

# КАТАЛОГ ЗАХОДІВ ДЛЯ ПРОСТОРІВ ДРУЖНІХ ДО ДИТИНИ В ГУМАНІТАРНИХ УСТАНОВАХ



## Психосоціальний центр



Міжнародна Федерація Товариств  
Червоного Хреста і Червоного Півмісяця

World Vision 

Каталог заходів для просторів дружніх до дитини в гуманітарних установах.

Книга перекладена та надрукована в рамках проекту «Зменшення вразливості щодо ризиків надзвичайних ситуацій у східній Україні» Товариства Червоного Хреста України за фінансової підтримки Датського Червоного Хреста

Цей переклад не є офіційним перекладом, затвердженим Довідковим центром з психосоціальної підтримки МФЧХ та не відображає поглядів Європейського Союзу. Довідковий центр не несе відповідальності за будь-які відхилення в цьому перекладі від тексту оригіналу на англійській мові, який знаходиться на сайті

[www.pscentre.org](http://www.pscentre.org)



Довідковий центр з  
Психосоціальної підтримки МФЧХ  
С/О Датського Червоного Хреста  
Вул. Влегдамсвей 27  
2100 Копенгаген О  
Данія  
[www.pscentre.org](http://www.pscentre.org)  
[psychosocial.centre@ifrc.org](mailto:psychosocial.centre@ifrc.org)

World Vision International  
Виконавчий офіс  
Раунвуд-авеню 1  
Стоклі Парк  
Аксбрідж, Мідлсекс UB11 1FG,  
Великобританія  
[www.wvi.org](http://www.wvi.org)  
[heainfo@wvi.org](mailto:heainfo@wvi.org)

Каталог заходів для просторів дружніх до дитини в гуманітарних установах був розроблений World Vision International та Довідковим центром з психосоціальної підтримки МФЧХ

Каталог заходів для просторів дружніх до дитини у гуманітарних установах містить:

- Каталог заходів для просторів дружніх до дитини в гуманітарних установах
- Оперативні вказівки щодо заходів для просторів дружніх до дитини в гуманітарних установах
- Тренінг для організаторів заходів для просторів дружніх до дитини в гуманітарних установах

**Автори:** Леслі Снайдер та Венді Егер

**Команда проекту:** Луїза Джул Хансен, Ерін Джойс, Луїза Вінтер-Ларсен, Ванеса Сараїва, Елісон Шафер та Гурвіндэр Сінгх

**Рецензенти:** Еа Сюзанна Акаша, Клер Бек, Ніколау Анрікес, Джеймс Каміра, Кларісса Казаса, Лама Маджай, Меган МакГрат, Фріда Мвебе Мофія, Рідіона Стана

Цей матеріал був експериментально випробуваний підрозділом World Vision у Йорданії (в Аммані та Зарка), в Уганді (у Юмбе та Ад'юмані) та Демократичній Республіці Конго (в Касаї). У Йорданії ми висловлюємо особливу подяку Нурі Аввад, Рідіоні Стана, Арману Григоряну та партнерам: Family Guidance and Awareness Society, Фонду річки Йордан та культурному центру Науа. В Уганді, особлива подяка Джеймсу Камірі, Девіду Вамбоко та персоналу філіалу World Vision - Захист дітей Західного Нілу. У ДРК особлива подяка Олівії Омвенге Аджиравінжі, Ісааку Ндуле та партнеру: Кооперативу Ревель Кананга. Тепла подяка фасилітаторам ПДД та дітям, які взяли участь у випробуванні.

**Розробка:** Луїза Джул Хансен Ілюстрації: Джулі Сміт

**Дизайн:** Майкл Моссефін / Paramedia / 11988

**Фото на головній сторінці:** © 2018 World Vision, фото Лаура Рейнхардт

ISBN: 978-87-92490-51-3

Захід 7.4 «Герої» адаптовано з REPSSI (2017) «Створення книги героїв (коротка версія)» з підтримкою REPSSI.

[www.repssi.org](http://www.repssi.org)

Інструментарій розроблений за фінансової підтримки ADH (Aktion Deutschland Hilft), Канадського Червоного Хреста, Ісландського Червоного Хреста та World Vision Австралія, World Vision Німеччина, World Vision Корея та World Vision США.

Пропонована цитата: Каталог заходів для просторів дружніх до дитини у гуманітарних установах, World Vision та Довідковий центр з психосоціальної підтримки МФЧХ, Копенгаген, 2018

Авторські права: Довідковий центр з психосоціальної підтримки МФЧХ

Якщо ви хочете перекласти або адаптувати будь-яку частину Каталогу заходів для дружніх для дітей просторів у гуманітарних установах, зверніться до Довідкового центру з психосоціальної підтримки МФЧХ. Будь ласка, надсилайте Ваші коментарі, пропозиції та відгуки за адресою: [psychosocial.centre@ifrc.org](mailto:psychosocial.centre@ifrc.org)

## Зміст

---

Інструментарій для просторів дружніх до дитини в гуманітарних установах	7
---	---

---

### ТЕМИ ТА ЗАХОДИ З ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ:

---

1	Розбудова громади: «Наш Простір Разом»	31
---	--	----

---

2	Емоційне навчання: «Мої Почуття»	46
---	----------------------------------	----

---

3	Благополуччя та стратегії подолання труднощів: «Почуватися добре»	58
---	---	----

---

4	Соціальна підтримка: «Моя Сім'я та Друзі»	74
---	---	----

---

5	Відношення до інших: «Бути Хорошим Другом»	82
---	--	----

---

6	Захист та кордони: «Моя Безпека»	104
---	----------------------------------	-----

---

7	Опираючись на силу: «Мої джерела підтримки»	117
---	---	-----

---

Додатки	125
---------	-----

---

# ЗМІСТ

<b>ІНСТРУМЕНТАРІЙ ДЛЯ ПРОСТОРІВ ДРУЖНИХ ДО ДИТИНИ В ГУМАНІТАРНИХ УСТАНОВАХ</b> . . . . .	<b>6</b>
<b>А. ВСТУП ДО КАТАЛОГУ</b> . . . . .	<b>8</b>
1. Використання каталогу . . . . .	8
2. Теми щодо психосоціальної підтримки . . . . .	9
3. Ігри . . . . .	10
4. Включення . . . . .	11
<b>Б. РОБОЧИЙ ЛИСТОК З ПЛАНУВАННЯ ВПРАВ</b> . . . . .	<b>13</b>
<b>В. ДОПОМІЖНІ ТИПИ ВПРАВ</b> . . . . .	<b>17</b>
1. Відкриття сесії . . . . .	17
2. Закриття сесії . . . . .	22
3. Перегляд . . . . .	24
4. Інші розважальні заходи . . . . .	27
<b>ТЕМИ ТА ЗАХОДИ З ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ</b> . . . . .	<b>30</b>
<b>1. РОЗБУДОВА ГРОМАДИ: «НАШ ПРОСТІР РАЗОМ»</b> . . . . .	<b>31</b>
1.1 Гра з іменами «Передай м'яч» . . . . .	33
1.2 Що ми чекаємо один від одного? . . . . .	34
1.3 Наші імена - унікальні. . . . .	36
1.4 Наші улюблені речі . . . . .	37
1.5 Робимо простір нашим . . . . .	38
1.6 Пісня групи . . . . .	41
1.7 Відбитки наших рук та ніг . . . . .	42
1.8 Речі, які у нас спільні. . . . .	44
<b>2. ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ: «МОЇ ПОЧУТТЯ»</b> . . . . .	<b>46</b>
2.1 Побудова колеса емоцій . . . . .	48
2.2 Емоції та поведінка . . . . .	50
2.3 Різні способи реагування . . . . .	52
2.4 Що робити, коли у тебе на серці важкі емоції . . . . .	53
2.5 Гра з дзеркалами . . . . .	56
<b>3. БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ: «ПОЧУВАТИСЯ ДОБРЕ»</b> . . . . .	<b>58</b>
3.1 Багатозадачність . . . . .	60
3.2 Енергія всередині . . . . .	61
3.3. Дерево на вітрі . . . . .	62
3.4 Пекарі та перукарі . . . . .	64
3.5 Розслаблене дихання . . . . .	66
3.6 Розслаблення м'язів . . . . .	68
3.7 Дихання животом . . . . .	70
3.8 Уважна прогулянка . . . . .	72
<b>4. СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА: «МОЯ СІМ'Я ТА ДРУЗІ»</b> . . . . .	<b>74</b>
4.1 Клубок . . . . .	76
4.2 Мій сад з друзями . . . . .	77
4.3 Працюємо разом . . . . .	78

4.4 Хто я? . . . . .	79
4.5 Хто для мене важливий? . . . . .	80
4.6 Пам'ять про тих, хто важливий . . . . .	81
<b>5. ВІДНОШЕННЯ ДО ІНШИХ: «БУТИ ХОРОШИМ ДРУГОМ» . . . . .</b>	<b>82</b>
5.1 Вгадай тварину . . . . .	84
5.2 Мова тіла . . . . .	86
5.3 Німе кіно . . . . .	87
5.4 Слухай мене! . . . . .	88
5.5 Просто слухай . . . . .	90
5.6 Слухайте, розмірковують, запитуйте та резюмують . . . . .	92
5.7 Я вмю слухати, якщо я . . . . .	95
5.8 Використання «Я-тверджень» . . . . .	96
5.9 Спирайся на мене . . . . .	97
5.10 Таксі та радіо-машинки . . . . .	100
5.11 Людський вузол . . . . .	102
5.12 Креатив . . . . .	102
<b>6. ЗАХИСТ І КОРДОНИ: «МОЯ БЕЗПЕКА» . . . . .</b>	<b>104</b>
6.1 Робимо яйце . . . . .	106
6.2 Особистий простір . . . . .	108
6.3 Захистити себе . . . . .	110
6.4 Дзеркало в коробці . . . . .	112
6.5 Наша громада . . . . .	113
6.6 Допомога нашій громаді . . . . .	115
<b>7. ОПИРАЮЧИСЬ НА СИЛУ: «МОЇ ДЖЕРЕЛА ПІДТРИМКИ» . . . . .</b>	<b>117</b>
7.1 Ніхто не знає, що я можу . . . . .	119
7.2 Річка життя . . . . .	120
7.3 Якби я . . . . .	122
7.4 Герої . . . . .	123
<b>ДОДАТКИ . . . . .</b>	<b>125</b>
Додаток 1. Джерела . . . . .	126
Додаток 2. Інші ресурси для молоді та підлітків . . . . .	128
Додаток 3. Матеріали для вправ в каталозі . . . . .	133

# ІНСТРУМЕНТАРІЙ ДЛЯ ПРОСТОРІВ ДРУЖНІХ ДО ДИТИНИ В ГУМАНІТАРНИХ УСТАНОВАХ

Stephen Ryan, IFRC



# Інструментарій для просторів дружніх до дитини в гуманітарних установах

---

## «Конвенція ООН про права дитини (1989 р.)»

Стаття 19: «Діти мають право бути захищеними від жорстокого поводження - фізичного та психічного».

Стаття 31: «Кожна дитина має право на відпочинок та дозволя, брати участь в ігрових та рекреаційних заходах відповідно до віку дитини та вільно брати участь у культурному житті та мистецтві».

---

**Інструментарій для просторів дружніх до дитини в гуманітарних установах** був розроблений Довідковим центром з психосоціальної підтримки Міжнародної федерації Червоного Хреста та Червоного Півмісяця та World Vision International. Інструментарій містить набір матеріалів для допомоги керівникам та фасилітаторам/аніматорам у створенні та впровадженні якісних просторів дружніх до дитини (ПДД). Ці ресурси по суті є інструментом захисту дітей від шкоди; сприяння психосоціальному добробуту; і залучення громадських можливостей та можливостей догляду. Інструментарій містить:

- Каталог заходів для просторів дружніх до дитини в гуманітарних установах
- Оперативні вказівки щодо просторів дружніх до дитини в гуманітарних установах
- Тренінг для організаторів просторів дружніх до дитини в гуманітарних установах

**Каталог заходів для просторів дружніх до дитини в гуманітарних установах** містить матеріали, в основному, для фасилітаторів/аніматорів, відповідальних за здійснення заходів у ПДД:

- Він пропонує широкий спектр простих у користуванні ресурсів, наприклад, процедури відкриття, закриття та перегляду програми заходів.
- Він має набір із семи тематичних семінарів, які стосуються ключових аспектів психосоціального добробуту дітей. Ці ресурси забезпечують структуровані матеріали, які можуть використовуватися послідовно протягом певного періоду часу, але також є гнучкими, щоб їх можна було використовувати як самостійні заходи, якщо відвідуваність коливається.
- Заходи, як правило, призначені для дітей віком від 6 до 18 років, де додаткові ресурси надаються в додатках для заходів, спрямованих на дітей молодшого віку та дітей старшого віку, таких як підлітки.

**Оперативні вказівки щодо просторів дружніх до дитини в гуманітарних установах** узагальнюють ключові підходи щодо захисту дітей та сприяння їхньому психосоціальному добробуту. Вони розроблені для менеджерів із фінансових ситуацій, а також на фасилітаторів/аніматорів. Вказівки складаються з чотирьох розділів, які стосуються наступних аспектів створення та впровадження якісної ПДД:

- Вступ до ПДД
- Налаштування ПДД
- Інформація для фасилітаторів/аніматорів ПДД
- Робота з опікунами та членами громади

## Тренінг для організаторів просторів дружніх до дитини в гуманітарних установах

описує триденне навчання для керівників та координаторів ПДД, щодо розв'язання проблем створення та впровадження якісних ПДД за різних обставин. Використовуючи різні сценарії, учасники тренінгу тренуються на реальних вимогах та отримують навички для пошуку практичних рішень для проблем, що є гострими у цій галузі. Тренінг використовує ресурси з Оперативних вказівок щодо просторів дружніх до дитини в гуманітарних установах та Каталогів заходів для просторів дружніх до дитини в гуманітарних установах.









Рекомендуємо фасилітаторам та керівникам програм прочитати Оперативні вказівки щодо просторів дружніх до дитини в гуманітарних установах, які супроводжують цей Каталог заходів перед початком роботи.

## Вступ до каталогу

### Використання каталогу

У каталозі є вступ, який направляє фасилітаторів при здійсненні заходів, представлених тут. Це включає орієнтацію на сім психосоціальних тем та на підтримку заходів щодо ПДД (включаючи заходи відкриття та закриття тощо). Існує розділ про використання листа планування діяльності, щоб допомогти фасилітаторам скласти свій план заходів.

Існує сім розділів, в яких представлена кожна з тем щодо психосоціальної підтримки. Усі розділи містять вступ та переваги теми для психосоціальної підтримки дітей. Далі вправа окреслюється так:

Символ	Опис
	Мета заходу
	Необхідний час
	Ідеальний вік та кількість учасників Кількість фасилітаторів, необхідних для групової роботи
	Необхідна для групової роботи підготовка
	Покрокові інструкції
	Точки перевірки
	Інші важливі питання
	Можливі варіанти



## Теми щодо психосоціальної підтримки

ПДД впроваджує заходи із забезпечення психосоціального добробуту та безпеки дітей. Заходи має різні цілі. Вони підтримують дітей у їх одужанні та боротьбі зі стресовими подіями. Вони також розвивають життєві навички дітей, такі як побудова стосунків.

Вони вибудовують стійкість і допомагають дітям впоратися зі своїми емоціями. Дуже важливо, що вони також спрямовані на те, щоб уберегти дітей від шкоди.

Сім тем з психосоціальної підтримки надані у цьому каталозі:

- Тема 1. Розбудова громади: «Наш простір разом»
- Тема 2. Емоційне навчання: «Мої почуття»
- Тема 3. Благополуччя та стратегії подолання труднощів: «Почуватися добре»
- Тема 4. Соціальна підтримка: «Моя сім'я та друзі»
- Тема 5. Відношення до інших: «Бути добрим другом»
- Тема 6. Захист та кордони: «Моя безпека»
- Тема 7. Опіраючись на силу: «Моя підтримка»

Кожна тема охоплює різноманітні заходи. Фасилітатори можуть вибрати заходи, що відповідають ситуації у дітей в їхніх групах та гуманітарному контексті. Наприклад, деякі заходи є більш енергійними, а інші - більш спокійними. Деякі пов'язані з фізичними вправами, а інші - творчістю або самовираженням. Ця різноманітність важлива для того, щоб діти засвоїли різні види навичок та вивчали різні почуття та проблеми, з якими діти можуть стикатись.

Теми представлені в такій послідовності, що підходить для групи дітей, які відвідують ПДД протягом певного періоду часу. Наприклад, перша тема - «Розбудова громади» містить заходи для перших кількох сесій програми. Вони спрямовані на те, щоб допомогти новій групі дітей пізнати один одного і дізнатись чого очікувати від програми. Друга тема, «Емоційне навчання», стосується завдання спрямованого на роботу з власними почуттями. Тематичні заняття схожі на будівельні блоки, які дають дітям фундамент, зміцнюючи їхній психосоціальний добробут.

Однак існують різні ситуації. Наприклад, група дітей, які відвідують програму ПДД, ніколи не буває однаковою. У цьому випадку фасилітатори можуть обирати вправу дня, виходячи з конкретних потреб дітей, які відвідують заходи програми, наявного часу тощо. Наприклад, вибір вправ на релаксацію буде корисним для дітей, яким потрібно трохи місця для заспокоєння. Крім того, може бути доречним використання завдання з теми 5, «Відношення до інших», якщо деякі діти здаються самотніми або якщо діти приїхали з багатьох різних місць і їм необхідно подружитися. Іншими словами, для дітей, які беруть участь у ПДД протягом обмеженого часу, найкраще планувати самостійні заходи та відштовхуватись від потреб дітей, які відвідують програму саме цього дня.

Деякі заходи ПДД інтегровані з іншими ініціативами, які мають ширші цілі. Наприклад, ПДД іноді використовується як тимчасовий простір для навчання. У цьому випадку види вправ у цьому каталозі можуть бути включені до використовуваних навчальних програм.

**ПОСЛІДОВНІ ЗАХОДИ:** Деякі дії мають бути опрацьовані в певній послідовності так, що одна діяльність надбудовує іншу. Наприклад, у темі 2 «Емоційне навчання» є чотири дії, які впливають одна з одної: 2.1 «Створення колеса емоцій» відкриває сесію, далі слідує 2.2 «Емоції та поведінка», далі діти розглядають 2.3 «Різні способи реагування», і, нарешті, послідовність завершується темою 2.4 «Що робити, коли в тебе на серці тяжкі емоції».

**САМОСТІЙНІ ЗАХОДИ.** Більшість заходів можна здійснити будь-коли. Наприклад, 3.7 «М'язова релаксація» або 4.2 «Мій сад з друзями» або 5.9 «Спирайся на мене» – всі ці види діяльності можна використовувати окремо в будь-який час.

Важливо зазначити, що ці заходи не є формою терапії чи консультування.

Вони сприяють зміцненню соціальної підтримки та включенню дітей, що допомагає одужанню дітей від наслідків непріємних подій. Вони дають можливість фасилітаторам ПДД спілкуватися з дітьми щодо тем з психосоціальної підтримки, не заглиблюючись занадто та потенційно заподіявши шкоду дітям.

Надані заходи походять з цілого ряду джерел, заснованих на терапевтичних підходах, арт-терапевтичних заходів, розвитку дитини та освітніх ресурсах. Але вони не призначені для терапевтичної допомоги дітям зі специфічними психічними потребами. Для цього потрібні спеціально підготовлені фасилітатори та помічники, а також належна супервізія.

## Ігри

Гра має вирішальне значення для добробуту дітей. Тому важливо збалансувати структуровану діяльність та вільну гру. Вільна гра може бути включена як частина сесії, або вся сесія може бути присвячена вільній грі.

Вільна гра не означає, що фасилітатори відступають і не дозволяють дітям взаємодіяти без будь-якого їхнього втручання. Фасилітатори мають залучатися до гри та спілкуватися з ними під час вільної гри. Вони мають заохочувати дітей, коли вони грають, та надавати позитивні відгуки про те, як діти можуть навчатися. Вони повинні бути готові давати дітям ідеї для ігор, коли це необхідно, і давати можливість дітям різного віку, статі та здібностей мати можливість брати участь. (Дивіться наступний розділ щодо ідей щодо адаптації вправ). Важливо підтримувати дітей, коли вони стикаються із завданнями у своїх іграх та стосовно будь-яких конфліктів, що виникають.

Фасилітатори мають завжди контролювати дітей під час вільної гри, щоб гарантувати їх безпеку. Важливо також перевірити, чи обладнання та іграшки тощо чисті та безпечні та чи достатньо їх для кількості дітей, які відвідують заняття.

### ВАЖЛИВІСТЬ ГРИ

Гра дає безліч способів розвитку дітей. Те, як діти розвиваються, також можна побачити з точки зору того, наскільки добре вони набувають мовних навичок, моторних навичок, мислення. Діти є активними учнями, тому гра є прекрасним способом для навчання.

Фасилітатори та вихователі можуть багато дізнатися про дітей, спостерігаючи, як вони грають. Потім вони можуть знайти можливості для підтримки їхнього розвитку.

Гра дає змогу дітям спробувати нові соціальні навички та складні завдання, а також вирішити складні проблеми. Діти також висловлюють свої ідеї, думки та почуття, коли займаються символічною грою (наприклад, граючи в будинок чи ринок, або будуючи ферму з блоків). Вони можуть навчитися контролювати свої емоції, взаємодіяти з іншими, вирішувати конфлікти та здобути почуття компетентності. Це задовольняє потребу в розвитку уяви, цікавості та творчості. Це також може бути природним способом інтеграції академічного навчання, такого як математика, наука та грамотність.

Гра дає можливість дітям знайти своє місце в творчості, і це забезпечити тимчасове полегшення від негараздів, з якими вони стикаються у повсякденному житті. Діти, в процесі гри, мають більше сили, впливу та можливостей для створення змістовного життя. Це допомагає їм справлятися з новими враженнями, оскільки грайливе ставлення дозволяє розуму досліджувати та залишатися відкритими для широкого спектру можливостей.

Вільна гра, яка орієнтована на дітей та підтримується опікунами та фасилітаторами, є важливою складовою ПДД. ПДД як ігровий режим також може допомогти дітям розвинути розуміння того, як спільноти можуть і повинні працювати разом.

Навички, які діти можуть отримати через гру	Приклади навчання дітей
1. Проявляти ініціативу, створювати план та слідувати йому	Спершу, я буду грати з фігурами зі своїм другом, а потім я гратиму в пісочниці, тому що надворі сонячний день".
2. Застосовуйте поняття кількості, науки та руху до реального життя	"Якщо я хочу побудувати справді високу вежу з блоків, спочатку мені доведеться зробити великий фундамент". "Коли я граю в кафе або ресторан, мені потрібно буде придбати три страви, щоб мої матуся, тато і сестра могли поїсти".
3. Приводити доводи логічно, аналітично діючи	"Я збираюся зробити книгу про свою сім'ю. На книгу знадобиться п'ять сторінок, бо в моїй родині п'ять людей. Я буду розфарбовувати одну сторінку щодня, так, щоб закінчити книгу цього тижня».
4. Спілкуватися з однолітками та домовлятися про розбіжності в точках зору	Одна дитина швидко йде до блоків і забирає їх усі. Двоє інших дітей приходять слідом і кажуть, що вони також хочуть використовувати блоки. Троє дітей вирішують розділити блоки порівну.
5. Отримувати задоволення від досягнень (почуття гордості)	"Сьогодні я з'ясував, що можу робити те, чого ніколи раніше не робив, як робити фігури тілом, діяти своїми почуттями та використовувати свою уяву!" «Я бачу свої малюнки на стіні ДДП. Я дуже радий бути частиною того, щоб зробити наш простір прекрасним »

## Включення

Дуже важливо враховувати стать, вік та здібності дітей, які відвідують ПДД. Наприклад, фасилітатори повинні враховувати, чи можуть хлопчики та дівчатка (особливо хлопчики та дівчатка-підлітки) взаємодіяти під час заходу та в межах самої ПДД. Можливо, найкраще мати окремі часові інтервали для відвідування ПДД дівчатками та хлопцями. Це може бути більш доречним у певних контекстах та забезпечить дівчатам комфорт та повноцінну участь у заходах. Різний час для різних вікових груп також може бути корисним для з'єднувальних заходів, що відповідають розвиткові для кожної підгрупи. Наприклад, можуть бути підгрупи для дітей у віці 6-12 років та для підлітків у віці 13-18 років.

Більшість основних видів вправ, описаних у цьому каталозі, розраховані на дітей віком від 6 до 18 років. Якщо вправа може бути більш актуальною для дітей молодшого та старшого віку в межах цього вікового періоду, це зазначено в описі. (Див. Додаток 2 для інформації про інші заходи для молоді та підлітків.)

Важливо включити вибір дітей щодо того, якими видами вправ вони б хотіли займатися. Наприклад, діти молодшого віку можуть віддавати перевагу певним іграм чи спорту, тоді як старші діти, такі як підлітки, можуть віддавати перевагу дискусійним групам, театру або традиційним ремеслам. Діти також повинні мати можливість вибирати види вправ, які їм найбільше подобаються під час проведення сесій ПДД. Наприклад, після ознайомлення з різними видами вправ діти можуть обрати те, як вони хотіли б відкрити й закрити сесію ПДД (наприклад, піснею, груповим заняттям) або який вид вправи вони хотіли б обрати для відпочинку або відновлення енергії.

Діти можуть розвивати відчуття відповідальності та лідерства у наступний спосіб:

- Діти вітають одне одного
- Діти розробляють власні листки про відвідування та заповнюють їх щоразу, коли вони приїжджають
- Діти несуть відповідальність за використання та прибирання обладнання
- Контроль наявних ресурсів та заповнення контрольних списків
- Пропозиція та проектування заходів
- Діти перевіряють стан намету та обладнання та записують будь-які проблеми (малюючи, якщо вони не вміють писати)
- Діти готують закуски та напої один для одного
- Діти, стежать за кількістю питної води та просять принести ще, коли вона закінчується
- Діти прибирають приміщення
- Діти вибирають, які іграшки та обладнання їм необхідно замовити

З: WVI (2008) Керівництво для дітей в надзвичайних ситуаціях

Тип вправи може потребувати коригування, щоб переконатися, що діти різного віку та здібностей зможуть насолоджуватися своїм досвідом роботи на ПДД та повноцінно брати участь. У розділі варіантів для кожного типу вправи є пропозиції щодо інших способів виконання завдань, які можуть допомогти зробити сесію прийнятною саме для тієї групи дітей, з якою ви працюєте.

Фасилітатори можуть використовувати принципи STEP для сприяння включенню (див. Рамку нижче). STEP означає «Простір (Space), завдання (Task), обладнання (Equipment) та люди (People)». Цим принципом мають керуватись фасилітатори при внесенні змін у простір, або в завдання, або в обладнання, яке використовується, або в те, як формуються групи, щоб усі діти (наприклад, з особливими потребами чи без) могли насолоджуватися та бути в безпеці.

### ВИКОРИСТАННЯ ПРИНЦИПУ STEP ДЛЯ СПРИЯННЯ ВКЛЮЧЕННЮ

Аспект	Приклади діяльності по включенню
<b>Простір (Space)</b>	<p>Простір ПДД може бути полем, тренажерним залом, наметом, кімнатою в приміщенні або зовнішнім місцем. Можливі зміни:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Збільшити або зменшити розмір ігрової зони. Менше місця часто полегшує гру, але робить її інтенсивною. Великий простір часто робить гру більш складною.</li><li>• Змінійте відстань, яку необхідно подолати у процесі діяльності, щоб виконати завдання. Наприклад, якщо це гонка, подвойте відстань, яку повинні пробігти більш фізично підготовлені діти, щоб вирівняти різницю з тими, хто не може бігати так швидко.</li><li>• Використовуйте “зонування” - тобто зіставляйте учасників, щоб вони грали проти інших дітей з подібними можливостями. Це збільшує шанс усіх дітей брати участь однаково.</li></ul>
<b>Завдання (Task)</b>	<p>Завдання стосується правил гри або способу здійснення діяльності. Можливі зміни:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Переконайтесь, що всі мають рівні можливості для участі. Наприклад, замість того, щоб грати в гонку, де тільки швидкі можуть перемогти, дайте всім дітям газету, яку вони повинні тримати на грудях, не використовуючи руки протягом цілої гонки. Таким чином, всі бігають і відчувають азарт, але темп не має значення.</li></ul>

## ВИКОРИСТАННЯ ПРИНЦИПУ STEP ДЛЯ СПРИЯННЯ ВКЛЮЧЕННЮ

Аспект	Приклади діяльності по включенню
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Розбийте складні навички на більш дрібні складові, якщо це допоможе дітям легше розвивати навички.</li> <li>• Забезпечте належну можливість дітям практикувати вміння чи навички окремо або з партнером, перш ніж переходити до командної гри.</li> </ul>
<b>Обладнання (Equipment)</b>	<p>Обладнання стосується кульок, сіток, гри в парашути тощо, які потрібні для заняття. Можливі зміни:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• У іграх з м'ячем збільшуйте або зменшуйте розмір і твердість м'яча відповідно до дітей, які беруть участь. Наприклад, маленькі і м'які кульки можуть простіше зловити діти з меншими руками. М'який м'ячик або повітряну куля можна використовувати замість жорсткого м'яча дітям різної фізичної форми або тим, хто може використовувати лише одну руку через травми або хвороби.</li> <li>• Надати можливість дітям кидати чи отримувати м'яч різними способами; наприклад, використовуйте жолоб або катайте кульку по підлозі.</li> <li>• Використовуйте дзвіночки або брязкальця, щоб допомогти дітям з вадами зору. Або використовуйте скотч, щоб загорнути звичайний кульку в поліетиленовий пакет, щоб вона шуркотіла при використанні.</li> </ul>
Люди (People)	<p>Цей аспект стосується особливостей дітей, які беруть участь у заходах, таких як їхній вік, стать, порушення або навички. Щоб змінити:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Зіставляйте дітей подібних характеристик і нехай вони грають разом або один проти одного в командах.</li> <li>• Змішайте людей з різних груп (наприклад, етнічних груп, соціальних груп або статі) в одному колективі настільки, наскільки це культурно та соціально прийнятно. Слідкуйте за тим, щоб діяльність не містила небажаних поділів між групами.</li> <li>• Створюйте команди з різною кількістю гравців, щоб вирівняти різницю у здібностях. Наприклад, команда з 5 досвідчених гравців проти команди 7 менш досвідчених гравців.</li> </ul>

## Робочий листок з планування вправи

Листок планування вправи - це інструмент планування для фасилітаторів. Він призначений для управління рішеннями щодо того, яка вправа буде здійснюватися. Процес охоплює роздуми про необхідні матеріали, кількість необхідних фасилітаторів та будь-які адаптації, необхідні для того, щоб усі діти, які відвідують ПДД, могли повноцінно брати участь. Деталі див. у полі нижче «Робочий листок з планування вправи».

Сесія ПДД зазвичай триває від 1 до 2 годин і має таку схему:



### РОБОЧИЙ ЛИСТОК З ПЛАНУВАННЯ ДІЯЛЬНОСТІ

Цей робочий аркуш призначений для планування трьох сесій ПДД (як правило, протягом одного тижня). Скористайтеся питаннями, щоб продумати, яку психосоціальну тему вибрати, як спланувати діяльність та поміркувати над сесією.

#### Теми з психосоціальної підтримки:

*Яка тематика найкраще підходить для дітей, які зараз відвідують ПДД? (Ви можете вибрати одну або більше тем.)*

*Як ця тема(-и) співпадає з тим, що було зроблено раніше, з настроєм та поточною ситуацією дітей?*

*Чи мають батьки та лідери громад якісь конкретні уподобання чи діти чітко сформулювали якісь переваги?*

#### Заходи та вільна гра:

*Які заходи з цієї теми найкращі для цієї сесії (наприклад, відкриття, основна діяльність, закриття, інші цікаві дії)?*

*Чи було б корисно додати час для вільної гри чи день вільної гри?*

#### Для кожної сесії:

*Які адаптації можуть бути потрібні дітям з точки зору віку, статі або здібностей (наприклад, дітей з фізичними та розумовими вадами)?*

*Яка ідеальна кількість дітей для кожного заняття? Що ви будете робити, якщо придуть додаткові діти?*

*Що потрібно з точки зору: матеріалів, облаштування місця, кількості фасилітаторів та часу для кожного заняття?*

#### Роздуми:

*Як пройшла сесія? Чи виникали якісь дивні чи складні ситуації, і як ви вирішили їх?*

*Чи потребували будь-які діти додаткової підтримки чи направлення на більш спеціалізовану допомогу під час сесії? Чи були способи, щоб діти та батьки могли краще брати участь?*

*Як пройшла робота разом з ко-фасилітаторами та волонтерами?*

*Вам потрібна підтримка чи супервізія від керівника Вам потрібна підтримка чи супервізія від керівника?*



Сесія 1: Теми з психосоціальної підтримки	Час	Матеріали/ Простір	Адаптації	Кільк. фасилітаторів
Відкриття:				
Основна діяльність/вільна гра:				
Закриття:				
Роздуми:				

Сесія 2: Теми з психосоціальної підтримки	Час	Матеріали/ Простір	Адаптації	Кільк. фасилітаторів
Відкриття:				
Основна діяльність/вільна гра:				
Закриття:				
Роздуми:				

Сесія 3: Теми з психосоціальної підтримки	Час	Матеріали/ Простір	Адаптації	Кільк. фасилітаторів
Відкриття:				
Основна діяльність/вільна гра:				
Закриття:				

Роздуми:

#### Примітки щодо планування наступної сесії:

*Яка тема найкраще працюватиме наступного разу? (Це може бути продовженням тієї ж теми):*

*Чи є заходи, які слід продовжувати чи повторювати? (Наприклад, вступна пісня, гра):*

*Що нам потрібно пам'ятати чи враховувати наступного разу? (Наприклад, настрої дітей, обставини, приїжджають нові діти, діти з обмеженими можливостями):*

*Чи існують способи підтримки участі лідерів громад та батьків?*

Мінімальні Стандарти Захисту Дітей у гуманітарних діяльності (CPMS) рекомендують такі співвідношення дорослих та дітей щодо ПДД:

Два дорослих фасилітатори на

- 20 дітей віком від 5 до 9 років
- 25 дітей віком від 10 до 12 років
- 30 дітей віком від 13 до 18 років

Щонайменше два фасилітатори рекомендуються для кожної сесії ПДД. Іноді важливо мати більше фасилітаторів, особливо при роботі з маленькими дітьми. Це також важливо для заходів, коли діти перебувають у менших групах для обговорення чи роботи над чимось творчим (наприклад, колесом емоцій). Коли для певної справи, ймовірно, буде потрібно більше фасилітаторів, це вказується в описі справи.

Коли діти з особливими потребами відвідують заняття, важливо, щоб було достатньо фасилітаторів, які б мали змогу допомогти дітям брати участь. Також може бути корисно запросити опікунів чи інших людей, які добре знають дитину, щоб підтримати дитину у ПДД.



Маленькі діти також можуть відвідувати ПДД. Дуже маленькі діти, віком 0-2 років, завжди повинні супроводжуватися вихователем. Діти віком 3-6 років потребують додаткової кількості фасилітаторів (наприклад, рекомендується 2 фасилітатори для 15 дітей віком 2-4 роки).

## Допоміжні типи вправ

У цьому розділі представлені різні види допоміжних заходів. Ці замітки призначені для фасилітаторів, які мають безпосередній контакт з дітьми. До них належать:

- заходи щодо відкриття сесії ПДД
- заходи щодо закриття сесії ПДД
- заходи з розгляду сесії ПДД та
- інші цікаві заходи щодо ПДД.

### Відкриття сесії

Вправа щодо відкриття сесії стосується привітання дітей у ПДД. Важливо встановити позитивний тон ще до початку сесії, будьте доброзичливими та теплими, особливо коли ви вітаєте дітей. Спробуйте дізнатися ім'я кожної дитини та вітайте їх особисто. Обов'язково представляйте себе фасилітаторами, коли ви вітаєте дітей.

Якщо це час, коли діти тільки приходять у ПДД, дайте їм певний напрямок, де сидіти, коли розпочнуться заходи тощо. Молодшим дітям може знадобитися більше заохочення та спрямування, а дітям з обмеженими можливостями може знадобитися додаткова допомога для орієнтування. Разом з ко-фасилітаторами зробіть так, щоб ніхто не залишився осторонь, і всі почували себе вільно.

Якщо нова дитина приєднується до вже наявної групи, зорієнтуйте її у ПДД та познайомте новенького з іншими дітьми. Зокрема, поясніть вихователям необхідність їхньої згоди відвідування ПДД. Як фасилітатор, ви можете також запросити вихователів на інформаційну зустріч щодо ПДД. Якщо дитина без супроводу, зверніться до служб захисту дітей, але запросіть їх взяти участь у сесії на ПДД.

Використовуйте тему 1 «Розбудова громади», щоб знайти заходи, які дозволяють дітям ближче познайомитися. Може бути корисним повторювати ігри з іменами протягом декількох сесій з новою групою, щоб усі могли з часом дізнаватися імена один одного. Ігри з іменами можна повторювати, коли нові діти приєднуються до чинної групи або коли різні діти відвідують ПДД кожен раз.

Тема 1 також містить заходи та інформацію про встановлення очікувань та основні правила для всіх, хто приєднується до ПДД. На відкритті кожної сесії, окрім перегляду імен, обов'язково перегляньте основні правила та переконайтесь, що всі учасники - як нові, так і старі учасники - розуміють та погоджуються з основними правилами.

Також можна почати, задавши дітям кілька простих питань:

- Хто-небудь раніше бував на ПДД?
- Які речі ви думаєте ми будемо робити тут? (наприклад, декоративно-прикладне мистецтво, ігри, спорт)
- (Якщо вони повертаються до ПДД), хто може сказати, що ми робили на минулій сесії?

Ось кілька популярних ігор, які використовуються у багатьох ПДД як відкриття:

## ЗАХІД 3 ВІДКРИТТЯ 1

### Відкрити парашут



Мета полягає в тому, щоб відкрити сесію, трохи пограти та допомогти дітям почуватись комфортно разом.



10 хвилин



Вік: Для шести років і вище  
Учасники: Будь-яка кількість учасників



Матеріали: парашут (це може бути ігровий парашут, парашут, виготовлений з місцевих матеріалів або уявний)

Місце проведення: Простір (у приміщенні або на вулиці) достатньо великий, щоб усі діти могли стояти навколо відкритого парашута.



Попросіть дітей стати в коло. Запитайте їх, чи знають вони, що таке парашут.

- Якщо у вас є ігровий парашут, розкладіть його на підлозі в центрі кола і запитайте у дітей, що вони бачать на ньому - його форму, як він поділяється на різнокольорові трикутники тощо.
- Якщо ви використовуєте уявний парашут, поясніть, що це великий круглий шматок тканини, і пройдіться по колу, показуючи дітям, наскільки він великий. Опишіть кольори та те, як тканина надувається, коли ми підіймаємо парашут у повітря.

Попросіть дітей зібратися по краях парашута.

На першому занятті діти можуть почати представляти себе, сказавши своє ім'я, вік і щось, що їм подобається робити для розваги.

Нехай діти міцно тримаються за край парашута або вдають, що тримаються за край парашута.

Потім скажіть дітям, що ми будемо разом трусити парашут. Заохочуйте дітей повторювати те, що ви говорите (і робити так, як ви робите, якщо використовуєте реальний парашут).

