



**Сповнене надії,  
Здорове і щасливе  
Життя та навчання**

# ПОСІБНИК

Посібник для  
вчителів

*Посібник для сповненого надії, здорового, щасливого життя та навчання* був розроблений REPSSI та психосоціальною підтримкою МФТЧХ та ЧП (PS Centre) за підтримки MHPSS.net і за фінансування від Education Cannot Wait (Освіта не може чекати). Це керівництво містить в собі такі три інструменти, як: (1) Посібник для вчителів, (2) Посібник для батьків-вихователів і (3) Посібник для вчителів, батьків і дітей. Керівництво розроблено для надання сприяння всім, хто постраждав від пандемії COVID-19, але може бути корисним у будь-яких інших випадках.

---

**Автор:** Еа Сюзанна Акаша

**редактор:** Венді Агер

**Верстка:** Джеспер Гуле

**Фотографії:** Сторінка 8: Філіппінський Червоний Хрест. Сторінка 16: Ноемі Мону, Данський Червоний Хрест. Сторінка 29: Філіппінський Червоний Хрест. Сторінка 38: Роберто Маркес, Товариство Червоного Хреста Сальвадора. Сторінка 44: Ноемі Мону, данський Хрест Червоний.

Дякуємо всім рецензентам за їхній цінний внесок у набір інструментів *для «Сповненого надії, здорового та щасливого життя та навчання»*. *Посібник для вчителів*.

---

Будь ласка, зв'яжіться з PS Center, якщо ви бажаєте перекласти або адаптувати будь-яку частину набору інструментів *«Сповненого надії, здорового і щасливого життя і навчання»*. *Посібник для вчителів*.

Рекомендоване посилання: *Керівництво для щасливого, здорового, надійного життя та навчання. Посібник для вчителів*. Довідковий центр психосоціальної підтримки МФТЧХ та ЧП, Копенгаген, 2021 р.

---

## **Переклади та адаптації**

Будь ласка, зв'яжіться з Довідковим центром психосоціальної підтримки МФТЧХ та ЧП, щоб отримати переклади та формати набору інструментів *для життя та навчання, повного надії, здорового та щасливого життя. Посібник для вчителів*. Усі готові, затверджені переклади та версії будуть розміщені на веб-сайті PS Centre. Якщо ви створюєте переклад або адаптацію, будь ласка, зауважте, що якщо ви бажаєте додати свій логотип до продукту, будь ласка, зв'яжіться з Довідковим центром психосоціальної підтримки МФТЧХ та ЧП для схвалення. При будь-якому використанні посібника не повинно бути жодних припущень про те, що Довідковий центр МФТЧХ та ЧП для психосоціальної підтримки схвалює будь-яку конкретну організацію, продукти чи послуги. Додайте таке застереження мовою перекладу: «Цей переклад/адаптація не була створена Довідковим центром психосоціальної підтримки МФТЧХ та ЧП. PS Center не несе відповідальності за зміст або точність цього перекладу.»

Референс-центр МФТЧХ та ЧП з психосоціальної підтримки розміщений Данським Червоним Хрестом.

---

## **Команда реалізації**

Еа Сюзанна Акаша, Алем Чеффі, Марсіо Гальято, Кармель Гайяр, Ананда Галапатті, Марк Клюков, Джонатан Морган і Піа Тінгстед Блум.





**Сповнене надії,  
Здорове і щасливе  
Життя та навчання**

# **ПОСІБНИК**

**Посібник для вчителів**

## Передмова

Пандемія COVID-19 дуже ускладнила життя сімей і шкільних громад в цілому світі. Школи багатьох країн були зачинені протягом короткого чи більш тривалого часу та вимушені були перевести своїх учнів у режим онлайн навчання. Обмеження пересування під час комендантської години та карантину також мали наслідки для дітей, не дозволяючи їм бути на свіжому повітрі, насолоджуватися спортом та іншими видами дозвілля. Крім працівників на передовій, усі були прикуті до дому, а на батьків та опікунів покладено додаткову відповідальність за підтримку навчання своїх дітей. Для значної кількості дітей пандемія серйозно вплинула на їхнє власне психосоціальне благополуччя та добробут їхніх родин. Можливо, у них були батьки, опікуни, брати і сестри або близькі родичі, які втратили роботу та домівку. Деякі діти були свідками того, як члени сім'ї захворіли на COVID-19, і, можливо, навіть втратили близьких. Це був час великої невизначеності.

**У відповідь на пандемію REPSSI та Довідковий центр психосоціальної підтримки IFRC (PS Centre) за підтримки MHPSS.net розробили набір інструментів для сповненого надії, здорового та щасливого життя.** Ми зібрали низку матеріалів, спрямованих на дітей, батьків, опікунів і вчителів у різних середовищах, які сприяють психосоціальному добробуту та пов'язують ключові життєві навички для посилення соціального та емоційного навчання.

У цьому наборі інструментів є три інструменти, зокрема **Посібник для вчителів** «Сповнений надії, здоровий і щасливий», **Посібник для батьків-вихователів** «Сповнений надії, здоровий і щасливий» і **Посібник із психосоціальної підтримки для вчителів, батьків і дітей** Сповнений надії, здоровий і щасливий».

**Посібник для вчителів** був розроблений для вчителів для підтримки дітей у їх поверненні до школи після пандемії. Він починається набором загальних вправ для формування групи, а потім тематичними заходами, спрямованими на 16 ключових життєвих навичок, що підтримують когнітивний, соціальний та емоційний розвиток дітей. Вправи підходять для широкого кола різних вікових груп від дошкільного до середнього

шкільного віку. Вправи також можна поєднувати зі спортом і дозвіллям у клубах чи громадських центрах, а також у безпечних місцях для дітей у гуманітарних установах.

**Посібник для батьків і опікунів** розповідає про шість вигаданих сімей із різних куточків світу, які стикаються з труднощами у своєму житті під час боротьби з COVID-19. Надаються позитивні повідомлення, які заохочують батьків і опікунів піклуватися про своїх дітей у цей складний час, як-от структурування дня, час, щоб перевірити одне одного, застосування позитивної дисципліни, розмова про втрату, боротьба зі стигмою та захист дітей в Інтернеті. Наприкінці посібника є корисний контрольний список для всієї родини, який допоможе кожному подумати про те, як вони живуть у сім'ї. Існує також набір підказок для сімей, які хочуть створити книжкового героя COVID-19.

**Посібник із психосоціальної підтримки для вчителів, батьків і дітей** містить розваги для дітей вдома, у школі або для дистанційного використання. У домашньому навчальному середовищі, наприклад, вправи можна виконувати з групою братів і сестер. Кожна діяльність позначена як найкраща для групи або для однієї дитини. Заходи були ретельно розроблені для залучення дітей до соціального та емоційного навчання щодо самосвідомості, самоконтролю, соціальної обізнаності, навичок стосунків та прийняття рішень.

Ми сподіваємося, що інструментарій «Сповненого надії, здорового та щасливого життя» надасть корисні ресурси для сімей і шкільних спільнот у теперішній час перед обличчям пандемії COVID-19. Ми вважаємо, що це також має ширше охоплення, оскільки це однаково актуально для будь-якої кризи чи надзвичайної ситуації в прагненні підтримати здоров'я, щастя та надію громад, де б вони не були. Ми особливо вдячні Education Cannot Wait (Освіта не може чекати) за фінансування розробки цього інструментарію.

**REPSSI (Регіональна Ініціатива з Психосоціальної Підтримки)  
IFRC Psychosocial Centre  
MHPSS.net**

## Вступ

У цілому світі COVID-19 дуже ускладнив життя батьків, опікунів і дітей, які перебувають під їх опікою. Багато вчителів перейшли на навчання через Інтернет, телебачення чи радіо. Із закриттям шкіл межі між школою та домом, а також між учителем і батьками стали розмитими. Студенти зіткнулися з багатьма проблемами та досвідом, і на їх повсякденне життя та навчання вплинули безпрецедентними способами.

У багатьох країнах школи були закриті на короткий або більш тривалий період часу, і багато шкіл перейшли на дистанційне навчання для всіх своїх учнів, яким довелося навчатися вдома. Майже всесвітній експеримент соціальної ізоляції від учителів, однокласників і друзів, безсумнівно, мав серйозні наслідки для багатьох дітей, вплинувши на їхнє навчання та розвиток. Класна кімната є однією з найважливіших арен для розвитку когнітивних, особистих і міжособистісних життєвих навичок дітей. У школі діти вчать краще розуміти себе, керувати собою та своїми почуттями та розвивають свої соціальні навички. Ці навички залишаться у кожної дитини на все життя.

Обмеження пересування під час комендантської години та карантину також мали наслідки для дітей, не дозволяючи їм бути на свіжому повітрі, щоб займатися спортом та іншими видами дозвілля. У багатьох місцях діти змушені залишатися вдома тривалий час. Тому вони були менш фізично активними, менше грали з іншими, і це могло негативно вплинути на розвиток їхніх моторних навичок. Навіть повсякденні дії, такі як похід за покупками з батьками або опікунами, були обмежені в місцях, що є ще одним прикладом того, як діти навчаються, як поводитися в громадських місцях.

Час, проведений вдома із закритими школами, буде дуже важким для багатьох, багатьох дітей. Можливо, у них були батьки, опікуни, брати і сестри або близькі родичі, які втратили роботу та домівку. Можливо, вони не мали доступу до основних послуг. Вони могли зазнати труднощів у сім'ї щодо психічного здоров'я та психосоціального благополуччя. Деякі діти були свідками того, як члени сім'ї захворіли на COVID-19 і навіть втратили близьких. Можливо, не було можливості ні попрощатися, ні відвідати похорони чи церемонії поховання.

Деякі студенти також зазнають насильства. Дослідження показують, що насильство зростає в будь-якій кризовій ситуації, оскільки стрес високий, а ресурси всіх видів стають дефіцитними. Тривожні повідомлення про зростання кількості випадків насильства та жорстокого поводження з дітьми справді надходять у всьому світі під час пандемії COVID-19.

Кожна дитина матиме індивідуальний досвід пандемії, що залежить від багатьох факторів. До них належать їхній вік, зрілість, особистість, підтримка, доступна в їхньому оточенні, їхні когнітивні, особистісні та міжособистісні навички, а також те, наскільки вони захищені та почуваються. Дехто, можливо, процвітав, поки не навчався. Можливо, їм подобалося дистанційне навчання, і їм довелося вчитися вдома. Іншим бракує середовища, яке було б корисним для їхнього навчання. Найбільше діти сумували за друзями та однолітками. Дослідження показують, що чим довше триває закриття шкіл, тим більше страждають діти.

Коли школи знову відкриються, вчителі повинні очікувати, що побачать учнів, які мали широкий спектр різноманітного досвіду та реакцій на пандемію. Більшість дітей і молодих людей витривалі й можуть подолати труднощі за умов належної підтримки в турботливому оточенні. Проте, імовірно, є деякі студенти з проблемами психічного здоров'я – наприклад, спостерігається тривожне зростання рівня тривоги та депресії. Важливо, щоб школи та вчителі були готові направляти дітей, які потребують додаткової підтримки, до відповідних служб після консультації з батьками та опікунами та самими дітьми.

## Використання посібника

*Надійний, здоровий і щасливий набір інструментів для життя та навчання. Посібник для вчителів був розроблений для вчителів у підтримці дітей у їх поверненні до школи після пандемії COVID-19. Часто школи закривалися, знову відкривалися з новими правилами безпеки, а потім знову закривалися. Це був дуже складний час для вчителів, учнів, батьків і опікунів. Тепер, коли школи знову відкриваються*

– або навіть там, де їх немає, і діти змушені залишатися вдома та виконувати свої віртуальні шкільні завдання – посібник містить ресурси для вчителів, які допоможуть дітям подумати про свій досвід пандемії. Вправи в посібнику мають на меті озброїти дітей ключовими навичками, щоб справлятися зі змінами, які вони мають і зіткнуться.

Вправи в посібнику організовані за різними темами, щоб сприяти розвитку знань і навичок, необхідних дітям для формування стійкості. Вони зміцнюють психосоціальне благополуччя, спілкування, співпрацю, аналітичні навички та встановлення цілей. Вправи підходять для широкого кола різних вікових груп від дошкільного до середнього шкільного віку. Певні вправи позначаються як більш прийнятні для молодших або старших учнів.

Вправи можна поєднувати зі спортом і дозвіллям у клубах чи громадських центрах, а також у безпечних місцях для дітей у гуманітарних установах. Вони підходять для використання в будь-якій кризовій ситуації, надзвичайній ситуації, епідемії чи пандемії.

## Вправи в посібнику

Посібник починається набором загальних вправ, а потім тематичними вправами, зосередженими на 16 ключових життєвих навичках або навичках, які можна передавати, що підтримують когнітивний, соціальний та емоційний розвиток дітей. Ці конкретні життєві навички були вибрані, щоб допомогти дітям впоратися з викликами та змінами, з якими вони зіткнулися, і підготувати їх до майбутнього перебігу пандемії COVID-19 і за її межами.

### А. Загальні вправи

Ці ресурси включають набір вступних вправ, деякі стимулюючі та заспокійливі вправи. Вступні вправи призначені для використання перед переходом до тематичних завдань. Вступні вправи можуть не знадобитися, якщо студенти вже знайомі з цими основними діями зі створення групи. Енергійні та заспокійливі вправи можна використовувати щоразу, коли вчителі відчувають, що вони потрібні в класі, наприклад, щоб допомогти учням зосередитися та зосередитися, або бути розумовою присутністю та здатністю регулювати свій емоційний стан. Це життєво важливо для того, щоб діти могли вчитися та регулювати свої почуття.

### Б. Тематичні вправи

16 тем:

- Моя школа після COVID-19
- Я знаю про почуття
- Коли я допомагаю іншим

- Я розумію інших
- Я слухаю інших
- Я слухаю себе
- Я можу себе заспокоїти
- Я можу бути наполегливим
- Я можу вирішувати конфлікти
- Я можу впоратися зі змінами
- Я знаю про статі
- Так, я можу сказати, що ні
- Я вдячний
- Я повний надії
- Я можу рухатися
- Я можу розслабитися

Кожна тема має кілька початкових вправ, щоб познайомити студентів з темою. Потім є кілька основних вправ, які дають учням зрозуміти тему та отримати досвід. Їх можна поєднати з деякими енергетиками, коли студентам може бути мало енергії, і деякими заспокійливими вправами на завершення сесії.

Вчителі можуть планувати уроки в класі на основі тем різними способами, залежно від потреб своїх учнів, контексту та вільного часу. Можна, наприклад, виконати всі вправи з теми за одне повне заняття. Це займе від 60 до 90 хвилин. Теми можна запускати раз на тиждень. Як варіант, одну вправу можна виконувати окремо. Це все на розсуд учителя.

Для кожної вправи не вказано конкретний віковий діапазон, оскільки здібності та розуміння студентів дуже відрізняються. Проте, як зазначалося раніше, певні вправи позначаються як більш прийнятні для молодших або старших учнів. Вчителі знають своїх учнів і найкраще можуть визначити, які вправи та теми підійдуть для їхніх класів. Стилі викладання та шкільні системи відрізняються в усьому світі, і очікування щодо здібностей і навичок учнів також відрізняються. Вирішувати, який використовувати у своїх школах, залишається на розсуд вчителів.

Тема 11 присвячена ґендеру та базується на розумінні того, що в багатьох регіонах світу ґендер розглядається в спектрі та визнається кілька статей. Коли ми визнаємо лише категорії чоловіків і жінок, ми можемо виключити людей, які не підходять до цих категорій. Вправи містять визначення статі та ґендеру та дають учням можливість поміркувати над очікуваннями щодо ґендеру. Залежно від того, наскільки гендерно різноманітним є контекст, у вправи тут можна включити більше статей або категорій для тих, хто не вважає, що вони належать до певної статі, де йдеться лише про дві статі.

Більшість вправ було випробувано з дорослими, де вони також були добре сприйняті.

# Таблиця змісту

---

<b>Безпечне середовище в умовах COVID-19 .....</b>	<b>8</b>
<b>Реакція дітей на пандемію COVID-19 та інші кризові ситуації .....</b>	<b>9</b>
<b>Навчання дітей.....</b>	<b>10</b>
<b>А. Загальні вправи.....</b>	<b>11</b>
1. Вступні вправи .....	11
2. Енергетичні та заспокійливі вправи.....	13
<b>Б. Тематичні вправи.....</b>	<b>17</b>
Тема 1: Моя школа після COVID-19.....	17
Тема 2: Я знаю про почуття .....	20
Тема 3: Коли я допомагаю іншим.....	24
Тема 4: Я розумію інших.....	27
Тема 5: Я слухаю інших.....	30
Тема 6: Я слухаю себе.....	34
Тема 7: Я можу себе заспокоїти .....	39
Тема 8: Я можу бути наполегливим .....	46
Тема 9: Я можу вирішувати конфлікти .....	49
Тема 10: Я можу впоратися зі змінами .....	53
Тема 11: Я знаю про стать .....	56
Тема 12: Так, я можу сказати, що ні.....	60
Тема 13: Я вдячний .....	63
Тема 14: Я повний надії .....	67
Тема 15: Я можу рухатися.....	69
Тема 16: Я можу розслабитися .....	72
<b>Ресурси.....</b>	<b>78</b>

## Безпечне довкілля під час COVID-19

---



Дітям потрібно, щоб їхні школи були безпечним середовищем для COVID-19. Вчителі повинні бути обізнані зіснуючими правилами для шкіл і докладати всіх зусиль, щоб дотримуватися рекомендованих порад щодо безпечного фізичного дистанціювання, використання масок для обличчя, миття рук тощо.

Інформація про COVID-19 часто оновлюється, тому вчителям рекомендується надавати своїм учням точну інформацію про вірус, коли це необхідно.

Усі вправи можна виконувати безпечно, якщо дотримуватись правил у школі та на уроці. Жодних конкретних інструкцій щодо заходів безпеки щодо COVID-19 не надається, оскільки вони відрізняються від країни до країни по всьому світу. Рамкова програма відновлення шкіл ЮНЕСКО, ЮНІСЕФ, Світового банку, Всесвітньої продовольчої програми та УВКБ ООН дає вказівки щодо того, як забезпечити безпечне повернення до школи з метою забезпечення доступу до освіти для учнів у всьому світі.<sup>1</sup>

---

1 <https://www.unicef.org/media/68366/file/Framework-for-reopening-schools-2020.pdf>



## Реакції дітей на пандемію COVID-19 та інші кризові ситуації

Під час і після короткої чи тривалої кризи діти можуть реагувати сильними почуттями. Такі почуття очікувані і є природною реакцією на складні ситуації та їхній вплив на повсякденне життя. Це допоможе дітям будь-якого віку зрозуміти, що реакція на кризу є нормальною. Низка тематичних вправ дозволяє учням визначити та зрозуміти свої почуття. Студенти вивчать ключові стратегії, які допоможуть регулювати свої почуття, спираючись на дослідження, які підкреслюють переваги знання того, як вирішувати проблеми, позитивні розмови з самим собою, фізичні навантаження, глибоке дихання та розслаблення.

На когнітивний розвиток дітей також міг вплинути тривалий стрес життя під час COVID-19 без доступу до відповідного навчального середовища. Якщо діти перебувають у стані стресу протягом тривалого періоду часу, це може вплинути на їхню здатність зосереджуватися, запам'ятовувати нову інформацію або справді відновлювати та пригадувати те, що вони вже вивчили.

Клас має бути безпечним місцем для кожного. Виконуючи дії, описані в цьому посібнику, важливо, щоб і вчителі, і діти слухали одне одного і щоб до всіх ставилися з повагою. Тому в школі не повинно бути толерантності до тілесних покарань.

Діти дізнаються, що інші можуть думати, відчувати та реагувати по-іншому. Заняття спрямовані на те, щоб діти могли поговорити про свій досвід і опрацювати своє навчання. У них буде час подумати про те, через що вони пройшли, і застосувати когнітивні, соціальні та емоційні навички у своєму повсякденному житті. Вправи безпечні тим, що не вимагають від дитини згадування та розповіді про пережите. Натомість вони пропонують інформацію та стратегії боротьби з реакціями та способи впоратися.

Те, як дорослі та опікуни спілкуються з дітьми про складні події, залежить від норм і культурних очікувань. Вони можуть змінюватися зі зміною культури. Деякі дорослі вважають, що говорити з дітьми про труднощі, через які вони пережили колись, шкідливо. Дехто вважає, що діти забудуть те, що вони пережили. Багато хто не усвідомлює, що діти думають про те, що сталося, і що спогади зберігаються так само, як дорослі думають і пам'ятають нещастя. Діти будуть зайняті думками, спогадами та емоційними реакціями на те, що з ними сталося. Їм може знадобитися допомога щодо того, як найкраще впоратися з викликами та кризовими подіями, а також безпечне середовище для цього. (Будь ласка, перегляньте Посібник для батьків і опікунів у цьому наборі інструментів, щоб дізнатися більше про те, що батьки та опікуни можуть зробити, щоб допомогти своїм дітям подолати труднощі).

Навички, отримані в посібнику, можна розділити на когнітивні, соціальні та емоційні.

ЮНІСЕФ працює з робочими визначеннями трьох у Глобальній структурі переданих навичок.<sup>2</sup>

**Когнітивні навички** пов'язані з «мисленням» і включають здатність зосереджуватися; вирішувати проблеми, робити усвідомлений вибір і визначати плани та цілі.

**Соціальні навички** стосуються взаємодії з іншими, включаючи здатність спілкуватися, співпрацювати, вирішувати конфлікти та вести переговори.

**Емоційні навички** пов'язані з навичками, пов'язаними з розумінням і регулюванням власних емоцій, справлянням зі стресом, розумінням емоцій інших і здатністю співпереживати іншим.

## Навчання дітей

Дослідження впливу карантину показує, що більше дітей, ніж очіувалося, не розвиваються. Вони відчували себе самотніми, демотивованими та сумними, а їхнє формальне навчання відстало. Наслідки є довготривалими та можуть вплинути на результати студентів з точки зору їхньої здатності «вчитися», а також підірвати уявлення студентів про себе. Дослідники підкреслюють, що соціальне середовище та соціальне навчання мають величезне значення для молодших школярів і що соціальне благополуччя в класі є необхідною умовою навчання.<sup>3</sup> В одному дослідженні понад 90% опитаних учнів різного віку сказали, що сумують за друзями, а 70% — за школою. Коли школи знову відкриються, вчителям рекомендується зосередитися на тому, як їхні учні впоралися, і переконатися, що кожен учень відчуває себе поміченим і почутим, коли він розповідає про свій досвід під час закриття шкіл. Будь ласка, *перегляньте Повернення до школи після COVID-19*. МФТЧХ та ЧП PS Centre, 2020 і *Давайте поговоримо про це. Ласкаво просимо назад Інструкції щодо реєстрації*. ПЗПСР Collaborative, 2020 для отримання додаткових ресурсів.

Діти по-справжньому вчать, коли вони поєднують знання, розуміння та рефлексію на певну тему. Це називається глибинним навчанням. Коли учень зможе зрозуміти, як тема пов'язана з іншими темами, і зможе застосувати її в конкретних ситуаціях у сьогоденні та майбутньому, він зможе справлятися зі змінами, викликами та негараздами. Зміни у поглядах і переконаннях також можливі, коли відбувається глибоке навчання. Діти більш креативні та інноваційні, оскільки їхня цікавість викликається. Це дуже відрізняється від поверхневого навчання або зубріння, коли учні зазвичай запам'ятовують матеріал і відтворюють його, не обов'язково розуміючи багато про зміст або його зв'язок з іншими темами.

Цей посібник для вчителів ґрунтується на очікуванні того, що учні повинні випробувати будь-які життєві навички, які є предметом сесії. Їм потрібен час, щоб обміркувати своє власне формальне та соціальне навчання та зрозуміти,

коли доцільно використовувати цю навичку в повсякденному житті. Усе це гарантує, що студенти навчатимуться представленим тут життєвим навичкам і зможуть застосовувати їх у майбутньому, коли вони знадобляться. Стиль викладання, заснований на діалозі, коли вчитель розмовляє з класом на теми, що стосуються їх добробуту, допоможе учням набутися навичок для життя. Вчитель, який підтримує, дає учням можливість бути більш самостійними, дізнатися про себе та усвідомити власні потреби. Учні починають визнавати, що в експериментальному навчанні помилки є частиною навчання та зростання. Використовуйте вправу «*Так, я зробив помилку*» у вступних вправах, щоб представити цю ідею.

Це не означає, що учні залишаються робити все, що їм подобається. Класна кімната найкраще працює там, де є чіткі очікування щодо поведінки. Використовуючи цей позитивний підхід до дисципліни, діти дізнаються, що будуть наслідки за порушення поведінки, як домовлено. Рекомендується, щоб вчителі та їхні учні склали список конструктивних заходів, з яких учні можуть вибрати, якщо вони порушують узгоджені правила для свого класу. Це може бути так, що студенти дістають навчальні матеріали з магазинної шафи або вони допомагають прибирати після уроків чи інших завдань. Дослідження показали, що діти, які самі вирішують наслідки, зазвичай досягають кращих успіхів у подальшому житті.

Можливо, деякі викладачі вважають, що заняття, зосереджені на таких вправах, забирають дорогоцінний час на інші дослідження. Проте дослідження показали, що коли учні навчатимуться слухати, співпрацювати та бачити речі з точки зору інших, у класу буде більше часу для академічного навчання, учні отримають кращі результати, клас бачить менше агресії та менше учнів відсутні в школі.

3 Перегляньте веб-сайт PS Center, щоб отримати подкасти та відео про дослідження психічного здоров'я та психосоціальної підтримки під час COVID-19

# А. Загальні вправи

## 1. Вступні вправи

Ці вступні вправи задають тон для спільної роботи в групі. Вони можуть бути використані вчителями в нових класах, перш ніж перейти до впровадження тематичних заходів у розділі В.

### ПРАВИЛА ДОМУ

**Мета:** Узгодити правила позитивної соціальної поведінки

**Матеріали:** Фліпчарт і маркер

Попросіть студентів придумати корисні правила для їхнього класу, які допоможуть їм добре працювати разом у групі. Запропонуйте студентам надати пропозиції. Допоможіть їм сформулювати правила позитивно, а не негативно. Це означає не починати правило з НЕ...!

Ось кілька прикладів:

- Тримайте мобільні телефони в кишені або сумці
- Нехай один голос лунає за раз
- Хлопчики і дівчатка рівні
- Поважайте думку інших
- Будьте добрими до інших і до себе
- Помилки допомагають нам вчитися
- Це нормально висловлювати різні думки з повагою
- Чесна боротьба – без насильства, знущань чи ганьби

Коли домашні правила погоджені, поясніть зв'язок між правилами та цінностями. Набір правил, по суті, є прикладом цінностей групи. Кожне наведене тут правило є конкретним прикладом цінності, яку клас бажає підтримувати. Наприклад, зберігання мобільних телефонів у кишені чи сумці є прикладом цінності поваги до прав інших, не заважаючи, не відволікаючи чи не відволікаючись.

Обговоріть з класом цінності інших правил.

Тепер узгодьте деякі конструктивні наслідки порушення будь-якого з правил. Якщо в класі виникають конфлікти, можна запитати учнів, як конфлікт пов'язаний із цінностями, що лежать в основі правил внутрішнього розпорядку. Іноді студенти замислюються про аспекти цінностей, незрозумілі для спостерігача, і це може бути пов'язано з конфліктом.

Пам'ятка вчителям: Будьте готові переглянути правила внутрішнього розпорядку. Переглядайте їх час від часу з класом, щоб побачити, як йдуть справи, і побачити, чи потрібно щось переглянути.

#### Для старших учнів:

Вивчіть поведінку, пов'язану з кожним правилом, запитуючи про конкретні приклади, наприклад «Що це означає для ...» і «Розкажіть мені більше про те, що це означає для ...» або «Чи можете ви навести мені конкретні приклади...»

Ознайомте зі старшими учнями поняття відновних наслідків. Якщо хтось порушує правило, яке порушує права інших, можна домовитися про певні відновні наслідки. Одним із таких прикладів може бути те, що учень, який заважав іншому учневі в класі, погоджується принести обід наступного дня.

**ЧАС КОЛА**

**Мета:** Дати кожному учневі можливість висловитися, до нього прислухалися та сприяти почуттю приналежності до всього класу

**Матеріали:** Взагалі ні

**Пам'ятка вчителям:**

Регулярно використовуйте час для тренування соціальних та емоційних навичок і підвищення психосоціального добробуту групи. Часи гуртків дають вчителям уявлення про те, як учні, і місце для вирішення конфліктів. Приналежність до групи, де поважають відмінності, зміцнює співпрацю в групі та самовпевненість людини.

Запропонуйте дітям систи в коло на підлогу або на стільці. Усі повинні бачити один одного. Усі повинні бачити один одного.

Почніть з того, що нагадайте дітям про домашні правила (або адаптуйте їх, якщо необхідно, разом з дітьми).

Використовуйте час у колі, щоб обговорити теми, які цікавлять клас.

**ТИХО, БУДЬ ЛАСКА**

**Мета:** Щоб заспокоїти клас

**Матеріали:** Шматок картону з написом ТИША, БУДЬ ЛАСКА

Домовтеся з класом про табличку, щоб наказати класу зберігати тишу. Це можна зробити під час обговорення загальних правил внутрішнього розпорядку для класу або сесії.

Домовтеся з класом про табличку, щоб наказати класу зберігати тишу:

- Підняття руки (як учитель), не кажучи, долонею до учнів. Як тільки учні побачать знак, вони також повинні підняти руку і мовчати, і це призведе до того, що клас тихо зверне увагу.
- Покажіть або пройдіть навколо з табличкою з написом ТИША, БУДЬ ЛАСКА. Як тільки учні побачать знак, вони повинні припинити розмову і мовчати.
- Вимовте тихий шиплячий звук (сссссссс), і щойно учні його почують, вони також повинні приєднатися до нього та почати псссссссс!

**МОВЧИ І ПОСМІХАЙСЯ**

**Мета:** Щоб заспокоїти клас і підняти настрій

**Матеріали:** Ручка або олівець на дитину

**Пам'ятка вчителям:**

Це корисний спосіб спілкування з одним або декількома учнями або з усім класом, якщо їм важко мовчати. Не всі діти усвідомлюють, що у них виникає бажання говорити ще до того, як вони заговорять, тому ця вправа може їм допомогти. Також відомо, що настрій покращується, якщо посміхнутися і зберегти її навіть на короткий час.

