

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ДІТЕЙ
ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА В ШКОЛІ ТА ПОЗА НЕЮ



Методичний посібник № 1

Початок роботи



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies



From
the People of Japan

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ДІТЕЙ

Методичний посібник № 1

м.Київ, 2017р.
Товариство Червоного Хреста України
вул. Пушкінська, 30
м.Київ
01004
Україна
www.redcross.org.ua

Матеріали адаптовано та надруковано Товариством Червоного Хреста України на основі матеріалів Методичного Центру Міжнародної Федерації Товариств Червоного Хреста та Червоного Півмісяця, оригінальна назва – «The children's resilience programme. Psychosocial support in and out of schools. Facilitator handbook 1. Getting started»

Методичний посібник перекладено та адаптовано в рамках проекту «Підтримка довгострокової соціальної стабільності в Україні», який фінансується Урядом Японії через Міжнародну Федерацію Товариств Червоного Хреста та Червоного Півмісяця

Даний методичний посібник розроблено Методичним Центром МФТЧХ та ЧП за підтримки Данського представництва міжнародної організації «Врятуємо дітей». Погляди, виражені в документі, жодним чином не можуть сприйматися як відображення офіційної думки організацій, які брали участь у розробці оригіналу книги. Вони, так само, не несуть відповідальності за будь-яке можливе використання інформації, яка тут міститься. Зміст цієї публікації може бути використано в освітніх цілях з посиланням на джерело інформації.

Оригінальний збірник посібників англійською мовою можна отримати на сайті www.ifrc.org/psychosocial та www.savethechildren.dk

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ДІТЕЙ
Психосоціальна підтримка в школі та поза нею

Методичний посібник № 1

Початок роботи

Передмова

Із задоволенням представляємо вам цей адаптований збірник методичних посібників для планування і впровадження програм розвитку емоційної стійкості дітей. Ці матеріали були розроблені Методичним Центром Міжнародної Федерації Товариств Червоного Хреста та Червоного Півмісяця у співпраці з та за підтримки міжнародної організації «Врятуємо дітей» (Save the Children).

4

Ці посібники побудовані на досвіді цих організацій з надання психосоціальної підтримки та захисту дітей в надзвичайних ситуаціях, а також багаторічному досвіді роботи цих організацій, їх місцевих та міжнародних партнерів і агентств ООН.

ЗМІСТ

ЧАСТИНА 1	Програма розвитку емоційної стійкості дітей	6
ЧАСТИНА 2	Проведення тренінгів для дітей та зустрічей з батьками та опікунами	12
ЧАСТИНА 3	Тренінги 1-5	35
ЧАСТИНА 4	Додаткові тренінги	77
ЧАСТИНА 5	Керівництво з проведення зустрічей з батьками та опікунами	103
ЧАСТИНА 6	Додатки	132

**Програма розвитку
емоційної стійкості дітей:
психосоціальна підтримка
в школі та поза нею**



ЧАСТИНА

Введення у програму і знайомство з методичними посібниками

«Програма розвитку емоційної стійкості дітей: психосоціальна підтримка в школі та поза нею» є спільною ініціативою міжнародної організації «Врятуємо дітей» та Методичним Центром Міжнародної Федерації Товариств Червоного Хреста та Червоного Півмісяця (далі – Методичний Центр). Метою програми є поліпшення психосоціального благополуччя і захист дітей.

Програма визнає ключову роль батьків і опікунів, вчителів та соціальних працівників, а також спрямована на забезпечення їхньої відповідної підготовки для турботи і захисту дітей в їх рідному оточенні. Під час надзвичайних подій та й в довгостроковій перспективі школи та інші дитячі програми (наприклад, клуби для дітей та молоді, програми по обладнанню безпечного простору для дітей і т.д.) стають важливими джерелами стабільності і турботи. Програму розвитку емоційної стійкості дітей можна проводити в школах та інших громадських групах, а також впроваджувати їх в шкільну програму або проводити в формі факультативних занять поза межами школи.



Ці методичні посібники були розроблені для допомоги під час впровадження програм розвитку емоційної стійкості дітей . До збірки входять чотири друковані книги:

Для всіх

Книга **«Розуміння добробуту дітей»** є вступом в питання психосоціальної підтримки, захисту дітей і реакцій дітей на проблемні ситуації. Вона написана для осіб, які є потенційними учасниками програми розвитку емоційної стійкості дітей, включаючи менеджерів програми, координаторів на місцях та фасилітаторів, волонтерів, вчителів, батьків і опікунів.



8

Для менеджерів програми

«Довідник менеджера програми» містить інструмент для менеджерів програми з планування, реалізації та оцінки програм розвитку емоційної стійкості дітей.



Для менеджерів програми, координаторів на місцях та фасилітаторів

«Методичний посібник 1. Початок роботи»

складається з наступних частин:

- Введення в програму розвитку емоційної стійкості дітей;
- Введення в тренінги та зустрічі;
- Перші 5 тренінгів для дітей;
- Додаткові тренінги:
 - три факультативних тренінги, які можна додати в будь який момент: «Вчимося слухати», «Щось про мене» і «Працюємо разом»;
 - два факультативних тренінги для завершення практичного курсу;
- Посібник з проведення зустрічей з батьками.



«Методичний посібник 2. Практичні курси»

складається з планів для чотирьох курсів практичних занять на наступні теми:

- Захист від насильства і експлуатації;
- Діти, які постраждали від збройних конфліктів;
- Діти, які постраждали від стихійного лиха;
- Діти, які постраждали від ВІЛ-інфекцій або СНІДу.



Методичні посібники були розроблені для фасилітаторів, координаторів на місцях і менеджерів програми з розвитку емоційної стійкості дітей. Однак багатьом іншим учасникам цієї програми також буде корисно ознайомитися з цими матеріалами.

Електронні матеріали

До збірки входить USB-флешка, яка містить наступні файли:

- Електронні версії всіх чотирьох друкованих посібників;
- Робочі зошити та навчальні картки для конкретних заходів;
- Банк діяльності із всіма заходами із практичних курсів і додаткових тренінгів, зразок схеми проведення тренінгів;
- Керівництво з навчання фасилітаторів та координаторів, що допомагає учасникам зорієнтуватися в програмі розвитку емоційної стійкості дітей, з поясненнями, що таке психосоціальна підтримка та захист дітей; також надає можливість практичного впровадження тренінгів для дітей, та зустрічей з батьками та опікунами;
- Додатки до посібника менеджера програми;

Можливості адаптації

Збірник методичних посібників за програмою розвитку емоційної стійкості дітей є гнучким інструментом, розробленим для застосування в різних ситуаціях. Досвідчені фасилітатори також можуть складати власні плани тренінгів, вибравши відповідні заходи з банку діяльності. Заходи, представлені в цьому буклеті, не вимагають застосування дорогих або незвичайних матеріалів. Якщо заняття є занадто складними з емоційної точки зору, можливо буде потрібно більше часу при роботі з дітьми.

Кращі практичні методи

Міжнародна організація «Врятуємо дітей» та Методичний Центр займаються психосоціальною підтримкою дітей по всьому світу, і в даному збірнику методичних посібників за програмою розвитку емоційної стійкості дітей об'єднані підходи, стратегії інтервенції і експертні оцінки, розроблені обома організаціями.

Запропоновані тематичні тренінги були ретельно відібрані для програми і побудовані на кращих методиках цілого ряду організацій, що працюють по всьому світу і сприяють підвищенню якості життя дітей. Повний список організацій знаходиться в кінці цієї книги.

Посилення дитячої стійкості

10

Діти, які зазнали насильства та експлуатації, постраждали від стихійних лих, збройних конфліктів, ВІЛ-інфекції або СНІДу, особливо потребують турботи і захисту свого психосоціального благополуччя. Багато хто втратив близьких родичів і зіткнулися зі страшними стражданнями; деякі діти могли стати свідками жорстокості, багато зазнали безмежного горя. Проте, дослідження показали, що діти і їх сім'ї мають здатність до психологічного відновлення навіть за надзвичайно важких і несприятливих обставин.

Програма розвитку емоційної стійкості дітей застосовує цілісний підхід, ґрунтуючись на тому, що довгострокове і ефективне поліпшення життя дітей можна досягти лише при повноцінному залученні до цього процесу самих дітей, їх батьків або опікунів, а також інших членів суспільства, в якому вони живуть. Гострий вплив кризових подій і більш тривалий ефект злиднів і поневірянь дуже сильно позначаються на дітях, сім'ях і суспільстві, і в підсумку призводять до зриву як особистості, так і всього суспільства. Системи, що захищають добробут дітей, теж піддаються негативному впливу, але саме ці системи залишаються життєво важливими для відновлення дитячої психіки в довгостроковій перспективі.



Тренінги в рамках програми з розвитку емоційної стійкості дітей наведені нижче і розбиті поетапно:

ПОПЕРЕДНЄ ПЛАНУВАННЯ

ЕТАП
0

- Визначити цільові групи;
- Оцінити проблеми і потреби дітей;
- Встановити партнерські відносини;
- Визначити можливості реалізації програми.

ПЛАНУВАННЯ

ЕТАП
1

- Провести ретельну оцінку;
- Розробити проект;
- Набрати персонал;
- Визначити види заходів (інтервенції);
- Зорієнтувати спільноти про програму;
- Закупити матеріали;
- Розробити інструменти для моніторингу та оцінки;
- Визначити існуючі або встановити нові системи супроводу.

РЕАЛІЗАЦІЯ

ЕТАП
2

- Розвиток можливостей персоналу;
- Тренінги з дітьми;
- Зустрічі з батьками та опікунами;
- Діяльність спільнот;
- Постійне спостереження і контроль;
- Розгляд можливих стратегій виходу.

ОЦІНКА

ЕТАП
3

- Середньострокова оцінка (в ході реалізації);
- Кінцева оцінка;
- Завершення програми (з можливою передачею).

Проведення тренінгів для дітей і зустрічей з батьками та опікунами



ЧАСТИНА

ЗМІСТ

Вступ	14
Цілі психосоціальних інтервенцій	15
Розділ А. Тренінги з дітьми	16
Вступні тренінги 1-5	16
Курси тренінгів	17
Додаткові тренінги	18
Банк діяльності	19
Розділ Б. Зустрічі з батьками та опікунами	20
Розділ В. Проведення тренінгів	22
Що таке тренінг?	22
Підготовка до тренінгу	24
Методики проведення тренінгів	28
Робота з важкими емоціями	32

Вступ

У цьому розділі міститься посібник для фасилітаторів з розробки серії тренінгів для дітей та зустрічей з батьками та опікунами. Він складається з трьох частин:

Розділ А містить огляд тренінгів з дітьми. Він також пояснює фасилітаторам, як скористатись банком діяльності на USB-флешці.

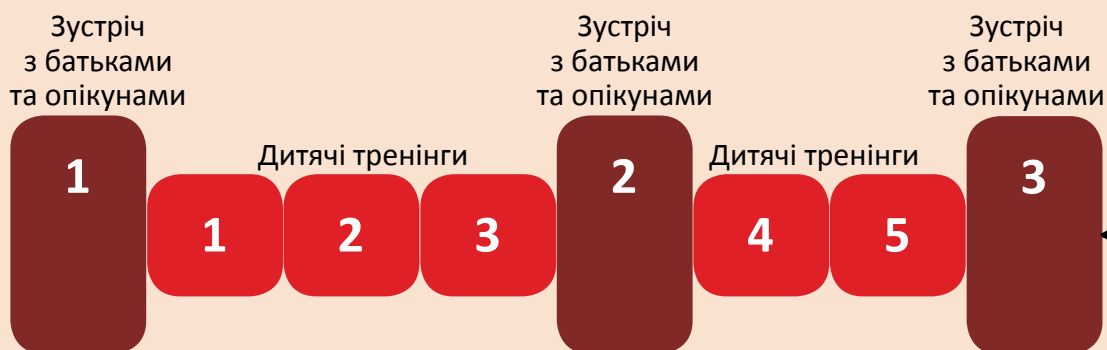
Розділ Б містить огляд чотирьох зустрічей з батьками та опікунами дітей, які беруть участь в тренінгах.

Розділ в пояснює, що таке тренінги і хто є їх цільовою аудиторією, а також підкреслює деякі важливі моменти, що стосуються інформування, згоди і вибору місця і часу проведення тренінгів. У цьому розділі також описані варіанти участі в таких тренінгах та наведено список дозволених і заборонених прийомів при роботі з дітьми. в кінці розділу містяться рекомендації, на що слід звернути увагу при виборі завдань і заходів для тренінгу.

Програма розвитку емоційної стійкості дітей завжди починається з вступної зустрічі з батьками та опікунами. Така зустріч проводиться до початку дитячих тренінгів. Потім, після проведення 1-го, 2-го і 3-го тренінгу з дітьми, проводиться друга зустріч з батьками та опікунами, а потім – 4-й і 5-й тренінги з дітьми.

Далі у фасилітаторів є вибір: вони можуть провести один з чотирьох попередньо запланованих практичних курсів або створити власний курс з використанням ресурсів з банку діяльності. Також на вибір надаються два варіанти завершення практичного курсу: один більше орієнтований на окремих осіб, інший – на спільноту в цілому.

Після проведення тренінгів з дітьми проводяться дві заключні зустрічі з батьками та опікунами. Остання зустріч з батьками та опікунами проводиться перед останнім тренінгом з дітьми. Детальна інформація міститься в Розділі Б



Цілі психосоціальних інтервенцій

Під час планування і проведення дитячих тренінгів і зустрічей з батьками та опікунами дуже важливо пам'ятати про загальні цілі програми розвитку емоційної стійкості дітей.

Кінцевою метою завжди є підвищення якості і покращення психосоціального благополуччя дітей. Це означає, що дітям необхідно допомогти:

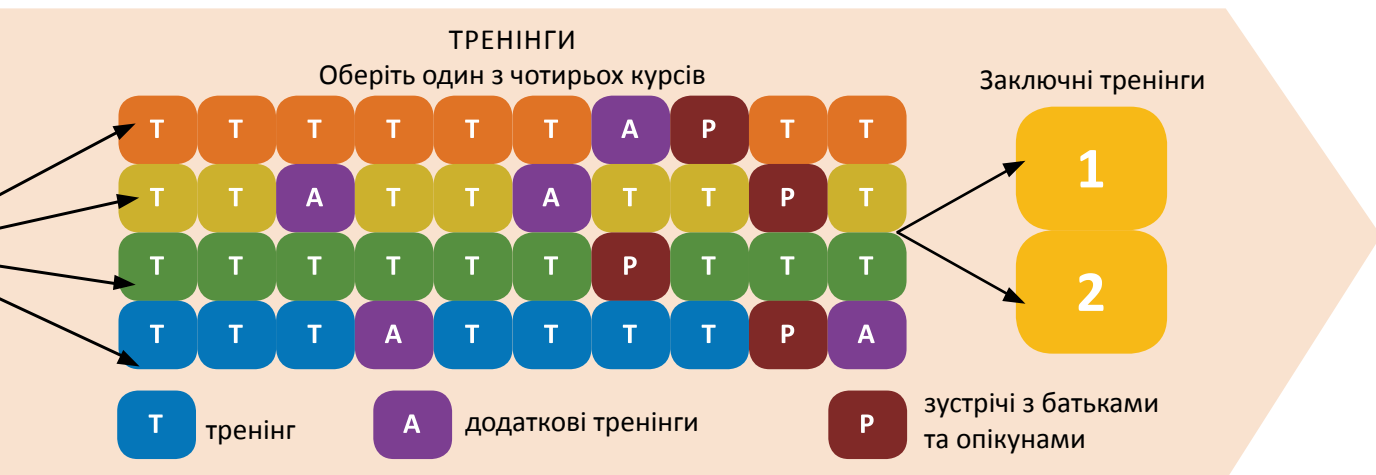
- Повернутися до нормальної, рутинної діяльності після або під час кризової ситуації;
- Знизити рівень пережитого стресу;
- Стати фізично і емоційно сильними і здоровими;
- Бути грайливими і щасливими;
- Відчувати впевненість в собі і своїх силах і здібностях;
- Приймати правильні і безпечні рішення;
- Стати більш соціалізованими;
- Навчитися довіряти іншим і не відчувати дискомфорту під час вираження почуттів;
- Звертатися за допомогою до однолітків і дорослих;
- Краще справлятися з щоденними труднощами;
- Вирішувати проблеми без застосування насильства.

Тренінги в даному методичному посібнику були розроблені на допомогу фасиліторам в досягненні наступних цілей:

- Познакомитися з дітьми ближче;
- Визначити проблеми та труднощі цільової категорії дітей;
- Допомогти дітям впоратися з психосоціальними проблемами і труднощами;
- Визначити дітей, які перебувають в зоні ризику і потребують особливої підтримки;
- Сприяти ініціативності дітей та їхній активній участі;
- Заохотити підтримку однолітків.

Зустрічі з батьками та опікунами спрямовані на наступне:

- Підвищення обізнаності та розуміння про психосоціальні потреби та потреби дітей в захисті;
- Визначення потреб і ресурсів у місцевій спільноті, які впливають на добробут дітей;
- Визначення шляхів підвищення суспільних механізмів захисту дітей;
- Навчання батьків і опікунів способам визначення, що у дітей є проблеми;
- Навчання батьків і опікунів навичкам надання допомоги дітям, які відреагували на важкий досвід.



ТРЕНІНГИ ДЛЯ ДІТЕЙ

РОЗДІЛ

А

16

Тренінги необхідно розробляти і планувати, виходячи з конкретного оточення дітей і труднощів, з якими вони стикаються. Менеджери програми та фасилітатори у співпраці зі спільнотою, в якій живуть діти (діти, батьки, опікуни та інші члени спільноти), повинні спільно приймати рішення про розміщення акцентів у заняттях з дітьми після визначення потреб і ресурсів спільноти.

В даному методичному збірнику всі дитячі тренінги містять такі етапи:

- Вступні заняття для адаптації, щоб діти відчували себе комфортно і розслабилися;
- Основні завдання, орієнтовані на проблеми конкретної цільової дитячої групи;
- Рухливі заняття (в ігровій формі);
- Заключне заняття, що означає кінець тренінгу;
- Проведення оцінки тренінгу, що дає дітям можливість висловитися і надати зворотній зв'язок фасилітатору.

Існують різні види тренінгів.

Вступні тренінги 1-5

Тренінги, вказані в даному методичному посібнику, спрямовані на встановлення довірливого і комфортного середовища, в якому діти відчують себе захищено та безпечно, щоб поділитися почуттями і разом працювати над проблемами з якими вони стикаються.

Ці тренінги мають загальну спрямованість і можуть використовуватися в будь-якій ситуації, без прив'язки до дітей, які стикаються з конкретними проблемами.

Є два варіанти на вибір з чого починати проведення 4-го і 5-го тренінгу. Тренінги 4А і 5А включають заходи спрямовані на підвищення обізнаності та стимулювання обговорення прав дітей. Тренінги 4Б і 5Б фокусуються вже на потребах дітей, а не правах. Тренінги про права дітей варто проводити для дітей старшого віку. Для дітей молодшого і середнього шкільного віку краще вибрати тренінги про потреби дітей.

У деяких країнах дискусії про права дітей вважаються неприйнятним, особливо в контексті, коли права багатьох дітей не дотримуються, а їхні батьки і опікуни не здатні змінити цю ситуацію. Підвищення обізнаності про недотримання прав може привести до того, що батьки і опікуни відчують себе неповноцінними і розчарованими, а це може мати негативний вплив на їх стосунки з дітьми.

В такому випадку дуже важливо, щоб фасилітатори проводили тренінги, спрямовані на потреби, а не на права дитини. Такі заняття інформують учасників про те, що саме необхідно дітям для здорового розвитку, як вони можуть допомогти один одному цього досягти, яку підтримку вони можуть отримати від суспільства і що повинні зробити самі, щоб залишатися здоровими і сильними.

Тренінг 1: Знайомство

Перше заняття в основному призначене для знайомства дітей один з одним, пояснення їм цілей занять і того, навіщо їх запросили на тренінг. На першому тренінгу узгоджуються базові правила поведінки під час тренінгів.

Тренінг 2: Моє життя

На другому занятті дітей заохочують розповісти, як вони визначають себе, які ролі грають у власному житті і житті інших людей. Вони також розглядають системи підтримки, які присутні в їхньому житті.

Тренінг 3: Наше Суспільство

Третє заняття дає дітям можливість обговорити суспільство, в якому вони живуть. Їм потрібно разом намалювати карту свого району і обговорити позитивні ресурси і проблеми в своєму районі, про які їм відомо.

Тренінг 4А: Права дітей

Даний тренінг пояснює права дітей. Метою тренінгу є підвищення усвідомлення того, що таке права, і для дітей визначити, які права реалізуються в їхньому суспільстві.

Тренінг 4Б: Потреби дітей

Даний тренінг пояснює потреби дітей. Його метою є інформування про те, що саме необхідно дітям для відчуття здорового стану та психосоціального благополуччя. Він досліджує як і чи повністю забезпечені потреби дітей в даному суспільстві.

Тренінг 5А: Діти в нашому суспільстві. Права дітей

На цьому тренінгу триває інформування про права дітей та їх обговорення, а також обов'язки дітей щодо реалізованих прав.

Тренінг 5Б: Діти в нашому суспільстві. Потреби дітей

На цьому тренінгу триває інформування про потреби дітей та обговорення цих потреб.



На другому занятті дітей просять поміркувати про своє життя і про те, хто надає їм підтримку

Практичні курси

У Методичному посібнику 2 надані чотири практичних курси, розроблених для дітей з конкретними проблемами в конкретних ситуаціях. Ці тренінги також сприяють розвитку індивідуальних і групових навичок для поліпшення психосоціального благополуччя.

- Курс 1: Захист від насильства і експлуатації.
- Курс 2: Діти, постраждалі від збройних конфліктів.
- Курс 3: Діти, постраждалі від стихійних лих.
- Курс 4: Діти, постраждалі від ВІЛ-інфекції та СНІДу.

У перших трьох курсах є 10 спеціалізованих тренінгів. У програмі четвертого курсу є 15 спеціалізованих тематичних тренінгів.

Кожен курс починається з оглядового листа, в якому вказані тренінги та їх тематика. Більш докладні огляди тренінгів із списками заходів і ресурсів знаходяться в папці «Огляди тренінгів» на USB-флешці.

Додаткові тренінги

У програмі розроблені три додаткових тренінги і дві версії заключного тренінгу, які також можна знайти в цьому посібнику.

Тренінги А-В можна використовувати в якості додаткових заходів, якщо дозволяє час і ресурси. Ними також можна замінити будь-який тренінг конкретного курсу, якщо запропонована тематика є неприйнятною або вибивається з контексту. Всі тренінги є автономними і можуть використовуватися в будь-якому порядку.

Тренінг А: «Вчимося слухати». на цьому занятті учасники вчаться поважати один одного і налагоджувати спілкування між собою.

Тренінг Б: «Дещо про мене». на цьому занятті кожен учасник вчиться визнавати свої позитивні риси і пишатися ними.

Тренінг В: «Працюємо разом». Це заняття спрямоване на групову співпрацю, розвиває терпимість до різних думок і навички комунікації.

Тренінги Ф1 і Ф2 є альтернативними заключними тренінгами для всіх чотирьох курсів. Фасилітатор має вибрати один із зазначених двох тренінгів:

Тренінг Ф1: «Моє майбутнє». Цей тренінг більше спрямований на кожну окрему дитину і стимулює її подумати про своє майбутнє і про те, чим він/вона мріє займатися.

Тренінг Ф2: «Наше майбутнє». Цей тренінг спрямований на те, як і чим діти можуть допомогти покращити своє суспільство. Він розглядає реальні можливості, як діти можуть допомогти покращити суспільство в якому вони живуть.

Банк діяльності

Банк діяльності на USB-флешці містить всі завдання, які використовуються в рамках курсів, а також додаткові завдання, які не входять до курсу.

Банк діяльності можна застосовувати декількома способами. Фасилітатори можуть самостійно розробити свої власні плани занять, обираючи завдання з банку діяльності. Завдання кожного окремого курсу можна замінити більш відповідними, взятими з банку діяльності, якщо це необхідно.

У банку діяльності також є зразок плану тематичного тренінгу. Зразок (з інструкціями по вибору завдань) допоможе фасилітаторам при розробці власних планів занять.

Будьте уважні при заміні тренінгів та / або завдань.

Рекомендується проводити тренінги в тому порядку, в якому вони представлені, особливо це стосується перших п'яти тренінгів і попередньо спланованих курсів. Деякі тренінги розроблені для послідовного проведення, один за іншим. Це відбувається або тому, що для завершення конкретного завдання потрібно два заняття, або тому, що результат одного завдання використовується в подальших завданнях. Все це чітко зазначено в описі завдань.

ЗУСТРІЧІ З БАТЬКАМИ ТА ОПІКУНАМИ

РОЗДІЛ Б

Керівництво з проведення зустрічей з батьками та опікунами в даному посібнику містить чотири зустрічі, що проводяться з батьками та опікунами в рамках програми розвитку емоційної стійкості дітей. Зміст цих зустрічей коротко описано нижче із зазначенням термінів їх проведення.

Слід зазначити, що в програмі запропоновані два варіанти другої зустрічі. Зустріч 2А пов'язана з вступними тренінгами для дітей, спрямованими на обговорення прав дітей. Зустріч 2Б відноситься до тренінгів, спрямованих на обговорення потреб дітей.

Зустріч 1: Введення в програму – проводиться до початку дитячих тренінгів

На цій зустрічі батьки і опікуни отримують важливу інформацію про цілі програми і тренінгів, запланованих для дітей, а також практичну інформацію про час і місце проведення тренінгів.

Батьки та опікуни повинні підписати дозвіл на участь дитини в таких тренінгах. Дуже важливо, щоб ця зустріч проходила до першого дитячого тренінгу.

Зустріч 2: Психологічне благополуччя, права і обов'язки дітей – проводиться до дитячих тренінгів 4А і 5А

На цій зустрічі проводиться обговорення благополуччя дітей, їх прав та обов'язків. Під час зустрічі батьків та опікунів інформують про те, що під час занять діти теж будуть проводити дискусії і виконувати завдання на цю тему. Таким чином, цю зустріч необхідно провести до початку дитячих тренінгів 4 і 5, спрямованих на обговорення прав і обов'язків.

Іноді права дітей можуть бути делікатною темою, особливо в країнах і суспільствах, де захист і забезпечення багатьох прав дітей стають важким або практично неможливим завданням. Батьки та опікуни можуть відчувати себе неповноцінними та розчарованими при обговоренні прав дітей, які не реалізуються. Вони також можуть відчувати загрозу або злість, якщо їхні діти повернуться додому і заговорять з ними про свої права, особливо, якщо вони усвідомлюють, що їх права не реалізуються.

Під час дитячих тренінгів персонал та фасилітатори повинні самостійно оцінити прийнятність проведення занять з дітьми та зустрічей з дорослими по темі прав і обов'язків. Якщо це НЕПРИЙНЯТНО і може принести швидше шкоду, ніж користь, фасилітатору слід вибрати зустріч 2Б з батьками та опікунами на тему «Психосоціальне благополуччя і потреби дітей для здорового росту». З дітьми ж слід провести тренінги 4 і 5, спрямовані на обговорення їх потреб, а не прав.

Зустріч 2Б: Психосоціальне благополуччя та потреби дітей для здорового росту – проводиться до дитячих тренінгів 4Б та 5Б

На цій зустрічі проводиться обговорення потреб дітей для здорового росту і розвитку. Тут батькам і опікунам також повідомляють, що на заняттях діти будуть брати участь в обговореннях і виконувати завдання на цю тему. Таким чином, цю зустріч слід проводити до дитячих тренінгів 4Б і 5Б, де обговорюються потреби дітей для здорового розвитку.



Батьки та опікуни запрошуються до участі в обговоренні проблем і потреб дітей в захисті в даній спільноті

Зустріч 3: Реакції та емоції дітей – проводиться після дитячого тренінгу 5

На цій зустрічі батьки та опікуни обговорюють проблеми, з якими діти стикаються в даній спільноті. Вони також обговорюють типи поведінки, які спостерігаються в даній спільноті і проявляються у дітей при зіткненні з конкретними проблемами. У Додатку 3 на USB-флешці наводяться підказки, як допомогти дітям в деяких випадках, коли вони вже зіткнулися або продовжують стикатися з складними ситуаціями.

Зустріч 4: Захист дітей – проводиться перед закінченням серії дитячих тренінгів

На останній зустрічі батькам і опікунам пропонується розглянути небезпеки і шкоди, які може бути потенційно завдано дітям в їх спільноті. Вони також розглядають якості дітей, необхідні їм для захисту, і те як батьки та опікуни можуть допомогти дітям у розвитку таких якостей. Також, вони обговорюють роль батьків і опікунів в захисті дітей від будь-яких небезпек і можливості забезпечення безпеки вдома та у спільноті.

ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГІВ

РОЗДІЛ

В

Що таке тренінг?

Тренінг – це послідовність заздалегідь спланованих заходів і завдань, які проводяться з конкретною групою людей. Тренінг зазвичай проводиться одним або більше фасилітаторами, які запланували і підготували завдання, які будуть використовуватись в кожному тренінгу. Діти, для яких заплановано такий тренінг, є учасниками тренінгу.

Фасилітатори

Фасилітатори відповідають за планування і керівництво тренінгами. При забезпеченні психосоціальної підтримки в школах цим зазвичай займаються вчителі, іноді за участю волонтерів або персоналу іншої організації. Вчителі також можуть самостійно проводити такі тренінги. в інших обставинах фасилітаторами можуть виступати волонтери, наставники або інші особи, які щодня працюють з дітьми.