Група починає трусити парашут разом, спочатку повільно, а потім швидко, говорячи «, Труси, труси, труси, труси, труси, стоп» чотири рази. Усі перестають трясти парашут щоразу після слова "Стоп".



Потім скажіть дітям ходити по колу, тримаючись за парашут, говорячи «Крути, крути, крути, крути, стоп». Після слова «стоп» поверніть в інший бік.

Говоріть “В середину та назад” (4 рази, потім “Стоп”), коли всі ви рухаєтеся всередину кола, а потім назад.

Говоріть “Вниз, вниз, вниз, вниз” (4 рази, потім “Стоп”), коли ви тягнете парашут вниз, а потім підіймайте його в повітря з витягнутими руками.

Потім діти допоможуть скрутити парашут, говорячи: “Ми згортаємо парашут, парашут, парашут, ми згортаємо парашут і відкладаємо його”.



Щоб поміркувати над початковою діяльністю, ви можете попросити дітей:

- Як ти сьогодні?
- Ви готові до гри сьогодні?
- Що ви думаєте ми будемо робити сьогодні? Відповіді можуть бути, наприклад, розважитися і подружитися.



Дітям з проблемами рухливості можна робити вправи, залишаючись на одному місці, просто рухаючи парашутом руками вгору-вниз.

Для дітей з вадами зору вправу з парашутом все ще можна легко виконати з ігровим парашутом. Якщо ви використовуєте уявний парашут, може бути корисним довгий шматок мотузки, який можуть тримати всі діти в колі.

Діти з порушеннями слуху можуть слідувати жестами фасилітатора.



#### **Гра з м'ячем:**

- Матеріали: пляжний м'яч (або інший легка куля середнього розміру або повітряна куля), грати в парашут.
- Покладіть парашут на землю.
- Розподіліть дітей навколо парашута, потім міцно тримайте його за краї (або ручки, якщо він їх має), і підійміть його.
- Киньте пляжний м'яч посеред парашута.
- Скажіть дітям, що їх мета - тримати м'яч у повітрі так, щоб він не викотився за межі парашута.
- Закінчіть - діти спустили парашут, згорнули його та відклали.

Примітка. Якщо у вас немає парашута, ви можете намалювати коло на землі або уявити коло на підлозі, і діти мають тримати пляжний м'яч або повітряну кулю в повітрі в межах кола.

#### **Гра з іменами:**

- Матеріали: парашут (реальний або уявний)
- Нехай діти піднімуть парашут високо в повітря.
- Назвіть імена двох дітей.
- Цим дітям потрібно помінятись місцями, пробігши під парашутом, перш ніж він спуститься на них.

#### **Гриб:**

- Матеріали: парашут (справжній)
- На рахунок три діти підіймають руки та парашут над головою.
- Потім вони тягнуть парашут за собою, сідаючи на підлогу на край парашута.

## ЗАХІД З ВІДКРИТТЯ 2

### Гра «Шикуйся»



Мета полягає в тому, щоб відкрити сесію, трохи пограти та допомогти дітям почуватись комфортно разом.



10-15  
хвилин



Вік: Для шести років і вище  
Учасники: Будь-яка кількість учасників



Матеріали: Жодних.  
Місце проведення: Будь-яке.



У цій грі учасникам доведеться шикуватись в лінію за деякими характеристиками, такими як їхній зріст, колір одягу, день народження, вік.

Скажіть дітям, що ми будемо грати в гру, щоб познайомитися і трохи більше дізнатись один про одного.

Скажіть їм, що ви попросите їх вишикуватись в лінію згідно з інструкціями, які ви дасте. Дайте кожну інструкцію нижче одна за одною, даючи дітям час сформулювати кожен новий рядок. Коли вони вишикувались, перевірте, чи є порядок правильним (наприклад, від найвищого до найнижчого). Скажіть:

- від найвищої людини на одному кінці до найнижчої людини з іншого
- за кольором, який ви носите сьогодні (колір одягу, наприклад, світлий та темний одяг)
- за віком: найстарший на одному кінці та наймолодший на іншому
- в алфавітному порядку, використовуючи своє ім'я

Ви можете скласти інші інструкції залежно від віку, інтересів та здібностей дітей та контексту



Щоб поміркувати над цією діяльністю, попросіть дітей:

- Що вам сподобалось?
- Що ви дізналися один про одного?
- Що ви дізнаєтесь про нових людей, коли ви їх зустрічаєте вперше?



Ви можете давати вказівки щодо речей, які видно (наприклад, зріст) чи не видно (наприклад, вік, імена дітей в алфавітному порядку) Однак уникайте будь-яких інструкцій щодо проблем, які можуть бути чутливими для дітей, як-от їх вага, етнічна приналежність, колір шкіри тощо.



Для дітей старшого віку та підлітків можна скласти правило, вказуючи, що учасники можуть не спілкуватися один з одним під час вправи, щоб зробити завдання складнішим.

Ви також можете розділити дітей на дві команди, які потім змагаються, хто швидше вишикується

## ЗАХІД З ВІДКРИТТЯ 3

### Змішуй, змішуй



Мета полягає в тому, щоб відкрити сесію, трохи пограти та допомогти дітям почуватись комфортно разом.



10 хвилин



Вік: Для шести років і вище  
Учасники: Будь-яка кількість учасників



Матеріали: Жодних.  
Місце проведення: Будь-яке.



У цій грі учасники повинні формувати групи різного розміру і швидко думати. Поясніть дітям, що в цій грі йдеться про «змішування» якомога більшої кількості дітей у ПДД. Якщо вони не знають, що таке змішування, поясніть, що це коли ми збираємось гуртом, щоб познайомитися.

Поясніть, що є дві основні інструкції до гри:

Перша інструкція - «Змішуйтеся, змішуйтеся». Тепер діти мають просто безладно ходити по кімнаті або простору, повторюючи слова: «Змішуйтеся, змішуйтеся».

А тепер скажіть: «Хто хоче змішуватися?» Попросіть дітей відповісти: «Я хочу змішуватися». Попрактикуйтесь кілька разів.

Друга інструкція - «Змішати плюс число». Поясніть, що діти повинні розділитись на групи саме такої кількості, як назване число. Отже, «Змішуйтеся 4» означає, що діти повинні розділитись на групи по 4 людини.

Практикуйте це з дітьми.

Може статись, що неможливо сформувати групи по 4 людини. Поясніть, що діти, які не потрапили у групу з 4, можуть формувати свою власну групу будь-якої кількості.

Тепер складіть дві інструкції разом: Скажіть «Змішайтесь, змішайтесь», і діти знову почнуть ходити по кімнаті довільно, поки ви не назвете нову цифру. Кожен раз говоріть інше число

Коли діти сформували групи, попросіть їх з'ясувати щось спільне у групі (наприклад, улюблений колір), перш ніж вони знову змішаються.

- Якщо вам подобається, ви можете почати заново і доручити дітям сформувати групи з дітей, з якими вони не були в групі першого разу.

## ЗАХІД З ВІДКРИТТЯ 3



Щоб поміркувати над цією діяльністю, запитайте дітей:

- Чи вам сподобалась ця гра?
- Зі скількома різними дітьми ви потрапили в групи?



Переконайтесь, що учасники не обирають однакові групи кожен раз. Нагадайте їм, що сенс гри - спілкуватися з якомога більшою кількістю дітей.

Якщо залишилася лише одна дитина, вона може приєднатися до будь-якої групи. Якщо ви помітили, що дитина соромиться чи в якийсь спосіб стримується, ви можете спитати, чи хоче вона змішатися з однією з груп, чи ви можете самі сформувати з ними невелику групу, щоб вони не відчували себе осторонь.



Дитина з порушеннями рухливості може перебувати в одному місці, а інші змішуються навколо нього чи неї. Обов'язково спонукайте групу до пошуку таких способів гри, щоб у неї грали всі діти.

### Закриття сесії

Закриття сесії - це час, коли діти знову збираються разом, якщо вони займалися роботою у малих групах чи якоюсь творчою діяльністю. Повернення разом до групи для завершення сесії допомагає групі відчувати себе згуртовано. Це дає всім можливість разом поміркувати над тим, що вони дізналися та пережили у ПДД в той день.

Сигналом до закриття сесії є те, що діти прибрали в приміщенні. Сюди можна віднести прибирання будь-яких матеріалів чи іграшок, якими вони користувалися. Заохочуйте та хваліть дітей, коли вони прибирають, та підкреслюйте їм, що це наш простір, тому приємно підтримувати його охайним та чистим.

Потім зберіть дітей у коло. Ви можете попросити дітей пояснити, що вони сьогодні робили разом, чого вони навчилися та чи мали новий досвід, яким вони хотіли б поділитися. Ви можете запитати про сесію, наприклад:

- Що вам сподобалось чи не сподобалось?
- Що вам було легко зробити? Що вам було важко?
- Що було приємно? Чи щось змусило вас почувати себе некомфортно?

Похваліть дітей за те, що вони зробили в той день, наприклад, за прекрасні твори мистецтва, спільну роботу разом, переконавшись, що всі були включені тощо. Ви також можете зробити коротке заняття із закриття (ідеї див. нижче). З часом ви та діти можете розробити такий ритуал закриття, наприклад, співати пісень.

Скажіть їм, коли ви знову зустрінетесь на наступній сесії, і попрощайтесь з дітьми, поки вони збираються та ідуть з місця проведення заходу.

Якщо під час сесії виникли проблеми з дітьми або ви маєте занепокоєння щодо безпеки та самопочуття будь-якої дитини, обов'язково слідкуйте за дитиною, вихователем або зверніться до довідкових ресурсів, якщо це доречно.

## ЗАХІД З ЗАКРИТТЯ 1

### М'який потиск долоні



Мета полягає в тому, щоб закрити сесію, зібравши дітей, щоб нагадати їм, що вони мають громаду друзів у ПДД.



10 хвилин



Вік: Для шести років і вище  
Учасники: Будь-яка кількість учасників



Матеріали: Жодних.  
Місце проведення: Будь-яке.



Попросіть дітей стати в коло, тримаючись за руки. Стискання рук направляєтся по колу від однієї дитини до іншої.

Якщо дитина стискає руку раз, це означає продовжити напрямом; якщо дитина стискає руку двічі, це означає зворотний напрямом, так що стискання руки йде по колу в зворотному напрямку.

Продовжуйте, поки стискання не зроблять повний оберт навколо кола в обидва боки.



Щоб поміркувати над закриттям вправи, ви можете запитати:

- Як спілкуватися через наші руки?
- Як ми можемо знати, що ми всі пов'язані в цій групі?

Якщо це відповідає культурі та контексту, ви можете характеризувати стискання руки як «пульс» групи, де всі пов'язані через серце, розум та настрій. Ви можете підкреслити, як важливо мати групу підтримки та бути включеним до життя громади.



У деяких культурах недоцільно дівчатам і хлопцям триматися за руки. (Дивіться варіанти цієї гри.)



У культурах, де хлопчики та дівчатка не тримаються за руки, доцільно створити дві окремі групи, одну для хлопчиків та одну для дівчаток.

Інший варіант, особливо з великою кількістю дітей, - це мати два або більше кола.

## ЗАХІД З ЗАКРИТТЯ 2

### Чистка та згорання парашута



Мета полягає в тому, щоб закрити сесію, зібравши дітей, щоб нагадати їм, що вони мають громаду друзів у ПДД.



10 хвилин



Вік: Для шести років і вище

Учасники: Будь-яка кількість учасників



Матеріали: Парашут (справжній або уявний)

Місце проведення: Простір (у приміщенні або на вулиці) достатньо великий, щоб усі діти могли стояти навколо відкритого парашута.



Нехай діти стоять навколо справжнього чи уявного парашута. Скажіть дітям:

- Уявіть, що будь-які неприємні вам почуття чи думки - як і будь-які турботи чи стреси - охоплюють вас, як зелений слиз.
- Тепер ми хочемо, щоб ви вдавали, що видаляєте цей слиз і кидаєте його на парашут.
- Попросіть дітей удати, що вони знімають з себе та витирають слиз у парашут.

А тепер скажіть:

- Перш ніж закрити наш парашут, нам потрібно очистити всі незручні або неприємні відчуття, які ми тільки що вклали в нього. Зараз він справді важкий і брудний від усіх емоцій, які ми вкинули всередину, тому ми знову зробимо його легким і чистим.
- Ми будемо підіймати його вгору і вниз, поки парашут не стане легким.

Попросіть дітей підняти парашут двома руками і діяти так, ніби ви підіймаєте щось дуже важке.

Підіймайте його вгору і вниз, десять разів, рахуючи всіх разом голосно, діючи так, ніби речі в парашуті стають все легшими і легшими, а потім покладіть парашут назад на підлогу.

Тепер попросіть дітей встати в дві лінії, лицем один до одного на дві сторони парашута, потім разом згортайте його, складіть і покладіть кудись в безпеку. (Діти можуть удати, що закочують парашут, якщо він уявний.)

### Перегляд

Ось низка заходів, які можна використовувати для перегляду того, що діти засвоїли та зробили разом у ПДД. перегляд допомагає нагадати дітям про все, що вони зробили, поговорили та зробили разом під час сесії. Перегляд також може підкріпити та допомогти засвоїти нові речі, які вони дізналися, наприклад, про співпрацю, командну роботу, впевненість у собі.

Перегляд може використовуватися на початку як частина відкриття сесії, в середині сесії або після перерви, або на завершення кожного дня як частина закриття. Іноді такий вид вправи може стати позитивним методом зняття напруги, коли групі потрібна перерва.

Можна вибрати, щоб діти переглянули щойно охоплену сесію, або чекати, коли вони закінчать кілька сесій. Час переглядів залежить від того, чи є у вас група дітей, які відвідують ПДД протягом певного періоду часу чи ні.



Існує багато способів перегляду того, що діти дізналися та пережили. Тут перераховано два набори вправи.

- Перший комплекс заходів (А) підходить для дітей молодшого віку або дітей, які не вміють читати чи писати.
- Другий комплекс заходів (Б) спрямований на дітей, які мають деякі базові навички грамотності. (Якщо діти отримують відповіді, а не пишуть про них, можливо, ці дії також можуть бути використані для дітей, які не можуть читати чи писати).

Використовуйте такі ідеї як натхнення та спробуйте придумати своє!

## **А. Перегляд без читання та письма**

### **Статуї**

У відкритому просторі попросіть дітей повторювати рухи вашого тіла (наприклад, стрибки на одній нозі, ходіння на пальцях ніг, ходіння крабом, розтягування), тоді скажіть «СТОП!» Виберіть дитину та спитайте її про те, що вони пам'ятають з попередньої сесії (щось, що вони дізналися чи зробили).

### **Коло**

По колу попросіть дітей сказати одну річ, яку вони пам'ятають з попереднього заняття. Вони повинні сказати щось, що ще ніхто не сказав. Якщо вони нічого не можуть придумати, вони можуть сказати «Пас».

Крім того, ви можете попросити дітей в кінці заняття чи сесії сказати одне слово яке вони дізнаються на заняттях/сесіях (наприклад, «спільність», «співпраця»).

### **Навчання образам**

По периметру кімнати наклейте зображення з газети чи журналу на великі шматки паперу. Будьте впевнені, що обране вами зображення не викликає негативних асоціацій у дітей (наприклад, жодних зображень насильства, жодних зображень недавньої катастрофи). Попросіть дітей перейти до кожного зображення та описати, що це зображення їм нагадує, як це стосується їхнього навчання на цей момент. Спробуйте знайти зображення, що стосуються ігор, в які вони грали, наприклад, сліди (1.7 Наші сліди та відбитки рук), дерева (3,3 Дерево на вітрі) або яйця (6.1 Зробіть яйце).

### **Правда/брехня**

Розподіліть всіх дітей по периметру кімнати. Скажіть щось про речі, про які вони дізналися в ПДД, і попросіть покласти руки на голову, якщо вони вважають, що це правда, і руки на стегна, якщо вони вважають, що це брехня. Якщо дитина характеризує ствердження неправильно, вона сідає. Поступово ускладнюйте ствердження, поки лише одна дитина не залишиться стояти, яка зможе допомогти іншим запам'ятати багато речей, які вони разом дізналися.

### **Образи**

Розділіть дітей на групи по три-чотири і дайте кожній групі тему чогось, чого вони вивчили досі. Попросіть групи намалювати плакат на цю тему, використовуючи лише зображення та/або символи - жодні слова не дозволені. Перегляньте плакат кожної групи всі разом (або використовуйте «стиль кафе»).

## Навчання танцю

Розділіть дітей на три-чотири групи. Попросіть дітей пограти чи створити танець, рух чи жести, які стосуються чогось позитивного, що вони дізналися на сесії. Попросіть кожну групу продемонструвати танок іншим. Якщо у вас є час, ви можете попросити інші групи вивчити рух або танець, створений кожною групою.

## Б. Перегляд з читанням і письмом

### Мозковий штурм проти годинника

Цей метод часто найкраще використовувати пізніше в програмі, де було багато заходів протягом тривалого періоду часу. Попросіть дітей зібратися в групи по три-чотири з аркушем великого паперу та фломастерами. Дайте їм п'ять хвилин, щоб перелічити якомога більше речей, які вони дізналися за час свого перебування в ПДД. Потім подивіться на всі списки і визначте яка група придумала найбільше унікальних, неповторюваних речей, яких вони дізналися. Ця група отримує шанс, наприклад, провести наступний енерджайзер або першою піде пити чай на перерв.

### Бій паперовим м'ячем

Кожна дитина записує запитання про щось, чого навчилася (або на щойно виконаній сесії, або на попередній). Попросіть дітей обережно скрутити папір, щоб утворилася кулька (але переконайтеся, що її все-таки можна відкрити і прочитати!) Сформууйте круг стоячи.

Скажіть «Почати бій!» і нехай діти кидають свої паперові кульки один в одного по колу (грайливо, а не агресивно). Попросіть кожну дитину залишити собі одну «кульку». Пройдіться по колу і попросіть кожну дитину відкрити свою паперову кульку і прочитати питання, а потім дати на нього відповідь.

### Стаття з газети «Прочитайте все про це»

Попередньо підготуйте п'ять-шість тем, які показують вправа дітей та те, що вони могли навчитися. Попросіть дітей сформуувати невеликі групи з чотирьох людей та скласти газетну статтю на їхню тему. Дайте їм великий аркуш паперу і попросіть написати заголовок статті, намалювати ілюстрацію, а потім написати коротку статтю. Потім ви можете повісити «статті» у кімнаті, щоб інші читали їх у перервах.

### Алфавіт

Сидячи в колі попросіть кожну дитину сказати щось, що вони дізналися чи досягли, що починається з літери алфавіту, починаючи з «А». Продовжуйте обходити всю групу, доки не буде сказано цілий алфавіт, що дозволяє дітям допомагати один одному, якщо вони щось не можуть придумати.

### Пральня

Дайте кожній дитині дві мотузки для прання (або що б там не було, на що можна було б прикріплювати картки) та дві кольорові картки. Поясніть, що кожного разу, коли вони дізнаються щось нове, вони можуть написати (або намалювати) те, що дізналися на своїх картках. Запропонуйте дітям прикріпити свою картку до «мотузки для прання» (шматка дроту або мотузки, встановленої в приміщенні, наприклад, двома кінцями, приклеєними до стіни, або прив'язаними між гілками дерева), коли їм буде зручно це робити під час сесії. Під кінець сесії рекомендуйте дітям поділитися з групою тим, що є на картках, які вони прикріпили до мотузки.

## Інші розважальні заходи ПДД

Використання інших розважальних заходів поряд з основними допомагає збалансувати сесію фізичним навантаженням та/або релаксацією та зберегти веселу та грайливу атмосферу. Розважальні заняття такі ж, як і будь-який інший вид вправи в ПДД - вони повинні забезпечувати безпечний, веселий, інклюзивний та спільний досвід для всіх дітей, які беруть участь. Не забудьте врахувати вік, стать, культуру та здібності дітей, щоб кожен міг брати участь у заходах.

Там, де це можливо, шукайте місцевих вихователів та членів громади, які бажають поділитися спеціальними навичками або розповісти історії та заспівати пісні в ПДД тощо. Подивіться, що є слухним для того, щоб діти могли прийхати на ПДД з їхніх власних громад. Наприклад, місцеві майстри можуть охоче навчати своїх ремесел дітей, або місцевий пожежний може охоче поговорити про те, що він робить. Якщо це влаштовано, важливо належним чином спостерігати усіх, хто приходить на ПДД.

Існує величезна кількість розважальних заходів, які можна використовувати в ПДД. Деякі з них залежать від наявних матеріалів або обладнання. Вони охоплюють:

- Криголам - заходи, які допомагають дітям пізнавати один одного та відчуті комфорт разом)
- Енерджайзери - фізичні заняття для звільнення від напруги та заохочення руху
- Групові види спорту та ігор
- Декоративно-прикладне мистецтво - наприклад малювання, розфарбовування, в'язання, виготовлення місцевих іграшок
- Культурні заходи - такі як традиційна пісня і танець, відзначення місцевих святкових ритуалів
- Садівництво
- Групове навчання - діяльність, яка допомагає дітям дізнатися про, наприклад, права дитини, гігієну
- Основи грамотності
- Час історій - наприклад, розповідь, читання дітям або час, коли діти можуть читати, якщо книги доступні
- Наукові експерименти
- Контрольований час вільної гри

Ось перелік інших цікавих заходів ПДД, які ви можете використовувати поряд з основними психосоціальними заходами на сесії ПДД.

### Плескати з іменами

Ведучі починають плескати в певному ритмі. У цьому ритмі ведучий називає своє ім'я, а потім називає чуже ім'я. Наприклад, рядок може бути в алфавітному порядку починаючи із заданого імені. Це триває, поки не буде названо ім'я всіх.

### Імена підряд

Скажіть дітям, що це мовчазна гра. Попросіть їх встати і спробуйте сформуванати рядок у порядку їхніх імен за алфавітом, не розмовляючи. Наприклад, рядок може бути в алфавітному порядку починаючи із заданого імені. Коли всі вишикуються (все ще мовчки!), Вони можуть вимовити свої імена по черзі по лінії і бачити, чи знаходяться вони в потрібному місці.

## Кокос

Фасилітатор показує групі, як написати К-О-К-О-С, використовуючи рухи рук та тіла. Потім всі учасники спробують це разом.

## Письмо тілом

Попросіть дітей записати своє ім'я в повітрі частиною свого тіла. Вони можуть вибрати, наприклад, лікоть, або ногу. Продовжуйте так, поки кожен не напише своє ім'я частиною тіла.

## Сонце світить

Діти сидять або стоять у тісному колі, а одна дитина посередині. Людина в середині вигукує: «Сонце світить на ...» і називає колір або предмет одягу, які бачить на одному з учасників. Наприклад, якщо людина каже: «Сонце світить на всіх, хто носить синій колір», кожен, хто носить синій колір, повинен намагатися помінятися місцями один з одним. Людина в середині намагається зайняти одне з вільних місць у колі, коли група рухається, так що в середині залишається інша людина, яка не змогла зайняти нічне місце. Людина в середині кричить «Сонце світить...» і продовжує гру.

## З'єднай тварин

Розділіть дітей на дві групи у великому просторі і попросіть дітей «підняти свої щити». Це означає підняти руки, долоні від тіла, щоб захистити себе від врізання у що-небудь. Потім діти закривають або зав'язують очі (якщо їм це зручно). Поясніть дітям, що ви будете шепотіти назву тварини на вухо кожному. Як фасилітатор, ви дасте одну і ту ж тварину двом дітям з різних груп - значить, загалом є дві собаки, дві кози, дві корови, дві курки тощо. Попросіть дітей повільно гуляти, видаючи звуки, що представляють їх тварину. Їм потрібно знайти свого партнера по тварині, не використовуючи слова. Як тільки вони знайдуть свого партнера, вони спокійно стоять разом і можуть відкрити очі і спостерігати, як решта групи об'єднуються. Наприкінці ви можете попросити кожен пару сказати, що за тварину їм дали.

## Супермаркет

Скажіть дітям, що ми їдемо у супермаркет. Поясніть, що ми збираємось купувати щось, що починається на кожен літеру алфавіту, починаючи з літери «А» тощо. Перша дитина каже: «Я пішов у супермаркет, щоб купити «апельсин» («або будь-який інший предмет, який ви можете придбати там, що починається з» А «»). Наступна дитина повторює речення, включаючи слово на «А» і додає слово на «Б». Кожен гравець вимовляє речення зі словами на кожен літеру алфавіту, додаючи своє слово. Наприклад, «Я пішов у супермаркет, щоб придбати апельсин, банан, виноград, грушу, диню тощо». Діти можуть звернутися за допомогою до групи зі складними літерами, такими як «Й» та «Ї». Продовжуйте ходити по колу (навіть якщо деякі діти відповідають більше, ніж один раз), поки не досягнете букви «Я».

## Дощ

Скажіть дітям, що ми будемо робити дощ. Усі сидять тихо в колі, чекаючи першого руху ведучого. Фасилітатор розтирає долоні одна об одну, щоб створювати звуки дощу. Людина праворуч повторює цей ух і звук, а потім наступна, поки всі в групі не роблять однаковий рух. Після того, як всі почнуть потирають долоні, фасилітатор робить звук дощу гучнішим, клацаючи пальцями, і цей звук в свою чергу передається по колу. Потім фасилітатор плескає в долоні, і цей звук передається по колу, щоб створити дощ. Потім фасилітатор плескає по стегнах, і група теж повторює. Коли фасилітатор і група тупотять ногами, дощ стає ураганом. Тоді саме час заспокоїти бурю. Тепер фасилітатор знову проходить дії, починаючи з плескання стегна, потім плескайте, клацання пальцями, розтирання долоні і закінчуючи мовчанням.

## Стій, сиди і співай

Учасники сідають у коло і співають пісню, яку вони всі знають. Виберіть два слова, які часто зустрічаються у пісні, і попросіть дівчат встати, коли вони співають одне із слів, а хлопчиків встати, коли вони співають інше слово.

## Факт чи вигадка

Попросіть усіх написати про себе три речі, дві з яких є правдою. Попросіть їх прочитати їх по черзі, а потім запропонуйте групі проголосувати, що є правдою чи неправдою. Зазвичай це найкраще працює в невеликій групі.

## Додайте слова

Перша людина вимовляє слово (наприклад, «я»). 2-а людина вимовляє перше слово і додає друге слово за власним вибором тощо. Зрештою, у вас утворюється повне речення.

## Назви країн/міст

Візьміть назви країн/міст, з якими знайомі діти, і запишіть їх на пматочки картки або паперу. Потім розріжте назви навпіл або на третини. Подаруйте половинки або третини різним дітям. Потім вони повинні знайти свого партнера, щоб створити свою країну/місто.

## З'єднані

Діліть дітей на пари. Кожна пара сидить на підлозі разом зі своїм партнером, торкаючись спинами, витягнутими ногами та тримаючись за руки. Їх завдання - встати разом. Після того, як всі зробили це, попросіть дві пари сісти на підлогу спиною до спини і взятись за руки. Тепер попросіть групи з чотирьох спробувати повторити завдання. Як тільки їм це вдасться, додайте ще два і повторіть спробу. Продовжуйте додавати людей, поки вся група не намагатиметься встати разом!

## Статуї

Попросіть дітей пересуватися по кімнаті, обережно розмахуючи руками і розслабляючи голову та шию. Через деякий час викриknіть слово. Діти перестають рухатися і мовчки формуються у статуї, що описують це слово. Наприклад, ви можете закликати «Мир», і всі діти роблять позу, яка показує, що для них означає мир.


Повторіть вправу кілька разів, використовуючи різні слова.

## Людський стілець

Попросіть усіх постояти в колі, торкаючись плечима. Кожна людина потім повертається праворуч обличчям до спини людини перед ними. Попросіть їх покласти руки на плечі людини спереду. На рахунок три вони повільно починають сідати на коліна людини позаду. Таким чином кожен допомагає людині перед собою сидіти і всі підтримують вагу всіх інших. Якщо хтось падає, гра стає «людськими доміно». Можливо, знадобиться кілька спроб, щоб виконати виклик.

## «ГаГаГа» і «ЧікЧіРік»

Попросіть усіх уявити двох птахів. Один каже «ГаГаГа», а другий - «ЧікЧіРік». Якщо ви кажете «ГаГаГа», всім дітям потрібно встати на носки і відвести лікті в бік, як птах, що розкриває крила. Якщо ви викликаєте «ЧікЧіРік», всі повинні залишатися на місці і не рухати ані пером.



**ТЕМИ ТА ЗАХОДИ  
З ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ  
ПІДТРИМКИ**

**РОЗБУДОВА ГРОМАДИ:  
«НАШ ПРОСТІР РАЗОМ»**



**1**

## 1. Розбудова громади: «Наш простір разом»

Тип	Діяльність	Необхідний час
Ігри з іменами та для вивчення правил групи	1.1 “Передай м’яч” гра з іменами	10-20 хвилин
	1.2 Що ми очікуємо один від одного	20 хвилин
	1.3 Наші імена - унікальні	15 хвилин
Ігри на групову ідентифікацію	1.4 Наші улюблені речі	10 хвилин
	1.5 Робимо простір нашим	20-40 хвилин
	1.6 Пісня групи	25 хвилин
Ігри на особисту ідентифікацію	1.7 Відбитки наших рук і ніг	20 хвилин
Веселі вправи для знайомства один з одним	1.8 Речі, я мі у нас спільні	15 хвилин

Ця тема «Розбудова громади» є гарною відправною точкою для роботи з новою групою дітей, що перебувають у ПДД, або для сприяння включенню нових дітей до групи, яка вже існує. Вправа призначена для того, щоб допомогти дітям відчувати, що вони є бажаними учасниками, що вони в безпеці і що вони є частиною групи. А також спокійно познайомитись між собою та фасилітаторами. Це дає можливість дітям зрозуміти правила щодо ПДД та зрозуміти очікування щодо відповідної поведінки, щоб усі відчували себе в безпеці.

«Розбудова громади» має такі психосоціальні переваги для дітей:

- Зміцнює основні соціальні та комунікативні навички.
- Заходи сприяють підвищенню самооцінки дітей у визнанні та включенні до групи.
- Спонукає дітей до просоціальної поведінки (наприклад, поведінка, яка є соціально доцільною, спільною, ненасильницькою та допомагає будувати стосунки з іншими).
- Заходи дозволяють дітям розслабитися в соціальних ситуаціях, особливо в новій ситуації та/або з новими людьми.
- Підсилює важливість правил та меж.

Вам не доведеться використовувати всі дії за одну сесію. Виберіть зі списку ті види вправи, які здаються найбільш актуальними для запланованих сесій. Наприклад, ви, можливо, плануєте створити громаду в новій групі, або у вас можуть з’явитися нові діти, які приїжджають на ПДД.

Для першої ж сесії ви можете вибрати:

- 1.1 «Передавати м’яч» (гра з іменами) та 1.2 «Чого ми очікуємо один від одного» (групові правила)
- Плюс 1.5 «Зробимо простір нашим» (групова гра) та 1.8 «Наші спільні речі» (весела вправа.)

На другій сесії ви можете спробувати іншу гру з іменами, вказати на групові правила, розроблені на першій сесії, а потім вибрати іншу гру на групову чи особисту ідентифікацію та веселі вправи.



## 1.1 Гра з іменами «Передай м'яч»



Мета полягає в тому, щоб діти дізнались імена один одного у веселий спосіб



10-20 хвилин (залежить від кількості дітей)



Вік: Для шести років і вище (всі модифікації вказані нижче)  
Учасники: Будь-яка кількість учасників



Матеріали: М'яч або інший м'який об'єкт, який можна кидати.  
Місце проведення: Будь-яке



1. Попросіть дітей сидіти або стояти в колі та поясніть, що вони збираються грати в гру, щоб дізнатися імена один одного.
2. Дайте одному з дітей м'яч і попросіть сказати його/її ім'я, а потім передайте м'яч іншій людині.
3. Наступна людина вимовляє своє ім'я та знову передає м'яч.
4. Вправа триває, поки кожен не отримав м'яч і сказав своє ім'я.
5. Тепер попросіть дітей почати кидати м'яч один одному. Поясніть, що цього разу, коли дитина кидає м'яч, вся група повинна назвати ім'я дитини, яка ловить м'яч. Якщо група не може запам'ятати ім'я цієї дитини, вони можуть спитати його у решти з групи. Скажіть дітям, що м'яч необхідно кидати довільній дитині в колі.
6. Продовжуйте гру, поки всі, хто бажає, не взяли участь.



Переконайтесь, що всі діти, які хотіли б взяти участь, отримують шанс сказати свої імена. Деякі діти можуть бути сором'язливими або занадто тихими, залежно від їхнього досвіду. Якщо дитина не хоче брати участь, не змушуйте її. Такі діти можуть бути в колі з іншими, якщо їм подобається.



- Цю гру можна ускладнити, особливо для дітей старшого віку. Наприклад, у другому раунді (після того, як кожен сказав своє ім'я в першому раунді), ви можете:
  - Попросити людину, яка ловить м'яч, назвати ім'я людини, яка її кинула.
  - Попросити дитину, яка кидає м'яч, назвати власне ім'я та ім'я того, кому вона кидає м'яч.
  - Попросіть дитину, яка ловить м'яч, сказати 1) ім'я людини, яка кинула м'яч, 2) власне ім'я та 3) ім'я людини, якій вони кидають м'яч. Будьте чутливі до дітей, які мають обмежені можливості і не можуть бути такими ж мобільними, як інші діти. Наприклад, альтернативою киданню м'яча є те, щоб діти котили м'яч по підлозі один одному.

## 1.2 Що ми чекаємо один від одного?



Мета полягає в тому, щоб погодити правила поведінки у групі



20 хвилин



Вік: Для шести років і вище

Учасники: Будь-яка кількість учасників



Матеріали: Маркери (або фломастери/фарби), фліп-чарт або ватман, або полотно, кнопки або скотч.

Місце проведення: Достатньо тихе, щоб можна було вільно говорити і чути один одного.



1. Попросіть дітей сісти в коло.

2. Поділіться з дітьми, як ви раді, що вони тут, що проводите з ними ці заняття. Скажіть, що на сесіях ми будемо грати і веселитися, а також поговоримо та поділимось почуттями про те, що ми пережили, про своє життя та мрії на майбутнє.

3. На цьому етапі ви можете дати дітям загальну інформацію про ПДД, наприклад, коли він відкритий, тривалість кожної сесії, і так далі. Розгляньте можливість розміщення цієї інформації у ПДД для дітей та їх вихователів, щоб посилатися на них (наприклад, створіть плакат).

4. Поясніть, що для того, щоб зробити сесії безпечними та веселими для всіх, важливо, щоб усі, як група, погоджувались, як ставитись один до одного. Тож разом ми домовляємось про “основні правила” під час сесій.

5. На аркуші паперу фліп-чарту вгорі напишіть “Основні правила”.

6. Попросіть дітей задуматися про те, що вони вважають добрими основними правилами. Пам’ятайте, діти самі мають встановлювати основні правила та очікувану поведінку. Таким чином вони відчують участь у процесі та більш відповідально поважають правила, які вони створюють для своєї групи.

7. Важливо, щоб ви, як фасилітатори, погоджувались із правилами, які пропонують діти, та конструктивно допомагати їм у забезпеченні відповідності правил.

8. Після закінчення, перегляньте список правил. Якщо будь-яке з основних правил нижче не включене, запитайте дітей, чи можете ви додати ще декілька важливих речей. Коли ви додаєте їх, поясніть, що вони означають і чому ви додаєте їх:

- Використовуйте лише добрі слова
- Усі можуть говорити та ділитися ідеями, але ніхто не повинен говорити чи ділитися ідеями, якщо цього не хоче
- Усі в безпеці та всіх поважають, всередині (емоційно) і зовні (фізично)
- Хлопчики та дівчатка рівні
- Грати можуть усі (ніхто не залишається осторонь)
- Грайте чесно (дотримуйтесь правил)
- Допомогайте іншим, коли їм потрібна допомога
- Ставтесь до інших так, як ви хотіли б, щоб ставились до вас
- Кожна людина несе відповідальність за те, щоб ПДД був акуратним та охайним
- Поважайте конфіденційність кожного (включаючи не фотографування один одного мобільними телефонами чи іншими камерами, якщо у дітей вони є).

9. Після узгодження основних правил та поведінки запитайте дітей, які наслідки повинні бути, якщо хтось порушує правила. Важливо, щоб діти розуміли, що при порушенні правил будуть наслідки. Однак, також поясніть, що фасилітатор(-и) будуть самі виносити будь-які наслідки, і діти не повинні цього робити самі. Запевняйте дітей, що наслідками ніколи не будуть удари, поранення чи приниження дитини, і що ви завжди пояснюєте, чому є наслідки.



(Наслідки повинні бути належними та прийнятними, наприклад, просити дитину, яка порушує правила, взяти тайм-аут). Поясніть: Правила та поведінка - допомагають всім дітям брати участь та насолоджуватися простором разом.

10. Скажіть: Тепер, коли ми домовилися про ці правила, давайте всі підпишемо фліп-чарт, щоб показати, що ми погоджуємося з цими правилами.

11. Почепіть фліп-чарт там, де діти можуть бачити його кожного разу, як приходять на ПДД. Оскільки це - важливий плакат, корисно захистити його від бруду чи шкоди.



Після того, як правила будуть розміщені на стіні ПДД, обов'язково згадуйте їх на початку кожної сесії, і попросіть дітей пояснити правила новачкам.

Вам також може знадобитися посилатися на правила в різний час під час вправи з дітьми в ПДД, щоб нагадати їм про згоду між собою, щоб місце було безпечним та веселим для всіх.

Поміркуйте, які наслідки можуть бути доцільними для дітей, які порушують правила. Це залежатиме від ситуації, тяжкості поведінки (наприклад, насильства) та самої дитини з точки зору будь-яких особистих труднощів, які можуть потребувати додаткової допомоги, щоб допомогти їм виконувати вказівки та дотримуватися правил. Наприклад, деякі діти можуть мати проблеми з дотриманням правил через проблеми розвитку або з інших причин, і вони можуть потребувати більше уваги з боку фасилітаторів, щоб допомогти їм у їхній поведінці. Важливо не соромити дітей, які перебувають у ПДД, включаючи тих, хто, можливо, порушив основне правило. Таким чином, ПДД залишається безпечним простором для всіх, і цінність зобов'язань один перед одним посилюється. Ударити або поранити дитину НІКОЛИ не є відповідним наслідком.



Існує кілька варіантів цієї вправи для дітей різного віку. Більшість перерахованих заходів потребують фасилітаторів для того, щоб заздалегідь підготувати матеріали:

Для маленьких дітей вам може знадобитися внести додаткові пропозиції, щоб допомогти їм думати про правила.

Створіть символ або малюнок для кожного правила, щоб зробити його веселішим для дітей, а також допомогти тим, хто не вміє добре читати і писати, запам'ятовувати правила.

Діти та підлітки старшого віку, можливо, зможуть детальніше працювати над основними правилами, придумуючи поведінку, що стосується кожного основного правила. Додаткові інструкції до цієї опції пояснюються тут:

1. Привітавши дітей та ознайомивши із сесією (як зазначено вище), поясніть, що важливо, щоб усі, як група, погоджувались, як ставитися один до одного. Скажіть: Отже, ми разом домовлятимемося про "основні правила" та "прийнятну поведінку" під час сесій.

2. Намалюйте лінію вниз по центру аркуша фліп-чарту. Ліворуч напишіть "основні правила", а праворуч - "наша поведінка".