Якщо хтось багато говорив, попросіть його покласти олівець між губами та посміхнутися та тримати його там, доки не накажете вийняти його. Поясніть, що це ускладнює говорити, але коли вони намагаються говорити, їм нагадують про бажання говорити, оскільки їхні губи починають рухатися.

**ТАК! Я ЗРОБИВ ПОМИЛКУ.**

**Мета:** Щоб отримати задоволення, використовуйте когнітивні навички та будьте впевнені, роблячи помилки

**Матеріали:** Взагалі ні

Розділіть учнів на випадкові пари, кожна пара стоїть обличчям один до одного. Кожна пара рахуватиме до трьох, чергуючи таким чином: А скаже один, Б скаже два, та А каже три, продовжуючи без будь-якої паузи, Б скаже один, А два і Б скаже три.

Коли буде зроблена помилка, попросіть пари сказати «Так!» піднявши руки вгору, щоб відсвяткувати помилку.

Коли клас опанує цю базову версію, додайте нові інструкції одну за одною. Використовуйте наведений нижче приклад і вигадуйте більше разом із класом:

- Той, хто рахує один, плескає в долоні

- Той, хто рахує два, згинає коліна
- Той, хто рахує три стрибки.

Завершіть обговоренням того, що помилки ведуть до навчання. Коли хтось боїться зробити помилку, важко спробувати щось нове. Часто через цей страх люди втрачають можливість дізнатися та відчувати щось нове. Наприклад, будь-хто, хто вивчає нову мову, незмінно буде робити помилки, і, як кажуть: практика робить досконалим. Наукові експерименти часто призводять до несподіваних результатів, коли вчені спочатку подумали, що зробили помилку. Попросіть студентів навести приклади зроблених ними помилок, які зрештою привели їх до того, що вони стали більш здатними робити щось добре.

## 2. Енергетичні та заспокійливі вправи

Ці стимулюючі та заспокійливі вправи можна використовувати з класом, коли це доречно, під час будь-яких тематичних заходів. Використовуйте звичайний, нейтральний тон голосу для заспокійливих вправ і залишайте достатньо часу між кожною інструкцією.

### ХОДЬБА ТЕПЛА

**Мета:** Щоб зарядити енергією, фізично розігрітися, якщо холодно, представити підтему чи тему

**Матеріали:** Чітко визначений простір

Попросіть клас встати та піти в усіх напрямках, намагаючись охопити весь простір, але зберігаючи необхідну фізичну дистанцію один від одного. На початку попросіть їх ходити повільно, а коли вони добре зроблять це, дотримуючись дистанції, попросіть їх збільшити темп.

Під час вправи попросіть учнів:

- зверніть увагу, як рухаються їхні тіла при запитаннях: «Як ви рухаєте стопами, гомілками, колінами? тощо...»
- помічайте їхнє дихання, коли темп прискорюється і зменшується
- вітайте один одного різними (COVID-19 безпечними) способами
- зупиняйтеся з інтервалами, щоб зробити розтяжку
- об'єднайтеся в пари з однокласником, який стоїть поруч з ними, і обговоріть тему, пов'язану з темою заняття
- провести опитування однокласника по темі (для старших учнів).

### ПАРАШУТНИЙ ЕНЕРГЕТИК І ЗАСПОКОЙСЯ

**Мета:** Щоб зарядитися енергією, розважитися, співпрацювати та навчитися техніці заспокоєння

**Матеріали:** Реальний або уявний легкий ігровий парашут

**Пам'ятка вчителям:**

Ця вправа вчить студентів модулювати своє хвилювання.

Попросіть клас стати в коло на великій відстані один від одного і обома руками взятися за справжній або уявний парашут. Поясніть, що ваша рука визначатиме швидкість і діапазон руху парашута. Незалежно від швидкості або діапазону руху (вгору-вниз або вбік), який використовує вчитель, учні повинні дотримуватися.

Спочатку почніть рух повільно, а учні прямують за ним. Змінюйте швидкість і діапазон рухів, але завжди закінчуйте повільними та обережними рухами. Одна з версій повільних і м'яких рухів полягає в тому, що студенти разом надсилають повільну хвилю навколо парашута.

### ЗВУК ЗАСПОКОЮЄТЬСЯ

**Мета:** Щоб навчитися заспокоювати себе

**Матеріали:** Взагалі ні

Дайте такі вказівки:

- Сядьте або встаньте за свої столи або сядьте або встаньте коло.
- Тепер створіть гучний звук, використовуючи жорсткий гортанний звук *ММММММ* із закритими ротами.

- Тепер дозвольте звуку повільно переходити до м'якого та відкритого звуку *мммм*.
- Дозвольте звуку згаснути та насолоджуйтесь хвилинку тихо посидіти з класом.

Наприкінці запитайте студентів, що вони помітили щодо ефекту вправи. Деякі можуть повідомити про поколювання в роті, а також про відчуття більшого розслаблення.

### ЗАСПОКОЮЄ ШЛЯХОМ ПРОБУДЖЕННЯ ПОЧУТТІВ

**Мета:** Для стимуляції почуттів шкіри

**Матеріали:** Олівець або бамбукова паличка для кожної дитини

#### Пам'ятка вчителям:

Такий тип дотику вивільняє окситоцин, хімічну речовину та гормон для гарного самопочуття. Ця вправа стимулює шкіру – те, чого діти, можливо, не дуже відчували під час COVID-19. Учні можуть виконувати ту саму вправу на руці, обличчі чи шиї.

Дайте такі вказівки:

- В одній руці тримайте олівець або бамбукову паличку.
- Дуже повільно й ретельно обведіть контур іншої руки. Дозвольте йому ковзати по пальцях, долоні, тильній стороні долоні, усюди навколо, всередину та з руки та навколо зап'ястя.
- Через кілька хвилин зверніть увагу на те, як зараз відчувається ваша рука. Як це відчувається в порівнянні з іншою рукою?
- Тепер поміняйте руки і тримайте олівець іншою рукою.
- Тепер дуже повільно, як і раніше, проведіть контур іншої руки.

Наприкінці запитайте студентів, що вони помітили щодо ефекту вправи. Учні можуть повідомити, що відчувають поколювання в руках, їхні плечі можуть розслабитися, а після практики деякі зітхнуть.

### ДИХАННЯ З УСВІДОМЛЕННЯМ

**Мета:** Усвідомлювати дихання

**Матеріали:** Взагалі ні

#### Пам'ятка вчителям:

Цю базову дихальну вправу можна виконувати сидячи, стоячи або лежачи. Дайте достатньо часу між кожним кроком в інструкціях.

Дайте такі вказівки:

- Зверніть свою увагу всередину, тримаючи очі м'яко закритими або відкритими.
- Тепер зверніть увагу на своє дихання.....
- Вдих і видих у власному темпі.....
- Дихайте рівно, глибоко і спокійно.....
- Зверніть увагу на те, що відчуваєш, коли ти уважно стежить за кожним вдихом і видихом...
- Зверніть увагу, як дихання розширює ваші груди, живіт, боки та спину... .
- Дозвольте кожному подиху розслабляти вас все більше і більше... .
- Тепер відкрийте очі.
- Позіхніть або потягніться, якщо вам хочеться... .
- І поверніть свою обізнаність у клас.

На завершення запитайте у класу або попросіть учнів поговорити з однокласником про те, що вони відчувають після цієї вправи на дихання з усвідомленням.

**Пам'ятка вчителям:** Учні можуть бути нервовими або тривожними з різних причин, тому їм корисно знати різні способи заспокоїтися. Наступні три вправи є тими, які студенти можуть вивчити, а потім використовувати, коли вони нервують або тривожаться. Є більше заспокійливих вправ у **Я можу розслабитися** на стор. 72.

### ЖУВАЛЬНА ГУМКА

**Мета:** Почуватися спокійним і зібраним

**Матеріали:** Уявний шматок жувальної гумки

Дайте такі вказівки:

- Покладіть уявний шматок жувальної гумки в рот.
- Розжуйте його, як справжнє. Зверніть увагу на слину в роті.
- Уявіть, що жуйка збільшується або стає твердішою. Ще трохи попрацюйте щелепами, щоб жувати жуйку. Продовжуйте деякий час.

Наприкінці попросіть учнів звернути увагу на те, що вони відчувають після виконання вправи.

### ОБІЙМАТИ СЕБЕ

**Мета:** Почуватися спокійним і зібраним

**Матеріали:** Взагалі ні

Дайте такі вказівки:

- Сядьте або встаньте прямо, обома ногами на землі.
- Покладіть праву руку долонею всередину на верхню ліву руку нижче плеча або в ліву пахву.
- Покладіть ліву руку на плече нижче плеча.
- Міцно схопивши, натисніть всередину обома руками та міцно утримуйте протягом п'яти секунд. Відпустіть хват приблизно через п'ять секунд і повторіть ще двічі.

Наприкінці попросіть учнів звернути увагу на те, що вони відчувають після виконання вправи.

Учні також можуть виконувати цю вправу, стоячи один перед одним, щоб привітатися.

### ЗАЗЕМЛЕННЯ

**Мета:** Відчувати спокій і надійність

**Матеріали:** Взагалі ні

Дайте такі вказівки:

- Не змінюючи положення, посидьте хвилинку тихо і зверніть увагу на те, як ви сидите.
- Поставте ноги на підлогу.
- Сядьте прямо на сидячі кістки.
- Натисніть на сидіння, щоб тіло випрямилося, а голова піднялася до стелі або даху.
- Відчуйте попу на сидінні та ноги на землі.
- Далі, подібно до того, як дерева та кущі мають коріння, що йдуть у землю, що змушує їх залишатися на місці під час шторму, уявіть, що коріння виростає з підшви ваших ніг і низу.
- Посидьте на мить тихо і зверніть увагу на те, як ви почуваетесь, коли ви вкорінені, і як ви зараз сидите.
- Як би ви описали різницю з тим, як почали виконувати вправу кілька хвилин тому?

Обговоріть ситуації, коли студенти можуть використати цю коротку вправу.





## Б. Тематичні вправи

### Тема 1

## Моя школа після COVID-19

### Знайомство з темою

Вправи на цю тему дають учням можливість витратити деякий час на розмову про те, як це – повернутися до школи та як це було поза школою та навчання вдома. Є кілька вправ, які можна адаптувати до місцевого контексту. Існують додаткові вправи для різних вікових груп у розділі «Знову в школу під час COVID-19» від Довідкового центру психосоціальної підтримки МФТЧХ та ЧП і в розділі «Давайте поговоримо про це». Ласкаво просимо назад Інструкції щодо реєстрації від Save the Children та The ПЗПСР Collaborative.

Будь ласка, майте на увазі:

- Вправи з кожної теми можна виконувати як одне повне заняття або як окремі вправи, залежно від контексту, наявного часу та цілей навчання.
- Вчителі повинні на свій розсуд адаптувати вправи до різних вікових груп. Вони найбільше обізнані з потребами та здатностями своїх учнів.
- Вчителі можуть адаптувати вправи, щоб сприяти інклюзії і охоплювати учнів з обмеженими можливостями.
- Багато вправ можна виконувати на вулиці або адаптувати для дистанційного навчання.
- Якщо доступні ресурси обмежені (немає дошки, фліпчарта, маркерів або стікерів/клейких листочків), використовуйте папір та олівці для заміток.

### ЯК НАГАДАТИ ОДНОКЛАСНИКАМ ПРО ЗАХИСТ ВІД COVID-19

**Мета:** Підвищення обізнаності про правила соціальної поведінки та про те, що правила можна обговорювати та адаптувати

**Матеріали:** Дошка або фліпчарт, фломастери

#### Пам'ятка вчителям:

Це вправа для молодших школярів.

Повідомте вправу: У школі під час корони нам потрібно вивчати нові способи бути разом, щоб навчатися. Щоб запобігти поширенню вірусу, дуже корисні деякі основні правила.

Запитайте клас, які зміни в поведінці відбулися через пандемію. Отримайте відповіді від класу, записуючи їх на дошці.

Поясніть, що страх і тривога є нормальною реакцією на пандемію. Іноді також важко запам'ятати правила. Ми всі іноді можемо забути кашляти собі в лікоть або використовувати серветку і кашляти в руку. Це буде з кожним. Запитайте, чи хтось коли-небудь

забував про правило щодо COVID-19. Що вони відчували, коли виявили, що зробили помилку «захиститися від COVID-19» або хтось інший вказав на це?

Поясніть, що забуття правила «захиститися від COVID-19» може змусити кожного почуватися трохи соромно та, можливо, також занепокоєно. Але насправді помилка і відчуття цього часто допомагають людям запам'ятати правила. Запитайте, чи впізнає хтось таке відчуття? Чи допомогло це їм запам'ятати це правило наступного разу?

Запропонуйте студентам зробити кілька пропозицій щодо того, як допомогти захистити один одного від COVID-19. Як приклад, запитайте їх, що б вони зробили, якби один із них побачив, що однокласник забув помити руки протягом 20 секунд після відвідування туалету. Попросіть клас запропонувати, як вони могли б гарним способом нагадати своєму однокласнику мити руки.

Наведіть інші приклади для роботи класу (в парах або групах), а потім отримайте їхні відгуки. Запишіть їхні пропозиції на дошці. Проведіть обговорення того, як добре нагадати однокласнику.

### СКІЛЬКИ ШКІЛЬНИХ РАНЦІВ СТАНОВИТЬ БЕЗПЕЧНУ ВІДСТАНЬ ДЛЯ COVID-19?

**Мета:** Отримати реалістичне уявлення про безпечні для COVID-19 відстані та чому вони відповідають

**Матеріали:** Рулетка, шкільні ранці чи підручники тощо.

Запитайте в класу, яка відстань безпечна для COVID-19 у їхньому місці. Тепер виберіть такий предмет, як шкільний портфель стандартного розміру або підручник, виміряйте його та попросіть учнів визначити, скільки з них знадобиться поруч, щоб виміряти рекомендовану безпечну відстань.

Тепер запропонуйте невеликим групам учнів вишикувати свої сумки чи книжки на необхідній відстані, не маючи для цього рулетки. Подивіться, яка група ближче до правильного вимірювання.

### СКІЛЬКИ СТУДЕНТІВ МОГЛИ Б СТОЯТИ НА БЕЗПЕЧНІЙ ВІДСТАНІ ОДИН ВІД ОДНОГО МІЖ ТУТ І XXXX?

**Мета:** Щоб покращити просторове усвідомлення того, як виглядає безпечна відстань для COVID-19

**Матеріали:** Взагалі ні

Попросіть учнів оцінити розміри ключових приміщень у школі, таких як їхній клас, ігровий майданчик, актовий зал або спортзал, а також зони за межами школи. Тепер попросіть їх оцінити, скільки дітей може бути присутнім у цьому просторі, дотримуючись необхідної відстані між собою, безпечної для COVID-19.

Цю вправу можуть виконувати учні вдома з членами своєї сім'ї, щоб тренувати просторове усвідомлення.

#### Пам'ятка вчителям:

Для цієї вправи вчителі повинні бути обізнані про розміри просторів, щоб мати можливість перевірити, чи оцінки учнів загалом правильні.

### НАВЧАННЯ ПОЗА ШКОЛОЮ

**Мета:** Обмірковувати аспекти даної ситуації, як перебування поза школою

**Матеріали:** Дошка або фліпчарт із запитаннями для обговорення

Скажіть, що COVID-19 вже давно є фактом життя, і що учні не відвідували школу протягом xx часу (вказіть, скільки місяців школа була закрита для учнів). Визнайте, що жоден із учнів у класі не мав такого досвіду, і кожен дізнався про себе щось нове. Навіть у найскладніших ситуаціях людина може зрозуміти, що у неї є здібності та навички, які можуть навіть здивувати її саму.

#### Для молодших школярів:

Обговоріть на пленарному засіданні, що було добре у тому, що ви не ходили в школу й навчалися вдома.

#### Для старших учнів:

Запропонуйте учням об'єднатися в групи по чотири людини для спіральної бесіди один з одним. Це починається з того, що перша особа розповідає протягом двох хвилин про те, що вони дізналися про себе з досвіду поза школою та того, що їм доводиться навчатися вдома. Наступна особа (обходячи групу за годинниковою стрілкою) потім говорить протягом двох хвилин на ту саму тему, за нею йде третя особа, а потім четверта. На даний момент перша спіраль зроблена. Тепер кожен член групи матиме одну хвилину в другому раунді спіралі, щоб продовжити розмову, додаючи інші думки на ту саму тему, які, можливо, були натхненні тим, що сказали інші.

Запитайте групи про те, як вони знайшли спіралеподібну розмову. Обговоріть на пленарному засіданні можливі моменти, які можна навчити, переживши складні часи.

**ТРИ НАЙКРАЩІ ПОРАДИ ЩОДО НАВЧАННЯ ВДОМА****Мета:** Застосовувати знання учнів про навчання вдома**Матеріали:** Листочки для кожної групи та ручки (для вправи зі старшими учнями)

Поділіть клас на групи. Попросіть групи уявити, що їм довелося дати кілька порад студенту, якому вперше довелося навчатися вдома. Які три головні поради цій людині?

Запропонуйте студентам використати такі запитання як підказку для ідей:

- Що спрацювало добре у вашому досвіді навчання вдома?
- Що б ви зробили, щоб це працювало краще, якби вам довелося зробити це знову?
- У кого ви можете попросити допомоги, коли вона вам потрібна?

**Для молодших школярів:**

Сценарій міг бути іншим. Попросіть їх уявити, що старанний учень їхнього віку прибуває з країни, де немає COVID-19, до місця, де всі школи закриті, і всі діти змушені навчатися вдома. Попросіть учнів допомогти новоприбулому якнайкраще використати цю ситуацію. Послухайте, що скажуть групи, і підсумуйте їхні ключові поради щодо навчання вдома. Цими порадами можна поділитися з батьками, якщо вони здаються корисними.

**Для старших учнів:**

Попросіть групи записати свої поради – по одній на листок – а потім представити їх іншим на пленарному засіданні. Наприкінці обговоріть, яка порада буде найбільш корисною для кожного учня, якщо в майбутньому йому знову доведеться навчатися вдома.

**ВДЯЧНІСТЬ****Мета:** Зосередитися на цінних рисах, якостях і поведінці інших**Матеріали:** Дошка або фліпчарт, фломастери**Пам'ятка вчителям:**

Під час пандемії новини та соціальні мережі широко повідомляли про позитивний і негативний досвід. Навчитися зосереджуватися на тому, що люди цінують один в одному, є гарною життєвою навичкою в стресовій ситуації. Ця вправа також служить точкою переходу до наступної теми.

Залежно від класу та зрілості класу, попросіть учнів визначити риси, якості та поведінку людей, які вони цінують. Вони можуть бути пов'язані, наприклад, з практичними, соціальними, фізичними, творчими, академічними чи художніми характеристиками. Можуть бути й інші категорії, якими студенти можуть скористатися – нехай вони придумують власні, якщо бажають.

Розділіть клас на менші або більші групи. Попросіть групи провести мозковий штурм щодо особистих рис, якостей і поведінки, які вони цінують і якими захоплюються в інших.

Запропонуйте кожній групі по черзі повідомити про три риси. Запишіть їх на дошці, згрупувавши різні слова для однієї риси. Це показує, що часто існує багато різних аспектів рис, якостей і поведінки, які ми бачимо в людях.

Тримайте список на стіні в класі. Це допоможе нагадати учням зосередитися на тому, що вони цінують в інших людях. Це може зменшити рівень роздратування під час постійного перебування в соціальних ситуаціях.

**Завершення теми **Моя школа після COVID-19****

Обговоріть з класом, що для них було найважливішим у темі, і поставте такі запитання:

- Що ви думаєте про тему?
- Що було корисного в темі?
- Чи обговорювали ви якісь теми чи вправи з іншими людьми? Будь ласка, розкажіть нам про це, якщо хочете.

## Тема 2

## Я знаю про почуття

## Знайомство з темою

У цій темі ми досліджуємо та дізнаємося про різні почуття та про те, чому вони у нас виникають. Уміння визначати почуття допомагає нам легше їх прийняти, а також зрозуміти, що з нами відбувається. Тема представляє концепцію універсальних і невід'ємних основних почуттів, які поділяють люди в усьому світі незалежно від їхнього культурного та соціального походження. Вправи в цій темі допоможуть нам навчитися соціальних навичок визначати та розпізнавати власні почуття та розуміти почуття інших. Вони також розглядають, як впоратися з важкими почуттями та як підтримати друга, який бореться з такими почуттями. Слід зазначити, що деяким учням може бути складніше визначити почуття, і вони можуть бути використані для інтерпретації певного почуття (як занепокоєння чи страху), наприклад, як біль або голод.

## Будь ласка, майте на увазі:

- Вправи з кожної теми можна виконувати як одне повне заняття або як окремі вправи, залежно від контексту, наявного часу та цілей навчання.
- Вчителі повинні на свій розсуд адаптувати вправи до різних вікових груп. Вони найбільше обізнані з потребами та здатностями своїх учнів.
- Вчителі можуть адаптувати вправи, щоб сприяти інклюзії і охоплювати учнів з обмеженими можливостями.
- Багато вправ можна виконувати на вулиці або адаптувати для дистанційного навчання.
- Якщо доступні ресурси обмежені (немає дошки, фліпчарта, маркерів або стікерів/клейких листочків), використовуйте папір та олівці для заміток.

## ПОЧУТТЯ І ЧОМУ ВОНИ У НАС ВИНΙΚАЮТЬ

**Мета:** Оцінити знання про те, чому почуття корисні

**Матеріали:** Намалуйте дві колонки на дошці або фліпчарті: одну з усміхненим обличчям угорі, а іншу із сумним обличчям угорі

## Пам'ятка вчителям:

Почуття можуть включати наступне (залежно від віку та зрілості класу): Щасливий, сумний, радіий, поганий, здивований, стурбований, злий, наляканий, збентежений, закоханий, комфортний, впевнений, ревнивий, самотній, гордий, розслаблений, неспокійний, наляканий, соромний, винний, заздрисний, засмучений, презирливий, схвилюваний, напружений. Згадайте, що почуття можуть бути змішаними, тож можна мати, наприклад, два почуття одночасно.

## Для молодших школярів:

- Попросіть клас поспілкуватися, погулявши у відведеному місці. Скажіть класу, що коли вчитель каже: «Змішайтеся, змішайтеся», а потім число від одиниці до кількості дітей у класі, вони утворюють групи, що складаються з цього числа.
- Продовжуйте змішуватися та формувати групи, доки не пролунає: "Змішайтеся, змішайтеся троє!" Коли сформується група з трьох осіб, попросіть їх обговорити запитання: «Чому у нас виникають почуття?»
- Попросіть клас знову об'єднатися та вигукніть: «Змішайтеся, змішайтеся, п'ять!» Коли сформується група по п'ять осіб, попросіть їх обговорити питання: «Про які почуття ви знаєте чи чули?»
- Завершіть вправу на об'єднання та попросіть клас сісти або встати.
- Тепер попросіть групи назвати три почуття, які вони згадували під час групової розмови. Попросіть їх сказати, чи має бути це почуття в позитивному списку з усміхненим обличчям чи в негативному списку з сумним обличчям. Обійдіть усі групи по черзі, щоб переконатися, що всі взяли участь.
- Наприкінці обговоріть, чому одні почуття вважаються негативними, а інші позитивними. Чи може бути щось важливе у визначенні почуттів, які вважаються негативними?

## Для старших учнів:

Попросіть клас поспілкуватися, погулявши у відведеному місці. Поясніть, що як учитель ви скажете слово, і це буде знаком для учнів, щоб об'єднатися в малі групи. У групах має бути стільки дітей, скільки їх у слові. Наприклад, якщо слово «що», то всі групи мають складатися з чотирьох студентів. Це означає, що іноді хтось не буде в групі, але одна з груп повинна негайно запросити людину, яка залишилася одна, до своєї групи. Поясніть, що після кожного спеціального слова і коли всі будуть у своїх малих групах, буде запропоновано запитання для обговорення в групах.

Ось слова для вчителів:

- **Чому (три літери)** Студенти мають об'єднатися в групи по троє та обговорити: Чому у нас виникають почуття?
- **Який (п'ять букв)** Студенти мають об'єднатися в групи по п'ять осіб і обговорити: Які почуття ви знаєте?
- **Що (чотири літери)** Студенти мають об'єднатися в групи по чотири людини та обговорити: Що таке почуття?
- **Управління (шість літер)** Студенти мають об'єднатися в групи по шість осіб і обговорити: Чи легше управляти одними почуттями, ніж іншими?
- **Кожен (вісім букв)** Студенти мають об'єднатися в групи по вісім осіб і обговорити: Чи у всіх однакові почуття?

Закінчіть вправу спілкування та проведіть пленарне обговорення почуттів з класом. Потім попросіть учнів сформулювати п'ять груп. Призначте кожній групі запитання зі списку вище, на яке потрібно відповісти. Дайте групам час обговорити своє запитання, а потім запропонуйте кожній групі представити свої відповіді. Підсумуйте почуття, згадані кожною групою після їх презентації, і попросіть інші групи додати інші почуття, які, можливо, не були згадані. Переконайтеся, що зазначено наступне: Щасливий, сумний, радий, поганий, здивований, стурбований, злий, наляканий, збентежений, закоханий, комфортний, впевнений, ревнивий, самотній, гордий, розслаблений, неспокійний, наляканий, соромний, винний, заздрисний, засмучений, презирливий, схвильований, напружений.

Якщо дозволяє час, обговоріть з класом:

- Які почуття ви вважаєте позитивними, а які негативними?
- Чи однакові списки позитиву та негативу для дівчат і хлопців?
- Обговоріть, чому чи ні.

## ВИЗНАЧЕННЯ ОСНОВНИХ ПОЧУТТІВ

**Мета:** Дати учням змогу визначити основні почуття

**Матеріали:**

Серія листів, на кожному з яких написано одне почуття на основі почуттів, які клас визначив у попередній вправі, або скористайтеся наведеним нижче списком: Щасливий, сумний, радий, почувається погано, здивований, стурбований, злий, наляканий, розгублений, впевнений, самотній, гордий, розслаблений, соромний і винен. Залежно від кількості учнів у класі вчителі також можуть додати ще два дописи з написаними на власний вибір почуттями

**Для молодших школярів:**

Складіть листочки та попросіть клас підійти один за одним, щоб взяти один. Або покладіть листочки в капелюшок і роздайте, щоб кожен міг отримати один. Запропонуйте кожному учневі по черзі мовчки показати позу та вираз обличчя своїм однокласникам, які потім імітують позу та вираз обличчя. Тепер попросіть когось сказати, що, на їхню думку, це було відчуття і чи легко було його розпізнати.

Обговоріть з класом, які почуття легше розпізнати, ніж інші.

**Для старших учнів:**

Запропонуйте кілька коротких сценаріїв, які відповідають віку та контексту учнів у класі, як відправну точку для вправи рольової гри. Наприклад, одним із сценаріїв може бути молода людина, яка повертається додому надто пізно. Іншим сценарієм може бути молода людина, яка просить у батьків дозволу вийти на вулицю тощо.

Попросіть клас об'єднатися в групи по три особи та роздати кожному учню листок, щоб кожна група мала три почуття, з якими можна працювати. Попросіть групу обговорити почуття, які вони отримали. Потім вони повинні підготувати коротку рольову гру, демонструючи ці почуття у зв'язку з одним із сценаріїв.

Щоб надати вправі гендерного відтінку, групам можна запропонувати ще раз виконати рольові ігри, де кожна грає роль протилежної статі. Або до наклейки можна додати гендерний знак із назвою почуття, яке потрібно відтворити.

## СТІНА ПОЧУТТІВ

**Мета:** Вміти визначати почуття

**Матеріали:** Папір, кольорові олівці або ручки

Для цієї вправи студенти можуть виконати всі три кроки або перейти безпосередньо до третього кроку.

**Крок перший:** Запитайте клас, які основні почуття вони пам'ятають із вправи *Визначення основних почуттів*. Щоразу, коли згадується якесь почуття, запитуйте у класу інші назви та кольори, які характеризують це почуття.

**Крок другий:** Розділіть клас на стільки груп, скільки основних почуттів. Дайте кожній групі основні відчуття та попросіть їх розробити або створити плакат для цього. На плакаті мають бути інші назви почуття та кольори, пов'язані з цим почуттям.

**Крок третій:** Повісьте плакати на стіну. Попросіть студентів підійти і стати перед плакатом, який відповідає їхньому самопочуттю. Якщо дозволяє час, попросіть кількох студентів сказати кілька слів про те, чому вони відчують те, що відчують. В інший час – коли студенти вперше приходять до класу або після перерви протягом дня – запропонуйте студентам використати плакати, щоб повідомити про те, як вони почуваються.

**ГРА З МОВОЮ ТІЛА****Мета:** Щоб зарядити енергією та пограти з мовою тіла**Матеріали:** Жодних або основних почуттів потрібно записати на дошці

Попросіть двох добровольців стати перед класом:

- Один є доповідачем, і його запрошують поговорити про те, що їм подобається робити або чим вони захоплюються. Під час розмови вони повинні тримати руки складеними або в кишенях.
- Другий волонтер не розмовляє. Це мають бути руки або тіло того, хто говорить (вибирайте те, що підходить в обстановці). АЛЕ вони використовують свої руки, щоб сказати словами протилежне тому, що насправді говорить мовець.

Попросіть іншу пару добровольців повторити вправу.

Далі розділіть клас на групи та попросіть їх обговорити та відпрацювати жести руками, які використовуються для вираження різних почуттів. Переконайтеся, що вони охоплюють такі ключові почуття: радість, гнів, смуток, сором, огиду, страх.

Попросіть одну з груп продемонструвати жест рукою, не розмовляючи, а інші групи вгадати, яке відповідне почуття було показано. Група, яка зрозуміє це правильно, буде наступною, щоб показати інший жест рукою.

**Х І У ЗЛЯТЬСЯ, СУМУЮТЬ, НЕРВУЮТЬ І БОЯТЬСЯ****Мета:** Усвідомити причини певних почуттів**Матеріали:** Дошка або фліпчарт, фломастери

**Пам'ятка вчителям:**

Ця вправа представляє учням ряд ситуацій, які призводять до того, що хтось відчуває, що сталося. Щоб підготуватися до цього, виберіть загальне жіноче та чоловіче імена для «Х» і «У» і поясніть, що вони приблизно того ж віку, що й учні. Виберіть пару релевантних ситуацій для учнів вашого класу. Ось кілька прикладів:

- Х/У йшов вулицею після уроків і по дорозі сталося те, що розлютило Х/У.
- У розмовляв по телефону з хорошим другом, і сталося щось, що засмутило У.
- Х розмовляв із другом після школи, і сталося те, що засмутило Х.
- Х/У збирається на сімейні збори/фестиваль/шкільну екскурсію/кіно і відчуває себе досить нервовим.
- Х/У зустрічає друга вперше за довгий час і трохи боїться.