Хороший фасилітатор:

- Ретельно готується до кожного тренінгу;
- Довіряє і вірить в здатності дітей;
- Слухає, щоб зрозуміти, а не щоб оцінити або оскаржити сказане;
- Керує груповими процесами;
- Бере на себе відповідальність за комунікацію між дітьми;
- Чутливий до невисловлених емоцій;
- Захищає точку зору меншості;
- Обмежує власне втручання, щоб дати учасникам більше часу для висловлювань;
- Унікає оцінки або суджень про ідеї дітей;
- Не приймає рішення за дітей, але дозволяє їм зробити це самостійно;
- Проявляє емпатію до дітей;
- Уважно слухає, не перебиваючи;
- Вміє підбирати слова, стежить за своїми позами, жестами і виразом обличчя;
- Готовий взяти участь у всіх завданнях, якщо потрібно;
- Володіє гнучкістю і швидкою реакцією, адаптує завдання в разі потреби;
- Отримує задоволення від роботи з дітьми!

Дуже важливо, щоб фасилітатори були добре підготовлені до кожного тренінгу і відчували себе комфортно щодо запланованих заходів.

У багатьох культурах і діти, і дорослі відчують себе більш вільно на тренінгах або зустрічах, якщо фасилітатор такої ж статі як і вони. Якщо є можливість потрібно задіяти двох фасилітаторів різної статі, робота в такій групі може допомогти дітям почуватись більш комфортно для того, щоб ділитися особистим досвідом.

Учасники

Найуспішніші тренінги розробляються таким чином, щоб відповідати характеристикам, можливостям і потребам учасників. Намагайтеся організувати заняття для дітей однієї групи об'єднаної за віком чи однокласників.

Дізнайтеся хто буде брати участь до того як планувати тренінг, щоб адаптувати завдання під їх вік, стать, соціальні і культурні практики. Ці матеріали розроблені для дітей від 10 років і старше.



Переконайтеся, що при виборі учасників застосовується недискримінаційний та всевключаючий підхід для вибору учасників. Це означає, що, коли для участі в тренінгу запрошується група дітей (наприклад, шкільний клас

або група дітей, що живуть в конкретному поселенні або районі), не слід виключати будь-яку конкретну дитину з обраної цільової групи. Наприклад, якщо запрошується шкільний клас, не можна виключати з групи дитину з обмеженими фізичними можливостями. Якщо в групі є діти, які потребують будь-якої допомоги, слід її забезпечити.

Застосовуйте методи, що не допускають дискримінації, при відборі учасників для занять з дітьми.

Необхідно розрахувати кількість учасників. Оптимальна кількість до 10 осіб. Якщо кількість дітей, для якої потрібно проводити заняття більша, дітей потрібно розділити на окремі підгрупи і працювати з кожною підгрупою окремо.

Залучення дітей

Переконайтеся, що тематика тренінгу важлива і цікава для дітей, щоб вони захотіли взяти участь. Використовуйте ідеї і ініціативи дітей, що стосуються нових завдань і тем для наступних тренінгів. Це хороший спосіб мотивувати їх брати участь і дати їм зрозуміти, що до їхньої думки тут ставляться серйозно.

Дозвіл батьків

Дуже важливо отримати дозвіл батьків або опікунів і згоду самих дітей на участь в тренінгах. Необхідно пояснити батькам, опікунам та дітям, що саме буде відбуватися на заняттях і для чого вони проводяться. Під час вступної зустрічі з батьками або опікунами необхідно підписати бланк дозволу на участь дитини в тренінгах. Зразок бланку знаходиться в Додатках 1 і 2.



Познайомтесь з дітьми, з якими ви працюєте, оскільки вам необхідно знати про їхні інтереси і труднощі, з якими вони стикаються.

Поважайте різні думки

Пам'ятайте, що різні думки і погляди – це добре, вони стимулюють навчання. Не дозволяйте собі вступати в суперечки. Заохочуйте дітей, щоб вони обговорювали різні проблеми і висловлювали різні точки зору. Наприклад, якщо хтось висловлює протилежну думку, почніть дискусію словами: «Це цікава точка зору. Чи є інші думки з цього питання? Пам'ятайте, коли ми обговорюємо думки, не існує правильних або неправильних відповідей».

Підготовка до тренінгів

Цілі та очікування

Дуже важливо, щоб учасники занять розуміли, яка мета цих тренінгів, і отримали можливість поділитися своїми очікуваннями від участі в них. Це показує фасилітаторів, чи розуміють діти, навіщо вони тут і чим вони будуть займатися. на вступному занятті, зазначеному в цьому посібнику, дітям дається огляд тем, з якими вони будуть працювати на наступних заняттях. Вони також мають можливість задавати будь-які запитання, які у них виникли.

Дата та час

Рішення про дату і час проведення тренінгів залежить від цілого ряду чинників:

Вільний час: Наскільки діти і фасилітатори зайняті іншими видами діяльності в повсякденному житті? Коли у них є час для тренінгів? Раз на тиждень? Двічі на тиждень?

Діти-школярі: Чи можна проводити ці тренінги під час шкільних занять або ж слід винести їх в позакласний час і проводити після уроків?

Діти, які відвідують школу: Чи збираються діти разом в якомусь одному місці у визначений час? Чи можна якось цьому сприяти?

Виконання встановлених термінів для проекту: Чи слід проводити тренінги в певний проміжок часу, встановлений організацією?

Пам'ятайте про те, що потрібно ретельно спланувати тренінг, щоб він не збігався з екзаменаційним періодом в школі, а якщо терміни проведення тренінгу потрапляють на канікули, переконайтесь що це враховано при плануванні.

Місце проведення

Діти і підлітки адаптуються до більшості ситуацій. Однак слід взяти до уваги приватність і шум. Як і дорослі, діти усвідомлюють, що за ними спостерігають. Найкраще проводити тренінги в окремому приміщенні, де є достатньо місця для групових завдань, щоб діти могли сісти в коло або розділитися на менші групи для обговорення. Якщо такого приміщення (наприклад, класної кімнати) немає, створіть фізичні кордони, які окреслять місце проведення тренінгу. Більшість тренінгів, якщо не всі, можна проводити на відкритому повітрі, наприклад, в тіні дерев. Перед початком кожного тренінгу розставте в коло стільці або розкладіть килимки, щоб створити для дітей затишну і безпечну атмосферу. При можливості забезпечте доступ до води і рушників, щоб діти могли вимити руки на початку і в кінці кожного тренінгу.

Перерви і закуски

Кожен тренінг має включати перерву і ігри, щоб діти могли порухатися. При можливості забезпечте напої і легкі закуски. Багато дітей, можливо, не дуже ситно поїли перед приходом на тренінг, тому сік або який-небудь інший напій стане хорошим початком заняття. Також забезпечте наявність питної води для дітей під час тренінгу.



Тренінги в рамках програми розвитку емоційної стійкості дітей можна проводити в будь-якому безпечному місці, де діти почуватимуть себе комфортно.

Дозволені і заборонені прийоми при роботі з дітьми

ДОЗВОЛЯЄТЬСЯ:

- Ставитися до дітей з повагою як до повноправних особистостей;
- Слухати дітей, цінувати їх думки і приймати їх всерйоз;
- Запитувати дозволу у дітей, їх батьків або опікунів, а також у адміністрації школи, перш ніж проводити фото- або відеозйомку дітей. Якщо дозвіл отримано, упевніться, що всі зображення дітей відповідають етичним і моральним нормам, що діти одягнені відповідно обстановці; також уникайте непристойних поз;
- Пам'ятати, що фізичний контакт з дитиною, можливо, з метою її заспокоїти, може бути невірною витлумачений спостерігачами або самою дитиною;
- Дотримуватися правила двох дорослих; упевніться, що при роботі з дітьми в приміщенні присутні дві дорослі людини і залишайтеся в полі видимості протягом усіх занять;
- Забезпечувати дітям належні умови, інформуючи їх про відповідні права;
- Обговорювати з дітьми питання, що хвилюють їх, і пояснювати, як потрібно розповідати про свої проблеми;
- Організувати інформаційні заняття з дітьми і дорослими для визначення прийнятної і неприйнятної поведінки;
- Визначити і уникати компрометуючих ситуацій, які можуть привести до звинувачень на адресу фасилітатора;
- Не мовчати, якщо у вас виникли підозри про насильницькі дії чи поведінку іншої особи по відношенню до дітей;
- Чітко знати, до кого ви можете звернутися на своєму робочому місці, якщо необхідно обговорити чи повідомити про такі підозри або вже відомі випадки насильства над дитиною.

ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

- Якщо діти вже обговорюють якусь тему – не давати їм іншу тему для обговорення;
- Працювати з дітьми, якщо це може піддати їх ризику або небезпеці – завжди слід працювати, виходячи з позиції захисту інтересів дітей;
- Змушувати дітей брати участь. Будь-яка участь в заняттях має бути добровільною. Спробуйте зацікавити дітей, щоб вони були більш активними;
- Вказувати дітям, даючи їм будь-які підказки – дозволяйте їм говорити самостійно, не втручаючись зі своєю точкою зору;
- Допускати будь-які ситуації або поведінку з дітьми, які можуть бути витлумачені двояко;
- Застосовувати будь-які види фізичного покарання, включаючи нанесення ударів, фізичний напад або насильство;
- Соромити, принижувати або недооцінювати дітей, застосовувати емоційне насильство.

Вибір завдань

Вибір завдань і заходів для тренінгу залежить від наступного:

Психосоціальні потреби дітей: завдання слід уважно вибирати так, щоб вони допомагали дітям вирішити проблеми, з якими вони зіткнулися.

Ресурси і можливості дітей: завдання повинні відповідати конкретній віковій групі та можливостям дітей.

Відповідність культурним і соціальним нормам: завдання повинні бути прийнятними і відповідати повсякденній культурі і соціальному оточенню дітей. Наприклад, в деяких культурах спільна участь хлопчиків і дівчаток в одному завданні з тісним фізичним контактом вважається непринятною.

Дії в інтересах дітей: всі заняття, що проводяться з дітьми, повинні бути в їх інтересах. Якщо існує ризик негативних наслідків в результаті будь-яких занять або завдань, таке завдання слід виключити з програми або замінити іншим, більш відповідним.

Гнучкість

Робота з емоційними і фізичними проблемами може призвести до непередбачуваних результатів. Часом вибрані завдання можуть викликати у деяких дітей несподівану реакцію, або ж завдання можуть не захоплювати дітей так сильно, як очікувалося. Фасилітатори, які проводять психосоціальні тренінги, повинні ретельно стежити за реакціями дітей і реагувати на них; їм необхідно бути гнучкими, щоб адаптувати тренінг відповідно до реакцій дітей. Це включає:

Гнучкість під час тренінгу

Якщо виконання завдання займає більше часу, ніж очікувалося, або призводить до несподіваної реакції з боку дітей, фасилітатору слід швидко адаптувати завдання тренінгу, щоб не підганяти дітей і не залишати їх наодинці з важкими емоціями, які вони не пропрацювали. Краще як слід виконати одне завдання, ніж погано виконати безліч завдань.



Іноді краще поділити дітей на менші групи, якщо це відповідає їхнім потребам.

Гнучкість дозволяє фасилітаторам внести правки в план занять, щоб діти, які переживають важкі емоції, отримали належну увагу і підтримку, щоб допомогти їм впоратися з почуттями.

Гнучкість в плануванні подальших тренінгів

Найчастіше фасилітатори дуже амбітно відносяться до кількості і обсягу завдань, які можна виконати в рамках одного тренінгу. При проведенні серії тренінгів дуже важливо уважно стежити за всіма проблемами, що виникають у дітей. Фасилітатори повинні бути готовими до швидкої адаптації завдань відповідно до потреб дітей. Це НЕ означає, що фасилітаторам не потрібно планувати заняття заздалегідь. Однак їм слід бути обережними і не давати дітям несуттєві і безглузді для них завдання

тільки тому, що вони витратили багато часу і зусиль на планування цих завдань.

Матеріали

Фасилітатору слід скласти повний список усіх матеріалів, які будуть потрібні під час занять. Ці матеріали необхідно зібрати заздалегідь і переконатися, що вони доступні під час тренінгів. Додайте до матеріалів папку-швидкозшивач для паперів і малюнків кожної дитини. Зберігайте ці матеріали протягом усього курсу, а потім роздайте їх дітям, щоб вони могли забрати їх з собою після закінчення тренінгів.

Оцінки

Залишайте в кінці кожного тренінгу трохи часу для оцінки проведення заняття і отримання відгуків про те, що пройшло добре і що не дуже. Це дає вам важливу інформацію про те, що необхідно внести в план наступного заняття. Це також є важливим інструментом для фасилітатора при оцінці своєї роботи і досягнення поставлених цілей тренінгу. Оцінка може проводитися або усно в неформальному обговоренні, або письмово. Іноді письмові оцінки більш корисні, оскільки їх можна провести анонімно. Це сприяє більш щирим відгуками про те, які методи спрацьовують або не спрацьовують, оскільки подібні відповіді не завжди можуть бути висловлені усно зі страху образити фасилітатора.

У Методичному посібнику 2 кожен тренінг кожного курсу закінчується оцінкою за допомогою смайликів. У банку діяльності також є і інші приклади способів проведення оцінки.

Методики проведення тренінгів

Метою завдань в рамках тренінгів є просування індивідуальних позитивних якостей, які є важливими аспектами психосоціального благополуччя – наприклад, самоповаги, впевненості в собі, самодостатності і самосприйняття. Вони також спрямовані на посилення соціальної взаємодії та підтримку однолітків шляхом заохочення спілкування, групового співробітництва, взаємної довіри, розуміння і толерантного ставлення до відмінностей одне одного.

Кожен тренінг є сукупністю ретельно підібраних завдань і заходів з метою:

- Розслабити дітей і зробити так, щоб вони почувались комфортно разом з іншими дітьми;
- Дати їм можливість пограти і повеселитися разом;
- Заохотити їх ділитись своїм досвідом і почуттями;
- Дати дітям інструменти і знання, які допоможуть їм справитися з важким досвідом;
- Сприяти довірливим відносинам і груповій взаємодії.

Для сприяння і розвитку особистих і інтерактивних навичок, представлені завдання використовують цілий ряд різноманітних технік навчання, коротко описаних нижче.

Демонстрація. Ця техніка використовується для якомога більш чіткого і зрозумілого пояснення дітям, що саме їм потрібно зробити в даному завданні або заході. Це можна зробити вербально або фізично (наприклад, показати, як виконувати будь-які рухи або дії). Приклади вербальних інструкцій позначені знаком.

Активатори. Це розважальні заняття, які використовуються для того, щоб діти відчували себе комфортно в компанії інших дітей та пожвавились. Ці заняття часто проводяться на самому початку тренінгу, щоб діти могли познайомитися один з одним; або коли діти трохи втомлюються, і їм необхідно встати і порухатися; або як нейтралізатор після будь-якого завдання, яке могло бути занадто важким в емоційному плані. Активатори зазвичай тривають недовго – приблизно 10 хвилин, і їх можна додавати в план протягом всього тренінгу в якості додаткових завдань. Їх також можна планувати і додавати в план заняття, якщо фасилітатор вважає це за необхідне. Також хорошим способом є попросити дітей самим запропонувати будь-які ігри-активатори, і заодно пояснити і проінструктувати інших дітей, що саме потрібно робити.

Пісеньки або римовані віршики. Пісеньки особливо гарні в рамках тренінгів з дітьми, оскільки більшість дітей люблять співати. Місцеві пісеньки зазвичай мають конкретну культурну чи історичну цінність, і їх можна використовувати або для обговорення конкретних тем, або щоб допомогти дітям розслабитися і відчувати себе як вдома під час тренінгу. Багато пісень і віршиків можна супроводжувати танцями або рухами, і тоді вони відмінно працюють як активатори або щоб перезнайти дітей між собою. Діти часто люблять самі пропонувати пісеньки або віршики, які вони добре знають і люблять.

Ігри. Ігри є структурним заходом, коли двоє або більше дітей грають за певними правилами. Ігри є розвагою і одночасно спрямовані на навчання. Їх можна використовувати для стимуляції динаміки конкретної групи, наприклад, для виникнення довіри і почуття єдності в групі. Також ігри часто використовують для сприяння позитивного суперництва і взаємодії. Як і у випадку з пісеньками, в більшості культур є традиційні ігри, які можна застосувати в рамках тренінгу, щоб діти відчували себе вільніше, оскільки ці ігри їм знайомі з раннього дитинства. Ігри також можна вносити в план тренінгу спонтанно, якщо фасилітатор відчуває, що дітям необхідно трохи відволіктися – наприклад, після завдання, що викликає важкі емоції. Багато завдань, які використовуються в даному методичному збірнику, можуть здаватися дітям звичайною грою, а не конкретним завданням. Це добре, оскільки це допомагає дітям розслабитися і вести себе природно, а не намагатися робити щось, що від них очікують.



Часто фасилітатор сам демонструє, як саме слід виконувати завдання.

«Мозковий штурм» і дискусійні групи. Дітям пропонується висловитися і прокоментувати будь-яку концепцію, ідею або проблему в дрібних групах або у великій загальній групі. Приймається будь-яка відповідь. Під час «мозкового штурму» не існує правильних або неправильних відповідей, і чим більше буде відповідей, тим краще. Відповіді записуються на дошці або на офісному мольберті (фліпчарті), щоб їх бачили всі. Дітям пропонується подавати власні ідеї, при цьому не засуджуючи і не коментуючи ідеї один одного. «Мозковий штурм» не слід затягувати надовго, а дітям необхідно давати вільний час після отримання всіх відповідей, щоб вони могли висловитися про результати.

Кола. Це особливо корисна техніка для заохочення участі всіх членів групи. Дітей зазвичай просять встати або сісти в коло, потім кожна дитина по черзі може поділитися своїм досвідом, почуттями або думкою, або виконати якусь дію.

Дискусія. Це вільна бесіда, що дозволяє дітям висловитися і послухати думки і ідеї групи. Фасилітатор не приймає на себе роль ведучого, але бере участь в дискусії нарівні з усіма. Коли дискусія проводиться в обстановці тренінгу, де діти погодилися ставитися один до одного з повагою і терпінням, дискусія може стати жвавим обміном різноманітними ідеями і думками. Цей метод навчання стимулює навички пізнання, аналізу, синтезу та оцінки.

Вирішення задач. Давати групі дітей будь-яку задачу для спільного вирішення, це популярний метод проведення тренінгів, оскільки він сприяє взаємодії в групі. Якщо дозволити дітям самостійно вирішувати завдання, індивідуальні особистісні якості та поведінкові реакції в групі часто посилюються. Наприклад, одна людина зазвичай бере на себе роль лідера, інша може вести записи, третя організовує зворотний зв'язок з більшою групою.

Візуалізація. Цей метод схожий на «мозковий штурм» і рішення задач, але в даному випадку дітям пропонують уявити щось, відоме їм, зовсім інакше (в позитивному сенсі). Наприклад, «в якому суспільстві ви б хотіли жити, коли подорослішаєте?» Це завдання допомагає згенерувати спільну мету і почуття надії. Це дає групі кінцеву точку, до якої слід рухатися, і сприяє розвитку творчого мислення і ентузіазму. Це спосіб руху до чогось позитивного, тоді як рішення задач йде від негативного.

Рольова гра. Члени групи розігрують якусь життєву ситуацію так, ніби вона відбувається в даний момент по-справжньому. Дітям можна роздати ролі, або ж вони можуть самі вибрати собі роль в залежності від характеру рольової гри. Іноді дітям пропонують зіграти самих себе, але найчастіше їм потрібно прийняти на себе роль когось іншого і уявити, як така людина буде себе вести і відчувати. Рольові ігри часто містять якусь форму конфлікту, який дітям потрібно опрацювати разом, або відображають ситуацію, в якій потрібна підтримка однолітків.

Рольові ігри можуть допомогти дорослим і дітям досліджувати своє ставлення до самих себе і інших людей. Вони дають людям можливість зрозуміти і відчути співчуття по відношенню до проблем і труднощів інших людей. Це також дозволяє попрактикуватися у вирішенні складних ситуацій, включаючи конфлікти і ведення переговорів, і змодельовати поведінку в інших реальних ситуаціях, щоб отримати цінні життєві навички.

Після рольових ігор завжди слід проводити обговорення. Це означає, що члени групи виходять з ролей, які щойно зіграли. Після цього необхідно провести опитування, в ході якого учасники розповідають про свої почуття під час гри, і про те, чому вони навчилися в цій грі. Якщо хто-небудь з дітей виглядає засмученим, або гра якимось чином вплинула на нього, приділіть цій дитині трохи більше часу і поговоріть з нею, щоб переконатися, що до моменту завершення тренінгу дитина відчуває себе добре.

Аналіз практичних прикладів. Аналіз можна проводити на реальних чи вигаданих прикладах. Це може бути історія або опис інциденту або ситуації, яка вже сталася або може статися в майбутньому. Аналіз практичних прикладів – дуже популярний метод на тренінгах, оскільки він стимулює роздуми і дискусію. Цей метод може супроводжуватися конкретними питаннями або завданнями, які дітям потрібно виконати, щоб зрозуміти і проаналізувати конкретний приклад.

Зворотній зв'язок. Отримання і залишення відгуків про виконану роботу є важливою частиною соціальної взаємодії і навчання під час тренінгу. Дітей часто просять розповісти про їхні враження від участі в заняттях і про те, як інші діти працювали, наприклад, в рольових іграх. Відгуки – це інструмент критичного відображення, завдяки якому можна викликати важливу дискусію серед дітей. Переконайтеся, що діти і фасилітатори обмінюються позитивною і конструктивною критикою, що не принижує і не ображає кого-небудь з учасників. Заохочуйте дітей не засуджувати поведінку інших і не намагатися інтерпретувати характер і вчинки інших людей; замість цього слід говорити про те, як їх поведінка або вчинки вплинули на людину, яка надала свій відгук. При отриманні відгуків від дітей заохочуйте їх, щоб вони вчилися новому, відштовхуючись від отриманих відгуків, і користувалися ними як конструктивним і допоміжним знаряддям.

Вправи на концентрацію. Ці заняття дозволяють дітям сконцентрувати увагу і сили на тому, що відбувається на тренінгу, і намагаються відкинути думки про інші речі, які можуть відволікати їх від занять.

Вправи на релаксацію. Як і вправи на концентрацію, ці вправи дозволяють дітям розслабити тіло і розум і сконцентруватися на знаходженні в місці проведення тренінгу. Вправи на релаксацію можна використовувати в будь-який момент тренінгу між завданнями. Зазвичай їх застосовують на самому початку для концентрації або в кінці тренінгу, щоб заспокоїти дітей.

У кризових або надзвичайних ситуаціях дорослі і діти можуть демонструвати сильну реакцію, коли їм дається можливість розслабитися і відчути свої емоції. Можливо, вони були занадто зайняті реагуванням і спробами впоратися з хаосом, який зазвичай супроводжує такі ситуації, і не усвідомили свої почуття – смуток, горе, злість і т.д., які могли виникнути в момент розслаблення. Якщо діти демонструють надмірні емоції під час вправ на релаксацію, дайте їм можливість поговорити про це в групі, якщо вони того бажають. Якщо ж вони не хочуть говорити, переходьте до фізичних вправ або ігор, які відвернуть їх увагу від емоцій, і обов'язково стежте за їх станом до самого кінця тренінгу, щоб переконатися, що діти відчувають себе досить добре, щоб залишити приміщення, де проводився тренінг.

«Дошка оголошень». Під час занять з дорослими або дітьми можна створити «дошку оголошень». Це спеціально відведене місце на стіні або в блокноті (якщо ви проводите заняття на вулиці). Роздайте дітям самоклеючі листки або будь-які інші маленькі листочки паперу, які можна приклеювати або приколювати на стіну, і олівець або ручку; або ж попросіть дітей писати в блокноті. Поясніть призначення цієї

дошки на першому занятті і заохочуйте дітей писати будь-які питання чи коментарі, які вони хочуть розглянути під час тренінгу. Це завдання фасилітатора розглянути такі питання або коментарі або із загальною групою дітей, або окремо один на один з дитиною, яка залишила це питання чи коментар.


Як впоратися з важкими емоціями

Даний методичний збірник був розроблений для роботи з дорослими та дітьми, психосоціальне благополуччя яких знаходиться під загрозою, оскільки вони живуть в складних обставинах. Такий життєвий досвід може привести до виникнення суміші сильних і важких емоцій. Завдання в кожному тренінгу розроблені із увагою та делікатністю по відношенню до такого досвіду і емоцій. Однак делікатність не означає, що ці емоції ігноруються або блокуються; також існує ймовірність того, що в ході тренінгу учасники будуть відчувати і виражати гнів, горе, смуток, замішання, почуття провини і т.д. Фасилітатор повинен бути готовий до подібного прояву емоцій і здатний адаптувати завдання тренінгів так, щоб справлятися з цими емоціями. Ось деякі правила вирішення подібних завдань під час тренінгів:


Дайте можливість вибору


Переконайтеся, що всі учасники групи заздалегідь ознайомлені з темами для обговорення (насильство, експлуатація, конфлікт, стихійне лихо, ВІЛ-епідемія і її наслідки). Також будьте готові до того, що деякі учасники можуть захотіти поділитися особистими історіями. Дозвольте їм самостійно вирішувати, чи хочуть вони висловлюватися в ході занять. Поясніть, що якщо хтось надто засмучується, коли розповідає про свій досвід або чує розповіді інших людей, можна попросити дозволу покинути групу на кілька хвилин і побути на самоті. Проте, підкресліть, що ви б вважали за краще, щоб група залишалася разом якомога довше, оскільки учасники можуть надати один одному підтримку.

Як говорити про конфіденційність

 *Ці заняття – наш особистий безпечний простір. Це означає, що, коли ми збираємося тут разом, ми ставимося один до одного з добротою, повагою і терпимістю до різних думок. Це також означає, що ви можете ділитися всім, чим захочете, і ніхто не стане розповідати про ваші особисті проблеми за межами цього класу. Дуже важливо, щоб ми всі з цим погодилися, тому що це гарантує нам безпеку і можливість спокійно ділитися проблемами.*

Тут ви повинні запитати, чи всі згодні з цим правилом. Якщо згодні не всі, продовжуйте обговорювати це питання і те, наскільки важлива згода всіх учасників. Продовжуйте обговорювати це питання поки всі учасники групи не погодяться.

 *Єдиним винятком з цього правила є випадок, коли хтось із вас розповідає про те, що він піддається насильству з боку іншої людини. Оскільки я дорослий, і мені не байдужа ваша доля, я несу відповідальність за вашу безпеку і захист. Якщо я дізнаюся, що хтось завдає вам шкоди, я зроблю все, що в моїх силах, щоб допомогти вам і запобігти повторенню такої ситуації.*

 *Можливо, будуть моменти, коли ви відчуєте, що вам незручно ділитися чимось дуже особистим в цій групі. Вам необов'язково це робити, якщо ви не хочете. Однак якщо ви хотіли б поговорити зі мною про щось наодинці, у вас завжди є можливість це зробити. Просто зверніться до мене, і ми зможемо вибрати час, щоб поговорити віч-на-віч.*

Поважайте особисту інформацію один одного

З самого початку дайте дітям зрозуміти, що ці тренінги – безпечний простір, де їм можна ділитися всім, чим захочеться. на першому тренінгу з дітьми приділіть трохи часу і поясніть їм, що тут безпечно, і ви поважаєте таємницю особистої інформації.

Реакція на особисті історії

Не змушуйте дітей ділитися особистим досвідом, якщо вони не хочуть цього. Вони можуть сприйняти це як порушення особистих кордонів і відчують себе некомфортно. Коли діти вирішують поділитися чимось, поважайте те, що вони говорять, і дайте їм зрозуміти, що ви дуже цінуєте їх бажання поділитися з групою. Якщо вони демонструють сильні емоції, спробуйте відобразити їх, наприклад, скажіть їм: «Я бачу, що для тебе це було дуже важке випробування».

Деякі фасилітатори турбуються, що діти можуть розлютитися або засмутитися, якщо будуть говорити про свій досвід. Це дійсно можливо, але іноді це також допомагає дітям відчувати себе сильнішими. Деякі відчувають полегшення, коли діляться особистими переживаннями. Вони можуть отримати підтримку групи. Оскільки досвід насильства і / або експлуатації – надзвичайно делікатна інформація, якщо діти діляться будь-якими особистими історіями, не ставте їм уточнюючі запитання і не розпитуйте про подробиці в присутності великої групи дітей. Найкраще виберіть відповідний час і проведіть з дитиною особисту бесіду. Також пам'ятайте, що в деяких культурах заохочення публічного вираження болісних емоцій є неприйнятним.

Слухаємо історії інших дітей

Деякі діти засмучуються, коли чують історії інших дітей. Пам'ятайте, засмучуватися і навіть плакати зовсім нормально, коли ви чуєте ці історії. Відобразіть ці почуття так, щоб людина, яка поділилась особистою історією, не соромилась того, що сталося. Наприклад, скажіть: «Ця історія дуже схвилювала тебе; я впевнений, тут є й інші діти, хто відчуває себе так само, як ти».



Після бесіди на делікатні теми найкраще виконати з дітьми якоесь веселе розважальне завдання.

Зміна настрою

Після бесід про важкий досвід найкраще зайняти дітей чимось, що допоможе змінити настрій групи. Після кожного заняття, що стосується делікатних питань, запропонуйте дітям активні ігри, щоб вони порухались і посміялися. Зробіть перерву і включіть дітям музику, щоб вони порухались і тим самим звільнилися від сильних переживань.

Підтримка для батьків і опікунів

Переживання кризи призводить до стресу не тільки у дітей, але і у їх батьків та опікунів. Діти завжди беруть приклад з дорослих, які знаходяться поруч, щоб знати, як реагувати і вести себе. Дуже важливо розуміти, що в таких обставинах батькам і опікунам також потрібна підтримка.