3. Попросіть дітей задуматися з вами, що вони вважають добрими основними правилами. Для кожного основного правила попросіть їх обговорити та домовитись про те, яка поведінка очікується за цим правилом. Наприклад, якщо основним правилом є "поважати один одного", вони повинні домовитись про те, що для цього потрібно, наприклад "слухати один одного" або "не користуватися поганою мовою". Для кожного основного правила може бути більше однієї поведінки.

4. Вправа триває, як вище, і старші діти та підлітки дотримуються основних правил та поведінки, які вони розвивали разом.

Наступні вказівки пропонують альтернативу вищезазначеним вправам для дітей старшого віку та підлітків:

1. Поясніть дітям старшого віку та підліткам, що ПДД - це простір для того, щоб поважали один одного. Щоб бути разом, ми повинні мати групові правила та поводити себе прийнятно.

2. Виріжте пазли з великого полотна. Розділіть дітей за деталями пазла.



3. Попросіть кожну групу обрати правило та прийнятну поведінку та прикрасити свою частину пазла відповідно до цього. Вони можуть вибрати комбінацію слів або малюнків (наприклад, створення колажу).

4. Зберіть готові пазли в одну велику картинку і обговоріть завершений твір у цілому.

- Варіант закриття цієї вправи полягає у створенні «кола довіри». Дайте кожній дитині шматок тканини або кольоровий мотузок. Попросіть їх створити коло довіри, зав'язавши вільні кінці тканини або мотузки з тканинами дітей поруч із ними. Коло довіри являє собою зобов'язання членів групи дотримуватися основних правил (та поведінки), на які вони погодились.

## 1.3 Наші імена - унікальні



Мета полягає у формуванні почуття неповторності та допомозі дітям пізнавати один одного



15 хвилин



Вік: Для шести років і вище

Учасники: Менша група з приблизно 15-20 учасників (див. Варіанти для великих груп нижче)



Матеріали: Папір або картон для виготовлення іменних карток. Мотузка. Маркери (або фломастери, фарби або олівці)

Місце проведення: Будь-яке



1. Попросіть дітей зручно сісти в коло.

2. Почніть вправа із наступного вступу:

- Імена змушують нас відчувати себе особливими. Вони показують світові, що кожен - індивідуальна людина, неповторна та неординарна. Імена - це один зі способів, який ми використовуємо для визначення себе.
- Хоча ми можемо мати імена, які є такими ж, як і в інших, ми всі різні люди. Ми можемо робити подібні речі і поводитись подібним чином, але ми ніколи не ідентичні іншій людині. Наприклад, коли народжуються близнюки в один і той же день, вони можуть виглядати однаково, але це дві різні людини. Коли двоє людей мають одне ім'я, вони все одно є двома різними людьми, з різними особистостями та різними родинами.
- Можливо, кожен з батьків обрав ім'я дитини з певної причини. Можливо, ваші батьки сказали вам щось про ваше ім'я і чому вони обрали саме його? Наприклад, деяких дітей називають на честь когось особливого. А може, є щось, що вам особливо подобається у своєму імені? Давайте по черзі скажемо щось про своє ім'я - можливо, щось вам подобається у вашому імені, або вас на честь когось назвали, або ваше ім'я має особливе значення.

3. Обходьте коло, даючи кожній дитині час коротко сказати щось про своє ім'я. Не забудьте також сказати щось про власні імена як фасилітатори.

4. Потім дайте всім аркуш паперу чи картки і скажіть їм, що ми збираємося робити іменні картки.

5. На одній стороні іменної картки попросіть усіх намалювати картину щастя. Вони можуть просто розфарбувати карту, або намалювати щось, що представляє щастя.

6. Після завершення цього завдання попросіть показати свою карту групі та скажіть, що вони намалювали.

7. Тепер попросіть їх написати своє ім'я на іншій стороні картки і попросіть їх поставити картки з іменами. (Допоможіть молодшим дітям чи дітям, які, можливо, не грамотні, написати їхні імена на картках.)



Поставте наступні питання для заохочення до роздумів:

1. Чи вам сподобалося дізнаватися імена один одного?
2. Чи вам сподобалось поділитися чимось про власне ім'я?
3. Які нові речі ви дізналися про нашу групу друзів тут, на ПДД, від імен один одного?
4. Як ви почувались, коли інші визнавали унікальність вашого імені?

Зверніть увагу, що деяким дітям може не подобатися їхнє ім'я, або воно ім'я може мати болісну асоціацію (наприклад, з ім'ям коханої людини, яка померла). Якщо це трапляється, визнайте, що кожен може мати різні почуття щодо свого імені. Якщо комусь не подобається їхнє ім'я, ви можете запропонувати йому використовувати замість цього псевдонім у ПДД.



Якщо діти не знають один одного добре, ці картки з іменами можна носити щоразу, коли вони зустрічаються, якщо це здається доречним. Зберіть картки та зберігайте їх у безпечному місці між сесіями. Або ви можете дозволити дітям брати додому свої картки як нагадування про відвідувані ними сесії.



Для більшої групи ви можете розділити учасників на дві або три групи по 10-12 учасників, щоб полегшити доступ. Для кожної групи повинен бути окремий фасилітатор. Дітей також можна розділити на групи, імена яких починаються з тієї самої літери алфавіту.

- Для дітей молодшого віку, можливо, найкраще прикріпити мотузку до карток до початку сесії.
- Для молоді створення символу для їх імені може бути цікавим. Дайте кожній людині круглий аркуш паперу або картону. Вони можуть написати своє ім'я на одній стороні та прикрасити другу сторону декоративно-прикладним мистецтвом чи природними матеріалами (наприклад, фломастерами, фарбами, фетром, фольгованим папером, гофрованим картоном, камінчиками, пляжним склом, аплікацією, пір'ям). Особистий символ і вибір матеріалу також може зображати позитивні характеристики щодо себе, якими вони хотіли б поділитися з усіма. Наприклад, дитина може обрати гнучкі металеві дроти на своєму символі імені, оскільки вона одночасно гнучка і міцна.

## 1.4 Наші улюблені речі



Мета полягає у тому, щоб допомогти учасникам пізнати один одного та поділитися тим наскільки вони унікальні.



10 хвилин



Вік: Для шести років і вище (модифікації наведені нижче)  
Учасники: Будь-яка кількість учасників



Матеріали: Жодних  
Місце проведення: Будь-яке



1. Розділіть групу на пари, або попросіть дітей вибрати партнера. Заохочуйте їх вибрати партнера, якого вони не дуже добре знають.
2. Попросіть учасників розповісти один одному про свою улюблену їжу, колір та/або тварину (ви можете вибрати й інші теми) і чому ця річ їхня улюблена.
3. Зберіть групу разом і дозвольте кожному учаснику представити свого партнера, розповівши про його улюблену річ.



Можливо, важливо підкреслити, що важливо поважати всіх. Жодна дитина не повинна глузувати з-за того, що інші сприймають як улюблені речі (наприклад, сміятись з тваринки чи їжі, з якої не знайомі).



Один із варіантів - попросити кожну дитину сказати своєму партнеру тварину, яка найкраще описує їх і чому (наприклад, я думаю, що я як лев, тому що я хоробрий).

Для підлітків можна альтернативно попросити кожну пару провести інтерв'ю між собою загалом на кілька хвилин про життя та інтереси один одного. Потім зберіть групу разом і дозвольте кожному учаснику представити свого партнера на ім'я та поділитися принаймні двома унікальними характеристиками щодо нього.

Як криголам, який вводить цю вправу, попросіть учасників встати у дві лінії так, щоб вони опинилися перед своїм партнером. Попросіть одну лінію рухатись, поки їхні партнери дзеркально показують рухи, а потім поміняйтесь. Дзеркальним відбиття один одного вони можуть дізнатися більше про свого партнера за допомогою мови тіла. Ви можете додати музику до вправи, якщо хочете.

## 1.5 Робимо простір нашим



Мета полягає у тому, щоб допомогти дітям відчувати свою приналежність, ідентичність та співучасть у рамках ПДД



Необхідний час: 20-40 хвилин.

Цю вправу можна також здійснити за дві 20-хвилинні сесії. Назва групи можна обрати за одну сесію і прикрасити простір – за іншу.



Вік: Для шести років і вище (модифікації наведені нижче)

Учасники: Будь-яка кількість учасників



Місце проведення: Досить тихе для розмови для зустрічей невеликих груп

Матеріали: фломастери (або маркери/фарби), фліп-чарт або папір, або полотно, скотч або кнопки, декоративно-прикладні вироби або природні матеріали, доступні (наприклад, мотузка, тканина, камені), ножиці (використовуйте захист від дітей, якщо ножиці для дітей молодшого віку або допомагайте їм)



Частина I. Назва групи

1. Розділіть дітей на менші групи, приблизно по 6-10 дітей на групу.

2. Поясніть, що вони знають один одного трохи краще, настав час дати ім'я всій групі ПДД. Це може бути кумедне або змістовне ім'я, яке надає групі ідентичність та мету.

3. Дайте дітям час подумати у своїх маленьких групах, поки вони не погоджуються з ім'ям, яке вони хотіли б запропонувати для більшої групи. Зазвичай перші ідеї є загальними, тому рекомендуйте їм продовжувати пропонувати імена та бути творчими. Переконайтесь, що імена відповідають місцю знаходження ПДД та культурі дітей, які його відвідують. Як тільки вони знайдуть ім'я, на яке всі згодні, дозвольте їм написати це ім'я на аркуші паперу і покласти аркуш на підлогу.

4. Після того, як всі групи придумують різні назви, кожна маленька група по черзі розповість більшій групі, яке саме ім'я вони хотіли б запропонувати, і чому їм воно подобається. Після того, як групи представили свої назви, фасилітатори кажуть:

- У нас є кілька приємних варіантів імен, з які ми можемо обрати. Можливо, вам сподобається назва, яку придумала ваша група, або, можливо, ви почули назву від своїх друзів в інших групах, які вам подобаються.



Тепер ми будемо голосувати, збираючись поруч з папірцем, на якому написана назва, яка вам найбільше подобається. Назва з найбільшою кількістю голосів - це назва, яку ми оберемо для нашого ПДД!

5. Використовуйте назву групи під час відкриття та закриття, або коли діти, як група, виконали завдання або досягли мети.

## **Частина 2. Прикрашаємо наш простір**

1. Тепер, коли група має назву, поясніть дітям:

- Тепер ми зробимо прикрасу, яка показує, як ми відчуваємо простір. Усі, хто бачить наші прикраси, будуть знати, що це НАШ особливий простір, і також будуть відчувати себе щасливими. Отже, яку прикрасу ми зробимо? Ми можемо робити все, що завгодно - картинки, слова чи символи, чи логотип. Ми також можемо зробити вивіску чи прикрасу для входу - може, зробити вивіску з назвою нашої групи? Які ідеї ви маєте для декору?

2. Ця вправа стимулює творчість дітей. Однак вам може знадобитися допомогти їм подумати про те, як використовується простір, і зробити деякі пропозиції для розміщення просторів різних типів. Наприклад:

- Це внутрішній простір, який використовується для інших цілей, крім ПДД - і тому декор потрібно буде знімати і вішати наново кожен раз? Для цього розглянемо «рядок побажань», де діти на кожному маленькому шматочку паперу записують побажання або символ (як квітка). Кожен шматок тканини потім прив'язують до довгої мотузки, яку можна тимчасово нанизати на стіну ПДД або між гілками дерева на вулиці або уздовж паркану. Цей рядок бажань можна легко зняти і повісити знов чи зберігати за необхідності. Інша ідея - плакат, який можна зберігати між сесіями ПДД.
- Чи може це бути якась прикраса, яку можуть додати діти, які з'явилися у новому просторі? (наприклад, малюнок дерева, а ім'я кожної дитини записується на аркуші паперу, прикріпленому до дерева. Це може бути особливо корисним для просторів ПДД для дітей в русі, які можуть приєднуватися через різні проміжки часу і залишатися на менше сесій.
- Це відкритий простір? У цьому випадку слід подумати про використання природних матеріалів, як, наприклад, намалювати малюнок на землі або використовувати камені, гілочки та трави для прикраси картини або для виготовлення скульптури на свіжому повітрі.

3. Попросіть дітей внести пропозиції щодо прикраси та разом працюйте над остаточним дизайном. Це можна зробити різними способами:

- Ви можете попросити дітей обговорити ідеї у великій групі. Запропонуйте дітям намалювати свої ідеї на аркуші фліп-чарту.
- Ви можете розбитися на менші групи, і кожна група придумує ідею прикраси, яку вони потім кажуть у більшій групі.
- Ви можете використовувати голосування (описані нижче варіанти) для вибору серед кількох ідей або спробувати об'єднати різні ідеї в один загальний декор. Один з варіантів для великої групи - це спільна робота над великою фрескою, на якій достатньо місця для всіх, щоб внести свої ідеї та творчість.
- 4. Заохочуйте співпрацю в спільній роботі для виготовлення прикраси. Коли вона закінчиться, обов'язково знайдіть час для обговорення та милування нею.



Ця вправа вимагає від дітей співпраці та узгодження думок та ідей, щоб прийти до загальної назви та прикраси. Залежно від духу співробітництва в групі, ви можете задуматися над тим, як це зібратися та співпрацювати в цій вправі. Наприклад, ви можете запитати:

- У нас було так багато хороших ідей для назв та прикрас. Іноді так важко вибрати! Як вам було співпрацювати один з одним, придумавши лише одну назву та разом прикрашати простір?
- Чи виявили ви, що якісь ідеї будувались одна на одній, щоб, врешті-решт, кожен зробив свій внесок?
- Як ви себе почували, коли була обрана ідея для назви та прикраси - чи не обрана?
- Що вам сподобалось у спільній роботі? Що було важко?
- Що допомагає нам краще співпрацювати та поважати почуття кожного?
- Як ви відчували, що кожен із вас сприяв побудові нашого простору разом?

Подумайте з дітьми, що коли ми збираємось з різними ідеями, іноді одна ідея будується на іншій, а наступні на попередній - таким чином кожен робить свій внесок і включається в процес. Ви можете сказати: «Ось чому співпрацювати так добре! Кінцевий результат є більш креативним, коли ідеї всіх збираються разом.»



Визнайте всі пропозиції, які діти дали для назв груп та прикрас, навіть якщо певна ідея не була обрана. Подякуйте всім дітям за їх творчість.



Молодшим дітям може знадобитися більше допомоги та заохочення у виборі назв та прикрас. Наприклад, ви можете підказати молодшим дітям, що вони могли вибрати від трьох до п'яти різних тварин, щоб представити простір. Ця тварина стала б їх логотипом. Діти та підлітки старшого віку, навпаки, можуть захотіти придумати власні ідеї прикраси, а не чути варіанти фасилітатора.

Для невеликої кількості учасників (наприклад, менше ніж 10) ви можете виконати вправу "назва групи" та "прикрасити наш простір" в одній великій групі.

Варіанти голосування охоплюють:

- Таємне голосування, де діти вказують назву, яка їм найбільше подобається, на маленькому аркуші паперу. Відповіді розміщуються у коробці анонімно, після чого сортуються та підраховуються, щоб побачити, яка назва має найбільше голосів.
- Молодші діти, які можуть обрати тварину для логотипу, можуть голосувати, видаючи шум тварини, яка їм найбільше подобається. Найгучніша тварина перемагає!
- Можливо, можна об'єднати деякі імена, які придумують різні групи, особливо якщо є два "голосування" або дуже близький результат одразу двох варіантів. Потім можна запитати дітей, чи хотіли б вони спробувати об'єднати назви у творчий спосіб.

Ви можете розвивати цю вправу, таким чином розвиваючи групову ідентичність. Наприклад, розгляньте наступні питання, які можуть допомогти дітям розвивати міцніші зв'язки в групі:

- Які ваші надії та мрії? Якою може бути група в майбутньому?
- Якби група жила у морі, які риби та морські створіння вона мала б і чому? Які є сильні сторони групи, що дозволяє їй жити у морі?
- Якби ми будували будинок на дереві для нашої групи, як виглядатиме цей будинок та як він може нас захистити? (Діти можуть зробити груповий малюнок будинку на дереві або побудувати невелику його версію, використовуючи декоративно-прикладне мистецтво чи перероблені матеріали.)



## 1.6 Пісня групи



Мета полягає у тому, щоб дати дітям почуття причетності, ідентичності та співучасті в рамках ПДД



25 хвилин



Вік: Для шести років і вище (модифікації наведені нижче)

Учасники: Будь-яка кількість учасників



Матеріали: Жодних

Місце проведення: Будь-яке



1. Попросіть дітей написати групову пісню і заспівати її. Скажіть їм, що ви допоможете це зробити.

2. Поясніть, що це буде їхня пісня для заохочення групи, і тому треба придумати слова, пов'язані з позитивною темою. Допоможіть їм зробити це наступним чином:

- Попросіть дітей спершу сказати слова, які стосуються різних речей/людей, яких вони люблять і які роблять їх щасливими. Ви можете написати слова на фліп-чарті, якщо це корисно.
- Потім попросіть дітей створити речення з цих позитивних слів.
- Далі попрацюйте разом, щоб перетворити слова в коротку пісню. Перш за все, попрацюйте над приспівом, де всі повторюють текст пісні (наприклад, "Це наша група друзів" або "Наша група робить нас щасливими".)
- Потім попросіть дітей спільно попрацювати у великій групі або в менших групах над розробкою віршів (3-4 рядки слів), які можна співати між приспівом. Залежно від часу та віку та етапів розвитку групи, пісня може бути дуже простою або складнішою (наприклад, із додатковими віршами).
- Якщо їм подобається, вони можуть використовувати музику з іншої пісні і співати слова на цю мелодію.

3. Обов'язково повідомте дітям, що завдання полягає не в тому, наскільки добре співає кожна людина, а в тому, що ми зближуємось через свої голоси.

4. Заохочуйте дітей плескати в долоні, тупати ногами або клацати пальцями, щоб створити ритм для своєї пісні.

5. Після того, як пісня закінчена, нехай група заспіває її кілька разів, поки всі не запам'ятають слова та мелодію і не зможуть співати її разом.



Ви можете задуматися з групою про те, як вони почувались коли писали пісню. Що для них означають мелодія та слова? Деякі мелодії та слова можуть мати особливе значення для групи.

Попросіть їх подумати над піснею і насолоджуватися музикою. Це може бути важливо для дітей, які нещодавно пережили дуже стресові події.



Будьте впевнені, що слова та мелодія не має жодного політичного чи релігійного підґрунтя, яке могло б обмежити участь деяких дітей.



Існує кілька варіантів, що відповідають різним віковим групам. Якщо ви вважаєте, що ваша група здатна створити цілу пісню, то надайте їм додатковий час для цього. Якщо вам здається, що це може бути надто складно, ви можете запропонувати їм обрати знайому пісню та замінити слова на власні. Ще один простий варіант - допомогти їм придумати просту пісеньку чи співати знайому позитивну пісню, яку всі люблять співати.

Діти можуть також хотіти додавати музичні інструменти або звуки, зроблені з матеріалів навколо них. Звуки барабану можуть видаватися різними матеріалами (наприклад, порожні пластикові контейнери) або по тілу (тупання ногами, плескання руками, клацання пальцями, ляпання о стегнах або грудях). Заохочуйте до творчості!

Інша вправа, яка може бути використана як варіація або криголам до групової пісні, - це робота з музичними інструментами:

1. Почніть з асортименту інструментів, таких як свистки, трикутники, гонги, шейкери, барабани; інструменти, виготовлені на місцевому рівні; або природні матеріали, такі як гарбузи, по яким можна стукати і отримати звук барабану. Також можуть бути використані ударні та голосові звуки від взаємодії з тілом.
2. Помістіть усі предмети посеред кімнати, і діти мають обирати один інструмент зі купки - або, якщо інструментів немає, продемонструйте деякі ударні та голосові звуки (наприклад, простий звук ротом на кшталт "бі-боп").
3. Попросіть дітей сісти на підлогу і почати видавати звук, приділяючи пильну увагу іншим звукам, які видають члени групи. Через кілька хвилин попросіть усіх зупинитися і чекати ведучого.
4. Потім задайте групі ритм, починаючи з ударних інструментів або ударами по тілу, звук до групи. Ви можете приєднувати по одному інструменту, щоб діти, які мають цей інструмент, приєднувалися до тих пір, поки всі не гратимуть разом. Тоді ви можете додати ще один звук, наприклад вокальний, будуючи ритм у пісню.
5. Ви можете використовувати ці питання, щоб закрити вправа та подумати з дітьми:
  - Який інструмент (або плескання по тілу чи голосовий звук) ви вибрали і чому?
  - Як ви почувалися, коли були поєднані з іншими в групі через музику?
  - Які відчуття у вас були, коли ви грали музику з іншими людьми в групі?
  - Наскільки важливо слухати інших у групі?

## 1.7 Відбитки наших рук та ніг



Мета полягає у тому, щоб дітям сподобалось співпрацювати з однолітками та зробити відбиток руки або ноги.



20 хвилин



Вік: Для шести років і вище (модифікації наведені нижче)

Учасники: Будь-яка кількість учасників



Матеріали: Маркери, пензлі, текстильні кольори, папір для фліп-чарту, фарба для пальців/обличчя, чашки для води, полотно або великий аркуш паперу для малювання, вода та тканини або паперові рушники для очищення. Можливо, перевдягтися, або попередити заздалегідь опікунів, про можливість попадання на одяг фарби.

Місце проведення: Будь-яке



1. Принесіть до приміщення фарби для пальців/обличчя, папір, чашки для води та пензлі.
2. Поясніть дітям, що вони збираються працювати в парах, і зробити кольоровий відбиток рук або ніг.
3. Попросіть дітей знайти партнера і поясніть, що одна дитина повинна замалювати руку або ногу свого партнера. Потім дитина намальованою рукою або ногою робить відбиток на папері, натискаючи рукою або ногою.
4. Дайте їм приблизно п'ять хвилин, щоб кожна дитина мала час зробити відбиток.
5. Як тільки всі діти закінчили, запитайте їх, як вони почувались. Скористайтеся наведеними нижче питаннями для роздумів.
6. Поміркувавши над діяльністю, запитайте дітей, що б вони хотіли зробити із відбитками рук/слідами. Вони могли наносити свої імена та разом повісити їх на стіні ПДД. Або діти можуть захотіти відвезти їх додому.
7. Нарешті, попросіть дітей помити руки чи ноги. Попросіть їх допомогти прибрати та відкласти матеріали.



Ця вправа може викликати дискусію про фізичні відчуття (про те, як відчуває себе тіло). Цей тип дискусії може бути корисним, особливо якщо дитина виявляє ці відчуття вперше. Це може бути для них новим або дивним досвідом. Запитайте дітей:

- Чи була фарба тепла чи холодна?
- Чи могли ви відчути всю ногу і руку? Чи могли ви відчувати підошву стопи або долоню, або пальці ніг чи пальці рук, коли їх замальовували?
- Як ви себе почували, коли ваш друг фарбував ваші руки/ноги?
- Чи довіряли ви своєму партнеру не фарбувати іншу частину тіла?
- Уважно подивіться на відбитки рук/сліди. Чи можете ви їх описати? Ви щось помічаєте, чого не очікували? Чи є що-небудь, що ви хочете додати?
- Для дітей старшого віку та підлітків ви також можете задуматися над ідеєю, що наші сліди можуть нагадувати нам, де ми були - різні місця, якими ми ходили та подорожували. Наші відбитки рук можуть бути знаком, який ми хочемо залишити в майбутньому - куди ми хочемо йти далі.



Будьте терплячі до дітей і дайте їм позитивні відгуки. Також пам'ятайте, необхідно нагадувати дітям бути обережними з фарбами - і намагайтеся не фарбувати одяг.



Підлітки можуть вважати за краще малювати та прикрашати відбиток рук або слід, а не робити відбиток фарбами. Ось кілька варіантів:

- Вони могли б зробити контур рук/ніг маркерами та прикрасити малюнок таким чином, щоб він показував, хто вони є.
- Вони могли б скласти контури обох рук, а з одного боку намалювати щось про своє минуле, а з іншого - надії на майбутнє. Потім вони могли б поділитися своїми малюнками з групою.
- Вони могли вирізати контури своїх рук і склеїти їх на аркуші паперу і записати навколо малюнка слова, які найкраще описують їх як особистість.
- Вони могли б зробити групове зображення з усіх малюнків рук. Вони могли б приклеїти силуети рук до великого аркуша паперу і навколо написати речі, які описують їх як людей і як групу.

## 1.8 Речі, які у нас спільні



Мета полягає у тому, щоб діти були активними та вчитися тому, що, хоча вони унікальні, вони мають і спільне.



15 хвилин



Вік: Для шести років і вище

Учасники: Хоча б 10 учасників



Матеріали: Маркери, пензлі для фарб, текстильні кольори, папір для фліп-чарту, фарба для пальців/обличчя, чашки для води, полотно або великий аркуш паперу для малювання, вода та тканина або паперові рушники для очищення.

Місце проведення: Будь-яке



1. Зберіть дітей у коло, або сидячи на підлозі, або сидячи на стільцях, встановлених у коло. Якщо ви користуєтеся стільцями, на один стілець повинно бути менше, ніж кількість дітей, щоб одна дитина стояла.

2. Скажіть дітям: Є речі, унікальні для кожного з нас. [Якщо ви виконували попередню вправу в цій темі щодо імен, улюблених речей, відбитків рук і слідів, ви можете згадати їх тут.] Зараз ми з'ясуємо, що у нас спільного між собою.

3. Поясніть правила гри: Одна дитина починає, кажучи щось про себе, наприклад, «Мені подобається червоний колір». Діти, яким також подобається червоний колір, встають і приєднуються до дитини, виходячи з кола на зовні. Діти продовжують ходити по зовнішній стороні кола, поки фасилітатор не каже: «Стоп!» (Поки діти гуляють зовнішньою стороною кола, фасилітатор може увімкнути музику або всі діти можуть плескати долоні). Діти чують «Стоп!», вони повинні знайти місце, і сісти в коло – на порожній стілець або порожнє місце в колі на підлозі. Завжди залишиться одна дитина, яка стоїть, і ця людина буде наступною, яка щось скаже про себе.

4. Продовжуйте грати, поки більшість дітей не будуть мати шанс сказати щось про себе.



Діти повинні говорити справжні речі, які нікому не шкодять і не поважають. Як фасилітатор, ви можете почати з демонстрації з твердженням на кшталт: «Я люблю їздити на велосипеді» або «Я знаю, як спекти торт».



Варіанти для дітей з обмеженими можливостями включають:

- Діти, які є менш рухливими, можуть сидіти в колі. Діти кожен по черзі роблять один крок по колу і говорять щось про себе (наприклад, "Мені подобається червоний колір"). Будь-яка дитина, для якої ствердження вірно, також робить один крок всередині кола. Потім вони знову вступають у коло і говорить наступна дитина. Діти, які не в змозі ступити в коло, можуть покласти руки в коло або підняти їх над головою і помахати.
- Сліпі діти можуть грати, видаючи звук, якщо ствердження вірно для них - наприклад, плескати руками чи барабанити по підлозі.

Варіант для великих груп полягає в тому, щоб дитина, яка робить заяву про себе, була в центрі кола. Тоді всі діти, які згодні з цим ствердженням, повинні бігти і знайти інше місце в колі, але це не може бути місце поруч із тим, де вони сиділи. Хто залишився стояти в центрі, робить наступне ствердження.

Різниця для дітей старшого віку та підлітків полягає в тому, щоб вони могли сказати щось, що НЕ є істинним у смішному вигляді, а не те, що є правдою. Наприклад, "Я завжди їм овочі" або "Я ніколи не спізнюся до школи" або "Я казковий співак".



Попросіть групу подумати про вправу:

- Як було з'ясувати, що ви маєте багато спільного з іншими?

# ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ: «МОЇ ПОЧУТТЯ»



# 2

## 2. Емоційне навчання: «Мої почуття»

Тип	Діяльність	Необхідний час
Сенс колеса емоцій: у цій послідовності заходів використовується колесо емоцій, яке допомагає дітям назвати свої почуття та відкрити здорові способи реагування на ці почуття.	2.1 Побудова колеса емоцій	45-60 хвилин
	2.2 Емоції та поведінка	20 хвилин
	2.3 Різні способи реагування	30 хвилин
	2.4 Що робити, коли у тебе на серці тяжкі емоції	30 хвилин
Впізнавати емоції інших	2.5 Гра із дзеркалом	15 хвилин

Емоційне навчання - це основа психосоціальної майстерності для всіх дітей. Навчання керуванню важкими емоціями дуже важливе для дітей, які пережили стресові події у своєму житті.

Ця тема «Емоційне навчання» має такі психосоціальні переваги для дітей:

- Заходи дозволяють дітям визнати та назвати свої почуття.
- Заходи дозволяють дітям зрозуміти, що у кожного є різні почуття, і що емоції не є ні добрими, ні поганими.
- Заходи дозволяють дітям розпізнавати емоції інших людей.
- Зміцнює здатність дітей допомагати собі почуватись краще, коли вони засмучені, сумні або сердиті.
- Дає можливість дітям усвідомити, що кожен може вибрати здоровий та шанобливий спосіб реагувати на свої почуття.

Скористайтесь інструкціями з пункту 2.1, щоб скласти колесо емоцій перед сесією, щоб ви могли показати дітям, як це виглядає. Зробіть колесо більшого варіанту, ніж те, яке виготовлять діти, щоб ви могли використовувати його для демонстраційних цілей. Переконайтесь, що воно досить міцне, щоб його можна було використовувати кілька разів у ПДД.

Крім використання колеса емоцій на цій сесії, корисніше загалом допомагати дітям називати свої емоції та керувати ними. Наприклад, якщо дитина демонструє складну поведінку або здається, що вона переживає проблеми, фасилітатор може попросити дитину використовувати колесо емоцій, щоб висловити, як вона відчувається. Це може допомогти дитині, яка намагається говорити про те, що їх засмучує. Після того, як вони дізнаються про вправа колеса емоцій, вони можуть повернутися до того, що сталося, щоб допомогти їм назвати емоції та реагувати по-різному.

## 2.1 Побудова колеса емоцій



Мета полягає у тому, щоб допомогти дітям назвати свої емоції.



від  
40 до 60 хвилин



Вік: від шести років (нижче запропоновані зміни)

Учасники: будь-яка кількість учасників (для великих груп розділіть на менші групи по 6-8 дітей у кожній групі)

Фасилітатори: один фасилітатор для кожної невеликої групи



Матеріали: Аркуші картону 100x100см (по 2 для кожної групи). Воскові олівці, фломастери, ножиці, фліп-чарт, матеріал для декоративно-прикладного мистецтва, шаблони кола (наприклад, коло, вирізане з картону або будівельного паперу розміром із колесо емоцій), металеві скріпки для паперу, папір формату А4, плюс більша версія колеса, зроблена заздалегідь.

Місце проведення: Будь-яке



1. Попросіть дітей сісти або розділитись на декілька малих груп (залежно від кількості присутніх дітей). Поясніть, що кожна дитина (за допомогою фасилітатора у своїй групі) складе колесо емоцій, яке містить шість емоцій.
2. Запитайте дітей, чи можуть вони назвати якісь емоції. Попросіть їх описати емоцію - як ти це відчуваєш?
3. На фліп-чарті запишіть шість емоцій: гнів, смуток, огиду, страх, щастя, здивування. (Зверніть увагу, що це, як правило, загальні емоції, які можна розпізнати в різних культурах. Але дивіться примітки в «пам'ятайте» нижче.) Діти, можливо, вже назвали деякі з цих емоцій і описали їх. Якщо ні, запитайте дітей, чи можуть вони описати їх. Коротко обговоріть, що таке кожна емоція, щоб діти зрозуміли.
4. Дайте кожній групі аркуш картону, матеріал для декоративно-прикладного мистецтва, шаблон кола та папір.
5. Далі дозвольте кожній дитині за допомогою шаблону намалювати коло на аркуші картону та вирізати його. Тепер попросіть їх поділити коло на шість сегментів.
6. На кожному фрагменті запропонуйте їм написати одну емоцію з фліп-чарту і намалювати просте зображення, яке ілюструє цю емоцію. Крім того, якщо у вас є журнали чи інші ресурси з фотографіями або зображеннями людей з різними емоціями, діти можуть вирізати зображення, щоб представити емоції, і вставити їх на відповідний фрагмент. Інша альтернатива полягає в тому, щоб вони пофарбували кожен шматочок колеса емоцій в колір, який відповідає емоції (наприклад, щастя може бути рожевим, смуток - синім).





7. Після закінчення попросіть їх використати шаблон кола щоб вирізати коло з паперу. Попросіть їх розділити папір на шість сегментів так само, як це було зроблено на картоні, а потім вирізати один сегмент. Вони також можуть прикрасити аркуш паперу, якщо їм подобається.
8. Далі, скажіть їм, щоб вони взяли металеву скріпку для паперу і прикріпили паперовий круг поверх картону. Зробіть це, встановивши паперове коло поверх картонного і просунувши металеву скріпку посередині двох кіл. Потім вони можуть повернути паперове коло так, що одна емоцію з картонного видно через відсутній шматочок «пирога».
9. Вони можуть продовжувати прикрашати своє колесо, наскільки дозволяє час.
10. Після закінчення запропонуйте дітям показати свої колеса один одному. Це можна зробити в малих групах або зробити всі разом, якщо група не надто велика.
11. Поясніть дітям, що вони можуть забрати колеса емоцій додому, і використовуйте їх у будь-який час, щоб назвати емоції, які вони відчують.



Дітям важливо зрозуміти, що немає правильних чи неправильних емоцій. Це абсолютно нормально, щоб діти і дорослі відчували всілякі різні речі. Допоможіть нормалізувати свої емоції, пояснивши, що у кожного є почуття, і що нормально їх мати. Ми можемо «подружитися» усіма своїми емоціями та навчимося безпечно та доброзичливо реагувати прояв емоцій один на одного.

Також може бути корисно пояснити дітям, що всі ми відчуваємо багато емоцій, а іноді ми маємо для них різні імена. Наприклад, смуток може відчуватися як горе чи відсутність когось або почуття самотності. Шість емоцій, що використовуються для побудови колеса, - це загальні емоції, але інші думки та слова почуття також можуть проявлятися.



Вказівки щодо побудови колеса емоцій ґрунтуються на шести емоціях, які загально впізнавані у різних культурах. Однак дуже важливо адаптувати кількість та тип емоцій, що відповідають мові, культурі та дітям у вашому ПДД.

Не забудьте приділити дітям достатньо часу, щоб скласти колеса емоцій під час цього заняття. Пам'ятайте, що це відносно тривала справа - приблизно від 45 до 60 хвилин - тому це може зайняти більшу частину однієї сесії в ПДД. Це може бути корисно поєднати цю справа з фізичними навантаженнями, такими як розминка або енерджайзер. Ви також можете виконувати цю справа протягом двох окремих сесій у ПДД - виготовлення коліс емоцій за одну сесію та декорування у наступній.

Заохочуйте дітей, допомагайте їм та хваліть їх протягом сесії, коли вони будують свої колеса емоцій.

Не забудьте зберегти велике колесо для фасилітаторів для використання в наступних заходах. Діти можуть або тримати свої колеса емоцій у ПДД, або відвезти їх додому.



Існують різні способи виготовлення колеса емоцій. Знайдіть спосіб, який найкраще відповідає віку, статі та здібностям дітей, а також наявному у вас матеріалу. Ось кілька ідей:

- Молодшим дітям може знадобитися більше допомоги та підтримки, щоб зробити свої колеса. Наприклад, перед сесією виріжте для них картонні кола. Спробуйте дістати ножиці із захистом для дітей, а якщо ні, то переконайтеся, що ви слідкуєте за дітьми під час різання паперу. Якщо група для дітей змішаного віку, діти старшого віку, можливо, зможуть допомогти молодшим з деякими завданнями.
- Можна зробити дуже просте колесо з емоціями, намалювавши малюнок колеса на аркуші паперу. Це корисно, якщо у вас немає матеріалів, як описано вище, або якщо дітям занадто складно їх виготовити. Вони можуть використовувати колесо емоцій, просто вказуючи на ту емоцію, про яку вони хочуть поговорити. Або вони можуть зробити вказівник з паперу або якогось іншого предмета, який можна прикріпити до колеса за допомогою скріпки.



- Велике колесо емоцій можна намалювати на аркуші паперу фліп-чарту, аркуша чи навіть на землі в бруді. Це альтернатива зробити велику версію колеса з картону.

Існують також варіанти відносно використаних емоцій:

- Використовуйте п'ять основних емоцій і залиште один шматочок пирога порожнім для заповнення емоцією, яку обрала дитина;
  - Запропонуйте дітям (особливо старшим дітям та підліткам) назвати стільки емоцій, скільки їм хочеться. Вони просто повинні намалювати багато шматочків на колесах емоцій, щоб представити власний набір емоцій.
  - Дайте дітям безліч різних ідей, щоб допомогти їм описати свої емоції. Вони можуть малювати фігури, або використовувати кольори, або безліч різних фактур (наприклад, наклеювати каміння або насіння на папір). Іноді важко назвати емоцію. Скористайтеся цими питаннями, щоб допомогти їм:
1. Чи можете ви назвати якісь емоції? Іноді важко назвати свої почуття.
  2. Наші почуття можуть бути пов'язані з ситуаціями в нашому житті. Наприклад, я відчуваю себе щасливою, коли перебуваю з хорошим другом. Коли ти відчуваєш себе щасливим? Коли вам стає сумно?
  3. Якби почуття було твариною, якою це була б тварина? Якби це був колір, яким кольором було б це відчуття? Якби це був фрукт чи овоч, який би це був і чому?
  4. Чи можете ви придумати пісню, ритм та/або рух, щоб представити одну з емоцій на своєму колесі?

## 2.2 Емоції та поведінка



Мета полягає у тому, щоб допомогти дітям ознайомитися з різними видами емоцій та тим, як вони виражаються у поведінці



20 хвилин



Вік: від шести років

Учасники: будь-яка кількість учасників



Матеріали: Велике колесо емоцій, зроблене фасилітаторами, білий папір, фломастери, шматочки паперу з написаними на них різними емоціями

Необов'язково: музика.

Місце проведення: Будь-яке



1. Попросіть дітей сісти на підлозі в коло. Використовуйте велике колесо емоцій як фасилітатор і попросіть дітей використати власні колеса емоцій, якщо діти мають колесо в ПДД.
2. По-перше, по черзі вкажіть на кожен емоційний колесо і попросіть дітей вказати ту саму емоцію на власному колесі емоцій. Якщо у дітей немає власного емоційного колеса, цей крок можна пропустити.
3. Тепер попросіть дітей по черзі показати обличчя, які зображують кожен емоцію. Наприклад, для щастя вони можуть посміхнутися.
4. Тепер попросіть дітей зробити дії, які відповідають емоціям. Вони можуть видати звук, щоб ілюструвати дію. Вони можуть встати, щоб показати емоції, якщо хочуть.
5. Покладіть шматочки паперу (з емоціями, написаними на них) на землі.
6. Поясніть гру: Коли я вам скажу, пройдіться по кімнаті. Поки ви ходите, я почну плескати (або співати, або грати якусь музику.) Але коли я перестану плескати (або співати, або зупиню музику), знайдіть біля себе аркуш паперу і покажіть емоцію на папірці. Попросіть дітей поруч відгадати емоцію, яку ви показуєте, і по черзі відгадуйте емоцію.



Ви можете подумати з дітьми про цю вправу, задавши наступні питання:

- Іноді може бути важко зрозуміти, як ми насправді відчуваємося, або як насправді відчувається інша людина. Чи може чиясь поведінка дати зрозуміти, як людина відчувається?
- Які типи поведінки ви бачили для смутку, гніву тощо?
- Чи поєднувались деякі наші поведінки з більш ніж одним почуттям?