Подбайте про те, щоб ситуації не були надто тривожними або надто близькими до реальної ситуації, з якою стикаються ваші учні. Залежно від наявного часу клас може працювати над одним або декількома визначеними почуттями. Ви можете вибрати певні почуття, які ви хочете, щоб ваші учні досліджували.

Розділіть клас на пари, групи або залишайтеся одним класом. Поясніть, що учням буде запропоновано кілька різних ситуацій для обговорення по черзі щодо Х та/або У.

Почніть вправу з читання одного зі сценаріїв. Потім попросіть студентів подумати, якими могли бути різні причини того, що Х або У мали почуття, описане в сценарії. Запишіть це почуття на дошці або фліпчарті, а потім запишіть усі причини цього почуття. Обговоріть з класом, чому розуміння причин почуття є важливим у їхньому житті. Тепер перейдіть до іншого сценарію та повторіть вправу кілька разів.

Обговоріть зі студентами, як і коли корисно розуміти, що може бути багато причин для різних почуттів у людей.

**ЗМІНА МОГО НАСТРОЮ****Мета:** Щоб знати, що можна зробити, щоб змінити почуття, які студенти назвали негативними в розділі *Почуття та чому ми їх відчуваємо***Матеріали:** Папір для фліпчарта та ручки

**Для молодших школярів:**

Розділіть клас на стільки груп, з якими відчуттями вони працюватимуть. Дайте кожній групі відчуття для роботи. Попросіть групи подумати, що б вони порадили зробити другові, якби вони відчули одне з цих почуттів і хотіли змінити свій настрій. Порада може включати те, що може подумати їхній друг; те, що їхній друг може сказати собі; і речі, які міг би зробити їхній друг.

Запропонуйте кожній групі по черзі розповісти класу про свої три найкращі ідеї щодо зміни почуттів. Потім обговоріть, що люди можуть зробити, щоб змінити свої почуття, якщо вони цього захочуть або якщо це необхідно з якоїсь причини.

**Для старших учнів:**

Розділіть клас на стільки груп, з якими відчуттями вони працюватимуть. Дайте кожній групі відчуття для роботи. Попросіть групи визначити якомога більше варіантів, щоб змінити свої почуття. Вони повинні відзначити це на фліпчарті в колонках під заголовками робити, думати і говорити. Повісьте фліпчарти на стіну та попросіть представника кожної групи представити свої пропозиції решті класу.

**БОРОТИСЯ З ВАЖКИМИ ПОЧУТТЯМИ (ДЛЯ СТАРШИХ УЧНІВ)**

**Мета:** Ознайомити з поняттям подолання важких почуттів

**Матеріали:** Папір і ручки

Перевірте, чи знають учні, що означає справлятися. Подолання — це те, як вирішувати проблеми, керувати змінами та впоратися зі складною ситуацією, життєвою ситуацією чи нещастям, як COVID-19. Подолання залежить від індивідуальних факторів і на нього впливає середовище, в якому людина живе. Поясніть, що стратегії подолання можуть бути здоровими чи нездоровими.

Попросіть учнів самостійно попрацювати над цією вправою. Попросіть їх подумати про відчуття, які вони вважають найбільш викликом.

Тепер попросіть їх розділити аркуш паперу на дві частини й написати позитивний результат на одному боці, а негативний на іншому. Попросіть їх записати стратегії подолання ситуації, які вони використовують у зв'язку з почуттям, яке вони відчувають. Далі попросіть їх подумати про інші більш здорові та, можливо, кращі стратегії, які вони можуть використати, щоб впоратися з важким відчуттям у майбутньому.

Попросіть у класі кілька прикладів після виконання вправи. Спираючись на конкретні приклади здорового подолання, підкресліть, що стратегії подолання допомагають людям справлятися з труднощами, наприклад:

- зізнатися, що сталося щось неприємне
- знайти гарний баланс між почуттями та думками/знанням про інцидент
- вираження почуттів і думок
- пошук підтримки та зв'язок із (важливими) іншими
- знайти відповідні слова для роздумів або розповіді про події
- витратити час на обробку або обдумування того, що сталося
- інтеграція досвіду в історію свого життя
- активне вирішення проблем
- зрештою примиритися з тим, що сталося, і дивитися в майбутнє.<sup>4</sup>

## Закінчення теми Я знаю про почуття

Обговоріть з класом, що для них було найважливішим у темі, і поставте такі запитання:

- Що ви думаєте про тему?
- Що було корисного в темі?
- Чи обговорювали ви якісь теми чи вправи з іншими людьми? Будь ласка, розкажіть нам про це, якщо хочете.

<sup>4</sup> Рухаючись разом, Довідковий центр психосоціальної підтримки IFRC, 2014.

## Тема 3

## Коли я допомагаю іншим

## Знайомство з темою

Пропонувати допомогу тому, хто її потребує, є природним і частиною того, що робить нас людьми. Деякі учні можуть не знати, що робити, коли другу важко, тому в цій темі є вправи про надання та отримання допомоги. Під час пандемії було багато ініціатив, спрямованих на допомогу іншим. Коли настають важкі часи або ми опиняємося в труднощах, нам потрібна допомога інших, і ви можете звернутися до однокласників, братів і сестер, хороших друзів або дорослих, яким довіряєте. Попросіть клас визначити будь-яким способом – маленьким чи великим – коли вони пропонували комусь допомогу або коли вони отримували допомогу протягом дня чи напередодні.

## Будь ласка, майте на увазі:

- Вправи з кожної теми можна виконувати як одне повне заняття або як окремі вправи, залежно від контексту, наявного часу та цілей навчання.
- Вчителі повинні на свій розсуд адаптувати вправи до різних вікових груп. Вони найбільше обізнані з потребами та здатностями своїх учнів.
- Вчителі можуть адаптувати вправи, щоб сприяти інклюзії і охоплювати учнів з обмеженими можливостями.
- Багато вправ можна виконувати на вулиці або адаптувати для дистанційного навчання.
- Якщо доступні ресурси обмежені (немає дошки, фліпчарту, маркерів або стікерів/ клейких листочків), використовуйте папір та олівці для заміток.

## СЬОГОДНІ Я ДОПОМОЖУ .....

**Мета:** Роздумувати над тим, як допомогти іншим

**Матеріали:** Папір, ручки, дошка або фліпчарт і фломастери

Попросіть клас подумати про свій день (або день до цього) і визначити будь-який спосіб – маленький чи великий – коли вони пропонували комусь допомогу або коли отримували допомогу. Дайте відповіді та підкресліть, що бути корисним може означати багато речей – від того, щоб звільнити комусь дорогу, до того, щоб витратити багато часу, щоб зробити для когось приємний сюрприз.

Продовжте, попросивши клас подумати кілька хвилин про те, чим вони можуть сьогодні допомогти іншим у класі, вдома чи в місцевій громаді. Запропонуйте учням робити нотатки, розмірковуючи над відповідями на це запитання.

Запропонуйте студентам підняти руки, якщо вони придумали ідеї, як допомогти іншим сьогодні. Нехай один учень відповість, а потім запитайте клас, чи хтось інший міг би зробити таку ж корисну річ. Попросіть підняти руки та підрахувати кількість студентів, які могли б зробити те саме.

Тепер запросіть інших студентів поділитися своїми ідеями щодо того, як допомогти іншим на уроці чи поза ним, і повторіть вправу, як пояснено вище. Запишіть усі ідеї на дошці або на фліпчарті.

Наприкінці повинно бути багато ідей щодо способів допомоги, які можна опублікувати в класі. Якщо дозволяє час, студенти можуть прикрасити списки та зробити з них плакати, які будуть вивішуватися на стіну як джерело натхнення для наступних днів.

Завершіть обговорення, розповівши класу про переваги допомоги та прояву доброти:

- Це змушує нас почуватися добре.
- Це може навіть зробити нас щасливими.
- Це здорово для організму.
- Це допомагає нам почуватися краще і бути спокійнішими, якщо ми засмучені.
- Це може покращити наш настрій, якщо у нас поганий настрій<sup>5</sup>.

<sup>5</sup> Наслідки допомоги та прояву доброти пов'язані з вивільненням окситоцину – хімічної речовини та гормону мозку. Окситоцин також вивільняється дотиком, як у *Заспокоєння шляхом пробудження почуттів* на стор. 14. Окситоцин часто називають гормоном гарного настрою.



**ДОПОМАГАТИ ІНШИМ - ЦЕ ....****Мета:** Обмірковувати пропозицію та отримання допомоги**Матеріали:** Уявний м'яч або справжній м'який м'яч

Попросіть учнів стати в коло.

Поясніть, що одна особа починає з того, що кидає м'яч (справжній чи уявний) комусь іншому в колі й одночасно називає його ім'я.

Потім учень, який ловить м'яч, повинен завершити вислів, який називає вчитель. Вони повинні сказати перше, що спадає на думку, закінчуючи речення.

Заяви можна починати: Допомогати іншим – це ....., або я можу допомогти іншим, ..., або Коли хтось допомагає мені, я ..... Ось кілька інших речень для використання:

- Я прошу допомоги, коли я...
- Мені подобається, коли мені допомагають з...
- Я не люблю, коли мені хтось допомагає, тому що...
- Коли мені хтось допомагає, я...

Перш ніж закінчити вправу, переконайтеся, що всі по черзі. Потім підсумуйте те, що сказали студенти, включаючи будь-які несподівані моменти, які здавалися актуальними для всіх.

**ВПРАВИ НА ЗАКІНЧЕННЯ РЕЧЕНЬ...**

«Допомога іншим» - це вправа, де учні закінчують речення. При завершенні речення їх попросять сказати перше, що спаде їм на думку.

Речення або фрази для закінчення спочатку вибираються вчителем, щоб проілюструвати деякі аспекти теми, над якою працює клас. Учнів можна попросити придумати додаткові речення, думки про які вони б хотіли почути.

Цей вид вправи може виконуватися усно або письмово. Відповідями можна ділитися в парах, групах або пленарних засіданнях.

**ЯК ДОПОМОГТИ ДРУГУ****Мета:** Поміркувати, як допомогти другові**Матеріали:** Дошка або фліпчарт, фломастери

Попросіть клас тихо сісти, звернувши увагу всередину.

Сказати: *Подумайте про друга або когось із ваших знайомих, хто вам такого ж віку. Підніміть руку, коли маєте на увазі когось, щоб я міг бачити, коли ви всі думаєте про друга. А тепер уявіть, що одного дня цей друг почувається погано. Ваш друг здається чимось засмученим, і ви не знаєте, в чому справа або що сталося. Подумайте про те, як ви можете допомогти своєму другові та показати, що вам не байдуже. Ви звертаєтеся до свого друга з наміром бути добрим і підтримати. Що ви можете сказати або зробити, щоб показати другу, що ви піклуєтесь і хочете допомогти? Відкрийте очі і посидьте на мить. Тоді скажіть мені, що ви можете сказати та зробити, щоб показати, що хочете допомогти.*

Попросіть кількох студентів по черзі навести приклад того, що вони сказали б, щоб показати, що вони хочуть допомогти. Запитайте клас, чи було б корисним те, що вони сказали. Запитайте їх, чому це буде корисно чи ні.

Напишіть кілька найбільш корисних речень на дошці або фліпчарті.

Далі попросіть пару волонтерів показати, як би вони підійшли до друга, який одного разу не почувається добре з точки зору мови тіла. Попросіть клас прокоментувати використану мову тіла. Чи буде це корисно (і чому чи ні)?

Завершіть вправу, прислухаючись до порад щодо того, як проявляти турботу про інших у класі. Коли хтось робить пропозицію, перевірте, чи не хочуть інші, щоб про них піклувалися іншим способом. Важливо, щоб учні знали, що різні люди хочуть, щоб їм допомагали по-різному.

**ХТО МОЖЕ ДОПОМОГТИ?****Мета:** Щоб визначити, хто може допомогти, якщо у студентів виникнуть проблеми**Матеріали:** Фліпчарт з малюнками дорослого, однолітка, дитини, дошка або фліпчарт, фломастери**Пам'ятка вчителям:**

Кожному потрібна допомога, якщо у нього виникла проблема. Студентам важливо знати, де знайти надійного помічника, якщо у них виникнуть проблеми та потрібна допомога. Довіреним помічником може бути однокласник, друг, член сім'ї, вчитель, сусід, соціальний працівник, шкільна медсестра чи лікар.

**Для молодших школярів:**

Розвісьте малюнки на стіні класної кімнати. Скажіть учням, що малюнки представляють різного роду надійних помічників. Ця вправа полягає в тому, щоб визначити, до кого молода людина віком до 18 років може звернутися за порадою та допомогою, якщо вона бореться з певними труднощами.

Поясніть, що класу будуть представлені різні ситуації, які містять певні труднощі, з якими може зіткнутися дитина. Потім їм доведеться вирішити, до кого дитина звернеться по допомогу у зв'язку з цією конкретною проблемою. Ось приклади:

- Другу сумно, як іншому другу - від'їжджати далеко.
- Над другом знуцаються.
- Подругу дражнять.
- Друг спілкується в онлайн-чаті з людьми, набагато старшими за них самих.
- Друг засмучений, тому що їхні батьки сваряться, оскільки один із них втратив роботу.
- Друг втратив улюбленого дядька через COVID-19.
- Друг настільки наляканий через COVID-19, що їм стає важко зосередитися та добре спати.
- Група людей по дорозі до школи обзивала друга (сексуальні домагання).

Для цієї вправи діти можуть сидіти за партами або стояти в колі, залежно від того, що найкраще вдається. Почніть із читання однієї із ситуацій. У відповідь діти можуть вказати на малюнок (дорослого, однолітка чи дитини), який найкраще представляє людину, яку вони уявляють надійним помічником у цій ситуації. Попросіть дітей пояснити, чому вони вибрали цей малюнок. Якщо дозволяють обмеження, діти можуть замість цього підбігти до малюнка та стати біля нього, щоб пояснити, чому вони його обрали.

**Для старших учнів:****Частина А**

Попросіть студентів подумати про людей у своєму селі/місті/громаді, до яких вони могли б піти, якби у них була проблема, з якою їм потрібна допомога. Запишіть найважливіші категорії помічників, яких називають учні. Визначте близько п'яти-шести категорій помічників, таких як вчителі, соціальні працівники, шкільні медсестри, доглядачі, поліція, соціальні служби тощо.

Тепер попросіть студентів попрацювати в малих групах, відповідаючи на один або кілька наведених нижче сценаріїв – адаптуйте їх, якщо необхідно, щоб відповідати життю студентів у класі:

- Хтось із іншого класу знуцається над другом.
- Друга дражнять через його стать, клас або етнічне походження.
- Друг спілкується в онлайн-чаті з людьми, набагато старшими за них самих.
- Друг засмучений, тому що їхні батьки сваряться, оскільки один із них втратив роботу.
- Друг втратив улюбленого дядька через COVID-19.
- Друг настільки наляканий через COVID-19, що їм стає важко зосередитися та добре спати.
- Група людей по дорозі до школи обзивала друга (сексуальні домагання).
- Друг б'є молодшого брата або сестру. Вам потрібна допомога, щоб дізнатися, як поговорити зі своїм другом про те, щоб змінити його поведінку щодо молодшого брата або сестри.

Прочитайте кожен сценарій по черзі та дайте студентам час для обговорення кожного. Попросіть їх визначити, до кого молода людина може звернутися по допомогу в цій конкретній ситуації. Попросіть їх придумати двох надійних помічників для кожного сценарію – першого та другого.

Запропонуйте групам по черзі поділитися своїми відповідями. Після того, як кожна група дасть свої відповіді, попросіть інші групи прокоментувати, якщо вони матимуть інший вибір.

Якщо в селі/місті/громаді немає помічника, який міг би відповісти на певний сценарій, вчителю, можливо, доведеться провести певне дослідження та повернутися до класу пізніше з інформацією про те, яка ще допомога може бути доступна.

**Частина Б**

Дайте один із сценаріїв кожній групі та попросіть їх обговорити, як помічник і дитина можуть працювати разом, щоб вирішити проблему. Попросіть групи доповідати на пленарному засіданні.

## Завершення теми Я допомагаю іншим

Обговоріть з класом, що для них було найважливішим у темі, і поставте такі запитання:

- Що ви думаєте про тему?
- Що було корисного в темі?
- Чи обговорювали ви якісь теми чи вправи з іншими людьми? Будь ласка, розкажіть нам про це, якщо хочете.

### Тема 4

## Я розумію інших

### Знайомство з темою

Мати друзів і бути хорошим другом означає багато для більшості з нас. Однією з ключових характеристик дружби є те, що ми маємо щось спільне, відчуваємо розуміння і розуміємо наших друзів. Розуміння того, як думають, відчувають і поведуться інші, важливо для навчання, життя та гри разом. Коли ми розуміємо інших, ми, швидше за все, приймемо їх і будемо менш схильні вказувати пальцем, відвертатися або навіть говорити за їх спиною та висміювати їх. Іноді може знадобитися певне зусилля, щоб зрозуміти, чому хтось зробив або сказав щось певним чином. Одна з речей, яку ми можемо зробити, це спробувати побачити речі з точки зору когось іншого. Якщо ми знаємо більше про чиєсь минуле й уважно слухаємо те, що вони говорять, ми, швидше за все, залишимося в добрих стосунках і поведимось з повагою до інших.

### Будь ласка, майте на увазі:

- Вправи з кожної теми можна виконувати як одне повне заняття або як окремі вправи, залежно від контексту, наявного часу та цілей навчання.
- Вчителі повинні на свій розсуд адаптувати вправи до різних вікових груп. Вони найбільше обізнані з потребами та здатностями своїх учнів.
- Вчителі можуть адаптувати вправи, щоб сприяти інклюзії і охоплювати учнів з обмеженими можливостями.
- Багато вправ можна виконувати на вулиці або адаптувати для дистанційного навчання.
- Якщо доступні ресурси обмежені (немає дошки, фліпчарта, маркерів або стікерів/клейких листочків), використовуйте папір та олівці для заміток.

### БУТИ ХОРОШИМ ДРУГОМ

**Мета:** Поміркувати про якості хорошого друга та про те, як створити нові дружні стосунки

**Матеріали:** Дошка або фліпчарт, фломастери

Попросіть кожного студента завершити речення: *Хороший друг – це той, хто...* Запишіть їхні відповіді на дошці або фліпчарті. Учні можуть робити це у довільному порядку, коли вони «лопнуть», як попкорн», або вони можуть чекати своєї черги, піднявши руку, залежно від контексту.

Учні, ймовірно, згадають ключові характеристики хорошого друга, наприклад того, хто любить зі мною грати; хтось мені допомагає; хтось, хто мене слухає; хтось, хто намагається мене зрозуміти; хтось, хто робить мене щасливим; хтось надсилає підбадьорливі тексти; той, хто любить ходити зі мною по магазинах; хтось, хто любить читати тощо. З'ясуйте, що означають деякі з цих тверджень.

Підсумуйте основні моменти заняття та підкресліть ключові характеристики. Хороший друг намагається зрозуміти, швидше за все, буде згаданий, а якщо ні, запитайте клас:

- Хто з вас погоджується, що розуміння є ключовою характеристикою хорошого друга?
- Чи у кожного є хороший друг?

- Чому твій друг хороший друг?
- Що іноді може заважати бути хорошим другом?

Запитайте учнів, як знайти нових друзів. Це допоможе їм усвідомити, що потрібно для того, щоб почати дружбу. Задайте наступні запитання:

- Що б ти зробив, щоб знайти нового друга?
- Які хороші способи почати дружбу?

### ЧАРІВНА РУКА

**Мета:** Вправлятися в невербальному читанні інших

**Матеріали:** Взагалі ні

#### Пам'ятка вчителям:

Ця вправа розвиває в учнів навички розуміння інших.

Розділіть клас на пари – одна людина буде чарівною рукою, а інша – їхнім партнером. Магічна рука почнеться з утримання руки на рівні обличчя партнера - дотримуючись безпечної дистанції. Повільно або швидко рухаючи рукою вгору, вниз, в сторони і назад, магічна рука дає невербальні інструкції партнеру щодо того, як рухатися. Спочатку магічна рука повинна полегшити завдання для партнера, а через деякий час попросити магічну руку кинути виклик партнеру, зробивши ходи більш вимогливими. Завершіть, попросивши чарівну руку, щоб вона, виходячи з попередніх спостережень, наказала партнеру рухатися так, як це було б приємно.

Поміняйтеся ролями, щоб чарівну руку тепер рухала інша.

#### Варіація:

Використовуючи обидві руки, чарівна рука може оркеструвати однакові або різні рухи двох партнерів одночасно.

Після вправи попросіть клас поговорити про те, як чарівна рука змушувала вас рухатися різними способами. Коли ви були чарівною рукою, чи добре ви здогадалися, що буде добре для партнера? Наскільки добре чарівна рука прочитала їх партнера?

### МІРКУЄ МІЙ СПІВРОЗМОВНИК

**Мета:** Для підготовки та проведення співбесіди

**Матеріали:** Дошка або фліпчарт, фломастери

#### Пам'ятка вчителям:

Це домашнє завдання для учнів.

Скажіть учням уявити, що вони інтерв'юер. Попросіть їх вибрати когось для співбесіди, щоб дізнатися точку зору іншої людини на їхню ситуацію, роботу, дозвілля, інтереси тощо. Опитуваний має бути хтось із школи, наприклад, їхня бабуся, продавець, дорослий друг сім'ї, державний службовець або медичний працівник.

Перш ніж вони справді проведуть інтерв'ю, виділіть час на уроці, щоб підготувати список запитань, які інтерв'юер міг би задати, щоб дізнатися про когось, його життя та погляд на речі. Старшим учням може бути приємно поставити суперечливе запитання, яке вони включатимуть у запитання для співбесіди.

Після того, як студенти проведуть інтерв'ю, є різні варіанти того, як вони звітуватимуть про це перед класом. Залежно від віку та зрілості учнів, вони можуть зробити презентацію про інтерв'ю в класі або написати твір про того, з ким проводили опитування, щоб спробувати його або її зрозуміти, або вони можуть представити цю особу в класі так, ніби вони чи ця людина приходила до класу, щоб поговорити про своє життя та погляди.

### ІНШИЙ ПОГЛЯД НА РЕЧІ

**Мета:** Практикувати рефлексивне мислення та слухання під час прийняття рішення

**Матеріали:** Знаки ТАК і НІ

#### Пам'ятка вчителям:

Обов'язково заохочуйте студентів приймати всі думки та переконання у цій вправі. Жодна дитина не повинна страждати від того, що вона думає чи вірить, через знущання з боку однокласників.

Розділіть кімнату на дві частини – одну з позначкою ТАК, а іншу з позначкою НІ. Поясніть, що буде серія запитань і що студенти повинні відповісти на запитання, перейшовши до ТАК чи НІ, залежно від того, як вони ставляться до запитань.



Тепер поставте класу закриті питання (тобто таке, яке передбачає відповідь тільки «так» або «ні»), переконавшись, що особливості питання віку, статі та культури враховані. Для вікової групи старших та більш зрілих учнів можуть виникати дискусії. Ось приклади деяких питань:

- Чи правильно, коли батьки та старші брати чи сестри піднімають руку на дітей, щоб ті добре поводитись?
- Чи можуть діти в певному класі самі вирішувати, що їсти?
- Чи нормально вдавати, що у вас головний біль, щоб не виконувати домашню роботу чи повсякденні обов'язки?
- Чи завжди потрібно казати вчителю, що однокласник списує завдання на уроці?
- Чи мають батьки обирати замість дитини напрям освіти чи професії?

Студенти повинні розділитись на групи ТАК чи НІ по різних сторонах класу. Дайте їм кілька хвилин для обговорення між собою свого вибору цієї точки зору з іншою стороною кімнати. Розпитайте по одній-три дитини з кожної сторони про їхні погляди.

Наступне завдання - змінити свою думку і перейти на іншу сторону. Дайте їм кілька хвилин обговорити їхні нові погляди, чому це небезпідставно і як вони можуть аргументувати свої слова. Запросіть обидві групи презентувати їхні нові точки зору одні одним.

Запитайте чи хтось з дітей змінив свою думку чи вони все ще притримуються своїх початкових поглядів. Задайте їм такі запитання:

- Змінити свою точку зору - як це для вас?
- Чи це допомогло вам зрозуміти чому ваші погляди різняться з іншими людьми?
- Чи кинуло це виклик вашим поглядам чи цінностям?

## Завершення теми Розуміти інших

Обговоріть з класом, що для них було найважливішим у темі, і поставте такі запитання:

- Що ви думаєте про тему?
- Що було корисного в темі?
- Чи обговорювали ви якісь теми чи вправи з іншими людьми? Будь ласка, розкажіть нам про це, якщо хочете.

### Тема 5

## Я слухаю інших

### Знайомство з темою

На цьому етапі студенти вчать слухати інших. Слухати інших не завжди легко, оскільки багато чого може бути завадою, тому ця вправа допомагає практикувати таке вміння. Коли ми спілкуємось одне з одним, вступають в дію багато вербальних і невербальних факторів: самі слова, тон голосу, мелодійність, паузи, швидкість розмови, зоровий контакт вираз обличчя та мова тіла. Слухач також одночасно буде думати про сказане і слухати!

Будь ласка, майте на увазі:

- Вправи з кожної теми можна виконувати як одне повне заняття або як окремі вправи, залежно від контексту, наявного часу та цілей навчання.
- Вчителі повинні на свій розсуд адаптувати вправи до різних вікових груп. Вони найбільше обізнані з потребами та здатностями своїх учнів.
- Вчителі можуть адаптувати вправи, щоб сприяти інклюзії і охоплювати учнів з обмеженими можливостями.
- Багато вправ можна виконувати на вулиці або адаптувати для дистанційного навчання.
- Якщо доступні ресурси обмежені (немає дошки, фліпчарта, маркерів або стікерів/клейких листочків), використовуйте папір та олівці для заміток.

**УВАЖНО СЛУХАТИ****Мета:** Уважно слухати та швидко реагувати**Матеріали:** Взагалі ні

Вправу можна виконувати в парах та грати по черзі, або ж цілим класом, як це описано нижче:

Попросіть учнів встати в коло або, якщо вони сидять, орієнтуватися на ряди. Поясніть, що перший починає, сказавши одне слово. Наступна дитина відповідає іншим словом, яке починається з тієї самої літери, якою закінчується перше. Наприклад, якщо перше слово «корона», то наступним може бути «аромат». Далі, учень може сказати, скажімо, «тепло». Слово не мусить бути якимось пов'язане з попереднім. Найважливіше для учнів - уважно слухати сказане слово, аби могли продовжувати гру.

Почніть гру і продовжуйте її поки кожен не матиме можливості сказати слово. Якщо учням важко, вони можуть попросити допомоги в однокласників - і отримати похвалу за таке прохання!

**ДАВАТИ ТОЧНІ ВКАЗІВКИ****Мета:** Потренуватися бути дуже точним при вказівках**Матеріали:** Взагалі ні**Пам'ятка вчителям:**

Вправа може бути використана для вказівок щодо різних рухів або серій рухів.

Розділіть клас на пари та попросіть їх стати одне навпроти одного. Кожна пара вирішує хто почне гру як інструктор для іншого. Завдання першого інструктора - давати своєму партнеру чіткі словесні вказівки рухів пов'язаних із сидінням на стілець чи підлогу зі стоячого положення. Інструктору дозволено лише вербальна мова і заборонена будь-яка мова тіла, наприклад, показувати руками. Він повинен весь той час стояти - тільки партнер рухається за поданими інструкціями.

Далі пари міняються ролями, і новий інструктор виконує ту саму вправу - дає чіткі словесні вказівки для кожного руху, щоб партнер, який стоїть, сів.

Після виконання вправи, поговоріть в класі про відчуття, які відчував кожен в парі, коли давав вказівки і виконував їх тільки за допомогою слів.

**СПОСОБИ НЕ СЛУХАТИ (МОВА ТІЛА)****Мета:** Навчитись читати мову тіла того, хто не слухає**Матеріали:** М'яч (справжній або уявний)

Попросіть учнів стати в коло і розкажіть, що вони будуть кидати одне одному м'яч. Кожного разу, коли дитина ловить м'яч, її завдання - використовувати мову тіла, ніби не слухаєш співрозмовника. Коли вони кидають між собою м'яч, то повинні назвати ім'я людини, до якої ціляться, і сказати: *Покажи нам, що ти робиш, коли не слухаєш того, хто до тебе говорить!*

Ось декілька прикладів використання невербальної комунікації, коли не слухати співрозмовника: складання рук, відведення погляду, закривання очей, погляд вниз, зітхання, метушня, постукування пальцями або ногами, переривання або виконання рухів, які відволікають увагу.

Продовжуйте гру зі старшими учнями і додайте ще одне завдання: Показати як виглядає, коли ви вдаєте, ніби слухаєте, але це не так. Наприклад, іноді, коли ви розмовляєте з кимось, ви можете побачити, що вони десь в хмарах літають, оскільки їхні очі порожні.

Завершіть, підсумувавши типові ознаки мови тіла, які говорять про те, що вас не слухають. Зі старшими учнями також обговоріть, як би вони зрозуміли, коли хтось по-справжньому слухав і використовував мову тіла, наприклад дивився на вас і кивав головою, або якби хтось не був насправді присутнім з вами і не був у режимі слухання.

**БІЛЬШЕ СПОСОБІВ НЕ СЛУХАТИ (ВЕРБАЛЬНІ СИГНАЛИ)****Мета:** Розпізнавати, коли хтось не слухає, з точки зору того, що він говорить**Матеріали:** Взагалі ні

Розділіть клас на групи по чотири-п'ять осіб. Запропонуйте групам підготувати коротку двохвилинну рольову гру на основі розмови. Темою розмови може бути те, чим захоплюється одна з груп, наприклад, спорт, музика, активний відпочинок, серіали, радіопрोगрами, книги чи хобі. Коли учень починає говорити на свою улюблену тему, інші учасники групи повинні розіграти різні способи ігнорування оратора.

Ось кілька прикладів вербальних способів не слухати: слухачі починають говорити про щось інше; вони ставлять мовцеві питання, яке не має зв'язку; вони говорять про себе; вони говорять щось негативне про оратора чи тему.