Як подбати про себе

Обговорення з дітьми важких ситуацій також може викликати сильні емоції у фасилітаторів. Цього не варто соромитися. Однак ви повинні бути впевнені, що можете про себе подбати. Якщо це можливо, постарайтеся працювати в парі з ще одним фасилітатором (або навіть декількома), щоб ви могли змінюватися під час занять і робити перерву, якщо необхідно. Попросіть вашого колегу допомогти вам спланувати тренінги, які будуть безпечними для всіх. Після тренінгу або будь-якого завдання поговоріть з іншими фасилітаторами та менеджерами програми або з кимось, кому ви довіряєте. Обговоріть проблеми і почуття, які виникли і якими вам необхідно поділитися.



Батькам та опікунам також потрібна увага і підтримка.

ТРЕНІНГИ 1-5



ЧАСТИНА






Вступ

Перші п'ять тренінгів проводяться для ознайомлення групи з чотирма практичними курсами, зазначеними в Методичному посібнику 2. Слід пам'ятати про наявність альтернативних варіантів тренінгів 4 і 5. Тренінги 4А і 5А спрямовані на обговорення прав і обов'язків дітей, а тренінги 4Б і 5Б – на потреби дітей .

Тренінг 1: Знайомство	
Тренінг 2: Моє життя	
Тренінг 3: Наше суспільство	
Тренінг 4Б: Права дітей	Тренінг 4Б: Потреби дітей
Тренінг 5Б: Діти в нашому суспільстві – права дітей	Тренінг 5Б: Діти в нашому суспільстві – потреби дітей

36

Початок і завершення кожного тренінгу

Умовні позначення	
 Мета заняття	 Нотатки фасилітатора
 Необхідні ресурси	 Слова фасилітатора
 Питання дітям	

Користуйтеся однієї і тієї ж схемою для початку і завершення кожного тренінгу. Це допоможе дітям відчувати себе впевнено і встановить довірчі відносини між вами і групою. Застосовуйте ці схеми кожного разу, коли виконуєте наступне:

- Коротке резюме, зворотній зв'язок про виконану роботу і ознайомлення з новою темою;
- Наша пісня;
- Оцінка тренінгу.

Схема 1. Коротке резюме, зворотній зв'язок про виконану роботу і ознайомлення з новою темою 10 хвилин



Підведення підсумків попереднього тренінгу, зворотній зв'язок про його оцінку та ознайомлення з метою сьогоднішнього тренінгу.

1. Попросіть добровольця коротко розповісти про те, чим ви займалися на попередньому тренінгу. Якщо дитина не пам'ятає всіх виконаних завдання, попросіть інших допомогти йому, поки діти не згадають всі складові попереднього заняття.
2. Дайте дітям відгук про їхню оцінку попереднього тренінгу. Скористайтеся цією можливістю, щоб обговорити будь-які завдання, які дітям не сподобалися. Відзначте їх в своїх записах. Похваліть дітей і нагадайте їм, наскільки для вас важливо отримувати від них щирі оцінки. Підкресліть, що це допомагає вам планувати подальші заняття так, щоб вони відповідали потребам дітей.
3. Представте мету поточного тренінгу (див. Сценарій для кожного тренінгу).
4. Дайте відповідь на запитання і потім починайте заняття.

Схема 2. Наша пісня 5 хвилин



Заспівайте пісню, яка знайома всім дітям і яка викликає у них почуття єдності і гордості за свою культуру.

1. Попросіть дітей встати і заспівати пісню, яку вони вибрали в кінці попереднього тренінгу.
2. Вони можуть співати ту ж пісню, яку співали в минулий раз, або використовувати будь-які ідеї, висловлені на тренінгу 1, щоб якимось чином змінити зазначену пісню.

Схема 3. Оцінка тренінгу 5 хвилин



Для оцінки тренінгу.



Маленькі листки паперу і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.



Зберіть оцінки і збережіть їх для подальшого моніторингу, а також для оцінки в разі необхідності змін або адаптації вже запланованих завдань. Обов'язково обговорюйте результати оцінки на початку кожного наступного тренінгу.

1. Повторіть все, чим ви займалися на сьогоднішньому тренінгу (див. Сценарій для кожного тренінгу).
2. Покажіть дітям фліпчарт зі смайликами і роздайте їм листки паперу, щоб вони намалювали смайлик, який відповідає їхнім відчуттям від сьогоднішніх занять. Поясніть, що їм НЕ ПОТРІБНО писати імена на листках. Це допоможе їм бути більш щирими у своїй оцінці.
3. Коли вони закінчать, подякуйте їм за відгуки і попрощайтеся з кожною дитиною особисто. Це покаже їм, що їх запам'ятали і цінують.



Тренінг 1

Знайомство

38


Ціль тренінгу: познайомитися та навчитися працювати разом.

Ціль завдань:


- Для дітей – дізнатися імена один одного в ході веселої гри;
- Обговорити мету тренінгів, визначити і погодити поведінку, прийнятну для всіх;
- Сприяти виникненню атмосфери взаємної поваги і довіри серед дітей;
- Поділитися очікуваннями, надіями і страхами щодо майбутніх тренінгів;
- Допомогти дітям відчути себе унікальними, зробити картки з іменами.

Завдання	Ресурси	Час
1.1. Гра для запам'ятовування імен «Передай м'яч»	Простір, щоб діти могли встати або сісти в коло.	10 хвилин
1.2. Навіщо ми зібрались, згода на участь	Простір, щоб діти могли встати або сісти в коло.	15 хвилин
1.3. Взаємні очікування	Фліпчартний папір та маркер.	20 хвилин
1.4. Гра «Замри або рухайся»	Простір.	10 хвилин
1.5. Очікування, надії та страхи	Простір.	10 хвилин
1.6. Наші імена унікальні	Бейджі.	15 хвилин
1.7. Обираємо нашу пісню		5 хвилин
1.8. Оцінка тренінгу	Маленькі листки паперу, письмове приладдя і фліпчарт зі смайликами. Див. Зображення смайликів нижче.	5 хвилин

1.1. Гра для запам'ятовування імен «Передай м'яч» 10 хвилин

 Для дітей – дізнатися імена один одного у веселий спосіб.


 Простір, щоб діти могли встати або сісти в коло.

 **Переконайтеся, що всі діти отримали можливість назвати свої імена в першому і другому раунді. Приділіть більше уваги дітям з обмеженими фізичними можливостями, які можуть бути не такі рухливі як інші діти.**

1. Привітайте дітей з першим тренінгом і подякуйте їм за те, що вони прийшли.
2. Попросіть дітей сісти або встати в коло і поясніть, що зараз ви будете грати в гру на знайомство.
3. Дайте одному з дітей м'ячик і попросіть його назвати своє ім'я, а потім передати м'яч наступній дитині.
4. Наступна дитина називає своє ім'я і передає м'яч далі.
5. Вправа триває, поки м'яч не повернеться назад до фасилітатора.
6. Тепер поясніть дітям, що зараз ви будете кидати кому-небудь м'яч, а всі інші повинні хором назвати ім'я дитини, яка його зловила.
7. Кидайте м'яч вибірково. Коли всі назвали ім'я дитини, яка зловила м'яч, попросіть її кинути м'яч комусь іншому.
8. Продовжуйте гру, поки не будуть названі імена всіх дітей.

1.2. Навіщо ми зібралися, згода на участь

15 хвилин

 Для обговорення мети тренінгу з дітьми та отримання їх згоди на участь.

 Простір, щоб діти могли встати або сісти в коло.

1. Попросіть дітей сісти півколом, щоб всі бачили один одного.
2. Поясніть дітям наступне:


 *Ми сьогодні зібралися тут, тому що у нашій групі є багато спільного.*

3. Запитайте дітей:
Що між нами спільного?
Дозвольте дітям дати стільки відповідей, скільки вони можуть придумати – наприклад:
 - Ми всі ходимо в одну школу.
 - Ми всі живемо в одній країні / районі / суспільстві.
 - Нам усім подобається грати і сміятися.
 - Нам усім подобається хороша їжа.

Переконайтеся, що всі діти отримали можливість висловитися про те, що у них є спільного з іншими.

Фасилітатор сам вирішує, які з наведених прикладів відповідають ситуації. Фасилітатор повинен чітко вказати, що для проведення таких тренінгів є поважні причини, і він / вона усвідомлює труднощі, з якими зіткнулися діти.

5. Перш ніж перейти до наступного етапу, знову запитайте дітей чи є ще якісь спільні для всіх речі, про які ще не згадували. Дайте їм ще кілька хвилин, щоб подумати і відповісти.
6. Тепер поясніть дітям:

 *Коли люди проживають важкі ситуації, наприклад, таку катастрофу, яку пережили ми (вказіть відповідну проблему, загальну для всіх дітей і згадану раніше), іноді дуже важко бути щасливим і відчувати себе добре. Ви згодні?*

Наша сьогоднішня зустріч – перша з багатьох, які ми проведемо разом. на цих зустрічах ми будемо разом працювати, щоб допомогти один одному відчувати себе краще і впоратися з ситуацією, в якій ми живемо. Оскільки ми будемо працювати і вчитися разом, ми називаємо ці зустрічі «тренінгами», тобто тренувальними заняттями.

Під час наших тренінгів ми завжди будемо гратись і веселитися, але у нас також буде час поговорити і поділитися своїми почуттями про те, що ми пережили, про наше життя і мрії на майбутнє.

Перш ніж ми продовжимо, я хочу переконатися, що ви всі розумієте, навіщо ви тут, і що ви дійсно хочете брати участь в наших тренінгах.

7. Запитайте дітей, чи є у них питання про те, чому їх запросили на тренінг, і що буде тут відбуватися. Дайте відповідь на питання.
8. Після відповіді на всі питання попросіть дітей по черзі сказати, чи хочуть вони брати участь у тренінгу. Поясніть, що якщо хтось раптом передумає, потрібно підійти і поговорити з вами один на один.

Діти можуть відчувати примус до згоди на участь в тренінгах, оскільки їм потрібно висловитися перед усіма. Підкресліть, що кожен, хто НЕ ХОЧЕ брати участь, може підійти до вас і сказати про це. Якщо це трапиться, не змушуйте дитину брати участь, поставтеся до його думки серйозно і виконайте всі необхідні дії, щоб дитину звільнили від участі в тренінгах.

1.3. Взаємні очікування

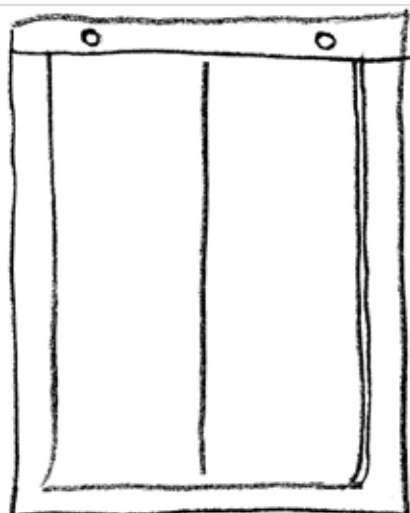
20 хвилин

**Визначити і погодити правила поведінки на тренінгах.**

Це сприяє виникненню атмосфери взаємної поваги і довіри серед дітей.

**Фліпчарт і маркер.****Дозвольте дітям встановити правила поведінки самостійно. Це дозволить їм відчувати себе господарями в місці проведення тренінгів.**

1. Попросіть дітей залишитися сидіти півколом. Переконайтеся, що всім видно фліпчарт. Тепер поясніть дітям, що для всієї групи дуже важливо вирішити, як поводитися один з одним під час занять, і скласти правила поведінки під час тренінгів.
2. Проведіть вертикальну лінію по центру аркуша фліпчарта. Зліва напишіть «Правила», а праворуч – «Наша поведінка».
3. Тепер попросіть дітей поміркувати разом з вами над правилами, які вони хочуть встановити для тренінгів. Для кожного правила попросіть їх обговорити і узгодити очікувану поведінку при виконанні цього правила. Наприклад, якщо правило говорить «поважайте один одного», їм потрібно узгодити, яка поведінка потрібна для цього, наприклад – «ми будемо слухати один одного» або «ми не будемо сваритися».
4. Коли діти закінчать, переглянете список правил. Якщо ви побачите, що основні правила, зазначені нижче, НЕ входять в список, запитайте дітей, чи не проти вони, щоб ви додали деякі свої правила. Додаючи кожне правило, пояснюйте дітям, що воно означає і чому ви додали його.

**Основні правила, яких слід дотримуватися для встановлення веселої, безпечної атмосфери:**

- Не насміхатися один над одним.
 - Усі мають право на особисту думку, навіть якщо ви з нею не згодні.
 - Нікого не примушують говорити без його бажання.
 - Не застосовувати фізичне насильство.
5. Як тільки правила будуть узгоджені, попросіть дітей визначити які будуть заходи, якщо хтось порушить правила. Запишіть ці заходи на фліпчарті. Переконайтеся, що зазначені заходи прийнятні і відповідають обстановці.

Наприклад, якщо дитина порушила правило, його можуть попросити:

- заспівати пісню або
- виконати танець.

6. Покажіть плакат з правилами на кожному тренінгу.
7. Тут вам також слід обговорити конфіденційність. Ви можете сказати наступне:



Ці тренінги будуть нашим особистим, безпечним місцем. Це означає, що, коли ми збираємося тут разом, ми будемо ставитися один до одного з добротою, повагою і терпимістю до різних думок. Це також означає, що ви можете поділитися всім, чим захочете, і ніхто не буде розповідати про ваші особисті проблеми за межами цього класу. Дуже важливо, щоб всі ми погодилися з цим, тому що завдяки цьому ми всі будемо відчувати себе безпечно і комфортно щоб ділитися проблемами.

8. Тут вам потрібно запитати дітей, чи всі згодні з цим. Якщо хтось не згоден, продовжуйте обговорювати це питання і те, наскільки загальна згода важлива, поки всі не погодяться.
9. А тепер поясніть дітям наступне (все ще про конфіденційність):



Єдиним винятком з цього правила є випадок, коли хтось із вас розповідає про те, що він піддається насильству з боку іншої людини. Оскільки я дорослий, і мені не байдужа ваша доля, я несу відповідальність за вашу безпеку і захист. Якщо я дізнаюся, що хтось заподіює вам біль, я зроблю все, що в моїх силах, щоб допомогти вам і запобігти повторенню такої ситуації.

Можливо, будуть моменти, коли ви відчуєте, що вам незручно ділитися чимось дуже особистим в цій групі. Вам необов'язково це робити, якщо ви не хочете. Однак якщо ви хотіли б поговорити зі мною про щось наодинці, у вас завжди є можливість це зробити. Просто зверніться до мене, і ми зможемо вибрати час, щоб поговорити віч-на-віч.

10. А тепер поясніть дітям, як тренінги сплановані, розкажіть про зміст різних завданнях. Можете використовувати наступні пункти:



Всі тренінги будуть містити ігри і більш серйозні завдання, коли нам потрібно буде попрацювати з тим, що ускладнює наше життя. Ми отримаємо нові навички і шляхи допомогти, як кожному окремо, так і всій групі, щоб краще справлятися з важкими ситуаціями.

Ми будемо займатися різними речами: малюванням, співами, рольовими іграми, пантомімою і дискусіями.

В кінці кожного тренінгу я дам вам можливість розповісти мені, чи сподобалися вам наші заняття. Це дуже важлива частина тренінгу, тому що це показує мені, чи були заняття корисними для вас або ж нудними і непотрібними. Ваші відгуки в кінці кожного тренінгу допоможуть мені зрозуміти, які завдання вам подобаються і які допомагають вам.

На початку кожного тренінгу ми будемо згадувати, чим ми займалися в минулий раз, і я надам вам зворотній зв'язок на ваші оцінки, а також розповім, чим ми будемо займатися сьогодні.

11. Поясніть дітям, що для будь-яких питань, які вони захочуть обговорити, є «дошка

оголошень». Ця дошка може бути звичайним зошитом або прикріпленим до стіни листом фліпчарта, якщо ви проводите весь курс тренінгів в одному і тому ж приміщенні. Попросіть дітей писати свої питання або речі, які їх хвилюють на стікерах і клеїти їх в зошит або на лист фліпчарта. Обов'язково намагайтеся розглянути ці питання під час наступних занять, як тільки з'явиться така можливість.

1.4. Гра «Замри або рухайся»

10 хвилин



Розворушити дітей і допомогти їм сконцентруватися і слухати інструкції.



Простір.



Якщо простір обмежений, цю вправу можна провести на вулиці або в холі / коридорі, або в іншій кімнаті, де більше вільного місця.

Ви також можете попросити одного з дітей провести цю вправу.

Якщо місця для проведення вправи недостатньо, можна поділити групу на кілька менших груп і виконати вправу з кожною групою по черзі. Ви також можете обмежити кількість використаних швидкостей. Найшвидшим тваринам потрібно більше місця! Тому ви можете попросити дітей зобразити тварин, що рухаються дуже повільно, швидше і ще швидше. Так діти не будуть зіштовхуватись один з одним.

Переконайтеся, що під час виконання вправи належна увага приділяється дітям з особливими потребами.

1. Виберіть місце, щоб всі діти могли вільно ходити в різні боки, не наштовхуючись ні на що.
2. Дайте дітям наступні інструкції (виберіть тварин, відомих дітям у вашій країні):



Уявіть якусь тварину, яка рухається дуже повільно (равлик, черепаха), тварина, що рухається трохи швидше (курка, коза), тварина, що рухається дуже швидко (верблюд, слон, кінь), і тварина, яка рухається дуже-дуже швидко (леопард, собака, кролик).

А зараз проведемо вправу, в якій ми будемо ходити по кімнаті з різною швидкістю цих тварин. Спочатку просто ходимо по кімнаті в різні боки ... Під час ходьби дихайте рівно ... А тепер я попрошу вас ходити з різною швидкістю, як різні тварини, і вам потрібно або додати швидкість, або знизити її, в залежності від того, кого я назву Спочатку ходимо як (найповільніший тварина). Давайте трохи походимо з цією швидкістю ... Тепер додайте швидкість, будемо ходити як (повільна тварина, яка рухається трохи швидше) ... пам'ятайте, дихати потрібно спокійно і розмірено, не напружуйтеся ... ходимо ще ... не сповільнюємось ... не поспішаємо ... дихаємо Не збивайте з ніг ваших друзів ... рухайтесь в різні боки ... А тепер прискорюємося і ходимо як (швидка тварина) ... не знижуємо швидкість ... дихаємо спокійно ... Тепер прискорюємося ще більше і ходимо як (найшвидша тварина) ... А тепер уповільнюємо швидкість і ходимо так, як ми ходимо зазвичай ... Зберігаємо цю швидкість і пам'ятаємо про дихання.

3. Коли діти виконують цю частину вправи, поясніть їм, що тепер ви повторите завдання, але на цей раз вони повинні завмерти по вашій команді. наприклад:



А тепер зробимо це ще раз, але коли я скажу «Замри!», ви всі завми-раєте відразу ж в тій позі, в якій ви були. Коли я скажу «Рухайся!», можете знову почати рухатися і продовжувати ходьбу.

4. Грайте з різним часовим інтервалом, щоб дітям не було нудно. Спочатку дозволяйте дітям «завмирати» на 1-2 секунди, потім трохи довше, а потім знову поміняйте інтервали, щоб вони не могли передбачити, що буде далі. Також міняйте інтервали між завмираннями.

5. Коли вони закінчать вправу, попросіть їх сісти півколом і задайте їм такі питання:



*Як ви себе почували, виконуючи цю вправу?
Чи було вам легко або важко? Чому?*

1.5. Очікування, надії і страхи

10 хвилин



Дати дітям можливість висловити свої очікування, надії і страхи, що стосуються тренінгів.



Простір.



Це завдання допоможе зрозуміти, у скількох дітей є спільні страхи або очікування. Це також допоможе дітям зрозуміти, що вони не самотні у своїх очікуваннях, надіях або страхах.

1. Попросіть всіх встати в коло.
2. Попросіть одного з дітей вийти в центр кола і розповісти про свої очікування, надії або страхи з приводу тренінгів. Наприклад, «Я хочу повеселитися» або «Я боюся, що буде нудно».
3. Всі, хто згоден з цією заявою, повинні зробити крок вперед.
4. Коли всі повернуться назад в коло, наступна дитина виходить в центр і говорить про свої очікування.
5. Заохочуйте всіх дітей поділитися своєю думкою, але не змушуйте, якщо дитині нічого сказати.

1.6. Наші імена унікальні

15 хвилин



Сприяти виникненню почуття унікальності; створити картки з іменами.



Бейджи. Підготуйте їх до початку заняття.



Якщо діти не дуже добре знайомі один з одним, бейджи з іменами можна носити на кожній зустрічі, якщо це прийнятно. Зберіть картки і зберігайте їх у безпечному місці між тренінгами. Якщо можливо, дозвольте дітям тримати ці картки в своїх особистих папках. Коли тренінги закінчуються, дозвольте дітям забрати картки з собою як сувенір з пройденого тренінгу.

1. Попросіть дітей сісти в коло, щоб їм було зручно.
2. Почніть вправу з наступного вступного слова:



Імена дають нам відчуття унікальності. Вони показують всьому світу, що кожен з нас – це особистість, унікальна і незвичайна. Ми всі користуємося іменами для самовизначення. Навіть якщо наші імена такі ж, як у інших людей, ми всі різні. Ми можемо робити схожі речі і вести себе однаково, але ми ніколи не будемо такими ж, як інші люди. Наприклад, коли близнюки народжуються, вони можуть виглядати однаково, але це дві різні людини. Коли двох різних людей звать однаково, вони все одно залишаються різними, це різні особистості з різних сімей. Кожне ім'я має особливе значення, і батьки вибирають ім'я для дитини по конкретній причині.

3. А тепер попросіть кожну дитину розповісти групі, що його батьки або опікуни розповідали йому про його ім'я – чому вони вибрали саме це ім'я і що воно означає.
4. Роздайте дітям папір або картки і скажіть їм, що зараз ми будемо робити іменні картки.
5. Попросіть дітей намалювати веселу картинку на одному боці картки. Можливо, вони захочуть просто розфарбувати картку або ж намалювати щось, що викликає у них радість.
6. Коли діти впораються з цим завданням, попросіть їх показати свої картки всій групі і розповісти, що саме вони намалювали.
7. А тепер попросіть дітей написати свої імена на бейджах і надіти їх.

1.7. Вибираємо нашу пісню**5 хвилин**

Вибрати пісню, знайому всім дітям, яка сприяє виникненню почуття єдності і гордості за свою культуру.



Якщо в групі є діти, яким не знайома пісня, обрана більшістю дітей, запитайте їх, чи не хочуть вони вивчити її, і тільки тоді затвердуйте пісню.



Коли діти заспівають цю пісню в кінці наступного тренінгу, ви можете вибрати інші способи її виконання. Наприклад:

- Кожного разу запрошуйте іншу дитину, яка буде «диригувати» групою;
- Розділіть групу на хлопчиків і дівчаток, щоб кожна група співала різні частини пісні;
- Додайте до пісні нові рухи – попросіть дітей запропонувати свої ідеї;
- Якщо дітям подобається співати цю пісню, запропонуйте їм відрепетирувати її, а потім виконати її для батьків і опікунів на якомусь спеціальному зібранні.

1. Попросіть дітей стати в коло. Скажіть їм, що тепер ви виберете пісню, яку знають всі, і це буде їх особлива пісня для занять. Вони співатимуть цю пісню в кінці кожного тренінгу в якості прощання один з одним до наступної зустрічі.
2. Розгляньте різні варіанти запропонованих пісень і виберіть пісню, на яку згодні всі. Це повинна бути нескладна пісенька або ж така, яку всім легко і зручно співати.
3. Перш ніж ви почнете співати, запитайте дітей, чи не хочуть вони додати якісь дії, які будуть супроводжувати спів – наприклад, плескати в долоні, пританцювати або робити будь-які інші рухи. Якщо хтось із дітей знає рух, попросіть його навчити інших.
4. Заспівайте пісню разом. Якщо залишається час, заспівайте її ще раз, щоб переконатися, що всі знають пісню і беруть участь в цьому завданні.

1.8. Оцінка тренінгу**5 хвилин**

Дати дітям можливість оцінити свій стан і висловити думку про тренінг.



Невеликі листки паперу, письмове приладдя і фліпчарт зі смайликами.

Див. Таблицю смайликів нижче.



Після виконання цього завдання зберіть оцінки і збережіть їх для подальшого моніторингу, а також для оцінки необхідності вносити будь-які зміни в уже заплановані завдання.

Обов'язково згадайте коментарі дітей і їх оцінки на самому початку наступного тренінгу.

1. Поясніть дітям наступне:



Отже, ми підійшли до кінця нашого сьогоднішнього заняття. Мені було дуже приємно працювати з вами і дізнатися про вас більше. Однак я не знаю, чи сподобалося вам сьогоднішнє заняття і всі завдання, які ми виконували разом.

В кінці кожного тренінгу ми виконаємо ще одну невелику вправу, де всі зможуть розповісти про свої відчуття і враження від наших занять.

Щоб це зробити, ми скористаємося цими смайликами.

2. Покажіть дітям смайлики, які ви намалювали на фліпчарті. Запитайте їх, що саме виражає кожен смайлик. Пройдіться з дітьми по всьому списку смайликів і **переконайтеся, що всі діти одностайні з приводу емоцій, які висловлюються смайликами.**
3. Роздайте дітям листки паперу і попросіть їх намалювати смайлик з відповідним номером, який виражає їхні почуття з приводу сьогоднішніх занять. Поясніть, що їм **НЕ ПОТРІБНО** писати свої імена на листочках. Це забезпечить більш щирі оцінки.
4. Коли діти закінчать, подякуйте їм за залишені відгуки і попрощайтесь з кожною дитиною окремо. Це дасть їм зрозуміти, що їх запам'ятали і цінують.





Тренінг 2

Моє життя

Мета тренінгу: дати дітям можливість поділитися інформацією про їх життя і взаємозв'язок з іншими людьми, які надають їм підтримку. Дати їм можливість краще пізнати один одного.

Мета завдань: активувати дітей фізичними заняттями і допомогти їм познайомитися один з одним в ігровій формі. Дати дітям можливість розповісти про своє самовизначення, про те, які ролі вони грають в житті і де отримують підтримку. Даний тренінг допомагає командній роботі і сприяє взаєморозумінню і повазі кожної окремої дитини як особистості.

Завдання	Ресурси	Час
2.1. Привітання один одного	Простір для руху.	10 хвилин
2.2. Коротке резюме попереднього тренінгу, відгуки та ознайомлення з сьогоднішньою темою		5 хвилин
2.3. Хто я?	10 смужок паперу для кожного учасника, ручки або олівці.	10 хвилин
2.4. Потримайся за щось сине	Музика (музичний інструмент на зразок барабана, або програвач дисків).	10 хвилин
2.5. Важливі люди в моєму житті	Копії робочих листів «Важливі люди» з USB-флешки. Ручки / олівці для кожного учасника. Простір, щоб сісти в коло.	20 хвилин
2.6. Спогад про те, хто важливий	Кольорові олівці, папір.	25 хвилин
2.7. Наша пісня		5 хвилин
2.8. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліпчарт з смайликами.	5 хвилин

2.1. Вітаємо один одного**10 хвилин**

Дати дітям можливість порухатися по приміщенню, повеселитися і створити довірливу атмосферу в групі, навчитися поважати особисті кордони.



Простір для руху.



Оскільки гра включає рукостискання наосліп, найкраще розділити групу на підгрупи з дітей однієї статі.

Фасилітатори повинні стати по периметру кімнати, щоб ніхто з дітей не натрапив на стіну або інші предмети.

Коли будете давати дітям інструкції, покажіть їм, як грати. Наприклад, продемонструйте, як тиснути руки наосліп, як вітатися, відпускати руку і йти далі.

1. Попросіть всіх допомогти вам звільнити місце для руху, наприклад, пересунути стільці або столи, щоб вони не заважали.
2. Поясніть, що заняття почнеться з привітання – всі повинні привітатися один з одним. Це означає, що потрібно потиснути іншому руку і сказати «привіт», але все це робиться з закритими очима.
3. Поясніть, що, коли всі закриють очі, ви виберете одну людину, «базу», якій дозволяється залишити очі відкритими. Ви поплескаєте цю людину по плечу, щоб повідомити її, що саме вона може не закривати очі.
4. Попросіть всіх закрити очі і виберіть «базу». Тепер попросіть всіх зійтися в центрі звільненого майданчика і спробувати знайти один одного з закритими очима, потиснути один одному руки і сказати «привіт», потім опустити руки і перейти до наступного учасника групи.
5. Поясніть дітям, що якщо вони виявлять людину – «базу», у якої очі відкриті, і потиснуть їй руку, ця людина НЕ скаже «привіт», і тоді потрібно відкрити очі і продовжувати тримати її за руку, щоб сформувати ланцюжок.
6. Ті, хто вже взявся за руки і відкрив очі, теж повинні мовчати, коли діти з закритими очима будуть тиснути їм руки. Потрібно утримувати нових людей за руку, почекати, поки вони відкриють очі, після чого до ланцюжку приєднується нова людина.
7. Ви можете приєднатися до ланцюжка тільки з кінців. Якщо ви відчуваєте, що руки, які ви намацали, вже зайняті, ви повинні навпомацки дістатися до кінця ланцюжка і знайти вільну руку, яку можна потиснути.
8. Гра закінчується, коли всі діти будуть триматися за руки і відкриють очі.
9. У цій грі є два основних правила:
 - Не дозволяється направляти інших дітей, в який бік іти, якщо у вас відкриті очі.
 - Не торкатися один до одного в неналежних місцях.