Також зверніть увагу дітей, що іноді ми не знаємо, як відчувається людина всередині, просто дивлячись на них ззовні. Деякі почуття приховані. Людина може посміхатися, але всередині бути сумною. Важливо знати, як називати свої почуття, а іноді і запитувати один одного: "Як ви себе відчуваєте?".



Напишіть на папірцях багато різних емоцій, а не лише шість емоцій, з яких ви почали. Переконайтеся, що вибрані вами емоції - це ті слова, які діти можуть зрозуміти, відповідно до віку та розвитку. Для дітей молодшого віку або дітей з основними навичками грамотності, наприклад, емоції можуть включати сум, виснаженість, щастя, почуття божевілля (дуже злий).

Переконайтеся, що кількість папірців збігається з кількістю дітей вашої групи. Ви можете повторити емоції, щоб переконатися, що всього вистачає.

Майте на увазі, що деякі форми поведінки можуть пов'язуватися з різними емоціями, а однакові ж емоції можуть бути пов'язані з різною поведінкою.



Діти з обмеженою рухливістю можуть витягати шматочки паперу з шапки, а не рухатися по кімнаті. Кожен може плескати чи співати, поки фасилітатор не скаже «Стоп» і не каже всім показувати свої емоції.

Деякі діти можуть не мати можливості поведінки, що відповідає емоціям. Ось пара ідей, які допоможуть дітям самовиразитися:

- Запропонуйте дітям намалювати відповіді або зобразити рух та звук.
- Маленьким дітям може подобатися придумати тварину, щоб представити свої почуття. Наприклад, вони можуть подумати про лева, який представляє гнів, і вони можуть показати великого лева.

## 2.3 Різні способи реагування



Мета полягає у тому, щоб допомогти дітям зрозуміти різні способи реагування людей на свої емоції.



30 хвилин



Вік: від шести років (модифікації надані нижче)

Учасники: будь-яка кількість учасників



Матеріали: Колесо емоцій, яке зробили діти (або велике колесо емоцій)

Місце проведення: Будь-яке



1. Поясніть, що в цій вправі діти будуть працювати в парах. Кожна пара вибирає емоцію зі своїх коліс. Тоді потрібно зробити дві речі:

- Подумайте, як висловити цю емоцію тілом
- Подумайте, як би ви діяли чи поводитися, коли б відчували цю емоцію.

2. Наведіть наступний приклад. Скажіть: “Візьмемо емоції смутку. По-перше, ми відчуваємо, що нам сумно. Далі ми можемо висловити це тілом – глибоко зітхаючи або плачучи. Далі ми можемо діяти - щоб почувати себе краще можна поговорити з надійним другом і розповісти, як ми відчуваємось”.

3. Тепер покажіть дітям як ви ілюструєте емоцію. Попросіть дітей вибрати емоцію для вас. Яку би емоцію вони не вибрали, спочатку покажіть цю емоцію на обличчі та мовою тіла.

4. Потім продемонструйте дію чи поведінку, яку ви могли б зробити, якби відчували цю емоцію. Ви також можете попросити дітей запропонувати, як ви могли б поводитись. Наприклад, для страху діти можуть запропонувати кілька різних пропозицій. Вони можуть запропонувати вам бігти, тож зробіть кілька кроків. Якщо вони пропонують вам сховатися, ідіть і ховайтесь десь на хвилину. Вони можуть запропонувати вам зателефонувати батькам, тому прикиньтесь що ви дзвоните.

5. Тепер дайте дітям п'ять хвилин попрацювати в парах над емоцією на свій вибір.

6. Коли пари підготувались, запросіть першу пару продемонструвати свою емоцію.

7. Як варіант, діти можуть виражати емоцію та поведінку, не розповідаючи іншим дітям, яку емоцію вони вибрали - тоді діти повинні вгадати емоцію.

8. Дайте час кожній парі показати свою емоцію. Деякі пари можуть вибрати ту саму емоцію, що й інші. Попросіть дітей шукати різні способи її виявлення.



Допоможіть дітям задуматися над цією вправою, зокрема, як пов'язати власні почуття зі своєю поведінкою. Наприклад, ви можете запитати їх:

- Як ви себе відчуваєте, думаючи про своїх друзів?
- І коли ви відчуваєтеся так, як ви дієте? Що ви робите?
- Чи бачите ви, як наші почуття пов'язані з нашою поведінкою?
- Чому, на ваш погляд, важливо вміти називати наші почуття?
- Чому важливо знати, як наші почуття впливають на нашу поведінку?

Ви можете пояснити, що знання, як визначити наші почуття та зрозуміти свою поведінку, допомагає нам краще впоратися, коли ми маємо важкі почуття. Це допомагає не робити те, що може нашкодити собі чи комусь іншому.



Деякі діти, можливо, пережили дуже важкі емоції. Найкраще почати з вибору щасливіших або м'якших емоцій, які не надто страшні для дітей.



Різновидом гри для дітей молодшого віку є те, щоб діти стояли в колі. Фасилітатор може називати різні почуття, і дітей запрошують виступити з цим почуттям або позувати їх. Закликайте дітей дивитись на інших, щоб вони могли бачити, що ми всі різні та виражати емоції по-різному.

Ще одна варіація для всіх дітей - попросити дітей надати кожній емоції колір. Тоді вони можуть зробити картину, яка показує їхній настрій чи почуття в той момент. Поясніть дітям, що іноді емоції можуть бути змішані - іноді ми можемо мати дві емоції одразу.

Це називається "змішаними почуттями". Запитайте дітей, чи мали вони коли-небудь такий досвід. Вони можуть робити картини своїх почуттів - включаючи змішані почуття - використовуючи фарби для пальців. Діти та підлітки старшого віку також можуть написати лист про свій настрій чи емоції.

Різновидом гри для дітей старшого віку чи підлітків може бути те, щоб вони створили сценарій, який описує всі емоції на колесі.

## 2.4 Що робити, коли у тебе на серці великі емоції



Мета полягає у тому, щоб діти засвоїли корисні способи реагування на різні емоції.



30 хвилин



Вік: від шести років (модифікації надані нижче)

Учасники: будь-яка кількість учасників, поділено на невеликі групи по 4-6 дітей

Фасилітатор: один фасилітатор для кожної невеликої групи



Матеріали: Велике колесо емоцій та дитячі емоційні колеса, фліп-чарт, папір для малювання та розмальовки (ручки, фломастери, олівці)

Місце проведення: Будь-яке



1. Попросіть дітей сісти в коло.

2. Використовуючи колесо емоцій, нагадайте дітям про різні дії та поведінку, які вони демонстрували для кожної з емоцій на колесі.

3. Поясніть дітям, що це зовнішні способи, якими ми виявляємо свої емоції. Для нас також важливо розуміти, як ми відчуваємо свої емоції всередині - у своєму тілі. Ви можете навести приклади - деякі емоції можуть викликати у нас напругу в м'язах, або інші емоції можуть привести до «метеликів в животі».



4. Виберіть емоцію з колеса і попросіть дітей закрити очі. Скажіть: Подумайте про час, коли ви відчували [називаєте вибрану емоцію - наприклад, сум, злість]. Де ви відчуваєте цю емоцію у своєму тілі? Чи відчуваєте ви це в різних частинах тіла? В яких?

5. Попросіть дітей розплющити очі і дати час поділитися тим, де вони відчули цю емоцію. Тоді скажіть: Коли у нас є великі емоції, ми можемо відчути їх дуже сильно в нашому тілі. Наприклад, великий смуток може виявлять у болі в серці, або великий страх може змусити нас пітніти та хитатись.

6. Тепер розділіть дітей на менші групи по чотири-шість дітей у групі. Кожна група отримує аркуш паперу фліп-чарту. Нехай вони намалюють людину на папері. Потім запропонуйте їм вибрати емоцію зі своїх коліс емоцій (або призначте кожній групі емоцію). Попросіть їх обговорити у своїй групі про те, де вони відчують цю емоцію у своїх тілах і як вона проявляється. Потім попросіть їх намалювати ці відчуття на тілі, використовуючи кольори або символи. Діти можуть мати різні уявлення про те, як малювати почуття і можуть ілюструвати їх по-різному.

7. Дітям може бути складно намалювати почуття. Дайте їм деякі матеріали, щоб допомогти їм, якщо потрібно. Наприклад, якусь мотузку можна приклеїти до голови, щоб представити змішані почуття чи думки. Також можна використовувати гілочки, невелике та велике каміння, бавовну та інші матеріали. Кольори та символи також можна використовувати.

8. Зберіть всіх дітей разом, щоб поділитися своїми малюнками.

9. Поясніть дітям: Знання того, де ми відчуваємо емоції у своєму тілі, допомагає нам розпізнати, що саме ми відчуваємо. Це як підказка або сигнал, який нам надсилає наше тіло. Коли ми помічаємо почуття у тілі, можна легше назвати емоції. Це також допомагає нам подумати, як ми хочемо реагувати.

10. Обговоріть приклад: Плач - це один зі способів вираження сильних емоцій. Коли люди плачуть? Чи тільки тоді, коли їм сумно? Іноді плач змушує нас зрозуміти, що ми щось сильно відчуваємо.

11. Скажіть: Є багато способів реагувати на наші почуття - особливо великі почуття, які ми маємо в серці. Ми можемо реагувати способами, які допомагають нам почуватися краще, а іноді і так, що не допомагає. Ми також можемо реагувати способами, які шкодять іншим людям.

12. Попросіть дітей повернутися до своїх невеликих груп, щоб обговорити наступне:

- Які дії та поведінка шанобливі та добрі до інших?
- Які дії та поведінка можуть завдати шкоди іншим?
- Які поведінки та дії нам корисні?
- Які поведінки та дії можуть завдати нам шкоди?

13. Зберіть всіх разом і дозвольте дітям поділитися висновками з обговорення у малих групах.



Ви можете допомогти дітям зрозуміти, що у них є вибір, як реагувати на свої емоції, сказавши: Так само, як ми бачили в цій вправі, може існувати багато різних способів реагування та поведінки як реагування на емоції. Деякі поведінки можуть нашкодити собі чи іншим, а деякі можуть допомогти собі та іншим.

- Ви можете запитати дітей:
- Чи можете ви назвати деякі способи реагування на гнів, який може комусь нашкодити? (Приклади можуть бути удари або крик).
- Як інакше можна відповісти, щоб ніхто не постраждав?
- Чи можете ви назвати деякі способи реагування на печаль, які можуть допомогти вам почуватися краще? (Приклади включають плач з другом, розмова з довіреною дорослою людиною, малювання малюнка або запис у щоденнику).



Важливо допомогти дітям зрозуміти, що вони можуть навчитися реагувати на свої емоції позитивно, та обирати те, як вони реагують.



Один з варіантів, особливо для дітей старшого віку та підлітків, - це змусити дітей виконувати гру за різними способами управління великими почуттями. Наприклад, взявши певну емоцію, можна розділити дітей на три групи. Одна група може грати корисні способи управління почуттями, друга група може грати способи, які не корисні (або шкідливі) для себе, а третя група може грати способами, які можуть завдати шкоди іншим.

Ще однією варіацією для дітей старшого віку є те, щоб вони працювали в парах та обговорювали щасливі почуття. Це може допомогти підліткам, які не хочуть займатися інакше.

Різновидом для всіх дітей є поділ обрисів тіла на дві половини. На лівій стороні тіла діти можуть представляти великі почуття, а на правій стороні вони можуть представляти позитивну та корисну поведінку для подолання емоцій.

З дітьми молодшого віку може бути корисно запропонувати варіанти та зображати ті види корисної поведінки, які вони можуть обрати. Ви можете написати свої пропозиції простими словами або малюнками на фліп-чарті.

Молодші діти також можуть виграти від того, що зможуть звільнити великі почуття. Один зі способів зробити це - "рог гніву". Коли діти відчувають великі емоції, вони можуть вказати емоцію на колесі емоцій, а потім "роздути" її через ріг гніву. Можна зробити ріг гніву з простих матеріалів, наприклад, картонної трубки з рулону паперу, який прикрасять діти.

Інші способи звільнити великі почуття - покласти свої почуття на папір і змусити повітряних зміїв літати у повітрі. Діти можуть уявити, що великі почуття стають все легшими і легшими і відлітають.

Діти також можуть змусити ловець снів «ловити» важкі сни. Ловці снів можуть бути виготовлені просто за допомогою мотузки або пряжі, намотаних на рамку з паличок, гілочок або інших матеріалів. Деяким дітям, можливо, захочеться повісити ловець снів там, де вони сплять вночі. Ловець «ловить» погані сни, але пропускає хороші.

Інші варіанти включають роботу з глиною, щоб допомогти дітям звільнити свої емоції. Глину можна кидати на підлогу, ляпати або формувати її, допомагаючи дітям виражати почуття. Якщо глини немає, то також підійде грязь або тісто.

## 2.5 Гра з дзеркалами



Мета - розважатись і посилити усвідомлення емоцій.



15 хвилин



Вік: від шести років

Учасники: будь-яка кількість учасників



Матеріали: Жодних

Місце проведення: Будь-яке



1. Попросіть учасників стати в два рядки.
2. Поясніть, що одна лінія буде дзеркалами, а інша лінія - акторами.
3. Потім фасилітатори демонструють гру. Фасилітатори показують позитивні емоції, такі як сила, мужність, хоробрість, щастя чи спокій. Тоді ко-фасилітатор виконує цю ж емоцію - один як актор, а інший - як дзеркало.
4. Кожен рядок по черзі є актором і дзеркалом кожної емоції.
5. Дзеркала намагаються копіювати акторів у кожній деталі.
6. Фасилітатор повідомляє групі, яку емоцію потрібно діяти, і коли актори та дзеркала повинні мінятися місцями.



Подумайте з дітьми, як наші емоції впливають на інших, як емоції інших людей можуть вплинути на нас. Наприклад, ви можете сказати:

- Іноді наші почуття можуть впливати на інших, а те, як почуватися інші, може впливати на нас. Наприклад, якщо комусь стає сумно, ми також можемо почуватись сумними.
- Спробуйте запам'ятати час, коли ви дуже усвідомлювали чужі почуття. Наприклад, можливо, час, коли ви знали, що вашим батькам або опікунам було сумно або вони сердились. Як ви відчували?

Ось як ми можемо зрозуміти інших людей та їхні почуття. Коли ми визнаємо їхні почуття, ми можемо їм допомогти і поговорити з ними про те, як вони почуватися.



Як фасилітатор, спробуйте почати, показуючи позитивні емоції (наприклад, мужність, хоробрість, щастя), а не негативні (наприклад, гнів, огиду). Коли діти звикнуть до гри, ви можете показувати більшу кількість емоцій. Постарайтеся використовувати позитивні та негативні емоції, щоб підтримувати хороший баланс та тримати гру веселою та захопливою.





Гру в дзеркала також можна проводити сидячи, якщо діти мають можливості стояти.

Інша варіація полягає в тому, що коли пара зробила одну емоцію, діти в одному з рядків роблять один крок вправо, щоб вони були в парі з іншим партнером.

# БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ: «ПОЧУВАТИСЯ ДОБРЕ»



# 3

### 3. Благополуччя та стратегії подолання труднощів: «Почуватися добре»

Тип	Діяльність	Необхідний час
Ігри, що наповнюють енергією	3.1 Багатозадачність	15 хвилин
	3.2 Енергія всередині	10 хвилин
Ігри на розслаблення	3.3 Дерево на вітрі	15 хвилин
	3.4 Пекарі та перукарі	20 хвилин
Вправи на дихання та релаксацію	3.5 Розслаблене дихання	5 хвилин
	3.6 Розслаблення м'язів	20 хвилин
	3.7 Дихання животом	10 хвилин
Вправи на уважність	3.8 Уважна прогулянка	20 хвилин

Дуже важливо зміцнювати самопочуття і справлятися (або почувати себе добре) дітям, які пережили важкі або стресові події. Багато дітей, які приходять на ПДД, можуть відчувати стрес від подій, які вони пережили чи стали свідками, а також стреси у повсякденному житті. Вправа у цій темі полягає в тому, щоб допомогти дітям зрозуміти, як відчують стрес і розслаблення в організмі, і надати їм деякі інструменти, які вони можуть використовувати для заспокоєння та підтримки власного самопочуття.

Тема, «Благополуччя та стратегії подолання труднощів», має багато психосоціальних переваг для дітей:

- Заходи сприяють усвідомленню дихання та навичок глибоко дихати.
- Сприяє усвідомленню розумом та тілом та розуміння його наслідків.
- Заходи розвивають у дітей навички використовувати дихання та рухів свого тіла, щоб забезпечити стан спокою та розслаблення.
- Приносить дітям відчуття можливості для заспокоєння.

Дихальні та релаксаційні вправи (3,5, 3,6 і 3,7) добре працюють, якщо використані послідовно. Вони будують доповнювати один одну, щоб діти потім мали цілий ряд навичок для відпочинку.

## 3.1 Багатозадачність



Мета полягає в тому, щоб подумати про те, як багатозадачність впливає на концентрацію і як вони справляються зі стресом.



15 хвилин



Вік: для старших дітей, від 10 років і вище

Учасники: будь-яка кількість учасників в групах від 6 до 10 учасників



Матеріали: Різноманітні маленькі кульки

Місце проведення: Будь-яке



1. Попросіть групу розділитись на групи по 6-10 дітей.

2. Скажіть їм, що мета вправи - кидати кульки один одному за певним малюнком. Шаблони можуть бути різними, але для цієї гри є два правила:

- Кожна дитина може спіймати кожен тип кульки лише один раз.
- Діти не можуть кидати кульки тим, хто стоїть поруч із ними в колі.

3. Скажіть групі кілька разів практикувати схему.

4. Почніть з однієї кулі. Через деякий час додайте другу, третю, четверту тощо, поки учасники не почнуть впускати кульки.

5. Тепер зберіть всі кульки та попросіть учасників описати, що вони пережили під час цієї вправи.



Ви можете використовувати цю вправу як вихідну точку для обговорення фізичних та емоційних реакцій на стрес. Наприклад, ви можете запитати:

- Що було, коли ви спробували запам'ятати шаблон?
- Як ви себе почували, коли додали ще одну кульку?



Залежно від віку дітей, може знадобитися кілька разів попрактикуватись, щоб встановити схему кидання кульки, перш ніж вводити їх багато. Для дітей молодшого віку шаблон із лише однією кулькою може бути досить складним, можна і не вводити другу чи третю кульку.

Щоб допомогти дітям запам'ятати шаблон, ви можете їм сказати ім'я людини, коли вони кидують їй м'яч. Але пам'ятайте, що в міру додавання більше кульок діти одночасно будуть називати безліч імен!



Варіант для дітей молодшого віку такий (використовуйте для цього варіанта три різних кольорових кулі):

1. Попросіть дітей постояти в колі. Користуючись лише правою рукою, діти повинні передавати кульку за годинниковою стрілкою навколо кола (проходячи до свого сусіда, що стоїть зліва). Нехай вони практикують це, поки всі діти не зможуть передавати м'яч, використовуючи лише праву руку навколо кола за годинниковою стрілкою.
2. Далі, щоб зробити завдання більш складним, візьміть ще одну кульку (бажано іншого кольору), і дозвольте дітям передавати цю кульку лише за допомогою лівих рук, проти годинникової стрілки навколо кола. Отже, вони передадуть цей м'яч своєму сусідові праворуч, з лівої руки та в ліву руку свого сусіда.
3. Якщо діти, здається, зможуть правильно передати дві кульки по колу в різні боки, ви можете додати третю кульку (бажано іншого кольору) і кинути її своєму сусідові праворуч, а інші два кулі йдуть по колу в двох напрямках!

## 3.2 Енергія всередині



Мета - це усвідомлювати почуття зарядження та розслаблення, і навчитися заспокоювати себе, коли потрібно.



10 хвилин



Вік: Для шести років і старші, підходить для дітей молодшого віку  
Учасники: Будь-яка кількість учасників  
Фасилітатори: Два та більше



Матеріали: Жодних  
Місце проведення: Будь-яке безпечна, рівна місцевість / простір (у приміщенні або на вулиці)



1. Попросіть дітей встати в коло з великим простором між собою.
2. Попросіть дітей хитатись - починаючи з рук, потім руки, ноги, тулуб, голову. Потрясіть всі частини тіла.
3. Потім попросіть дітей почати ходити на місці, бігати на місці, а потім бігати швидко-швидко на місці. Група має рухатись принаймні одну хвилину, підвищуючи серцебиття дітей.
4. Далі попросіть дітей стояти дуже спокійно.
5. Скажіть: відчуйте, що відбувається з вашим тілом. Відчуйте, як серце б'ється. Відчуйте поколювання в животі, ногах і руках. Відчуйте тепло у тілі. Це ваша енергія. Ваша енергія всередині. Це відчуття може бути подібним до того, як ви відчуваєте себе, коли сильно збуджуєтесь, а може, коли вам важко заспокоїтись.



6. Скажіть: Іноді, коли ми схвильовані, нам може бути важко заспокоїтися. У цих ситуаціях це може допомогти пам'ятати, що ваша енергія також може бути спокійною і спокійною. Тепер закрийте очі. Подумайте про підлогу під вами. Підлога стійка. Вона не рухається, і це береже нас. Подумайте про людей у нашому житті, які допомагають нам відчувати себе безпечно та впевнено. Використовуйте свою енергію всередині, щоб відчути любов і підтримку, яку вони вам пропонують.

7. Потім доручить дітям повільно відкривати очі. Попросіть повільно порухати пальцями, плечима, головою з боку в бік і повернутися до «нормального» стану.



Ця вправа допомагає дітям усвідомити позитивну енергію, яка протікає через їхні тіла. Вони відчують різницю між енергійністю і розслабленням, і розуміють, що можуть заспокоїтися, коли потрібно. Ви можете запитати дітей:

- Що ви зазвичай робите, якщо хвилюєтесь і потрібно заспокоїтися?
- Ви бачили, як люди роблять інші речі, щоб заспокоїтися? Які?

Ця вправа також дозволяє дітям подумки зв'язуватися з важливими людьми у їхньому житті. Це також допомагає їм зрозуміти, що незалежно від того, що зміниться навколо них, земля завжди буде їх тримати.



У деяких дітей можуть виникнути труднощі з заспокоєнням. Можливо, важливо, щоб ко-фасилітатор допомагав їм, кажучи: стій дуже тихо і слухай себе зсередини.

Або дозвольте дітям нахилитися, щоб торкнутися руками землі, і відчути розслаблення тіла, або обхватити руками коліна і нахилитись головою вниз, як черепаха, поки вони не відчують себе більш розслабленими.



Варіантом для дітей може бути те, щоб вони сиділи або лягали на підлогу, як тільки вони перестануть трястись і бігати на місці, а не стояли.

### 3.3 Дерево на вітрі



Мета - дати можливість дітям розслабитися, відчути себе заземленими та захищеними та використовувати свою уяву..



20 хвилин



Вік: Для шести років і старші  
Учасники: Будь-яка кількість учасників



Матеріали: Жодних  
Місце проведення: безпечна, рівна місцевість/простір (у приміщенні або на вулиці)



1. Попросіть дітей встати з деяким проміжком між ними - принаймні на відстані руки. Ви можете попросити їх виставити руки вбік, щоб бути впевненими, що вони не торкаються свого сусіда. Потім дайте такі інструкції групі:

- Будь ласка, встаньте красиво і прямо з розставленими ногами (приблизно на відстань ширини плечей) і трохи зігніть коліна. Розслабте руки біля боків, дозволяючи їм природньо звисати.
- Закрийте очі, якщо вам це зручно. В іншому випадку ви можете просто тримати очі опущеними і м'яко дивитися в підлогу.
- Не забудьте стояти на одному місці і відчувати, як ступні «посажені» у землю, як коріння дерева. Уявіть, у вас коріння росте вниз у землю.
- Тепер знайдіть центр свого тіла (центр ваги) - ви можете відчути його нижче пупка. Вдихніть в центр свого тіла, використовуючи повільні, глибокі вдихи.
- Відчуйте, як ступні та коріння з'єднують вас із землею.
- Вдихніть животом, накопичивши свою енергію, і, як видихаєте, нехай коріння росте все глибше і глибше в ґрунт. Нехай ваші коріння проштовхуються через ґрунт та каміння і стає міцними. Відчуйте стабільність, яку дає вам коріння, зберігаючи рівновагу та стійкість. Ваші ніжки схожі на стовбур дерева, підтримуваний вашими корінням.
- З кожним вдихом уявіть, як енергія надходить через ваші коріння та тулуб в руки. Повільно підійміть руки, як гілки, і з кожним видихом направляйте енергію на руки і кінчики пальців, щоб виростити гілки і листя. Вдихніть енергію від своїх коренів і видихніть її, щоб жити ваші гілки та листя. Нехай гілки ростуть - одні можуть бути густими і міцними, інші можуть бути більш ніжними. Помахуйте пальцями і відчуйте, як ваше листя рухається на вітрі.
- Нехай листя і гілки піднімаються до сонця і відчувають енергію, що надходить зверху, і відчуваю енергію, що надходить з ґрунту вниз. Відчуйте себе ситим і свіжим. Нехай енергія тече у ваше дерево.
- На твердих коріннях глибоко в землі почніть колихатись, як дерево на вітрі. Акуратно махайте руками з боку в бік, і вперед, і назад, робіть глибокі вдихи.
- Вітер скінчився дерево стоїть міцно і спокійно.
- Повільно втягніть коріння і гілки назад у своє тіло, руки повільно поверніть у бік. Стійте нерухомо кілька хвилин, дихаючи і відчуваючи спокій.
- Тепер відкрийте очі і "струсністься". Починайте піднімати кожну ступню, кілька разів м'яко пострибайте на ногах і потрясіть руками.
- Ваше дерево завжди є. Всякий раз, коли ви хочете відчути себе заземленим, сильним і спокійним, ви можете просто і знову виростити коріння і гілки!



Ви можете обговорити, як почувалося використовувати свою фантазію в цій вправі:

- Чи можете ви уявити собі коріння глибоко в землі та гілки, що гойдалися на вітрі?
- Як відчувалося, що коріння знаходиться глибоко в землі - це заспокоювало?
- Якби дерево могло говорити, що б воно сказало?

Також корисно поговорити про те, як почувалася ця вправа у їхніх органах:

- Чи могли ви відчути свій "центр", коли гойдалися на вітрі?
- Чи ви відчували ноги на землі?
- Ви відчуваєте себе по-іншому після вправи? Ви відчули розслабленість?



Кожна людина має зосередитись на власному тілі, відчуттях та почуттях.



- Ви можете розповісти коротку передісторію дерева до початку гри.
- Учасники можуть залишатися нерухомими, і коли ведучий каже: "дме вітер", вони тихо рухаються так, ніби вітер дме через гілки дерев (їхні руки). Коли вітер зупиняється, вони знову стоять.
- Також може бути уявне сонячне світло, дощ, грозова або дуже вітряна погода.
- Для учасників, які не в змозі стояти, цю вправу можна робити сидячи, і вони можуть уявити коріння, що йдуть від основи їх тіла, а кістки з'єднані з землею.

## 3.4 Пекарі та перукарі



Мета - навчитися ніжного типу дотику, який може допомогти розслабитися.



20 хвилин



Вік: Для шести років і старші  
Учасники: Будь-яка кількість учасників  
Фасилітатори: Два та більше



Матеріали: Жодних  
Місце проведення: Зручний простір для сидіння на підлозі



1. В якості вступу попросіть дітей встати або сісти в коло і поясніть, що ця вправа стосується використання дотику для розслаблення.
2. Продемонструйте два типи дотику. Перший - погладжування. Погладжуйте власні руки і ноги, ніби погладжуючи спину kota.
3. Другий тип дотику - це м'яке поплескування пласкою рукою (долонею із розслабленими пальцями). Продемонструйте, обережно плескаючи руками і ногами. Дуже важливо, щоб діти знали, що не повинно бути боляче.
4. Тепер попросіть дітей спробувати обидва типи дотику.
5. Коли всі діти можуть виконувати прийоми, і попросіть їх:
  - Зауважте, як зараз почуваються ваші руки. Тепло чи холодно?
  - Як почуваються ваші руки та стегна?
  - Що ще ви помітили в руках чи тілі?
6. Тепер попросіть дітей розділитися на пари. Поясніть, що спочатку ми будемо пекарями замішувати тісто на хліб, а далі будемо перукарями – мити один одному волосся.

### Масаж пекарів

1. Нехай пари піднімають руки в повітря - той, хто піднімає руку першим, піде першим, будучи пекарем. Їх партнер сидить (або стоїть, якщо вони бажають) перед пекарем максимально комфортно. Скажіть: Будь ласка, переконайтеся, що ви сидите так зручно, як тільки можете. Сядьте високо з піднятою головою і розслабте плечі. Нехай руки лягають вам на колінах.
2. Тепер скажіть пекарям:
  - Ви всі бачили пекаря чи, можливо, вашу маму, яка замішувала хліб? Долонями і пальцями розминайте і стискайте плече і передпліччя. Розминайте всю руку до нижньої частини шиї.
  - Відчуйте форму плечей свого партнера і знову робіть масаж. Прокладіть шлях до боків плечей і до рук. Також пропрацюйте із задньої частиною шиї і обережно натисніть на нижні сторони шиї. Нехай ваші руки тут відпочивають. Тепер повторіть ще раз.
  - Покладіть руки на плечі і попросіть підійняти «хліб». Відпустіть. Повторіть ще два рази. Повторіть замішування і підйом, щоб хліб був дійсно добре замішаний.
  - Уявіть, що хліб вийняли з духовки, і ви його змітаєте, щоб переконалися, що він чистий. Від шиї проведіть пласкою рукою і легким погладжуванням рухайтесь у напрямку до плечей. Проведіть пальцем до закруглення плечей і вниз по руках. Погладжуйте або змітайте плечі свого партнера з боків шиї, через плечі і вниз по руках. Позамітайте пару разів, поки хліб дійсно чистий і готовий до вживання.
  - Закінчіть хлопками, такими ж, які ми робили коли були в колі. Ваші хлопки- як ледачий удар по барабану - удар твердий, його можна почути, але не зашкодити.
  - Почніть з хлопчиків з обидвох боків шиї, працюйте в напрямку до плечей, закруглюючи плечі, руки вниз - і назад до шиї. Хлопайте від шиї до верхньої частини спини, середньої частини спини, нижньої частини спини до талії, а потім назад до шиї.





- Нехай ваші руки деякий час відпочивають біля основи шиї. Зауважте, як ви себе відчуваєте - можливо, ви відчуваєте тепло від рук, або інші почуття. Нічого не кажіть, просто подумайте і спокійно подумайте, як ви відчуваєтесь.
- Давайте всі трохи потягнемось, перш ніж поміняти місцями. Встаньте і підійміть руки до стелі або до неба. Зробіть себе максимально високим і довгим. Дотягніться до боків так далеко, як тільки можна, не рухаючи тазом і ногами.
- Поговоріть один з одним про те, як було відчувати та робити масаж плечей.
- Тепер поміняйтесь місцями і повторіть масаж.

### Масаж перукарів

1. Попросіть дітей розділитися на пари – на ті ж самі або нові. Скажіть їм, що вони будуть прикидатися перукарями, миючи волосся один одному за допомогою шампуню. Це допоможе їм практикувати масаж голови.

2. Попросіть одну з пар сісти в крісло або на підлогу. Вони - замовники, а їхній партнер - перукар. Перукар стоїть позаду сидючої дитини.

3. Тепер кажіть перукарям:

- Почніть з масажування шампуню в шкіру голови вгорі голови клієнта.
- Тепер втирайте шампуню у волосся за вухами. Будьте обережні, щоб не натискати занадто сильно. Тиск занадто сильний або занадто м'який? Запитайте свого клієнта!
- Тепер перемістіться до потилиці. Покладіть одну руку на голову клієнта для підтримки, а іншою рукою мийте волосся на потилиці та основі шиї. Масажуйте шампуню добре в голову, основу шиї і по всьому краю спини і боків голови. Зробіть додатковий масаж зверху голови.
- Тепер ви змиєте шампуню з волосся водою. Користуйтеся руками, як водою. Нехай руки обполіскують волосся, починаючи з верху голови і вниз через плечі, а потім з верху голови знову і вниз по спині.
- Нехай ваші руки деякий час відпочивають біля основи шиї.
- Ви можете відчути тепло від рук?
- Що ви помічаєте після масажу голови?
- Нічого не кажіть, просто подумайте, що відчуваєте.
- Перед тим, як діти поміняються місцями, нехай вони трохи потягнуться.
- Встаньте і підійміть руки до стелі або до неба. Зробіть себе максимально високим і довгим. Дотягніться до боків так далеко, як тільки можна, не рухаючи тазом і ногами.
- Поговоріть один з одним про те, як було відчувати та робити масаж плечей.
- Тепер поміняйтесь місцями і повторіть масаж.



Поміркуйте з дітьми, як вони переживали цю вправу. Можете запитати:

- Що відчувалось як ніжний дотик від партнера?
- Ви відчуваєте себе більш розслаблено?
- Що було ніжним дотиком до партнера?



Дуже важливо, щоб діти в парах були однієї статі в культурах, де дівчатам та хлопцям заборонено торкатися.






Цією діяльністю слід займатися лише з дітьми, яким комфортно одне з одним і які добре знають один одного. Будь-яка дитина, якій незручно торкатися, може відмовитися від цієї вправи. Їм можна давати ще щось, наприклад, самомасаж рук і плечей, ніг і ніг. Або вони можуть займатися різними видами вправи, такими як малювання.

Не забудьте провести кожен раунд, щоб кожна дитина отримала однакову кількість часу для приємного масажу.

Під час масажу ходіть навколо пар і допомагайте дітям, які мають труднощі з будь-якою з методик. Переконайтесь, що вони правильно натискають, масажуючи свого партнера.

## 3.5 Розслаблене дихання



	Мета - це навчитися використовувати дихання для розслаблення тіла та духу. Це корисно як ознайомлення з іншими дихальними вправами.		5 хвилин
	Вік: Для шести років і старші Учасники: Будь-яка кількість учасників Фасилітатори: Два та більше		
	Матеріали: Жодних Місце проведення: безпечна, рівна місцевість / простір (у приміщенні або на вулиці)		
	<ol style="list-style-type: none"><li>Поясніть перевагу глибокого дихання, кажучи: Дуже вигідно мати можливість дихати глибоко, особливо якщо ви відчуваєте стрес або якщо вам важко дихати. Поясніть наступне:<ul style="list-style-type: none"><li>Ця коротка вправа глибокого дихання дуже корисна для вашого тіла та розуму.</li><li>Це корисно, коли у вас немає часу на довший відпочинок.</li><li>Навіть дуже коротка пауза, коли ви зосереджуєтесь на диханні, може мати глибокий, розслаблюваний вплив на тіло і розум.</li><li>Кілька глибоких вдихів можуть допомогти всьому організму звільнитись від стресу.</li><li>Це може дати відчуття спокою і навіть полегшити біль.</li><li>Коли потрібно, дозвольте собі зробити кілька хвилин глибоко подихати, перш ніж продовжувати робити все, що вам потрібно.</li></ul></li><li>Попросіть учасників сидіти або лежати у зручно. Якщо вони сидять, попросіть їх сидіти вертикально, голова м'яко лежить на верхівці хребта. Запропонуйте їм обережно закрити очі, або тримати їх відкритими, але розслабленими.</li><li>Говоріть повільним, тихими голосом (сміливо міняйте його за необхідності):<ul style="list-style-type: none"><li>Уявіть, що ви сидите перед свічкою, що горить стійким полум'ям. Ваше дихання тільки змусить полум'я трохи мерехтати ... Не зчіплюйте зуби разом, і нехай нижня щелепа злегка звисає, щоб рот був трохи відкритий ... Нехай ваші очі, щелепа, зуби і язик розслабляються.</li><li>Покладіть руки на груди і вдихніть, так що руки рухаються плавно і рівномірно трохи вгору і назовні, коли грудна клітка піднімається..., а потім плавно рухаються вниз і всередину, коли ви видихаєте.</li><li>Помітьте рух і нехай він буде плавним і рівним.</li><li>Покладіть обидві руки на живіт. Вдихніть, поки ви надуваєте живіт, ніби в животі є повітряна куля, яка надувається. (Деяким дітям може допомогти помістити два середніх пальця на пупок, щоб кінчики пальців торкалися. Коли вони вдихають через живіт, два пальці трохи відокремлюються; тоді, коли вони видихають, пальці знову торкаються.)</li><li>Видихаючи, опустіть плечі, а повітря випустіть з повітряної кулі.</li></ul></li></ol>		



- Покладіть задню частину рук на нижню частину спини. Вдихніть - ви дозволяєте спині роздуватись повітряною кулею. Зауважте, як спина і боки - вся ця частина тіла - розширюються при вдиху... і падають назад, коли видихаєте.
- Опустіть руки до колін, і давайте просто тихо подихаємо пару хвилин.
- Сидіть тихо на мить і помічайте, як ви дихаєте, як відчувається ваше тіло ... Помітьте, про що ви зараз думаєте ... і помітьте відчуття дихання в тілі.

4. Для закінчення попросіть учасників відкрити очі та повернути їхню увагу до кімнати та один до одного.



Поміркуйте з дітьми, як вони пережили дихальну вправу, і як вони можуть використовувати її в майбутньому, запитуючи:

- Як ви себе відчуваєте зараз?
- Чи могли ви глибоко дихати?
- Які ситуації можуть викликати ядуху?
- Чи можете ви використовувати цю вправу, щоб повернутися до глибокого дихання наступного разу, коли це станеться?
- Коли або де ви могли б займатися цією діяльністю вдома?

Заохочуйте дітей виконувати цю вправу вдома, щоб вони змогли легко робити це розслаблене дихання в будь-який час, коли їм це потрібно. Ви також можете заохотити дітей, особливо старших дітей та підлітків, навчити іншу людину цій дихальній вправі - наприклад, другові, рідного брата чи навіть їхнього опікуна.



Говоріть повільно і спокійно своїм нормальним голосом.

Пам'ятайте, що у деяких дітей можуть виникнути труднощі з нерухомим перебуванням. Можна сидіти поруч з такими дітьми вам чи ко-фасилітатору. Ви також можете попросити дитину продемонструвати вправу, оскільки таке завдання може допомогти їм зосередитися.



Варіацією є наступна проста дихальна вправа. Ось інструкція:

- Ляжте на спину або на бік, щоб ви відчували підтримку матраца чи підлоги.
- Сфокусуйтеся на своєму диханні, нехай рот буде трохи відкритий, і розслабте очі, язик та щелепу. Витратьте хвилину, щоб відпустити зайву напругу ... Відпустіть якомога більше.
- Рахуйте кожен видих. Вдихніть глибоко, і на першому вдиху рахуйте п'ять-чотири-три-два-один-нуль. На наступному видиху порахуйте шість-п'ять-чотири і так далі. Коли дихання поглиблюється і сповільнюється при виконанні вправи, ви можете збільшити початкову точку до десяти, доки це комфортно.

## 3.6 Розслаблення м'язів



Мета - це навчитися відчувати різницю між напругою та розслабленням у тілі та вміти вивільнити напругу.