На завершення обговоріть ці запитання з класом.

- Чи впізнаєте ви ці різні стратегії в інших ситуаціях?
- Ви самі використовуєте ці стратегії?
- У когось є улюблена стратегія ігнорування співрозмовника?
- Коли ці стратегії корисні в повсякденному житті?

### СТАВЛЕННЯ ХОРОШОГО СЛУХАЧА

**Мета:** Зрозуміти, як бути хорошим слухачем

**Матеріали:** Дошка, фліпчарт із заголовком «Я вмю слухати», фломастери

Розділіть клас на малі групки. Їхнє завдання - обговорити, що робить їх гарними слухачами. Дайте класу трохи часу на це, а потім попросіть скласти список хороших навичок слухання.

Далі вони повинні доповісти це перед всіма. Якщо група формулює ставлення з негативного аспекту, попросіть їх зробити його позитивним. До прикладу, замість сказати: «Не дратуйте людину, яка говорить», допоможіть групі знайти позитивну версію, наприклад: «Будьте добрі до людини, яка говорить». Запишіть усе ставлення до слухання, сформоване класом.

Ось приклад списку вміння слухати:

- Слухати, щоб переконатися, що розумієш, що говорить людина.
- Запитувати, якщо не зрозуміло, що людина каже.
- Дивитися на людину, яка говорить природно.
- Бути добрим до людини, яка говорить.
- Думати не тільки про те, що сказати.
- Усвідомлювати фізичну відстань між співрозмовниками.

Тепер створіть плакат під назвою «Я добре слухаю», на якому буде представлено п'ять найкращих порад щодо гарного слухання з довгого списку, складеного класом. Визначте п'ять найкращих порад, шляхом налагодження системи голосування з учнями. Наприклад, кожному учню можна поставити три зірочки та попросити поставити зірочку кожному з трьох улюблених способів слухання. Повісьте плакат на стіну в класі. (Вони можуть намалювати свої зірочки для голосування у списку всіх названих класом способів слухання).

Зайдіть до класу пізніше, щоб побачити, як клас справляється із завданням гарного слухача.

### «ТАК, ЦЕ ТЕ, ЩО Я СКАЗАВ!» АБО «НІ, Я ЦЬОГО НЕ КАЗАВ!»

**Мета:** Практикувати активне слухання

**Матеріали:** Взагалі ні

Розділіть учнів на пари у випадковому порядку та скажіть їм стати даліше від інших, щоб вони могли зосередитися на словах одне одного. Далі пари мають вирішити, хто буде А та хто Б. Учень А буде говорити першим, коли Б буде слухати, а наступного разу навпаки. А буде говорити кілька хвилин, а Б буде слухати та повторювати сказане. Попросіть пари правильно використовувати мову тіла під час вправи.

**Учень А має два завдання:**

1. Поговорити про одне з наступного:

- те, що А любить і чого чекає з нетерпінням, або улюблене заняття поза школою
- виклик або труднощі, які А має з іншою людиною (для молодших дітей)
- щось, що турбує А, і він хотів би це обговорити (для старших учнів).

2. Чітко пояснити та виправляти Б, коли він говорить щось не зовсім те, що сказав А.

**Учень Б відповідно має такі завдання:**

- використовувати хороші вербальні та невербальні навички слухання, коли говорить А
- повторювати слова А, аби переконатися, що він правильно зрозумів А. Учень Б може знадобитися декілька спроб для повторення того, що сказав А, доки Б майже точно не повторить за А.



Наприклад, учень А може сказати: *Я дуже радий, бо в мене через два тижні день народження і моя мама пообіцяла, що я можу принести до класу ласощі, і що в нас буде смачна вечеря, а мої тітка і дядько пообіцяли принести подарунки. Вони зазвичай дарують нам чудові подарунки.*

Учень Б може сказати: *Ти чекаєш з нетерпінням свого дня народження, який буде через кілька тижнів, і твоя мама пообіцяла приготувати вечерю, а також прийдуть твої тітка і дядько.*

Тоді учень А може виправити Б: *Так, майже точно - мій день народження буде через два тижні, моя мама також сказала, що я можу принести ласощі до класу і мої тітка з дядьком зазвичай дарують чудові подарунки.* Після вправи:

- Учні мають розмірковувати як це було говорити таким чином.
- Запитайте як це було бути почутим на місці А так, щоб слухач повністю точно розумів його слова.
- Запитайте як це було на місці Б уважно слухати і точно повторювати сказане.
- Запитайте учнів, як вони думають, чи після виконання цієї вправи вони змінять свою поведінку під час спілкування.

## БУТИ НА ЧИЄМУСЬ МІСЦІ

**Мета:** Попрактикувати навички активного слухання для старших, зрілих учнів

**Матеріали:** Взагалі ні

Розділіть клас на маленькі групки. Поясніть, що учень, чиє ім'я починається з першої літери алфавіту, - А, а друга - Б. Учень А повинен говорити, а Б - слухати на першому етапі вправи. Дайте учню А 3-5 хвилин, щоб розповісти Б про свій досвід, виклик, дилему чи мрію. Учень Б мовчить та активно слухає А. Б використовує невербальні навички активного слухання та хороше ставлення.

Потім учень Б за такий самий проміжок часу має розповісти про власний досвід, виклик, дилему чи мрію. Тепер учень А мовчить та слухає іншого, використовуючи невербальні навички активного слухання та хороше ставлення.

Далі запросіть кожну пару приєднатися до іншої. Дайте кожному Б 2-3 хвилини, щоб розповісти групі, що сказав їм їхній А. Вони мають бути максимально точними. Учні А затверджують або виправляють надані Б версії. Після цього дайте кожному А 2-3 хвилини, щоб розповісти групі, що сказав їм їхній Б настільки точно, наскільки це можливо. Учні Б затверджують або виправляють надані Б версії.

Обговоріть з класом, чому практикувати активне слухання та повторювати за кимось слово в слово важко. Деякі з причин, які учні можуть назвати, чому їм важко слухати, можуть бути:

- їм щось відволікає
- вони можуть бути занепокоєні сказаним
- вони можуть думати про те, що далі буде говорити співрозмовник
- вони можуть думати про сказане
- їм пригадалися особисті історії, пов'язані з цією темою
- вони емоційно реагують на сказане
- вони осуджують мовця або зміст сказаного
- вони хочуть вирішити проблему, яку описує людина, що говорить.

## Завершення теми Я слухаю інших

Обговоріть з класом, що для них було найважливішим у темі, і поставте такі запитання:

- Що ви думаєте про тему?
- Що було корисного в темі?
- Чи обговорювали ви якісь теми чи вправи з іншими людьми? Будь ласка, розкажіть нам про це, якщо хочете.

## Тема 6

## Я слухаю себе

## Знайомство з темою

Слухати себе означає звертати увагу на свій фізичний, емоційний та розумовий стан. Прислухаючись до сигналів свого тіла, ви можете помітити, що воно говорить про свої потреби. Прислухаючись до своїх відчуттів, ви можете навчитися корисно на них реагувати. Звертаючи увагу або прислухаючись до думок, ви можете зрозуміти, які думки ви думаєте. Іноді думки можуть дати вам хороші ідеї щодо того, що робити. Наприклад, якщо ви думаєте робити щось інше, крім шкільних завдань, можна вирішити зосередитися на шкільних заняттях!

**Пам'ятка вчителям:** На початку цієї нової теми корисно пояснити студентам, що якщо у них є думки, які їх турбують, вони можуть поговорити з вами після уроку, і ви можете вирішити, що робити разом.

## Будь ласка, майте на увазі:

- Вправи з кожної теми можна виконувати як одне повне заняття або як окремі вправи, залежно від контексту, наявного часу та цілей навчання.
- Вчителі повинні на свій розсуд адаптувати вправи до різних вікових груп. Вони найбільше обізнані з потребами та здатностями своїх учнів.
- Вчителі можуть адаптувати вправи, щоб сприяти інклюзії і охоплювати учнів з обмеженими можливостями.
- Багато вправ можна виконувати на вулиці або адаптувати для дистанційного навчання.
- Якщо доступні ресурси обмежені (немає дошки, фліпчарта, маркерів або стікерів/клейких листочків), використовуйте папір та олівці для заміток.

## СЛУХАТИ СЕБЕ

**Мета:** Розвивати усвідомлення того, що означає слухати себе

**Матеріали:** Папір і ручки

## Пам'ятка вчителям:

Переконайтеся, що у цій вправі діти використовують приклади, які відповідають їхньому віку, описуючи відчуття у своєму тілі, що вони відчувають і про що думають. У деяких культурах внутрішні голоси розуміються як інтуїція, тому учні можуть запитувати про це.

Щоб ознайомити клас з вправою, попросіть їх навести приклади того, як можна *слухати себе*. Переконайтеся, що учні знають про три середовища *слухання себе*: (1) тілесні відчуття, (2) почуття та (3) думки. Поясніть, що до кожного вони можуть вжити певних дій, прислухаючись до свого тіла та усвідомлюючи його. Наприклад:

- Тілесне відчуття втоми: *Коли я відчуваю втому, я можу відпочити*
- Почуття гніву: *Коли я злий, я можу почекати, поки заспокоюся, перш ніж говорити зі своїм другом*
- Думки про ситуацію: *Коли я думаю, що група, з якою я працюю, допомагає мені, я можу подякувати їм*

## Для молодших школярів:

Напишіть деякі з наведених нижче речень і користуйтеся ними, щоб відокремити три середовища тілесних відчуттів, почуттів і думок.

## Для старших учнів:

Вони мають працювати в парах, дайте їм першу половину деяких речень з кожної з трьох середовищ, наведених нижче. Попросіть їх завершити речення разом. При всіх запросіть пари розказати свої варіанти завершення речень та тоді поділитися порадами що робити в певних ситуаціях.

## Речення про тілесні відчуття

Коли я починаю щось відчувати в своєму тілі:

- Коли я відчуваю втому, я можу лягти спати.
- Коли я відчуваю, що мої м'язи напружені, я можу змінити положення.
- Коли мої м'язи болять, я можу виконати вправи на розслаблення.

- Коли я відчуваю, що ноги немов невгамовні, я можу вийти і пограти.
- Коли я відчуваю, що очі ніби повні піску, я можу відпочити від екрану.
- Коли я відчуваю голод десь за годину до обіду, я можу попросити перекус.

#### Речення про почуття

Коли я починаю якось почуватися:

- Коли я відчуваюсь занепокоєно, я можу порахувати до десяти.
- Коли мені сумно, я можу поговорити з другом.
- Коли я відчуваюсь роздратовано, я можу почекати, поки це пройде.
- Коли я сумую за другом, я можу зателефонувати йому.
- Коли я відчуваюсь втомлено і ще маю виконати домашнє завдання з математики, я можу прогулятися, перш ніж почати роботу.

#### Речення про думки

Коли я помічаю думки:

- Коли я думаю, що домашнє завдання складне, я можу поговорити з дорослими, які можуть допомогти його виконати.
- Коли я думаю про перерву в школі і дуже хочу вийти на вулицю, я можу вирішити почекати ще десять хвилин.
- Коли я думаю, що мій друг засмучений, я можу запитати про його справи.
- Коли я думаю, що інші завжди знають відповіді, я хочу думати, що я іноді також знаю відповіді.
- Коли мені важко зосередитися, тому що в класі занадто шумно, я можу попросити своїх однокласників поводитись тихіше.

Завершіть вправу обговоренням того, коли учням буде найкорисніше прислухатися до себе.

## Я ЧИ НЕ Я

**Мета:** Визначити вподобання та апатії

**Матеріали:** Взагалі ні

#### Пам'ятка вчителям:

Цю вправу можна використати, щоб визначити теми, про які клас зацікавлений більше дізнатися та глибше обговорити. Візьміть до уваги теми, які з'являться, і сплануйте відповідно інші діяльності.

Ознайомте учнів з вправою поясненням, що в складні часи багато людей змінюються та дізнаються про себе щось нове. Сказати: *Давайте пограємо в гру та складемо опис того, які ми, що нам подобається робити, а що не подобається.*

Попросіть клас сісти або встати в коло. Поясніть, що після кожного сказаного твердження, учні можуть встати або зробити крок вперед, якщо це твердження їх стосується. Якщо ж не стосується або учень не бажає відповідати, він може далі стояти або нахилитися вперед. Старшим учням можна запропонувати скласти власні твердження, і якщо так, то необхідно наголосити на варіант не відповідати.

Використовуйте твердження, які відповідають віку та розвитку класу, а також способу їхнього життя. Використовуйте лише такі речення, на які учням буде зручно відповідати. Наступні твердження можна адаптувати відповідно:

- Я щоранку вистрибую з ліжка.
- Я люблю піцу/назва улюбленої місцевої страви.
- Я їм все, що мені дають, навіть якщо я це не дуже люблю.
- Мені подобається спорт/футбол/крикет/плавання тощо.
- Я люблю дивитись телевізор/сидіти в інтернеті/грати в комп'ютерні ігри/свій телефон.
- Я витрачаю занадто багато часу на перегляд телевізора/соціальні мережі/комп'ютерні ігри/мобільний телефон.
- Я іноді сварюся з батьками.
- Іноді я боюся пробувати щось нове.
- Я знаю, до кого звернутися, якщо хтось домагається мене сексуально.
- Я люблю гуляти з друзями.
- Я люблю пліткувати/робити покупки/ходити в торговий центр.
- Я не розказую своїм друзям, якщо мені сумно.
- Іноді я відчуваю заздрість/ревності до інших.
- Я можу довіритися своїм друзям.
- Я вмію зберігати секрети.
- Іноді я відчуваю самотність.
- Я часто себе картаю.

- Я маю кумира.
- Я знаю кому можна довіряти.
- В більшості випадків я знаю чого хочу.
- Я знаю, що не так, навіть якщо я про це не говорю/і я про це говорю.

Завершіть, сказавши щось на кшталт: *Важливо знати, хто ви, що вам подобається і які ваші цінності, оскільки так легше приймати свої кордони і потреби. Не менш важливо знати інших, хто вони, що їм подобається та їхні цінності, адже так легше приймати та пізнавати їхні кордони і потреби.*

### ТЕ, ЩО ДОБРЕ МЕНІ ВДАЄТЬСЯ

**Мета:** Дати змогу учням пізнати їхні власні здібності та навички, а також отримати компліменти від інших

**Матеріали:** Папір і ручки

На початку вправи розкажіть, що учні складатимуть список того, що їм добре вдається робити. Попросіть їх писати чітко, оскільки вони покажуть список однокласнику, який потім додасть до списку те, що знає про ваші навички, здібності, знання та діяльності.

Тепер вони можуть почати писати свій список. Вони повинні записувати все, що спадає на думку, і велике, і незначуще, наприклад: Я терпеливий, люблю допомагати іншим, читати, гуляти, математику, мені вдається бути хорошим другом, з мене хороший футболіст.

Поясніть, що робити компліменти одне одному дуже важливо. Адже це означає пізнавати та визнавати навички і таланти когось іншого. Комплімент — це форма чесного зворотного зв'язку, яка може допомогти людині розвиватися й усвідомлювати, що інші бачать і цінують у ній. Крім того, може бути важко побачити власні сильні сторони. Тепер нехай учні обмінюються своїм списком з тим, хто їх достатньо знає. Скажіть їм дописати те, що добре вдається їхньому однокласнику. Вони мають додати свої нотатки на звороті аркуша та віддати його назад. Тоді запросіть усіх прочитати дописане.

Завершіть вправу, запитавши, що учні відчують, коли читають дописане. Вислухайте кілька відповідей з класу.

### ТЕ, В ЧОМУ Я ХОЧУ ВДОСКОНАЛИТИСЬ

**Мета:** Ставити реалістичні цілі та знати, що потрібно для їх досягнення

**Матеріали:** Папір і ручки

Запропонуйте учням на якусь мить спокійно поміркувати про те, у чому вони б хотіли бути кращими. Можливо, вони хочуть підвищити оцінки в школі з певного предмету; більше займатися спортом, дозволяям, хобі, іграми; вдосконалити особисті навички, такі як концентрація на уроці чи тайм-менеджмент; або більше спілкуватися з іншими про їхні інтереси.

Молодшим школярам можна дати завдання намалювати щось одне, в чому вони хочуть стати кращими, а старшим - написати список трьох головних цілей.

Сформуйте пари. Дайте однаково часу кожному з учнів для обговорення їхньої мотивації бажання в чомусь покращитися. Чому вони хочуть вдосконалитися в чомусь? Чи реально хотіти вдосконалитись в цьому? І що вони мають робити покроково, аби вдосконалитись в чомусь?.

Додатково, старших учнів можуть обговорити, як вони могли б зірвати свої власні плани. Скажіть їм подумати про випадки, коли їм не вдалося зробити заплановане. Які їхні дії дуже ускладнили досягнути цілі? До прикладу, вони могли набудувати нереалістичні плани чи надати перевагу легшим заняттям замість робити те, що вони мали б робити.

На завершення обговоріть з класом, що вони можуть зробити, аби не зійти з дороги, коли втілюють план в життя.

### МАТИ СИЛЬНІ ДУМКИ

**Мета:** Навчитися розмовляти з собою та мати сильні думки

**Матеріали:** Дошка або фліпчарт, фломастери

Представте концепцію внутрішнього діалогу. Сказати: *М айже кожен розмовляє сам із собою. Часто люди так розмовляють, коли вивчають щось нове. Можливо, ви пам'ятаєте, що розмовляли самі з собою, коли вперше вчилися зав'язувати шнурки чи їздити на велосипеді, вчилися додавати чи вивчали інші предмети в школі, вивчали рухи на хореографії чи уроці фізкультури.*

Візьміть приклади такого типу внутрішнього діалогу з класу.

Наведіть інший приклад використання внутрішнього діалогу під час прийняття рішень. Сказати: *Можливо, ви вже помітили, що робите це, наприклад: Якщо я зроблю домашнє завдання зараз, воно буде готове, але якщо я піду пограти чи погуляти, я зможу зробити його пізніше – або, можливо, я не зроблю його взагалі!*

Візьміть приклади такого типу внутрішнього діалогу з класу.

Поясніть, що існує ще третій тип внутрішнього діалогу, суть якого полягає в позитивній або негативній розмові до себе. Наступна вправа стосуватиметься негативного внутрішнього діалогу. Сказати: *Можливо, таке було, коли у вас щось не вийшло або ви помилились і сказали собі: «Це я у всьому винен», або «Я ніколи не був достатньо хорошим», або «О, ні, знову ті самі граблі».*

Запитайте учнів, чи їм знайомий такий вид внутрішнього діалогу.

Розділіть клас на пари або малі групки та скажіть їм придумати кілька прикладів типових негативних розмов із собою та обговорити їх. Попросіть при всіх навести ті приклади та виділіть від шести до десяти типових негативних внутрішніх діалогів. Запишіть їх на дошці або фліпчарті, залишивши місце для позитивних версій, які можуть замінити негативні. Розгляньте по черзі кожен приклад негативного внутрішнього діалогу та закликайте учнів запропонувати заміну позитивним внутрішнім діалогом. Це допоможе заохотити студентів мати сильні думки, коли вони засмучені, стурбовані, тривожні або не знають, що робити в певній ситуації.

Ось кілька прикладів:

### Негативний внутрішній діалог

Я ніколи не навчуся робити (щось)

Я не можу цього зробити

Я не знаю як це робити

Я завжди програю

Я дуже злюсь

### Позитивний внутрішній діалог

Можливо, я можу навчитись робити (щось), якщо буду більше практикуватися

Я можу спробувати це зробити

Я попрошу допомоги, щоб це зробити

Я можу впоратися з програшем - це лише гра

Я знаю, як себе заспокоїти

На завершення запропонуйте учням спробувати техніку сильних думок і зауважте, чи вона в них спрацює.

## ЛИСТ САМОМУ СОБІ (ДЛЯ СТАРШИХ УЧНІВ)

**Мета:** Навчитися письмово обмірковувати

**Матеріали:** Аркуш і ручка, дошка або фліпчарт із переліченими запитаннями (дивіться запитання в пунктах нижче)

### Пам'ятка вчителям:

У деяких культурах усні традиції переважають письмові. В такому випадку, адаптуйте вправу так, щоб вона найкраще відповідала певній культурі та традиціям.

Розпочніть вправу поясненням, що письмо – це один із способів слухати себе. Багато людей люблять вести щоденник або робити нотатки, коли їм потрібно прийняти рішення або вирішити певну проблему чи дилему.

Писати про переживання і думки може допомогти зрозуміти та прояснити певну ситуацію, а також отримати ідеї як далі діяти. Це спосіб переосмислити те, що відбувається. Вести щоденник - чудовий спосіб відстежувати свої плани, що ви зробили, щоб врегулювати та подолати труднощі, а також відзначити успіхи.

Попросіть студентів подумати про недавній досвід, який їм треба все ще обмірковувати. Потім дайте їм трохи часу самостійно переглянути запитання на дошці чи фліпчарті, а тоді записати свої відповіді.

- Що сталося?
- Як я сприймаю те, що сталося?
- Що я думав про те, що сталося?
- Якою була моя реакція на те, що сталося?
- Чого мене навчила ця ситуація?
- Якби щось подібне сталося з моїм другом, які були б мої поради йому?

Обговоріть з класом, чи їхнє мислення та почуття щодо того, що сталося, змінило написання про цей досвід. Чи змінилося щось для них після виконання цієї письмової вправи?

Якщо для когось з учнів такий спосіб записувати виявиться корисним, порадьте йому повторити вправу ще два-три рази протягом наступного тижня, щоб зрозуміти, чи він їм підходить. Якщо так, вони можуть використовувати ті самі запитання або знайти інший спосіб, кращий для себе.



**ЕНЕРГІЯ ТА ЗАПАЛ ДО ЖИТТЯ (ДЛЯ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ)****Мета:** Знати джерела енергії та способи їх використання**Матеріали:** Взагалі ні**Пам'ятка вчителям:**

Ця вправа призначена для старших учнів, щоб дати їм змогу поміркувати про свої навички та здібності, які додають їм енергії та запалу до життя.

Попросіть студентів об'єднатися в пари: А і Б. Нехай вони між собою вирішать, хто буде А, та хто Б. Розкажіть, що потрібно буде відповісти на три запитання, вони можуть записати свої відповіді або разом їх обговорити.

Попросіть учню А поставити Б по черзі кожне запитання. Учень Б починає відповідати словами: «Коли я...», і завершує речення виходячи з власного досвіду. На кожне запитання вони можуть дати до трьох відповідей.

Коли ти почуваєшся найбільш бадьоро і натхненно?

Коли я... Коли я... Коли я...

Які цінності ви практикуєте, коли відчуваєте себе бадьоро і натхненно?

Коли я роблю... Коли я роблю... Коли я роблю...

Як ви можете використовувати ці принципи чи цінності в інших сферах свого життя?

Коли я... Коли я... Коли я...

Попросіть пари обговорити, як це було виконувати вправу, і коротко дати свій відгук на при всіх.

## Завершення теми **Я слухаю інших**

Обговоріть з класом, що для них було найважливішим у темі, і поставте такі запитання:

- Що ви думаєте про тему?
- Що було корисного в темі?
- Чи обговорювали ви якісь теми чи вправи з іншими людьми? Будь ласка, розкажіть нам про це, якщо хочете.

### Тема 7

## Я можу себе заспокоїти

### Знайомство з темою

Уміння заспокоїтися є життєво важливою навичкою для будь-якої вікової категорії. Ця тема зосереджена на тому, як подолати стрес та заспокоїтися. Учні, які здатні зберігати спокій у складних ситуаціях мають перевагу. Вони виявляють, що їм більше вдається проаналізувати ситуацію та знайти найкраще рішення. Якщо вони залишаються в стані стресу або високої активності, це негативно впливає на їхню здатність мислити. Простими словами, коли рівень стресу високий, мислення затуманюється. При цьому, учні можуть не усвідомлювати, що вони неясно мислять. Техніка хвилювання, представлена в цій діяльності, виявилася корисною для старших учнів та дозволила їм отримати пожиток від системи освіти.

### Будь ласка, майте на увазі:

- Вправи з кожної теми можна виконувати як одне повне заняття або як окремі вправи, залежно від контексту, наявного часу та цілей навчання.
- Вчителі повинні на свій розсуд адаптувати вправи до різних вікових груп. Вони найбільше обізнані з потребами та здатностями своїх учнів.

- Вчителі можуть адаптувати вправи, щоб сприяти інклюзії і охоплювати учнів з обмеженими можливостями.
- Багато вправ можна виконувати на вулиці або адаптувати для дистанційного навчання.
- Якщо доступні ресурси обмежені (немає дошки, фліпчарта, маркерів або стікерів/клейких листочків), використовуйте папір та олівці для заміток.

### СТАЛОСЯ ЩОСЬ ХОРОШЕ

**Мета:** Навчитися зосереджуватись на хороших спогадах

**Матеріали:** Нічого або м'яч (реальний чи уявний)

Розпочніть із закliku подумати про хорошу подію, яку учні нещодавно пережили. Це може бути щось, що сталося минулого тижня, вчора чи сьогодні, залежно від того, як часто цю вправу виконувати.

Попросіть учнів встати в коло, і хтось один кидатиме реальний або уявний м'яч комусь іншому. Коли цей учень ловить м'яч, він розповідає всім про свій нещодавній позитивний досвід. Або ж, обійдіть клас по колу і запропонуйте кожному з учнів коротко розповісти про свій досвід у двох реченнях.

Запитайте їх, що вони відчувають, коли пригадують те хороше, що пережили.

На завершення, підсумуйте сказане. Порадьте учням використовувати цю техніку пригадування хороших моментів, коли вони, наприклад, засмучені, або навіть у будь-який час доби.

### Я МУШУ .... Я МОЖУ

**Мета:** Манера заспокійливо говорити про свої справи

**Матеріали:** Аркуш і ручка, якщо потрібно

На початку вправи поясніть, що коли люди мають багато справ, то часто почуваються пригніченими та напруженими. Сказати: *Існує спосіб заспокоїтися: трохи змінити деякі слова, які ви використовуєте. Зміна своїх слів може допомогти змінити свої почуття щодо чогось, чого ви можете боятися.* Наведіть кілька прикладів, щоб показати, як це може працювати для учнів:

- Замість думати і сказати: «Я мушу зробити домашнє завдання з математики», скажіть: «Я можу робити домашнє завдання з математики».
- Замість думати і сказати: «Я мушу підмити підлогу», скажіть: «Я можу підмести підлогу».

#### Для молодших школярів:

Попросіть клас встати в коло. Тепер кожен по черзі має сказати вголос щось одне, що мусить зробити цього тижня. «Я мушу ....» Учень і всі інші кажуть: «Ти можеш ...» і так далі

#### Для старших учнів:

Задайте класу написати «Я мушу» і закріпітьте 3-5 занять, домашніх справ чи завдань, які вони мусять виконати. Попросіть їх перелічити свої списки та звернути увагу на те, що вони відчувають, коли бачать перелічені завдання чи домашні справи. Далі їм потрібно змінити те, що вони написали на: «Я можу» і записати 3-5 занять, які вони можуть зробити. Тепер попросіть їх перелічити ще раз свої списки та звернути увагу на те, що вони відчувають, коли бачать завдання чи домашні справи, які вони можуть виконати.

### ПОПРОСИТИ ДРУГА, КОЛИ ПОТРІБНА ДОПОМОГА, ЩОБ ЗАСПОКОЇТИСЯ

**Мета:** Знати, як просити допомоги, щоб заспокоїтися

**Матеріали:** Взагалі ні

Попросіть учнів поділитися на пари. Вони мають пригадати звичайну ситуацію із свого життя, яка їх трохи засмутила, але переконайтесь, що вона не дуже серйозна. Суть вправи полягає в тому, щоб подумати, що допомогло їм заспокоїтися в цій ситуації.

Коли всі в класі будуть готові, запросіть їх поділитися одне з одним тим, що їх засмутило і що допомогло заспокоїтися. Тепер попросіть їх по черзі уявити, що вони засмучені, і попросити партнера допомогти їм заспокоїтися.

На завершення поговоріть з класом про те, як людина, коли засмучена, може попросити в когось про допомогу.



**БОРОТИСЯ З ПЕРЕЖИВАННЯМИ (ДЛЯ СТАРШИХ УЧНІВ)****Мета:** Навчитися конструктивно вирішувати труднощі**Матеріали:** Папір і ручки

Поясніть учням, що під час і після пандемії люди були досить тривожні. Цілком природно хвилюватися в таких періодах, як пандемія, коли є і ще може бути багато невідомого. Зосередження уваги на проблемах, які можуть чи не можуть статися в майбутньому, здається, також посилює наше занепокоєння чи тривожність. Це ускладнює навчання, тому що коли ми постійно думаємо про хвилювання, наш розум зайнятий.

Розкажіть, що один із способів впоратися з турботами – визначити, коли хвилюватися, використовуючи «запланований час для хвилювання». Наприклад, поясніть, що учні можуть запланувати для себе 15 хвилин на день, щоб зосередитися на своїх турботах. Якщо хвилювання з'являються в інший час протягом дня, учні можуть нагадати собі, що подумують про це пізніше.

Далі розкажіть про цю техніку. Сказати: *У цій вправі ми будемо визначати деякі з ваших проблем і вирішувати, що з ними робити. Тобто ми маємо визначити, які хвилювання можна контролювати. Ми також подумуємо, коли вам краще провести «запланований час для хвилювань».*

Попросіть учнів взяти аркуш паперу та розділити його на три колонки (дивіться приклад нижче). У першій колонці потрібно написати дві-три незначні проблеми, які знаходяться в їхній зоні контролю. Потім у другому стовпчику потрібно написати, що і коли вони б зробили з кожною турботою. У третій колонці, якщо вони відчують, що їм потрібно більше часу, щоб подумати про те, що вони описали, попросіть їх зазначити, коли буде найкращий час, щоб запланувати час для хвилювання з цього приводу.

Приклад якогось хвилювання	Приклад що і коли робити	Приклад, коли запланувати та використати час для хвилювання
<p>Я не можу отримати хороші оцінки на іспитах, оскільки в мене багато пропущених уроків в школі</p> <p>У мене не вистачає часу, щоб підготуватися до іспиту наступного тижня</p> <p>Яким навчанням займатися після іспитів</p>	<p>Попросити вчителя виділити трохи часу для розголошення перед класом, які саме сторінки потрібно вивчити на іспит та які пом'якшення можна отримати</p> <p>Не дивитися телевизор чи YouTube і присвятити час для навчання протягом наступних трьох днів</p>	<p>Я можу витратити десять хвилин після обіду на час для хвилювання</p>

Після вправи попросіть пару студентів поділитися своїми хвилюваннями, а також тим, що і коли вони вирішать. Запитайте, які відчуття в учнів, коли вони вирішили, що і коли робити з хвилюваннями. Чи це реалістичний план?