2.2. Коротке резюме попереднього тренінгу, відгуки та ознайомлення з сьогоднішньою темою 5 хвилин



Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 1 на сторінці 37.

Представте тему сьогоднішнього тренінгу:



Сьогодні ми виконаємо кілька вправ, в ході яких ви всі отримаєте можливість краще пізнати один одного. Ми розповімо один одному деякі деталі про себе, про наших друзів і сім'ї, а також ми розповімо групову історію.

2.3. Хто я? 10 хвилин



Дати можливість учасникам розповісти про те, як вони визначають себе і які ролі вони грають в житті.



10 смужок паперу, ручки або олівці для кожного учасника.

1. Видайте кожному учаснику 10 смужок паперу і письмове приладдя.
2. Попросіть дітей написати на кожній смужці паперу роль, яку вони відіграють у житті. Наприклад, «Я дівчинка», «Я хороший друг», «Я учень» і т.д.
3. Коли діти виконають це завдання, попросіть їх знайти собі партнера. Попросіть пари представити свої ролі один одному і обговорити їх один з одним, відкидаючи менш важливі (зім'яти непотрібні смужки), поки у них не залишиться по три найголовніші ролі. Це будуть найважливіші ролі в їх житті.



*Що ви відчували, відкидаючи сім ролей у вашому житті?
Чи було важко залишатися тільки з трьома ролями?
Чи було важко вибрати три найважливіші ролі?*

2.4. Потримайся за щось сине 10 хвилин



Дати учасникам можливість активно порухатися.



Музика (музичний інструмент на зразок барабана або CD / DVD-програвач).



Якщо дотики дівчаток до хлопчиків і навпаки неприйнятні в даній групі, проводьте цю гру в групах однакової статі.

Приділіть більше уваги дітям з обмеженими фізичними можливостями, які можуть бути менш рухливими в порівнянні з іншими.

1. Фасилітатор або один з дітей грає на музичному інструменті або управляє музичним програвачем.
2. Попросіть дітей порухатися або потанцювати, коли грає музика.

3. Коли музика замовкає, той, хто керує програвачем, каже: «Доторкнись до синього», або «Потримайся за ніс», або «Потримайся за взуття», або називає будь-який інший колір або предмет, який є у одязі інших дітей. Всі повинні доторкнутись до названого кольору або предмету на комусь іншому – не на собі.

4. Кожен раз, коли музика починає знову грати, фасилітатор змінює команду.

2.5. Важливі люди в моєму житті

20 хвилин



Дослідити системи підтримки дітей. Заохотити шанобливе ставлення і розуміння різних сімейних структур і систем підтримки.



Копії робочих листів «Важливі люди», роздрукованих з USB-флешки. Ручки / олівці для кожного учасника. Простір, щоб сісти в коло.



Якщо немає можливості надати роздруковані копії робочого листа, покажіть дітям, як намалювати кола самостійно. Використовуйте фліпчарт або дошку для демонстрації. Ви також можете малювати кола палицею на піску.

Допоможіть дітям, у яких виникли труднощі з визначенням людей, яких можна записати в коло. Переконайтеся, що всі діти можуть виконати це завдання.

1. Попросіть дітей сісти в коло і почніть вправу з себе – розкажіть про себе і про людей, які мають велике значення у вашому житті. Використовуйте свій заповнений бланк «Важливі люди» як приклад того, що ви хочете щоб учасники зробили.
2. Дайте кожному учаснику ручку або олівець і копію робочого листа «Важливі люди». Попросіть їх подумати про важливих людей в їхньому житті і дайте їм приблизно 10 хвилин, щоб заповнити бланк. Поясніть, що вони можуть вписати більше ніж одну людину в кожне коло. Також поясніть, що важливі люди, обрані дітьми, необов'язково повинні бути тими, з ким встановлені близькі стосунки – це може бути будь-яка людина, на яку дитина хоче бути схожою, або хтось, з ким дитина тісно спілкувалась раніше.
3. Коли всі учасники виконують це завдання, попросіть їх знайти собі партнера. Потім кожен в парі по черзі розповідає партнеру про людей, яких він записав у свій листок. Попросіть їх пояснити, хто ці люди і чому вони настільки важливі для них.
4. Коли вони закінчать спілкування з партнерами, попросіть їх знайти іншого партнера і повторити завдання. Повторіть завдання кілька разів, з різними парами.
5. Коли діти виконують це завдання, попросіть всіх знову сісти в гурток і обговорити наступні питання:



*Що вам сподобалося в цьому завданні?
 Чи у всіх були одні й ті ж люди в колах?
 Що вам запам'яталося, коли ви слухали
 про важливих людей інших учасників?
 Чому важливо говорити про те,
 хто грає важливу роль в нашому житті?*

2.6. Спогад про те, хто важливий**25 хвилин**

Дати дітям можливість висловитися про важливість і цінність особливої людини в їх житті. Заохотити взаємну повагу та інтерес.



Кольорові олівці, папір.

1. Попросіть дітей знайти собі партнера і місце для малювання – за столом або на підлозі.
2. Поясніть, що кожна дитина повинна вибрати одну людину з листку «Важливі люди». Попросіть їх згадати якийсь приємний спогад про цю людину і намалювати щось, пов'язане з цим спогадом.
3. Поясніть дітям, що, коли вони закінчать, їм потрібно буде розповісти партнеру історію або значення цього спогаду.
4. Дайте дітям 15 хвилин на малювання.
5. Коли обидві дитини в парі закінчать, вони повинні по черзі розповісти один одному про малюнок, по 5 хвилин на кожного.



Що ти відчував, коли малював цей спогад?

Що ти відчував, коли розповідав це своєму партнеру?

Що ти відчував, коли слухав історію свого партнера про його картинку із спогадом?

2.7. Наша пісня**5 хвилин**

Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 2 на сторінці 37.

2.8. Оцінка тренінгу**5 хвилин**

Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 3 на сторінці 37.

Поясніть дітям наступне:



Ми підійшли до кінця нашого сьогоднішнього заняття. Я (ми) був (ли) дуже радий (раді) попрацювати з вами сьогодні і дізнатися про вас більше.

Як і минулого разу, я прошу вас допомогти мені і розповісти, чи сподобався вам тренінг. Ми знову скористаємося смайликами.



Тренінг 3

Наше суспільство

Мета тренінгу: разом з групою дослідити спільноту, в якій живуть діти, мотивувати їх на визначення проблем і сильних сторін спільноти.

Мета завдань:

- Дізнатися про якість один одного.
- Сприяти встановленню розуміння і солідарності, ділячись своїми якостями з іншими.
- Заохотити групову взаємодію та допомогти учасникам краще пізнати один одного.
- Скласти карту району, в якому живуть діти, і обговорити, що їм подобається, що вони не хочуть змінювати, що вони бажали б змінити або зміцнити.

Завдання	Ресурси	Час
3.1. Коротке резюме попереднього тренінгу, відгуки та ознайомлення з сьогоднішньою темою		5 хвилин
3.2. Знайомство	Простір.	10 хвилин
3.3. Наше суспільство А	Стіл або місце на підлозі, щоб зробити великий груповий малюнок. Матеріали для малювання (олівці/ кольорові ручки або маркери). Великий аркуш паперу для малювання (можна склеїти разом кілька аркушів фліпчарта).	40 хвилин
3.4. Заплутана сітка	Великий клубок ниток.	10 хвилин
3.5. Наше суспільство Б	Карта, яку діти намалювали в завданні 3.3, і ті ж матеріали (вільний простір для малювання, матеріали для малювання). Фліпчарт і маркер.	15 хвилин
3.6. Наша пісня		5 хвилин
3.7. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин

! Збережіть карту, зроблену дітьми на цьому тренінгу, оскільки вона може знадобитися вам, якщо ви вирішите закінчити серію занять тренінгом Ф2.

3.1. Коротке резюме попереднього тренінгу, відгуки та ознайомлення з сьогоднішньою темою 5 хвилин



Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 1 на сторінці 37.

Представте мету сьогоднішнього тренінгу:



Сьогодні ми поговоримо про суспільство, в якому ми живемо. Ми разом намалюємо велику карту нашого району і покажемо на ній все, що ми хотіли б змінити, і те, що нам подобається і що ми хотіли б залишити. Ми також виконаємо кілька вправ, які допоможуть нам краще пізнати один одного і повеселитися разом.

3.2. Знайомство 10 хвилин



Ознайомитися з якостями один одного. Сприяти встановленню розуміння і солідарності, ділячись один з одним своїми якостями.



Простір.

1. Попросіть дітей стати в коло обличчям один до одного.
2. Попросіть їх по черзі називати своє ім'я і яку-небудь хорошу якість, а потім назвати щось, що вони хотіли б у собі змінити. Наприклад: «Мене звуть Саша. Я терплячий. Я говорю занадто швидко і хочу навчитися говорити повільніше».



Що ви відчували, поки чекали своєї черги?

Які якості були найцікавішими?

Як ви думаєте, які якості можна змінити під час наших тренінгів?

3.3. Наше суспільство А 40 хвилин



Скласти карту району і дослідити спільноту, в якій живуть діти; дати їм можливість вказати на проблеми, з якими вони стикаються або про які знають напевно.



Стіл або місце на підлозі, щоб зробити великий груповий малюнок. Матеріали для малювання (олівці / кольорові ручки або маркери). Великий аркуш паперу для малювання (можна склеїти кілька аркушів фліпчарта).



Це завдання для всієї групи. Якщо група занадто велика, допоможіть дітям розподілити завдання в групі, щоб їх обговорення були в рамках теми. Якщо діти дуже маленькі і ще не вміють добре писати, допоможіть їм із написанням або малюванням, якщо це прийнятно.

1. Поясніть учасникам, що в цьому завданні вони будуть виконувати різні дії разом:
 - а. Спочатку вони намалюють карту району, в якому зараз живуть.
 - б. Потім вони будуть говорити і показувати на карті, які проблеми існують в їх спільноті.
 - в. Після перерви і невеликої гри вони будуть говорити про хороші і позитивні речі в цій спільноті, а також про те, чи можуть ці речі допомогти їм впоратися з деякими проблемами.
2. Зберіть учасників навколо великого столу або простору на підлозі, де вони зможуть намалювати великий груповий малюнок.
3. Поясніть їм, що перше завдання – намалювати карту їх району. на карті повинні бути речі, які легко розпізнати, наприклад, будинки знайомих їм людей, громадські будівлі, дороги і т.д. Малюнок необов'язково повинен бути занадто детальним на цьому етапі.
4. Поясніть, що тепер дітям потрібно самим розібратися, як виконати це завдання. Наприклад, вони можуть попросити кількох людей малювати, в той час як інші будуть направляти їх і розповідати, що саме малювати, або ж вони можуть малювати по черзі, або можуть розподілити між собою, хто і що малює.



Спробуйте якомога менше втручатися в роботу групи. Це дасть їм відчуття відповідальності за карту, а вам допоможе простежити динаміку групи і ролі різних дітей в цій групі.

5. Коли діти намалюють карту, попросіть їх подивитися на малюнок і разом обговорити відомі їм проблеми в їхній спільноті. Попросіть їх написати або намалювати ці проблеми на мапі.

Якщо ці проблеми стосуються конкретного будинку або місця, попросіть дітей зазначити це на карті. Наприклад, якщо в школі не вистачає вчителів, дітям слід зазначити школу. Якщо є проблеми охорони здоров'я, вони можуть відзначити будівлю лікарні чи поліклініки, якщо в районі така є.

6. Коли діти закінчать, зробіть перерву і проведіть з дітьми веселу гру.

3.4. Заплутана мережа

10 хвилин



Сприяти груповій взаємодії і допомогти дітям краще пізнати один одного.



Великий клубок ниток.

1. Попросіть дітей сісти в коло на підлозі і приєднається до них.
2. Підніміть клубок вгору і розкажіть групі що-небудь про себе.
3. Тепер розмотуйте клубок і передайте його одному з дітей, не випускаючи кінець нитки. Попросіть дитину назвати своє ім'я і розповісти групі щось про себе.

4. Тепер дитина передає клубок наступному учаснику, який повторює вищезазначені дії.
5. Коли всі діти виконують це завдання, попросіть їх встати, все ще тримаючись за розмотану нитку, щоб створити в повітрі мережу. Поясніть їм, що мережа – це символ їх взаємозв'язку і необхідності працювати в команді, щоб підбадьорувати один одного. Підкріпіть свої слова, попросивши одного з дітей випустити нитку. Це покаже дітям, що мережа слабшає, якщо група не працює спільно.

3.5. Наше суспільство Б

15 хвилин



Скласти карту району, в якому живуть діти, і вказати проблеми, з якими вони стикаються або які їм відомі, а також ресурси і позитивні речі, які вони хотіли б зберегти або зміцнити.



Карта, намальована в завданні 3.3, «Наше суспільство А», і ті ж ресурси (вільне місце для малювання, матеріали для малювання). Фліпчарт і маркер.

56



Карта, створена в цьому завданні, буде повторно використана в тренінгу Ф2, якщо ви вирішите завершити курс цим тренінгом. Збережіть карту для подальшого використання.

1. Попросіть дітей знову зібратися навколо карти.
2. Попросіть їх подивитися на карту і обговорити всі хороші речі, які існуючі в їх спільноті, які потрібно зберегти і зміцнити. Попросіть їх позначити ці речі на мапі, як вони вже це зробили з проблемами і тим, що вони хотіли б змінити.
3. Коли діти закінчать це завдання, попросіть їх знову подивитися на визначені раніше речі, які вимагають змін, і запитайте, чи можуть названі хороші речі допомогти провести такі зміни. Якщо хороших речей в оточенні недостатньо для зазначених змін, запитайте дітей, які ресурси або допомогу слід залучити ззовні, щоб провести зміни.
4. Завершіть заняття попросивши дітей сісти в коло і обговорити наступні питання.



Що ви відчували, виконуючи це завдання?

Що вам сподобалось? Що не сподобалося?

Коли ви виконували це завдання, про які хороші речі наявні у вашій спільноті ви думали?

Що ви думали про проблеми, присутніх у вашій спільноті?



Ідеї на майбутнє: Це завдання – хороший спосіб дати дітям можливість взяти участь в громадському житті. Якщо у дітей є хороші ідеї щодо того, чим вони можуть допомогти, щоб змінити життя суспільства на краще, постарайтеся допомогти їм реалізувати це.

Наприклад, ви можете обговорити ідеї дітей з групою батьків, менеджерами програми з супровідних організацій. Дуже важливо, щоб діти відчули, що їх приймають всерйоз, коли вони висувають якісь ідеї, тому пам'ятайте про те, що їм потрібно дати зворотний зв'язок, якщо ви почнете просувати їх ідеї.

Захист дітей: Приділіть увагу будь-яким місцях або подіям в районі, які діти вказали як небезпечні, де вони відчувають загрозу. Цю інформацію слід повідомити батькам і іншим дорослим в даному районі, а також обговорити з дітьми.

3.6. Наша пісня

5 хвилин



Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 2 на сторінці 37.


3.7. Оцінка тренінгу

5 хвилин



Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 3 на сторінці 37.

Поясніть дітям наступне:

 *Ми підійшли до кінця сьогоднішнього заняття. Ми добре попрацювали разом, і тепер я краще знаю вас і спільноту, в якій ви живете. на наступних заняттях ми ще поговоримо про вашу спільноту.*

Тепер прийшов час вам розповісти мені, чи сподобався вам сьогоднішній тренінг і завдання. Ми знову скористаємося смайликами.



Тренінг 4 А

Права дітей

Мета тренінгу: обговорити права дітей, їх життя і ролі в суспільстві.

Мета завдань:


- Визначити права дітей.
- Обговорити, яким чином підтримуються права дітей в суспільстві, в якому живе дана група дітей.

Завдання	Ресурси	Час
4.1а. Коротке резюме попереднього тренінгу, відгуки та ознайомлення з сьогоднішньою темою		5 хвилин
4.2а. Гра «Сонце завжди світить для ...»	Простір.	10 хвилин
4.3а. Права дітей	Текст Конвенції з прав дітей є на USB-флешці в папці «Робочі матеріали». Варіант 1: Картки з правами дітей. Для кожної пари дітей потрібно один набір з 20 карток. Якщо в групі 20 дітей, вам будуть потрібні 10 наборів карток. Їх можна роздрукувати і розмножити на звичайному папері або картоні і розрізати. Текст карток знаходиться на USB-флешці. Варіант 2: папір, картки і письмове приладдя.	60 хвилин
4.4а. Кидаємо м'яч		5 хвилин
4.5а. Наша пісня		5 хвилин
4.6а. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин


4.1а. Коротке резюме попереднього тренінгу, відгуки та ознайомлення з сьогоднішньою темою 5 хвилин

 Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 1 на сторінці 37.

Представте мету сьогоднішнього тренінгу:

 *Сьогодні ми поговоримо про права дітей. Ми дізнаємося, що таке права дітей, і розглянемо різницю між правами і бажаннями.*

4.2а. Гра «Сонце завжди світить для ...» 10 хвилин

 Дати дітям можливість порухатися і подумати над тим, що їм уже відомо про потреби дітей.

 Простір.

 **Переконайтеся, що у вас достатньо місця для дітей в інвалідних візках, щоб вони теж могли пограти.**

1. Попросіть дітей стати в коло.
2. Поясніть їм, що зараз ви прочитаєте фразу, яка починається зі слів «Сонце завжди світить для ...». Якщо хтось із членів групи згоден з фразою, йому потрібно зробити крок вперед, в середину кола. Коли всі діти, які згодні з фразою, вийдуть вперед, їм потрібно повернутися назад в коло.
3. Зачитайте деякі з наступних фраз, потім попросіть кількох добровольців привести власні приклади.

Сонце завжди світить для:

- Тих, хто думає, що діти і молоді люди важливі так само, як і дорослі;
- Тих, у кого є родичі в іншій країні;
- Тих, хто носить рожеві шкарпетки;
- Тих, хто відчував себе маленьким в якийсь момент життя;
- Тих, у кого є доросла людина, як приклад для наслідування;
- Тих, хто встає до 7 години ранку.

Ви можете також придумати свої власні приклади, що стосуються життя дітей. Переконайтеся в тому, що ваші приклади не дуже особисті.

4.3а. Права дітей

60 хвилин



Розповісти дітям про їхні права та стимулювати обговорення цих прав.



Текст Конвенції з прав дітей є на USB-флешці в папці «Робочі матеріали». Варіант 1: Картки з правами дітей. Для кожної пари дітей потрібно один набір з 20 карток. Якщо в групі 20 дітей, вам будуть потрібні 10 наборів карток. Їх можна роздрукувати і розмножити на звичайному папері або картоні і розрізати. Текст карток знаходиться на USB-флешці. Варіант 2: папір, картки і письмове приладдя.



Тут є два варіанти. Ви можете або використовувати картки з USB-флешки у папці «Робочі матеріали», або виконати завдання без карток.

Підготуйтеся до цього тренінгу як слід, щоб ви могли відповісти на питання і стимулювати обговорення Конвенції з прав дитини.

ІНСТРУКЦІЇ ДЛЯ ВАРІАНТА 1

1. Попросіть дітей сісти в коло на стільцях або на підлозі.
2. Запитайте їх, чи знають вони, що таке «права дітей».
3. Коли вони закінчать відповіді, підсумуйте все наступним простим поясненням:



Права дітей – це те, що кожна дитина може мати або робити, щоб вижити і вирости, повністю реалізувавши свій потенціал.

4. Тепер попросіть дітей скласти список прав, які, на їхню думку, повинні бути у всіх дітей. Запишіть їхні відповіді на фліпчарті.
5. А тепер попросіть дітей сісти парами. Дайте кожній парі набір з 20 карток. Попросіть дітей розкласти картки на наступні групи:
 - НАЙВАЖЛИВІШЕ;
 - ВАЖЛИВЕ;
 - МЕНШ ВАЖЛИВЕ.
6. Коли вони закінчать, попросіть кожну пару приєднатися до іншої пари, щоб утворилися групи по 4 людини. Попросіть кожну групу разом визначити 6 найважливіших карток.
7. Коли всі закінчать, попросіть кожну групу по черзі поділитися з іншими своїм списком з 6 найважливіших карток.
8. Коли діти представлять свої списки, обговоріть з ними такі питання
 - а. Чи було важко вибирати будь-які картки в порівнянні з іншими?
 - б. Як ви вибирали, які картки були найважливішими?
 - в. Яка різниця між «бажаннями» і «потребами»?
 - г. Чому деякі «потреби» слід захищати як «права»?
 - д. Чи для всіх дітей реалізуються ці права?

е. Як ви думаєте, які ще права повинні бути у дітей?

- Покажіть дітям весь список з Конвенції ООН з прав дитини. Якщо це можливо, по-вішайте цей список де-небудь, щоб діти могли бачити його під час усіх тренінгів.

10. Поясніть дітям наступне:


У 1945 році, коли народилися ваші бабусі і дідусі або прабабусі і прадідусі, була створена Організація Об'єднаних Націй. Конвенція з прав дітей була затверджена в 1989 році і стала діяти з 1990 року. Всі країни світу, крім двох, підписали її. У цій Конвенції є чотири основні принципи. Це права:

- На виживання і розвиток (наприклад, турбота і освіта).*
- На незастосування до себе дискримінації (за расовою, статевою ознакою, через інвалідність і т.д.).*
- На захист інтересів дитини (це означає враховувати перспективи дітей при плануванні будь-яких дій).*
- На участь (слід враховувати думку дітей).*

Запишіть все це на фліпчарті.

ІНСТРУКЦІЇ ДЛЯ ВАРІАНТА 2

- Попросіть дітей сісти в коло на стільцях або на підлозі.
- Запитайте їх, чи знають вони, що таке «права дітей».
- Коли вони закінчать відповіді, підсумуйте все наступним простим поясненням:

 *Права дітей – це те, що кожна дитина може мати або робити, щоб вижити і вирости, повністю реалізувавши свій потенціал.*
- Тепер попросіть дітей скласти список прав, які, на їхню думку, повинні бути у всіх дітей. Запишіть їхні відповіді на фліпчарті.
- Тепер попросіть дітей сісти парами і скласти два списки. У першому списку нехай запишуть речі, які було б приємно мати. У другому списку – речі, абсолютно необхідні для життя. Попросіть їх написати або намалювати кожен пункт з цих двох списків на картках – по одному предмету на одній картці.
- Тепер викладіть на підлозі два окремих кола, використовуючи скакалки. Одне коло для «бажань», інше – для «прав».
- Попросіть дітей сісти навколо двох цих кіл так, щоб кожен сидів поруч зі своїм партнером з пари, з яким він складав списки.
- Тепер нехай діти по черзі показують картки і всією групою обговорять, куди слід покласти кожен картку – в «бажання» або «права».
- Запитайте у дітей їх думку про різницю.

10. Покажіть дітям весь список прав з Конвенції ООН з прав дитини. Якщо це можливо, повішайте цей список десь так, щоб діти бачили його під час всіх тренінгів. Список прав для роздрукування можна знайти в папці «Робочі матеріали» на USB-флешці.

11. Поясніть дітям наступне:

У 1945 році, коли народилися ваші бабусі і дідусі або прабабусі і прадідусі, була створена Організація Об'єднаних Націй. Конвенція з прав дітей була затверджена в 1989 році і стала діяти з 1990 року. Всі країни світу, крім двох, підписали її. У цій Конвенції є чотири основні принципи. Це права:

1. На виживання і розвиток (наприклад, турбота і освіта).
2. На незастосування до себе дискримінації (за расовою, статевою ознакою, через інвалідність і т.д.).
3. На захист інтересів дитини (це означає враховувати перспективи дітей при плануванні будь-яких дій).
4. На участь (слід враховувати думку дітей).

Права дітей

Всі діти з народження і до 18-ти років мають такі права:

- Право на життя;
- Право на ім'я і національність;
- Право жити зі своїми батьками або з тими, хто краще піклується про них;
- Право висловлюватися про те, що впливає на них;
- Право висувати ідеї і озвучувати свої думки;
- Право на дотримання ритуалів своєї релігії;
- Право на зустрічі з іншими дітьми;
- Право на отримання потрібної їм інформації;
- Право на особливий догляд, освіту і навчання, якщо потрібно;
- Право на охорону здоров'я;
- Право на достатню кількість їжі та чистої води;
- Право на безкоштовну освіту;
- Право на ігри;
- Право говорити своєю мовою;
- Право вивчати і практикувати свою культуру;
- Право не бути використаним в якості дешевої робочої сили;
- Право не страждати від болю або нехтування;
- Право не бути використаним у якості солдата у військових діях;
- Право на захист від небезпеки;
- Право на знання своїх прав і обов'язків.

4.4а. Кидаємо м'яч

5 хвилин

**Дати дітям можливість порухатися і стимулювати співпрацю.****Переконайтеся, що у вас достатньо місця для цієї вправи, заздалегідь приберіть все, що може вам заважати.**

1. Попросіть всіх дітей встати групою поруч один з одним. Поясніть їм, що зараз ви будете підкидати в повітря м'яч, і всі разом повинні підтримувати його в повітрі якомога довше, так, щоб кожен з групи встиг хоча б раз підкинути м'яч.
2. Якщо м'яч впаде на підлогу, доведеться почати спочатку. Дайте дітям можливість пробувати до тих пір, поки їм не вдасться підтримати м'яч в повітрі до того часу, поки всі учасники групи не підкинуть його хоча б по одному разу.

4.5а. Наша пісня

5 хвилин

**Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 2 на сторінці 37.**

63

4.6а. Оцінка тренінгу

5 хвилин

**Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 3 на сторінці 37.**

Поясніть дітям наступне:



Ми підійшли до кінця нашого сьогоднішнього заняття. Ми добре попрацювали над правами дітей і дізналися, що це таке, обговорили різницю між бажаннями, потребами і правами. Спасибі всім вам за роботу і за те, що поділилися своїми думками.

Як і раніше, сьогодні я знову хотів би почути від вас, що ви думаєте про наші заняття. Ми знову скористаємося смайликами.



Тренінг 4Б

Потреби дітей

Мета тренінгу: обговорити, що необхідно дітям для здорового зростання – фізичного, розумового та емоційного.

Мета завдань:

Дослідити все, що необхідно дітям для здорового зростання.

Завдання	Ресурси	Час
4.1б. Коротке резюме попереднього тренінгу, відгуки та ознайомлення з сьогоднішньою темою		5 хвилин
4.2б. Гра «Сонце завжди світить для ...»	Простір.	10 хвилин
4.3б. Потреби дітей	Фліпчарт та маркери.	60 хвилин
4.4б. Кидаємо м'яч		5 хвилин
4.5б. Наша пісня		5 хвилин
4.6б. Оцінка тренінгу	Папір, письмове приладдя і фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин



Цей тренінг, як і тренінг 5Б, спрямований на інформування про потреби дітей, пов'язаних зі здоров'ям і психосоціальним благополуччям. Це альтернативна версія тренінгу 4А, який розглядає права та обов'язки дітей.

4.16. Коротке резюме попереднього тренінгу, відгуки та ознайомлення з сьогоднішньою темою 5 хвилин



Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 1 на сторінці 37.

Представте мету сьогоднішнього тренінгу:



Сьогодні ми поговоримо про те, що потрібно дітям, щоб рости здоровими і сильними. Ми поговоримо про те, що діти можуть зробити самі для свого здоров'я, і про те, яку підтримку вони можуть отримати від інших людей.

4.26. Гра «Сонце завжди світить для ...»

10 хвилин



Дати дітям можливість порухатися і подумати над тим, що їм уже відомо про потреби дітей.



Простір.



Переконайтеся, що у вас достатньо місця для дітей в інвалідних візках, щоб вони теж могли пограти.

1. Попросіть дітей стати в коло.
2. Поясніть їм, що зараз ви прочитаєте фразу, яка починається зі слів «Сонце завжди світить для ...». Якщо хтось із членів групи згоден з фразою, йому потрібно зробити крок вперед в середину кола. Коли всі діти, згодні з фразою, вийдуть вперед, їм потрібно повернутися назад в коло.
3. Зачитайте деякі з наступних фраз, потім попросіть кількох добровольців привести власні приклади.

Сонце завжди світить для:

- Тих, хто думає, що діти і молоді люди важливі так само, як і дорослі;
- Тих, у кого є родичі в іншій країні;
- Тих, хто носить рожеві шкарпетки;
- Тих, хто відчував себе маленьким в якийсь момент життя;
- Тих, у кого є доросла людина, як приклад для наслідування;
- Тих, хто встає до 7 години ранку.

Ви можете також придумати свої власні приклади, що стосуються життя дітей з даної групи. Переконайтеся в тому, що ваші приклади не дуже особисті.

4.36. Потреби дітей

60 хвилин



Підвищити обізнаність і стимулювати дискусію про те, що потрібно дітям для здорового зростання.



Фліпчарт і маркери.

1. Попросіть дітей сісти в коло на стільцях або на підлозі.
2. Запитайте їх, що означає бути здоровим і сильним.
3. Коли вони закінчать відповіді, підсумуйте все наступним простим поясненням:



Бути здоровим і сильним означає багато всього. Це означає, що ви фізично здорові і сильні, і це також означає, що ви емоційно і ментально сильні і здорові. Дітям потрібно безліч різних речей, щоб досягти фізичної, емоційної і ментальної сили. Давайте розглянемо різні стани здоров'я і сили дітей, а також те, що саме вам потрібно, щоб отримати таке здоров'я і силу.

4. Запитайте дітей, що таке фізичне здоров'я. Якщо вони не можуть це пояснити, можете використати наступне пояснення:



Фізичне здоров'я – це коли ми можемо робити все що хочемо: ми можемо ходити, бігати, грати, переносити речі і т.д. Здоров'я – це коли ми відчуваємо себе фізично добре, і у нас нічого не болить. Фізичне здоров'я – це гарне самопочуття.