20 хвилин



Вік: Для шести років і старші

Учасники: Будь-яка кількість учасників



Матеріали: Жодних

Місце проведення: Тихий простір, де діти можуть зручно лягти, якщо їм подобається



1. Поясніть, що важливо навчитися розслаблятися, коли ми піддаємося стресу, гніву, переляку або перебудженню. Дайте наступні вказівки:

- Це лише практика. Дивіться на мене і копіюйте те, що я роблю. Ми зосередимось на різних м'язах нашого тіла, спочатку напружимо їх, а потім розслабимо. Я поясню вам різні м'язи, по черзі. Переконайтеся, що вам комфортно. Просто дихайте спокійно.
- По-перше, руки п'ястки. Зробіть кулак обома руками і стисніть їх так сильно - як можна дужче. Відчуйте, як напружились руки. Відчуйте напругу в руках і передпліччях. Тримайте кулак [утримуйте напругу для кожної групи м'язів приблизно на повільному рахунку п'яти]. Тепер розслабтесь. Відпустіть. Добре. Тепер ваші руки. Зігніть руки в лікті, ніби ви підіймаєте щось важке. Напружте їх по-справжньому. Відчуйте напругу у м'язах верхньої частини руки. Відчуйте, як їм важко. Тепер розслабтесь, відпустіть. Добре.
- Тепер випряміть руки і руки вниз з боків. Тримайте руки прямими і відштовхуйте за спину. Відчуйте напругу на тильній стороні рук (трицепси). А тепер відпустіть.
- Продовжуйте таким чином для інших основних груп м'язів так: шия та плечі; обличчя; живіт; ноги; стопи.

2. Запитайте дітей, як це пройшло і чи розуміють вони, як напружувати м'язи.

3. Скажіть їм, що зараз ми будемо правильно виконувати вправу і спробуємо розслабитися. Запропонуйте дітям спершу встати, порухатись та потрусити тілом.

4. Потім попросіть їх сісти або лягти навколо кімнати з проміжком між ними, щоб вони не торкалися свого сусіда.

5. Перейдіть до розслаблення м'язів знову за звичайним малюнком. Говоріть повільно, спокійним тоном голосу. Підкресліть відмінність розслаблення від напруги. Складіть речення, які допоможуть дітям відчувати себе розслабленими. Наприклад, ви можете припустити, що їх тіла відчувають важкість і тепло. Ви можете використовувати або адаптувати сценарій нижче, або розробити власний сценарій:

- Скажіть: "Переконайтеся, що вам комфортно. Просто дихайте спокійно, глибоко і рівномірно. Коли ви будете готові, закрийте очі. Відстежуйте своє дихання, рівномірно і повільно. З кожним видихом ви починаєте відчувати себе трохи розслабленими. Постійне дихання, відчуття спокою та розслабленості.
- Зараз ми переглянемо напруження та розслаблення ваших м'язових груп. По-перше, руки та п'ястки. Стисніть руку в кулак на обох руках. Стисніть кулаки дуже сильно. Відчуйте, як вони напружені. Відчуйте напругу в руках і передпліччях. Затримайте [ви можете поволі порахувати до трьох] ... і розслабтесь. Відпустіть. Зверніть увагу, як напруга залишає ваші п'ястка.
- Тепер ваші руки. Тримайте руки зігнуті в лікті, як раніше. Напружте їх по-справжньому. Відчуйте напругу у м'язах верхньої частини руки. Відчуйте, як важко. Тримайте ... і розслабтесь. Відпустіть. Зауважте різницю між напругою та розслабленням.
- Далі задня частина руки. Тримайте руки і п'ястка строго з боків - потім відштовхуйте їх собі за спину. Напружте їх. Помітьте напругу в м'язах на задній частині рук. Тримайте. Відчуйте напругу. Затримайте ... і розслабтесь.



- Тепер ваші руки розслаблені. Вони починають важко звисати з боків. Зверніть увагу, як напруга покинула ваші руки. Спокійне дихання. Ви відчуваєте себе спокійно і розслаблено. З кожним вдихом трохи більше напруги залишає ваше тіло.
- Тепер ваша шия та плечі. Підійміть плечі до вух. Відчуйте напругу навколо плечей і шиї. Затримайте, відчуйте, як м'язи напружені. Затримайте ... і розслабтесь. Помітьте, як напруга залишила вашу ший та плечі. Ви відчуваєте себе спокійно і розслаблено.
- Тепер напружте всі м'язи обличчя - ніс, лоб і щоки - тримайте напругу ... і тепер розслабте обличчя і розслабте лоб.
- Тепер ваш живіт. Зробіть живіт по-справжньому пласким і напруженим. Тримайте. Дійсно важко. Подивіться, як відчувається напруга. Затримайте ... і розслабтесь. Відчуйте, як напруга покидає живіт.
- Ваш живіт ... і плечі ... і руки відчувають себе розслабленими. Напруга залишає ваше тіло. Ви відчуваєте себе спокійно, розслаблено і тепло. З кожним вдихом ви відчуваєте себе трохи спокійніше. Ваше тіло притискується до підлоги. Спокійно вдихайте, розслаблено.
- Тепер ноги. Витягніть ноги перед собою. Сильно напружте їх. Відчуйте напругу в ногах. Зауважте, що це таке. Відчуйте, що це справді важко. Затримайте ... і розслабтесь. Вся напруга залишає ваші ноги. Спокійне дихання, і ви відчуваєте важкість і спокій ... ви розслаблені і ви в безпеці.
- Тепер ваші стопи. Розведіть стопи в сторону від ніг і напружте ступні і ноги. Відчуйте напругу в стопах і литкових м'язах. Тримайте. Відчуйте напругу. Затримайте ... і розслабтесь. Відпустіть. Зауважте, як напруга залишає ваші ноги, стопи і пальці ніг, і ви відчуваєте себе спокійно, розслаблено і захищено.
- Тепер ваше тіло розслаблене. Дихайте рівномірно. З кожним видихом ви відчуваєте себе більш розслабленим. Напруга залишає ваше тіло. Ви відчуваєте важкість і розслабленість, і спокій, і тепло.
- Просто спокійне дихання. Добре. Важко, тепло, розслаблено. Подумайте про свої руки ... і напруга залишає їх. А ваша шия... відчуває себе розслабленою. Помітьте свій живіт, і напруга просто покидає ваш живіт. Ноги... відчувають важкість і розслабленість. А стопи... розслаблені.
- Ви відчуваєте себе спокійно, стабільно... і розслаблено. Просто затримайтесь на хвилину. З кожним видихом вимовте слово «розслабтесь.» Відчуття спокою і розслабленості. І коли ви будете готові, нехай повільно відкриються очі. Просто сидіть. Зауважте, як ви себе відчуваєте. Розслаблено. Добре.

Дайте групі час повернутися до кола, обговоріть вправа та їхні почуття.



Запитайте дітей, як їм було спочатку напружувати, а потім розслабляти м'язи. Скажіть, що релаксація – це як стати майстром у будь-чому - потрібно потренуватися, щоб стати кращим. Чим більше вони це роблять, тим легше буде.

Обговоріть з дітьми, які типи ситуацій можуть бути корисними для виконання цієї вправи (наприклад, коли вони не можуть спати, коли вони сердяться, коли відчувають, що у них занадто багато енергії).

Ви можете попросити їх практикувати релаксацію вдома. Дайте дітям знати, що ця вправа також може бути їм дуже корисною, якщо вони не можуть спати вночі. Навіть якщо вони не можуть спати, це допоможе їхньому тілу розслабитися.



Говоріть повільно і спокійно своїм нормальним голосом.

Може допомогти порахувати до п'яти повільно вголос, коли ви просите дітей напружувати м'язи.

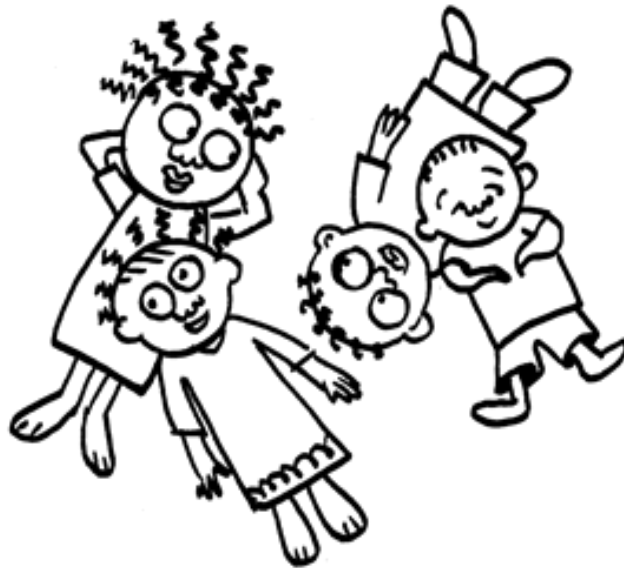
Деякі діти можуть відчувати себе незручно, закриваючи очі. Натомість вони можуть просто дивитися вниз на підлогу і тримати очі розслабленими.



Коригуйте, яку ви використовуєте для м'язів, відповідно до віку та розвитку дітей. Сценарій, написаний вище, написаний для дітей молодшого віку, але для дітей старшого віку ви можете назвати м'язи, наприклад, «біцепси» (для передпліччя) та «трицепси» (для м'язів на задній частині рук).

Старшим дітям можна робити вправу повільніше. Однак для дітей молодшого віку, які можуть мати коротший проміжок уваги, ви можете зосередитись лише на декількох основних групах м'язів або не робити вправу тривалою. Бажано зробити коротшу демонстрацію та коротшу вправу.

## 3.7 Дихання животом



Мета - це відпочити з групою однолітків, які добре знають одне одного та почувуються комфортно разом.



20 хвилин



Вік: Для шести років і старші

Учасники: Будь-яка кількість учасників



Матеріали: Жодних

Місце проведення: Тихий простір, де діти можуть комфортно лягти



1. Поясніть учасникам, що зараз вони відпочинуть.
2. Допоможіть їм лягти на підлогу у колі таким чином, щоб у кожної дитини голова лежала на животі іншої.
3. Попросіть їх глибоко і регулярно дихати. Попросіть їх стежити за тим, як голова підіймається та опускається при вдиху і видиху людини, на якій вони лежать. І як те ж саме відбувається з головою людини, яка лежить на них самих, коли вони вдихають і видихають.
4. Коли всі готові, фасилітатор каже:
  - Почніть з того, щоб слідкувати і спостерігати за своїм диханням... Просто тихо слідкуйте за подихом...
  - Можливо, ви відчуваєте повітря в носі або роті, коли вдихаєте... Зауважте, як повітря наповнює легені і як живіт рухається, так що голова на животі рухається. І відчуйте, як голова рухається при диханні ... вгору ... і ... вниз, вгору ... і ... вниз .
  - Зробіть глибокий вдих, щоб живіт надувся, а голова піднялася вгору... і нехай видих буде довгим, тому голова опускається дуже повільно... чудово...



- Зробіть глибокий вдих, щоб живіт надувся, а голова піднялася вгору... і нехай видих буде довгим, тому голова опускається дуже повільно... чудово...
- Повторіть це ще раз і, можливо, видихніть, мов через соломинку ...
- Тепер поверніться до нормального дихання, і слідкуйте за рухом живота ... вгору ... і ... вниз, вгору ... і ... вниз, і останній раз ...
- Якщо очі відкриті, тепер закрийте їх і відчуйте рух всередині вашого тіла ... дякую.
- Закінчіть вправу і нехай всі сядуть.
- Запитайте, як їм сподобалась вправа.



Ви можете поміркувати з групою, скориставшись наведеними нижче питаннями:

- Якою була ця вправа?
- Як вам було разом, відчувати як група дихає і як голова рухається?



Дуже важливо мати окремі групи хлопчиків і дівчаток у культурах, де їм заборонено торкатися один одного. І в інших контекстах, оскільки ця гра передбачає лежання та дотики, можливо, найкраще розділити групу на менші групи за однаковою статтю, щоб зробити вправу більш комфортною для всіх.



Використовуйте цей варіант, коли дітям необхідно трохи посміятись:

- Учасники стоять або сідають у коло і перед тим, як лягти, вони вирішують, хто буде першим, хто другим, хто третім тощо.
- Потім учасники лягають у коло, головою лежачи на животі іншого. Перша людина чітко і голосно каже га! Наступна людина, яка каже два рази - га! га! Потім третя людина каже три рази - га! га! га! і так далі. Кімната незабаром наповниться звуками сміху.

Якщо можете, попросіть дітей використовувати справжні соломки, коли вони повільно видихають через рот під час дихальної вправи.

Використовуйте цю варіацію, якщо дітям може бути незручно знаходитись так фізично близько один від одного (наприклад, змішані гендерні групи). Вам знадобиться книга або маленький камінь, який діти розмістять на животі. Ось інструкція:

- Ляжте на підлогу обличчям вгору, а ноги витягнуті або зігнуті в колінах і підшва стоп стоїть на землі, що б було зручніше.
- Обережно покладіть руки чи предмет (книгу чи маленький камінь) на живіт - або як фасилітатор, обережно покладіть предмет на живіт кожної дитини.
- Почніть тепер, спостерігаючи за своїм диханням... Просто тихо слідкуйте за подихом. Не вимушуйте дихання... просто дозвольте диханню трапитися.
- Можливо, ви відчуваєте повітря в носі або роті, коли вдихаєте... Зауважте, як повітря заповнює легені і як живіт рухається так, що ваші руки (або предмет) на животі рухаються. Вгору... і... вниз, вгору... і... вниз, вгору... і... вниз...
- Зробіть глибокий вдих, щоб живіт надувся, а предмет на животі піднявся вгору ... Тоді нехай видих буде довгим, так що живіт опускається дуже повільно.
- Добре... повторіть це ще раз... Вдихайте дуже обережно, аж до кінця ... Потім виконайте видих теж обережно, до самого кінця.
- Тепер поверніться до нормального дихання там, і слідкуйте за рухом живота.... Вгору і вниз ... вгору і вниз ... і останній раз ...
- Зніміть руки (або предмет), і помітьте, як дихання відчувається без додавання ваги на животі. Ви ще можете відчути рух глибокого дихання в животі? Якщо очі відкриті, закрийте їх і відчуйте рух всередині свого тіла.
- Зараз ми закінчимо дихальну вправу. Відкрийте очі і повільно, обережно сядьте.

Щоб поміркувати над цією діяльністю, ви можете запитати:

- Як ви себе почуваєте після вправи?
- Як вам було зробити глибоке дихання?
- Навіщо нам потрібно глибоке дихання?
- Які інші методи ви використовуєте для заспокоєння себе?
- Коли потрібно заспокоїти себе?
- Де і коли ви могли займатися цією дихальною вправою вдома?

## 3.8 Уважна творча прогулянка



Мета - щоб діти практикували усвідомлену увагу до свого оточення.



20 хвилин



Вік: Для шести років і старші

Учасники: Будь-яка кількість учасників



Місце проведення: безпечне та приємне середовище для прогулянок (бажано на вулиці)

Матеріали: папір та матеріали для малювання чи фарбування



1. Знайдіть безпечне та приємне середовище, де діти можуть гуляти. Краще, якби це було на вулиці, наприклад, навколо ПДД, у сусідньому парку чи на дитячому майданчику. Якщо погода або середовище не дозволяють гуляти на вулиці, також непогано виконати цю вправу всередині або в іншому безпечному приміщенні.

2. Поясніть, що часто ми мчимо на протязі дня від однієї вправи до іншої, і забуваємо витратити час, щоб озирнутися і дійсно **ПОБАЧИТИ** речі навколо нас. Поясніть, що зараз ми будемо практикувати привернення уважної уваги до свого оточення. Ми це зробимо, мовчки гуляючи, крок за кроком, роздивляючись навколо.

3. Попросіть дітей просто помітити все навколо них - всі крихітні деталі. Це можуть бути кольори, текстури, запахи, звуки, відчуття сонячного світла або вітер. Поясніть, що, знайшовши щось цікаве і красиве, вони повинні зупинитися і дуже уважно подивитися на цей об'єкт. Дайте дітям знати, що прогулявшись деякий час, ви дасте їм знати, коли настав час зупинитися та намалювати красиву річ, яку вони помітили під час їхньої прогулянки.

4. Тепер почніть прогулянку. Попросіть їх зробити це в цілковитій тиші, направивши всю увагу до оточення.

5. Продовжуйте ходити протягом 5-10 хвилин, залежно від віку та стадії розвитку дітей та їх здатності зосередитись на цій вправі. Наприклад, якщо діти починають сміятися і розмовляти, можливо, час закінчити прогулянкову частину заняття.

6. Коли настане час, попросіть їх перестати ходити, сісти, де б вони не малювали, і подумати про щось прекрасне, що вони побачили під час своєї прогулянки. Попросіть намалювати те, що вони помітили. Це може бути що завгодно, незалежно від того, велике чи маленьке (наприклад, рослина, камінь, сонце). Попросіть їх намалювати якомога більше деталей цього предмета (наприклад, якщо це листок, намалюйте його форму, прожилки, його колір та будь-які інші унікальні характеристики цього листя).

7. Після цього знайдіть трохи часу, щоб діти поділилися тим, що намалювали.





Ви можете поміркувати з групою, скориставшись наведеними нижче питаннями:

- Як було мовчки ходити і роздивлятися навколо?
- Які речі ви знайшли, яких раніше не помічали? (наприклад, запахи, звуки, візерунки).



Увага і зосередженість позитивно впливає на психічне здоров'я та самопочуття дітей та дорослих. Було показано, що саме практикування уваги покращує уважність і зменшує стрес.

Пам'ятайте, що матеріали для малювання мають бути наготові, щоб діти могли мовчки переходити від прогулянки безпосередньо до малювання.

Будьте впевнені, що навколишнє середовище є безпечним, і щоб діти не відходили від групи та фасилітаторів, якщо вони гуляють на вулиці. Поставте чіткі межі, де діти можуть ходити, щоб ви як фасилітатор бачили всіх дітей, коли вони пересуваються.



Якщо навколишнє середовище недостатньо безпечне або приємне для прогулянок, то можна зробити вправу в самому ПДД або в іншому відповідному приміщенні.

Дуже маленьким дітям, можливо, хотілося б, щоб їм дали предмет і попросили намалювати всі його дрібні деталі (а не знайти предмет на прогулянці). Діти старшого віку, можливо, зможуть намалювати по пам'яті предмет, який вони обрали, але це може бути важким завданням концентрації для зовсім маленьких дітей.

Ви також можете використовувати методи малювання для розслаблення за допомогою наступних варіацій:

- Попросіть дітей малювати або фарбувати під спокійну музику.
- Попросіть дітей подивитися на предмет, який вони зібрали під час своєї прогулянки, і намалювати його, використовуючи одну суцільну лінію, не дивлячись на папір. Заохочуйте дітей робити це, не дивлячись і не піднімаючи олівець з паперу. Почніть вправу, пояснивши дітям, що вони повинні довіряти собі, щоб вести руку, дотримуючись контуру предмета. Дітям не слід перейматися тим, як повинен виглядати малюнок, а згодом вони помітять, що відчувають себе більш розслабленими.
- Наклейте великі аркуші паперу на стіну і поставте кожну дитину перед папером. Попросіть дітей створити малюнок обома руками, зосереджуючи увагу на швидкому і повільному русі під час дихання. Поясніть, що вони можуть просто малювати - просто рухати руками як їм заманеться, їм нічого не потрібно малювати. Вони можуть створювати різні форми і використовувати різні кольори, щоб намалювати фігури, якщо їм подобається.

Глина також може бути використана як альтернатива малюванню. У дітей є багато якостей для розвитку почуттів. Можна почати з того, щоб попросити дітей звільнитися від напруги, стискаючи, постукуючи та акуратно кидаючи шматок глини на поверхню. Це може супроводжуватися формуванням глини. Попросіть дітей помітити, як відчувається глина в руках. Попросіть їх зазначити, як змінюється текстура та температура глини, коли вони працюють.

# СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА: «МОЯ СІМ'Я ТА ДРУЗІ»



# 4

## 4. Соціальна підтримка: «Моя сім'я та друзі»

Тип	Діяльність	Необхідний час
Гра-привітання про те, як ми всі пов'язані	4.1 Клубок	10 хвилин
Гра, щоб діти відчували себе в безпеці і пам'ятали, що вони мають близьких людей у своєму житті	4.2 Мій сад з друзями	20 хвилин
Гра на співпрацю	4.3 Працюймо разом	10 хвилин
	4.4 Хто я?	30 хвилин
	4.5 Хто для мене важливий?	30 хвилин
	4.6 Пам'ять про тих, хто важливий	45 хвилин

Ця тема присвячена активізації емоційних та соціальних ресурсів дітей. Вона вказує на важливість їх друзів та членів родини. Соціальна підтримка має вирішальне значення для одужання людей від стресових подій, і допомагає дітям відчувати себе безпечнішими, більш зв'язаними з іншими та цінними їх. Ці заходи розроблені для того, щоб допомогти дітям визначити джерела підтримки в їхньому житті, наприклад, сім'ю, друзів, вчителів та інших людей у громаді, а також знати, як надавати та отримувати підтримку.








Тема «Соціальна підтримка» має ряд психосоціальних переваг для дітей:

- Ці заходи підвищують обізнаність дітей про джерела підтримки, яку вони отримують у їхньому житті, від таких людей, як родина, друзі, вчителі та інші.
- Зміцнює зв'язку почуття з іншими.
- Сприяє розвитку почуття, що їх цінують та люблять у сім'ї та громаді.
- Заходи дозволяють дітям зрозуміти важливість оточення та громади, щоб допомогти кожному зростати та бути здоровим та в безпеці.

Будьте дуже обережні, оскільки деякі діти можуть не відчувати себе в безпеці в сім'ї. Член сім'ї може зловживати владою. Життєво важливо, щоб ці діти знаходили підтримку інших дорослих людей, таких як медсестра, вчитель, соціальний працівник, громадський працівник. Фасилітатори повинні знати, як надати дітям допомогу, якщо це потрібно.

## 4.1 Клубок



	Мета - продемонструвати, як ми всі отримуємо користь від зв'язку з іншими.		10 хвилин
	Вік: Для шести років і старші (модифікації для більших груп надані нижче) Учасники: Будь-яка кількість учасників		
	Матеріали: Великий клубок ниток Місце проведення: Будь-яке		
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Попросіть дітей сісти в коло на підлозі.</li><li>2. Скажіть: ми будемо робити павутину, використовуючи клубок. Це як мережа, яка з'єднає нас усіх у ПДД. Хто тримає нитку, каже щось, що вони здатні дати іншим. Закінчивши, вони тримаються за кінець нитки і передають клубок комусь іншому в колі. Потім дитина каже щось про те, що вона здатна дати іншим. Ми будемо продовжувати, поки ми всі не з'єднаємося мотузкою.</li><li>3. Ви починаєте з того, що кажете, що ви можете подарувати, наприклад, посмішку чи можете просто послухати. Тепер перекиньте клубок одному з учасників, не відпускаючи кінця мотузки. Попросіть дитину сказати, що вона може дати іншим.</li><li>4. Продовжуйте, поки всі не візьмуть участь.</li><li>5. Тепер попросіть учасників встати. Попросіть не впускати мотузку. Ви утворили сітку. Поясніть, як ця сітка є символом того, як ми всі пов'язані, наскільки багато ми як група можемо дати один одному і як нам потрібно працювати разом, як команда, щоб заохочувати одне одного.</li><li>6. Тепер попросіть декількох дітей відпустити мотузку. Попросіть групу сказати, що сталося з сіткою. Поміркуйте з дітьми про те, як мережа слабшає, коли ми не всі пов'язані.</li></ol>		
	Поясніть групі, що коли ми не включаємо всіх, то сітка набагато слабша і не працює разом так, як могла б. Підкресліть, що кожен повинен грати свою роль у підтримці один одного.		
	<p>Для дуже великих груп ви можете поділитись на дві менші групи, кожна з яких має свій клубок.</p> <p>Ви також можете попросити дітей сказати щось, що їм потрібно від інших, щоб почувати себе добре і бути щасливим, або визначити силу, яку вони можуть привнести.</p> <p>Ви можете затягнути і згустити павутину, зробивши кілька раундів. Наприклад, в перший тур діти можуть сказати щось, що вони можуть дати. У другому раунді вони можуть щось сказати про силу, яку вони мають. У третьому раунді вони можуть сказати, що їм потрібно від інших людей.</p>		

## 4.2 Мій сад з друзями



Мета - допомогти дітям визначити людей у їхньому житті, до яких вони можуть звернутися за підтримкою.



20 хвилин



Вік: Для шести років і старші  
Учасники: Будь-яка кількість учасників



Матеріали: Білий папір або картон формату А4 або А3, кольорові або фломастери  
Місце проведення: Будь-яке



1. Попросіть дітей сісти в коло.
2. Дайте дітям папір або картон і попросіть намалювати сад.
3. Коли діти виконали свій малюнок, скажіть: Тепер, коли ви все закінчили малювати, я хочу, щоб ви закрили очі, зробили глибокий вдих і подумали, кого б ви хотіли поставити в сад. Це можуть бути ваші родичі, ваші друзі або хтось близький вам. Це можуть бути люди, яким ви довіряєте, хтось, хто змушує вас почувати себе в безпеці, або хтось, кого ви любите або шукаєте.
4. Дайте дітям час додати людей до їхніх малюнків.
5. Закінчивши свої малюнки, попросіть їх розповісти групі про людей у їхніх садах.



Поміркуйте з дітьми про цю вправу, скориставшись такими питаннями:

- Про що ви думали коли малювали?
- Чому важливо подумати над тим, хто важливий у нашому житті?
- Які приємні речі ви можете зробити з людьми у своєму саду? (наприклад, пограти, поговорити, відчуйте себе в безпеці)
- До кого ви б поїхали, якщо у вас були проблеми вдома, в школі чи з дорослими?

Допоможіть дітям усвідомити, що багато людей у їхніх садах - це люди, до яких вони можуть звернутися за допомогою, коли це потрібно. Попросіть дітей подумати про різних людей, до яких вони можуть піти, коли вони мають різні типи проблем або коли деякі люди доступніші для підтримки, ніж інші.



Діти можуть намалювати близьких людей, які померли. Будьте готові відповісти належним чином, якщо діти переживають проблеми, думаючи про них. Дозвольте їм висловити смуток, якщо вони так відчуваються, і запропонуйте підтримку. Скажіть їм, що добре згадати близьких, які померли. Це може допомогти їм почуватися краще.



Діти можуть уявити собі інші місця, як прогулянка в лісі, перебування в горах, біля річки чи моря чи будь-якого іншого позитивного місця для дітей. Ви також можете попросити їх вибрати місце разом.

Якщо час і обладнання дозволяє, ви можете робити вправу, використовуючи більше матеріалів, таких як тканина, клей, кольоровий папір і т.д. в наявності. Найкраще створити сад на великому шматочку картону, якщо використовувати інші матеріали.

## 4.3 Працюємо разом



Мета - заохочувати дітей усвідомлювати, поважати та працювати з іншими в групі.



10 хвилин



Вік: Для шести років і старші (модифікації надано нижче)

Учасники: Будь-яка кількість учасників



Матеріали: Паличка довжиною як олівець з плоским кінцем, одній кожному

Місце проведення: Будь-яке



1. Розділіть дітей на пари. Дайте кожній парі дітей по дві палички, бажано однакової довжини. Попросіть дітей встати навпроти одного, не надто далеко - досить близько, щоб тримати палички між кінчиками пальців дітей.

2. Мета гри - запобігти падінню палички на підлогу. Щоб дві палички були на місці, діти повинні пильно спостерігати один за одним і швидко реагувати. Обоє дітей повинні навчитися підлаштовуватися під рухи один одного. Це непросто!

3. Продемонструйте з одним із дітей або ко-фасилітатором, що треба робити. Покладіть паличку між кінчиками вказівних пальців лівої та правої рук дітей навпроти. Потім другу паличку покладіть на вказівні пальці вільних рук дитини. Поясніть групі, що для того, щоб зберегти рівновагу палиці, вам обом потрібно чинити невеликий тиск. Спробуйте трохи рухатись, щоб продемонструвати, як вам обом доводиться працювати разом, щоб палички були між вказівними пальцями.

4. Тепер діти повинні робити те ж саме в парах, дайте їм можливість встановити обидві палички між вказівними пальцями. Тепер попросіть їх спробувати зробити крок ліворуч або праворуч, тримаючи палички на місці!




5. Закінчіть гру, коли всім вдасться тримати палички протягом певного періоду часу або пройде розумний проміжок часу.

6. Ви можете використовувати питання нижче, щоб обговорити вправа з дітьми.









Ця вправа може кинути виклик дітям у спільній роботі. Це заохочує дітей бути пацієнтами та як домовитись виконати завдання. Пам'ятайте про ці речі, коли ви розмірковуєте з дітьми, використовуючи наведені нижче запитання:

- Чи було важко тримати паличку в рівновазі?
- Чому вам довелося навчитися щоб виконати завдання?
- Як ви спілкувались та чи були терплячими один до одного?

	<p>Якщо хтось із дітей також робив таку вправу у більших групах, спитайте їх:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чи було складніше, коли було більше дітей?</li> <li>• Що ви дізналися про спілкування та терпіння?</li> </ul>
	<p>Важливо мати окремі групи в культурах, де дівчатам (особливо дівчатам-підліткам) та хлопцям заборонено бути разом.</p> <p>Будьте обнадійливими, особливо з молодшими дітьми. Їм може бути легше почати з однією паличкою. Далі вони можуть спробувати дві палички одночасно.</p>
	<p>Залежно від кількості дітей, гру можна грати з дітьми, що стоять у два рядки (попарно), у трикутник (по три дитини у кожній команді) або у кола (більше ніж три учасники). Гра складніше, якщо бере участь багато дітей. Тримайте кількість гравців невеликими (2-3 дитини в групі) з молодшими дітьми, щоб зробити завдання легше.</p> <p>Або зробіть групу більшою для дітей старшого віку, зробивши завдання більш вимогливим.</p>

## 4.4 Хто я?

	<p>Мета - дати можливість учасникам задуматися про те, як вони визначають себе та які ролі вони відіграють у житті</p>	 30 хвилин
	<p>Вік: Для шести років і старші</p> <p>Учасники: Будь-яка кількість учасників</p>	
	<p>Матеріали: 10 смужок паперу для кожного, ручки або олівці для кожного учасника</p> <p>Місце проведення: Будь-яке</p>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дайте кожному учаснику 10 смужок паперу і щось, чим можна писати.</li> <li>2. Попросіть дітей записати ролі, які вони грають у житті, по одній ролі на смужку паперу. Наприклад: "Я дівчина", "Я хороший друг", "Я студент" тощо.</li> <li>3. Коли вони все це зробили, попросіть їх знайти партнера. Попросіть пари представити свої ролі один одному і обговорити їх між собою, відкидаючи найменш важливі, поки у них не залишаться три найважливіші ролі. Це будуть три найважливіші ролі, які вони мають у своєму житті.</li> <li>4. Запропонуйте кільком парам поділитися ролями, які вони визначили для себе.</li> <li>5. Використовуйте питання нижче, щоб обговорити цю вправу.</li> </ol>	
	<p>Скористайтеся цими питаннями для роздумів про цю вправу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Як ви себе почували, скидаючи сім ролей, які ви граєте в житті?</li> <li>• Чи важко було залишитися лише з трьома ролями?</li> <li>• Чи важко було вибрати три найважливіші ролі?</li> </ul>	

## 4.5 Хто для мене важливий?



Мета - дослідити та заохочувати повагу до різних видів систем підтримки, які можуть мати діти.



30 хвилин



Вік: Для шести років і старші  
Учасники: Будь-яка кількість учасників



Місце проведення: простір для сидіння в колі

Матеріали: Копії порожніх робочих аркушів "Хто важливий у моєму житті?" (Див. Додаток 3), ручки або олівці

Якщо немає можливості надати друковані примірники робочого аркуша, покажіть дітям, як намалювати кола самостійно. Використовуйте фліп-чарт або іншу дошку для демонстрації. Ви також можете намалювати його паличкою в піску. Допоможіть дітям, які можуть мати труднощі у визначенні людей. Подбайте про те, щоб кожна дитина змогла займатися цією діяльністю



1. Попросіть учасників сісти в коло і розпочати вправа, розмовляючи про себе і про людей, які мають значення у вашому житті. Скористайтеся власним прикладом заповненого робочого аркуша "Хто має важливий для мене", щоб показати, що ви хочете робити з дітьми.

2. Дайте кожному учаснику щось написати та копії порожнього робочого аркуша "Хто важливий для мене". Попросіть їх добре подумати про важливих у їхньому житті людей і дайте їм приблизно 10 хвилин для заповнення робочого аркуша. Попросіть їх почати з малювання в середині. Потім у наступному кільці напишіть ім'я найближчої людини або людей. Поясніть, що вони можуть писати більше однієї людини у кожному колі. Також поясніть, що важливими людьми, яких вони обирають, не повинні бути люди, з якими вони мають близькі стосунки, але вони можуть бути людьми, з якими вони спілкуються, або з якими раніше були близькими.

3. Коли всі учасники виконали цю вправу, попросіть їх знайти партнера. Вони повинні по черзі розповідати своєму партнеру про людей, яких вони написали на робочому аркуші. Попросіть їх пояснити, хто ці люди, і чому вони важливі.

4. Після завершення вправи зі своїми партнерами попросіть знайти іншого партнера і повторити вправу. Повторіть це кілька разів.

5. Коли вправа завершиться, попросіть усіх учасників знову приєднатись до кола та обговорити з ними наведені нижче питання.



Щоб поміркувати над цією вправою, попросіть:

- Що вам сподобалось у цій вправі?
- Чи у всіх важливі люди у колах були однакові?
- Що ви помітили, почувши про кола інших учасників?
- Чому важливо говорити про те, хто важливий у нашому житті?



## 4.6 Пам'ять про тих, хто важливий



Мета - спонукати дітей до роздумів про цінність когось особливого та навчити поважати інших, слухаючи їхні історії.



45 хвилин



Вік: Для шести років і старші  
Учасники: Будь-яка кількість учасників



Матеріали: Папір та кольорові ручки  
Місце проведення: Будь-яке



1. Попросіть дітей знайти партнера і місце для малювання - на столі, або на підлозі.
2. Поясніть, що кожна дитина повинна обрати одного з людей, про яких вони згадували у своєму малюнку "Хто для мене важливий?". Попросіть їх подумати про позитивну пам'ять, яку вони мають про цю людини, і намалюйте щось, що цього спогаду, на папері.
3. Поясніть, що коли вони закінчать, вони поділяться історією або спогадом зі своїм партнером.
4. Нехай діти малюють 15 хвилин.
5. По закінченні обидві дитини у парі повинні по черзі розповідати один одному про малюнки, по 5 хвилин кожен.



Щоб поміркувати над цією діяльністю, спитайте:

- Як вам було малювати спогади?
- Як вам було розповідати про спогад своєму партнеру?
- Як вам було чути розповідь партнера про його спогад?



Будьте готові підтримувати будь-яких дітей, у яких можуть виникнути проблеми під час цієї праві.

ВІДНОШЕННЯ ДО ІНШИХ:  
«БУТИ ХОРОШИМ ДРУГОМ»



5

## 5. Відношення до інших: «Бути хорошим другом»

Тип	Діяльність	Необхідний час
Невербальне спілкування	5.1 Вгадай тварину	15 хвилин
Спілкування 1: мова тіла	5.2 Мова тіла	20 хвилин
	5.3 Німе кіно	10 хвилин
Спілкування 2: Активне слухання	5.4 Слухай мене!	15 хвилин
	5.5 Просто слухай	40 хвилин
	5.6 Слухайте, розмірковують, запитуйте та резюмують	30-40 хвилин
	5.7 Я вмію слухати, якщо я...	15 хвилин
Спілкування 3: говоріння	5.8 Використання речень із «Я»	15 хвилин
Вправи про те, як бути другом, якому довіряють	5.9 Нахились до мене	15 хвилин
	5.10 Таксі та радіо-машинки	20-30 хвилин
Вправи на співпрацю і розв'язання проблем	5.11 Людський вузол	15 хвилин
	5.12 Креатив	30 хвилин

Відношення до інших – це про те, як ми спілкуємося як вербально, так і невербально, і як ми можемо бути хорошими ленами наших громад. Для дітей є багато психосоціальних переваг:

- Заходи підвищують обізнаність про мову тіла та невербальне спілкування.
- Вправа сприяє уважному слуханню та навчанню уважно слухати.
- Заходи дозволяють дітям ділитися своєю історією з іншими.
- Заходи заохочують співпрацю та розв'язання проблем.

Вправи на спілкування (5.2 - 5.8) найкраще виконувати послідовно, але також можна виконувати як окремі заняття. За бажанням ви можете вибрати одну або дві дії з кожного розділу - із спілкування 1: мова тіла, один або два з спілкування 2: активне слухання, а потім закінчити спілкуванням 3: Розмова.

## 5.1 Вгадай тварину



Мета - зарядити учасників енергією та підвищити обізнаність про невербальне спілкування.



15 хвилин



Вік: Для шести років і старші (модифікації надані нижче)

Учасники: Будь-яка кількість учасників, малі групи по 10 людей



Матеріали: Шматки паперу - кожен зі словом чи малюнком іншої тварини, миски чи шапки. (Будь ласка, дивіться додаток 3 щоб знайти зображення тварин, які можна надрукувати або скопіювати для цієї вправи.)

Фасилітатори: Перед сесією запишіть назви тварин на маленьких шматочках паперу, по одній тварині на папірець. Тварини можуть бути будь-якими - від мурахи до слона. Важливо, щоб діти легко відрізняли розміри тварин. Ви також можете скласти список тварин, яких ви використовували, за розміром.

Місце проведення: Будь-яке



1. Покладіть шматочки паперу в миску або шапку.
2. Поясніть дітям, що їм не можна розмовляти між собою під час гри.
3. Запропонуйте кожній дитині взяти аркуш паперу з миски або шапки.
4. Не видаючи жодних звуків, дітям доводиться стояти в порядку за розміром своєї тварини, при цьому найменша тварина зліва і найбільша справа. Їм дозволено імітувати (поводитися так) свою тварину.
5. Коли всі стоять підряд, попросіть учасників сказати свою тварину вголос.
6. Запитайте, як діти знаходили спілкування один з одним, не використовуючи слова чи звуки.



Поміркуйте з дітьми про те, як наша мова тіла передає повідомлення іншим. Наприклад, ви можете спитати

- Як поводитися діти, коли вони були маленькою твариною?
- А як вони поводитися, коли були великою твариною?
- Чи відрізнялася поведінка дітей, які грають у маленьких та великих тварин?



Переконайтеся, що всі тварини зі списку знайомі дітям.



Використовуйте зображення тварин замість написаних слів для дітей молодшого віку або дітей із громад із низьким рівнем грамотності.

Для дітей старшого віку та підлітків ви можете використовувати цю варіацію:

1. Підготуйте невеликі шматочки паперу або картону, пронумеровані відповідно до кількості людей у групі. (Наприклад, якщо є 15 учасників, підготуйте 15 аркушів паперу або картону з номерами від 1 до 15.)
2. Поясніть дітям, що ви дасте їм аркуш паперу чи картону, але вони не повинні дивитись на те, що на ньому написано.
3. Змішайте папірці і дайте по одному кожній дитині. Переконайтеся, що кожна дитина тримає папір, щоб вона чи він не бачили номер, але інші діти можуть. Наприклад, помістіть папірець на лоба.

Тепер попросіть дітей стати підряд (наприклад, за зростанням номерів), не дивлячись на свій папірець і не сказавши ні слова. Вони можуть утворювати лінію вздовж стіни кімнати, по колу або по прямій лінії в центрі простору - залежно від кількості дітей та вільного місця.