Запитайте, чи доводилося комусь відкладати щось, що стосується тривоги, на запланований час для хвилювання.

Додайте, що коли учні помічають за собою тривожні думки, було б добре записати це та подумати, що з цим робити та коли з ним впоратися. Якщо потрібно, також можна запланувати час, щоб більше подумати про це.

**ВЗЯТИ СЕБЕ В РУКИ...****Мета:** Виробити кілька способів заспокоїтися**Матеріали:** Дошка, фліпчарт або аркуш і ручка**Пам'ятка вчителям:**

Ця вправа підштовхує учнів знайти способи як взяти себе в руки, коли вони засмучені. Переконайтеся, що вони включають фізичні, соціальні та когнітивні техніки.

Почніть із пояснення, що це тиха заспокійлива вправа, яка виконуватиметься мовчки.

Запропонуйте учням для початку звернути увагу на те, як вони зараз почуваються. Потім попросіть їх оглянути класну кімнату й дуже добре роздивитися на все, що в ній, наприклад, на парти, стіни, дошку чи кольори одягу, який вони чи інші носять. Вони мають примітити три різні речі в класі.

Тепер закликайте їх прислухатися до звуків, та дайте час, щоб визначити, які саме це звуки. Вони мають примітити три різні звуки в своєму середовищі.

Нарешті, попросіть їх звернути увагу на три конкретні речі, які вони можуть відчувати своїм тілом, коли контактують із зовнішнім світом. Це може бути місце, де їхні руки лежать на столі, або де вони тримають ручку, або торкаються аркуша паперу чи клавіатури, або відчувають, що їхні ноги стоять на землі або волосся торкається обличчя. Дайте їм хвилину-дві до закінчення цього тихого етапу вправи, а далі вони мають роздумати про щойно зроблене.

Запитайте, які відчуття у них викликала ця коротка вправа. Чи помітили вони якісь зміни в собі порівняно з тими відчуттями, які були перед вправою?

Поцікавтесь, чи хтось коли-небудь засмучувався через те, що йому сказали взяти себе в руки. Запропонуйте кільком студентам поділитися історіями про те, як їм сказали взяти себе в руки. Чи це допомогло? Чи вони знали, що саме можуть зробити, щоб взяти себе в руки? Поясніть, що час від часу кожна людина може засмучуватися і знати, що робити, щоб взяти себе в руки - дуже важливо.

Запропонуйте учням поділитися дієвими способами заспокоїтися. Нехай кожен самостійно або ви разом із класом складіть список того, що можна зробити, щоб заспокоїтися. Переконайтеся, що учні враховують такі техніки:

- Подумати про щось інше
- Техніка «STOP» [S = Stop (Зупини поточну роботу); T = Take. (Зроби кілька глибоких вдихів); O = Observe (Стеж за думками, почуттями і емоціями); P = Proceed (Продовжуй робити, що робиш)]
- Порахувати до десяти
- Зворотний відлік від 1000, віднімаючи 7 або 17, і продовжувати відлік
- Написати, що сталося, що засмутило, і що можна зробити
- Дихати глибоко
- Відійти від неприємної ситуації
- Взяти тайм-аут
- Піти погуляти з другом
- Слухати музику і танцювати
- Попросити друга допомогти заспокоїтися, тримаючи вас за руку

Згадайте також такі ідеї, якщо учні не посилається на них:

- Звернути увагу на речі в навколишньому середовищі та назвати конкретні речі, які ви можете побачити, почути або до яких можете торкнутися
- Якщо можливо - помістити кубик льоду в рот
- Вкусити чилі – але для молодших школярів не бажано
- Використовуйте техніки, описані у вступному розділі:
  - Вправа жування гумки
  - Вправи як тримати себе
  - Заземлення

## ТЕХНІКА «STOP»

[S = STOP (ЗУПИНИСЬ РОБИТИ, ЩО РОБИШ); T = TAKE (ЗРОБИ КІЛЬКА ГЛИБОКИХ ВДИХІВ); O = OBSERVE (СТЕЖ ЗА ДУМКАМИ, ПОЧУТТЯМИ І ЕМОЦІЯМИ); P = PROCEED (ПРОДОВЖУЙ РОБИТИ, ЩО РОБИВ)]

Техніка STOP може допомогти відігнати тривожні думки на деякий час і дати такий необхідний відпочинок від постійних роздумів, що хвилюють. Коли хтось в стресовій ситуації, то часто відчуває тривожні думки, які не залишають людину в спокої. Техніка STOP дає людині перепочинок, тому думки заспокоюються і проганяються на деякий час. Це допомагає учневі змінити фокус з негативних думок або негативної розмови з собою на позитивну розмову з собою.

### Інструкції:

1. Коли ви усвідомите тривожну думку, скажіть СТОП або вголос, або в тиші.
2. Якщо ви все ще думаєте так само, знову скажіть СТОП. Ймовірно, спочатку вам доведеться повторити це досить багато разів, збільшуючи інтервали.
3. Уявіть собі дорожній знак STOP, коли ви говорите STOP до думки, якщо це допомагає.

**КОРОБКА ТУРБОТ****Мета:** Вивчити техніку залишених турбот**Матеріали:** Коробка (з будь-якого матеріалу, за бажанням класу), клейкі листочки та олівці

Покажіть коробку і скажіть, що це коробка турбот. Розкажіть, що така коробка — це хороша можливість відкласти та залишити турботи на деякий час, коли комусь це необхідно.

Попросіть клас розпочати цю вправу, записавши типову невелику турботу на листочку, а потім згорнути його. Такі турботи мають виникати у них самих або ж у їхніх друзів приблизно такого ж віку. Нехай учні наведуть приклади таких турбот, які можуть бути трохи бентежними. Далі, дайте кожному трохи часу, аби подумати про те, що його зараз турбує. Попросіть їх записати це на листочку. Коли всі згорнуть свої листочки, обійдіть клас і попросіть учнів помістити це в коробку турбот.

Клас може об'єднатися в пари, малі групки або ж залишитися разом, залежно від їх кількості.

Візьміть один листочок та прочитайте перед класом. Переконайтеся, що ніхто не бачить написаного, і не читайте жодних ідентифікаційних деталей, щоб це не приписали комусь конкретному в класі. Попросіть пари, групи чи всіх разом обговорити:

- Які відчуття викликає ця турбота?
- Що може допомогти другові, який має такі турботи?
- Хто може допомогти?
- Якщо хтось у класі мав такі ж турботи, що допомогло їм подолати або впоратися з цим?

Закрийте коробку тривога та поясніть, що вона може залишитися тут до того часу, коли клас захоче обговорити турботи та способи їх вирішення. Скажіть учням, що вони можуть використовувати коробку турбот для вирішення будь-яких турбот, які вони можуть мати. Коли вони вранці приходять на заняття, можуть подумки або буквально покласти записку з турботами в коробку, а потім забрати її в кінці дня, коли йдуть. Якщо вдома перед сном вони обмірковують щось, коли намагаються заснути, учні можуть подумки помістити турботи в уявну коробку турбот за межами кімнати, в якій сплять.

**ПЕРЕКЛЮЧИТИ КАНАЛ****Мета:** Навчитися морально заспокоюватися**Матеріали:** Взагалі ні

Дайте такі вказівки:

- Уявіть, що ви дивитеся на екран мобільного телефону, ноутбука чи телевізора.
- Уявіть, що ви бачите свою улюблену тварину на екрані.
- Чи можете ви збільшити уявний образ тварини?
- Чи можете ви зменшити уявний образ тварини?
- Чи можете ви зробити кольори більш яскравими?
- Чи можете ви зробити кольори невиразними?
- Чи можете ви змінити картинку на інший канал і переключитися на перегляд улюбленої телепрограми?

Якщо класу сподобалася ця коротка вправа, наведіть ще інші приклади. Учні можуть подумати про те, що їх турбує, наприклад:

- Уявити картинку турбот на екрані.
- Чи можете ви збільшити уявний образ турботи?
- Чи можете ви зменшити уявний образ турботи?
- Чи можете ви зробити кольори більш яскравими?
- Чи можете ви зробити кольори невиразними?
- Чи можете ви змінити картинку та перейти на інший канал і переключитися на перегляд чогось іншого?

Поясніть, що учні можуть використовувати цей прийом, коли в голову приходять тривожні думки. Вони можуть просто собі уявити, що ці думки транслюються на екрані або радіо. Вони можуть переключитися на інший канал, який захочуть. Вони можуть практикувати це доти, доки тривожні думки не зникнуть.



**ПІДРАХУНОК ДИХАЛЬНИХ РУХІВ З П'ЯТИ ДО НУЛЯ****Мета:** Навчитися дихальної техніки для заспокоєння**Матеріали:** Взагалі ні

Дайте класу такі вказівки:

- *Сісти в розслаблене вертикальне положення. Злегка заплющити очі або не фокусувати їх. Поставити ноги на підлогу. Зауважити підпору від підлоги та сидіння, на яке опираються сідниці.*
- *Звернути увагу на дихання. Спостерігати за кожним вдихом і видихом. Злегка відкрити рот і повністю розслабити язик та щелепу.*
- *Рахувати у зворотному відліку кожен видих. Зробити вдих і перший видих почати рахувати з п'яти. Наступний видих - під номером чотири, і так продовжувати до нуля. Коли хтось зіб'ється з рахунку, потрібно просто почати знову рахувати з п'яти.*
- *Я даю вам дві хвилини, не розмовляючи з вами, щоб ви усвідомлено порахували видихи від п'яти до нуля.*
- *Тепер настає час завершити вправу і перевести увагу назад до класу.*
- *Позіхніть або потягніться, якщо вам хочеться.*

Запитайте учнів, як це було виконувати коротку релаксаційну вправу. Поясніть, що вони можуть відчувати себе дуже розслабленими завдяки активації їхньої системи відпочинку, відновлення та релаксації. Ця вправа може допомогти заснути навіть молодшим школярам.

## Завершення теми **Я можу себе заспокоїти**

Обговоріть з класом, що для них було найважливішим у темі, і поставте такі запитання:

- Що ви думаєте про тему?
- Що було корисного в темі?
- Чи обговорювали ви якісь теми чи вправи з іншими людьми? Будь ласка, розкажіть нам про це, якщо хочете.

## Тема 8

## Я можу бути наполегливим

## Знайомство з темою

Навчитися бути наполегливим допоможе учням з'ясувати, чого вони хочуть, як запитувати про це з повагою до інших і способи ведення мирних переговорів. Наполеглива поведінка стане учням в пригоді, щоб уникнути агресивності по відношенню до інших, пасивної чи покірної поведінки. Наполегливість також означає відстоювання своїх прав та водночас повагу до прав інших.

**Пам'ятка вчителям:** У деяких культурах наполегливість не визнана позитивною для всіх статевих і вікових груп. Вправи до цієї теми повинні бути адаптовані відповідно до місцевої культури та традицій. Вчителі мають взяти до уваги всі поточні обмеження щодо безпечної фізичної дистанції між учнями через COVID-19, щоб сприяти виконанню вправ у цьому розділі.

## Будь ласка, майте на увазі:

- Вправи з кожної теми можна виконувати як одне повне заняття або як окремі вправи, залежно від контексту, наявного часу та цілей навчання.
- Вчителі повинні на свій розсуд адаптувати вправи до різних вікових груп. Вони найбільше обізнані з потребами та здатностями своїх учнів.
- Вчителі можуть адаптувати вправи, щоб сприяти інклюзії і охоплювати учнів з обмеженими можливостями.
- Багато вправ можна виконувати на вулиці або адаптувати для дистанційного навчання.
- Якщо доступні ресурси обмежені (немає дошки, фліпчарта, маркерів або стікерів/клейких листочків), використовуйте папір та олівці для заміток.

## БУТИ АСЕРТИВНИМ, ПАСИВНИМ АБО АГРЕСИВНИМ

**АСЕРТИВНА ПОВЕДІНКА** Спосіб передачі почуттів, думок і переконань у відкритій, чесній манері, яка поважає інших і не порушує їхніх прав. Асертивна поведінка сигналізує про те, що особа поважає свої права, а також права інших осіб.

**ПОКІРНА/ПАСИВНА ПОВЕДІНКА**

Способи передачі думок, почуттів та переконань прихованим, апологетичним способом або таким, що не привертає уваги і інші легко нехтують ними. Покірна поведінка сигналізує про те, що особа не поважає свої права, але поважає права інших осіб.

**АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА** Спосіб передачі думок, почуттів і переконань у спосіб, який є агресивним, принизливим, часто недоречним і порушує права інших. Агресивна поведінка сигналізує про те, що особа поважає свої права, але не права інших.

**ЩО ТАКЕ АСЕРТИВНІСТЬ?****Мета:** Ознайомитись з концепцією асертивності**Матеріали:** Дошка або фліпчарт, фломастери**Пам'ятка вчителям:**

Залежно від віку та зрілості учнів у класі, вчителі можуть по-різному представити концепцію асертивності.

Представте тему прикладами з повсякденного життя, наприклад, запитайте: *Сьогодні я забув ручку, тож як я можу асертивно попросити цю ручку?* або *Мені потрібна допомога, щоб віднести книги до бібліотеки. Яким був би хороший та асертивний спосіб попросити про допомогу з цим?* або *Який може бути асертивний спосіб для учня сказати вчителю про неспроможність виконати домашнє завдання, оскільки в родині хтось хворів?*

Переконайтесь, чи розуміють учні, що означає бути асертивним і поводитися асертивно. Разом обдумайте ідеї та запишіть пропозиції на дошці або фліпчарті.

Підсумуйте сказане і перевірте, чи ще можна щось додати, сказавши, що учні згадали багато важливих аспектів асертивної поведінки, і наведіть кілька прикладів із фліпчарту.

**ХОДЬБА НАПОРИСТА, АГРЕСИВНА ТА ПАСИВНА****Мета:** Відчути різні фізичні способи напористої, агресивної та покірної поведінки**Матеріали:** Взагалі ні

Попросіть клас встати і вільно походити у відведеному місці. Далі попросіть клас походити так, щоб думати лише про те, як звільнити місце для інших. Їм слід бути максимально уважними до інших людей і намагатися триматися подалі від них. Продовжуйте так ходити і наголосіть звернути увагу на те, як учні почуваються, коли звільняють місце для інших, а не для себе.

Тепер попросіть клас ходити зухвало й агресивно. Вони повинні ходити та думати лише про себе, а не зважати на потреби інших. Зверніть увагу, які зараз відчуття.

Далі попросіть клас рухатися так, щоб дотримуватися відповідної дистанції та не натикатися на інших, і в той же час залишати іншим простір і перевагу. Зверніть увагу на свої відчуття у такому випадку.

Завершіть вправу, попросивши учнів зупинитися та об'єднатися в пари з однокласником, який стоїть поруч. Запросіть їх обговорити різні типи поведінки, які вони пробували. Попросіть поділитися думками щодо цієї вправи перед всіма.

**ОСОБИСТІЙ ПРОСТІР****Мета:** Окреслити межі особистого простору і знайти його межі**Матеріали:** Підготовлені листочки з вказівками, як зазначено нижче

Ознайомтеся з поняттям особистого простору, запитайте учнів що вони помітили щодо відстані, на якій люди стоять і сидять одне від одного.

Ставте запитання, що стосуються контексту особистого простору, наприклад:

- Якщо б ви розмовляли з однокласником, наскільки близько ви б стояли одне до одного?
- Якби ви розмовляли з учителем, наскільки близько ви б стояли одне до одного?
- Якби ви пішли до шкільної медсестри, як близько ви б стояли одне до одного?
- Якби ви розмовляли з учителем, наскільки близько ви б стояли одне до одного?
- Якби ви розмовляли з братом або сестрою, наскільки близько ви б стояли одне до одного?

Попросіть студентів встати і витягнути руки перед собою на рівні плечей, стиснувши кулак або показавши долоні іншим, відповідно до ситуації. Скажіть учням, що в багатьох країнах це особиста дистанція, яку тримають інші при звертанні до когось, кого погано знають. Запитайте клас, яка особиста дистанція у їхньому регіоні.

Близькі друзі та члени родини зазвичай можуть увійти в чийсь особистий простір. Хлопці та дівчата, чоловіки та жінки зазвичай тримаються на більшій відстані одне від одного.

Запропонуйте класу поекспериментувати з особистими межами. Сформуєте пари, вони мають вирішити між собою хто буде А та хто Б. А та Б встають, учень А займає позицію лицем до Б на відстані від шести до десяти метрів. Учень Б підходить до А до тих пір, поки А не скаже зупинитися, коли Б підійде до особистого простору А.

Б повертається до початкової точки та прямуватиме до А, представляючи, наприклад, такі категорії людей:

- Друг зі школи однієї статі
- Хтось на п'ять років старший протилежної статі
- Завуч
- Хтось з батьків
- Брат чи сестра

Кожного разу А має піднімати руки як знак сигналу «стоп», або А може сказати вголос «стоп», щоб вказати особі, що наближається, коли досягнуто особистої межі

Поміняйтесь місцями, щоб Б міг перевірити різні відстані його особистого простору.

Завершіть вправу обговоренням того, як учні можуть зберегти свій особистий простір і що робити, якщо хтось його порушує. Які існують способи збереження особистого простору? Що потрібно сказати людині, яка порушує ваш особистий простір?

Цю вправу також можна виконувати, поєднуючи особистий простір і власні почуття. Таким чином, коли учні до когось звертаються, вони можуть поекспериментувати з вираженням різних почуттів і побачити, як вони впливають на особистий простір.

### ПОРУШУВАТИ ЧИЙСЬ ОСОБИСТИЙ ПРОСТІР

**Мета:** Розуміти, хто може допомогти, якщо хтось порушує особистий простір іншого

**Матеріали:** Взагалі ні

Деякі порушення особистого простору люди переживають дуже важко та тривожно. Обговоріть з класом, які типи порушень будуть сприйматися агресивно. Візьміть до уваги, що це може бути і цифрове порушення, тобто в телефоні чи комп'ютері, наприклад, отримання небажаних текстових чи електронних листів явного характеру.

Назвіть якомога більше різних типів способів, через які учні можуть відчути, що хтось порушує їхній особистий простір, і визначте людей, до яких вони можуть звернутися за допомогою.

Поясніть, що це нелегко переживати, особливо учням віком до 18 років. Це може змусити їх самих відчувати сором, навіть якщо їхньої вини в тому немає. Обговоріть, як підтримати друга, якого особистий простір порушили, щоб він міг рішуче відреагувати.

### СКАЗАТИ «НІ» ДО ДРУГА

**Мета:** Попрактикувати асертивні способи відмовляти

**Матеріали:** Дошка або фліпчарт, фломастери

Попросіть клас запропонувати ситуації, в яких було б важко відмовити на прохання друга. Запропоновані варіанти впорядкуйте з класом на дошці чи фліпчарті від найпростіших до найскладніших.

Запросіть двох добровольців розіграти коротку рольову гру перед класом із найпростішою ситуацією. Перш ніж вони почнуть, учня, який буде просити щось, відведіть вбік і попросіть наполягати на проханні та поводитись більш агресивно. Інший відповідатиме «ні», та йому також можна сказати робити це агресивно, наполегливо або пасивно/покійно. Після рольової гри, скажіть учням показати великий палець вгору за найбільш наполегливі відповіді та великий палець вниз для найбільш покірних чи пасивних відповідей. Подякуйте гравцям і коротко обговоріть хороші варіанти відповідей на запити у рольовій грі.

Якщо дозволяє час, розіграйте ще декілька рольових ігор таким самим чином або в парах. Якщо клас не згадав про гендерні та вікові аспекти ситуації, після кожної рольової гри можна запитати: Як би це вплинуло на реакцію іншої людини, якби друг був чоловіком, старшим на п'ять років? Обговоріть що група зробила добре, коли запитували або вели розмову щодо певних потреб чи прав. Якщо можливо, пов'яжіть це з основними проблемами в повсякденному житті учнів у класі.

## Завершення теми Я можу бути наполегливим

Обговоріть з класом, що для них було найважливішим у темі, і поставте такі запитання:

- Що ви думаєте про тему?
- Що було корисного в темі?
- Чи обговорювали ви якісь теми чи вправи з іншими людьми? Будь ласка, розкажіть нам про це, якщо хочете.



## Тема 9

## Я можу вирішувати конфлікти

## Знайомство з темою

Конфлікт може для нас означати різні речі. Це може бути незначна суперечка між двома друзями, про яку один нічого не думає, а інший вважає неприємним конфліктом. Конфлікти - частина повсякденного життя кожного. Це поширене явище і їх неможливо уникнути. Тому для всіх нас дуже корисно дізнатися про конфлікти та способи їх вирішення. Іноді найкращий вихід - уникнення конфлікту, в інших випадках краще почекати, щоб його вирішити, а інколи конфлікту уникнути неможливо.

## Будь ласка, майте на увазі:

- Вправи з кожної теми можна виконувати як одне повне заняття або як окремі вправи, залежно від контексту, наявного часу та цілей навчання.
- Вчителі повинні на свій розсуд адаптувати вправи до різних вікових груп. Вони найбільше обізнані з потребами та здатностями своїх учнів.
- Вчителі можуть адаптувати вправи, щоб сприяти інклюзії і охоплювати учнів з обмеженими можливостями.
- Багато вправ можна виконувати на вулиці або адаптувати для дистанційного навчання.
- Якщо доступні ресурси обмежені (немає дошки, фліпчарта, маркерів або стікерів/клейких листочків), використовуйте папір та олівці для заміток.

## САЙМОН КАЖЕ, БУДЬ ЛАСКА

**Мета:** Сприяти концентрації та розуміти чому важливо бути ввічливим

**Матеріали:** Взагалі ні

Інструктор, який стоїть перед класом - вчитель або інша призначена особа. Він веде вправу, даючи одну вказівку за раз у зручному для класу темпі.

Поясніть, що учні повинні повторювати рухи за інструктором, якщо вони чують: «Саймон каже, будь ласка, ...», але вони не повинні рухатися, якщо почують: «Саймон каже ...» Наприклад, «Саймон каже, **будь ласка, помахайте рукою**», а не «Саймон каже помахати рукою».

Далі інструктор тепер виконує рухи одночасно з тим, як дає інструкції в класі. Учні повинні уважно слухати і рухатися лише тоді, коли вони чують, як інструктор каже «будь ласка»...

Після вправи обговоріть з класом:

- як бути ввічливим, коли просиш допомоги в інших або хочеш отримати допомогу вдома
- як людина відчуває та реагує, коли її просять ввічливо і навпаки
- чи вони ставали свідками того, як ввічливість згладжувала соціальні взаємодії
- чи вони вважають, що можна бути ввічливими, коли інші неввічливі.

Підсумуйте та додайте наступне, якщо учні цього не згадували:

- ввічлива поведінка впливає на добробут у класі та повсякденному житті
- людина відчуває повагу, якщо з нею поводяться ввічливо
- ввічливість полегшує людям виконувати інструкції
- використання ввічливих манер і мови може вгамувати ситуацію та покращити настрій інших.

**ПРОСИТИ І ГОВОРИТИ «НІ»**

**Мета:** Розпізнавати різні способи просити про щось і відмовляти на прохання

**Матеріали:** Дошка або фліпчарт, фломастери, ручка, книга або будь-який інший предмет

Ознайомте з вправою, пояснивши: *Звертатися по допомогу до друга або про послугу може бути важко, так само як і відмовити на прохання про допомогу чи послугу. Це вправа, щоб випробувати різні способи прохань та відмов, щоб побачити, що працює добре.*

Попросіть клас сформувати пари. Вони мають вирішити, хто буде А та хто Б. Учень А вибирає невеликий предмет, наприклад ручку або книгу, який вони хочуть залишити, але який Б дуже хоче взяти. Поясніть, що А повинен тримати предмет, відмовляючи майже кожному проханню Б, якщо тільки Б не вдасться переконати віддати предмет йому. Учень Б використовуватиме всі можливі способи, щоб отримати предмет.

Мета вправи для А — дослідити способи відмовити на прохання, а також, можливо, відчувти, як Б успішно переконав А дати предмет. Мета Б полягає в тому, щоб дослідити способи переконати А дати предмет і, можливо, знайти успішний спосіб зробити це.

Перед тим, як учні почнуть виконувати вправу, дайте їм час трохи подумати – як А відмовлятиме численним проханням Б і як Б висловить ці прохання? Що могло б переконати А віддати предмет? Тепер попросіть пари виконати вправу.

На завершення колективно обговоріть вправу або попросіть пари разом обговорити свій досвід, використовуючи такі запитання:

- Які способи використовував Б, щоб попросити предмет?
- Чи це ті самі способи, якими користується Б в повсякденному житті, коли хоче отримати щось від іншої людини?
- Як А відмовляв кожного разу на прохання Б?
- Якщо А дав предмет Б, що спонукало А вирішити віддати цей предмет?

Завершіть вправу, попросивши клас подумати про корисні стратегії прохань та переговорів. Які стратегії найкращі, щоб отримати потрібне з повагою до прав інших? Зверніть увагу на записані стратегії на дошці або фліпчарті та переконайтеся, що там вказано наступне:

- зберігати спокій
- запитати у ввічливій формі
- пояснити причини хотіти отримати предмет
- розуміти причини, чому інша особа може хотіти залишити предмет собі.

**МОВА ТІЛА І ВЕРБАЛЬНА КОМУНІКАЦІЯ, КОЛИ ПОЧИНАЮТЬСЯ КОНФЛІКТИ**

**Мета:** Розпізнати роль мови тіла та вербальної комунікації, коли починаються конфлікти

**Матеріали:** Дошка або фліпчарт, поділена на дві колонки, з одного боку з назвою «*Сходи неприязні*» для молодших школярів і з іншого «*Як загострити конфлікт*» для старших учнів

Розділіть клас на групки по троє. Попросіть групи уявити, що вони потрапляють у ситуацію, яка може перерости в конфлікт. Надайте групам ситуації, які стосуються їхнього життя, або використайте та адаптуйте такі ситуації:

- Ви втрюх на ігровому майданчику граєте з м'ячем, і хтось, хто вам дуже не подобається, забирає м'яч і починає грати ним з іншим учнем.
- На перерві однокласник називає вас трюх дурнями та ідіотами. Коли ви повертаєтесь до класу, ви зустрічаєте його біля дверей.
- Ви дізналися, що друг часто обзивав вас і ваших друзів у присутності інших, коли вас не було. Ви всі зустрічаєтесь на дозвіллі після школи.
- Ви розповіли таємницю другові та дізналися, що він розповів її декільком іншим людям, які зараз сміються з вас. Друг приходив в гості, і ви збираєтесь сказати їм, що ви думаєте про те, що вони зробили.
- Ваша група працювала після уроків, щоб накопичити гроші на шкільну екскурсію. Ви принесли гроші до класу, щоб пізніше цього дня оплатити поїздку. Ви заходите в клас після перерви і бачите двох однокласників, які залишилися. Ви виявили, що з сумки зникли гроші, і звернулися до двох однокласників.

Попросіть групи швидко уявити, ніби вони опинилися в описаній ситуації. Їм не варто розмовляти, але усвідомлювати вираз свого обличчя та те, на якій відстані вони знаходяться одне від одного. Тепер запросіть групи звернути увагу на мову свого тіла, щоб побачити, як виглядає початок конфлікту. Попросіть групи поділитися своїми думками та запишіть їх на дошці або фліпчарті під заголовком «*Сходи неприязні*» або «*Як загострити конфлікт*» для старших учнів.

Далі групи мають залишитися в тій же ситуації, але цього разу обговорити, які слова потрібно використати, щоб це призвело до загострення конфлікту. Попросіть групи поділитися своїми думками та запишіть їх у нижній частині дошки або фліпчарта під заголовком «*Як загострити конфлікт*».

Закличте групу уявити, що ситуація ще більше загострюється. Попросіть їх обговорити тип мови тіла та діапазон слів, які сприяли б погіршенню конфлікту. Запропонуйте кожній групі по черзі звітувати про своє обговорення та запишіть це у верхній частині дошки або фліпчарта.

**МОВА ТІЛА ТА СЛОВА ДЛЯ ЗАЛАГОДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ**

**Мета:** Розпізнати роль мови тіла та вербальної комунікації для залагодження конфліктів

**Матеріали:** Дошка або фліпчарт, поділена на дві колонки, з одного боку з назвою «Сходи дружби» для молодших школярів і з іншого «Як залагодити конфлікт» для старших учнів

Поділіть клас на групи по троє, даючи групам ситуацію для опрацювання, як у попередній вправі. Дайте учням кілька хвилин, щоб уявити ситуацію, в якій вони опинилися, а потім уявити, що ситуація стала ще гіршою. Що може трапитися тепер, коли напруження зростає, а протилежні сторони стають ще більш невгамовні?

**Запросіть їх уявити, як ситуація вгамовується і конфлікт деескалує.**

Потім попросіть групи швидко зайняти позицію так, ніби вони знаходяться точно в цій ситуації, оскільки конфлікт залагоджується. Їм не варто розмовляти, але слідкувати за виразом свого обличчя та положенням свого тіла одне щодо одного. Тепер запросіть групи звернути увагу на мову свого тіла, щоб побачити, як виглядає залагодження конфлікту. Попросіть групи поділитися своїми думками та запишіть їх на дошці або фліпчарті під заголовком «Сходи дружби» або «Як залагодити конфлікт».

Далі групи мають залишитися в тій же ситуації, але цього разу обговорити, які слова потрібно підібрати, щоб це призвело до залагодження конфлікту. Поміркуйте з класом, які типові слова та речення можуть бути використані, і запишіть їх на дошці.

**ПОРАДА ЗБЕРІГАТИ СПОКІЙ І ВИРІШИТИ КОНФЛІКТНУ СИТУАЦІЮ**

**Мета:** Узагальнити корисні способи вирішення конфлікту

**Матеріали:** Фліпчарт із заголовком «Що робити, щоб вирішити конфлікт»

Обговоріть з класом, яку раду вони б дали другові, який жив в середовищі, де виникало багато конфліктів у школі, вдома та в суспільстві. Що було б корисно зробити, сказати і знати другові в таких ситуаціях? Запишіть їхні ідеї та поради на фліпчарті.