5. Тепер попросіть дітей поміркувати разом з вами над тим, що їм необхідно, щоб бути фізично здоровими і сильними. Записуйте їх відповіді на фліпчарті під заголовком «Потреби для фізичного здоров'я».

Якщо діти не назвуть такі пункти, вкажіть їх самі:

- Чиста вода;
- Поживна їжа;
- Доступ до медичних послуг;
- Фізичні вправи;
- Здоровий сон.

6. Тепер запитаєте дітей, що таке ментальне здоров'я і сила.

Якщо вони не зможуть пояснити, ви можете використати наступне просте пояснення:



Ментальне здоров'я – це коли наш мозок добре працює, і ми можемо думати і використовувати наш мозок так, як нам потрібно. Здоровий і сильний мозок дозволяє нам навчатись і робити правильний вибір.

7. Тепер попросіть дітей поміркувати разом з вами над тим, що саме їм потрібно для міцного ментального здоров'я. Записуйте їх відповіді на фліпчарті під заголовком «Потреби для ментального здоров'я».

Якщо діти не назвуть такі пункти, вкажіть їх самі:

- Можливості вчитися у інших;
- Поживна їжа;
- Здоровий сон.

8. Тепер запитайте дітей, що таке емоційне здоров'я і сила. Якщо вони не можуть пояснити, можете використовувати наступне просте пояснення:



Емоційне здоров'я – це коли ми здатні реагувати на різні ситуації за допомогою різних емоцій. Наприклад, якщо людина засмучується, коли втрачає щось дороге для нього, це показник емоційного здоров'я. Якщо людина відчуває радість, коли бачить когось, хто йому подобається або небайдужий, це теж показник емоційного здоров'я. Ми вчимося висловлювати свої емоції, виходячи з того, що ми бачимо в нашому оточенні. Наприклад, в деяких країнах непристойно плакати на людях, а в інших країнах це абсолютно нормально.

9. Тепер попросіть дітей поміркувати разом з вами про те, що їм необхідно для емоційного здоров'я. Запишіть їхні відповіді на фліпчарті під заголовком «Потреби для емоційного здоров'я». Якщо вони не вкажуть наступні пункти, вкажіть їх самі:

- Позитивний приклад для наслідування;
- Хороші відносини з іншими людьми;
- Почуття безпеки;
- Почуття причетності.

10. Поясніть дітям, що деякі потреби для здорового росту можуть реалізовуватися самими дітьми, а для інших необхідна допомога оточуючих.

11. Розділіть дітей на три групи і поясніть, що тепер кожна група буде розглядати один зі складених списків. Одна група розгляне потреби для фізичного здоров'я, інша – для ментального, і третя – для емоційного. Дайте кожній групі фліпчарт з відповідним списком, з яким дітям доведеться працювати.

12. Попросіть дітей обговорити кожен пункт списку, яка їх роль в реалізації цієї потреби, яка роль інших людей. Дайте їм приблизно 15 хвилин, а потім попросіть їх поділитися з усією групою тим, що вони обговорили.

13. Коли всі розкажуть про проведені дискусії, закінчіть вправу таким підсумком:



Щоб бути здоровими і сильними, ми можемо частково сприяти цьому самі, а в чомусь нам необхідна допомога інших людей. на наступному занятті ми розглянемо більш детально, яку допомогу ми можемо отримати від інших, щоб залишатися здоровими і сильними.

14. Подякуйте дітям за роботу і підготуйтеся до наступного завдання.

4.46. Кидаємо м'яч**5 хвилин****Дати дітям можливість порухатися і стимулювати співпрацю.****Переконайтеся, що у вас достатньо місця для цієї вправи, заздалегідь приберіть все, що може вам заважати.**

1. Попросіть всіх дітей встати групою поруч один з одним. Поясніть їм, що зараз ви будете підкидати в повітря м'яч, і всі разом повинні підтримувати його в повітрі якомога довше, так, щоб кожен з групи встиг хоча б раз підкинути м'яч.
2. Якщо м'яч впаде на підлогу, доведеться почати спочатку. Дайте дітям можливість пробувати до тих пір, поки їм не вдасться підтримати м'яч в повітрі до того часу, поки всі учасники групи не підкинуть його хоча б по одному разу.

68

4.56. Наша пісня**5 хвилин****Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 2 на сторінці 37.****4.66. Оцінка тренінгу****5 хвилин****Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 3 на сторінці 37.**

Скажіть дітям наступне:



Ми підійшли до кінця сьогоднішнього заняття. Сьогодні ми добре попрацювали і дізналися, що саме потрібно дітям для здорового зростання. Ми говорили про те, що ми самі можемо зробити, щоб залишатися здоровими і сильними, і яку допомогу нам можуть надати інші. Спасибі вам за роботу і за те, що поділилися своїми думками.

Як і на попередніх заняттях, я хотів би почути від вас, чи сподобалися вам наші завдання. Ми як і раніше скористаємося смайликами.



Тренінг 5А

Діти в нашому суспільстві – права дітей

69

Мета тренінгу: продовжити обговорення прав дітей і досліджувати життя дітей в даному суспільстві.

Мета завдань:

- Розглянути права дітей;
- Дослідити, які права реалізуються в цьому суспільстві, а також обов'язки дітей щодо цих прав;
- Обговорити заплановані завдання для наступних тренінгів.

Завдання	Ресурси	Час
5.1а. Коротке резюме попереднього тренінгу, відгуки та ознайомлення з сьогоднішньою темою		5 хвилин
5.2а. Рольова гра про права дітей	Матеріали для переодягання, якщо є (шматки тканини, одяг, капелюхи, шарфи, перуки, окуляри і т.д.), місце для роботи невеликої групи.	30 хвилин
5.3а. Кульки в повітрі	Повітряні кулі.	5 хвилин
5.4а. Життя дітей в нашому суспільстві	Матеріали для творчості, місце для групової роботи.	25 хвилин
5.5а. Йдемо вперед	Підготовлений фліпчарт з оглядом тренінгу.	15 хвилин
5.6а. Наша пісня		5 хвилин
5.7а. Оцінка тренінгу	Папір, письмове приладдя і фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин

5.1а. Коротке резюме попереднього тренінгу, відгуки та ознайомлення з сьогоднішньою темою 5 хвилин



Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 1 на сторінці 37.

Представте мету сьогоднішнього тренінгу:



Минулого разу ми почали говорити про права дітей. Сьогодні ми продовжимо цю тему і також поговоримо про наше суспільство. Ми обговоримо, як дітям живеться в нашому суспільстві, які права тут реалізуються. А ще ми поговоримо про обов'язки дітей в ситуаціях, коли реалізуються їх права.

5.2а. Сценка про права дітей 30 хвилин



Розповісти дітям про їхні права в повсякденному житті.



Матеріали для переодягання, якщо є (шматки тканини, одяг, капелюхи, шарфи, перуки, окуляри і т.д.), місце для роботи невеликої групи.



Перед початком заняття повісьте десь список прав дітей так, щоб учасники тренінгу могли його бачити.

1. Розділіть дітей на групи по 5 осіб.
2. Попросіть кожну групу вибрати один пункт зі списку прав (не страшно, якщо кілька груп виберуть один і той же пункт).
3. Попросіть групи підготувати 5-хвилинну рольову гру про обране ними право. Сценка може бути про що завгодно, але інші учасники повинні зрозуміти, про яке право йде мова.
4. Дайте дітям 15 хвилин для підготовки і репетиції рольової гри.
5. Тепер попросіть групи по черзі показати свою рольову гру іншим дітям (по 5 хвилин на кожну групу). Поясніть дітям, що їм не потрібно оголошувати обраний ними пункт списку перед початком вистави. Після закінчення показу група просить інших дітей вгадати, яке право вони представляли.
6. Дайте дітям час для запитань і коментарів по кожному з представлених прав.



Що ви відчували, коли представляли свою рольову гру?

5.3а. Кульки в повітрі 5 хвилин



Дати дітям можливість порухатися.



Повітряні кулі.

1. Якщо на тренінгу присутня велика кількість дітей, розділіть їх на групи по 10 чоловік.
2. Поясніть, що зараз ви дасте кожній групі повітряну кульку, а їх завданням буде утримати кульку в повітрі. Кулька не повинна торкнутися землі!
3. Дайте кожній групі кульку і розпочніть гру. Приблизно через хвилину дайте ще по одній кульці і попросіть дітей утримувати в повітрі її теж. Повторіть це кілька разів, поки діти не пожвавляться!

5.4а. Життя дітей в нашому суспільстві

25 хвилин



Дослідити, які права реалізуються в даному суспільстві; розглянути обов'язки дітей щодо таких прав.



Матеріали для творчості, місце для групової роботи.



Спробуйте стимулювати у дітей якомога більше творчих підходів в цьому завданні. Якщо у вас є старі журнали, використовуйте їх, щоб зробити колаж. Дайте дітям кольорові олівці, фарби або інші матеріали для творчості.

Якщо матеріалів мало, запропонуйте дітям використовувати власні тіла, щоб висловити свої думки – у рольовій грі або групових статичних позах.

1. Попросіть дітей розділитися на групи по 4-5 чоловік і поясніть їм, що в цьому завданні ми будемо говорити про те, як дітям живеться в цьому суспільстві.
2. Попросіть їх 5-10 хвилин поговорити один з одним в своїх групах і обговорити, як живеться дітям. Попросіть їх зосередитися на хороших і поганих аспектах життя дітей.
3. Через 5-10 хвилин обговорення попросіть їх подумати про ті завдання з прав дітей, які вони вже виконували раніше. Попросіть їх визначити, які з цих прав ДІЙСНО реалізуються в їхньому суспільстві. Також попросіть їх обговорити, які обов'язки є у дітей в ході реалізації таких прав.

Приклад: Якщо реалізується право на освіту, і дитина може ходити в школу, значить, дитина повинна вчитися як слід і встигати виконувати всі шкільні завдання.

4. Поки діти все ще розділені на групи, попросіть їх розробити презентацію прав, які реалізуються в їхньому суспільстві, і того, що саме повинні робити діти, щоб ці права як і раніше реалізувались. Презентація може бути в формі простого списку, групового малюнка, набору окремих малюнків, невеликої рольової гри, групової статичної пози і т.д.
5. Дайте дітям 10 хвилин підготуватися, потім попросіть кожну групу по черзі представити свої презентації іншим дітям.



Що нового ви сьогодні дізналися про права дітей в вашому суспільстві?

6. Завершіть вправу, розповівши дітям наступне:
Отримання знань про права дітей і можливості обговорити їх також є одним з прав, зазначених у Конвенції ООН з прав дітей. Ми продовжимо вивчати ці права і способи їх реалізації на наступних наших заняттях.

5.5а. Йдемо вперед

15 хвилин



Обговорити завдання, заплановані для наступних тренінгів в цій серії, і дати дітям можливість взяти участь в плануванні.



Підготовлений фліпчарт з оглядом тренінгів.



Вам необхідно ознайомитися зі змістом наступної серії тренінгів, щоб підготуватися до цього завдання. Будьте готові відповідати на питання, які можуть виникнути у дітей. Теми кожного курсу наведені в оглядах, представлених на самому початку кожного курсу тренінгів.

Якщо у вас є час і ресурси для планування інших тренінгів, ви можете попросити дітей запропонувати ідеї або теми, які вони хотіли б обговорити. Можна запозичити якісь завдання з банку діяльності (або інших джерел) або ж придумати відповідні завдання самостійно.

1. Попросіть дітей сісти півколом, щоб усім було видно фліпчарт зі списком тренінгів.
2. Поясніть, що ви плануєте виконати з ними написані на фліпчарті завдання. Пройдіться по всіх темах, які будуть висвітлюватися в тренінгах. Дайте дітям час, щоб задати питання.

5.6а. Наша пісня

5 хвилин



Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 2 на сторінці 37.

5.7а. Оцінка тренінгу

5 хвилин



Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 3 на сторінці 37.

Скажіть дітям наступне:



Ми підійшли до кінця сьогоднішніх занять. Ми добре попрацювали разом, поговорили про права дітей і ті обов'язки, які вони повинні виконувати при реалізації своїх прав.

Я був радий поділитися з вами тим, що ми запланували для наступних занять, і мені приємно відповідати на ваші питання. Я постараюся робити все, що в моїх силах, щоб заняття були цікавими і відповідали вашим потребам.

А зараз ми знову скористаємося смайликами, щоб оцінити сьогоднішнє заняття.



Тренінг 5Б

Діти в нашому суспільстві – потреби дітей

73

Мета тренінгу: продовжити інформування про те, що саме потрібно дітям для здорового росту і дослідити життя дітей в даному суспільстві.

Мета завдань:

- Продовжити обговорення потреб дітей;
- Розглянути види підтримки, які діти можуть отримати для задоволення своїх потреб в даному суспільстві;
- Обговорити наступну серію тренінгів.

Завдання	Ресурси	Час
5.1б. Коротке резюме попереднього тренінгу, відгуки та ознайомлення з сьогоднішньою темою		5 хвилин
5.2б. Як підтримати наших друзів, щоб вони були здоровими і сильними	Фліпчарти з тренінгу 4Б, на якому описані потреби дітей для здорового зростання.	30 хвилин
5.3б. Повітряні кульки	Повітряні кульки.	5 хвилин
5.4б. Життя дітей в нашому суспільстві	Матеріали для творчості, місце для групової роботи.	25 хвилин
5.5б. Йдемо вперед	Підготовлений фліпчарт з оглядом тренінгу.	15 хвилин
5.6б. Наша пісня		5 хвилин
5.7б. Оцінка тренінгу	Папір, письмове приладдя і фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин

5.16. Коротке резюме попереднього тренінгу, відгуки та ознайомлення з сьогоднішньою темою 5 хвилин



Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 1 на сторінці 37.

Представте мету сьогоднішнього тренінгу:



На останньому занятті ми почали говорити про те, що необхідно дітям для здорового зростання. Сьогодні ми продовжимо говорити про ці потреби і трохи обговоримо наше суспільство. Ми поговоримо про те, як живеться дітям в нашому суспільстві, і яку підтримку вони можуть отримати, щоб задовольнити свої потреби в цьому суспільстві. Ми також поговоримо про обов'язки, які діти повинні виконувати, щоб подбати про себе.

5.26. Як підтримати наших друзів, щоб вони були здоровими і сильними 30 хвилин



Розповісти дітям про те, як вони можуть підтримати один одного, щоб рости здоровими і сильними.



Фліпчарти з тренінгу 4Б з описом потреб дітей для здорового зростання.



Повісьте три фліпчарта з попереднього тренінгу, в яких описані фізичні, ментальні і емоційні потреби дітей для здорового зростання.

1. Розділіть дітей на три групи. Поясніть, що кожна група повинна підготувати невелику сценку, яка показує, як діти можуть допомогти один одному залишатися здоровими і сильними. Одна група показує фізичне здоров'я, інша – ментальне, третя – емоційне. Сценка повинна показати спочатку нездорову і слабку дитину, а потім – як його друзі допомагають йому відновити здоров'я і силу.
2. Дайте дітям приблизно 15 хвилин, щоб підготуватися. Попросіть кожную групу показати свою сценку іншим дітям. Після презентації запитайте у двох інших груп, чи є у них коментарі або питання. Коментарі повинні стосуватися змісту сценки, а не того, як вона була показана.
3. Коли всі групи покажуть свої сценки і прокоментують чужі, завершіть завдання наступними словами:



Минулого разу ми говорили про те, що підтримка здоров'я і сили не завжди буває легкою. Є речі, які ви можете виконати самі, щоб залишатися здоровими і сильними, а в інших випадках нам потрібна допомога і підтримка наших друзів, сім'ї і суспільства.


5.36. Кульки в повітрі**5 хвилин**

 **Дати дітям можливість порухатися.**


 **Повітряні кулі.**

1. Якщо на тренінгу присутня велика кількість дітей, розділіть їх на групи по 10 чоловік.
2. Поясніть, що зараз ви дасте кожній групі повітряну кульку, а їх завданням буде утримати кульку в повітрі. Кулька не повинна торкнутися землі!
3. Дайте кожній групі кульку і розпочніть гру. Приблизно через хвилину дайте ще по одній кульці і попросіть дітей утримувати в повітрі її теж. Повторіть це кілька разів, поки діти не пожвавляться!

5.46. Життя дітей в нашому суспільстві**25 хвилин**

 **Дослідити, які потреби реалізуються в даному суспільстві; розглянути обов'язки дітей необхідні, щоб залишатись здоровими і сильними.**

 **Матеріали для творчості, місце для групової роботи.**

 **Спробуйте стимулювати у дітей якомога більше творчих підходів в цьому завданні. Якщо у вас є старі журнали, використовуйте їх, щоб зробити колаж. Дайте дітям кольорові олівці, фарби або інші матеріали для творчості.**

Якщо матеріалів мало, запропонуйте дітям використовувати власні тіла, щоб висловити свої думки – у рольовій грі або групових статичних позах.

1. Попросіть дітей розділитися на групи по 4-5 чоловік і поясніть їм, що в цьому завданні ми будемо говорити про те, як дітям живеться в цьому суспільстві.
2. Попросіть їх 5-10 хвилин поговорити один з одним в своїх групах і обговорити, як живеться дітям. Попросіть їх зосередитися на хороших і поганих аспектах життя дітей.
3. Через 5-10 хвилин обговорення попросіть їх подумати про ті завдання з потреб дітей, які вони вже виконували раніше. Попросіть їх визначити, які з цих потреб реалізуються в їхньому суспільстві. Також попросіть їх обговорити, які обов'язки є у дітей в ході реалізації таких потреб.

Приклад: Якщо шкільне навчання є в суспільстві і дитина може піти в школу, то потреба в освіті реалізується. в цьому випадку значить, обов'язком дитини є вчитися як слід і встигати виконувати всі шкільні завдання.

4. Поки діти все ще розділені на групи, попросіть їх розробити презентацію потреб, які реалізуються в їхньому суспільстві, і того, що саме повинні робити діти, щоб ці потреби як і раніше реалізувались. Презентація може бути в формі простого списку, групового малюнка, набору окремих малюнків, невеликої рольової гри, групової статичної пози і т.д.

5. Дайте дітям 10 хвилин підготуватися, потім попросіть кожну групу по черзі представити свої презентації іншим дітям.

5.5б. Йдемо вперед

15 хвилин



Обговорити завдання, заплановані для наступних тренінгів в цій серії, і дати дітям можливість взяти участь в плануванні.



Підготовлений фліпчарт з оглядом тренінгів.



Вам необхідно ознайомитися зі змістом наступної серії тренінгів, щоб підготуватися до цього завдання. Будьте готові відповідати на питання, які можуть виникнути у дітей. Теми кожного курсу наведені в оглядах, представлених на самому початку кожного курсу тренінгів.

Якщо у вас є час і ресурси для планування інших тренінгів, ви можете попросити дітей запропонувати ідеї або теми, які вони хотіли б обговорити. Можна запозичити якісь завдання з банку діяльності (або інших джерел) або ж придумати відповідні завдання самостійно.

1. Попросіть дітей сісти півколом, щоб усім було видно фліпчарт зі списком тренінгів.
2. Поясніть, що ви плануєте виконати з ними написані на фліпчарті завдання. Пройдіться по всіх темах, які будуть висвітлюватися в тренінгах. Дайте дітям час, щоб задати питання.

5.6б. Наша пісня

5 хвилин



Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 2 на сторінці 37.

5.7б. Оцінка тренінгу

5 хвилин



Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 3 на сторінці 37.

Скажіть дітям наступне:



Ми підійшли до кінця сьогоднішніх занять. Ми добре попрацювали разом, поговорили про потреби дітей і ті обов'язки, які вони повинні виконувати при реалізації своїх потреб.

Я був радий поділитися з вами тим, що ми запланували для наступних занять, і мені приємно відповідати на ваші питання. Я постараюся робити все, що в моїх силах, щоб заняття були цікавими і відповідали вашим потребам.

А зараз ми знову скористаємося смайликами, щоб оцінити сьогоднішнє заняття.

Додаткові тренінги



ЧАСТИНА

Вступ

Тренінги А-В можна використовувати в будь-який момент курсу, оскільки вони є факультативними. Тренінги Ф1 і Ф2 – альтернативне завершення всіх чотирьох курсів тренінгів. Слід пам'ятати, що тренінг Ф1 спрямований на окремих дітей і їхнє майбутнє, а Ф2 – на способи, якими діти можуть допомогти поліпшити становище свого району або спільноти.

Додаткова інформація за змістом цих тренінгів знаходиться у вступі в тренінги на сторінці 32.

Тренінги А-В	Тренінги Ф1 та Ф2
А. Вчимося слухати	Ф1. Моє майбутнє
Б. Дещо про мене	Ф2. Наше майбутнє
В. Працюємо разом	

Початок і завершення кожного тренінгу

Користуйтеся однієї і тієї ж схемою для початку і завершення кожного тренінгу. Це допоможе дітям відчувати себе впевнено і встановить довірливі відносини між вами і групою. Застосовуйте нижченаведені схеми кожен раз, коли виконуете наступне:

- Коротке резюме, зворотній зв'язок про виконану роботу і ознайомлення з новою темою;
- Наша пісня;
- Оцінка тренінгу.

Схема 1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою 10 хвилин



Коротке підведення підсумків попереднього тренінгу, зворотній зв'язок на оцінку попередніх занять та ознайомлення з метою сьогоднішнього тренінгу

1. Попросіть добровольця коротко розповісти про те, чим ви займалися на попередньому тренінгу. Якщо дитина не пам'ятає всі виконані завдання, попросіть інших допомогти йому, поки діти не згадають всі складові попереднього заняття.
2. Дайте дітям відгук про їхню оцінку попереднього тренінгу. Скористайтесь цією можливістю, щоб обговорити будь-які завдання, які дітям не сподобалися. Відзначте їх в своїх записах.

Похваліть дітей і нагадайте їм, наскільки для вас важливо отримувати від них щирі оцінки. Підкресліть, що це допомагає вам планувати подальші заняття так, щоб вони відповідали потребам дітей.

3. Представте мету поточного тренінгу (див. Сценарій для кожного тренінгу).
4. Дайте відповіді на запитання, які виникли у дітей і починайте заняття.

Схема 2. Наша пісня**5 хвилин**

Заспівайте пісню, яка знайома всім дітям і яка викликає у них почуття єдності і гордості за свою культуру.

Інструкції:

1. Попросіть дітей встати і заспівати пісню, яку вони вибрали в кінці попереднього тренінгу.
2. Вони можуть співати ту ж пісню, яку співали в минулий раз, або використовувати будь-які ідеї, висловлені на тренінгу 1, щоб змінити стиль виконання пісні.

Схема 3. Оцінка тренінгу**5 хвилин**

Оцінити тренінг.



Маленькі листки паперу і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.



Зберіть оцінки і збережіть їх для подальшого моніторингу, а також для оцінки в разі необхідності змін або адаптації вже запланованих завдань. Обов'язково обговорюйте результати оцінки на початку кожного наступного тренінгу.

1. Повторіть все, чим ви займалися на сьогоднішньому тренінгу (див. Сценарій для кожного тренінгу).
2. Покажіть дітям фліпчарт зі смайликами і роздайте їм листочки паперу, щоб вони намалювали смайлик, який відповідає їх відчуттям від сьогоднішніх занять. Поясніть їм, що їм НЕ потрібно писати імена на листках. Це допоможе їм дати більш щирі оцінки.
3. Коли вони закінчать, подякуйте їм за відгуки і попрощайтесь з кожною дитиною особисто. Це покаже їм, що їх запам'ятали і цінують.



Тренінг А

Вчимося слухати

80

Мета тренінгу: розвивати вміння слухати інших.

Мета завдань:

- Розвивати вміння слухати інших;
- Стимулювати співпрацю і концентрацію.

Завдання	Ресурси	Час
А.1. Коротке резюме попереднього тренінгу, відгуки та ознайомлення з сьогоднішньою темою		5 хвилин
А.2. Слухаємо уважно	Простір, щоб діти могли встати в два кола обличчям один до одного, а потім працювати в менших групах. Папір і олівці, фліпчарт і маркер.	60 хвилин
А.3. Гра «Дзеркало»	Простір.	15 хвилин
А.4. Наша пісня		5 хвилин
А.5. Оцінка тренінгу	Папір, письмове приладдя і фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин

А.1. Коротке резюме попереднього тренінгу, відгуки та ознайомлення з сьогоднішньою темою 5 хвилин



Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 1 на сторінці 77.

Представте мету сьогоднішнього тренінгу:



Сьогодні ми дізнаємося, що означає слухати один одного. Це дуже важливий навик, і якщо ви вмієте добре слухати, це означає, що ви хороший друг, і вам небайдужі інші люди і їх слова.

А.2. Слухаємо уважно 60 хвилин



Розвинути вміння слухати.



Простір, щоб діти могли встати в два кола обличчям один до одного, а потім працювати в менших групах. Папір і олівці, фліпчарт і маркер.



Це завдання складається з двох частин. Кожна частина закінчується набором питань. на кожен частину завдання відводиться приблизно 30 хвилин.

ЗАВДАННЯ 1: ПРАКТИКУЄМО СЛУХАННЯ

1. Розділіть загальну групу на дві менші і попросіть їх встати в два кола (одне коло всередині іншого). Зовнішнє коло назвемо «коло А», а внутрішнє – «коло Б». Попросіть обидва кола почати ходьбу в протилежних напрямках (наприклад, зовнішнє йде вправо, внутрішнє – вліво). Потім в будь-який момент скажіть «Замри!».
2. Тепер кожен учасник кола А стоїть навпроти учасника кола Б. Поясніть дітям, що це буде вправа на вміння слухати. Кожна пара по черзі розповідає один одному що-небудь, що їх цікавить. Поки одна людина в парі розказує, інший уважно слухає.
3. Коли обидві дитини розповіли один одному що-небудь, вони повинні по черзі повторити те, що їм сказав партнер. Таким чином, дуже важливо, щоб діти уважно слухали своїх партнерів.
4. Тепер попросіть пари сісти окремо від групи і дайте їм такі інструкції:
 - а. Попросіть дитину з кола А поговорити з партнером на якусь цікаву для них тему. Можливо, вони захочуть поговорити про свій день народження, представлять себе супергероєм, розкажуть про те, чим хочуть зайнятися після закінчення школи, про свої хобі і т.д.
 - б. Поки дитина з кола А говорить, дитина з кола Б уважно слухає, не перебиваючи і не коментуючи.
 - в. Через 5 хвилин попросіть партнерів помінятися, тепер буде говорити дитина з кола Б. Дитина з кола А слухає, не перебиваючи і не коментуючи.
 - г. Через 5 хвилин попросіть дітей зупинитися. Тепер попросіть дитину з кола Б повторити те, що йому розповіла дитина з кола А. Після цього дитина з кола А повинна повторити те, що йому розповіла дитина з кола Б. Обидва

партнери повинні зосередитися і уважно слухати.

5. Коли всі діти виконують завдання, послухають партнера і повторять його слова, попросіть всіх сісти в одне велике коло.



Що вам більше сподобалося – розповідати чи слухати?

Чи було вам важко слухати, не коментуючи? Якщо так, то чому?

Як ви зрозуміли, що ваш друг вас уважно слухав?

ЗАВДАННЯ 2: ЩО ТАКЕ ВМІННЯ СЛУХАТИ?

1. Розділіть велику групу дітей на 3-4 менших підгрупи. Дайте кожній підгрупі папір і ручки. Попросіть їх поговорити про те, щоб б вони робили, якби їх не слухали уважно. Наприклад, «я не перебивав», «я не розмовляв», «я не критикував», «я не дратував» і т.д.

Попросіть групи записати свої ідеї.

2. Приблизно через 10 хвилин попросіть кожну групу по черзі поділитися з усіма тим, що вони записали.
3. Запишіть всі їх пропозиції на фліпчарті, щоб визначити вміння слухати, слідуючи такому прикладу:

Я хороший слухач, тому що я:

- Не перебиваю;
- Уважно слухаю;
- Зосереджуюсь на те, що говорить співрозмовник;
- Дивлюся в очі тому, хто говорить;
- Мовчу; і т.д.



Як ви зазвичай слухаєте інших людей?

Які думки у вас викликало це завдання, що ви думаєте про своє вміння слухати?

Як ви відчуваєте себе, коли говорите з тими, хто дійсно вас слухає?

Як ви думаєте, коли вміння слухати буває важливим?

А.3. Гра «Дзеркало»**15 хвилин****Стимулювати співпрацю і концентрацію.****Простір.**

1. Попросіть дітей встати в два ряди.
2. Поясніть, що один ряд буде дзеркалом, а інший – дійовими особами.
3. Два фасилітатора показують як грати. Один фасилітатор називає позитивну емоцію (наприклад: сила, хоробрість, мужність, щастя, спокій), а дійові особи показують цю емоцію.
4. Діти – «дзеркала» намагаються скопіювати дійових осіб в усіх деталях.
5. Лінії по черзі міняються ролями, щоб кожна дитина в парі спробувала бути і дійовою особою, і «дзеркалом». Фасилітатор повинен стежити за порядком! Фасилітатор називає емоцію, а також говорить дітям, коли їм треба помінятися ролями

А.4. Наша пісня**5 хвилин****Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 2 на сторінці 78.****А.5. Оцінка тренінгу****5 хвилин****Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 3 на сторінці 78.**

Скажіть дітям наступне:



Ми підійшли до кінця нашого заняття. Сьогодні ми практикували вміння слухати і говорили про те, що значить бути хорошим слухачем.

Як і в інших тренінгах, я ціную вашу думку про сьогоднішні заняття. Ми скористаємося смайликами, щоб оцінити заняття.



Тренінг Б

Дещо про мене

84

Мета тренінгу: розвинути самовизначення, зрозуміти свої сильні якості, зміцнити впевненість у собі.