Поміркуйте з дітьми про цю вправу, скориставшись такими питаннями:

- Як ви себе почували під час гри в цю гру?
- Що було найважче? Найпростіша частина?
- Які трюки ви використовували для того, щоб вишикуватись у необхідному порядку?
- Як вам було спілкуватись без слів? Чи легко було зрозуміти один одного?
- Які існують бар'єри для спілкування, які ми маємо в нашій групі?
- Як ми можемо краще спілкуватися, використовуючи наші тіла?

## 5.2 Мова тіла



Мета - щоб діти дізналися про те, як ми спілкуємось за допомогою мови тіла.



10 хвилин



Вік: Для шести років і старші  
Учасники: Будь-яка кількість учасників



Матеріали: Жоден.  
Місце проведення: Будь-яке



Попросіть дітей сісти в коло.

1. Скажіть: Іноді ми спілкуємося словами, а іноді - тілом. Це називається "мова тіла".

2. Поясніть дітям, що іноді наші дії чи мова тіла говорить голосніше, ніж наші слова! Наведіть наступні приклади (ви можете продемонструвати, якщо вам подобається):

- Якщо людина скаже: "Я не серджусь", але нахмуриться, а очі виглядають темними і лютими, чи повірите ви їм?
- Якщо людина скаже: "Мені подобається твоя нова стрижка", але потім вона закочує очі, чи повірите ви її словам чи діям?

3. Скажіть дітям, що якщо наші слова та мова тіла не збігаються, люди, швидше за все, слухають наші дії, а не наші слова. Це тому, що існує багато способів спілкуватись через мову тіла. З цієї причини мова тіла дуже потужна, особливо якщо мова йде про конфліктні ситуації. Ми маємо силу покращити або розвинути те, що ми робимо з нашими тілами. Отже, мова тіла - це як надіслати повідомлення без слів.

4. Задайте дітям такі запитання:

- Якщо я схрещую руки над грудьми і дивлюся вгору на стелю, про що це говорить?
- Якщо я дивлюся у вікно, коли хтось розмовляє зі мною, про що це говорить?

5. Тепер запитайте дітей: як ми показуємо своїм тілом, що ми слухаємо і звертаємо увагу на те, що говорить інша людина? Слухайте ідеї дітей.

6. Далі запропонуйте їм сформувані дві лінії, кожна дитина обличчям до партнера. Дайте наступні інструкції:

- Рядок перший - покажіть мовою тіла, що ви слухаєте свого партнера.
- Тепер, другий рядок - покажіть своєю мовою тіла, що НЕ слухаєте партнера.

7. Поміркуйте з дітьми:

- Що ви помітили, що ваш партнер зробив, щоб показати, що вони слухають?
- Як інший партнер показав, що НЕ слухає?



8. Поясніть дітям, що деякі способи показати, що ми слухаємо, включають:

- Зверніться до іншої людини.
- Переконайтесь, що ви не занадто близько чи занадто далеко.
- Тримайте тіло розслабленим.
- Не робіть відволікаючих рухів, таких як постукування ногами або пальцями.
- Не витріщайтесь, а дивіться на іншу людину природним чином (але дивіться поле "Запам'ятати" нижче).



Дуже важливо пам'ятати і думати про те, що говорить наше тіло людям. Ми так багато спілкуємося через наше тіло. Якщо ми зрозуміємо більше про мову тіла, ми можемо сподіватися зрозуміти навіть більше того, що люди думають і почувають.



Пам'ятайте, що мова тіла, включаючи контакт очима та те, наскільки близько або далеко стоять люди під час розмови, буде залежати від культури, віку та статі людей, які спілкуються. Адаптуйте те, що ви говорите в цій вправі, відповідно до культури учасників.



Для дітей старшого віку також можна використовувати терміни "невербальне спілкування" та "вербальне спілкування", якщо говорити відповідно про мову тіла та розмову.

## 5.3 Німе кіно



Мета - дізнатися про мову тіла як частину того, як ми спілкуємось.



20 хвилин



Вік: Для шести років і старші (модифікації надані нижче)

Учасники: Будь-яка кількість учасників



Матеріали: Жоден.

Місце проведення: Будь-яке



1. Нагадуйте дітям про обговорення мови тіла (якщо ви робили вправу 5.2).

2. Ви можете запитати: Чому важливо бути обізнаним про свою мову тіла, спілкуючись з іншими?

3. Поясніть дітям, що мова тіла може бути відкритою або закритою. Запитайте у них приклади відкритої та закритої мови тіла.

4. Розділіть учасників на групи по 4. Поясніть, що кожна група зробить два «нерухомих» зображення - одне із відкритою мовою тіла, а інше із закритою.

5. Потім вони покажуть їх широкій групі, щоб група здогадалася, яка відкрита, а яка закритих.

6. Приклади закритої та відкритої мови наведені нижче:

**Відкрита:**

Усміхається

Контакт очима

Активне слухання (кивок)

Лицем до людини

Стояти поряд

**Закрита:**

Без емоцій та негативні емоції

Без контакту очима - погляд вниз або вдалину

Перекидання очей або відволікання

Позиція тіла від людини

Знаходиться далеко від людини



7. Поміркуйте разом:

- Як ви навчилися спілкуватися через мову тіла?
- Як це може вплинути на ваше повсякденне життя? Як ви можете змінити мову свого тіла, щоб люди зрозуміли вас краще?
- Як наша мова тіла може показати людям, що ми слухаємо або дбаємо про те, що вони нам говорять?

8. Підкресліть дітям, що, коли ми слухаємо своє тіло, інша людина відчуває себе шанованою. Їй легше зосередитись на тому, що вони намагаються сказати, якщо слухач не відволікається, і коли вони відчувають, що слухач дбає про те, що вони говорять, і на що звертає увагу. Наша мова тіла важлива для того, щоб допомогти комусь почути, і це перший крок до прослуховування наших слів.



Заохочуйте дітей помічати власну мову тіла та мову тіла інших. Вони можуть це зробити, коли вони з друзями та родиною поза межами ПДД та коли всі разом у ПДД. В інших сесіях ви можете знову запитати дітей про мову тіла, якою вони користуються з іншими дітьми, і про те, як усі відчувають, що спілкування відбувається в межах групи.



Не забудьте підкреслити дітям, що важливо поважати один одного - як словами, так і мовою тіла. Іноді чиясь мова тіла може сказати: «Залиште мене зараз у спокої» або «Я відкритий, і я хотів би бути ближче зараз». Ми можемо навчитися помічати чужу мову тіла та використовувати нашу власну, щоб відповідати шанобливо та доброзичливо.



Як продовження вправи, діти та підлітки могли б скласти коротку виставу про досвід у повсякденному житті щодо спілкування та мови тіла. Гра може стосуватися того, як вони реагують на своїх батьків, коли їх просять займатися домашніми справами. Нехай вони виберуть тему, яка їм найближча. У виставі попросіть їх продемонструвати, як вони можуть змінити свою мову тіла, щоб продемонструвати повагу та сприяти хорошим стосункам.

## 5.4 Слухай мене!



Мета - щоб діти навчились говорити і слухати уважно, щоб зрозуміти один одного.



15 хвилин



Вік: Для шести років і старші  
Учасники: Будь-яка кількість учасників



Матеріали: Багато паперових фігур (трикутник, коло, квадрат, прямокутник). Виріжте фігури з паперу до початку сесії, якщо це можливо..

Місце проведення: Будь-яке



1. Попросіть дітей працювати у парах. Попросіть їх сісти спиною один до одного. Дайте кожній дитині в парі однаковий набір фігур.
2. Поясніть, що одна дитина в парі зробить малюнок, використовуючи їх фігури. Ця дитина є розповідачем. Вона пояснить своєму партнеру, як виглядає малюнок. Їх партнер - слухач, і тоді він повинен спробувати зробити такий же малюнок, ґрунтуючись на тому, що розповідає партнер. Заборонено обертатися, щоб побачити малюнок партнера, і вони не повинні ставити жодних питань.
3. Коли слухач закінчує малюнок, вони можуть порівняти, наскільки малюнки схожі.
4. Потім вони міняються ролями і повторюють вправу.





Поміркуйте з дітьми про цю вправа, скориставшись такими питаннями:

- Як ви себе почували під час гри?
- Що було найважчим для розповідача? Що було найпростішим?
- Що було найважче для слухача? Що було найпростішим?
- Що б допомогло полегшити вправа?

Поясніть дітям, що слухання може бути важкою роботою. Іноді нам здається, що ми чуємо та розуміємо іншу людину, лише потім дізнаємось, що ми не слухали. Згадайте, як ми дізналися про мову тіла та слухання тіла (наприклад, відкриту мову тіла чи контакт очима). Ми також можемо показати комусь, що ми «слухаємо».

Іноді між розповідачем і слухачем виникає непорозуміння, оскільки розповідач не може чітко сказати, що думає. Як слухачі, ми можемо допомогти розповідачу передати свої почуття та думки, поставивши запитання або повторивши те, що ми вже чули.



Варіація полягає в тому, щоб діти описували свої будинки один одному або певне місце, яке їм подобається, і малювали його в парах. Якщо їм це подобається, вони можуть взяти свої малюнки додому або їх можна повісити у ПДД.

Інший варіант - використовувати конструктор, якщо він є. Кожна дитина отримує 5-8 шматочків, при цьому кожна пара однакові шматочки. У цій грі дитина, яка говорить, робить скульптуру з конструктора і пояснює дитині, яка слухає, як зробити скульптуру. Слухач повинен спробувати зробити таку ж скульптуру зі свого конструктора!

Для дітей старшого віку можна попросити їх зробити власні форми для малюнків.

## 5.5 Просто слухай



Мета - допомогти дітям розвивати навички слухання для гарного спілкування.



40 хвилин:  
по 20 хв. На  
частину



Вік: Для шести років і старші (модифікації наведені нижче)  
Учасники: Будь-яка кількість учасників



Матеріали: Жодних.

Місце проведення: Місце для дітей, щоб стояти в двох колах, одне коло всередині іншого



1. Розділіть велику групу на дві менші групи, і зробіть два кола (одне коло знаходиться всередині іншого). Зовнішнє коло "А", а внутрішнє - "Б".
2. Поясніть, що це вправа слухання, тому вони повинні уважно слухати партнера.
3. Попросіть кола пройти в протилежних напрямках, поки ви не скажете "СТОП!".
4. Коли вони чують "СТОП!", внутрішні та зовнішні кола обертаються обличчям один до одного. Тепер попросіть усіх із кола "А" скласти пару з людиною, що стоїть навпроти них у колі "Б". Пари знаходять місце в кімнаті, і сідають разом.
5. Поясніть, що кожна дитина в парі по черзі розповідає щось, що її цікавить. Запропонуйте дітям прості теми, такі як улюблена тварина чи супергерой.
6. Для початку запропонуйте дітям з кола А говорити, а діти з кола Б слухатимуть. Дуже важливо, слухачу не ставити питань і не коментувати, а лише слухати.
7. Поясніть, що через 2 хвилини ви скажете "СТОП!", і слухач повторить те, що почув. Отже, важливо, щоб вони уважно слухали! У них буде одна хвилина для повторення.
8. Тоді ви скажете «МІНЯЙТЕСЬ» і пара змінить ролі - діти з кола Б говорять (на ту саму тему), а діти з кола А слухають та повторюють.
9. Тепер можна перейти до питань до обговорення. Або, якщо вам подобається, ви можете повторити вправу, але даючи довше часу для розмови кожної дитини в парі, наприклад, 3-5 хвилин, щоб розповісти свою історію (довший час для дітей старшого віку, короткий час для молодших дітей) та 2 хвилин для повторення. Ви також можете запропонувати різні теми, наприклад, попросити дітей поговорити про їхні інтереси чи про те, якими вони хочуть бути, коли виростуть.
10. Нагадуйте їм, що вони повинні наполегливо зосередитись і слухати своїх партнерів так само, як це зробили в першій вправі.



Вони не повинні ставити запитання або коментувати, поки їх партнер розмовляє. Їм не потрібно запам'ятовувати кожен деталь, а скоріше підсумувати те, що вони чули.

11. Коли кожен говорив, слухав і повторював, поверніться у велике коло і почніть обговорення.



Поміркуйте з групою цю вправу, запитуючи:

- Чи сподобалось вам більше, коли ви розмовляли чи слухали?
- Чи важко було слухати, не коментуючи? Якщо так, то чому?
- Хоча ваш друг не розмовляв, поки ви говорили, як ви дізналися, що він слухав?
- Чи вам було до душі коли вас слухали таким чином?

Поясніть, що те, що ми говоримо, є важливим. Однак іноді мова нашого тіла може бути настільки ж важливою, щоб показати іншим, що ми слухаємо і що нас хвилює.



Пам'ятайте, що якщо є нерівномірна кількість дітей, фасилітатору чи волонтеру потрібно буде стати в пару з одним із дітей.



Для дітей молодшого віку може допомогти дати їм певну тему - поговорити про те, що їм достатньо просто. Крім того, не забудьте використовувати менший час для розмови та роздумів для дітей молодшого віку. Це допоможе маленьким дітям краще слухати і запам'ятовувати основні моменти того, що вони почули.

Для дітей старшого віку ви можете попросити розповісти про щось, що відповідає їхньому віку, та є більш чутливим/інтимним за своєю суттю. Будьте впевнені, що пари відповідні за статтю, якщо ви обираєте більш чутливу/інтимну тему (див. список нижче). Це можна зробити, якщо в першій вправі є лише хлопчики в двох колах або лише дівчата. Якщо дітей не багато, просто попросіть стати в пару з ким-небудь тієї ж статі. Можливі теми для підлітків включають:

- Що мені подобається і що мені не подобається в тому, щоб бути дівчиною-підлітком/хлопчиком-підлітком?
- Що або хто найбільше мене надихнув у моєму житті
- Час, коли я справді відчував, що змінився поряд з кимось іншим.

## 5.6 Слухайте, розмірковуюйте, запитуйте та підсумуйте



Мета - щоб діти навчилися активно слухати за допомогою слухання, питань та резюмування чиєсь історії.



30-40 хвилин



Вік: Для 10 років і старші  
Учасники: Будь-яка кількість учасників



Матеріали: Жодних.  
Місце проведення: Будь-яке



1. Нагадайте дітям, що слухання може бути важкою роботою! Іноді ми думаємо, що когось чуємо і розуміємо, лише щоб з'ясувати, що ми насправді нічого не зрозуміли. Поясніть, що іноді комусь важко висловити те, що вони хочуть сказати.

2. Як слухачі ми можемо допомогти людині, яка говорить, використовуючи активне слухання. У активному прослуховуванні є три кроки:

- віддзеркалювання
- уточнювальні питання
- підбиття підсумків.

3. Поясніть, що ми розглянемо ці три кроки по черзі:

### А. Віддзеркалювання:

1. Запитайте учасників, чим, на їх думку, є віддзеркалювання. Після деяких відповідей ви можете сказати: Один зі способів показати, що ми слухаємо - це віддзеркалити назад те, що говорить інша людина. Віддзеркалювання - це спосіб відновити те, що сказав доповідач. Коли ми відбиваємо - ми як би стаємо дзеркалом для людини. В такому випадку ми не надаємо своєї думки щодо ситуації чи не даємо поради. Ми просто говоримо те, що вони сказали іншими словами.

2. Ви можете навести ці приклади або скласти інші приклади на місці разом із кофасилітатором або одним із дітей: Приклад 1:

- Розповідач: «Мій друг не міг приїхати грати у вихідні. Мені це дуже не сподобалось - мені стало так нудно!»
- Слухач: «Вам стало нудно в вихідні, тому що ваш друг не міг приїхати грати».
- Приклад 2:
- Доповідач: «Мій найкращий друг був не дуже добрий до мене. Він/вона сказала щось дуже кривдне і зачепило мене».
- Слухач: «Тобі було боляче, тому що твій найкращий друг сказав щось кривдне для тебе».

3. Поясніть, що коли ми відбиваємо назад те, що почули, це свідчить про те, що ми слухаємо і розуміємо. Доповідач може відчувати, що ви не зовсім зрозуміли і виправити вас. Це нормально. Просто запитайте, чи зможуть вони повторити або уточнити те, що ви не зрозуміли. Продовжуйте віддзеркалювати, доки розповідач не відчужує, що його зрозуміли.

### Б. Уточнювальні питання:

1. Запитайте учасників, що таке уточнювальні питання. Після деяких відповідей ви можете пояснити: Ми також ставити задавати уточнювальні питання, щоб переконатися, що ми розуміємо, що намагається сказати розповідач. Якщо розповідач скаже щось, чого ви не розумієте, ви можете поставити уточнювальне запитання. Це не тільки показує мовцю, що вас цікавить те, що він говорить, але також допомагає запобігти неправильному спілкуванню.



2. Користуючись тими ж прикладами, які ви використовували вище, запитайте дітей, які саме уточнювальні питання вони можуть поставити. Підкресліть, що питання не повинні бути оцінювальними (як-от запитання: «Чи не замислювалися ви про те, чи ваш що ваш друг, можливо, хворий, і це, можливо, ви мали б його зрозуміти?»). Натомість, уточнювальні питання - це лише для того, щоб краще зрозуміти історію та почуття та точку зору людини. Наприклад:

Приклад 1:

- «Чи зрозумів я правильно - твій друг не міг приїхати грати у вихідні? Він зазвичай приїжджає грати у вихідні?»

Приклад 2:

- «Чи можете ви розповісти більше про почуття болю? Чи говорив ваш найкращий друг колись щось кривдне для вас?»

### **С. Підбиття підсумків розповіді:**

1. Поясніть, що лише після того, як ми слухатимемо, віддзеркалюємо і ставимо питання, ми зможемо отримати повне уявлення про те, що людина намагається сказати. У цей момент ми можемо узагальнити факти та почуття, які ми почули в історії людини, і поділитися з ними своїми підсумками. Підбиваючи підсумки, ми намагаємось зафіксувати як факти історії, так і почуття розповідача. Знову ж таки, використовуючи ті самі приклади, які ви використовували для віддзеркалювання та уточнення питань, попросіть дітей на приклади узагальнюючого ствердження.

Наприклад:

- «Здається, ніби ви звикли, щоб ваш найкращий друг був з вами у вихідні, щоб грати разом, а коли ви були наодинці, то було дуже нудно».
- «Я розумію, що ваш найкращий друг справді зачепив ваші почуття, сказавши щось кривдне, і ви все ще відчуваєте себе погано».

2. Тепер поясніть дітям, що вони будуть практикувати активне слухання.

3. Розділіть дітей на три групи - розповідача, слухача та спостерігача. Поясніть їх ролі так:

- Розповідач розповідає про те, що він робив минулих вихідних.
- Слухач показує, що слухає своєю мовою тіла та словами, яку вживає. Вони повинні спробувати виконати всі три етапи активного слухання: 1) віддзеркалювання 2) поставити уточнювальні питання та 3) підбити підсумки.

4. Спостерігач ділиться тим, що він/вона бачив, що слухач робить добре і що слухач міг би покращити.

5. Якщо є достатньо часу, змінійте ролі, поки всі троє дітей у групі не зможуть спробувати всі три.



Ви можете подумати над цією вправою, скориставшись такими питаннями:

- Наскільки добре слухач віддзеркалював те, що сказав їм розповідач?
- Що було найважчим у слуханні?
- Що слухач робив найкраще, на думку спостерігача? Над чим йому потрібно більше працювати?

Ви також можете обговорити з дітьми, що багато конфліктів вирішуються просто шляхом активного слухання, оскільки сторони усвідомлюють, що конфлікт - це просто непорозуміння. Навіть коли існує справжня розбіжність, люди, яким надається можливість почути один одного, мають набагато більше шансів на те, щоб розв'язати спірні питання.



Для дітей молодшого віку спробуйте виконувати цю вправу, просто розмірковуючи та уточнюючи питання, практикуючи кожне окремо так:

1. Попросіть сформувати пари. Поясніть, що вони по черзі практикують способи інформування інших про те, що ви слухаєте. Таким будьте дзеркалом. Використовуйте наведені вище приклади чи інший приклад, який би відповідав віку та розвитку дітей та обставинам.
2. Попросіть дітей працювати в парах, причому один є розповідачем, а другий - слухачем. Доповідач розповість, що вони зробили, наприклад, минулих вихідних. Слухач спочатку добре слухає, а потім віддзеркалює. Потім вони міняються і повторюють вправу. Нагадайте їм, що їхній партнер може не віддзеркалювати ідеально з першого разу. Заохочуйте їх допомагати один одному. Потім вони можуть спробувати ще раз.
3. Запитайте, якою для них була вправа: як це, бути дзеркалом партнера? Як це було, коли ваш партнер "віддзеркалював" сказане? Ви відчували, що вони добре слухають?
4. Тепер переходимо до уточнювальних питань. Скористайтеся прикладами вище. Потім, попросіть дітей практикувати питання зі своїм партнером.
5. Поміркуйте над вправою. Ви можете сказати: Чи допомогли запитання зрозуміти історію людини краще? Коли ваш партнер ставив вам питання, чи відчували ви, що він зацікавлений у тому, що ви маєте сказати?
6. Наголосіть, що це дуже приємно, коли ми знаємо, що хтось насправді чує те, що ми говоримо, і цікавиться нашою історією.

## 5.7 Я вмію слухати, якщо я ...



Мета – як дізнатись, що ми хороші слухачі.



15 хвилин



Вік: Для шести років і старші (модифікації надані нижче)  
Учасники: Будь-яка кількість учасників



Матеріали: Папір, фліп-чарт, фломастер, ручка або маркер.  
Місце проведення: Будь-яке



1. Розділіть групу на три-чотири менші групи. Дайте кожній групі папір та фломастери/ручки. Попросіть кожен групу поговорити про те, що вони дізналися про слухання та спілкування мовою тіла в останніх двох вправах.

2. Попросіть групи записати свої ідеї, які відповідають на ствердження: “Я хороший слухач, якщо я ...” Попросіть їх придумати якомога більше ідей. Наприклад, вони могли написати: “Я хороший слухач, якщо я ...

- Не перебиваю
- Уважно слухаю
- Концентруюся на тому, про що йдеться
- Дивлюсь в очі людини, яка розмовляє
- Зберігаю тишу.

3. Приблизно через 10 хвилин попросіть кожен групу по черзі поділитися тим, що вони написали.

4. Якщо хочете, ви можете дати приз групі, яка придумала найбільше ідей чи чії ідеї були найоригінальніші!

5. Використовуйте питання нижче, щоб завершити дискусію.



Ви можете продовжити роздуми про слухання за допомогою наступних питань:

- Як ви зазвичай слухаєте інших людей?
- Ви можете іноді перебивати? Коли це нормально?
- Чи ця вправа змусила вас задуматися про власні навички слухання?
- Як ви себе відчуваєте, коли ділитесь чим-небудь з іншими, хто насправді вас слухає?



Ця вправа впливає з вправи на мову тіла, німого кіно та вправи на активне слухання вище.



Для дітей молодшого віку ви можете вести цю дискусію з великою групою, ставлячи подібні запитання та отримуючи відповіді від усіх дітей разом. Допоможіть їм придумати різні якості хорошого слухача. Обговоріть разом, як приємно почуватись, коли хтось посправжньому вас слухає, і нагадуйте їм, що уважне слухання - чудовий подарунок, який можна подарувати комусь. Діти можуть створювати плакати в групах, щоб зобразити свої ідеї.

## 5.8 Використання «Я-стверджень»



Мета – навчитися висловлювати себе таким чином, щоб інші нас чули, особливо коли ми перебуваємо в конфлікті з кимось.



15 хвилин



Вік: Для 10 років і старші

Учасники: Будь-яка кількість учасників



Матеріали: Фліп-чарт та маркери.

Місце проведення: Будь-яке



1. Якщо ви виконали попередні вправи з мови тіла та активного слухання, нагадайте дітям про те, що вони дізналися про слухання та мову тіла.

2. Поясніть, що сьогодні ми будемо дізнаватися про те, як розмовляти з іншими таким чином, щоб вони могли нас почути - особливо, коли ми маємо конфлікт. А також так, щоб запросити іншу людину поділитися тим, що вони думають і відчувають.

3. Почніть з наступної історії:

- Ірина та Олена - сестри, живуть в одній кімнаті. Ірина любить чистоту. Олена, з іншого боку, вважає, що в житті є більш важливі речі, ніж прибирання. Коли Ірина приходить додому, і бачить безлад в кімнаті, вона дуже засмучується. Вона знаходить Олену, щоб поговорити з нею про безлад. Вона думає, що сказати сестрі.

4. Запитайте дітей, як вони думають, як Олена відповість, якщо Ірина скаже наступне. Дайте деякий час дітям відповісти після того, як ви скажете кожне ствердження:

- «Ти така ледача! Чому ти ніколи не тримати нашу кімнату в чистоті!»
- «Мені соромно, коли в нашій кімнаті безлад. Мене засмучує, коли я приїжджаю додому і знаходжу бруд, бо я витратила тривалий час на прибирання».

5. Подумайте з дітьми про те, що ми сперечаємось чи у конфлікті, ми хочемо поговорити про те, як ми бачимо речі. Іноді ми так хочемо говорити, що забуваємо слухати іншу людину!

6. Отже, коли ви говорите, як ви почуваетесь і що вас засмучує, найкраще це зробити так, щоб допомогти іншій людині вас почути. Якщо ви почнете звинувачувати іншу людину в тому, що вона зробила щось не так, їм буде важко вислухати вас, тому що вони захочуть захистити себе.

7. Секрет допомоги іншій людині вас почути - сказати, що і як ви щось відчуваєте; а не говорити іншій людині, що вона зробила чи не зробила.

8. Вкажіть дітям, що в першому прикладі Ірина сказала, що Олена лінива, і говорила про те, що вона не підтримує кімнату в чистоті. Але у другому прикладі Ірина використовувала ствердження «Я». Вона розповіла про те, як відчуває себе в кімнаті з безладом, не звинувачуючи і не нападаючи на Олену. Вона говорила про те, що хотіла б змінити.

9. Використовуючи фліп-чарт, поясніть дітям, що «Я-ствердження» складається з чотирьох частин:

- Я відчуваю.... (зазначте, що відчуваєте)
- Коли... (вказіть подію, яка змушує вас почуватись таким чином)
- Тому що... (вказіть, чому ви так себе почуваете, і вплив, який ця подія мала)
- Що я хочу - це... (вказіть, як ви хочете, щоб все змінилось - див. Запам'ятайте)





10. Для допомоги дітям: Яке можливе ствердження «Я», яке може сказати Ірина? Дайте їм час відповісти та допоможіть дітям використовувати чотири частини ствердження «Я». Ви можете навести наступний приклад, якщо у них виникають труднощі:

- «Я відчуваю розчарування, коли в нашій кімнаті безлад, тому що для мене важлива чиста кімната. Я хотіла б, щоб ми знаходили спосіб тримати кімнату в чистоті».
- Потім запитайте: Яке можливе ствердження «Я» могла б сказати Олена? Дайте їм час, а потім наведіть наступний приклад:
- «Мене дратує, коли ти постійно розмовляєш про нашу кімнату, тому що мені подобається, як є. Я хочу, щоб мені було дозволено бачити кімнату такою, як мені подобається».

11. Тепер розбийте дітей на менші групи (з 4-6 учасників) і попросіть кожен групу скласти «Я» ствердження на наступні ситуації. Крім того, ви можете скласти або попросити їх скласти інші ситуації, що стосуються їхнього життя:

- Дитина, що грає позаду вас, натикається на вас і не каже «Вибачте».
- Дитина, з якою, випадково ламає вашу іграшку, тому що вона бігала та була недбалою.
- Хтось, кого ви знаєте, не запрошує вас на вечірку, яку він проводить, але запрошує всіх інших дітей у вашому районі.
- Інша дитина каже, що щось грубе вам перед іншими дітьми, і вам стає ніяково.



Подумайте з дітьми, що є кілька вагомих причин використовувати ствердження «Я». Вони допомагають слухачу та віддзеркалюванню іншої людини. Це тому, що ви дуже чітко розумієте почуття та факти. Це допомагає поділитися своєю точкою зору, що дозволяє іншій людині дізнатись вашу думку, а потім висловити свою власну точку зору. Це дозволяє зосередити увагу на проблемі, не нападаючи на іншу людину. Такі типи стверджень можуть допомогти вам запам'ятати роботу над рішеннями, де всі у виграші. Вони допомагають вам сказати, що ви хочете, і можуть отримати необхідний відклик.

Підкресліть, що хороше спілкування полягає у тому, щоб слухати та говорити таким чином, що дозволяє кожному відчути почутим та зрозумілим. Ствердження «Я» спочатку можуть здаватись неприродними. Але практикуючи їх, вони стають більш природними. Ви виявите, що вони можуть допомогти іншим зрозуміти вашу точку зору, і вони можуть допомогти вам знайти вирішення конфлікту.



Важливо, щоб діти думали про те, якою може бути їх основна потреба, коли вони конфліктують з кимось іншим. Це допомагає більше, ніж думати про рішення, якого вони прагнуть.

## 5.9 Спирайся на мене



Мета – дослідити, що означає дружба і довіра.



15 хвилин



Вік: Для шести років і старші  
Учасники: Будь-яка кількість учасників  
Фасилітатори: Два чи більше



Матеріали: Жодних.  
Місце проведення: Будь-яке



### Частина 1. Що таке друг?

1. Попросіть дітей сісти в коло. Поясніть, що ви збираєтесь обговорити поняття дружби і що означає бути добрим другом. Заохочуйте всіх брати участь, нагадуючи їм, що немає правильних чи неправильних відповідей.

2. Скористайтеся відповідними питаннями зі списку нижче та запропонуйте дітям поділитися ідеями.

- Що таке друг?
- Чому у нас є друзі?
- Як дізнатись, що хтось є добрим другом?
- Як друг може допомогти?
- Як починається дружба?
- Чи важко завести нових друзів?
- Що станеться, якщо ви зробите щось, що засмутить друга?
- Чому деякі дружні стосунки закінчуються?
- Чому тривають деякі дружні стосунки?
- Чи можете ви все-таки подружитися з кимось, навіть якщо ви не згодні з абсолютно усім або якщо вам подобаються абсолютно однакові речі?
- Що ви любите робити з друзями?

### Частина 2. Гра в опору

1. Попросіть дітей розділитися на пари. Постарайтеся, щоб діти в парі були приблизно однакового зросту і ваги, якщо це можливо, і подумайте про те, щоб діти були однієї статі.

2. Діти стоять навпроти, ноги на підлозі, руки на рівні плечей.

3. Одна дитина в парі спирається об руки іншої на 10% своєї маси тіла, потім через кілька секунд повертається назад. Їх партнер тримає вагу руками, поки дитина спирається, і обережно натискає, щоб допомогти повернутися до початкового стану в нейтральному положенні. Фасилітатори, можливо, захочуть продемонструвати як це спиратися лише до 10% маси тіла, а не більше.

4. Потім вони міняються, і вони можуть спиратися і тримати один одного пару хвилин.

5. Після того, як діти мали змогу провести вправу, попросіть дітей повернутися в коло і поставте наступні питання:

- Як ви відчували себе, коли спиралися на руки партнера? Це було важко чи легко? Якщо важко, чи стало простіше з часом?
- Як ви відчували підтримку свого партнера? Як він дав вам знати, що йому можна довіряти?

6. Закінчіть вправу, сказавши: Ця вправа показала нам, наскільки важлива довіра серед друзів. Якщо у нашому житті є люди, яким ми можемо довіряти, то завжди буде хтось, на кого спиратися, коли нам потрібен друг. Також важливо бути другом, якому можуть довіряти інші.



Поміркуйте з дітьми про важливість довіри у дружбі, використовуючи наступні запитання:

- Ця вправа вимагала від нас довіритися один одному - довіряти, що ви можете спертися в руки партнера. Наскільки нам важливо мати змогу довіряти своїм друзям?
- Чому для інших важливо мати можливість нам довіряти?
- Що робить друга "надійним"?



Важливо стежити за тим, щоб жодну дитину не чіпали неналежним чином. Для певних вікових груп (особливо дівчат-підлітків) та культур, діти повинні працювати в парі з особою своєї статі. Або взагалі таку вправу не проводити.

Ця вправа покликана бути м'якою вправою на довіру. Будьте впевнені, що діти знають, що мають контроль над тим, наскільки вони вирішили спертися на руки партнера. Добре розвивати довіру повільно.

Нагадуйте дітям не спиратися надто сильно до свого партнера, лише 10%, щоб вправа була ніжною для обох дітей у парі.

Для дітей молодшого віку, які мають менше сили у верхній частині тіла, будьте впевнені, що діти в парі стоять близько один до одного, щоб вага дитини, яка спирається, не була дуже великою.

Будьте готові до того, що деяким дітям може бути складно спиратися. Нехай вони знають, що нормально повільніше розвивати довіру, і вони можуть спиратися менше.



Якщо є велика кількість дітей, обговорити дружбу у меншій групі з 6-8 дітей.

Дітям старшого віку та підліткам може сподобатися спробувати цю вправу із закритими очима. Таким чином вони повинні більше покладатися на дотик і тиск на руки один одного.

Дуже делікатним варіантом цієї вправи є «гойдалка на ковдрі». Це може бути корисно дітям, які бояться, дуже сором'язливі, або групам, які можуть не дуже довіряти один одному (наприклад, дітям, які не знають один одного або родом з різних місць). Цей варіант є особливо корисним для дітей, які зазнали впливу стресорів, які викликають занепокоєння і бояться падати. Ось інструкція:

1. Нехай одна дитина лежить у центрі ковдри на підлозі.
2. Шість-десять дітей стоять навколо ковдри, міцно тримаючи її краї. Вони підіймають ковдру з землі приблизно на шість дюймів і обережно гойдають дитину з боку в бік всередині ковдри.
3. Через деякий час подайте сигнал повільно опустити дитину назад на землю.
4. Повторіть для будь-якої дитини, яка хотіла б спробувати гойдалку.

## 5.10 Таксі та радіо-машинки



Мета – випробувати довіру в групі та вивчити роль, яку довіра відіграє у дружбі.



20-30 хвилин,  
залежно від  
кількості вправ



Вік: Для шести років і старші

Учасники: Будь-яка кількість учасників



Матеріали: Жодних.

Місце проведення: Великий вільний простір, без перешкод



1. Попросіть дітей сісти в коло і поясніть, що ви зараз ще попрацюєте над питанням довіри. Задайте дітям наступні запитання та отримайте короткі відповіді та обговоріть:

- Звідки ви знаєте, що ви можете комусь довіряти?
- Звідки ви знаєте, що не можете довіряти комусь?
- Як ви можете показати іншим, що ви довіряєте?

2. Приблизно через п'ять хвилин скажіть дітям, що ми збираємося грати в ігри на довіру. Вибирайте, чи потрібно робити одну чи обидві гри, залежно від віку та можливостей дітей у групі та ситуації.

### Гра в таксі

1. Поясніть гру таксі, яку грають з дітьми в парах. Одна дитина - водій, а інша - таксі. Переконайтеся, що діти знають, що ніхто не повинен травмуватися в цій грі, натикаючись на речі чи інших.

2. Поясніть, що дитина, яка є таксі, закриває очі. Тоді дитина, яка є водієм, повинна дуже обережно рухати таксі по простору. Якщо таксі довіряє водієві, він робить повільні рухи таким чином, що це не дивує таксі. Ця гра робиться у тиші.

3. У парах попросіть дітей плескати. Першим, хто плескає в парі, буде таксі. Таксі стоїть перед водієм і закриває очі. Водії тримаються за плечі або стегна свого таксі і спрямовують таксі по простору, не врізаючись ні в що, ані в інші таксі та водіїв!

4. Через кілька хвилин фасилітатор кричить «Стоп!», а таксі можуть відкрити очі. Запитайте дітей:

- Як це бути таксі і довіряти комусь, щоб проїхати по простору?
- Як це було бути водієм і безпечно керувати ким-небудь по простору?

5. Далі, поміняйтесь і повторіть вправу, і знову поставте питання вище.

### Гра в радіо-машинки

1. Для цієї гри потрібен певний простір для дітей, які будуть автомобілями. Водії стоять поза цим визначеним простором. Переконайтеся, що діти знають, що ніхто не повинен травмуватися, натикаючись на речі чи інших дітей.

2. Дайте такі вказівки: Якщо ви є автомобілем, стійте тут. Якщо ви водій, стійте за межами. Водії керують своїм автомобілем, використовуючи лише такі слова: “Стоп”, “Вперед”, “Праворуч”, “Ліворуч” та “Назад”. Радіо автомобіль не може говорити під час вправи - і може рухатися лише у повільному та помірному темпі ходьби.

3. Нехай діти розпадаються на пари, торкнувшись іншого. Перший, хто торкнеться, буде автомобіль, а другий - водій. Нехай усі автомобілі ідуть у спеціальну зону і закривають очі. Нехай водії направляють свої машини по простору. Через кілька хвилин скажіть «Стоп!», і радіо автомобілі відкриють очі.



Запитайте дітей:

- Як було бути радіо автомобілем і довіряти комусь, щоб він направляв вас?
- Як це було бути водієм і безпечно керувати ким-небудь?

4. Далі, поміняйтесь і повторіть вправу, і знову поставте запитання.



Поміркуйте з дітьми про ігри та про довіру, поставивши наступні питання:

- Що вам сподобалось чи не сподобалось в іграх? Що було складним?
- Як ви відчували довіру до друзів, коли грали?
- Що змушує довіру зростати в нашій дружбі?
- Якщо довіра порушується, як ми можемо її виправити? Як ми можемо знову довіряти друзям?



У культурах, де хлопчикам і дівчатам заборонено торкатися один одного, важливо грати у парах однієї статі.



Старшим дітям варто подумати про рольові ігри на тему довіри. Скористайтеся наступними інструкціями:

1. Поясніть, що вони зараз створять рольову гру, яка стосується довіри. Рольова гра повинна стосуватися побудови довіри між друзями або чогось, що показує, що довіра порушується між друзями.
2. Дайте дітям хвилин десять, щоб вони підготувались і практикували рольові ігри, а потім попросіть їх показати свої рольові ігри великій групі.
3. Після кожної рольової гри поставте дітям наступні питання:
  - Що в рольовій грі допомогло побудувати довіру?
  - Порушило довіру між друзями?
  - Закрийте вправу питаннями вище.

## 5.11 Людський вузол



Мета – заохочувати співпрацю та колективне розв’язання проблем.



15 хвилин,



Вік: Для 12 років і старші

Учасники: Будь-яка кількість учасників, розділені на групи 6-8 учасників



Матеріали: Жодних.

Місце проведення: Великий вільний простір, без перешкод



1. Розділіть дітей на команди по 6-8 людей.
2. Кожна команда утворює невелике коло.
3. Попросіть усіх правою рукою взяти за руку члена команди навпроти них. Потім попросіть простягнути ліву руку і взяти за руку іншого учасника групи.
4. Їхнє завдання - розплутати павутину із рук, не відпускаючи руки. У них є 3 хвилини, щоб виконати завдання!



Поміркуйте над цією вправою за допомогою наступних питань:

- Що ви думали про цю вправу?
- Що потрібно було групі, щоб спільно розплутати вузол?
- Як ви спілкувалися та приймали рішення?



Цю вправу найкраще виконувати в розділених за статтю групах.



- Молодшим дітям може знадобитися більше часу для виконання завдання. Підлітки старшого віку можна ускладнити завдання давши менше часу для виконання завдання!

## 5.12 Креатив



Мета – заохочувати співпрацю та колективне розв’язання проблем.



30 хвилин,



Вік: Для 6-12 років (але підходить для старших дітей)

Учасники: Будь-яка кількість учасників, розділені на групи по 4 учасники



Матеріали: По можливості багато матеріалів. Наприклад, мотузка, папір, палички, олівці та фломастери, шпильки для одягу, порожні коробки, клей, кришки від пляшок, порожні пластикові пляшки, каміння, пластикові пакети тощо.