Залежно від класу та контексту корисні поради можуть бути такі:

- Використовувати відкриту мову тіла
- Мати відкриті долоні до співрозмовника
- Якщо хтось агресивний, не дивитися йому прямо в очі. Але дивитися більше в сторону їхньої постаті
- При розмові, не робити припущень і не звинувачувати когось у чомусь
- Задати питання про щось зовсім інше
- Взяти тайм-аут.

**БЕЗПРОГРАШНІ РІШЕННЯ**

**Мета:** Розрізнати різні результати конфлікту

**Матеріали:** Папір і ручки

Наведіть класу приклад конфліктної ситуації, що стосується їхнього повсякденного життя, але переконайтеся, що це приклад незначного конфлікту, як-от суперечка двох учнів щодо чогось у класі. Розкажіть про конфлікт і позицію двох учнів. Один учень взяв книгу з сумки однокласника без дозволу, і цей однокласник дуже засмутився. Перший учень навіть про це не подумав, тому що сам був би зовсім не проти, якщо його однокласники самі брали його книжки зі сумки. Інша ситуація – запросити волонтерів створити скульптуру, прийнявши тілесні пози учасників конфліктної ситуації. Далі попросіть клас пояснити словами позицію кожної зі сторін.

Розділіть клас на три або шість груп залежно від розміру класу. Дайте кожній групі один із цих трьох типів малюнка:

- **Малюнок 1** із двома усміхненими смайликами під заголовком «обидві сторони виграють»
- **Малюнок 2** з одним усміхненим смайликом і одним засмученим під заголовком «одна сторона виграє, інша програє»
- **Малюнок 3** із двома засмученими смайликами під заголовком «обидві сторони програють»

Нехай групи презентують свою роботу та обговорять, як сторони конфлікту досягають взаємовигідного рішення.

**ЗМІНА ТОЧКИ ЗОРУ НА ДЕБАТАХ****Мета:** Потренуватися дивитись на конфлікти з точки зору іншої людини**Матеріали:** Взагалі ні**Пам'ятка вчителям:**

Цю форму дебатов можна проводити з дітьми віком від 10 років, залежно від їхньої зрілості та ситуацій. Він має три етапи – *шикування поглядів, роздуми та спільні рішення*. Цей формат дає цікаві результати, оскільки всі сторони отримують більше розуміння та поваги до поглядів свого опонента. Слухачі відіграють активну роль у цій формі дебатов – ставлять особисті питання, а також пропонують шляхи вирішення проблеми, що розглядається.

Приклади актуальних тем для дебатов з молодшими школярами:

- Чи нормально змінити дату гри?
- Чи варто штовхати однокласника, який штовхнув вас першим?
- Якщо ви думаєте, що хтось вкрав іграшки з класу, чи повинні ви сказати вчителю про це?
- Якщо вашому найкращому другу заборонили піти на екскурсію з класом, тобі теж краще не йти?

Приклади актуальних тем для дебатов зі старшими учнями:

- Вибір освіти має бути виключно за студентом?
- Чи хлопцям і дівчатам надаються однакові можливості в нашому суспільстві?
- Від хлопчиків і дівчаток очікують різних речей?
- Чи можуть діти приймати власні рішення щодо хх або хх?

Почніть із визначення теми для дебатов. Це може бути, наприклад, реальна дискусія, яка зараз ведеться між деякими студентами, де існують дві протилежні та різні точки зору. Крім того, це можуть бути загальні теми дискусій у контексті, які часто призводять до того, що опоненти вказують на хибні уявлення іншої точки зору. Коли тему вирішено, запросіть двох студентів вийти перед класом, по одному з обох боків кімнати, представляючи кожен сторону в дебатах.

Перший етап – *шикування поглядів*: Кожен учень висловлює тут своє бачення цього питання. Має бути зрозуміло, в чому їхні погляди розходяться.

Другий етап – *роздуми*: Дві сторони фізично міняються місцями в класі. Тепер кожен учень виступає з вагомими аргументами, наведеними іншою стороною. Кожен має розглянути ті аспекти аргументу, які мають сенс. На цьому етапі клас може поставити обом учням особисті запитання про те, чому вони мають такі погляди.

Третій етап – *спільні рішення*: Учні, які представляють кожен сторону дебатов, і решта класу тепер мають узгодити одну або кілька пропозицій щодо спільного вирішення проблеми, що обговорюється.

Наприкінці обговоріть, як учням така форма дебатов. Запитайте їх, чи вважають вони, що це можна використовувати в класі чи поза класом під час дебатов, де люди обговорюють протилежні погляди.

**ДОПОМОГА ІНШИМ У ВИРІШЕННІ КОНФЛІКТІВ****Мета:** Розвинути вміння дружньо вирішувати конфлікти**Матеріали:** Взагалі ні

Запитайте клас про типові незначні ситуації, які призводять до конфліктів між ними. Зі старшими учнями запитайте, що призводить до конфліктів у їхньому повсякденному житті. Домовтеся про пару ситуацій, як вони можуть поекспериментувати, які відповідають віку, зрілості та умовам, в яких живуть учні. Іншим варіантом може бути розробка сценаріїв перед початком уроку на основі пригод, які спостерігали у класі.

Учні мають об'єднатися в пари та використати ситуації, які вони визначили (або використати сценарії), щоб виконати вправу. Вправа спрямована на те, щоб допомогти іншим вирішити конфлікти.

Поясніть три етапи вправи:

- розказати, що сталося
- розказати, що було б чудово, якби сталося
- розказати, що вони можуть зробити, щоб це сталося.

Спочатку один учень розказує, що сталося і про ситуацію, як вони це бачать, тоді як інший не перебиваючи слухає. Далі другий учень повторює те, що сказав перший учень, щоб впевнитись, що правильно його розуміє. Поміняйтеся ролями.

Далі учні по черзі кажуть, що б вони хотіли.

Нарешті, кожен учень говорить, що вони можуть зробити індивідуально або разом, щоб досягти успіху в цій ситуації.

**КОНФЛІКТИ: ПІДІЙМАТИСЯ ПО СХОДАХ ВГОРУ І СПУСКАТИСЯ ВНИЗ**

**Мета:** Ознайомитись з послідовністю кроків, які зазвичай роблять при ескалації та деескалації конфліктів

**Матеріали:** Взагалі ні

Попросіть клас окреслити ситуації в житті когось їхнього віку, які можуть спричинити конфлікти з іншими. На дошці або фліпчарті намалуйте драбину, з одного боку позначте, як підійматися вгору по драбині, а з іншого — спускатися вниз.

Клас має колективно обговорити типову конфліктну ситуацію, з якою вони можуть зіткнутися, подумавши спочатку:

Серед всіх кроків, які мають бути найпершими в сварці між двома друзями, яка може призвести до серйозного конфлікту? Визначте, якими можуть бути кроки, наприклад:

**Поширювати неправдиві історії про інших**

**Пліткувати або нецензурно говорити за спиною інших**

**Припинити розмову або дивитися на інших**

**Розірвати дружбу з іншим**

**Ображатися і бути злим через реакцію іншого**

**Мати аргументи**

Тепер попросіть клас визначити кроки, які могли б допомогти спуститися сторонам вниз по сходах і повернутися до того, як усе було до конфлікту, наприклад:

**Заспокоїтися і взяти тайм-аут**

**Подивитися на речі з точки зору іншої людини**

**Поговорити з дорослими або другом, щоб отримати допомогу**

**Вислухати одне одного і розібратися в тому, що насправді сталося**

**Спільно знайти рішення**

**Знову почати говорити**

## Завершення теми **Я можу вирішувати конфлікти**

Обговоріть з класом, що для них було найважливішим у темі, і поставте такі запитання:

- Що ви думаєте про тему?
- Що було корисного в темі?
- Чи обговорювали ви якісь теми чи вправи з іншими людьми? Будь ласка, розкажіть нам про це, якщо хочете.

### Тема 10

## Я можу впоратися зі змінами

### Вступ до теми<sup>6</sup>

Ця тема дозволяє учням обміркувати про зміни, дізнатися про природні реакції на зміни та про те, що робити, щоб краще перебороти їх. Вони також можуть відчувати, як інші впливають або змінюють те, що вони створили. Представте тему, сказавши, що під час пандемії кожному довелося мати справу з багатьма змінами. З неочікуваними та раптовими змінами завжди набагато важче впоратися, оскільки немає часу підготуватися до змін і впливу, який вони мають на наше життя.

<sup>6</sup> Будь ласка, зверніться до посібника Центру соціально-психологічної підтримки МФТЧХ та ЧП«Loss and Grief During COVID-19», перш ніж виконувати вправи з цієї теми.

**Будь ласка, майте на увазі:**

- Вправи з кожної теми можна виконувати як одне повне заняття або як окремі вправи, залежно від контексту, наявного часу та цілей навчання.
- Вчителі повинні на свій розсуд адаптувати вправи до різних вікових груп. Вони найбільше обізнані з потребами та здатностями своїх учнів.
- Вчителі можуть адаптувати вправи, щоб сприяти інклюзії і охоплювати учнів з обмеженими можливостями.
- Багато вправ можна виконувати на вулиці або адаптувати для дистанційного навчання.
- Якщо доступні ресурси обмежені (немає дошки, фліпчарта, маркерів або стікерів/клейких листочків), використовуйте папір та олівці для заміток.

**ЩО ЗМІНИЛОСЯ?**

**Мета:** Потренуватися спостерігати за змінами

**Матеріали:** Взагалі ні

Поясніть класу, що це невербальна вправа з використанням навичок спостереження.

Попросіть учнів об'єднатися в пари й стати одне навпроти одного. Старші мають використовувати невербальну мову, щоб вирішити, хто буде учнем А першим.

А і Б повертаються спиною одне до одного. Учень А змінює якусь одну деталь у своєму зовнішньому вигляді. Наприклад, він може зняти окуляри, розправити з одного боку комірець, зняти значок чи розв'язати шнурок. Далі А і Б повертаються обличчям одне до одного, Б мовчки дивиться на А. Учень Б має десять секунд, щоб оглянути та визначити, що змінилось у зовнішньому вигляді А. Тепер попросіть А і Б знову повернутися спиною одне до одного, але цього разу учень Б має змінити щось у своєму зовнішньому вигляді. Повторіть це ще декілька разів.

Завершіть вправу запитанням:

- Зміни, які зробив їхній партнер, було легко чи важко помітити?
- Які основні навички необхідні, щоб зуміти бачити зміни в інших?

**ВІДЧУТТЯ МІНЛИВІ**

**Мета:** Зрозуміти мінливу природу відчуттів

**Матеріали:** Дошка або фліпчарт з намальованими трьома колонками, фломастери

Нагадайте класу вправи на основні відчуттів на стор. 21. Запросіть учнів подумати про те, що вони відчувають цієї миті. Їм потрібно сказати це вголос, записати на листочку чи просто мовчки подумати про це.

Тепер попросіть їх визначити чотири основні відчуття, які вони переживали за останні пару днів. Запропонуйте їм об'єднатися в пари та попросіть по одному з кожної пари продемонструвати без слів своєму партнерові ці чотири відчуття. З цього можна зробити короткий танець, наприклад, якщо клас обізнаний в експресивних мистецтвах. Інший учень з пари вгадує що це за чотири відчуття, і якщо у нього виникають труднощі, він може попросити про допомогу. А далі настає черга іншого показати свої відчуття.

- Тепер пари мають обговорити, як змінилося кожне з відчуттів:
- Скільки часу знадобилося, щоб відчуття змінилися?
- Чи змінювалися якісь відчуття довше, ніж інші?
- Що змусило їх змінитися?
- Чи було б корисно іноді нагадувати собі, що відчуття не вічні, а мінливі?

**РЕАКЦІЯ НА ЗМІНИ****Мета:** Примітити реакцію на зміни**Матеріали:** Аркуш для кожного або довгий рулон паперу, розкладений на столах чи підлозі, кольорові ручки або олівці для кожного

Поясніть класу, що це невербальна вправа, коли вони сидять або стоять перед своїми партами з аркушем паперу перед ними. Якщо використовувати рулон паперу, учні можуть стояти навколо цього. Кожен учень приносить ручки та кольорові олівці, коли переміщаються у цій вправі.

Попросіть учнів зробити малюнок - вони можуть малювати все, що захочуть. У них є дві хвилини, щоб зробити малюнок. Коли час закінчиться, попросіть їх переміститися на два місця вправо. (Якщо вони сидять рядами за своїми партами, дайте більш точні вказівки про те, як їм рухатися на два місця).

Тепер кожен учень повинен стояти або сидіти перед малюнком, зробленим кимось іншим. Дайте їм кілька хвилин, щоб подивитися на малюнок і подумати, що до нього додати. На це у них є дві хвилини.

Повторіть інструкцію так, щоб учні ще двічі перемістилися.

Скажіть класу, що час минув, і попросіть учнів повернутися на своє місце і до свого оригінального малюнка. Попросіть їх подивитися на зміни, внесені до їхнього малюнка, і помітити зміни.

Проведіть пленарне обговорення одного або декількох з наступних пунктів:

- Що ви відчуваєте, якщо хтось інший змінив ваш початковий план або дизайн?
- Що робить такі зміни легкими, а що ускладнює їх?
- Як ви ставитеся до змін у своєму житті в цілому?
- Як ви реагуєте на зміни?
- Як ви справляєтеся зі змінами?
- Яка найкраща стратегія, щоб впоратися зі змінами?

Розділіть учнів на пари або групи по чотири особи. Попросіть їх обговорити, щоб вони порекомендували для інших, щоб впоратися зі змінами у своєму житті, подібними до тих, які ви пережили, наприклад, під час пандемії COVID-19.

**Я МОЖУ ПЕРЕЖИТИ ВТРАТУ****Мета:** Зрозуміти реакції на втрату і як її пережити**Матеріали:** Дошка або фліпчарт з намальованими трьома колонками, фломастери

Поясніть, що з кожною серйозною зміною в житті є як вигоди, так і втрати. Пандемія COVID-19 спричинила значні зміни в житті багатьох дітей, підлітків та дорослих.

Попросіть клас навести приклади втрат, спричинених пандемією в житті учнів. В першій колонці запишіть приклади на який тип втрат вони посилаються. Наприклад, якщо чиясь кішка померла, це буде *Втрата домашньої тварини*. Переконайтеся, що учні усвідомлюють, що вони не всі повинні погоджуватися із згаданою втратою.

Тепер попросіть учнів сказати, які властиві реакції вони очікували б побачити в людині, яка пережила цю втрату. Відзначимо приклади реакцій на втрати в другій колонці на дошці. Продовжуйте вправу, даючи учням можливість скласти список різних типів втрат та реакцій, які вони можуть очікувати щодо цих втрат.

Далі запитайте клас про приклади того, що допомогло б їм подолати, прийняти або змиритися з кожним типом втрат. Зверніть увагу на стратегії, як вони справлялися з втратами в третій колонці.

Якщо з наведених прикладів це не було зрозуміло, поясніть класу, що з деякими втратами важче впоратися, ніж з іншими, і що кожен відреагує на втрату по-різному. Загалом, втрати матимуть більший вплив на людину і вимагатимуть більше часу для зцілення від втрати, коли:

- вони раптові або несподівані,
- те, що було втрачено, було для людини близьким
- людина переживає багато втрат.

Закінчіть вправу, підсумувавши різні типи втрат, діапазон властивих реакцій, які вони викликають, і стратегії, щоб впоратися з цими змінами. Стратегії, як справлятися з ними, можуть бути такими:

- Просити про допомогу
- Поговорити з другом
- Вирушити на прогулянку

**ПЕРЕБОРОТИ ВТРАТУ****Мета:** Зрозуміти реакції на втрату і як це пережити**Матеріали:** Папір і ручки

Доручить класу взяти аркуш паперу і скласти його навпіл. Попросіть їх зробити малюнок з одного боку. Це має бути малюнок якоїсь незначної втрати, яку вони пережили, і їм все ще трохи сумно. На іншій стороні паперу попросіть їх намалювати те, за що вони вдячні і радіють у своєму нинішньому житті.

Потім попросіть клас відкрити папір, щоб вони могли бачити обидва малюнки. Попросіть їх подумати про те, що вони могли б намалювати, щоб зв'язати або побудувати місток від того, що втратили, до того, що дає їм радість. Наприклад, вони могли намалювати транспортний засіб, міст, корабель, сходи, годинник або щось інше, що могло б допомогти їм подолати втрату. Вони можуть поділитися історіями про способи, які допомагають їм перейти від втрати до свого поточного або майбутнього життя.

Проведіть пленарне обговорення шляхів переходу від втрати до майбутнього.

## Завершуючи тему Я можу впоратися зі змінами

Обговоріть з класом, що для них було найважливішим у темі, і поставте такі запитання:

- Що ви думаєте про тему?
- Що було корисного в темі?
- Чи обговорювали ви якісь теми чи вправи з іншими людьми? Будь ласка, розкажіть нам про це, якщо хочете.

### Тема 11

## Я знаю про стать

### Знайомство з темою

Тема стосується гендеру, виходячи із розуміння того, що в багатьох регіонах світу гендер розглядається в широкому спектрі гендерних виразів і визнається кілька гендерних ідентичностей. Коли ми визнаємо лише категорії чоловіків і жінок, ми можемо виключити людей, які не підходять до цих категорій. В інших регіонах деякі вправи з теми, можливо, доведеться пропустити через те, що вони вважаються культурно недоречними. Вправи містять визначення статі та гендеру та дають учням можливість поміркувати над очікуваннями щодо гендеру. Залежно від того, наскільки гендерно різноманітним є контекст, у вправи тут можна включити більше статей або категорій для тих, хто не вважає, що вони належать до певної статі, де йдеться лише про дві статі.

Будь ласка, майте на увазі:

- Вправи з кожної теми можна виконувати як одне повне заняття або як окремі вправи, залежно від контексту, наявного часу та цілей навчання.
- Вчителі повинні на свій розсуд адаптувати вправи до різних вікових груп. Вони найбільше обізнані з потребами та здатностями своїх учнів.
- Вчителі можуть адаптувати вправи, щоб сприяти інклюзії і охоплювати учнів з обмеженими можливостями.
- Багато вправ можна виконувати на вулиці або адаптувати для дистанційного навчання.
- Якщо доступні ресурси обмежені (немає дошки, фліпчарта, маркерів або стікерів/клейких листочків), використовуйте папір та олівці для заміток.



## ВІДМІННОСТІ МІЖ СТАТТЮ ТА ГЕНДЕРОМ

### СТАТЬ

Стать описує фізичні та біологічні відмінності між особами чоловічої і жіночої статі. Вона визначається біологічно і тому не може бути змінена без втручання.

### ГЕНДЕР

Гендер відноситься до відомих соціальних відмінностей між різними ознаками гендера, таких як відмінності між особами жіночої і чоловічої статі протягом усього життя. Хоча ці відмінності глибоко вкорінені в культурах, вони мінливі з часом і мають широкі варіації як всередині, так і між культурами. Ці відмінності відображаються в ролях, обов'язках, можливостях, доступі до ресурсів та контроль над ними, очікуваннях, привілеях та обмеженнях, які мають жінки та чоловіки. Це означає, що гендер має соціальне та культурне підґрунтя і може бути змінений.

### СТАТЬ ТА ГЕНДЕР

**Мета:** Щоб ознайомити з поняттями статі та гендеру і прояснити гендерні очікування

**Матеріали:** Взагалі ні

#### Пам'ятка вчителям:

Якщо в контексті, де більше ознак гендеру є нормою, будь ласка, включіть їх у вправу.

Запитайте клас, у чому полягають відмінності між поняттям статі і гендеру. Якщо це більш доречно до контексту, запитайте, чи чув клас про відмінності між цими двома поняттями.

Сформууйте шість груп і виділіть для обговорення кожен з них різну вікову групу – дівчаток, хлопчиків, чоловіків, жінок, старших чоловіків та жінок старшого віку. Попросіть їх обговорити очікування цієї конкретної вікової групи. Чому існують різні очікування?

Попросіть кожен групу викласти своє очікування іншій групі про поведінку, щоб з'ясувати, чи йдеться у твердженні про стать чи гендер. Наприклад, твердження можуть бути такими:

- Жінки народжують (стать),
- Чоловіки не плачуть (гендер)

### МОЄ ІМ'Я ТА ЗАЙМЕННИК МОЄЇ ОСОБИСТОСТІ

**Мета:** Підвищити обізнаність про гендерну ідентичність

**Матеріали:** Взагалі ні

Попросіть клас уявити, що вони подорожують до місця, де є багато гендерних ідентичностей. Попросіть їх подумати, як би вони представилися, починаючи зі свого імені, а потім займенника, який вони хотіли б, щоб інші використовували.

Дайте учням кілька хвилин, щоб практикувати це в парах.

**ПЕРЕМІЩЕННЯ СТІЛЬЦІВ****Мета:** Обговорити гендерні норми**Матеріали:** Один стілець для кожної людини**Пам'ятка вчителям:**

Перед початком складіть список тверджень, які будуть використовуватися у вправі – дивіться кілька прикладів нижче. Зверніть увагу, що не всі твердження повинні стосуватися гендерних ролей і тих, які повинні відповідати віку і зрілості класу.

- Сонце вийшло/сьогодні йде дощ.
- Учні вважають, що добре знову бути в школі.
- Учні навчилися корисним навичкам, переживши пандемію.
- Хлопчики та дівчатка навчилися однаковим навичкам, переживши пандемію.
- Хлопчики мали більше свободи, ніж дівчатка під час пандемії.
- До дівчаток і хлопчиків в школі ставляться однаково.
- Такі ж очікування ми маємо і щодо навчальних досягнень дівчат і хлопців.
- Нормально дражнити дівчат.
- Учні вважають, що це нормально, щоб висміювати хлопчиків, які плачуть.

Попросіть клас сісти в коло, також залишивши вільне місце для стільця для вчителя.

Ознайомте з вправою, пояснивши правила: Учитель зачитає твердження, сидячи на стільці. Всі учні, які погоджуються з твердженням, повинні помінятися місцями один з одним. Ті учні, які не згодні з твердженням, залишаються сидіти на своєму стільці.

У наступному турі учні міняються місцями, якщо згодні з тим, що твердження стосується їх вікової групи в цілому. Це не обов'язково означає, що погоджуючись на це, цим вони висловлюють свою особисту думку.

Після гри поставте учням відкрите запитання про те, чи є відмінності між тим, як учні з різною гендерною ознакою ставляться до цих тверджень.

Обговоріть, чому деякі з них, можливо, мали різні відповіді на одне й те саме запитання.

**СИДЯЧИ, СТОЯЧИ І ЙДУЧИ ЯК ....****Мета:** Підвищити обізнаність про мову тіла, пов'язану з гендером та віковими групами**Матеріали:** Багато листочків, що самоклеються, з однією роллю, написаною на кожному з них - дівчина, хлопчик, жінка, чоловік, старша жінка та старший чоловік

Складіть листочки та дайте по одному кожному учню. Попросіть учнів мовчки прочитати свій листочок і прибрати його, щоб ніхто інший його не побачив. Поясніть, що слово на ньому - це роль, яку вони повинні зіграти для цієї вправи.

Коли кожен матиме свою роль, доручіть учням сидіти десь у класі так, щоб люди, граючи свою роль, сиділи у всіх на виду. Попросіть учнів – не розмовляючи – озирнутися навколо і подивитися, чи можуть вони визначити тих, хто виконує ту саму роль, що й вони самі, а також вгадати, які ролі виконують інші.

А тепер попросіть клас стояти десь у класі так, щоб люди, граючи свою роль, стояли у всіх на виду. Попросіть учнів ще раз – не розмовляючи – озирнутися навколо і подивитися, чи можуть вони визначити тих, хто виконує ті самі ролі, що й вони самі, а також вгадати, які ролі виконують інші.

Далі попросіть клас пройти десь у класі так, щоб всі ходили на виду. Попросіть їх – все ще не розмовляючи – сформувати групи з тими, хто грає ту саму роль. Допоможіть учням, яким, можливо, важко знайти свою групу.

Попросіть групи обговорити мову тіла, яку вони могли помітити під час цієї вправи, а також значення або наслідки цієї мови тіла.

Якщо дозволяє час, ведіть групову дискусію про те, чи мовою тіла, пов'язану із гендером і віком, навчаються, чи це вроджене. Запитайте, чи знає хтось про культури, які мають різні гендерні норми, або наведіть кілька прикладів.

**ДЕЩО ПРО МЕНЕ ТА ГЕНДЕР****Мета:** Подумати про гендерні очікування**Матеріали:** Заздалегідь підготовлений фліпчарт із запитаннями, якщо виконувати групову роботу за цією вправою

Попросіть клас стати в коло або працювати в малих групах. Якщо стоять в колі, обійдіть групу і задайте учням питання. Якщо ви працюєте в малих групах, попросіть учнів відповісти на запитання в їхніх групах.

Використовуйте такі запитання:

- Назвіть дію, що ви любите робити, і яка вважається типовою для вашого гендеру.
- Назвіть дію, яку ви хочете робити або хотіли б робити, що вважається типовим для іншого гендеру.
- Назвіть дію, яку вам подобається робити, яка вважається нетрадиційною для вашого гендеру.

Обговоріть з класом, як включити і прийняти когось, хто не бажає відповідати сучасним гендерним нормам.

**ІНТЕРВ'Ю ПРО ГЕНДЕРНІ РОЛІ****Мета:** Підвищити обізнаність про те, як гендерні ролі змінюються з часом**Матеріали:** Взагалі ні

**Пам'ятка вчителям:**

Ця вправа включає домашнє завдання з подальшим звітуванням на уроці або написанням есе. Домашнє завдання включає інтерв'ю з кимось зі старшого покоління щодо гендерних ролей. Наприклад, людиною, з якою вони беруть інтерв'ю, може бути бабуся чи дідусь, або старша тітка чи дядько. Дайте старшим учням час, щоб заздалегідь відпрацювати навички інтерв'ю в класі, навчилися вести розмову і отримати відповіді на свої запитання.

Поясніть учням домашнє завдання. Проведіть деякий час на уроці, щоб з'ясувати, що вони хочуть знати від тих, кого будуть інтерв'ювати, про гендерні ролі і про те, як вони змінилися з часом. Ці питання можна використовувати за потреби:

- Скільки вам років і де ви виростили?
- Будь ласка, опишіть, якими були гендерні ролі, коли ви були молодими.
- Чи змінилися гендерні ролі за ваше життя? Якщо так, то яким чином?
- Ви кидали виклик гендерним ролям, коли були молодими? Якщо так, то чому?
- Чи змінили ви свої уявлення про гендерні ролі з часу своєї юності? Чому або чому ні?

Поясніть, що учні можуть відзвітувати на уроці або написати есе про своє інтерв'ю. Організуйте, щоб учні презентували свої інтерв'ю на уроці.

Після цього скористайтеся наступними запитаннями для обговорення гендерних ролей:

- Які загальні зміни гендерних ролей відбулися за останні покоління?
- Які зміни учні очікують побачити у своєму житті?
- Чи мають чоловіки, жінки або хтось з іншою гендерною ознакою, однакові погляди на гендерні ролі та зміни, що відбулися?

**ДЕНЬ У ГЕНДЕРНОМУ ЖИТТІ****Мета:** Підвищити обізнаність про ролі та обов'язки людей з різними гендерними ознаками**Матеріали:** Взагалі ні

Поясніть, що учні будуть здійснювати уявну подорож і що вони розкажуть після цього про те, що вони пережили під час подорожі.

Сказати: *Сядьте рівно вертикально. Поставте ноги на землю і закрийте очі так, ніби хочете спати. Нехай ваші руки лежать на колінах або на столі, що здається найкращим способом розслабити руки, руки та плечі. Відчуйте, щоб ваша нижня частина тіла була на стільці, а вага ніг на підлозі. Тепер вдихніть глибоко, а потім повільно видихніть.*

*Уявіть, що ви лежите в ліжку, готові вставати вранці. Тільки ви помічаєте, що тепер у вас інша гендерна ознака. Ви вирушаєте в уявну подорож, яка проведе вас через день у ролі іншого гендера. Почніть уявляти, що відбувається - це ранок і ось ви прокинулися і готуетесь до школи.*

*Уявіть, що відбувається, коли ви прямуєте до школи.*

*Уявіть, що відбувається, коли ви вчитеся в школі. Як це відчувається на уроці і на перервах в школі, коли ви в тілі з ознакою іншого гендера?*

*Уявіть, що відбувається зараз, коли ви йдете зі школи і проводите післяобідній час вдома.*

*Уявіть, що відбувається зараз під час обіду і до кінця вечора, якщо ви були в тілі іншого гендера.*

*Уявіть, що відбувається зараз, коли час готуватися лягати спати.*

*Уявіть, що ви лежите в ліжку і думаєте про те, чим цей день відрізнявся від інших днів.*

*Уявна подорож закінчується, і ви можете приділити деякий час, щоб звернути свою увагу на клас. Відкрийте очі і позіхніть, потягніться, якщо вам захочеться. Приділіть хвилинку, щоб подумати.*

*Тепер дозвольте мені почути, яким був для вас день. Вас щось здивувало чи це було так само, як зазвичай?*

## Завершуючи тему Я знаю про гендер

Обговоріть з класом, що для них було найважливішим у темі, і поставте такі запитання:

- Що ви думаєте про тему?
- Що було корисного в темі?
- Чи обговорювали ви якісь теми чи справи з іншими людьми? Будь ласка, розкажіть нам про це, якщо хочете.

### Тема 12

## Так, я можу сказати, що ні

### Знайомство з темою

Протягом звичайного дня ми багато разів говоримо «так» і «ні». Люди можуть сказати: ви відчуваєте спрагу або хочете склянку води? Ви виконали домашнє завдання? Ви готові до вечери? Вимили руки? Хочете пограти в гру? Кілька разів протягом дня від нас щось просять, що може бути важко сказати «ні». У цій темі ми дізнаємося, коли доречно сказати «ні», наприклад, коли однолітки намагаються чинити тиск, і про ввічливі способи сказати «ні».

Тема вміння сказати «ні» пов'язана з поняттям меж особистого життя і із загальною темою захисту. Може бути актуальним повідомити учням, що насильство над дітьми є поширеним явищем у надзвичайних ситуаціях, залежно від контексту. Дітям життєво важливо знати, коли говорити «ні» іншим, і навчитися різним способам сказати «ні».