Мета завдань:

- Зміцнити впевненість у собі, поділившись з іншими особистою інформацією;
- Посилити згуртованість групи і взаємну повагу в ході уважного слухання одного, спостереження і концентрування на словах інших;
- Дати можливість для самовираження і творчості.

Завдання	Ресурси	Час
Б.1. Коротке резюме попереднього тренінгу, відгуки та ознайомлення з сьогоднішньою темою		5 хвилин
Б.2. Ніхто не знає, на що я здатний	Простір для двох кіл.	25 хвилин
Б.3. Мій прапор	Папір або інший матеріал, на якому можна малювати. Матеріали для творчості (кольорові маркери, крейда, олівці, блискітки, клей, фарби, тканини, ножиці, старі журнали і т.д.).	40 хвилин
Б.4. Працюємо разом	Паличка довжиною як олівець або ручка з ковпачком для кожної дитини.	10 хвилин
Б.5. Наша пісня		5 хвилин
Б.6. Оцінка тренінгу	Папір, письмове приладдя і фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин

Б.1. Коротке резюме попереднього тренінгу, відгуки та ознайомлення з сьогоднішньою темою 5 хвилин



Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 1 на сторінці 77.

Представте мету сьогоднішнього тренінгу:



Сьогодні ми будемо виконувати завдання, що стосуються нас самих, які допоможуть нам зрозуміти, хто ми, що нам подобається і що не подобається. Ми також виконаємо кілька групових завдань, де нам потрібно буде працювати разом.

Б.2. Ніхто не знає, на що я здатний 25 хвилин



Зміцнити впевненість в собі, поділившись з іншими особистою інформацією. Посилити згуртованість групи і взаємну повагу в ході уважного слухання і зосередження на словах партнерів.



Простір для двох кіл.

1. Попросіть дітей встати в два кола – внутрішнє і зовнішнє, по однаковій кількості учасників в кожному колі. (Якщо кількість дітей непарна, фасилітатор може сам встати в коло.) Попросіть дітей встати обличчям один до одного (внутрішнє коло обличчям до зовнішнього).
2. Попросіть дітей по черзі розповісти один одному що-небудь про себе, що, на їхню думку, невідоме партнеру. Це повинна бути позитивна риса, вміння або характеристика.

Наприклад: «Ніхто не знає, що я сам можу шити собі одяг»;
«Я вмію кататись на лижах»; «Я вмію танцювати вальс»

3. Як тільки перша пара виконала завдання, хлопніть в долоні або відтворіть який-небудь інший звук, щоб показати, що прийшов час рухатися. Внутрішнє коло залишається на місці, а зовнішнє пересувається на одну людину вправо. Повторюйте цю вправу, поки всі діти у внутрішньому колі не поговорили з усіма дітьми в зовнішньому колі.
4. Тепер попросіть дітей сісти в одне велике коло.
5. Попросіть дітей поділитися якоюсь інформацією про когось іншого. Не допускайте повторів – всі діти повинні бути згадані.
6. Коли всі будуть згадані, задайте дітям такі питання.



Що ви відчували, коли розповідали про вашу особисту якість або навик, про який ніхто не знав?

Чи були серед названих кимось іншим якості або навички, яким ви хотіли б навчитися самі?

Б.3. Мій прапор**40 хвилин**

Дати дітям можливість для самовираження і творчості, сприяти зміцненню почуття власної гідності і впевненості в собі.



Папір або матеріал для малювання. Матеріали для творчості (кольорові маркери, крейда, олівці, блискітки, клей, фарби, тканини, ножиці, старі журнали і т.д.).

1. Попросіть дітей сісти групами по 8 чоловік і дайте кожній групі матеріали для творчості на вибір. Скажіть дітям, що зараз всі будуть робити свій власний прапорець. Він може мати відношення до їх спадщини або сім'ї, того, що їм подобається або не подобається, або ж до предмету їх гордості.
2. Дайте дітям приблизно 15 хвилин, щоб створити свій прапорець. Вони можуть робити з папером все що завгодно – вирізати з нього форму прапорця, розфарбовувати фарбами, крейдою, приклеїти картинки з журналів і т.д., користуючись будь-якими матеріалами, які у них є. Попросіть дітей написати свої імена на зворотному боці прапорця.
3. Коли вони закінчать, попросіть дітей сісти в коло і розповісти про створені ними прапорці.
4. Тепер попросіть дітей допомогти вам повісити всі прапорці на довгу мотузку. Якщо можливо, повісьте прапорці в приміщенні, де проходять тренінги, і покажіть їх на наступній зустрічі з батьками та опікунами.

86

Б.4. Працюємо разом**10 хвилин**

Стимулювати спостережливість, усвідомлення і повагу один одного, концентрацію.



Паличка довжиною з олівець або ручка з ковпачком для кожної дитини.



Мета цієї гри – не дати паличкам впасти на підлогу. Щоб утримати дві палички, дітям потрібно уважно стежити один за одним і швидко реагувати. Обидві дитини повинні навчитися підлаштовуватися під рухи один одного. Це не легко.

Залежно від кількості дітей в гру можна грати, розставивши дітей в трикутники, два ряди або в круг. Чим більше дітей бере участь в грі, тим важче грати.

1. Дайте кожній парі дітей дві палички, бажано однакової довжини.
2. Попросіть дітей встати обличчям один до одного на відстані, приблизно рівній довжині палички.



3. Продемонструйте з однією дитиною, що потрібно для цієї вправи: розмістіть паличку так, щоб одним кінцем вона впиралася в кінчик вказівного пальця правої руки одної дитини, а іншим – вказівного пальця лівої руки іншої дитини.
4. Щоб паличка не падала на підлогу, обом дітям в парі потрібно злегка натиснути на паличку.
5. Тепер попросіть їх точно так же розмістити іншу паличку між вільними руками один одного. Тепер попросіть дітей зробити крок вправо або вліво, утримуючи обидві палички між кінчиками пальців!
6. Гра закінчується, коли всі діти зможуть утримати палички, не впустивши їх на підлогу, протягом певного часу.



*Чи було важко утримувати палички?
Чому вам довелося навчитися, щоб виконати цю вправу?*

Якщо кілька дітей також намагаються виконати цю вправу в більш численній групі, запитайте їх:



*Чи важче утримати палички, коли в групі більше дітей?
Що нового ви дізналися про комунікацію і терпіння?*

Б.5. Наша пісня

5 хвилин



Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 2 на сторінці 78.

Б.6. Оцінка тренінгу

5 хвилин



Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 3 на сторінці 78.

Поясніть дітям наступне:



Ми підійшли до кінця нашого сьогоднішнього заняття. Сьогодні ми трохи більше дізналися один про одного. Спочатку ми ділилися інформацією про себе, яку ми раніше нікому не говорили. Потім ви всі зробили чудові прапорці, кожен з яких розповідає історію про вас, якою ви можете пишатися. І, нарешті, ми грали в гру, щоб навчитися співпрацювати і утримувати палички.

Сьогодні був відмінний день, і я дізнався про вас багато хорошого. Як і раніше, я дуже ціную вашу думку про наше сьогоднішнє заняття. Скористаємося смайликами, щоб висловити свою думку.



Тренінг В

Підтримуємо один одного

88


Мета тренінгу: сприяти встановленню взаємної поваги, довіри і групової взаємодії.

Мета завдань:


- Заохотити співпрацю, командний дух, єдність в групі і почуття впевненості в собі шляхом спільного подолання перешкод;
- Допомогти дітям зрозуміти, що, незважаючи на їх унікальність і відмінності, у них є багато спільного, і вони можуть підтримувати один одного у важкі часи;
- Сприяти виникненню довіри та командної згуртованості, заохотити брати відповідальність один за одного.

Завдання	Ресурси	Час
В.1. Коротке резюме попереднього тренінгу, відгуки та ознайомлення з сьогоднішньою темою		5 хвилин
В.2. Блукаючі кільця	Обручі або шматки мотузки / стрічки по 1,5 м завдовжки, зв'язані в коло. Простір для вільного руху.	30 хвилин
В.3. Що у нас спільного	Простір для великого кола.	30 хвилин
В.4. Наша пісня		5 хвилин
В.5. Оцінка тренінгу	Папір, письмове приладдя і фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин

В 1. Коротке резюме попереднього тренінгу, відгуки та ознайомлення з сьогоднішньою темою 5 хвилин


 Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 1 на сторінці 77.


Представте мету сьогоднішнього тренінгу:


 *Сьогодні ми займемося вправами, які можна виконати тільки в тому випадку, якщо ви будете допомагати і підтримувати один одного. Ці завдання потребують від вас проявити повагу і довіру один до одного.*

В 2. Блукаючі кільця

30 хвилин

 Заохотити співробітництво, командний дух, єдність в групі і почуття впевненості в собі шляхом спільного подолання перешкод.

 Обручі або шматки мотузки / стрічки приблизно 1,5 м завдовжки, зв'язані в коло. Простір для вільного руху.

 Ця вправа вимагає деякої практики. Діти зрозуміють, що вони повинні допомогти один одному, дозволяючи іншим тягнути себе за руки в різні боки, поки кожна дитина пробирається через коло.

Дозвольте дітям самостійно розібратися, як краще це зробити. Допомагайте їм тільки тоді, якщо бачите, що вони досить довго не можуть зрозуміти, як виконати вправу.

Щоб гра стала більш цікавою, можете додати другий обруч з протилежного боку кола. Всі діти в колі тримаються за руки і або допомагають комусь пробратися крізь обруч, або пробираються крізь нього самі, так що всі учасники зайняті справою. Обручі будуть переміщатися по колу тільки тоді, коли діти стануть більш спостережливі, почнуть реагувати на потреби своїх сусідів і працювати в команді. Для досвідчених груп можна задіяти цілих три обручі в одному колі!

1. Попросіть дітей стати в коло. Поясніть їм, що найважливіше правило цієї гри – весь час триматися за руки і не розривати їх.
2. Попросіть дітей взятися за руки. Візьміть обруч (або мотузку / стрічку, зв'язану в коло) і повісьте його на зчеплені руки двох учасників кола. (Див. Рисунок)

Діти повинні пересувати обруч по колу, не розриваючи рук. Не пояснюйте їм, як це зробити, нехай вони здогадаються самі.

3. Сусід першої дитини повинен повторити процес. (Секрет полягає в тому, що спочатку потрібно переступити обруч ногами, а потім, за допомогою сусідів, підсмикнути обруч вгору і просунути крізь нього голову і плечі.)



- ❓ *Що ви відчували, коли застрягли на самому початку і не знали, як пробраться крізь обруч? Що допомогло вам пробраться крізь обруч? Чи можете ви назвати яку-небудь ситуацію з реального життя, коли вам доведеться так само пристосовуватися до потреб інших людей, щоб всі разом могли досягти мети? Що ви відчуваєте, коли вам потрібно зреагувати на потреби різних людей одночасно? Якщо додаткові обручі використовуються: Що ви відчували, коли по колу рухалися три обручі?*

В 3. Що у нас спільного

30 хвилин



Допомогти дітям зрозуміти, що, незважаючи на їх унікальність і відмінності, у них є багато спільного, і вони можуть підтримувати один одного у важкі часи.



Простір для великого кола.

1. Попросіть дітей стати в коло обличчям один до одного.
2. Поясніть, що зараз ви будете називати різні речі, і якщо вони підходять будь-кому з дітей, він повинен виступити вперед, в центр кола.
3. Почніть з простих речей, які явно видно в групі, наприклад:

«На мені біла футболка» – тоді всі діти в білих футболках повинні вийти в центр кола.
4. Коли діти повернуться в коло, назвіть наступний предмет. Перші 5-10 разів називайте прості і веселі речі – щось спільне у всіх дітей:
 - Я завжди встаю до 6 години ранку;
 - Я не люблю їсти овочі;
 - Я люблю слухати музику.

Називайте тільки те, що є прийнятним і значущим для даної групи дітей.
5. Тепер називайте речі трохи більш делікатні і складні, використовуючи ваші знання про дану групу дітей. Наприклад:
 - Я втратив одного з батьків;
 - Я не живу з батьками, я живу з іншою родиною;
 - Один з членів моєї сім'ї загинув під час стихійного лиха.
6. Коли ви закінчите називати речі, запитаєте дітей, що вони думали про інших, коли виконували цю вправу.
7. Нагадайте їм, що у всіх нас багато спільного з нашими однолітками, навіть якщо ми цього не усвідомлюємо, і тому нам повинно бути легше допомагати і підтримувати один одного у важкі часи.

В 4. Наша пісня**5 хвилин****Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 2 на сторінці 78.****В 5. Оцінка тренінгу****5 хвилин****Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 3 на сторінці 78.**

Поясніть дітям наступне:



Ми підійшли до кінця сьогоднішнього заняття. Сьогодні ми виконували веселі та цікаві вправи, які вимагали групової співпраці та координації. Ми також виконали завдання, завдяки якому зрозуміли, що між нами і нашими друзями дуже багато спільного, і це добре, тому що нам стає легше підтримувати один одного.

Як і на попередніх заняттях, я дуже ціную вашу думку, чи сподобалися вам наші вправи. Ми знову скористаємося смайликами.



Тренінг Ф1

Моє майбутнє

92


Мета тренінгу: допомогти дітям візуалізувати свої мрії і надії на майбутнє, визначити цілі, які необхідно досягти.

Мета завдань:

- Дати дітям можливість поміркувати про те, чим вони хочуть займатися в житті;
- Допомогти дітям визначити цілі, до яких вони будуть прагнути, і поговорити про те, що їм знадобиться для досягнення цих цілей;
- Обговорити серію минулих тренінгів і завдання, які виконували діти.

Завдання	Ресурси	Час
Ф1.1. Коротке резюме попереднього тренінгу, відгуки та ознайомлення з сьогоднішньою темою		5 хвилин
Ф1.2. Проект нашого життя	Папір, олівці, ручки, крейда.	20 хвилин
Ф1.3. Дурненький паровозик	Простір.	5 хвилин
Ф1.4. Представляємо наше майбутнє	Листи для фліпчарта, безліч старих журналів, ножиці, клей, скотч.	40 хвилин
Ф1.5. Наша пісня (виступ)		5 хвилин
Ф1.6. Оцінка тренінгу та обговорення серії минулих тренінгів	Маленькі листки паперу, письмове приладдя і фліпчарт зі смайликами.	15 хвилин

Ф1.1. Коротке резюме попереднього тренінгу, відгуки та ознайомлення з сьогоднішньою темою 5 хвилин


 Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 1 на сторінці 77.


 Представте мету сьогоднішнього тренінгу:

Сьогодні останній тренінг в нашій серії. Ми обговоримо наші мрії і надії на майбутнє. Це дуже важливо, тому що вам потрібно поставити собі мету, до якої ви будете прагнути і яка буде вас мотивувати.


Ф1.2. Проект нашого життя 20 хвилин

 Дати дітям можливість поміркувати про те, чим вони хотіли б зайнятися в житті.

 Папір, ручки, олівці, крейда.


 При роботі зі старшими дітьми можна злегка ускладнити завдання. Попросіть їх писати, а не малювати, або ж зробити колаж з фотографій, які вони виріжуть з журналів.

1. Почніть тренінг із наступних слів:

 *Всі дорослі люди в якийсь момент замислюються про те, чим вони хочуть займатися, коли подорослішають. Деякі реалізували свої мрії, а інші все ще працюють над цим. Ми повинні кожен день думати про те, чого ми хочемо досягти, це дуже важлива частина нашого життя. Ми можемо почати робити це навіть у дуже юному віці. Ми починаємо мріяти і говоримо собі, що ніхто не зможе перешкодити нам досягти цього.*

2. Тепер роздайте дітям папір і попросіть їх розділити аркуш паперу на три колонки:

СЬОГОДНІ (Як я бачу себе зараз)	НЕОБХІДНІ ЗМІНИ (Що я хочу змінити в собі)	МАЙБУТНЄ (яким я хочу бути коли подорослішаю)

 Що ви відчували, розмірковуючи над цими трьома речами? Чи була якась колонка важча, ніж інші?

Ф1.3. Дурненький паровозик**5 хвилин****Пожавити дітей.****Простір.**

1. Попросіть дітей стати в коло. Потім попросіть їх повернутися вправо.
2. Фасилітатор розбиває коло так, щоб у нього був початок і кінець. Тепер попросіть ведучого в лінії почати ходьбу. Наступна дитина в лінії за ведучим повинна повністю скопіювати манеру ходьби ведучого. Те ж саме повинні зробити інші діти, поки всі не будуть рухатися однаково.
3. Паровозик може рухатися в будь-яку сторону, а ведучий може міняти ходу, видавати звуки, розмахувати руками і т.д., інші діти повинні копіювати його рухи і звуки.
4. Через 30 секунд поміняйте ведучого. Продовжуйте міняти дітей, поки не закінчиться час, відведений для вправи.

94

Ф1.4. Представляємо наше майбутнє**40 хвилин****Допомогти дітям визначити цілі, до яких вони будуть прагнути, і поговорити про те, що їм знадобиться для досягнення цих цілей.****Листи для фліпчарта, безліч старих журналів, ножиці, клей, скотч.****Якщо група дуже велика, попросіть дітей розбитися на менші групи, щоб разом зробити великий колаж.**

1. Почніть діяльність наступними словами:



Я хочу, щоб ви продовжили мріяти про своє майбутнє і про те, ким ви хочете стати, коли подорослішаєте, якою роботою хочете займатися, як заробляти на життя, куди їздити, з ким працювати, в якому місці. Подумайте якомога більше деталей.

2. Тепер попросіть дітей зробити колаж. Роздайте їм аркуші паперу і старі журнали, ножиці і клей. Поясніть, що перший колаж буде називатися:

КИМ Я ХОЧУ СТАТИ

3. Поки вони працюють над колажем, пройдіться по кімнаті і розпитайте дітей, що саме вони роблять. Заохочуйте їх розмовляти один з одним і обговорювати те, чим вони зараз займаються.

4. Коли вони закінчать, попросіть їх розповісти групі, ким вони хочуть стати. Коли всі діти розкажуть про свої мрії, розвісьте колажі разом в заздалегідь відведеному місці.
5. Тепер попросіть дітей зробити другий колаж і скажіть:



Коли ми мріємо, наша уява відправляється в політ, і ми можемо відчувати, як чудово буде, коли ми досягнемо своєї мрії. Щоб реалізувати свою мрію, нам потрібні певні речі і допомога. Наприклад, якщо ви хочете стати лікарем, професором або спортсменом – що вам потрібно зробити, поки ви ростете щоб досягнути своєї мрії?

Дайте дітям час відповідати на це питання. Намагайтеся домогтися від них реалістичних відповідей, наприклад: мені доведеться багато вчитися, мені потрібно накопичити грошей, мені потрібно піти в школу і т.д.

Тепер попросіть дітей зробити другий колаж під назвою:

ЯК РЕАЛІЗУВАТИ МОЮ МРІЮ

6. Коли діти закінчать другий колаж, попросіть їх поділитися з групою своєю роботою і розповісти про неї. Коли всі висловляться, разом повішайте колажі в заздалегідь обраному місці.
7. Виберіть один з колажів, щоб почати наступну дискусію. Запитайте дітей:



Ми вже визначили, чим ми хочемо займатися і що нам для цього потрібно. Як ви думаєте, яка допомога може вам знадобитися в досягненні вашої мрії? Які вам знадобляться ресурси? (Наприклад, книги, дорослі, які можуть допомогти, дисципліна, завзятість, інформація і т.д.)

Запишіть відповіді дітей на фліпчарті.

8. Закінчіть вправу, подякувавши дітям за роботу, і обов'язково похваліть зроблені ними колажі.



*Що ви відчували, виконуючи цю вправу?
Яка частина вам сподобалася найбільше?*

Ф1.5. Наша пісня (виступ)**5 хвилин**

Заспівайте пісню, знайому всім дітям, яка викликає у них почуття приналежності і гордості за свою культуру.



Якщо діти демонструють багато ентузіазму, організуйте групове виконання пісні для вчителів, батьків, опікунів або інших дітей. Це дасть дітям привід пишатися собою і стане прекрасним завершенням курсу тренінгів. Якщо ви вирішите це зробити, перенесіть пісню на останнє місце в плані, після проведення оцінки тренінгу.

1. Попросіть дітей встати і поясніть, що зараз вони заспівують пісню, обрану ними для тренінгу. Оскільки це останнє заняття, постарайтеся викликати в них бажання заспівати пісню якнайкраще.

Ф1.6. Оцінка тренінгу та обговорення серії минулих тренінгів
15 хвилин

Оцінка тренінгу дітьми та обговорення всього пройденого курсу.



Маленькі листки паперу, письмове приладдя і фліпчарт зі смайликами.

1. Поясніть дітям наступне:



Ми підійшли до кінця сьогоднішнього заняття і до завершення всього нашого курсу. Сьогодні для мене і радісний день, і сумний. Я сумую, бо мені буде дуже бракувати вас на наших заняттях. Але я щасливий, що провів весь цей час з вами і так багато про вас дізнався. А ще я радий, що побачив, як ви вирости і якими сильними стали за цей час, як ви навчилися довіряти один одному. Ваша робота на наших заняттях і безліч ваших ідей справили на мене велике враження.

Спасибі вам за те, що ви прийшли на ці заняття, я бажаю вам всього найкращого.

Як і на попередніх заняттях, мені дуже важливо знати вашу думку про наш сьогоднішній тренінг. Ми скористаємося смайликами.

Коли ви закінчите оцінювати наш тренінг, ми ще кілька хвилин поговоримо про всі пройдені заняття.

2. Покажіть дітям фліпчарт зі смайликами і роздайте їм маленькі листки паперу. Попросіть їх намалювати смайлик з відповідним номером, який відображає їх відчуття від сьогоднішнього заняття. Скажіть їм, що імена писати НЕ ПОТРІБНО. Це допоможе їм бути більш щирими у своїй оцінці.
3. Коли вони закінчать, попросіть їх встати в коло і по черзі розповісти, що вони почерпнули з цього курсу тренінгів, чому навчилися. Заохотьте їх ділитися не тільки позитивними, але й негативними враженнями про участь у заняттях.
4. Коли всі діти висловляться, подякуйте їм за відгуки і особисто попрощайтеся з кожною дитиною. Це покаже дітям, що їх запам'ятали і цінують.



Тренінг Ф2

Наше майбутнє

Мета тренінгу: дослідити можливості участі дітей в поліпшенні спільноти або району, в якому вони живуть.

Мета завдань:

- Заохотити групову співпрацю та навички вирішення проблем;
- Повернутися до теми завдання 3.5 і обговорити, як діти можуть поліпшити спільноту чи район, в якому вони живуть, і підтримати один одного;
- Заохотити підтримку однолітків;
- Обговорити всю серію тренінгів та завдання, які виконували діти.

Завдання	Ресурси	Час
Ф2.1. Коротке резюме попереднього тренінгу, відгуки та ознайомлення з сьогоднішньою темою		5 хвилин
Ф2.2. Зменшуваний лист	Велика ковдра або аркуш ватману, на якому діти зможуть встати босоніж.	15 хвилин
Ф2.3. Наше суспільство	Карта району із завдання 3.5. Листи для фліпчарта і маркери.	40 хвилин
Ф2.4. Що мені подобається в тобі	Маленькі листки паперу, капелюх або коробка.	10 хвилин
Ф2.5. Наша пісня (виступ)		5 хвилин
Ф2.6. Оцінка тренінгу та обговорення серії минулих тренінгів	Маленькі листки паперу, письмове приладдя і фліпчарт зі смайликами.	15 хвилин

Ф2.1. Коротке резюме попереднього тренінгу, відгуки та ознайомлення з сьогоднішньою темою 5 хвилин



Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 1 на сторінці 77.

Представте тему сьогоднішнього тренінгу:



Сьогодні наше останнє заняття в цьому курсі тренінгів. Ми разом виконали величезну роботу і добре пізнали один одного. Я дуже вдячний вам за те, що ви поділилися зі мною стількома речами про себе, адже я бачив, як ви всі ставилися один до одного з ввічливістю і повагою. Сьогодні ми закінчимо курс занять декількома вправами, які стосуються майбутнього та нашої спільної роботи щодо поліпшення місця, де ми живемо.

Ф2.2. Зменшуваний лист 15 хвилин



Заохотити групову співпрацю та навички вирішення проблем.



Велика ковдра або аркуш ватману, на який діти можуть встати босоніж.

У цій вправі присутній тісний фізичний контакт – дітям може знадобитися носити один одного на руках або тісно стикатися один з одним. Розділіть дітей на дві групи, однієї статі кожна, якщо це більш прийнятно. Обидві групи можуть грати в гру по черзі або ж змагатися між собою на двох різних аркушах ватману або двох ковдрах.

Дітям, які грають в цю гру, зазвичай вдається перевернути лист на іншу сторону, поступово пересуваючи більшу частину групи на одну сторону аркуша, в той час як одна людина з групи починає перевертати іншу частину аркуша. При цьому лист зменшується в розмірах, і дітям доводиться пересуватися по ньому, поступово перевертаючи лист на іншу сторону.

Уважно спостерігайте за різними ролями, які діти беруть на себе в цьому завданні. Зазвичай в групі виникають кілька лідерів, які будуть давати інструкції іншим.

1. Розкладіть на підлозі аркуш ватману або ковдру. Розрахуйте розміри заздалегідь – якщо група невелика, можливо, доведеться скласти лист або ковдру навпіл. Попросіть всіх дітей роззутися і встати на лист босоніж. Коли всі діти встануть на лист, у них повинно залишитися зовсім мало місця для пересування.
2. Тепер поясніть дітям, що земля навколо листа отруйна, і їм не дозволяється сходити з листа на землю.
3. Мета цієї гри полягає в тому, щоб перевернути лист на іншу сторону, але щоб при цьому жодна дитина не зійшла на землю.



4. Дайте дітям достатньо часу, щоб вони самі розібралися, як це зробити. Якщо вони не зможуть вирішити цю задачу, скажіть їм, що це можливо, якщо група буде працювати спільно. Можливо, їм буде потрібно більше часу, ніж заплановано, але постійно нагадуйте їм, що у них все вийде.
5. Після закінчення виконання завдання похваліть дітей і попросіть їх сісти в коло. Задайте їм нижченаведені питання. Якщо вони не скажуть це самі, нагадайте їм, що це завдання є гарним нагадуванням про те, як деякі речі спочатку можуть здаватися неможливими, але якщо працювати разом і допомагати один одному, то все можливо.



Чи сподобалося вам завдання?

Що для вас було найважчим у цьому завданні?

Як ви вирішили задачу і перевернули лист?

Взяв хтось на себе роль лідера або ж ви придумали відповідь всі разом?

Чому ви навчилися, виконуючи це завдання?

Ф2.3. Наше суспільство

40 хвилин



Повернутися до завдання 3.5 і обговорити, як діти можуть поліпшити місце свого проживання і підтримати один одного.



Карти району із завдання 3.5. Листи для фліпчарта і маркери.



Перегляньте завдання з Тренінгу 3, де діти малювали карти свого району і визначали проблеми і позитивні риси. Якщо у вас ще збереглися зроблені дітьми карти, вивісьте їх на огляд, щоб діти могли подивитися на них і освіжити пам'ять.

Якщо у вас вже немає фліпчартів та карт, попросіть дітей сісти в коло і обговорити проблеми дітей, що живуть в їхньому районі, які вони вже визначили раніше або про які згадали зараз.

1. Посилаючись на карти району, зроблені дітьми в завданні 3.5, скажіть дітям наступне:



Сьогодні ми ще трохи поговоримо про наш район, як ми вже це робили раніше на наших заняттях. Пам'ятаєте ці чудові карти, які ви малювали на одному із занять? Я вивісив їх тут, щоб ви могли подивитися на них ще раз.

Дайте дітям приблизно 5 хвилин, щоб розглянути карти.

2. Поясніть, що сьогодні ви знову будете розглядати проблеми дітей, що живуть в даному районі, і будете обмірковувати які типи ролей діти можуть зіграти самостійно, щоб поліпшити життя дітей в даному суспільстві.
3. Попросіть дітей розділитися на групи по 4-5 чоловік.
4. Дайте кожній групі аркуш для фліпчарта і попросіть їх розділити його на три колонки – «Проблеми», «Необхідні дії», а третю колонку залиште порожньою.

5. Попросіть дітей записати всі проблеми району / суспільства, які вони вже обговорювали. Навпроти кожної проблеми їм потрібно записати дії, необхідні для вирішення цих проблем. Дайте їм приблизно 20 хвилин на цю роботу в групах.

Приклад 1:

Проблеми	Необхідні дії
Діти живуть на вулиці	1. Соціальні служби повинні знаходити дітей на вулицях і поміщати їх у гарні будинки 2. Діти з вулиць повинні отримати доступ до теплого дому і їжі, де вони зможуть пограти з іншими дітьми.

6. Коли вони закінчать це завдання, попросіть їх поглянути на колонку «Необхідні дії». Тепер попросіть їх обговорити в групах, що вони можуть зробити, щоб допомогти вирішити цю проблему. Яку роль вони можуть зіграти, щоб гарантувати прийняття необхідних заходів?
7. Попросіть їх поставити у вільній колонці заголовок «Ми можемо ...» і заповнити таблицю. Можливо, в таблиці будуть рядки, які вони не зможуть заповнити, оскільки не розуміють, яку допомогу вони можуть тут надати. Це не страшно.
8. Використовуйте наступний приклад, щоб допомогти дітям, або придумайте свій власний.

Приклад 2:

Проблеми	Необхідні дії	Ми можемо...
Діти живуть на вулиці	1. Соціальні служби повинні знаходити дітей на вулицях і поміщати їх у гарні будинки. 2. Діти з вулиць повинні отримати доступ до теплого дому і їжі, де вони зможуть пограти з іншими дітьми.	1. Розповісти дітям з вулиць, де вони можуть знайти їжу і дах.