Складіть список завдань на аркуші фліп-чарта перед початком сесії. (вони перераховані в інструкціях нижче).

Місце проведення: Великий вільний простір.



1. Розділіть дітей на групи по чотири дитини.
2. Попросіть дітей спробувати виконати два завдання, перелічені на фліп-чарті. Поясніть, що їм доведеться працювати разом, використовуючи будь-які матеріали, які вони хочуть.



3. Ось перелік завдань:

- Побудуйте найвищу можливу вежу, яка може стояти самостійно, використовуючи чотири різні матеріали
- Зробіть дуже маленький будиночок для іграшкової фігури
- Зробіть іграшку
- Створіть власну гру, разом з правилами
- Зробіть предмет, яким можна переносити камінь з однієї сторони кімнати в іншу
- Зробіть рампу і кулю - щоб м'яч міг скотитися по рампі
- Зробіть щось, що може котитися по землі на три фути, використовуючи щонайменше три різні матеріали.



Поміркуйте над цією вправою за допомогою наступних питань:

- Що ви думали про цю вправу?
- Як ви вирішили, що робити?
- Як ви працювали разом, щоб створити речі?



Будь ласка, використовуйте всі наявні у вас матеріали. Спробуйте знайти багато різних видів матеріалів, щоб діти мали з чого вибрати.

Ця вправа підходить і для дітей старшого віку, з невеликими змінами до переліку завдань. Наприклад, напишіть інші предмети замість іграшок. Вправа може бути змінена таким чином, щоб групи працювали разом, створюючи один одному завдання, які б вони виконували по черзі.

# ЗАХИСТ І КОРДОНИ: «МОЯ БЕЗПЕКА»



6



## 6. Захист і кордони: «Моя безпека»

Тип	Діяльність	Необхідний час
Дослідження світу з безпечного простору	6.1 Робимо яйце	20 хвилин
Усвідомлення тіла та меж особистого простору	6.2 Особистий простір	20 хвилин
	6.3 Захисти себе	20 хвилин
Знати, що я важливий	6.4 Дзеркало в коробці	10 хвилин
Визнавати небезпеку та позитивні ресурси в нашій громаді	6.5 Наша громада	60-90 хвилин
	6.6 Допомога нашій громаді	40-60 хвилин

Ця тема «Захист і кордони» має ряд психосоціальних переваг для дітей:

- Заходи дозволяють дітям знайти безпечне місце.
- Заходи підвищують обізнаність дітей щодо власного тіла та особистого простору.
- Заходи дозволяють дітям визначити небезпеку та ресурси в їхньому середовищі.

## 6.1 Робимо яйце



Мета – допомогти дітям створити місце у своїй уяві, де вони можуть відчуття почуття безпеки.



20 хвилин



Вік: Для шести років і старших дітей (модифікації надані нижче)  
Учасники: Будь-яка кількість учасників



Матеріали: Жодних.

Місце проведення: Тихий простір, де діти можуть сидіти або лежати на підлозі/землі.



1. Попросіть дітей сісти в коло. Потім попросіть їх притягнути коліна до грудей, обійняти ноги і покласти голову на коліна.
2. Почніть з того, що скажіть дітям закрити очі і зробити глибокий вдих.
3. Попросіть дітей уявити, що вони дуже маленькі, настільки маленькі, що можуть поміститися всередині яйця з дуже міцною шкаралупою.
4. Попросіть їх котитися по землі, якщо вони хочуть відчуття, наскільки сильна їх оболонка. Нагадуйте дітям про те, що вони в безпеці та захищені у своїй оболонці. Потім попросіть їх повернутися в положення сидячи. Скажіть наступне:
  - Тепер поверніться в своє яйце і закрийте очі. Ви дуже маленькі всередині яйця. Ви там захищені. Дуже приємно бути там. Тут тепло і ви можете легко дихати. Ви всередині, а зовні - світ. Ви чуєте деякі звуки, але оболонка їх пом'якшує.
  - Вам добре в яйці, але звуки зовні змушують вас виходити і досліджувати світ. Ви можете відчуття вітер і музику, що приходять здалеку. Як виглядає світ зовні? Що там відбувається?
  - Отже, ви починаєте сильніше дихати, а потім розкриваєте руки, і обережно висуваєте ноги назовні. Шкаралупа починає ламатися, і ви можете повільно витягнути руки і ноги і виходити назовні.
  - Тримайте очі закритими, коли ви уявляєте себе, досліджуєте зовнішній світ. Зауважте, що навколо вас - уявіть собі спокійне місце.
  - Що ви чуєте? Чи щебечуть птахи, чи, можливо, ви чуєте, як поблизу тече ріка?
  - Що ви відчуваєте? Можливо, ви відчуваєте, як на вас світить тепле сонце, або ви тихий або холодний вітер, що охолоджує вашу шкіру.
  - Що ви бачите? Можливо, є м'яка трава, яка приємно пахне, або дерева чи океан?
  - Вдихніть приємні звуки та відчуття навколо вас у своєму спокійному місці.



- Тепер подивіться свою яечну шкаралупу на м'якій траві. Повільно залізьте назад в свою шкаралупу. Вона охоплює вас ніжно, і ви відчуваєте себе прекрасно там, в безпеці та захищеності.
  - Зробіть ще кілька вдихів, а потім почніть рухати пальцями, потім пальцями ніг, потім ногами та руками. Поволі поверніть на бік; тоді... 1... 2... 3... ви можете відкрити очі.
5. Як тільки у дітей знову відкриються очі, запросіть їх повільно сісти.
6. Зачекайте ще кілька секунд, а потім запитайте їх, як вони почуваються та про їхній досвід.



Роздумуючи, ви можете запитати дітей:

- Як ви себе почували всередині яечної шкаралупи?
- Що було цікавого у пізнанні навколишнього світу та виході з оболонки?
- Як було повернутися всередину своєї яечної шкаралупи?

Ця вправа допомагає дітям створити власний безпечний простір всередині себе та створити спокійне місце, куди вони можуть заходити, коли їм потрібно.



Якщо дитина виявляє деякий опір, збудження або відкриває очі під час вправи, не змушуйте продовжувати. Деяким дітям може бути важко уявити себе в невеликому просторі, як ячна шкаралупа, або мати можливість вийти на з неї у своїй уяві. Ви можете попросити дітей, які здаються схвильованими або засмученими, спокійно сидіти, поки ви закінчите вправу.

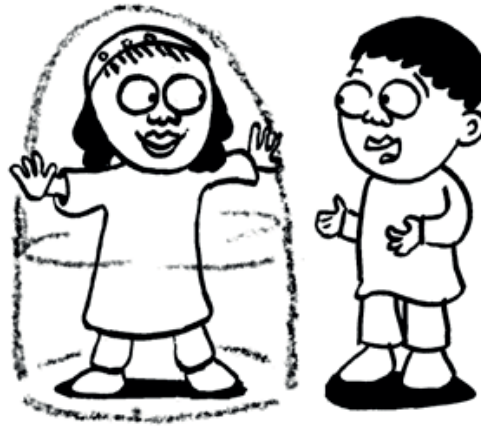
Запропонуйте їм спостерігати за іншими в просторі, або дайте їм кольорові олівці та папір для фарбування або намалюйте яечну шкаралупу або мирне місце. Це може допомогти дитині зосередитись та відчутти себе заземленою. Будьте впевнені, що ви або ко-фасилітатор перевіряє будь-яку дитину, яка хвилюється чи засмучується, і пропонуєте підтримку наодинці.

Деякі діти, можливо, захочуть затриматися в своїх яечних шкаралупах довше, ніж інші діти, перш ніж вивчити навколишній світ. Нехай вони це роблять, якщо хочуть.



Замість того, щоб використовувати ідею перебування всередині яйця, ви можете провести молодших та старших дітей через уявний мирний пейзаж, який вони можуть досліджувати. Наприклад, ви можете підказати, що там є дружні тварини, дерева та річки, їхні друзі.

## 6.2 Особистий простір



Мета – дослідити поняття особистого простору та як поважати наш власний та чужий простір.



20 хвилин



Вік: Для шести років і старших дітей (модифікації надані нижче)  
Учасники: Будь-яка кількість учасників



Матеріали: Жодних.

Місце проведення: Вільне місце, щоб розкинути руки вбік, не вдаряючи один одного.



1. Попросіть дітей сісти в коло. Попросіть їх помітити, як близько вони сидять поруч. Нехай діти замислюються над тим, чому їм комфортно сидіти поруч. Якщо діти не говорять самі про це, поясніть, що коли ми знаємо і комусь довіряємо, ми можемо дозволити їм перебувати у нашому «особистому просторі». Можна сказати: Коли ти з кимось добре дружиш, може бути приємно бути поруч і навіть обійняти один одного. Якщо вам сумно, вам може бути втішно обійматись, або триматись за руку.

2. Далі попросіть дітей стати в коло з достатньою кількістю місця, щоб вони могли розкинути руки вбік, не торкаючись свого сусіда. А тепер скажіть:

- Витягніть руки в сторони. Це особистий простір більшості людей у всьому світі.
- Тепер витягніть обидві руки перед собою. Це також є межами вашого тіла та вашим особистим простором.
- Тепер поставте ноги міцно на землю, руки відведіть убік, а верхню частину тіла розверніть, скручуючи вліво та вправо. Ви робите коло навколо себе. Це коло позначає ваш особистий простір навколо вас.
- В особистий простір ми раді впустити людей, які нам близькі, добрих друзів та родину, яких ми любимо.
- Тепер опустіть руки.

3. Ви можете повторити цю вправу ще раз, щоб переконатися, що діти розуміють межі особистого простору. Потім запитайте дітей: Що відбувається з нашим особистим простором, коли ми перебуваємо в людному місці? Які це викликає у вас почуття? Подивимось, чи зможемо ми зберегти свій особистий простір у грі!

- Запитайте дітей про те, які людні місця вони знають у своїй громаді. Нехай вони роблять вигляд, що вони знаходяться в людному місці, яке вони знають.
- Доручіть дітям підняти руки в сторони (цього разу зігнувши лікті). Вони рухаються по кімнаті випадковим чином і можуть повільно крутитися під час руху (обертаючись навколо кола свого особистого простору) - але скажіть їм, щоб вони не намагалися вторгнутись у особистий простір нікого! Якщо двоє людей натикаються один на одного, вони повинні сісти на підлогу.



- Коли кілька дітей сидять на підлозі, ви можете припинити вправу.
4. Потім обговоріть з дітьми ті випадки, коли хтось може вторгнутись у ваш особистий простір, окрім того, що ви просто перебуваєте в людному місці:
- Якщо хтось хоче знущатися над вами чи маніпулювати вами, він часто порушує у ваш особистий простір. Більшість людей відчуває, що лише близькі та довірені люди можуть комфортно увійти в особистий простір. Якщо ви відчуваєте себе незручно поряд з кимось, не забудьте зберегти відстань, щоб вони не вторглися у ваш особистий простір. Запитайте дітей, як ми можемо зберігати відстань, якщо хтось занадто близько до нашого особистого простору? Відповіді можуть включати: Ми можемо відвести погляд, відійти, схрестити руки, напружити тіло і відвернутися від людини, або попросити людину відійти далі. Іноді може допомогти торкнутись нашого тіла, щоб ми могли відчути його межі.
  - Скажіть їм, що вони також можуть “підняти свої щити” (піднести руки перед собою, долонями зверненими в сторону) і сказати: “Стоп! Будь ласка, відійдіть трохи!» Або якщо хтось порушив їхній простір і погано поводить з ними, вони можуть назвати конкретніше те, що їм не подобається: «Стоп! Мені не подобається, коли ти [б’єш мене, обзиваєш]». Ви можете практикувати це разом з дітьми.
5. Тепер попросіть дітей знову сісти в коло.
6. Підкресліть, що дітям важливо прислухатися до своїх почуттів щодо свого особистого простору та того, що для них незручно або комфортно.
7. Поміркуйте над цим заняттям з дітьми, використовуючи питання нижче.



- Діти дізнаються про власний та простір інших людей, розмовляючи про це разом. Ці знання корисні в повсякденному житті, коли дітям потрібно вміти визначати, коли інші люди переступають межі їхнього простору або коли самі переступають межі простору інших. Поміркуйте над вправою, використовуючи наступні запитання:
- Чи бувають у повсякденному житті ситуації, коли люди входять до особистого простору один одного?
  - Ви коли-небудь опиняєтесь у людному місці? Де? Які це викликає у вас почуття щодо особистого простору?
  - Як ми можемо дізнатися, чи порушуємо ми чийсь особистий простір? Що ми можемо зробити, щоб покращити ситуацію, якщо це станеться?



Вправа має бути адаптована до культурного контексту. У деяких культурах особистий простір може бути ширшим, ніж довжина руки.

Деякі діти можуть жити в багатолюдних просторах, наприклад, таборах для біженців або переселенців, або можуть відвідувати переповнені школи. Відрегулюйте активність для цих ситуацій і попросіть дітей думати про те, як вони можуть поважати особистий простір людей в умовах натовпу.



Діти та підлітки старшого віку можуть змінити цю вправу:

1. Дозвольте дітям розбитись на пари і сформувати дві лінії, щоб пари стояли навпроти один одного. Переконайтеся, що дві лінії розташовані досить далеко один від одного - приблизно три великі кроки, щоб діти дісталися один до одного.
2. Попросіть дітей в одному рядку почати розповідати партнеру історію чи просто розмовляти на довільну тему. Діти, що розповідають історію, стоять на місці, тоді як їхні партнери в іншій лінії до них повільно підходять.
3. Попросіть дітей, які стоять нерухомо, сказати партнеру, що він підійшов занадто близько і їм вже незручно. Партнер тоді повинен перестати підходити.
4. Нехай вони повернуться у вихідне положення, змініть ролі та повторіть.



5. Обговоріть вправа, використовуючи наступні питання:

- Як ви себе почували, коли ваш простір був захоплений?
- Як з'ясувати, що ви вторглися в особистий простір партнера? Ви б зупинилися раніше, якби знали, що ви занадто близько?
- Наскільки близько ви підійшли до свого партнера, поки не зупинилися?
- Що може бути інакшим, якщо б ви повернули своє тіло трохи вбік, коли підходили до партнера, то чи могли б ви підійти ще ближче? Чому або чому ні?

## 6.3 Захисти себе



Мета – розуміти та застосовувати правила безпеки, щоб зменшити ризик насильства над дітьми.



20 хвилин



Вік: Для молодших дітей (модифікації надані нижче)

Учасники: Будь-яка кількість учасників



Матеріали: Папір для фліп-чарту та ручки або маркери.

Місце проведення: Будь-яке.



1. Попросіть дітей стати в коло.

2. Скажіть дітям, що вони важливі, і вони повинні бути в безпеці. Задайте їм питання в пунктах 3-5 нижче, даючи їм час подумати. Потім висловіть свої рекомендації щодо того, що вони могли б зробити (які також включені в пункти 3-5) і дайте їм час на практику цих відповідей.

3. Запитайте дітей: що ви можете зробити, якщо хтось намагається заподіяти вам шкоду чи змусити вас зробити те, чого ви не хочете?

- Відповідь: “Ви можете сказати” НІ! “Нехай діти практикують своє” НІ! “, витягаючи руки, долонями від себе і роблячи серйозне лице. Якщо хочете, ви можете попросити дітей стати в дві лінії на протилежних сторонах кімнати. Кожен рядок дітей по черзі кричить “НІ!” - досить голосно, щоб діти з іншого боку кімнати могли чути!

4. Запитайте дітей: Що ще ви можете зробити, якщо хтось намагається завдати вам шкоди?

- Відповідь: «Ви можете піти і втекти». Попросіть дітей побігати. (Вони можуть зробити це безпечно, по колу, в одному напрямку, або бігати на місці.)

5. Запитайте дітей: Що ще ви можете зробити, якщо хтось намагається завдати вам шкоди?

- Відповідь: «Ви можете поговорити з тим, кому довіряєте». Попросіть дітей попросити довіреної людини про допомогу, сказавши: «Мені потрібна допомога, чи можете ви мені допомогти?» Фасилітатори проходять всередину кола і зупиняються перед кожною дитиною, яка потім каже: «Мені потрібна допомога. Ви можете мені допомогти?» Тоді фасилітатори говорять: «Так, я допоможу вам бути в безпеці». Або ви можете попросити дітей практикуватись в парах.

6. Поясніть, що іноді люди можуть нашкодити нам тим, що вони нам кажуть. Хулігани можуть спробувати це зробити, використовуючи погані, грубі чи шкідливі слова. Запитайте у дітей, що вони можуть зробити, якщо хтось зашкодить їм словом. Запропонуйте дітям наступне:

- Якщо хтось знущається над вами, подивіться йому чи їй прямо в очі і скажіть гучним і чітким голосом, щоб інші люди могли почути: “Зупини те, що ти робиш, мені це не подобається”.
- Попросіть дітей взагалі вимовляти фразу гучним і чітким голосом.



7. Ви можете повторити праву кілька разів за потребою.

Закінчіть вправу, підкресливши, що діти завжди повинні говорити дорослому, якому вони довіряють, якщо хтось намагається їм заподіяти шкоду. Нагадайте їм, що це знак сили захистити себе. Вони ніколи не повинні соромитися того, щоб комусь сказати. Запитайте дітей:

- Незважаючи на те, що ми робимо всі ці речі, щоб уберегти дітей, іноді діти все одно травмуються. Ви вважаєте, що це їхня вина? (Як наголошує фасилітатор, це не провина дитини, якщо хтось заподіює їм шкоду).
- Хто відповідає за безпеку дітей? (наприклад, дорослі).



- Подумайте, у кого ви могли б попросити допомоги?
- І якщо ця людина не допомагає вам, то кого б ви запитали далі? Хто в цій громаді надає підтримку людям, які зазнають травм? (Допоможіть дітям подумати, наприклад, про медичних працівників, вчителів, соціальних працівників, психологів та ін.)



**Захист дітей:** Деякі діти можуть зазнати у своєму житті жорстокого поводження, знущань чи інших видів насильства, включаючи жорстоке поводження з боку вихователів. Вони, можливо, були безсилі зупинити зловживання. Якщо вам відома будь-яка дитина в групі, яка зазнала жорстокого поводження, обов'язково стежте за нею і надайте будь-яку необхідну підтримку, якщо дитина засмучується. Якщо вам відомо про жорстоке поводження з дитиною, повідомте про це відповідну місцеву владу (наприклад, місцевий комітет із захисту дітей, відповідну робочу групу НУО або ін.).

(Для отримання додаткової інформації про захист дітей та повідомлення про випадки насильства над дітьми див. Оперативні вказівки щодо просторів для дітей у гуманітарних установах.) Іноді діти можуть зазнати знущань з боку своїх однолітків чи друзів або іншої дитини в ПДД. Ви можете відкрити дискусію з цього приводу у роздумах, запитавши:

- Що ви можете зробити, якщо друг чи інші діти у вашій громаді чимось нашкодять вам?
- Як би Ви отримали допомогу в цій ситуації?



Говорити “НІ!” Або “СТОП!” Може не завжди працювати. Якщо дитині потрібна більша допомога, вона може кричати “ДОПОМОЖІТЬ!” Деякі фахівці із захисту дітей рекомендують дітям кричати “ПОЖЕЖА!”, Що, швидше за все, приверне увагу дорослих та інших дітей, які знаходяться поруч.

Ця варіація призначена для дітей старшого віку та підлітків. Це дозволяє більше поговорити про ситуації, коли хтось порушив ваш особистий простір:

1. Попросіть дітей сісти в коло. Подумайте про ситуації, коли люди втручаються в їхній особистий простір. Попросіть спершу обговорити це парами хвилин п'ять, а потім попросіть їх поділитися з великою групою.

2. Якщо вони самі цього не згадують, поясніть дітям, що слова також можуть порушити наш особистий простір. Хулігани можуть спробувати це зробити, використовуючи погані, грубі чи шкідливі слова.

3. Попросіть дітей подумати, як вони можуть захистити себе та свій особистий простір. Запишіть відповіді на аркуші паперу фліп-чарту. Якщо наступні ствердження не згадуються, рекомендуємо додати їх до списку:

- Якщо хтось знущається над вами, подивіться на нього прямо в очі і скажіть гучним і чітким голосом, щоб інші люди могли почути: “Зупиніть те, що ви робите, це неприємно, і мені це не подобається”.
- Якщо хтось намагається завдати вам шкоди, зупиніть це. Біжіть, якщо вам доведеться.
- Скажіть дорослому, якому ви довіряєте, що хтось намагається завдати вам шкоди фізично чи словесно.

## 6.4 Дзеркало в коробці



Мета – підвищити впевненість у собі та самоповагу.



10 хвилин



Вік: Для дітей шести років і старших

Учасники: Будь-яка кількість учасників



Матеріали: Картонна коробка з кришкою. На дно коробки приклеєне дзеркало.

Місце проведення: Будь-яке.



1. Попросіть дітей сісти в коло. Поставте коробку в середину кола, переконайтесь, що кришка опущена.

2. Поясніть дітям, що вони тепер будуть по черзі дивитися всередину коробки. Скажіть їм, що вони повинні заглянути в коробку по черзі, а потім знову закрити кришку. Попросіть їх не розповідати своїм друзям, що знаходиться у коробці, але вони повинні тримати таємниці для кожного.

3. Тепер скажіть дітям: У цій скриньці є зображення когось справді дорогоцінного і важливого, якого слід поважати і дуже добре піклуватися про нього.

4. Тепер попросіть дітей заглянути в коробку, по одному. Вони побачать своє відображення у дзеркалі. Подивившись у коробку, попросіть повернутися до кола.

5. Обговоріть вправу, використовуючи запитання нижче.



Ви можете подумати над цією вправою, поставивши дітям такі запитання:

- Як вам сподобалась ця вправа?
- Ви були здивовані?
- Яка основна мета цієї вправи?



## 6.5 Наша громада



Мета – скласти карту громади, в якій живуть діти, та визначити проблеми та джерела безпеки та підтримки.



60-90 хвилин  
(20-30 хв. На кожну частину)



Вік: Для дітей від шести років і старших (модифікації надані нижче)  
Учасники: Будь-яка кількість учасників



Місце проведення: Місце на столі чи підлозі, щоб зробити великий груповий малюнок.  
Матеріали: Малювальні матеріали (олівці, кольорові ручки або фломастери). Дуже великий аркуш паперу для малювання (ви можете скріпити кілька фліп-чартів разом).



Поясніть три частини вправи, яку вони будуть робити разом:

- Частина 1: Складання карти громади, в якій вони зараз живуть.
- Частина 2: Розмова про безпечні місця в громаді та місця, які не є безпечними, та показ їх на карті.
- Частина 3: Розмова про те, як покращити справи у своїй громаді та хто може допомогти.

### Частина 1: Наша громада (люди та місця)

1. Зберіть учасників навколо столу або великого простору на землі, де можна буде зробити груповий малюнок.

2. Поясніть, що перше завдання полягає в тому, щоб намалювати карту своєї громади. На ній повинні бути орієнтири, які легко розпізнати, такі як будинки, громадські будівлі, такі як школи та лікарні, дороги, річки, ліси тощо. На цьому етапі малюнок не потребує багато деталей.

3. Поясніть, що як група вони повинні розробити, як виконати це завдання. Наприклад, вони можуть попросити певних людей зробити малюнок, а інші будуть направляти їх на те, що намалювати. Або кожен може по черзі малювати, або кожен може обрати певні ділянки.

4. Попросіть їх показати на карті місця, важливі для дітей та сімей дітей. Ці питання можуть допомогти дітям у виконанні цього завдання:

- Куди люди в громаді ідуть, щоб зустрітись? Де такі місця для збору, як ринки, місця культу, школи чи спортивні майданчики тощо?
- Які люди є у громаді та де їх можна знайти?
- Хто є і де люди, які корисні для громади - і корисні для дітей?



5. Зробіть тут коротку, веселу вправу (наприклад, енерджайзер), щоб діти могли розслабитися перед другою частиною.

### **Частина 2. Наша громада (безпечні та небезпечні місця)**

1. Попросіть дітей знову зібратися навколо карти. Попросіть їх подумати про безпечні для дітей місця в громаді. Запитайте їх про безпечні місця, де вони можуть грати, гуляти і бути разом. Вони можуть обрати символ для позначення безпечних місць (наприклад, зелене світло). Дайте їм час на обговорення цього та позначте безпечні місця для дітей на своїх картах.

2. Тепер попросіть їх подумати про місця на карті, де вони не відчують себе в безпеці. Це можуть бути фізичні небезпеки (наприклад, пошкоджені будівлі чи небезпечні дороги) або місця, де вони бояться нападу. Нехай вони придумують символ для небезпечних місць. Дайте їм час обговорити це разом і позначте небезпечні місця на картах.

3. Поговоріть про безпечні та небезпечні місця. Ви можете скористатися такими питаннями:

- Як ви знаєте про безпечні та небезпечні місця для дітей?
- Чи всі в громаді знають, де безпечно і небезпечно?
- Що ви робите, щоб уникнути небезпечних місць?

4. Зробіть тут ще одну коротку, веселу вправу (наприклад, енерджайзер), щоб діти могли розслабитися перед третьою частиною.

### **Частина 3: Наша громада (ресурси для змін)**

1. Зберіть дітей знову навколо карт. Нагадайте, що ми розглядали різні місця та людей, важливих для дітей та сімей, а також безпечні та небезпечні місця для дітей.

2. Тепер запитайте:

- Як можна покращити справи в нашій громаді для дітей?
- Які зміни ви б хотіли побачити? Наприклад, до них можна віднести безпечні ігрові зони або дорослого, який може допомогти дітям перейти дорогу, щоб потрапити до школи.

3. Нехай вони висувають різні ідеї та вказують на своїх картах, де вони можуть внести зміни.

4. Тепер запитайте:

- Хто може допомогти нам зробити ці зміни найкращими для дітей чином?
- Хто є людьми, які можуть підтримувати дітей та сім'ї? Нехай вони вказують людей, які є ресурсами для покращення громади - це можуть бути і самі діти!

5. Закінчіть вправу, сидячи в колі та обговорюючи питання нижче. Карти громади можуть бути розміщені на стіні як прикраса для ПДД.



Ви можете використовувати наступні запитання для роздумів із дітьми про вправу:

- Як було робити цю вправу? Що вам сподобалось? Що вам не сподобалось?
- Що з цієї вправи змусило вас задуматися про хороші речі у вашій громаді?
- Що змусило вас задуматися про проблеми, що виникають у вашій громаді?

Ідеї на майбутнє: Ця вправа є хорошим способом заохочення та активізації участі дітей у житті громади. Якщо у дітей є кілька хороших ідей щодо того, що вони можуть зробити, щоб змінити громаду позитивним чином, докладіть усіх зусиль для цього.

Наприклад, ви можете обговорити дитячі ідеї з батьківською групою або з керівниками програм допоміжних організацій. Важливо, щоб діти відчували, що їх сприймають серйозно, коли вони вносять ідеї, тому тримайте їх в курсі того, як іде впровадження їхніх ідей. Вправа 6.6 Допомога нашій громаді також окреслює кроки щодо планування втручання у громаду.



Постарайтеся дозволити групі виконувати свої завдання з якомога меншим внеском від вас. Це дасть їм відчуття відповідальності за карту, а також надасть вам багато інформації про групову динаміку та ролі, які різні діти грають у групі.

**Захист дітей:** зверніть увагу на будь-які райони чи події в громаді, де діти можуть почувати себе небезпечно чи є загроза для них. Потім ці проблеми повинні бути порушені з опікунами дітей та іншими дорослими в громаді чи керівництвом, якщо дітей підтримують через систему управління, а також обговорити їх із самими дітьми. Теми або зразки загрози безпеці дітей, які виникають, повинні бути надані місцевим комітетам з захисту дітей, робочими групами НУО або іншим аналогічним організаціям. Забезпечити доступність кваліфікованого персоналу із захисту дітей для підтримки та допомоги фасилітаторів.



У цій праві бере участь вся група. Для великих груп сформуєте кілька менших, що не перевищують 10 людей у групі. Якщо група дуже велика, допоможіть дітям поділити завдання в межах групи, щоб вони залишалися зосередженими. Якщо діти дуже маленькі і ще не впевнено пишуть, допоможіть їм писати чи малювати, якщо це доречно.

Цю вправу можна також розділити на серію сесій ПДД.

Поміркуйте, як займатися цією діяльністю з опікунами на зборах доглядачів. Ви також можете домовитись, щоб діти могли поділитися своїми картами громади з опікунами та іншими дорослими в громаді, щоб заохотити дискусію щодо покращення підтримки та захисту дітей у громаді.

## 6.6 Допомога нашій спільноті



Мета – формувати впевненість, надаючи підліткам можливість допомагати своїй громаді своїми ініціативами.



40-60 хвилин на підготовку



Вік: Для дітей старших за 12 років

Учасники: Будь-яка кількість учасників (якщо група велика, поділіть дітей на менші групи по 12-15 учасників)



Матеріали: Фліп-чарт, папір та маркери, а також інші матеріали, залежно від того, що учасники вирішили зробити.

Місце проведення: Будь-яке.



1. Попросіть групу (групи) подумати про деякі важливі для них проблеми в громаді або про те, що вони хотіли б вирішити чи змінити. Якщо ви раніше виконували вправу 6.5 Наша громада, ви можете звернутися до питань, про які йшлося раніше, з точки зору того, як покращити громаду.

2. Дайте групі (групам) час на роздуми та підтримку процесу планування. Це може бути драматична вистава, пісня, інформаційна кампанія або навіть день волонтерів, щоб допомогти громаді. Закликайте їх бути такими креативними, як вони хочуть!

3. Підтримуйте їх у виборі відповідної теми, наприклад, дотримання чистоти в громаді забезпечення того, щоб діти могли безпечно їздити до школи та мати безпечні ігрові зони, гігієна, підвищення обізнаності про потреби людей з обмеженими можливостями тощо.

4. Домовтеся про час та місце для здійснення вправи та підтримайте групу (групи) при створенні безпечних, відповідних зв'язків у громаді, щоб мати можливість здійснювати свою вправу. Можна використовувати час в іншій сесії ПДД для здійснення вправи, а також проводити вправу в ПДД, а не в інших місцях громади, якщо це доречно.



5. Після того, як вправа була здійснена, подумайте з дітьми про те, що пройшло добре і чи були труднощі.



Ви можете розмірковувати над цією діяльністю:

- Підготовка: Як група приймала рішення? Як був врахований голос кожного?
- Розробка та реалізація вправи: як ви визначились із ролями? Як ви гарантували, що кожен бере участь, використовуючи свої унікальні таланти?
- Уроки: як пройшла вправа? Що пішло добре? Що вам найбільше сподобалось у цій вправі? Якою була реакція громади? Що б ви зробили по-іншому наступного разу?



Розгляньте конкретний контекст та культуру громади, консультуючи групу (групи) щодо відповідних тем для цієї вправи.

Пам'ятайте, де доречно, отримати дозвіл опікунів на участь дітей у вправі. Обов'язково запросіть опікунів на захід. Опікунів можна попросити відвідати практику, залежно від того, в чому вона полягає, та дати відгук про вправа.



У деяких випадках може бути доречним залучити дітей молодше 12 років, залежно від обраного виду вправи, віку та розвитку дітей та безпеки заходу та ситуації. Наприклад, підлітки можуть захотіти провести спортивний день або футбольний матч для дітей молодшого віку.

# ОПИРАЮЧИСЬ НА СИЛУ: «МОЇ ДЖЕРЕЛА ПІДТРИМКИ»



## 7. Опіраючись на силу: «Мої джерела підтримки»

Тип	Діяльність	Необхідний час
Підвищення самооцінки	7.1 Ніхто не знає, що я можу	25 хвилин
Життєві досягнення і цілі	7.2 Річка життя	60 хвилин
Визначення та досягнення цілей на майбутнє	7.3 Якби я ...	20 хвилин
Визнай героя в собі	7.4 Герої	40 хвилин

Ця тема «Мої джерела підтримки» дає дітям можливість визначити позитивні аспекти себе та свого життя. Темі охоплює розвиток власних сильних сторін, а також розгляд людей, які їх підтримують. Розвиваючи свої сили, діти можуть сподіватися на реалізацію своїх надій та мрій на майбутнє та стати людиною, якою вони хотіли б бути.

Ця тема має такі психосоціальні переваги для дітей:

- Вправа сприяє підвищенню самооцінки та впевненості дітей у собі.
- Заходи підкреслюють важливість моделей для наслідування та те, як розвивати характеристики, якими ми захоплюємось у них.
- Вправа розвиває здатність дітей позитивно дивитись у майбутнє.
- Вправа зміцнює здатність дітей мислити і планувати, як досягти своїх цілей.

Ці заходи можна проводити в будь-який час під час проведення ПДД. Однак вони становлять сильний позитивний кінець для програми, тому вони є корисними для дітей, які протягом певного періоду часу відвідують ПДД.

## 7.1 Ніхто не знає, що я можу



Мета – підвищити самооцінку та впевненість, обмінюючись особистими якостями та вміннями з іншими.



25 хвилин



Вік: Для дітей шести років і старших  
Учасники: Будь-яка кількість учасників



Матеріали: Жодних.  
Місце проведення: Простір для двох кіл.



1. Попросіть дітей сформувати два кола - внутрішнє та зовнішнє коло з однаковою кількістю дітей у кожному. (Якщо кількість нерівномірна, фасилітатор може приєднатись до кола). Попросіть їх стати один навпроти одного.

2. Попросіть дітей по черзі розповісти іншій людині те, що вони думають, що людина про них не знала. Це має бути позитивна якість або вміння чи характеристика. Наведіть приклад: "Ніхто не знає, що я можу ... шити одяг".

3. Після того як перша пара поділиться, плескайте або робіть інший звук, щоб сказати, що пора рухатися далі: Внутрішнє коло стоїть нерухомо, тоді як зовнішнє коло рухається на одну людину праворуч. Продовжуйте робити це, поки всі у внутрішньому колі не поговорили з усіма у зовнішньому колі.

4. Тепер попросіть дітей сісти в одне велике коло. Попросіть дітей поділитися інформацією, яку вони дізналися про когось іншого. Не допускайте повтору, і кожну дитину слід згадати.

5. Коли всі будуть згадані, виконайте наступні питання:

- Як ви ставились до того, щоб говорити про якість чи вміння, які ви маєте?
- Чи були якісь нові якості чи навички, яких ви хотіли б навчитися?
- Чи були якісь якості чи навички, які у вас і в іншої дитини спільні?



Ви можете далі задуматися з дітьми про те, що кожен має сильні та позитивні якості. Ніхто не може бути майстром у ВСЬОМУ. У кожного з нас різні типи вмінь та навичок. Коли ми поєднуємо всі наші позитивні якості разом, то ми можемо допомагати один одному і добре підтримувати один одного. (Якщо діти в ПДД раніше виконували вправу 4.1. Клубок, ви можете нагадати їм про це і про те, як усі наші позитивні якості створюють міцну мережу підтримки.) Іноді ми можемо соромитися говорити про наші позитивні якості, але важливо усвідомити хороші речі про нас самих і визнати позитивні якості інших.



Деякі діти можуть соромитися говорити про свої позитивні якості, а можуть і не придумати позитивні якості легко. Як фасилітатор, вам може знадобитися заохочувати та допомагати дітям виявляти та ділитися позитивною якістю, відповідно до віку та контексту. Наведіть кілька прикладів, таких як «Ніхто не знає, що я можу зробити сальто» або «Ніхто не знає, що я можу співати дитині мого брата колискові», або «Ніхто не знає, що я можу розказати жарт.»

## 7.2 Річка життя



Мета – дати можливість дітям розмірковувати про своє життя - минуле, теперішнє та майбутнє.



60 хвилин (15 хвилин на кожен розділ і 15 хвилин на підбиття підсумків)



Вік: Для дітей шести років і старших (модифікації надані нижче)  
Учасники: Будь-яка кількість учасників



Матеріали: Ручка (або олівці та фломастери) та папір формату А4 (3 аркуші паперу для кожної дитини).  
Місце проведення: Будь-яке.



1. Візьміть три аркуші паперу формату А4 (пейзаж) та заклейте їх скотчем - щоб діти могли використовувати по одній сторінці для минулого, теперішнього та майбутнього.
2. Попросіть дітей сісти в коло і роздайте дітям папір та ручки (або олівці/фломастери).
3. Попросіть дітей позначити першу сторінку як своє минуле, другу - як теперішню, а третю - як майбутнє.
4. Попросіть кожну дитину намалювати річку вздовж паперу, на всіх трьох аркушах паперу від минулого до майбутнього. Річка представляє життя кожної дитини.
5. Тепер попросіть кожну дитину позначити на річці речі, які вони відчувають важливими у своєму житті, записуючи або малюючи картинки в кожному розділі (минуле, теперішнє, майбутнє), по одному. (Щоб отримати подальші вказівки, див. Варіанти нижче).
6. Спочатку почніть з минулого. Важливими в їхньому житті можуть бути події, люди чи місця, а також досягнення, які має дитина у своєму житті. Заохочуйте дітей думати про позитивні речі у своєму житті та про те, чим вони пишуться найбільше. Попросіть дітей поділитися своїми малюнками чи текстом про минуле, перш ніж перейти до наступного розділу.
7. Далі переходимо до теперішнього. Попросіть дітей намалювати чи написати про важливі речі у своєму житті - люди, місця чи речі, які вони цінують; речі, які вони люблять робити; від яких вони відчувають підтримку сьогодні. Попросіть дітей поділитися своїми малюнками чи текстом про теперішнє, перш ніж перейти до наступного розділу.
8. Далі рухайтесь у майбутнє. Нехай діти малюють або пишуть про те, що важливо для їхнього майбутнього, включаючи надії та мрії. Закінчивши, попросіть дітей поділитися своїми малюнками та текстами про майбутнє.





9. Як тільки малюнок закінчений, поговоріть з дітьми про нього. (Див. питання нижче.)

10. Після закінчення часу на роздуми дайте дітям ще 10 хвилин або близько того, щоб доопрацювати свої малюнки. Вони можуть побажати додати речі до своєї річки життя після групової дискусії.



Щоб обдумати вправу про річку життя, ви можете задати дітям питання щодо наступного:

- Досягнення: Дотепер, які були найбільш позитивні речі у вашому житті? Чим ви найбільше пишалися?
- Навчання з минулого досвіду: Про які найважливіші речі ви дізналися поки що в житті? Що б ви хотіли робити інакше в майбутньому?
- Цілі на майбутнє: які кроки ви могли б зробити для досягнення своїх цілей на наступний рік? Які кроки ви могли б зробити для досягнення своїх цілей на наступні п'ять років?



Ставте прості питання та заохочуйте дітей зосередитись на реальних речах у своєму житті, щоб малювати річки. Для майбутнього, запропонуйте їм зосередитися на недалекому майбутньому.

Також пам'ятайте, що ця вправа може викликати хворобливі спогади у дітей, яким довелося покинути свої домівки або які втратили близьких у минулому. Дітям, які перебувають у скрутній ситуації, може бути важко, наприклад, дітям з табору для переміщених. Будьте чуйними та надайте підтримку будь-якій дитині, якщо необхідно.

Працюючи з "минулим", "теперішнім" та "майбутнім", майте на увазі, що культури відрізняються за тим, чи ставлять "минуле" ліворуч або праворуч. У цій версії вправи діти малюють або пишуть на окремих аркушах паперу, але вони можуть малювати і у рядок, який може йти вліво-вправо або вправо-вліво залежно від культури.