Будь ласка, майте на увазі:

- Вправи з кожної теми можна виконувати як одне повне заняття або як окремі вправи, залежно від контексту, наявного часу та цілей навчання.
- Вчителі повинні на свій розсуд адаптувати вправи до різних вікових груп. Вони найбільше обізнані з потребами та здатностями своїх учнів.
- Вчителі можуть адаптувати вправи, щоб сприяти інклюзії і охоплювати учнів з обмеженими можливостями.
- Багато вправ можна виконувати на вулиці або адаптувати для дистанційного навчання.
- Якщо доступні ресурси обмежені (немає дошки, фліпчарта, маркерів або стікерів/клейких листочків), використовуйте папір та олівці для заміток.

**ЩО ЗАРЯДЖАЄ ЕНЕРГІЄЮ ДЛЯ «ТАК» - «НІ»****Мета:** Бути обізнаним з багатьма способами сказати «так» і «ні»**Матеріали:** Взагалі ні

Ознайомте з вправою, пояснивши: Нам доводиться казати «так» і «ні» багато разів протягом дня. Часто трапляється, що ми часто відповідаємо автоматично і справді не думаємо, чи хочемо сказати «так» чи «ні». Давайте пограємо з тим, щоб сказати «так» і «ні» якомога більшою кількістю способів. Це допоможе нам більше розмірковувати про те, що ми приймаємо і хочемо, і говоримо "так", а що ми не приймаємо і не хочемо, і говоримо "ні".

Попросіть учнів стати в дві лінії так, щоб пари учнів стояли обличчям один до одного, на достатній відстані один від одного.

Попросіть одну із ліній почати словами «Так» якомога більш різними способами. Інша лінія повинна спробувати змінити думку свого партнера, сказавши «Ні» якомога переконливіше. Коли відчуваєте, що пройшло достатньо часу, попросіть лінії помінятися ролями, повторивши інструкцію. Обидві лінії повинні мати рівну кількість часу сказати «Так» і «Ні».

Тепер давайте обговоримо наступні питання:

- Що ви помітили, коли сказали «так» і коли сказали «ні»?
- Що було простіше, сказати «так» чи «ні»?
- Що ви відчували, коли стільки разів говорили «так» і «ні»? Ви втомилися і здалися?
- Чи був у вас улюблений «так» і улюблений «ні», які ви часто використовуєте з супутнім тоном голосу та мовою тіла?
- Чи є загальні відмінності між ознаками гендеру, коли справа доходить до того, чи можете ви сказати «ні»?

**НАСИЛЬСТВО НАД ДІТЬМИ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ ТА ЯК ЗАХИСТИТИ СЕБЕ****Мета:** Підвищити обізнаність про різні види насильства, що вчиняються проти дітей в умовах пандемії, і про те, як діти можуть себе захистити**Матеріали:** Папір і ручки, дошка або фліпчарт**Пам'ятка вчителям:**

Подумайте, чи здається доцільним, щоб малі групи в цій вправі були розділені на групи хлопчиків і дівчаток.

Розділіть клас на малі групки. Попросіть групи перелічити різні види насильства, які можуть статися під час пандемії і бути вчинені проти дітей. Поясніть, що це може бути щось, про що вони чули насправді, або щось, що може бути можливим.

Попросіть кожную групу відвітувати на пленарному засіданні і занотувати ключові моменти на дошці або фліпчарті. Обговоріть з класом, однаково чи по-різному страждають хлопчики і дівчатка від насильства під час пандемії.

Потім попросіть учнів повернутися до своїх груп. Попросіть кожную групу обговорити один з видів насильства, щоб клас охопив різні види насильства з переліку. Цього разу попросіть групи подумати, як діти захистили б себе від цього конкретного виду насильства.

Знову ж таки, попросіть кожную групу відвітувати на пленарному засіданні і занотуйте ключові моменти на дошці або фліпчарті. Обговоріть найважливіші речі, які хлопчики та дівчатка відповідно можуть зробити, щоб захистити себе, коли може виникнути ризик піддатися насильству.

Завершіть, попросивши учнів запропонувати, хто зможе допомогти дітям, які зазнали насильства. Запишіть контактну інформацію для таких випадків на дошці або фліпчарті і повісьте в класі.

**НА ЩО ВІДПОВІДАТИ «НІ»****Мета:** Перелічити приклади ситуацій, коли дітям слід говорити «ні»**Матеріали:** Папір і ручки, дошка або фліпчарт

Розділіть клас на групи по чотири-п'ять осіб. Попросіть групи навести приклади того, що відбувається, коли комусь із їхнього віку було б доречно сказати «ні». Вони можуть внести в перелік все, що спадає на думку від незначних подій до серйозних інцидентів. Наприклад, це може бути ситуація, коли дорослий, з яким вони тільки що познайомилися, попросив їх номер телефону.

Запросіть кожную групу по черзі поділитися своїм списком. Коли вони це роблять, цілком ймовірно, що групи почнуть повторювати те, що вже було сказано. Якщо це так, попросіть пізніші групи згадати лише приклади, які раніше не були виділені.

Закінчіть, підсумувавши ключові моменти, коли хтось у їх віці повинен сказати «ні». Перелічіть їх на дошці або фліпчарті.

**СКАЗАТИ НА ТИСК «НІ»**

**Мета:** Практикувати як протистояти тиску, коли треба вирішити дилему

**Матеріали:** Три плакати, один з написаним на ньому «ТАК», один з написаним на ньому «Я НЕ ЗНАЮ», і один з написаним на ньому «НІ»

**Пам'ятка вчителям:**

Ця вправа містить різні типи дилем. Важливо подумати про приклади, які звучать правдиво для учнів вашого класу і які підходять для їхнього віку та етапу розвитку. Ось кілька прикладів:

- Друг просить вас грати, навіть якщо для вас вже час, коли ви повинні бути вдома. Ви кажете «так» чи «ні»?
- Ви з другом граєте у дворі школи, коли приходять інший однокласник і просить приєднатися до гри. Ваш друг каже, що ні. Чи може ваш однокласник приєднатися до гри?
- Ви з другом йдете в магазин. Ви бачите, як ваш друг краде солодощі. Ви скажете своєму другові, щоб той повернув їх?
- Друг просить вас купити легкі перекуси, коли ви робите покупки для своєї сім'ї. Ви віддаєте перекуси, але ваш друг не платить вам за них. Ви скажете своєму другові заплатити?
- Друг хоче взяти на час ваше домашнє завдання з математики, щоб скопіювати його, тому що ви добре знаєте математику. Ви кажете «так» чи «ні»?
- Старший учень просить вас купити сигарети в магазині і принести їх пізніше до школи. Ви кажете «так» чи «ні»?

Ознайомте з вправою, пояснивши, що таке дилема. Сказати: *Дилеми - це ситуації, які ставлять нас у незручне становище, коли необхідно робити вибір між різними варіантами. Часто вирішувати дилему буває неприємно, оскільки нелегко знати і робити те, що правильно. Ця вправа стосується різних типів дилем, де ви можете потренуватися як протистояти тиску.* Попросіть учнів встати і покажіть їм три плакати: «ТАК», «Я НЕ ЗНАЮ» і «НІ», які на стінах у різних частинах класу. Поясніть, що коли ви читаєте приклад дилеми, вони повинні підійти до плакату, який представляє те, що вони сказали б у відповідь на ситуацію.

Зачитайте першу дилему і дайте учням хвилинку подумати що б вони зробили. Тепер попросіть їх перейти до обраної ними відповіді. Запитайте кількох учнів з кожної групи (ТАК, НЕ ЗНАЮ і НІ), чому вони це вибрали, і які плюси і мінуси цього вибору. Продовжуйте вправу, представляючи більше дилем і просячи клас дати відповідь.

**СКАЗАТИ «НІ», НЕ СКАЗАВШИ «НІ» - «ЗАТУМАНЮВАТИ» (СПАНТЕЛИЧИТИ)**

**Мета:** Відпрацювати техніку затуманювання, щоб допомогти учням мати справу з критикою

**Матеріали:** Ручки і папір

Ознайомте учнів з технікою затуманювання. Сказати: *Затуманювання - це простий прийом, який можна використовувати, щоб уникнути незгоди. Це працює, знаходячи якийсь спосіб, коли здається, що є згода з тим, що говорить інша людина, навіть якщо те, що говорять, може бути дуже критичним або образливим. Тому затуманювання - це спосіб сказати «ні», не сказавши цього явно. Це корисно, коли хтось критикує вас, і вам потрібен час, щоб з'ясувати, що ви думаєте про те, що говорить інша людина. Назва «затуманювання» походить від ідеї втратити свій шлях у густому тумані, а це означає, що людина, яка намагається критикувати, роззубиться, тому що не буде очікувати, що ви відповісте таким чином.*

Попросіть кожного учня подумати про три-п'ять дій, які вони роблять, за що їх справедливо можна було б критикувати. Наприклад, може бути, що учень часто запізнюється на урок або майже завжди забуває принести свої зошити та ручки до школи, або, як правило, людина, яка сидить ззаду, розмовляє зі своїми друзями, коли клас попросили мовчати. Дайте учням кілька хвилин, щоб скласти свої списки.

Коли кожен складе свої списки, попросіть клас сформувати пари і вирішити, хто є А, а хто Б. Поясніть, що через мить А передадуть свій папір Б. Тоді Б почнуть критикувати А на основі їх списків. У відповідь А повинні знайти способи згоди з критикою. Наведіть приклади того, як могли б відреагувати А. Вони могли б сказати: *Так, ви можливо праві, можливо, маєте сенс, або Дайте мені час про це більше подумати* або *О, ну, дійсно, я чув це раніше.* Або *Це дуже хороша точка зору.* Будьте впевнені, що всі розуміють, що А не повинні брати участь у критиці, а лише кажуть, що вони погоджуються таким чином, що не видають того, що насправді думають А.

Тепер запросіть пари почати, починаючи з Б, які критикують А, і які потім відповідають, а потім міняються і А критикують Б. Відведіть на вправу кілька хвилин для обох комбінацій.

Запитайте клас, чи легко було придумати ідеї, як затуманювати, коли критикують.

Зі старшими учнями переходять до обговорення прикладів того, коли може бути корисно використовувати затуманювання як непрямий спосіб сказати «ні» на неприємний запит.

## Закінчення теми Так, я можу сказати «ні»

Обговоріть з класом, що для них було найважливішим у темі, і поставте такі запитання:

- Що ви думаєте про тему?
- Що було корисного в темі?
- Чи обговорювали ви якісь теми чи вправи з іншими людьми? Будь ласка, розкажіть нам про це, якщо хочете.

### Тема 13

## Я вдячний

### Знайомство з темою

Вправи з теми 13 допомагають учням зосередитися на позитивних аспектах свого життя. Вдячність, висловлювати та отримувати подяку можуть допомогти створити позитивну атмосферу в класі. Ознайомте з темою, пояснивши, що вдячність - це дуже потужна емоція, яка впливає на те, як ми реагуємо на інших, і допомагає нам впоратися з важкими часами. Коли ми відчуваємо вдячність, ми насправді можемо відчувати більше співчуття до інших людей. Це допомагає нам справлятися з викликами і труднощами, даючи нам проблиск надії в нашому житті. Вдячність, як видно, позитивно впливає на фізичне та психічне здоров'я. Зосередившись на тому, за що ми вдячні у своєму житті, ми можемо змінити свій світогляд, отримати перспективу та знайти нові можливості. Навіть коли ми переживаємо болісний час, якщо ми можемо знайти якусь дрібницю, щоб бути вдячними за те, що поза часом, коли нам болісно, це також може допомогти нам зосередитися на чомусь позитивному в нашому житті.

### Будь ласка, майте на увазі:

- Вправи з кожної теми можна виконувати як одне повне заняття або як окремі вправи, залежно від контексту, наявного часу та цілей навчання.
- Вчителі повинні на свій розсуд адаптувати вправи до різних вікових груп. Вони найбільше обізнані з потребами та здатностями своїх учнів.
- Вчителі можуть адаптувати вправи, щоб сприяти інклюзії і охоплювати учнів з обмеженими можливостями.
- Багато вправ можна виконувати на вулиці або адаптувати для дистанційного навчання.
- Якщо доступні ресурси обмежені (немає дошки, фліпчарта, маркерів або стікерів/клейких листочків), використовуйте папір та олівці для заміток.

### ВДЯЧНІСТЬ

**Мета:** Практикувати висловлювати та отримувати подяку

**Матеріали:** Взагалі ні

Розділіть клас на групи по чотири-п'ять осіб. Найвищий або наймолодший в кожній групі може починати вправу. Попросіть цього учня обійти групу за годинниковою стрілкою і сказати щось про те, чому вони вдячні кожній людині по черзі. Вони можуть сказати: *Я вам вдячний, тому що.....*, а потім додати щось, наприклад, про особистість, навички або поведінку однокласника і про те, що це означає для учня.

Наприклад, вони можуть сказати: *Я вдячний тобі, тому що ти завжди вітаєш мене, коли ми зустрічаємося, і це змушує мене відчувати, що мене щиро приймають* або *я дякую тобі, тому що ти часто запрошуєш мене пограти з тобою, і я люблю грати* або *я дякую тобі, тому що твоя мила посмішка скрашує мій день і дає мені відчувати себе щасливим всередині*.

Той, хто отримує подяку, просто каже: *Дякую тобі*.

Переконайтеся, що кожен учень у малих групах може по черзі подякувати своїх однокласників.

Попросіть групи обговорити:

- Як це було дякувати когось іншого?
- Це те, що ви робите регулярно?
- Як це було отримати подяку?
- Що людина відчуває, коли їй дякують?
- Чому важливо висловлювати свою вдячність іншим?

## УЯВНИЙ ПОДАРУНОК

**Мета:** Подумати про подарунок, за який однокласник подякував би

**Матеріали:** Взагалі ні

Розділіть клас на групи по чотири-п'ять осіб. Якщо вони вже виконали попередню вправу «Вдячність», групи можуть залишатися разом.

Попросіть усіх стати в коло в тиші. Поясніть, що першу частину вправи слід виконувати без будь-яких слів. Попросіть їх усіх приділити хвилинку, щоб подумати про подарунок, який вони могли б подарувати людині, яка стоїть поруч з ними. Це може бути настільки дорогим або смішним, як вони хочуть, тому що подарунок буде уявним. Але він повинен бути таким, який, на їхню думку, хотіла б людина.

Одна людина в групі починає вправу з того, що повертається праворуч від себе і передає свій уявний подарунок цьому учню. Дарувальник не говорить – вони вручають свій подарунок однокласнику, мімікою показуючи, що це таке. Одержувач мімікою висловлює подяку і «дарує» подарунок наступному в черзі.

Після того, як всі подарували і отримали подарунок, запросіть їх розповісти про свої подарунки і про те, чи могли інші здогадатися, яким був кожен подарунок!

Закінчіть вправу, поговоривши з класом про дарування та отримання подарунків.

- Як дізнатися, за що буде вдячна інша людина?
- Чи знаєте ви когось, хто завжди дарує подарунки, які підходять саме одержувачу? Чому таке може бути?
- Які це почуття отримати подарунок, якого ви насправді не хочете?
- Ви коли-небудь дарували подарунок комусь іншому, тому що дуже хотіли мати цей подарунок самі?

## ЩАСЛИВІ І ВДЯЧНІ

**Мета:** Щоб згадати щось, що пов'язано із щасливими спогадами

**Матеріали:** Папір, олівці та кольорові ручки або пастельні олівці

Попросіть клас мати перед собою папір, ручки та кольорові ручки на своїх партах.

Попросіть клас сісти в зручну позу і заспокоїтися, готові слухати. Сказати: *Я хотів би, щоб ви думали про спогад, це щасливий спогад, це те, що робить вас почувати себе добре всередині. Приділіть трохи часу, щоб згадати один дуже особливий момент, який змусив вас відчувати тепло і радість всередині. Дійсно заглибіться у спогад. Зробіть його настільки інтенсивним у своєму розумі, щоб ви могли його майже побачити і відчувати. Подумайте, де ви знаходитесь. Подивіться, хто з вами і що сталося, що зробило вас почувати себе так добре і зробило щасливими. Зверніть увагу, що ви можете зробити зображення більш яскравим, зробивши кольори більш інтенсивними.*

*Тепер тихо відкрийте очі і зробіть малюнок свого спогаду.*

Попросіть учнів розповісти про свої щасливі спогади в парах або на пленарному засіданні. Залежно від віку і наскільки зрілий клас їх також можна попросити поділитися своїм спогадом з усім класом. Запропонуйте взяти свої малюнки додому і розповісти рідним про їх щасливий спогад.

Потім, прокоментуйте спостереження, коли клас працював над завданням. Скажіть, наприклад: *Я помітив/-ла, що багато хто з вас дуже захопився малюнками і більшість з вас посміхалися. Цікаво, що ви відчували, коли згадували. Тепер, якщо ви з якихось причин відчуваєте себе засмученим і нещасним, ви можете нагадати собі про хороший спогад, який ви мали сьогодні, або подивитися на малюнок, який ви зробили, щоб допомогти собі відчувати себе краще.*

Роздуми про щасливі спогади дуже часто змушують нас бути вдячними за пережите. Запитайте клас: *Чи хтось впізнає це почуття коли ви вдячні? Що ви відчуваєте від цього в своєму тілі? Де ви помічаєте почуття вдячності у своєму тілі?*



**МАЛЮНОК ПАМ'ЯТІ ОДНІЄЮ ЛІНІЄЮ****Мета:** Зберігати хороші спогади**Матеріали:** Папір і олівці або ручки**Пам'ятка вчителям:**

Цю вправу можна виконати різними способами, просто змінивши інструкції. Якщо ви хочете зосередитися на періоді, який учні провели поза школою через пандемію, попросіть учнів зробити малюнок про хороший спогад з того часу.

Попросіть клас покласти ручку або олівець і папір перед собою на парти.

Сказати: *Я попрошу вас подумати про спогад. Заспокойте себе, будьте готові слухати, тримайте очі неспокійними або закритими. Подумайте про дійсно приємне місце - місце, де ви побували, де сталося щось хороше, що ви цінуєте. Подумайте про це місце. Згадайте, де це було, з ким ви були і що сталося, що зробило це хорошою подією. Приділіть деякий час, щоб запам'ятати його в якомога більшій кількості деталей. Я дам вам трохи часу, щоб запам'ятати якомога більше.*

*Тепер я попрошу вас зробити малюнок, зібравши все найкраще, що ви пережили в той особливий момент. Візьміть в руки олівець і зробіть малюнок, використовуючи одну довгу лінію, не піднімаючи ручку або олівець з паперу. Ви можете повертати папір, щоб ви могли зафіксувати всі хороші відчуття, які у вас були у вашому приємному місці. Ваш олівець збирається в подорож по паперу, добираючись до всього пережитого, що вам сподобалося, в такій кількості деталей, скільки вам потрібно.*

Закінчіть вправу, попросивши учнів поділитися своїм малюнком в одну лінію і попросіть їх поговорити про свій спогад. Якщо вправа якимось чином пов'язана з пандемією COVID-19, скористайтеся цією можливістю, щоб обговорити те, за що учні були вдячні протягом цього часу.

**МОЇ ПРИЧИНИ ЧОМУ Я ВІДЧУВАЮ ВДЯЧНІСТЬ****Мета:** Щоб учні могли зрозуміти причини, чому вони відчувають вдячність**Матеріали:** Папір і ручки

Попросіть клас взяти аркуш паперу, розділити його посередині, утворивши дві колонки. Попросіть їх дати заголовок першій колонці, *Я вдячна/-ий і другій, Причина, чому я вдячна/-ий*. А тепер попросіть учнів написати імена всіх тих, кому вони вдячні, у першій колонці та всі причини їхньої вдячності у другій колонці.

Коли вони закінчать свої списки, попросіть їх прочитати написане ними та відмітити, які це викликає почуття.

Тепер запросіть будь-кого сказати те, чого вони навчилися під час пандемії, за що вони вдячні, хоча пандемія ніколи не була тим, чого ніхто жодним чином не бажав.

Закінчіть посиланням на стару приказку *'рахуйте свої благословення'* або подібну місцеву приказку, наприклад, *"будьте вдячні за все хороше в своєму житті"*. У цьому є частка істини, оскільки ті, хто регулярно рахує свої благословення, мають кращий настрій, ніж інші. Скажімо, іноді корисно зробити це перед тим, як заснути.

**ПЕРЕКЛИК ПОДЯКИ (ДЛЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ)****Мета:** Практикувати вдячність**Матеріали:** Взагалі ні

Раз на тиждень протягом двох-трьох тижнів запрошуйте кожного учня класу назвати три речі, за що вони вдячні. Це спосіб практикувати вдячність. Це також може надихнути, щоб почути, за що вдячні однокласники.

Обговоріть з класом, чому люди вдячні за різні речі.

**ЩОДЕННИК ПОДЯКИ (ДЛЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ)****Мета:** Практикувати ведення щоденника подяки**Матеріали:** Копії щоденника подяки**Пам'ятка вчителям:**

Зробіть кілька копій щоденника подяки з шаблону нижче. Зробіть достатньо копій, щоб дати один або кілька примірників кожному учневі.

Попросіть старших учнів вести щоденник подяки протягом кількох тижнів. Вони можуть писати в ньому стільки разів, скільки захочуть – запропонуйте не менше двох разів на тиждень. Попросіть їх помітити, як це робить їх відчувати себе і чи змінюється їхній настрій коли вони ведуть щоденник.

## ШАБЛОН ДЛЯ ЩОДЕННИКА ПОДЯКИ

Сьогоднішня дата.....

За що ви вдячні сьогодні? Зверніть увагу на те, що робить вас вдячними. Це може бути що завгодно - погода, ваше тіло, друзі, які у вас є, ваші сильні сторони або ті, які є у когось із ваших знайомих. Подумайте про три речі, які наповнюють ваше серце вдячністю, і запишіть їх тут.

Сьогодні я відчуваю вдячність за:

1. ....а причина в.....
2. ....а причина в.....
3. ....а причина в.....

Як ви себе відчуваєте сьогодні? Зверніть увагу на свій настрій і колір в серцях ... одне серце означає, що ви відчуваєте себе дуже пригнічено, десять сердець означає, що ви відчуваєте себе дуже добре

Мій настрій.....

Якщо ви вирішили поділитися своїм списком вдячності з членами сім'ї або друзями, подумайте, як це впливає на вас, щоб почути історії від інших про їхні почуття вдячності. Ви вдячні за одне і те ж або за різні речі? Чи можуть їхні історії надихнути вас бути ще більш вдячними? Запишіть тут свої думки:

.....

.....

.....

.....

## Завершуючи тему **Я вдячний**

Обговоріть з класом, що для них було найважливішим у темі, і поставте такі запитання:

- Що ви думаєте про тему?
- Що було корисного в темі?
- Чи обговорювали ви якісь теми чи справи з іншими людьми? Будь ласка, розкажіть нам про це, якщо хочете.

## Тема 14

## Я повний надії

## Знайомство з темою

Ця тема розглядає надію на майбутнє як для кожного з нас, так і для інших учнів. Надія може бути тим, чого ми з нетерпінням чекаємо в найближчому майбутньому, або тим, що ми хочемо щоб сталося в найближчі роки. Надія має важливе значення в нашому житті, оскільки вона надихає нас, дає нам бачення того, що ми хочемо створити і зробити. Надія допомагає нам ставити цілі і діяти відповідно до цих цілей. Пам'ятаючи про обнадійливу мету допоможе також прагнути стати найкращою версією себе. Надія дає натхнення на майбутнє і є сильним мотиваційним фактором бути здоровим і щасливим.

## Будь ласка, майте на увазі:

- Вправи з кожної теми можна виконувати як одне повне заняття або як окремі вправи, залежно від контексту, наявного часу та цілей навчання.
- Вчителі повинні на свій розсуд адаптувати вправи до різних вікових груп. Вони найбільше обізнані з потребами та здатностями своїх учнів.
- Вчителі можуть адаптувати вправи, щоб сприяти інклюзії і охоплювати учнів з обмеженими можливостями.
- Багато вправ можна виконувати на вулиці або адаптувати для дистанційного навчання.
- Якщо доступні ресурси обмежені (немає дошки, фліпчарта, маркерів або стікерів/клейких листочків), використовуйте папір та олівці для заміток.

## НАДІЯ - ЦЕ ....

**Мета:** Щоб надихнути учнів на те, що значить мати надію

**Матеріали:** М'яч (реальний чи уявний)

Попросіть клас стати в коло. Починаючи з учня, попросіть їх кинути м'яч, і як вони це роблять, назвати ім'я однокласника, коли ця людина зловить м'яч, попросіть їх сказати перше слово, яке приходить їм в голову, коли вони почують слово надія. Продовжуйте, поки кожен не прийме участь по черзі.

Підсумуйте або попросіть когось із учнів підсумувати почуте. Переконайтеся, що наступне було сказане:

- Надія протилежна почуттю безнадійності там, де нічого не здається правильним, а ситуація розглядається як негативна.
- Надія - це почуття, яке змушує нас діяти і щось робити.
- Надія змушує нас робити це разом.
- Надія змушує нас відчувати себе добре і оптимістично щодо ситуації.
- Надія дає людям енергію та напрямок.
- Набагато легше сподіватися, коли ви знаєте, що інші люди піклуються про вас або що хтось вірить у вас.

## НАДІЯ ТА ПОБАЖАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ

**Мета:** Щоб мати надії для інших

**Матеріали:** Папір, кольорові олівці або ручки, листочки, що клеяться, та капелюх

## Пам'ятка вчителям:

Вправа може виконуватися кількома різними способами в залежності від віку і можливостей класу. Є інструкції для молодших і старших школярів.

Почніть з того, що попросіть всіх зробити малюнок або написати надію і побажання. Вони можуть зосередитися на чомусь із цього списку:

- кожна дитина у своїй громаді
- кожна дитина у світі
- три-десять речей, на які вони сподіваються в найближчому майбутньому
- три-десять речей, на які вони сподіваються в далекому майбутньому

**Для молодших школярів:**

Попросіть учнів сказати те, чого вони з нетерпінням чекають і на що сподіваються у своєму житті. Вони можуть згадувати такі речі, як дні народження, час проведений з друзями або щось, що вони роблять у вільний час.

А тепер попросіть їх висловити надію для дітей, яких вони знають у своїй громаді. Далі попросіть їх намалювати цю надію. Коли вони це зроблять, попросіть їх написати на ньому назву малюнка, якщо це можливо. Повісьте малюнки на стіни або на шнурок по всьому класу як нагадування про надії для інших.

Подякуйте за малюнки та прокоментуйте надії класу для інших у своїй місцевій громаді та те, що це говорить про учнів у класі з точки зору того, наскільки вони добрі та вдумливі.

**Для старших учнів:**

Дайте кожному учневі листочки, що клеяться, і попросіть їх записати одну або кілька надій і побажань щодо будь-чого з наступного:

- усі діти у своїй громаді
- усі діти у світі
- три-десять речей, на які вони сподіваються в найближчому майбутньому
- три-десять речей, на які вони сподіваються в далекому майбутньому

Попросіть їх скласти листочок і покласти його в капелюх. Після того, як кожен вклав свій листочок, знову обійдіть клас і запропонуйте кожному учню вибрати один і прочитати його вголос - і це може бути, а може і не бути їхнім власним!

Визнайте надії, які клас висловив для інших, і те, що ці побажання та надії говорять про цінності учнів у класі. Обговоріть, як ці надії можуть бути досягнуті в громаді чи світі. Запитайте, як самі учні могли б сприяти, щоб здійснилися надії і хто міг би допомогти.

**ТРИ РЕЧІ, ЯКІ, Я СПОДІВАЮСЯ, Я ЗМОЖУ ЗРОБИТИ**

**Мета:** Щоб надихнути учнів на те, що значить мати надію

**Матеріали:** Папір і ручка та крейда або малярські стрічки

Попросіть клас сидіти спокійно, звернувши їхню увагу всередину себе, закрити очі на кілька хвилин і дихати глибоко. Коли всі сидять тихо, попросіть їх подумати про три речі, на які вони сподіваються або хочуть мати можливість зробити до кінця терміну або до наступного дня народження (або використовувати інші відповідні часові рамки). Попросіть їх підняти руку, відкрити очі і опустити руку, коли вони вже про щось подумали.

**Для молодших школярів:**

Потім попросіть клас розташувати свої надії в порядку від того, яка потребує найменших зусиль, до того, для якої потрібно докласти найбільше зусиль, щоб вона здійснилася. А тепер запросіть кожного учня по черзі стрибати у «класи». Попросіть їх стрибати з клітинки на клітинку і з кожним стрибком говорити про свої надії тихо або голосно, як вони хочуть.

Закінчіть, прокоментувавши надії, які мають учні.

**Для старших учнів:**

Потім попросіть клас записати свої надії в порядку від того, яка потребує найменших зусиль, до того, для якої потрібно докласти найбільше зусиль, щоб вона здійснилася. А тепер попросіть їх скласти хронологію того, коли вони сподіваються здійснити свою надію.

Закінчіть, попросивши кожного учня сісти на мить і подумати, як почуватиметься їхнє тіло, коли вони досягнуть своєї надії.

Закінчіть вправу, запитавши, як би це відчувалося, просячи нікого не розкривати, які їхні надії.

**У МЕНЕ Є МРІЯ**

**Мета:** Щоб усвідомити мрії як джерело прагнень

**Матеріали:** Папір, ручки та кольорові олівці

Попросіть учнів заплющити очі і на кілька хвилин легко дихати. Сказати: *Продовжуйте легко дихати, поки думаете про мрію, яку маєте на майбутнє або про нову пригоду. Створіть образ в голові або знайдіть слова, щоб описати мрію самому собі. Дозвольте мрії стати максимально ясною в образах або словах. Я скоро попрошу вас відкрити очі, тому приготуйтеся. Тепер відкрийте очі і озирніться в класі. Рухайте своїм тілом, якщо відчуваєте в цьому необхідність. Тепер ви самі свій папір і ручка і робите малюнок або пишете вірш про свою мрію.*

На цьому етапі вчителі можуть запропонувати парам поділитися своїми мріями на майбутнє.

Далі запитайте клас, як вони можуть здійснити свої мрії, використовуючи такі запитання:

- Вам потрібна допомога, щоб здійснити мрію?
- Вам потрібно освоїти нові навички, щоб здійснити мрію?
- Які у вас є сильні сторони, які ви можете використовувати, щоб втілити свою мрію в реальність?

Закінчіть вправу, підсумувавши сказане учнями про мрії та здійснення мрій.