9. Коли всі закінчать, попросіть групи розвісити свої таблиці на стінах. Дайте дітям близько 10 хвилин, щоб вони могли розглянути роботи один одного. Дайте їм кольорові маркери і скажіть, що вони повинні вибрати три дії в колонці «Ми можемо ...», зі всіх фліпчартів, які вони вважають найбільш реальними і досяжними. Ці дії слід позначити намальованою зірочкою.
10. Коли вони закінчать завдання, попросіть їх сісти в коло. Відзначте, які три дії отримали найбільшу кількість зірочок, і розкажіть про це дітям.
11. Запитайте дітей, що саме потрібно зробити, щоб допомогти їм виконати зазначені дії. Наприклад, якщо вони вибрали «зробити плакати з правами дітей», то чим вони можуть допомогти, щоб зробити це? Можливо, вони дадуть відповідь, що їм знадобиться папір і фарби, або ж приміщення, щоб попрацювати разом, або допомога дорослих.
12. Відзначте всі відповіді дітей і закінчіть завдання, задавши їм такі питання:



Що заважає вам виконати дії, які ви відзначили?

Що потрібно вашій групі, щоб успішно виконати ці завдання?

Ф2.4. Що мені подобається в тобі**10 хвилин****Заохотити підтримку однолітків.****Маленькі листки паперу, капелюх або коробка.****Вам також слід приєднатися до цього завдання і висловити вдячність всім дітям.**

Переконайтеся, що всі сказані слова є ввічливими та шанобливими. Якщо хтось скаже що-небудь грубе або образливе, попросіть його вибачитися перед тим, кому були адресовані ці слова, і подумати про що-небудь позитивне.

1. Попросіть всіх дітей стати в коло і роздайте їм маленькі листки паперу. Попросіть їх написати на листках свої імена, зім'яти листки і покласти їх в коробку або капелюх, що стоїть посеред кола.
2. Тепер струсіть коробку, щоб перемішати листки, і попросіть дітей витягнути по одному листку. Якщо на листку виявиться ім'я дитини, яка його витягнула, попросіть його повернути листок назад в коробку і вибрати інший.
3. Коли у всіх дітей будуть листки з іменами, попросіть їх по черзі виходити в коло і ставати обличчям до того, чие ім'я написано на листку. Попросіть дитину сказати що-небудь іншій дитині – щось, що йому подобається в цій дитині, і чому йому це подобається. Наприклад: «Іван, мені подобається, що ти так багато смієшся, тому що це приносить мені радість».

101

Ф1.5. Наша пісня (виступ)**5 хвилин****Заспівайте пісню, знайому всім дітям, яка викликає у них почуття приналежності і гордості за свою культуру.**

Якщо діти демонструють багато ентузіазму, організуйте групове виконання пісні для вчителів, батьків, опікунів або інших дітей. Це дасть дітям привід пишатися собою і стане прекрасним завершенням курсу тренінгів. Якщо ви вирішите це зробити, перенесіть пісню на останнє місце в плані, після проведення оцінки тренінгу.

1. Попросіть дітей встати і поясніть, що зараз вони заспівують пісню, обрану ними для тренінгу. Оскільки це останнє заняття, постарайтеся викликати в них бажання заспівати пісню якнайкраще.

Ф2.6. Оцінка тренінгу та обговорення серії минулих тренінгів

15 хвилин



Для оцінки тренінгу дітьми та обговорення всього пройденого курсу.



Маленькі листки паперу, письмове приладдя і фліпчарт зі смайликами

1. Поясніть дітям наступне:



Ми підійшли до кінця сьогоднішнього заняття і до завершення всього нашого курсу. Сьогодні для мене і радісний день, і сумний. Я сумую, бо мені буде дуже бракувати вас на наших заняттях. Але я щасливий, що провів весь цей час з вами і так багато про вас дізнався. А ще я радий, що побачив, як ви вирости і якими сильними стали за цей час, як ви навчилися довіряти один одному. Ваша робота на наших заняттях і безліч ваших ідей справили на мене велике враження.

Спасибі вам за те, що ви прийшли на ці заняття, я бажаю вам всього найкращого.

Як і на попередніх заняттях, мені дуже важливо знати вашу думку про наш сьогоднішній тренінг. Ми скористаємося смайликами.

Коли ви закінчите оцінювати наш тренінг, ми ще кілька хвилин поговоримо про всі пройдені заняття.

2. Покажіть дітям фліпчарт зі смайликами і роздайте їм маленькі листки паперу. Попросіть їх намалювати смайлик з відповідним номером, який відображає їх відчуття від сьогоднішнього заняття. Скажіть їм, що імена писати НЕ ПОТРІБНО. Це допоможе їм бути більш щирими у своїй оцінці.
3. Коли вони закінчать, попросіть їх встати в коло і по черзі розповісти, що вони почерпнули з цього курсу тренінгів, чому навчилися. Заохотьте їх ділитися не тільки позитивними, але й негативними враженнями про участь у заняттях.
4. Коли всі діти висловляться, подякуйте їм за відгуки і особисто попрощайтесь з кожною дитиною. Це покаже дітям, що їх запам'ятали і цінують.

Керівництво з проведення зустрічей з батьками та опікунами



ВСТУП

Зустрічі з батьками та опікунами дають можливість менеджерам і фасилітаторам програми поговорити з батьками та опікунами про ключові моменти програми розвитку емоційної стійкості дітей.

Зустрічі	Завдання	Строки
1. Введення в програму.	Інформація щодо цілей програми, запланованих завдань, часу та місця проведення тренінгів. Необхідна згода на участь дітей.	До початку тренінгів з дітьми.
2А. Психосоціальне благополуччя, права і обов'язки дітей АБО	Обговорення добробуту дітей, їх прав та обов'язків. Інформація про тренінги 4А і 5А.	До тренінгів 4А та 5А.
2Б. Психосоціальне благополуччя і потреби дітей для здорового зростання.	Обговорення потреб дітей. Інформація про тренінги 4Б і 5Б.	До тренінгів 4Б та 5Б.
3. Реакція та емоції дітей.	Обговорення проблем дітей та видів допомоги, яку їм можуть надати батьки і опікуни.	Після тренінгу 5.
4. Захист дітей від небезпек.	Розгляд ролі батьків і опікунів в захисті дітей від небезпек і забезпеченні безпечного середовища вдома і в суспільстві.	До кінця курсу тренінгів.

Початок і завершення кожного тренінгу

Після першої вступної зустрічі користуйтеся одним і тим же планом для початку і завершення кожної зустрічі. Це допоможе учасникам відчувати себе комфортніше і встановить між вами і групою довірливі відносини. Використовуйте нижченаведені схеми для наступних завдань:

- Привітання і оновлена інформація про тренінги з дітьми;
- Питання та відповіді;
- Підсумки і пісня.

**Схема 1. Привітання та оновлена інформація
про тренінги з дітьми**
15 хвилин

Привітати батьків, представити сьогоднішню програму і поділитися оновленою інформацією про тренінги з дітьми.



Простір для учасників, щоб сісти в коло.

1. Почніть зустріч з привітання, подякуйте батькам і опікунам за те, що вони виділили час і прийшли на зустріч.
2. Представте сьогоднішню програму (див. Сценарій в описі кожної зустрічі)
3. Дайте відповіді на питання про сьогоднішню зустріч, якщо є.
4. Розкажіть учасникам, чим саме ви займаєтеся з дітьми на тренінгах, а також про плани на наступні кілька тижнів, до наступної зустрічі з батьками та опікунами.
5. Дайте відповідь на питання про тренінги з дітьми, якщо є, потім переходьте до наступного завдання.

Схема 2. Питання і відповіді

20 хвилин



Дати учасникам можливість задати питання.



Простір.

1. Протягом відведеного часу відповідайте на питання, що виникли в учасників.

Схема 3. Підсумки і пісня

5 хвилин



Закінчити зустріч піснею, яку знають всі учасники.



Простір.

1. Поясніть, що ви підійшли до кінця сьогоднішньої зустрічі. Резюмуйте все, що ви обговорювали сьогодні.
2. Запитайте учасників, чи є у них ще питання чи будь-які проблеми, які потребують вирішення.
3. Ще раз подякуйте учасникам за візит і приділений вам час. Поясніть, що ви хотіли б закінчити зустріч піснею, і що саме так закінчуються всі тренінги з дітьми. Попросіть учасників вибрати пісню, яка знайома всім, і заспівайте її всі разом.
4. Завершіть зустріч і попрощайтеся з усіма учасниками.

Додатки

1. Зразок інформаційного листа (заповнений і порожній бланк).
2. Зразок дозволу на відвідування тренінгу дитиною.



Зустріч 1 з батьками та опікунами

Мета зустрічі: ознайомити батьків з програмою розвитку емоційної стійкості дітей.

Мета завдань:

- Познайти учасників один з одним;
- Представити програму розвитку емоційної стійкості дітей;
- Поділитися корисною практичною інформацією;
- Для батьків та опікунів – підписати письмовий дозвіл на участь дитини в програмі.

Завдання	Ресурси	Час
1.1. Привітання	Простір для учасників, щоб сісти в коло. Фліпчарт зі списком сьогоднішніх завдань (див. Список в Інструкції № 4 нижче). Маркери.	10 хвилин
1.2. Знайомство з учасниками	Простір для учасників, щоб ходити по приміщенню або усамітнитися парами.	15 хвилин
1.3. Презентація програми розвитку емоційної стійкості дітей	Простір для учасників, щоб сісти в коло. Інформаційні листівки або фліпчарт з практичною інформацією про тренінги з дітьми. Чисті аркуші для фліпчарта. Маркери.	45 хвилин
1.4. Письмові дозволи	Бланки дозволів (див. Зразок бланка в Додатку 2), ручки.	10 хвилин
1.5. Запитання та відповіді	Простір.	30 хвилин
1.6. Підсумки і пісня		5 хвилин

1.1. Привітання**10 хвилин****Привітати батьків та опікунів, представити сьогоднішню програму.****Простір для учасників, щоб сісти в коло. Фліпчарт зі списком сьогоднішніх завдань (див. Список в Інструкції № 4 нижче). Маркери.**

1. Почніть зустріч з представлення себе і своїх колег.

Якщо ви працюєте на яку-небудь організацію, поясніть, що це за організація і якою роботою вона займається на місцях (або десь ще, якщо це міжнародна організація).

Якщо ви вчитель, розкажіть, в якій школі ви працюєте, яка ваша роль там (учитель, психолог, наставник і т.д.).

2. Привітайте батьків і опікунів, подякуйте їм за те, що вони знайшли час прийти на цю зустріч.
3. Поясніть їм наступне:



Сьогодні ми проведемо разом дві години. За цей час ми поговоримо про програму розвитку емоційної стійкості дітей, для участі в якій були запрошені ваші діти. Ми також поговоримо про те, чому ми проводимо цю програму, і про завдання, які будуть виконувати діти. Ще ми обговоримо ваші ролі в якості батьків і опікунів, щоб діти могли отримати від нашої програми якомога більше.

До завершення сьогоднішньої зустрічі ми попросимо вас підписати дозвіл на участь вашої дитини (або дітей) і вас самих в цій програмі. Дуже важливо, щоб ви отримали всю інформацію, необхідну вам для прийняття рішення.

В ході нашої зустрічі у вас буде не одна можливість задати нам питання, так що питайте в будь-який момент, якщо вам буде щось незрозуміло, чи якщо ви хочете отримати більш детальну інформацію про будь-що.

4. Пройдіться по списку запланованих завдань на фліпчарті:
 - 1) Знайомство з учасниками;
 - 2) Практична інформація;
 - 3) Бланк дозволу;
 - 4) Наступна зустріч.
5. Дайте відповідь на будь-які питання, які виникли в учасників про сьогоднішню зустріч і переходьте до наступного завдання.

1.2. Знайомство з учасниками**15 хвилин****Познайомити батьків і опікунів один з одним;****Простір для учасників, щоб ходити по приміщенню або усамітнитися парами. Заздалегідь переконайтеся, що завдання прийнятне в культурному середовищі в якому ви працюєте. Якщо ні, ви можете провести загальне знайомство, коли кожен учасник просто називає своє ім'я і розповідає що-небудь про себе.****Це вступне завдання є важливим інструментом, завдяки якому учасники зможуть відчувати себе в групі більш комфортно. Якщо хтось із учасників соромиться ділитися чимось перед великою групою людей, поставтеся до нього з розумінням і обов'язково подякуйте за виступ перед групою.**

1. Поясніть учасникам, що зараз ви дасте їм можливість краще пізнати один одного.
2. Попросіть їх знайти собі партнера з присутніх в приміщенні – когось, з ким вони мало знайомі або незнайомі взагалі.
3. Тепер скажіть, що у них є 5 хвилин, щоб поговорити з обраним партнером. Вони можуть або пройтися разом по приміщенню, або сісти окремо від групи, щоб поговорити без перешкод. За цей час їм потрібно представитися партнеру і виконати наступне:
 - Розповісти один одному про свою дитину, що бере участь в програмі;
 - Розповісти один одному що-небудь про себе;
 - З'ясувати три спільні риси у себе і свого співрозмовника.
4. Якщо залишається член групи без партнера, фасилітатор також повинен приєднатися до завдання.
5. Повідомте учасників, коли до кінця завдання залишиться одна хвилина.
6. Коли закінчиться відведений для завдання час, зберіть учасників і попросіть їх сісти поруч зі своїм партнером.
7. Тепер попросіть учасників представити своїх партнерів, назвати їх імена і імена їхніх дітей. Коли обидва партнера представили один одного іншим, попросіть їх назвати одну з трьох спільних рис, які вони виявили у себе.
8. Коли всі закінчать говорити, подякуйте їм за участь.

1.3. Презентація програми розвитку емоційної стійкості дітей 45 хвилин**Представити огляд програми розвитку емоційної стійкості дітей та дати практичну інформацію про тренінги з дітьми.****Простір, щоб учасники могли сісти в коло. Інформаційні листівки або фліпчарт з практичною інформацією про тренінги з дітьми. Чисті аркуші для фліпчарта. Маркери.**



Це завдання вимагає деякої підготовки до початку зустрічі. Необхідно підготувати роздаткові матеріали з інформацією про тренінги з дітьми. Зразок представлений в Додатку 1 на стор. 134. Якщо ви не будете роздавати надруковані матеріали, запишіть всю необхідну інформацію на фліпчарті.

1. Почніть з того, що ви дізналися з попереднього завдання, і підкресліть, що у ВСІХ учасників є одна спільна риса – вони зібралися тут сьогодні тому, що вони є батьками або опікунами одного або декількох дітей. Як і всі батьки або опікуни по всьому світу, вони хочуть для своїх дітей найкращого.
2. Поясніть, що їх запросили на цю зустріч, оскільки вони і їхні діти запрошені для участі в програмі, яка буде тривати кілька тижнів.
3. Дайте учасникам базову інформацію про програму.



Ваші діти, як і багато інших дітей по всьому світу, пережили важкі випробування. Однак, як і дорослі, які оточують їх, вони продемонстрували силу і хоробрість. Програма, в яку ми запросили вас і ваших дітей, спрямована на поліпшення добробуту дітей і зосереджена на наступному:

- Особистому добробуті дітей;
- Контакті і взаємодії з іншими людьми; і
- Оточенні, в якому вони живуть.

4. Запишіть три основних компоненти програми на фліпчарті:

А. Зустріч з батьками та опікунами

Дані зустрічі спрямовані на наступне:

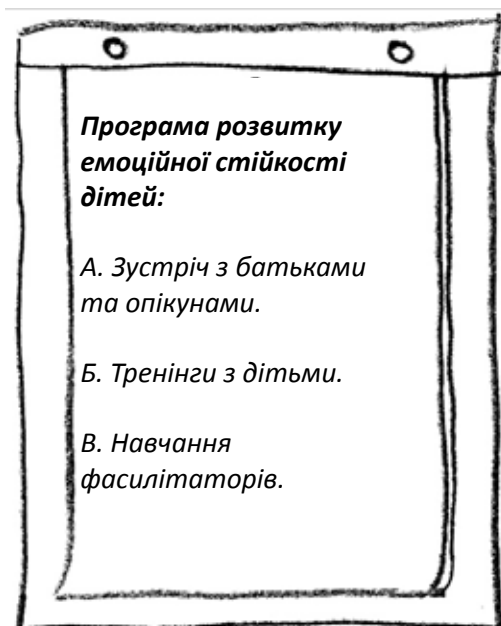
- **Зорієнтувати та проінформувати** батьків та опікунів про те, що відбувається на тренінгах з дітьми і як у дітей просувається робота;
- **Поділитися проблемами і дізнатися**, що, на думку фасилітаторів, батьків і опікунів, є важливим для добробуту дітей. Це допоможе батькам і опікунам підтримати своїх дітей вдома.

Буде проведено чотири * зустрічі:

1. Введення в програму (сьогодні).
2. Психосоціальне благополуччя, права і обов'язки дітей АБО психосоціальне благополуччя і потреби дітей (див. План відповідної зустрічі).
3. Реакції і емоції дітей.
4. Захист дітей від небезпек.

Поясніть, що батькам і опікунам настійно рекомендується брати участь у всіх заняттях.

** Точна кількість занять може варіюватися відповідно до потреб і наявних ресурсів.*



Б. Тренінги з дітьми

Розкажіть учасникам, скільки тренінгів ви плануєте провести.

Кожен тренінг проводиться в схожому форматі з різноманітними завданнями:

- Веселі ігри, які допоможуть дітям розслабитися і відчувати себе комфортніше в групі;
- Завдання, спрямовані на різні проблеми, пов'язані з важкими переживаннями дітей і їх реакцією на такі переживання.

Завдання допомагають дітям:

- Бути грайливими і щасливими;
- Зайнятися фізичною активністю і подбати про своє здоров'я;
- Працювати спільно, вчитися допомагати один одному, проявляти доброту і повагу один до одного;
- Довіряти іншим і відчувати себе впевнено, ділячись своїми почуттями;
- Вчитися справлятися з важкими емоціями;
- Вирішувати проблеми без насильства і агресії;
- Усвідомлювати небезпеку і ситуації, пов'язані з ризиком і шкодою для них, вчитися, як залишатися в безпеці;
- Робити безпечний вибір;
- Бути більш соціалізованими;
- Шукати допомоги у інших людей.

Розкажіть батькам і опікунам, що подібні програми вже деякий час проводяться по всьому світу і допомагають дітям краще справлятися з щоденними труднощами і підвищити свою продуктивність в школі.

В. Навчання фасилітаторів і координаторів

Фасилітатори та координатори проходять навчання, в ході якого їх вчать проводити зустрічі з батьками та опікунами, а також займатися з дітьми. Це навчання також допомагає їм:

- Навчитися визначати проблеми, які турбують дітей, з якими вони працюють, і навчити дітей справлятися з ними;
- Ідентифікувати дітей, які перебувають в зоні ризику і потребують особливої підтримки;
- Заохочувати дітей брати на себе ініціативу і приймати активну участь;
- Заохочувати дітей підтримувати один одного.

Дайте відповіді на запитання, які виникли в учасників.

1. Тепер перегляньте практичну інформацію про програму. Роздайте батькам і опікунам роздаткові матеріали або разом прогляньте список на фліпчарті, який ви підготували. Обговоріть наступне:
 - Приміщення для проведення тренінгів з дітьми та зустрічей з батьками;
 - Час проведення тренінгів та зустрічей (дати і час);
 - Список запрошених дітей;
 - Кількість дітей;
 - Імена фасилітаторів та інших дорослих, присутніх на тренінгах;
 - Контактна особа для батьків і опікунів.
2. Дайте відповідь на виниклі в учасників запитання.

1.4. Дозволи на участь**10 хвилин**

Батьки і опікуни повинні підписати дозвіл на участь їхніх дітей в програмі розвитку емоційної стійкості.



Бланки дозволів (див. Зразки в Додатку 2), ручки.



Дозвіл батьків необхідно отримати відповідно до місцевої практики (див. «Етичні підходи до збору інформації у дітей і підлітків в міжнародній обстановці: керівництво і ресурси», 2005, стор. 41). Керівництво в даному посібнику є узагальненим, і його необхідно адаптувати відповідно до вимог вашої організації і очікувань даного суспільства.

Якщо хто-небудь з учасників не може заповнити бланк, допоможіть їм це зробити. Відзначте на бланку, що ви допомагали учаснику заповнити його.

Якщо хто-небудь з батьків або опікунів не хоче підписувати дозвіл і відмовляється дозволити своїй дитині брати участь у тренінгах, обговоріть це з ними один на один після закінчення зустрічі. Ні в якому разі не варто обговорювати це при всій групі. Переконайтеся, що всі батьки і опікуни отримали необхідну інформацію, щоб прийняти вірне рішення на благо своєї сім'ї. Постарайтеся допомогти їм усунути будь-які перешкоди, які заважають їм дати згоду на участь дитини в тренінгах.

1. Поясніть батькам і опікунам, що ви хочете попросити їхнього дозволу на участь їх дітей в тренінгах. Їм також слід дати згоду на власну участь. Роздайте бланки дозволу і ручки представникам кожної окремої сім'ї в групі.
2. Пройдіться по всіх пунктах бланка, роз'яснюючи учасникам кожну фразу. Переконайтеся, що вони мають право на видачу такого дозволу.
3. Поясніть учасникам, що якщо дітей будуть знімати на фото або відео, ці матеріали будуть використані в наступних цілях:
 - Для інформування про благополуччя і захист дітей (тільки з вашою письмовою згодою);
 - Під час навчання фасилітаторів та координаторів (тільки з вашою письмовою згодою);
 - В звітах організації;
 - Для поширення інформації про тренінги серед інших дітей.
4. Поясніть, що якщо дитина захворіє або пораниться, буде відразу ж вжито всіх заходів, щоб зв'язатися з батьками або опікунами. Однак якщо зв'язатися з ними не вдасться, в такому випадку ви просите дозволу надати дитині негайну допомогу, якщо це необхідно.
5. Дайте відповідь на питання. Попросіть учасників заповнити бланк дозволу.
6. Коли всі бланки будуть заповнені і підписані, зберіть їх і зберігайте в безпечному місці, оскільки вони містять персональні дані.
7. Поясніть учасникам, що ви також запитаете згоди дітей на участь в тренінгах. Якщо хто-небудь з дітей не захоче брати участь, їх не будуть до цього примушувати.

1.5. Питання і відповіді

30 хвилин



Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 2 на сторінці 104.

1.6. Підсумки і пісня

5 хвилин



Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 3 на сторінці 104.



Зустріч 2А з батьками та опікунами

113

Мета зустрічі: інформувати батьків про психосоціальне благополуччя, права та обов'язки дітей.

Мета завдань:

- Інформувати батьків про потреби дітей для здорового росту і розвитку – соціального, емоційного, фізичного та інтелектуального;
- Підвищити обізнаність і розуміння прав та обов'язків дітей.

Завдання	Ресурси	Час
2А.1. Привітання та оновлена інформація про тренінги з дітьми		15 хвилин
2А.2. Що потрібно дітям?	Листи для фліпчарта і маркер.	25 хвилин
2А.3. Права і обов'язки дітей	Простір, фліпчарт і маркер, папір, ручки, копії тексту Конвенції ООН з прав дітей, який можна взяти в папці «Робочі матеріали» на USB-флешці.	45 хвилин
2А.4. Питання та відповіді	Простір.	30 хвилин
2А.5. Підсумки і пісня		5 хвилин

2А.1. Привітання та оновлена інформація про тренінги з дітьми

15 хвилин



Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 1 на сторінці 104.

Представте мету сьогоднішньої зустрічі:

Сьогодні ми проведемо разом ще дві години. Ми обговоримо все, що необхідно дітям для здорового зростання. Ми також поговоримо про права та обов'язки дітей.

2А.2. Що потрібно дітям?

25 хвилин



Інформувати батьків про потреби дітей для здорового росту і розвитку – соціального, емоційного, фізичного та інтелектуального.



Листи для фліпчарта і маркер.



При підготовці до цього завдання намалюйте простеньку картинку з маленькою дитиною або немовлям на одному з листів для фліпчарта. Залиште навколо малюнка місце, щоб можна було написати там ключові слова.

1. Попросіть учасників поглянути на картинку з дитиною, яку ви намалювали.
2. Скажіть наступне:



Всі ми знаємо, що дітям необхідна турбота, і якщо ви будете добре про них піклуватися, вони виростуть сильними. Наші діти – це наступне покоління людства, і їм доводиться рости в оточенні безлічі проблем, а також допомагати суспільству, в якому вони живуть.

Зараз ми розглянемо, що ж необхідно дитині, щоб вирости сильною.

3. Попросіть учасників назвати все, що необхідно дітям для зростання. Відзначайте всі ідеї, які надійшли від групи, наприклад:



«Так, дітям потрібна їжа», і запишіть на малюнку з дитиною «їжа».

4. Переконайтеся, що наступні потреби зазначені:
 - Фізичні потреби (їжа, притулок);
 - Інтелектуальні (освіта);
 - Емоційні (любов);
 - Соціальні (почуття приналежності, підтримка від інших).

2А.3. Права і обов'язки дітей**45 хвилин****Інформувати батьків про права та обов'язки дітей;****Простір, фліпчарт і маркер, папір, ручки, копії тексту Конвенції ООН з прав дитини, який можна знайти в папці «Робочі матеріали» на USB-флешці.****Для цього завдання необхідно як слід підготуватися для відповідей на питання і обговорення Конвенції з прав дитини.**

Обговорення прав може бути дуже делікатною темою, особливо якщо ви працюєте в обстановці, в якій багато прав не реалізуються. Дуже важливо проводити це обговорення в об'єктивній і позитивній манері. Батьки або опікуни ні в якому разі не повинні відчувати себе винними в тому, що права їхніх дітей не дотримуються. Завдання спрямоване не на це, а на інформування про права дітей, а також про обов'язки дорослих і дітей при захисті цих прав.

1. Розділіть учасників на три групи. Дайте кожній групі аркуші паперу і ручки, щоб вони могли записувати свої оцінки і коментарі.
2. Роздайте копії тексту Конвенції ООН з прав дитини – окрему копію кожному учаснику, якщо це можливо. Якщо копій недостатньо, роздайте кілька копій кожній групі, щоб учасники могли ділитися один з одним.
3. Поясніть учасникам наступне:



У 1945 році була створена Організація Об'єднаних Націй. Конвенція з прав дитини була затверджена в 1989 році і стала діяти з 1990 року. Всі країни світу, крім двох, підписали її. У цій Конвенції є чотири основні принципи. Це права (запишіть на фліпчарті):

- I. На виживання і розвиток (наприклад, турбота і освіта).*
- II. На незастосування до себе дискримінації (за расовою, статевою ознакою, через інвалідність і т.д.).*
- III. На захист інтересів дитини (слід враховувати перспективи дітей при плануванні будь-яких дій).*
- IV. На участь (слід враховувати думку дітей).*

4. Продовжуйте пояснення:



Всі діти мають певні права. Дорослі, які беруть участь в житті дітей, відповідають за реалізацію прав дітей. Це стосується батьків і опікунів, а також всіх дорослих, що володіють певними повноваженнями і можуть вплинути на реалізацію цих прав.

У дітей також є певні обов'язки при реалізації їх прав.

5. Наведіть наступний Приклад, щоб проілюструвати цю думку:



Право на освіту. Уряд несе відповідальність за надання освіти всім дітям.

Батьки та опікуни зобов'язані дати дітям можливість ходити в школу та забезпечити для дитини можливість отримати освіту.

Діти зобов'язані ходити в школу і робити домашнє завдання, якщо їм забезпечили можливість ходити в школу.

6. Тепер попросіть учасників переглянути текст Конвенції з прав дитини і обговорити в групах наступні питання. Коли вони закінчать, попросіть їх прокоментувати обговорення.



*Які з прав наших дітей реалізуються в нашому суспільстві?
Яка наша роль як батьків і опікунів в реалізації і захисті таких прав?
Які обов'язки є у дітей при реалізації їх прав?*

7. Дайте групам 10-15 хвилин на обговорення, а потім попросіть їх прокоментувати обговорення для загальної групи.

8. Подякуйте учасникам за роботу і завершіть завдання.

2А.4. Питання і відповіді

30 хвилин



Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 2 на сторінці 104.

2А.5. Підсумки і пісня

5 хвилин



Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 3 на сторінці 104.



Зустріч 2Б з батьками та опікунами

Мета зустрічі: розповісти про психосоціальне благополуччя дітей і їх потреби для здорового зростання.

Мета завдань:

- Розповісти про потреби дітей для здорового росту і розвитку – соціального, емоційного, фізичного та інтелектуального;
- Обговорити, яким чином батьки або опікуни і самі діти можуть допомогти підтримати здоров'я і силу дітей.

Завдання	Ресурси	Час
2Б.1. Привітання та оновлена інформація про тренінги з дітьми		15 хвилин
2Б.2. Що потрібно дітям?	Листи для фліпчарта і маркер.	25 хвилин
2Б.3. Як допомогти дітям зберегти здоров'я і силу	Простір, фліпчарт і маркер, папір, ручки.	45 хвилин
2Б.4. Питання та відповіді	Простір.	30 хвилин
2Б.5. Підсумки і пісня		5 хвилин

2Б.1. Привітання та оновлена інформація про тренінги з дітьми

15 хвилин



Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 1 на сторінці 104.

Представте мету сьогоднішньої зустрічі:



Сьогодні ми проведемо разом ще дві години. Ми обговоримо все, що необхідно дітям для здорового зростання. Ми також поговоримо про участь батьків, опікунів, суспільства і самих дітей в підтримці здоров'я і сили дітей.

2Б.2. Що потрібно дітям?

25 хвилин



Розповісти батькам про потреби дітей для здорового росту і розвитку – соціального, емоційного, фізичного та інтелектуального.