Невеликі предмети, як каміння, квіти, палички, пір'я, нитки, гудзики тощо, також можна приклеїти на річки. Об'єкти можуть представляти дитині різні речі як частину історії її життя.

Маленькі діти можуть мати труднощі зі складними інструкціями та роздумом про свої річки. Однак старші діти та підлітки можуть захотіти глибше зайнятися цією діяльністю. Використовуйте інструкції та роздуми, відповідні віковій групі, з якою ви працюєте - простіше та конкретніше висловлюйтесь для дітей молодшого віку та глибше для підлітків. Старші діти також можуть захотіти бути більш креативними та художніми у своїх малюнках та творах.

Цю вправу можна проводити протягом декількох сесій, так що минуле, теперішнє та майбутнє здійснюються окремо. Це може бути добре з маленькими дітьми, так що ви також можете робити деякі активні вправи для руху та інші вправи, а продовжити на іншому занятті. Дітям старшого віку та підліткам може подобатися витратити більше часу на кожну секцію, тому розміщення занять у кількох сесіях може дати їм більше часу зробити кожну частину поглиблено.

## 7.3 Якби я ...



Мета – спонукати дітей виявляти свої сподівання та мрії та починати визначати практичні способи просування до своїх цілей.



20 хвилин



Вік: Діти, які вміють читати і писати (зазвичай 6 років і старші, див. варіанти нижче)  
Учасники: Будь-яка кількість учасників



Матеріали: Папір, фліп-чарт, папір, ручки або олівці.  
Напишіть список “якби я ...” на фліп-чарті перед початком вправи, якщо це можливо.  
Місце проведення: Будь-яке.



1. Ознайомтесь із вправою, сказавши: Кожному подобається мріяти та уявляти собі речі, які вони хотіли б зробити чи мати. Наприклад, деякі люди люблять уявляти себе своїм улюбленим супергероєм. Інші люблять уявляти себе улюбленою твариною. Мені подобається уявляти себе як (вставити річ чи людину на ваш вибір).
2. Запитайте дітей про деякі речі та людей, про яких вони мріють.
3. Тепер прочитайте список на папері для фліп-чарту:
  - Якби я був птахом, я би ... ..
  - Якби я був сильним, я би ... ..
  - Якби я був багатим, я б купував ... ..
  - Якби я був дорослим, я б... ..
  - Якби я був суперменом, я би ... ..
  - Якби я була невидимою людиною, я б.....
  - Якби я міг бути будь-якою людиною у світі, я був би ... ..
  - Якби я могла здійснити одну мрію, це було б ... ..
4. Розділіть дітей на пари і дайте їм аркуш паперу та ручку або олівець.
5. Попросіть їх по черзі відповісти на запитання на фліп-чарті.
6. Після того, як всі закінчать, зберіть дітей для групового обговорення.
7. На кожне із запитань попросіть дітей поділитися власними відповідями чи відповідями партнера. Ви можете подумати з дітьми, використовуючи наведені нижче питання.



- Щоб поміркувати над вправою, ви можете попросити дітей:
- Які були ваші мрії чи сподівання?
  - Що ви могли зробити, щоб допомогти здійснити деякі ваші мрії?
  - Хто може допомогти вам здійснити надії?



Для дітей старшого віку ви можете створити іншу схему «якби я», використавши зображення різних відомих знаменитостей, професій чи ролі в родині.

Дітям, які не вміють читати і писати, включаючи дітей молодшого віку, ви можете змінити цю вправу, використовуючи зображення або символи замість слів. Візьміть кожну пропозицію по одній і попросіть дітей парами розповісти один одному відповіді. Якщо вони хочуть, вони можуть скласти відповіді самі. Ви можете попросити дітей поділитися своїми відповідями з більшою групою, перш ніж перейти до наступної пропозиції.

Діти старшого віку можуть створити колаж своєї мрії.

## 7.4 Герої



Мета – визначити, наскільки діти сміливі та талановиті герої.



60 хвилин



Вік: для дітей віком від 10 років  
Учасники: Будь-яка кількість учасників  
Фасилітатори: 20 дітей на фасилітатора



Матеріали: папір та ручки, олівці, фломастери або фарби. Підготовлені книги героїв - по одній для кожної дитини.

Для підготовки книги героїв візьміть 5 аркушів паперу формату А4 і складіть їх навпіл. Потім скріпіть їх на згині, щоб книга мала 20 сторінок (ззаду та спереду).

Першу сторінку (обкладинку) залиште порожньою. Діти спроектують обкладинку книги як останню вправу.



Етапи процесу:

1. Ознайомтесь із вправою, пояснивши, що діти будуть робити книги героїв. Видайте порожні примірники, по одному для кожної дитини. Поясніть, що вони будуть робити по одній сторінці, починаючи з сторінки 1. В кінці буде час намалювати обкладинку. Тепер почніть з читання підказок нижче, починаючи зі сторінки 1.
2. Потім діти відповідатимуть на підказки словами на сторінках своєї книги героїв.
3. Потім діти ілюструють або прикрашають свої відповіді своїй книзі.
4. Діти діляться з іншою людиною в групі після завершення кожної сторінки.
5. Діти розмірковують над процесом коли вся група збереться разом.

**Підказки дітям:**

Сторінка 1: Запитайте дітей, що таке герой? Запропонуйте мозковий штурм, щоб знайти відповідь. Потім познайомте дітей з такими визначеннями героя:

- «Герой це той, хто має хитрощі та тактику подолання проблем у житті».
- «Герой це хтось стійкий (резильєнтний) - найбільш дивовижні герої це не завжди успішні люди. Резильєнтний означає того, хто може відштовхуватися назад та вирішувати проблеми, як амортизатор на автомобілі або мотоциклі. Герой - це той, хто мав багато труднощів і відштовхнувся назад».

Нехай діти записують визначення героя, а також будь-які інші, які їм подобаються, на першу сторінку своєї книги. Вони можуть прикрасити сторінку.

Сторінка 2: Мене звуть ... .., я живу в ... .. мені ... .. років, я провожу більшу частину свого часу ... .. (пишіть і малюйте)

Сторінка 3: Мені добре ... .. і ... .. (пишіть і малюйте, не забувайте такі речі, як дружити, співати, танцювати, розуміти почуття інших тощо)

Сторінка 4: Я бажаю....., я сподіваюся на....., моє бачення мене в майбутньому..... (написати і намалювати)

Сторінка 5: Я хвилююся за..... (написати та намалювати , не потрібно ділитися)

Сторінка 6: Деякі проблеми, з якими я мав навіть невеликий успіх у подоланні чи контролі, - це ... .. (пишіть і малюйте, не потрібно ділитися)

Сторінка 7: Люди в моєму житті, які мене підтримують, це ... .. Я також підтримую їх такими способами (пишіть і малюйте).



Сторінка 8: Щоб зменшити свої турботи, я ... .., ... .., ... .. (мої хитрощі та тактика) (писати та малювати)

Сторінка 9: Осяйний момент - це момент, коли я подолав свою проблему, навіть якщо це вона була невеликою. Це мій осяйний момент, який стався ... (рік і місяць) о ... (час). (писати та малювати)

Сторінка 10: Я герой (людина, яка відскакує), тому що ... .. (пишіть і малюйте) (Життя може бути важким. Кожен, хто має щасливі моменти в цьому житті, є героєм)

Обкладинка: Складіть заголовок та обкладинку для книги героїв - використовуючи своє ім'я та слово герой у назві. (писати та малювати)

Що я дізнався про себе, роблячи свою книгу-героя ... (поділіться усно перед групою).

Не забудьте зберегти книги героїв (або ж діти самі зберігають свої книги-герої) у безпечному місці.



Питання:

- Як вам було робити книгу героїв та ділитись своєю історією?
- Що було для вас найцікавішим?
- Чи дізнавались ви один про одного щось нове?



Пам'ятайте, що є кілька сторінок книги героїв, які не примушують дітей ділитись із групою, якщо тільки вони не хочуть. Вони вказуються в інструкціях вище словами "Не потрібно ділитись". Не змушуйте жодну дитину ділитись своїми книгами-героями, якщо вони цього не хочуть.



Один з варіантів вправи полягає в тому, щоб інші діти писали щось у книзі героїв іншої дитини, якщо їм це подобається, щось позитивне, чим дитина захоплюється або їй подобається в іншій дитині. Це може бути на задній обкладинці або там, де хазяїн книги захоче.

# ДОДАТКИ



## Додаток 1. Джерела

Докладено всіх зусиль, щоб перелічити джерела вправи, включені до цього каталогу. Однак у деяких випадках джерела не наводяться. Це може бути тому, що деякі вправи написані для включення саме сюди. Є також інші, які зазвичай використовуються в психосоціальних програмах, ПДД або дитячих майданчиках, які не мають чіткого джерела.

### 1. ВПРАВИ ДЛЯ ВІДКРИТТЯ СЕССІЇ

UNICEF MENA (2002) Psychosocial Play and Activity Book for Children and Youth Exposed to Difficult Circumstances (Version 1.01).

2. Гра «Шикуйся»

Jordan National Red Crescent Society and Danish Red Cross: Energizers and Activities for Children and Youth: Volunteer Handbook for South Sudan Red Cross – адаптований з “Sports Activities for Children and Youth – A Volunteer Handbook”

3. Змішуй, змішуй

Jordan National Red Crescent Society and Danish Red Cross: Energizers and Activities for Children and Youth: Volunteer Handbook for South Sudan Red Cross – адаптований з “Sports Activities for Children and Youth – A Volunteer Handbook”

### ВПРАВИ ДЛЯ ЗАКРИТТЯ СЕССІЇ

1.1. М'який потиск долоні

Jordan National Red Crescent Society and Danish Red Cross: Energizers and Activities for Children and Youth: Volunteer Handbook for South Sudan Red Cross – адаптований з Sports Activities for Children and Youth – A Volunteer Handbook”

1.3. Чистка та згорання парашута

UNICEF MENA (2002) Psychosocial Play and Activity Book for Children and Youth Exposed to Difficult Circumstances (Version 1.01).

### Інші веселі вправи

Вправи з розділу 4 були адаптовані з наступних джерел:

1. World Vision (2017) World Vision International PM+ Helpers' Training Guide: An Internal World Vision publication (unpublished).

2. Grahame Кнох. 40 Icebreakers for Small Groups, licensed under CC BY-NC-ND 3.0. [www.insight.typepad.co.uk](http://www.insight.typepad.co.uk)

3. International HIV/AIDS Alliance (2002) 100 Ways to Energise Groups

### Розбудова громади: “Наш простір разом”

1. Гра з іменами «Передай м'яч»

Danish Red Cross (2008) Children Affected by Armed Conflict Workshop Manual

2. Наші імена - унікальні

UNICEF Republica Dominicana (2010) Return to Happiness

### Емоційне навчання: «Мої почуття»

2.4. Що робити, коли у тебе на серці важкі емоції

WHO (2014) Psychological first aid during Ebola virus disease outbreaks (provisional version)

### Благополуччя та стратегії подолання труднощів: “Почуватися добре”

3.3 Дерево на вітрі

Contributions by Lidia Kasianchuk, IMC Ukraine, [www.worksofliterata.org](http://www.worksofliterata.org) Grounding and Centering: The Tree of Life, and [www.pharos.nl](http://www.pharos.nl) Works for Care Modules

## **Соціальна підтримка : “Моя сім’я та друзі”**

### 4.3 Працюємо разом

Catholic Aids Action, Namibia (2003) Building Resilience in Children Affected by HIV/AIDS

### 4.4. Хто я?

National Association of Child Care Workers (South Africa) Making a Difference

### 4.5 ХТО ДЛЯ МЕНЕ ВАЖЛИВИЙ?

Inspired by Terres des Hommes (2008) Child Protection Psychosocial Training Manual

### 4.6. Пам’ять про тих, хто важливий

Save the Children Denmark (2008) Free of Bullying Relating to others: “Being a good friend”

### 5.4. Слухай мене!

Equitas International Centre for Human Rights Education (2008) Play it Fair! Human Rights Education Toolkit for Children

### 5.5. Просто слухай

Danish Red Cross (2008) Children Affected by Armed Conflict Workshop Manual

### 5.6. Слушайте, розмірковуюйте, запитуйте та резюмуйте

Equitas International Centre for Human Rights Education (2008) Play it Fair! Human Rights Education Toolkit for Children

### 5.7 Я вмію слухати, якщо я...

Danish Red Cross (2008) Children Affected by Armed Conflict Workshop Manual

### 5.8. Використання «Я – стверджені»

Equitas International Centre for Human Rights Education (2008) Play it Fair! Human Rights Education Toolkit for Children

### 5.9. Спирайся на мене

Catholic Aids Action, Namibia (2003) Building Resilience in Children Affected by HIV/AIDS

### 5.12. Креативні веселоці

[www.encourageplay.com/blog/creative-problem-solving-activities-for-kids](http://www.encourageplay.com/blog/creative-problem-solving-activities-for-kids)

## **Опираючись на силу: “Мої джерела підтримки”**

### 7.1. Ніхто не знає, що я можу

Adapted from Save the Children activities (Kyrgyzstan) Refinement of Dignity

### 7.4. Герої

REPSSI (2017) Making a Hero Book (short version)

## Додаток 2. Інші ресурси для молоді та підлітків

Додаток 2 включає ресурси, розроблені спеціально для молоді та підлітків.

### Данський Червоний Хрест та Довідковий центр МФЧХ (2015) Програма стійкості для молодих людей - Психосоціальний посібник

Програма резилієнсу для молодих людей - це ресурс для керівників програм та тренерів у наданні психосоціальної підтримки молодим людям, які живуть у вразливих чи нестабільних ситуаціях. Він має два компоненти:

- Психосоціальний посібник надає рекомендації щодо управління програмами психосоціальної підтримки та щодо дводенного навчального семінару з психосоціальної підтримки, спеціально розробленого для молодих людей, які живуть у складних умовах
- Каталог заходів пропонує відповідні заходи, які можна організувати для молодих людей.

Каталог є доповненням до посібника, але його також можуть використовувати окремо ті, хто має певний досвід психосоціальної підтримки в пошуку нових заходів. Каталог вправ доступний онлайн англійською та арабською мовами.

Веб-посилання: [www.pscentre.org](http://www.pscentre.org)

### МФЧХ (2012-2013) Інструментарій YABC: Сприяння культурі ненасильства та миру через молодь як агентів змін поведінки

Інструментарій для молоді як агентів змін у поведінці (YABC) надає ресурси для розширення можливостей молоді взяти на себе етичну лідерську роль у своїй громаді.

YABC ґрунтується на основоположних принципах Міжнародного руху Червоного Хреста та Червоного Півмісяця та його гуманітарних цінностях. У посібнику представлено шість тем, починаючи з концептуальних робіт з подальшими заходами для молоді. Вони включають:

- недискримінацію та повагу різноманітності
- міжкультурний діалог
- соціальне включення
- гендер
- запобігання насильству, пом'якшення наслідків та реагування на них
- міжнародне гуманітарне право.

Інструментарій також включає вправи щодо внутрішніх та міжособистісних навичок, включаючи емпатію, активне слухання, критичне мислення, ухилення від упередженості, неосудження, ненасильницьку комунікацію, спільні переговори, посередництво, підвищення особистого резилієнсу та функціонування в стані внутрішнього миру.

Також є посібник для навчання одноліток, вказівки для навчання однолітків, які працюють у взаємодії з громадськістю, та рекомендації щодо психосоціальної підтримки користувачів інструментарію.

Веб-посилання: [www.ifrc.org/yabc](http://www.ifrc.org/yabc)

### Врятуйте дітей (2015) Програма резилієнсу для молоді: Психосоціальна підтримка в школі та поза нею

Програма резилієнсу для молоді: Психосоціальна підтримка в школі та поза нею - це набір ресурсів з керівництвом щодо розробки та впровадження Програми молодіжного резилієнсу, а також більш широких програм для молоді, спрямованих на сприяння позитивним стратегіям подолання труднощів та резилієнсу молодих людей.



Охоплює:

- “Теорія та програмний посібник”, який надає огляд ключових концепцій та теоретичної основи програми молодіжної резистентності.
- «Посібник для координатора: Майстерня життєвих навичок для молоді», де представлені різні типи семінарів, що входять до програми.
- «Довідник посібника 2: Зустрічі батьків та вихователів», який містить сім зустрічей для батьків та вихователів молоді, що відвідують семінари.

Основою програми є серія з 8-16 структурованих семінарів, що проводяться тими самими фасилітаторами один або два рази на тиждень для тієї ж групи молодих людей віком від 14 років. Семінари мають на меті допомогти молодим людям:

- Відновити звичайні, рутинні заходи під час кризових подій або після них.
- Оволодіти сильними особистими та соціальними навичками для адаптації та подолання негативних наслідків.
- Відчувати себе добре і бути впевненими у власних силах.
- Робити хороший і безпечний вибір в житті.
- Бути більш соціальними і виступати взірцями для інших дітей та молоді.
- Довіряти іншим і відчувати себе комфортно щодо обміну почуттями та думками.
- За необхідності звернутись за допомогою до інших (тобто однолітків та дорослих) та краще зрозуміти, хто може допомогти.

Молодіжні семінари доповнюються сесіями для батьків та вихователів. Ці сесії мають на меті сприяти розумінню проблем, з якими стикаються їхні діти. Вони надають їм навички підтримки молоді, які переходять з дитинства в доросле життя.

Веб-посилання: [www.resourcecentre.savethechildren.net](http://www.resourcecentre.savethechildren.net)

## **ЮНІСЕФ (2015) Комплект для підлітків для виразів та інновацій**

Підлітковий набір для вираження та інновацій - це пакет настанов, інструментів, заходів та приладдя для підтримки підлітків віком 10-17 років, постраждалих від криз та бідності. Він покликаний посилити існуючі програми для підлітків у галузі захисту дітей, освіти, молоді, ВІЛ/СНІДу, репродуктивного здоров'я та інших областях. Він може бути інтегрований у простори, дружні дітям, в освітні схеми, діяльність молодіжних центрів та мережі захисту громад, або бути створений, як окремі ініціативи. Програми можуть використовувати Комплект для підлітків як комплексний підхід до залучення підлітків, або вибирати інструменти, вказівки та заходи для орієнтації на конкретні програмні області, які потребують посилення для підлітків.

Комплект для підлітків побудований на основі керівництва ЮНІСЕФ та міжвідомчих рекомендацій щодо психосоціальної підтримки, навчання життєвих навичок, захисту дітей, участі дітей, справедливості, включення та миротворчості. Охоплює:

- Посібники фасилітатора: Керівництво, інструменти та заходи для фасилітаторів
- Необхідне: обладнання та матеріали для підтримки діяльності з підлітками.
- Цифрові та навчальні ресурси.

Посібники фасилітатора окреслюють, як проводити структуровані заняття для підлітків у гуманітарних ситуаціях та працювати з ними через різні етапи, що відповідають їхнім інтересам та потребам. Використовувані підходи використовують мистецтво та інновації. Вони спонукають підлітків творчо висловлюватися, розважатися, експериментувати, розв'язувати проблеми, отримувати нові навички та спілкуватися з іншими. Фасилітатори можуть використовувати матеріали та додатки в комплекті для підтримки цих заходів, а також імпровізувати і вигадувати нові.

Веб-посилання: <http://adolescentkit.org>

## Міжурядова мережа ООН з питань розвитку молоді (2016) Керівні принципи участі молоді в будівництві миру

**Керівні принципи участі молоді в будівництві миру** - принципи для просування стратегій та програм миротворчого розвитку, що містять взаємодію поколінь та інклюзію при складних і конфліктних ситуаціях. Вони охоплюють: сприяння участі молодих людей як найважливішої умови успішного будівництва миру; розвиток різноманітності та поглиблення досвіду молодих людей; чутливість до гендерної динаміки; збереження влади, лідерства та здібностей молоді при будівництві миру; запобігання шкоді; залучення молоді до всіх етапів миротворення та програмування постконфліктів; розширення знань, ставлення, навичок та компетенції молоді щодо побудови миру; інвестування в партнерства між поколіннями в громадах; введення та підтримку політики, яка відповідає усім потребам молоді.

Веб-посилання: <https://www.youth4peace.info>

## Міжурядова робоча група ООН з участі молоді в будівництві миру (2016) Керівні принципи участі молоді в будівництві миру: Практичні примітки

**Керівні принципи участі молоді в будівництві миру: Практичні примітки** містить ключові стратегічні та програмні міркування щодо участі молоді в миротворенні. Посібник охоплює обґрунтовані факти та перспективні практики щодо побудови миру молоддю на місцях та дає рекомендації розробникам політик, донорам та плановим організаціям стосовно політики, розробки програм та фінансування. Перспективні практики використовуються з широкого кола країн та відомств та містять приклади політики, планування та програмування.

Веб-посилання: [https://www.youth4peace.info/PracticeNote\\_YPS](https://www.youth4peace.info/PracticeNote_YPS)

## World Vision International (2010) Розширення можливостей дітей як миротворців

**Розширення можливостей дітей як миротворців** організовує, навчає та надає можливість дітям та молоді розвивати свої вміння та характер миротворця у своїх громадах. Найкращий посібник для програм, які створюються або переробляються. Елементи проекту можуть бути включені до поточних програм, які вже мають дитячі та юнацькі клубні структури та заходи.

Модель проекту ґрунтується на позитивних практиках, виявлених World Vision, включаючи інклюзію дітей; нарощування потенціалу, освіти та підготовку навичок; структуру клубу; кластеризацію та співпрацю; і творчість та владу.

Існує великий набір інструментів, серед яких: Навчальні програми

- Навчальна програма з мирного виховання
- Навчання для дітей та молоді Принцип «Не нашкодь» та навчання тренерів
- Тренінг «Культура миру» та підготовка тренерів - боротьба з самооцінкою, обробка важких емоцій, упередженості, міфи, стереотипи тощо
- Життєві навички
- Освіта прав дітей та адвокація в громаді
- Лідерство, сприяння та розвиток навичок організації заходів

### Літні табори

- Зосереджені на навчальних програмах та модулях планування миру та толерантності
- Охоплюють культуру, мистецтво та спорт
- Сприяння миру через музику, танець, драму, розповіді та мистецтво
- Використовують спортивні заняття та ігри для миротворення
- Посилають програми культурного обміну та спільні проектам громадських організацій заради миру.

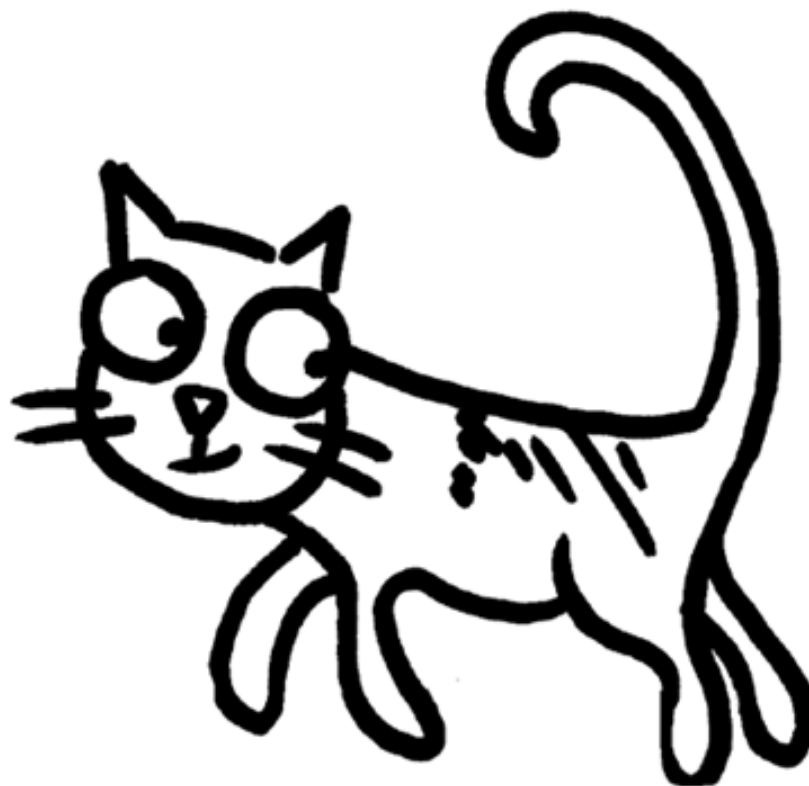
Навчання персоналу та дорослих лідерів

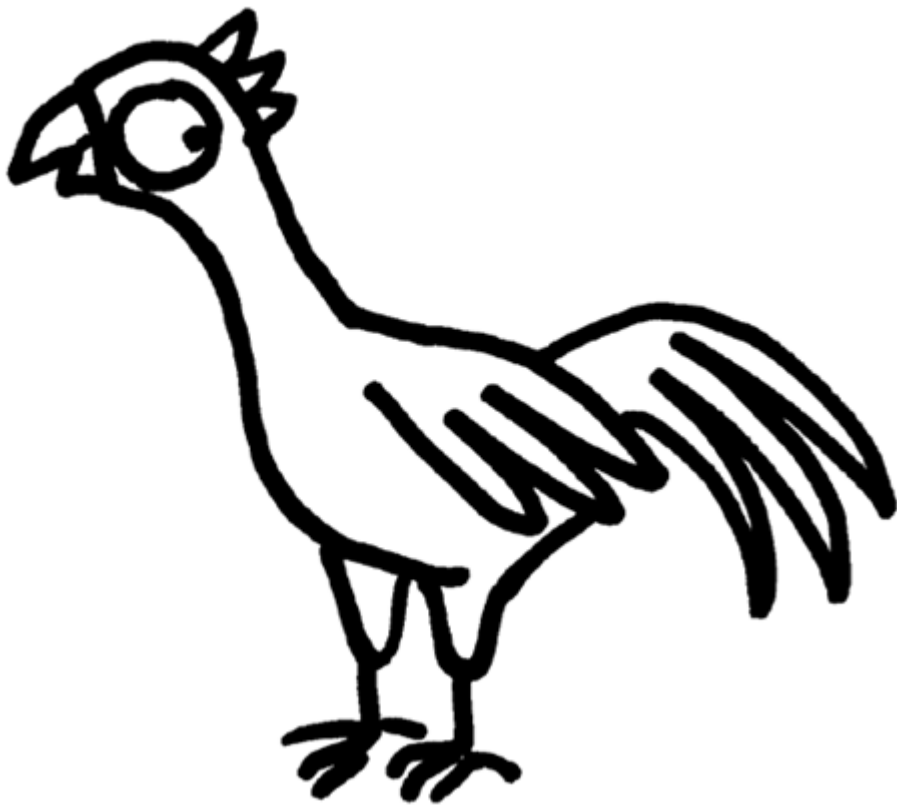
Миріві навички трансформаційного розвитку (PS4TD) включає 13 модулів для навчання персоналу та дорослих, які зосереджуються на темах, щодо навичок слухання, переговорів, медіації та трансформації конфліктів.

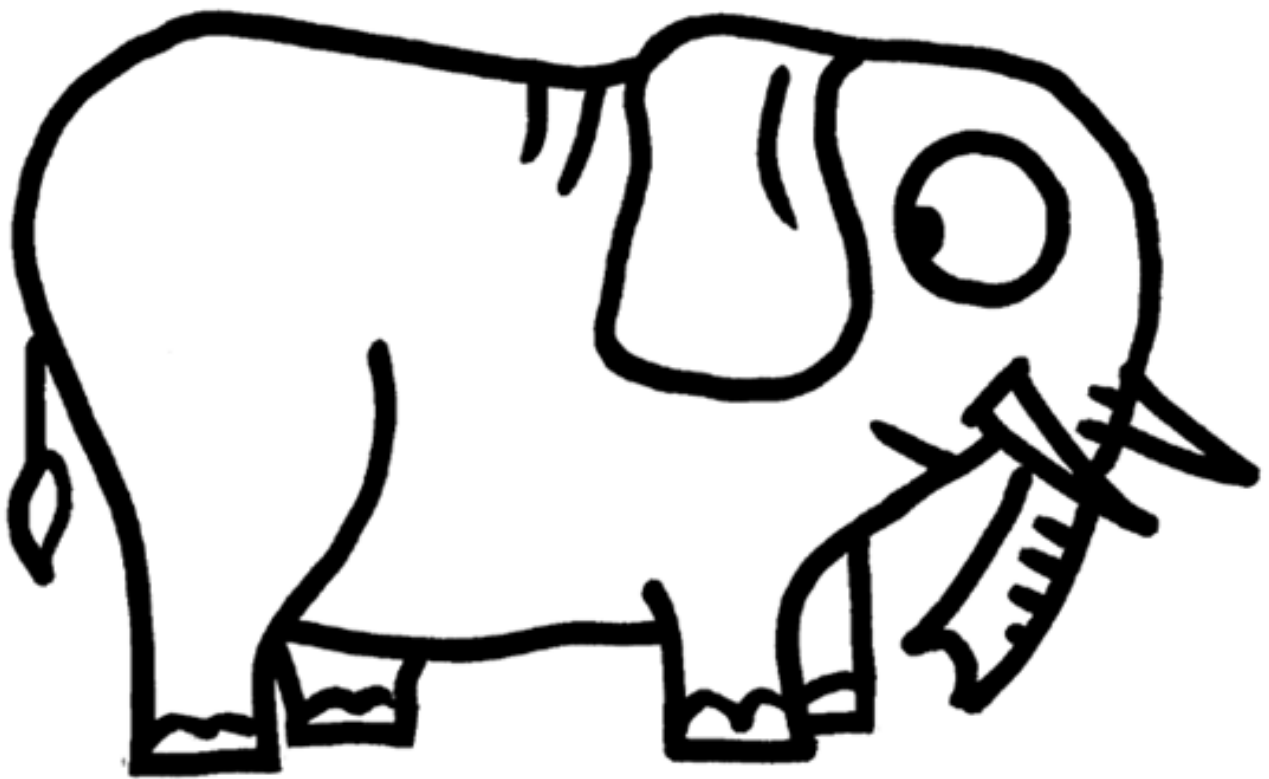
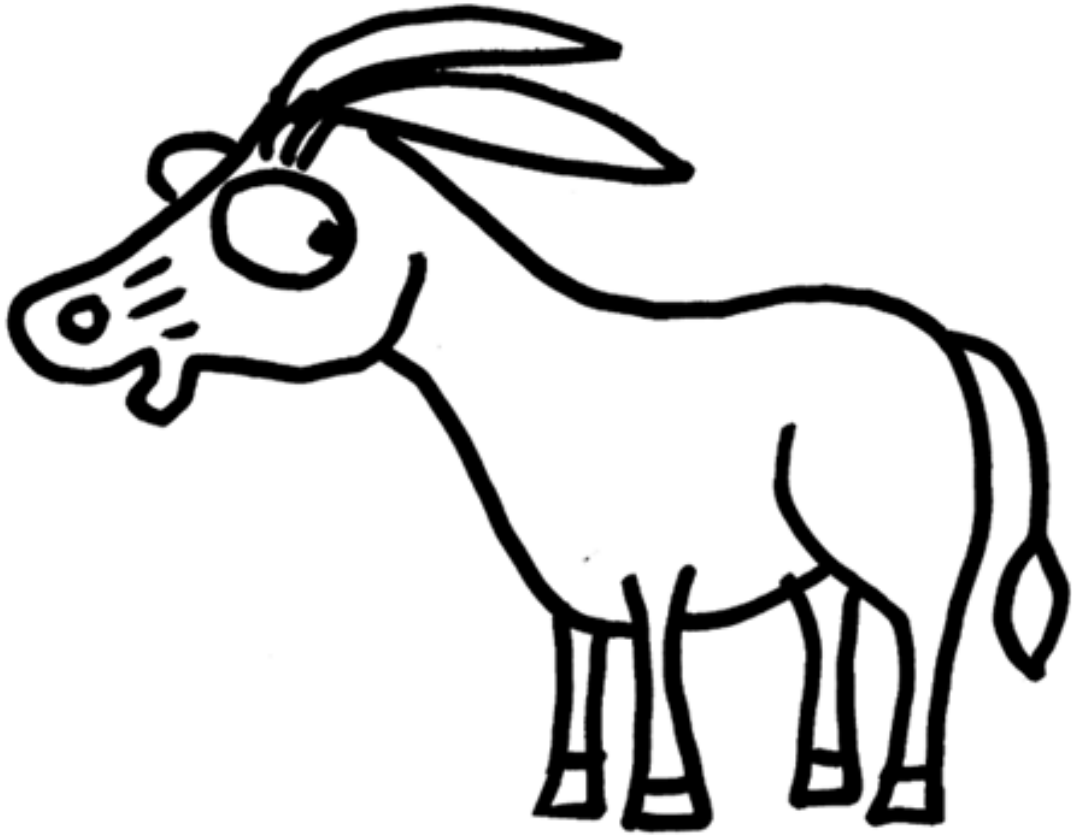
Веб-посилання: [www.wvi.org](http://www.wvi.org)

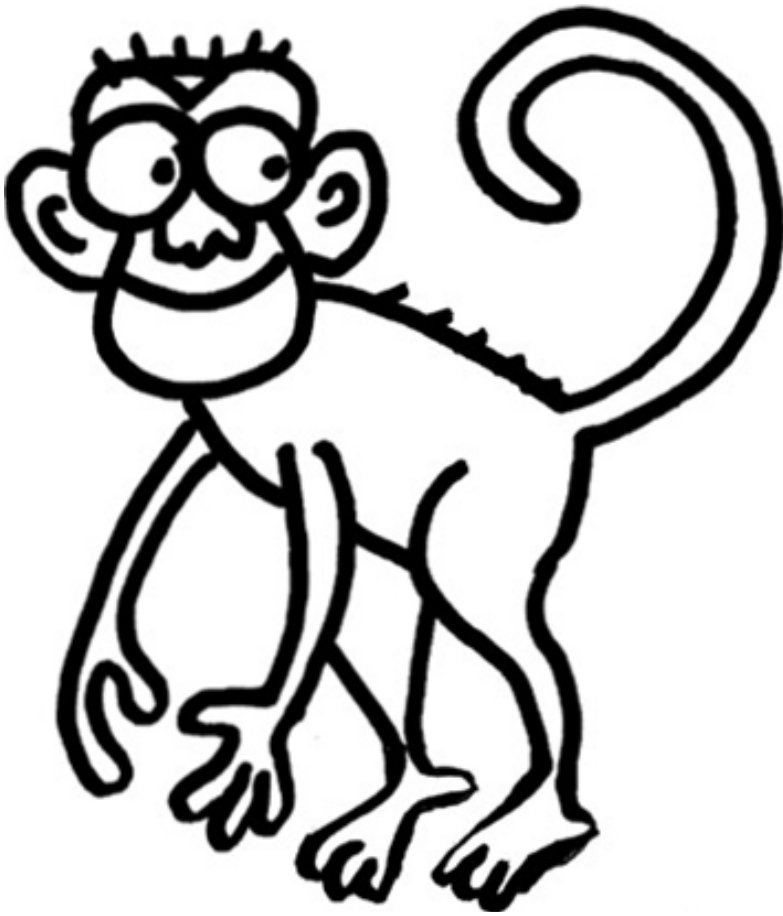
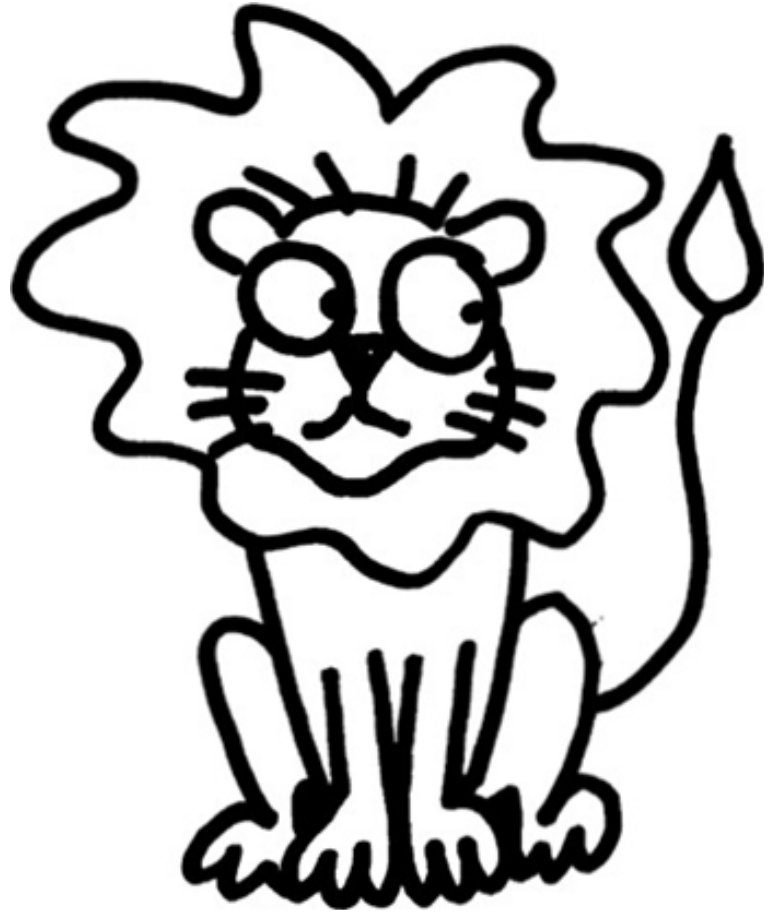
## Додаток 3. Матеріали для вправ в каталозі

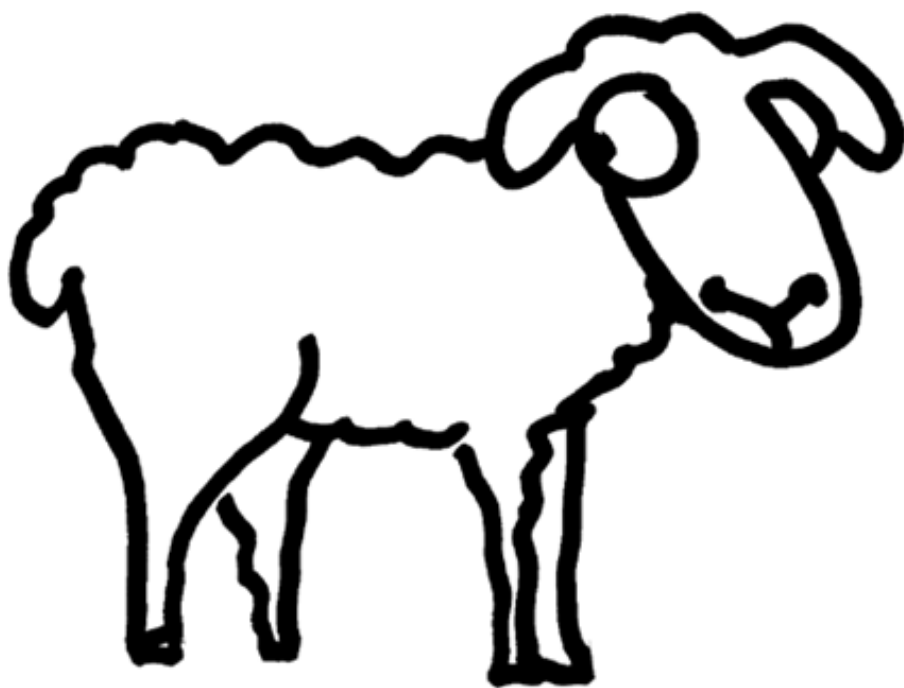
### 5.1 Зображення «Відгадай тварину»













## 4.5 Робочий аркуш

«Хто для мене важливий»