## Завершуючи тему Я маю надію

Обговоріть з класом, що для них було найважливішим у темі, і поставте такі запитання:

- Що ви думаєте про тему?
- Що було корисного в темі?
- Чи обговорювали ви якісь теми чи вправи з іншими людьми? Будь ласка, розкажіть нам про це, якщо хочете.

### Тема 15

## Я можу рухатися

### Знайомство з темою

Рух, розтяжка та відпочинок в класі - це спосіб підтримувати здоров'я кожного психічно та фізично. Вправи тут можна використовувати, щоб допомогти учням розминатися, краще зосереджуватися, поліпшити концентрацію уваги, «випустити пар» або заспокоїтися. Дослідження показали, що учні, які роблять фізичні вправи протягом дня в школі, будуть краще навчатися.

Адаптуйте ці вправи для учнів, які мають фізичні труднощі, щоб вони теж могли приймати участь у вправах в класі. Якщо учень не може ходити, деякі вправи можна виконувати сидячи, наприклад, «парад тварин».

### Будь ласка, майте на увазі:

- Вправи з кожної теми можна виконувати як одне повне заняття або як окремі вправи, залежно від контексту, наявного часу та цілей навчання.
- Вчителі повинні на свій розсуд адаптувати вправи до різних вікових груп. Вони найбільше обізнані з потребами та здатностями своїх учнів.
- Вчителі можуть адаптувати вправи, щоб сприяти інклюзії і охоплювати учнів з обмеженими можливостями.
- Багато вправ можна виконувати на вулиці або адаптувати для дистанційного навчання.
- Якщо доступні ресурси обмежені (немає дошки, фліпчарта, маркерів або стікерів/клейких листочків), використовуйте папір та олівці для заміток.

### РОЗМИНКА

**Мета:** Щоб рухати основними м'язами і суглобами тіла

**Матеріали:** Взагалі ні

### Пам'ятка вчителям:

Таку розминку можна використовувати щодня на занятті, щоб задіяти м'язи і суглоби. Ця вправа покращує обізнаність про тіло та готує учнів до навчання та зосередженості в класі.

Попросіть клас стати поруч зі своїми партами або стати в коло, якщо дозволяє простір. Дайте такі вказівки:

- Повертайте зап'ястя п'ять разів в кожную сторону.
- Малюйте ліктями кола, роблячи їх якомога більшими. П'ять раз у кожному напрямку.
- Крутіть плечима – нехай руки вільно звисають збоку під час крутіння плечима. П'ять раз у кожному напрямку.
- Уявіть, що ви статуя від талії вниз і робіть оберти верхньою частиною тіла колами, по п'ять разів в кожную сторону, не рухаючи таз.
- Зробіть кола з тазом по п'ять разів в кожную сторону.

- Підняти одну ногу. Повертайте тазостегновий суглоб так, щоб нога кружляла п'ять разів у кожную сторону. Зробити це іншою ногою.
- Нахиліться в тазостегновому суглобі і покладіть руки на коліна. Намалюйте кола колінами п'ять разів в кожную сторону.
- Підніміть п'яту, не відриваючи великий палець на нозі від підлоги. Повертайте п'яту п'ять разів в кожную сторону. Зробити це іншою ногою.
- Встаньте і уявіть, що верхівка голови піднімається до стелі.
- Дивіться прямо вперед і повільно при повній увазі повертайте голову повільно в кожную сторону. П'ять разів в кожную сторону.
- Дивіться вгору і дивіться вниз, так щоб ви рухали шиєю. По п'ять разів у кожному напрямку.
- Закінчіть кількома глибокими вдихами.
- Зверніть увагу, як зараз почувається тіло.

### ЛІНИВА КІШКА

**Мета:** Задіяти і робити розтяжку головними м'язами вздовж хребта та в передній частині тіла

**Матеріали:** Взагалі ні

Запросіть учнів зробити розтяжку як ледача кішка, яка прокинулася після дрімоти. Запитайте, чи бачив хто-небудь як кішка потягується. Кішки та інші ссавці підтримують свою гнучку мускулатуру, потягуючись багато разів на день.

Дайте такі вказівки:

- *Сядьте поклавши долоні на стіл і розчепірте пальці. (Якщо дозволяє простір і одяг, вони можуть бути рачки на підлозі.)*
- *Витягніть спину, як це робить кішка, ретельно і ліниво. Вигніть спину, щоб вона утворила форму С. Відчуйте розтяжку в м'язах уздовж хребта. Подивіться на область пупка.*
- *Тепер тягнемось назад до упору - аж від куприка до основи черепа. Подивіться вгору.*
- *Повторіть ще кілька разів.*
- *Якщо це доречно, попросіть кішок приємно нявкати і муркотіти під час розтяжки.*

### ВІД ПАЛЬЦІВ НІГ ДО КІНЧИКІВ ПАЛЬЦІВ РУК – РОЗТЯГУЙТЕ, РОЗТЯГУЙТЕ, РОЗТЯГУЙТЕ

**Мета:** Розтягнути тіло від стоп до кінчиків пальців рук

**Матеріали:** Взагалі ні

Поясніть учням, що це ще одна вправа на розтяжку. Дайте такі вказівки:

- *Почнемо робити розтяжку. Використовуйте своє дихання і дозвольте собі зітхати, коли ви припиняєте розтяжку, якщо вам цього хочеться.*
- *Праву руку підняти до стелі.*
- *Потягніть руку від плеча до кисті, кисть, і тепер пальці рук. Припиніть розтяжку, тримаючи руку в повітрі.*
- *Ліву руку підняти до стелі.*
- *Потягніть руки від плеча до кисті, кисті, і тепер пальці рук. Припиніть розтяжку, тримаючи руку в повітрі.*
- *Тримайте руки вгору в повітрі. Уявіть, що зі стелі висить мотузка, прив'язана до кінчиків пальців, яка тримає їх вгорі.*
- *Тепер РОЗРІЖТЕ цю мотузку і опустіть руки.*

### ПАРАД ТВАРИН

**Мета:** Потренуватися рухатися з різною швидкістю та навчитися змінювати свій фізіологічний стан

**Матеріали:** Дошка або фліпчарт, фломастери

Попросіть клас назвати повільних тварин, таких як равлик або черепаха, і тварин, що швидко рухаються, таких як скаковий кінь або леопард. Потім домовтеся про пару тварин між ними, таких як курка, вівця, коза, кішка, мавпа, верблюд тощо. Розташуйте тварин в порядку від самої повільної до найшвидшої на дошці або фліпчарті.

Тепер попросіть клас пересуватися по класу - стежачи за тим, щоб вони не натикалися один на одного, - а рухалися в темпі тварини, яку покликають.

- Почніть з інструктажу класу поступово переходити від найповільнішої тварини до найшвидшої, а потім знову назад до найповільнішої.
- Далі сформууйте парад тварин, де хаотично кличуть повільніших і швидших тварин.
- Перейдіть від абсолютно найповільнішою тварини до найшвидшої. Нехай клас кілька разів попрактикується в зміні швидкості пересування тіла.
- Додайте до вправи команду ЗАКЛЯКНУТИ, де клас повинен припинити всі рухи, які вони роблять, коли дається команда ЗАКЛЯКНУТИ.

Обговоріть з класом, коли корисно вміти знати, як змінити свій внутрішній темп. Чи є інші способи навчитися цій майстерності?

Адаптовано з Програма «Здатність швидко відновлювати сили дітей». Довідковий центр психосоціальної підтримки IFRC.

## ЛЯЛЬКА-МАРІОНЕТКА ТА БАГАТО ІНШОГО

**Мета:** Дати учням можливість бути фізично розвинутими, ділитися ідеями для вправ та практикуватися давати стислі інструкції.

**Матеріали:** Взагалі ні

Попросіть волонтера слідкувати за часом – вони стежать за часом і кажуть «Час закінчився!», коли пройде 30 секунд.

Попросіть клас утворити пари або стати в коло. У парах учні по черзі навчають один одного вправі протягом 30 секунд. Поясніть учням, що коли вони вибирають вправу, яку можна показати своїм однокласникам, вони повинні бути впевнені, що це та, яку вони зможуть зробити.

Продовжуйте до десяти хвилин, потім попросіть клас розтягнути м'язи або струсити все тіло з голови до ніг.

Вправи можуть включати в себе: лялька-маріонетка, біг на місці, стрибки вгору-вниз, уявлення про те, що ви збираєте фрукти з високого дерева або підбираєте одяг з підлоги, підйом по сходах вгору, сідати на стілець і знову вставати, стрибати з боку в бік, ходити на місці, плескати долонями по одному коліну, а потім по іншому.

Адаптовано з карток «Дружній простір для занять з дітьми вдома». Центр психосоціальної підтримки World Vision та IFRC.

## ДЕРЕВО НА ВІТРІ

**Мета:** Щоб учні могли бути стійкими

**Матеріали:** Взагалі ні

Запросіть клас виконати вправу, використовуючи рух і свою уяву. Дайте такі вказівки:

- Будь ласка, встаньте і порухайте ногами так, щоб стопи стояли паралельно, на зручній відстані одна від одної.
- Зверніть увагу, як ваші ноги впираються в землю. Відчуйте, як їх підтримує ґрунт.
- Переключіть свою увагу всередину з повільно закритими або не зосередженими очима.
- А тепер уявіть, що ви - це дерево з корінням, що росте з підшов ваших ніг і в землю.
- Уявіть, що ваші ноги і тулуб тіла - це стовбур дерева.
- Повільно підніміть руки, які тепер є гілками дерева.
- Зверніть увагу на ласкавий вітерець. Тримайте ноги міцно вкоріненими до землі. Уявіть, як вітерець злегка розгойдує дерево з боку в бік і спереду назад. Вітерець також переміщує гілки з боку в бік і спереду назад.
- Продовжуйте ніжні рухи тіла так, ніби ви дерево, яке міцно вкоренилося до землі.
- Уявіть, що вітер стає трохи сильнішим, змушуючи дерево рухатися трохи більше.
- Тепер нехай вітер заспокоїться і поверніться в стояче положення, не розгойдуючись.
- Повільно опустіть руки
- Зверніть увагу на те, як почувується ваше тіло.
- Повільно поверніть свою увагу назад до класу.
- Відкрийте очі і озирніться навколо.

Запитайте учнів, як це було бути міцно вкоріненим деревом на вітрі. Чи можуть вони уявити, що використовують цю вправу на тримання в землі, щоб ставати стійкими або заспокоїти себе?

**ЧУТЛИВА ПРОГУЛЯНКА****Мета:** Щоб учні могли бути стійкими**Матеріали:** Пов'язки на очі, речі на дотик, запах і смак, такі як кульки, кухонний посуд, одеколон, спеції, печиво, цукор, чіпси та шматочки фруктів**Пам'ятка вчителям:**

Чутливу прогулянку можна використовувати там, де учням не потрібно дотримуватися фізичної дистанції або після пандемії. Розставте предмети для чутливої прогулянки по класу.

Розділіть клас на маленькі групки. Поясніть, що кожен з них по черзі скеровуватиме іншого на чутливій прогулянці. Попросіть їх вирішити, хто буде А (людиною, яку будуть вести) і Б (ведучим). Дайте ведучим чіткі вказівки: не дозволяти А натикатися ні на що, 2) ходити повільно, і 3) не робити різких рухів.

А надягає пов'язку на очі або, якщо немає пов'язок, закриває очі. Б починає ретельно вести А в подорож, в якій зосередження на органах почуттів: дотик, ніс, вуха, язик і очі. Б бере А за руку і веде А на прогулянку.

- Ведучий веде А до різних предметів, яких А торкається. Провідник може помістити предмети в руку А, щоб доторкнутися.
- Далі Б направляє А на прогулянку з проханням зосередитися на запахах. Ведучий може махати спеціями або одеколоном та іншими приємними пахучими речами під носом А.
- Б продовжує вести А, тоді як А зосереджується на всіх звуках, які може почути.
- Далі ведучий веде А туди, де розміщені різні речі, щоб відчутти смак. В дасть А різні речі, щоб відчутти смак.
- Тепер ведучий знімає пов'язку з А. А зараз просять озирнутися навколо і, нічого не сказавши, вказати Б на речі, які вони можуть побачити, це червоний, зелений, синій, коричневий, чорний тощо.

Тепер пари міняються місцями і роблять чутливу прогулянку.

Після чутливої прогулянки запитайте:

- Що ви могли відчутти пальцями? (форма, поверхня, температура, стійкість до застосування сили)
- Які запахи ви відчували?
- Скільки різних звуків ви могли почути?
- Що ви змогли відчутти на смак?
- Які кольори ви помітили?

## Завершуючи тему «Я можу рухатися»

Обговоріть з класом, що для них було найважливішим у темі, і поставте такі запитання:

- Що ви думаєте про тему?
- Що було корисного в темі?
- Чи обговорювали ви якісь теми чи вправи з іншими людьми? Будь ласка, розкажіть нам про це, якщо хочете.

### Тема 16

## Я можу розслабитися

### Знайомство з темою

Вправи на усвідомлення себе і концентрацію уваги надають ефект розслаблення на дітей і дорослих різного віку. Релаксація уповільнює частоту серцебиття, знижує артеріальний тиск, покращує травлення, настрій і якість сну. Для учнів користь від зниження рівня збудження, і з практикою вони можуть навчитися використовувати вправи для сприяння внутрішньому спокою. Вчителі повинні використовувати нормальний тон голосу для вправ на розслаблення, давати інструкції повільно, даючи учням час, щоб приєднатися та відчутти зони для релаксації.



**Будь ласка, майте на увазі:**

- Вправи з кожної теми можна виконувати як одне повне заняття або як окремі вправи, залежно від контексту, наявного часу та цілей навчання.
- Вчителі повинні на свій розсуд адаптувати вправи до різних вікових груп. Вони найбільше обізнані з потребами та здатностями своїх учнів.
- Вчителі можуть адаптувати вправи, щоб сприяти інклюзії і охоплювати учнів з обмеженими можливостями.
- Багато вправ можна виконувати на вулиці або адаптувати для дистанційного навчання.
- Якщо доступні ресурси обмежені (немає дошки, фліпчарта, маркерів або стікерів/клейких листочків), використовуйте папір та олівці для заміток.

**СЛУХАЙТЕ СВОЄ ОТОЧЕННЯ**

**Мета:** Зосередитися і бути подумки присутніми

**Матеріали:** Взагалі ні

**Пам'ятка вчителям:**

Ця вправа, яка підвищує обізнаність учнів про своє оточення, покращить їх здатність концентруватися і бути присутніми подумки.

Попросіть клас посидіти кілька хвилин спокійно у зручній позі. Поясніть, що вони будуть робити вправу на концентрацію.

Сказати: *Повільно закрийте очі і переведіть увагу всередину себе.*

Коли всі, здається, влаштувалися, скажіть: *Слухайте звуки, які ви можете почути.*

- *Чи чуєте ви звуки дихання в носі або роті?*
- *Чи можна почути інші звуки в кімнаті?*
- *Можливо, є шуми від когось, хто рухається по класу. Чи існують в кімнаті інші види звуків?*
- *Тепер зверніть свою увагу на звуки за межами кімнати. Скільки різних звуків ви чуєте?*

Запропонуйте старшим учням, щоб вони слухали тільки звуки, не зосереджуючись на тому, що є джерелом звуку. Нехай ваша увага блукає між різними звуками, які вони можуть почути.

Через кілька хвилин попросіть учнів повільно відкрити очі і зробити легку розтяжку, якщо їм захочеться. Поставте їм такі запитання:

- Як це було зосередитися на звуках?
- Коли така техніка буде корисною для вас?
- Коли ви хочете спробувати?

**ЗОСЕРЕДЖЕННЯ УВАГИ НА ОБ'ЄКТІ**

**Мета:** Практикувати концентрацію

**Матеріали:** Невеликий предмет, такий як уламок скла, квітка, камінь або листок

**Пам'ятка вчителям:**

Попросіть учнів принести предмет до класу з дому або пошукати щось надворі. Це може бути рукотворний або природний об'єкт.

Ознайомте з вправою, сказавши, що це експеримент у баченні та запам'ятовуванні. Попросіть учнів покласти свій предмет на парту перед ними. Запропонуйте їм подивитися на це, сказавши:

- *Подивіться на предмет, який перед вами на столі.*
- *Уявіть, що ви бачите його вперше.*
- *Рухайте головою, щоб подивитися на нього під різними кутами.*
- *Не поспішаючи, роздивіться кожну деталь і зверніть увагу на кольори, обриси, форму, поверхню та щільність.*
- *Тепер закрийте очі і зробіть глибокий вдих.*
- *У своїй свідомості намагайтеся згадати об'єкт в очах вашого розуму якомога детальніше і з максимальною ясністю.*

- Як це виглядає, які деталі пам'ятаєте? Ви пам'ятаєте кольори, обриси та їх форму, поверхню та щільність?
- Тепер знову відкрийте очі і подивіться на об'єкт.
- Чи змогли ви запам'ятати всі деталі або були речі, які ви не могли згадати?
- Настав час закінчити вправу.

Запитайте учнів, що вони думали про цю вправу.

## ЗНИМАННЯ НАПРУГИ В ПЛЕЧАХ

**Мета:** Щоб зняти напругу на плечах

**Матеріали:** Взагалі ні

### Пам'ятка вчителям:

Коли відчуваєте стрес або тривогу, плечі і шия - це ті області, які стануть напруженими. Зняття напруги в плечах і шиї може бути водночас із зітханням і посмішкою, щоб збільшити потік ендорфінів, які часто називають гормонами «почувайся добре».

Запропонуйте класу виконати коротку вправу, щоб зняти напругу в плечах:

- Сядьте у вертикальному положенні, поклавши руки на коліна. Якщо ви стоїте, нехай ваші руки звисають вздовж боків вашого тіла.
- Повільно піднімайте плечі вгору під час глибокого вдиху.
- Повільно видуйте повітря і ніжно відпускайте плечі, даючи плечам пройти весь шлях вниз, поки не відчуєте, що вони повністю розслаблені. Повторіть це раз.
- Підніміть плечі і повністю відпустіть їх з гучним зітханням. (Попросіть клас повторити це, якщо зітхання недостатньо чути!)
- Підніміть плечі і відпустіть з посмішкою. Повторюйте і робіть свою посмішку ще ширше.

Запитайте учнів:

- Як це було – розслабити плечі?
- Чи знав хтось про напругу у ваших плечах, яку ви раніше не помічали?

Нагадайте учням, що цю вправу можна використовувати в будь-який час – без гучного дихання – коли вони помічають напругу в плечах або відчувають стрес.

## У МЕНЕ БОЛИТЬ ГОЛОВА

**Мета:** Зняти напругу в голові

**Матеріали:** Взагалі ні

### Пам'ятка вчителям:

Багато учнів відчувають головний біль, який може бути викликаний напругою м'язів в голові. Концентрація уваги і мислення вимагають напруги м'язів. Напруги, пов'язані з цим, можуть розташовуватися спереду, під шкірою голови, язика чи щелепи, або в плечах, шиї, очах.

Проінструктуйте учнів і скажіть:

- Сядьте прямо в зручній позі і повільно закрийте очі.
- Зробіть кілька глибоких, заспокійливих вдихів у власному темпі.
- Почніть з того, що звернете свою увагу на шкіру голови і уявіть, що між кожним пасмом волосся тепер більше місця.
- Уявіть, що передня частина гладка і широка і повністю вільна від зморшок.
- Розслабте м'язи навколо і за очима.
- Нехай відстань між бровами збільшується.
- Нехай щелепа опускається так, щоб рот повільно відкривався.
- Повільно розслабляйте м'язи щелепи більше, в результаті чого нижня щелепа опускається ще далі.
- Нехай язик лежить на дні рота, як ніби це маленький човен, торкаючись кінчиком язика до зубів.
- Закінчайте, роблячи великі вдихи, що додають сили, уявляючи, що ваше горло просторе і широке, що дозволяє легко дихати.....

**ЗРОБІТЬ ВДИХ...****Мета:** Практикувати спокійне та заспокійливе дихання**Матеріали:** Взагалі ні**Пам'ятка вчителям:**

Обсяг вдиху, зробленого протягом хвилини, буде сильно варіюватися і залежить від статури, закономірностей м'язової напруги і емоційного стану індивіда. Тому рекомендується не просити учнів дихати в одному ритмі і темпі (наприклад, рахуючи до чотирьох на вдихах і видихах). В іншому випадку всі учні намагатимуться контролювати своє дихання замість того, щоб їхнє дихання було природним.

Поясніть учням, що ця вправа -- найпростіший спосіб заспокоїтися і доглянути себе, зробивши пару глибоких вдихів.

Попросіть учнів сісти у зручному вертикальному положенні, поставивши ноги на підлогу. Сказати:

- *Нехай руки лежать у вас на колінах.*
- *Вдихніть, розширюючи нижню частину легенів, стежачи за тим, щоб не піднімати плечі.*
- *Повільно видуйте повітря через стиснуті губи.*
- *Через пару вдихів перемістіть руки до живота і грудей.*
- *Зробіть кілька глибоких вдихів, звертаючи увагу, як розширюється передня частина тіла.*
- *Через пару вдихів перемістіть свої руки повністю за спину на рівні талії.*
- *Зробіть кілька глибоких вдихів, звертаючи увагу, як розширюються також боки і задня частина тіла.*

Запитайте учнів:

- Як це відчувається глибоко дихати?

**ДИХАННЯ ТА МАЛЮВАННЯ****Мета:** Щоб практикувати глибоке, оздоровче дихання**Матеріали:** Папір і ручка або олівці**Пам'ятка вчителям:**

Можливо, хороша ідея було б продемонструвати цю вправу на дошці перед тим, як провести її з класом. Залежно від віку, моторики і зрілості дітей вони можуть намалювати квітку з чотирма, п'ятьма, шістьма, сімома або вісьмома пелюстками.

Ознайомте з вправою, пояснивши, що часто людям потрібно сповільнюватися, щоб відчути своє тіло, як вони почуваються і про що думають.

Дайте такі вказівки:

*Покладіть на стіл перед собою аркуш паперу і олівець або ручку. Відрегулюйте положення свого тіла так, щоб ви сиділи зручно і приділіть хвилину, щоб помітити, як ви зараз почуваетесь. Як ви себе відчуваєте і що відбувається в організмі? Зверніть увагу на це, щоб побачити, чи змінюється самопочуття після того, як ви зробили дихальну вправу.*

*Через хвилину я попрошу вас взяти в руки олівець і намалювати точку посередині паперу. З цього моменту ви будете малювати квітку з вісьмома пелюстками (відрегулюйте кількість пелюсток відповідно до навичок учня), вдихаючи, коли ви малюєте одну сторону пелюстки від центру і назовні, зробіть паузу на кінчику пелюстки і видихніть, коли ви малюєте іншу сторону пелюстки назад до середини. Деякі з нас будуть дихати швидше, а деякі повільніше, ніж інші, тому ви не закінчите одночасно. Тому робіть це у своєму власному темпі.*

*Почніть малювати зараз, і коли ви закінчите, будь ласка, сидіть тихо і зачекайте, поки решта класу закінчить малювати.*

Коли всі закінчать:

- Знову ж таки, приділіть хвилину, щоб помітити, як ви почуваетесь тепер.
- Як ви себе відчуваєте і що відбувається в організмі?
- Ваше тіло відчуває те саме чи інше?

**МОЄ ДИВОВИЖНЕ ТІЛО <sup>7</sup>****Мета:** Щоб відчути розслаблення всього тіла**Матеріали:** Простір для учнів, щоб лягти**Для молодших школярів:**

Попросіть учнів лягти на спину на підлогу. Дайте наступну інструкцію, зробивши деяку паузу між кожною частиною інструкції:

- *Повільно закрийте очі.*
- *Хіба не дивно, що у нас є тільки одне тіло і все ж у нас є дві з багатьох частин нашого тіла?*
- *У вас одне тіло, але два вуха, дві руки, один ніс, але дві ніздрі, один рот, але дві губи – верхня і нижня губи.*
- *У вас дві руки..... два лікті..... два зап'ястя ..... два великі пальці..... два довгих пальці..... два вказівних пальці..... два безіменних пальці і два мізинця.*
- *У вас одна грудна клітка – і все ж у вас дві легені, що наповнюються повітрям з кожним вдихом, тому грудна клітка надувається. Чи можете ви відчути, як вона розширюється, коли ви вдихаєте? А при видиху грудна клітка знову стає менше. Чи можете ви це теж відчути?*
- *У вас тільки одна спина, але є дві сторони спини. У вас один таз, що з'єднується з двома ногами. Два стегна..... два коліна..... дві гомілки..... дві ступні..... дві п'яти..... і по два однакових пальця на кожній нозі.....*
- *Хіба це не дивно, що у вас одне тіло?*

**Для старших учнів:**

Попросіть учнів лягти на спину на підлогу.

- *Закрийте очі і зверніть увагу, де ваше тіло торкається підлоги.*
- *Яка відстань від ваших великих пальців на ногах до верхівки вашої голови?*
- *Згинайте великі пальці ніг, щоб відчути їх..... зверніть увагу на відстань до верхівки вашої голови.*
- *Яка відстань від ваших стоп до стегон?*
- *Рухайте щиколотками, щоб відчути їх.*
- *Яка відстань від кінчиків пальців до верхівки голови?*
- *Згинайте пальці рук, щоб відчути їх..... зверніть увагу на відстань від кінчиків пальців до верхівки голови.*
- *Яка відстань від кінчиків пальців до плечей?*
- *Згинайте пальці, щоб відчути їх..... зверніть увагу на відстань від кінчиків пальців до плечей?*
- *Чи відчуваєте відстань від пупка до спини лежачи на підлозі?*
- *Яка відстань від спини до грудної кістки, коли ви вдихаєте..... а коли видихаєте?*
- *Яка відстань від вуха до вуха?*
- *А від рота до носу?*
- *Чи відчуваєте ви відстань від кінчика носа до потилиці, що лежить на землі/підлозі?*
- *Релаксаційна вправа добігає кінця, і я попрошу вас перевернутися на бік.*
- *Зробіть себе якомога меншими. Тепер розтягніться так, щоб ви стали якомога більшими. Повторіть двічі.*

Запитайте клас:

- Як проходила вправа на релаксацію?
- Що ви відчули?

**ВДИХНІТЬ КОЛІР, ЯКИЙ ВАМ ПОДОБАЄТЬСЯ****Мета:** Щоб практикувати глибоке, оздоровче дихання**Матеріали:** Папір і ручка або олівці**Пам'ятка вчителям:**

Якщо діти стурбовані, це простий спосіб для них заспокоїтися. Діти старше шести років можуть це робити, але чим молодша дитина, тим менше робіть вдихів, лише кілька за раз.

Дайте такі вказівки:

- *Прийміть зручну позу. Нехай крісло або підлога підтримують ваше тіло. Повільно закрийте очі.*
- *Почніть з глибокого вдиху і видиху.*
- *Нехай нижня частина легенів наповнюється і спорожняється при кожному вдиху і видиху.*
- *Далі уявіть, що ви дихаєте улюбленим кольором.*
- *Наповніть легені красивим кольором.*
- *А тепер уявіть, що ви видихаєте свій найменш улюблений колір.*
- *Продовжуйте дихати красивим кольором і виганяйте повітря, уявляючи, що ваш найменш улюблений колір покидає тіло.*
- *Дайте диханню прийти в норму і відкрийте очі.*

Після вправи запитайте учнів:

- Чи змогли ви уявити дихання у своєму улюбленому кольорі?
- Дихання улюбленим кольором зробило вас почувати себе добре або відчувати себе по-іншому в будь-якому випадку?

**Завершуючи тему Я можу розслабитися**

Обговоріть з класом, що для них було найважливішим у цій темі.

- Що ви думаєте про тему?
- Що було корисного в темі?
- Чи обговорювали вони якісь теми чи вправи з іншими?

## Ресурси

---

### Довідковий центр психосоціальної підтримки IFRC

COVID-19 та ресурси, пов'язані з ПЗПСП, можна знайти на веб-сайті Довідкового центру психосоціальної підтримки IFRC різними мовами. На сайті доступний адаптивний онлайн-тренінг PFA (ППД) для COVID-19 та записана версія.

Повернення до школи після COVID-19. 2020.

Перша психологічна допомога дітям під час COVID-19. 2020.

Посібник «Перша психологічна допомога для товариств Червоного Хреста та Червоного Півмісяця». 2018.

Перша психологічна допомога дітям – Навчальний модуль 3. 2018.

Різні, як і ви. Психосоціальний підхід, що сприяє інклюзії осіб з інвалідністю. 2015 р.

Рухаємося разом. Сприяння психосоціальному добробуту за допомогою спорту та фізичної активності. 2014 р.

Життєві навички – навички для життя: Довідник. 2013.

Програма розвитку стійкості для молодих чоловіків. 2015

Втрата і горе під час COVID-19. 2020

### Разом з Save the Children, Данія

Програма розвитку стійкості дітей. Психосоціальна підтримка в школах та поза ними. 2012.

### Разом з World Vision International

Картки «Дружній простір для занять з дітьми вдома». 2020.

Оперативні настанови для «Дружній простір для занять з дітьми в гуманітарних умовах». 2018.

Каталог заходів для «Дружній простір для занять з дітьми в гуманітарних умовах». 2018.

### Ресурси міжвідомчого постійного комітету

Мій герой – це ти, психічне здоров'я дітей та психосоціальні потреби під час спалаху COVID-19. 2020.

Інформаційна записка щодо питань психічного здоров'я та психосоціальних аспектів спалаху COVID-19, версія 1.5. 2020.

Базові психосоціальні навички: Посібник для тих, хто працює в системі реагування на COVID-19.

Розмови з дітьми про смерть та допомога дітям пережити горе. Кластер захисту дітей та співпраця з ПЗПСП для дітей та сімей. 2020.

Давайте поговоримо про це. Ласкаво просимо назад до Настанови щодо реєстрації. Врятуйте дітей та співпраця з ПЗПСП, 2020.

## Ресурси ООН

Глобальна структура переданих навичок. ЮНІСЕФ. 2019.

Структура для відкриття шкіл після їх закриття. ЮНЕСКО, ЮНІСЕФ, Світовий банк, Всесвітня продовольча програма та УВКБ ООН. 2020.



## Psychosocial Centre

**Довідковий центр психосоціальної підтримки IFRC**

c/o Danish Red Cross

Blegdamsvej 27

2100 Copenhagen Ø

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

[psychosocial.centre@ifrc.org](mailto:psychosocial.centre@ifrc.org)

Twitter: @IFRC\_PS\_Centre

Facebook: [www.facebook.com/Psychosocial.Center](https://www.facebook.com/Psychosocial.Center)