Листи для фліпчарта і маркер.



При підготовці до цього завдання намалюйте простеньку картинку з маленькою дитиною або немовлям на одному з листів для фліпчарта. Залиште навколо малюнка місце, щоб можна було написати там ключові слова.

1. Попросіть учасників поглянути на картинку з дитиною, яку ви намалювали.
2. Скажіть наступне:



Всі ми знаємо, що дітям необхідна турбота, і якщо ви будете добре про них піклуватися, вони виростуть сильними. Наші діти – це наступне покоління людства, і їм доводиться рости в оточенні безлічі проблем, а також допомагати суспільству, в якому вони живуть.

Зараз ми розглянемо, що ж необхідно дитині, щоб вирости сильною.

3. Попросіть учасників назвати все, що необхідно дітям для зростання. Відзначайте всі ідеї, які надійшли від групи, наприклад: «Так, дітям потрібна їжа», і запишіть на малюнку з дитиною «їжа».
4. Переконайтеся, що наступні потреби зазначені:
 - Фізичні потреби (їжа, притулок);
 - Інтелектуальні (освіта);
 - Емоційні (любов);
 - Соціальні (почуття приналежності, підтримка від інших).

2Б.3. Як допомогти дітям зберегти здоров'я і силу 45 хвилин



Обговорити, як батьки, опікуни та самі діти можуть сприяти підтримці здоров'я і сили дітей.



Простір, фліпчарт і маркер, папір, ручки.

1. Розділіть учасників на три групи. Роздайте кожній групі папір і ручки, щоб вони могли записувати свої оцінки і коментарі.
2. Попросіть групи обговорити потреби дітей, визначені в попередньому завданні, і відповісти на три нижченаведених питання, на кожне окремо. Дайте групам приблизно 10 хвилин на кожне питання, а потім попросіть їх прокоментувати загальній групі свої відповіді, перш ніж переходити до наступного питання (Приклади відповідей наводяться після кожного питання).



А. Як батьки і опікуни можуть допомогти в забезпеченні потреб дітей?

Приклад відповіді: Вони можуть забезпечити своїм дітям здорову їжу кожен день.



Б. Як суспільство може допомогти в забезпеченні потреб дітей? Що можна поліпшити в даному суспільстві, щоб підвищити якість життя дітей?

Приклад відповіді: Суспільство і наш район повинні бути безпечним місцем для дітей. У нашому районі є деякі темні місця, небезпечні для дітей. Встановлення освітлення в цих місцях може підвищити рівень безпеки для наших дітей.



В. Що можуть зробити самі діти, щоб залишатися здоровими і сильними?

Приклад відповіді: Діти повинні навчитися приймати відповідальність за свої дії і вибір. Наприклад, в разі забезпечення базових потреб дітей щодо здоров'я діти повинні приймати правильні рішення, щоб залишатися здоровими. Наприклад, їм не слід палити або пробувати наркотики.

3. Коли всі три групи дадуть відповіді на запитання, резюмують дискусію і скажіть, що всі ми граємо певну роль в тому, щоб підтримувати здоров'я і силу наших дітей.
4. Скажіть батькам і опікунам, що ви також будете обговорювати ці питання з дітьми під час тренінгів.

25.4. Питання і відповіді**30 хвилин****Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 2 на сторінці 104.****25.5. Підсумки і пісня****5 хвилин****Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 3 на сторінці 104.**

Поясніть учасникам наступне:



Сьогодні ми обговорили потреби дітей для здорового зростання. Ми також говорили про те, що ми, батьки та опікуни, можемо зробити, щоб допомогти нашим дітям залишатися здоровими і сильними. А ще ми говорили про те, що можуть зробити самі діти, щоб зберегти своє здоров'я і силу.

Наступного разу ми розглянемо проблеми, з якими діти стикаються в нашому суспільстві, і все те, чим ми, дорослі, можемо їм допомогти.



Зустріч 3 з батьками та опікунами

Мета зустрічі: підвищити рівень колективної обізнаності та заохотити дискусію про проблеми, з якими діти стикаються в даному суспільстві (або районі).

Цілі завдань:

- Визначити проблеми, з якими діти стикаються в даному суспільстві;
- Продемонструвати, як численні проблеми в житті дитини можуть пригнічувати її і заважати позитивному і здоровому розвитку;
- Допомогти учасникам зрозуміти реакцію дітей на проблеми і заохотити дискусію про те, як можна допомогти дітям.

Завдання	Ресурси	Час
3.1. Привітання		5 хвилин
3.2. Проблеми дітей	Фліпчарт і маркер.	15 хвилин
3.3. Вага проблем	Міцний мішок / сумка або кошик. Кілька важких каменів, які представляють проблеми дітей, визначені в попередньому занятті.	20 хвилин
3.4. Реакція дітей на проблеми	Простір для групової роботи, папір і ручки.	45 хвилин
3.5. Питання і відповіді	Простір.	30 хвилин
3.6. Підсумки і пісня		5 хвилин

3.1. Привітання**5 хвилин****Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 1 на сторінці 104.**

Представте мету сьогоднішньої зустрічі:



Сьогодні ми проведемо разом ще дві години. Ми поміркуємо про проблеми, з якими сьогодні доводиться стикатися нашим дітям, а також поговоримо про їхню реакцію на ці проблеми і про те, як ми можемо допомогти їм впоратися з цими проблемами.

3.2. Проблеми дітей**15 хвилин****Визначити Проблеми, з якими діти стикаються в даному суспільстві.****Фліпчарт і маркер.**

1. Почніть з нагадування учасникам про завдання, яке вони виконували на минулій зустрічі:



Минулого разу ми говорили про те, що необхідно дітям для здорового зростання. Однак в процесі дорослішання всі діти стикаються з різними проблемами. Сьогодні ми поговоримо про конкретні проблеми дітей в нашому суспільстві. Які проблеми своїх дітей ви знаєте?

2. Записуйте відповіді на фліпчарті.
3. Тепер запитайте учасників, чи вважають вони, що діти можуть вирішити ці проблеми самостійно. Наведіть деякі приклади проблем, які діти можуть вирішити самі, і ті, які не можуть. Розгляньте всі ці проблеми по черзі і відзначте на фліпчарті проблеми, які діти можуть вирішити, і ті, які не можуть.


3.3. Вага проблем**20 хвилин****Продемонструвати, як численні проблеми в житті дитини можуть пригнічувати її і заважати її позитивному і здоровому розвитку.****Міцний мішок / сумка або кошик. Кілька важких каменів, які представляють проблеми дітей, визначені у попередній вправі.**

Тут ви можете або провести завдання 3.3, або продовжити дискусію з завдання 3.2, якщо це більш прийнятно.

1. Попросіть учасників стати в коло. Попросіть добровольця повісити сумку або кошик собі на спину. Ця людина буде уособлювати дитини в даному суспільстві.
2. Тепер поясніть, що кожен камінь, що лежить перед вами, представляє одну з проблем, з якими діти стикаються в даному суспільстві.

3. Роздайте камені учасникам. Передаючи камінь, називайте проблему, яку він представляє.

Наприклад:


 *Цей камінь являє собою брак уваги, яку відчують деякі діти в нашому суспільстві.*

4. Тепер попросіть добровольця з порожнім мішком на спині підстрибнути як найвище. Відзначте, наскільки сильна «дитина».
5. Тепер попросіть учасників покласти свої камені по одному в мішок «дитини», називаючи при цьому кожен свою проблему.

Наприклад, перший учасник кладе камінь в мішок і каже: «У цієї дитини немає доступу до освіти».

6. Коли всі учасники покладуть камені в мішок, попросіть «дитину» знову підстрибнути.
7. Запитайте учасників, чому «дитині» тепер важко стрибати.
8. Відзначте, що навіть сильна дитина при зіткненні з проблемами буде зазнавати труднощів з їх рішенням, особливо якщо на нього навалюються кілька різних проблем одночасно.
9. Попросіть учасників показати, як вони можуть допомогти дитині, і обговоріть способи, якими дорослі можуть допомогти дітям в своїй спільноті. Якщо учасники не можуть додуматися до цього самі, покажіть їм, що вага мішка зменшиться, якщо підняти мішок замість дитини або витягнути кілька каменів.
10. Коли учасники називають способи надання допомоги дитині, попросіть їх виймати по одному каменю на кожен спосіб надання допомоги.

11. Завершіть завдання і скажіть таке:

 *Коли ноша дитини стає занадто важкою, і її життя наповнюється надто великою кількістю проблем одночасно, вона вже не може нормально розвиватися і рости здоровою. У такі моменти їй потрібна допомога інших людей, щоб вона знову могла ступити на шлях позитивного розвитку.*

3.4. Реакція дітей на проблеми

45 хвилин




Допомогти учасникам зрозуміти реакцію дітей на проблеми і ініціювати дискусію про те, чим і як можна допомогти дітям.



Простір для групової роботи, папір і ручки.

1. Почніть завдання з наступних слів:

 *Поведінка і реакції дітей на проблеми дуже часто може стурбувати оточуючих. Нам необхідно відразу ідентифікувати дітей, які борються з проблемами, зрозуміти їх реакцію і надати їм необхідну підтримку.*

2. Розділіть учасників на три групи і попросіть їх обговорити наступні питання (приблизно 5 хвилин на перше питання і 10 хвилин на друге).
Дайте кожній групі папір і ручки, щоб вони могли записувати свої коментарі.

- I. Чи є у вашій спільноті конкретні групи дітей, у яких проблем більше, ніж у інших?
Наприклад: безпритульні, які живуть на вулиці; діти, які зазнали дискримінації; діти, які живуть на межі бідності; діти, які втратили батьків або інших членів сім'ї і т.д.
- II. Як поведуться діти, у яких є проблеми, які почуття вони проявляють у своїй поведінці? Нижче наведені деякі приклади:
 - а. Діти агресивні. Агресивна поведінка – ознака страху, розчарування і смутку.
 - б. Діти весь час чіпляються за опікунів. Це ознака невпевненості і страху.
 - в. Деякі діти поведуться відчужено і не хочуть гратись з іншими. Це може бути ознакою смутку, непевності і страху.

Через 15 хвилин попросіть кожну групу зачитати відповідь на перше запитання, а потім так само послідовно відповісти на друге.

3. Запишіть відповіді на двох аркушах фліпчарта: один лист із заголовком «діти з проблемами», інший – «звичайна поведінка і почуття».

4. Поясніть учасникам наступне:



Діти, у яких є проблеми, можуть реагувати по-різному в залежності від характеру і внутрішньої сили, а також оточуючого їх середовища. Крім цього, вони вчаться реагувати на важкі ситуації, спостерігаючи за однолітками, батьками та опікунами.

Наприклад, якщо опікуни дитини самі виявляють страх і занепокоєння, дитина буде демонструвати ту ж саму поведінку. Якщо ж однолітки і сім'я дитини випромінюють відчуття безпеки, комфорту і щастя, дитина теж буде щасливою.

Необхідно зрозуміти, що діти, як і дорослі, реагують на своє оточення. Це означає, що якщо дитина демонструє проблемну поведінку, його слід не карати, а розібратися з проблемами, що турбують дитину. Батьки та опікуни повинні розуміти реакцію і почуття дитини, підтримувати її, щоб вона змогла впоратися з проблемами.

5. Попросіть учасників повернутися в свої три групи і вибрати одну загальну проблему зі списків «діти з проблемами» і «загальна поведінка і почуття». Групам слід вибрати три різні проблеми.

Наприклад:

Група 1 вибирає дітей, які стали свідками насильства і мають нічні кошмари і почуття страху.

Група 2 вибирає бездомних дітей, які демонструють агресивну поведінку і розчарування в житті.

Група 3 вибирає дітей, які втратили батьків і демонструють відчуженість і смуток.

6. Тепер дайте групам 10 хвилин на обговорення наступного питання щодо обра-них ними ситуацій:



Як ми, батьки та опікуни, можемо підтримати дітей з цими проблемами?

7. Через 10 хвилин попросіть кожну групу представити свої відповіді іншим.
8. У Додатку 3 на USB-флешці є підказки для допомоги дітям з наступними пове-дінковими реакціями:
1. Ходіння «хвостиком» за дорослими.
 2. Проблеми зі сном.
 3. Страшні сни.
 4. Нічні страхи.
 5. Нічне нетримання.
 6. Спогади про погані події.
 7. Агресія.
 8. Депресія.

Використовуйте цю інформацію, якщо вона відповідає прикладам, визначе-ним під час заняття. Не варто обговорювати всі види поведінкової реакції дітей і всі наведені підказки, це може заплутати учасників.

9. Резюмуйте наступними словами:



Найчастіше ми можемо зрозуміти з поведінки дитини, що у неї вини-кли проблеми. Якщо ми дослідимо причини поведінки і спробуємо зрозуміти її почуття і реакції, ми вже на шляху допомоги такій дитині. Більшості дітей можна допомогти впоратися з проблемами при підтримці батьків та опікунів.

10. Підкресліть важливість розуміння того, що діти, котрі демонструють проблем-ну або негативну поведінку, роблять це не тому, що вони погані, а тому, що таким чином вони показують нам, що їм погано, і їм потрібна допомога.

3.5. Питання і відповіді

30 хвилин



Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 2 на сторінці 104.

3.6. Підсумки і пісня

5 хвилин



Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 3 на сторінці 104.

Скажіть наступне:



Сьогодні ми розглянули види проблем, з якими стикаються діти у нашому суспільстві. Ми також обговорили реакцію дітей на проблеми і різні способи надання їм допомоги і підтримки, щоб вони могли стати силь-нішими і впорались з цими проблемами.

Наступного разу ми продовжимо говорити про те, як ми можемо допомогти дітям, як захистити їх від небезпеки і заохотити їх приймати вірні рішення.



Зустріч 4 з батьками та опікунами

Мета зустрічі: підвищити рівень обізнаності та заохотити заходи щодо поліпшення механізмів захисту дітей в даному суспільстві.

Мета завдань:

- Стимулювати дискусію про небезпеки, які підстерігають дітей в даному суспільстві;
- Обговорити, що робить дитину сильною і як можна зміцнити дітей;
- Показати, як різні кола підтримки допомагають захистити дітей;
- Заохотити дискусію про те, що сім'ї та спільноти можуть зробити для посилення механізмів захисту дітей.

Завдання	Ресурси	Час
4.1. Привітання		5 хвилин
4.2. Небезпеки в нашому суспільстві	Простір для роботи в групах і для утворення великого кола. Листи для фліпчарта і маркери	25 хвилин
4.3. Як зробити дітей сильними	Список небезпек з попереднього завдання. Чисті аркуші для фліпчарта і маркери.	20 хвилин
4.4. Кола підтримки	Простір для великого кола з маленьким колом всередині нього.	15 хвилин
4.5. Захист наших дітей	Папір і ручки.	15 хвилин
4.6. Питання та відповіді	Простір.	30 хвилин
4.7. Підсумки і пісня		5 хвилин

4.1. Привітання**5 хвилин****Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 1 на сторінці 104.**

Уявіть мету сьогоднішньої зустрічі:



Сьогодні ми проведемо разом ще дві години. Ми розглянемо способи надання допомоги нашим дітям, щоб вони стали достатньо сильними і могли впоратися з проблемами. Ми також розглянемо свою відповідальність і заходи, які ми можемо провести для захисту наших дітей.

4.2. Небезпека в нашому суспільстві**25 хвилин****Стимулювати дискусію про небезпеки, які підстерігають дітей в даному суспільстві.****Простір для роботи в групах і для утворення великого кола. Листи для фліпчарта і маркери.**

1. Почніть завдання з наступних слів:



Минулого разу ми обговорювали деякі проблеми, з якими стикаються діти у нашому суспільстві, реакцію, яку діти демонструють на такі проблеми, і способи надання їм допомоги. Зараз ми розглянемо види небезпек, з якими діти там стикаються, місця, де дітей може підстерігати небезпека, і способи їх захисту.

Діти постійно піддаються ризику по всьому світу. Будучи дорослими, ми зобов'язані захистити наших дітей і навчити їх, як приймати правильні рішення, щоб вони залишалися в безпеці. Однак бувають моменти, коли наші діти знаходяться в зоні підвищеного ризику.

2. Розділіть учасників на 3 групи і дайте їм 15 хвилин, щоб обговорити наступне питання. Роздайте їм папір і ручки, щоб вони могли вести записи і потім виступити перед загальною групою.



А. У чому саме наші діти піддаються ризику? Які види небезпеки є в нашому суспільстві?

Наприклад: насильство, експлуатація, наркотики або спиртне, крадіжка дітей і т.д.



Б. Чи є у нас діти, які піддаються ризику більше, ніж інші? Хто вони?

Наприклад: діти, що живуть на межі бідності, безпритульні, сироти, діти, які живуть без батьків, діти з інвалідністю і т.д.

3. Через 15 хвилин попросіть групи поділитись результатами обговорення перед усіма. Записуйте їх відповіді на фліпчарті.

4. Переконайтеся, що в список небезпек включене насильство. Підкресліть, що існують різні види насильств і всі вони небезпечні для дитини. До них відносяться:
 - Сексуальне насильство;
 - Фізичне насильство;
 - Словесне насильство;
 - Емоційне насильство;
 - Зневага;
5. Поясніть, що в деяких країнах фізичні побої або емоційне насильство з боку батьків або опікунів є звичайним покаранням для дітей. Попросіть учасників поміркувати над тим, чому це може бути шкідливим для дитини.
6. Попросіть учасників привести інші приклади, як вони можуть допомогти дітям усвідомити, що вони допустили помилку, замість того щоб завдавати їм фізичного або емоційного болю.
7. Завершіть завдання наступним підсумком:



Інформація, якою ви щойно поділилися з нами, чітко показує, що діти в нашому суспільстві наражаються на небезпеку. Це звичайне явище – у будь-якому довіллі діти можуть піддаватись небезпеці. Наше завдання як батьків і опікунів – навчити дітей розпізнавати ці небезпеки і зробити все, що в наших силах, щоб захистити їх.

4.3. Як зробити дітей сильними

20 хвилин




Обговорити, що означає сильна дитина і як навчити дітей бути сильними.



**Список небезпек з попереднього завдання.
Чисті аркуші для фліпчарта і маркери.**

1. Розгляньте фліпчарт зі списком небезпек з минулого завдання. Запитайте учасників, яких з цих небезпек можна уникнути, якщо навчити дітей приймати вірні рішення. Обведіть їх кружечком у вашому списку.
НАПРИКЛАД: наркотики, злочинність, проституція і т.д.
2. Поясніть учасникам наступне:

 *Дитина, яка вміє приймати рішення – це дитина, що володіє внутрішньою силою і підтримкою свого оточення.*
3. Попросіть учасників назвати характеристики сильної дитини в своєму суспільстві. Запишіть відповіді на фліпчарті. Переконайтеся, що в списку є наступне:
 - Може попросити про допомогу;
 - До всього ставиться позитивно і має надії на майбутнє;
 - Може ставити собі цілі;
 - Докладає зусиль, виконуючи якусь роботу;
 - Добре грає з іншими дітьми;
 - Піклується про своє тіло;
 - Може впоратися з проблемами і розчаруванням;
 - Бере на себе відповідальність і небайдужий до братів / сестер і інших членів родини.

4. Тепер скажіть наступне:



Ми можемо допомогти зміцнити здатність дитини вирішувати проблеми. Ми можемо допомогти дітям залишатися сильними перед лицем проблем або, що ще краще, дати їм силу ще до зустрічі з проблемами.

5. Тепер попросіть учасників обговорити з тим, хто сидить поруч, як ми (родини і спільноти) можемо допомогти дітям залишатися сильними.

Через кілька хвилин попросіть їх поділитися міркуваннями з усією групою.

Ось кілька прикладів:

- Забезпечити дбайливу атмосферу: дати дітям любов, приймати їх і скеровувати;
- Дати дітям почуття приналежності;
- Заохочувати взаємну повагу між дітьми і дорослими;
- Дати дітям можливість висловлюватися в сім'ях і громадах;
- Підкреслити важливість спільної роботи;
- Підтримати розвиток загальних цінностей і переконань;
- Рівноцінно ставитися до розвитку хлопчиків і дівчаток.

4.4. Кола підтримки

15 хвилин



Показати, як різні кола підтримки можуть допомогти захистити дітей.



Простір для великого кола з маленьким колом всередині нього.

1. Попросіть учасників стати в коло, а потім запросіть добровольця встати в центрі. Цей добровольець уособлює дитину в нашій спільноті, яка втратила матір.
2. Тепер попросіть вісьмох добровольців встати навколо «дитини» і поясніть їм, що вони представляють різних дорослих людей в житті дитини, захищають її від небезпек. Наприклад, це можуть бути священник, вчитель, няня дитини і т.д.
3. Нехай вони встануть навколо дитини і візьмуться за руки. Поясніть, що тепер вони є колом підтримки для дитини і захищають її від небезпек, що лежать за межами кола.
4. Попросіть «дитину» спробувати звільнитися з кола підтримки. Дорослі повинні упевнитися, що дитина не може вийти в небезпечну зону.





В наступній частині завдання історія змінюється. Розкажіть учасникам ситуацію, виберіть що-небудь, що часто відбувається в даному суспільстві. Приклад, наведений нижче, стосується ранньої вагітності юної дівчини. Цей приклад підходить, якщо доброволець в центрі кола – жінка. Якщо це чоловік, можна застосувати приклад молодого хлопця, від якого дівчина завагітніла і який відмовився від відповідальності за скоєне.

Ще приклади, в яких діти можуть втратити соціальну і моральну підтримку і захист:

- а. Дитина, що довідалась, що у неї ВІЛ;
- б. Дитина, яка вчинила злочин;
- в. Дитина, яку застали за вживанням наркотиків.

5. Через кілька хвилин зупиніть гру та поясніть, що ситуація змінилася.



Дівчина завагітніла. Священик відмовляється підтримати її, оскільки вважає, що вона грішниця. (Тут ви просите «священника» вийти з кола.) Учитель не хоче, щоб в його класі була вагітна дівчина, тому він також відмовляється допомогти. (Попросіть «вчителя» вийти з кола.) Ще один з дорослих вважає, що дівчина вела себе безвідповідально, що мала статеві стосунки в такому юному віці, і також відмовляється підтримати її. (Попросіть ще одну людину покинути коло.)

6. Залиште розриви в колі відкритими. Скажіть учасникам, що вони не можуть повторно взятися за руки і сформувати менше коло. Їм не можна триматися за руки або торкатися один до одного, але вони повинні спробувати захистити дитину і не дати їй вийти з кола.
7. Тепер попросіть дитину вирватися з кола.
8. Зазвичай дитині вдається вирватися з цього кола і вийти в небезпечну зону.
9. Використовуйте цю вправу, щоб показати, що в разі ослаблення, відсутності або ворожості системи підтримки дитина може опинитися в небезпеці – вона може прийняти невірне рішення або стати занадто вразливою перед небезпеками в даному суспільстві.

4.5. Як захистити наших дітей

15 хвилин

1. Почніть з результатів попереднього завдання:



Незважаючи на те, що деякі спільноти здаються безпечними для наших дітей, завжди існують які-небудь ризики. В цьому останньому завданні ми розглянемо варіанти, як ми можемо посилити захист наших дітей вдома і на вулиці.

2. Попросіть учасників розбитися на три групи і дайте кожній групі своє питання для роботи:
 - а. Що можна змінити або поліпшити в нашому районі, щоб захистити дітей від небезпек?
 - б. Що можна змінити або поліпшити в наших школах, щоб захистити дітей від небезпек?
 - в. Що можна змінити або поліпшити в наших будинках, щоб захистити дітей від небезпек?
3. Дайте групам приблизно 10 хвилин для обговорення, а потім попросіть їх поділитися міркуваннями з загальною групою. Дайте кожній групі папір і ручки, щоб вони могли робити записи.
4. Коли всі висловляться, завершіть завдання наступним підсумком:



Ми побачили, що існує безліч різних способів, як поліпшити і убезпечити оточення дітей. Ви цілком можете змінити ситуацію або самотійно, або в групі.

Якщо з'явиться можливість, запропонуйте учасникам ще раз зустрітися групою і обговорити варіанти, як посилити захист дітей в своїй спільноті.

4.6. Питання і відповіді

30 хвилин



Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 2 на сторінці 104.

4.7. Підсумки і пісня

5 хвилин



Для інструкцій по цьому завданню див. Схему 3 на сторінці 104.

Поясніть учасникам наступне:



Сьогодні ми розглянули небезпеки, з якими наші діти можуть зіткнутися в нашому суспільстві. Ми також розглянули характеристики сильної дитини і заходи, які ми можемо провести, щоб допомогти нашим дітям стати сильнішими. Зміцнення духу наших дітей – дуже хороший спосіб захисту від небезпеки. Ми також обговорили важливість кіл підтримки для турботи і захисту наших дітей, і поговорили про те, що ми можемо зробити самотійно і в групі, щоб поліпшити систему захисту для наших дітей.

Сьогодні ми зустрічаємося в останній раз в рамках даного курсу занять. Сподіваюся, ми всі отримали багатий досвід в нашій спільній роботі і роздумах над темами, які дуже важливі для добробуту наших дітей.

ДОДАТКИ



ЧАСТИНА

Зміст

ДОДАТКИ:

Додаток 1: Інформаційний листок для батьків і опікунів (зразок заповненої версії).

Додаток 1: Інформаційний листок для батьків і опікунів.

Додаток 2: Бланк дозволу батьків та опікунів на участь дітей у програмі розвитку емоційної стійкості.

Організації

Література

Додаткова інформація

Додаток 1

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ЛИСТОК ДЛЯ БАТЬКІВ І ОПІКУНІВ (зразок заповненої версії)

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТИЙКОСТІ ДІТЕЙ

Метою програми є надання допомоги дітям, щоб вони відчули себе сильнішими і змогли впоратися з проблемами в своєму повсякденному житті.

Інформація про програму:

Програма складається з 16-ти півторагодинних тренінгів для дітей та 4-х двогодинних зустрічей з батьками та опікунами.

Учасники:

Запрошені для участі діти ходять в 6-й клас Київська ЗОШ №2
Тренінги відвідають 25 дітей.

Місце проведення:

Тренінги для дітей та зустрічі з батьками будуть проводитися в спортзалі школи, в якій навчаються діти.

Час:

Тренінги для дітей – щосереди з 16-00 до 17-30 протягом 16-ти тижнів, починаючи з 25-го травня 2016 р

Зустрічі з батьками проводяться:

1. 18 травня 2016 року в 18-00.
2. 15 червня 2016 року в 18-00.
3. 18 липня 2016 року в 18-00.
4. 6 серпня 2016 року о 18-00.

Фасилітатори:

Фасилітатори, які проводять тренінг – волонтери ТЧХУ Дудна Ірина та Коломієць Валентина.

Інші дорослі, присутні на тренінгах або ті, хто регулярно відвідують тренінги:
Менеджери програми – представники Товариства Червоного Хреста України

Кому можна зателефонувати, якщо в мене виникнуть питання:

Фасилітатор: Дудна Ірина тел. 123 456 78 90

Менеджер програми: Василюк Олена тел. 123 456 78 90

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ЛИСТОК ДЛЯ БАТЬКІВ І ОПІКУНІВ**ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ДІТЕЙ**

Метою програми є надання допомоги дітям, щоб вони відчували себе сильнішими і змогли впоратися з проблемами в своєму повсякденному житті.

Інформація про програму:

Програма складається з _____ тренінгів для дітей та _____ зустрічей з батьками та опікунами. Всі тренінги тривають півтори години.

Учасники:

Запрошення для участі діти _____ тренінги відвідають _____ дітей.

Місце проведення:

Тренінги для дітей та зустрічі з батьками будуть проводитися в _____.

Час:

Тренінги для дітей – _____.

Зустрічі з батьками проводяться:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Фасилітатори:

Фасилітатори, які проводять тренінг – _____ та _____.

Інші дорослі, присутні на тренінгах або ті, хто регулярно відвідує тренінги:

Кому можна зателефонувати, якщо в мене виникнуть питання:

Фасилітатор: _____ тел. _____

Менеджер програми: _____ тел. _____

Додаток 2

БЛАНК ДОЗВОЛУ БАТЬКІВ ТА ОПІКУНІВ НА УЧАСТЬ ДІТЕЙ У ПРОГРАМІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ

Я, _____, підтверджую, що я законний опікун
(ПІБ одного з батьків або опікуна)

(ПІБ дитини)

Відзначте відповідний пункт:

Я отримав (а) всю необхідну інформацію про програму розвитку емоційної стійкості дітей.

ТАК НІ

У мене була можливість обміркувати отриману інформацію і задати питання про програму.

ТАК НІ

Я погоджуюся на свою участь та участь моєї дитини в програмі розвитку емоційної стійкості.

ТАК НІ

Я погоджуюся відвідувати зустрічі для батьків і опікунів, якщо у мене буде така можливість.

ТАК НІ

Я усвідомлюю, що моя участь і участь моєї дитини є добровільною.

ТАК НІ

Я усвідомлюю, що під час програми буде проводитися збір персональних даних для подальшого моніторингу. Збір проводиться анонімно.

ТАК НІ

Я даю дозвіл на фотозйомку моєї дитини під час тренінгів.

ТАК НІ

Я даю дозвіл на відеозйомку моєї дитини під час тренінгів.

ТАК НІ

Я даю дозвіл на надання моїй дитині невідкладної медичної допомоги, якщо дитина захворіє або пораниться в присутності фасилітаторів тренінгу.

ТАК НІ

Підпис

Дата

Контактна інформація (телефон і/чи адрес): _____

Організації

Всі завдання, використані в цьому посібнику, ґрунтуються на практиці цілого ряду організацій з урахуванням світового досвіду підвищення якості життя дітей:

Ініціатива з прав дітей (Action for the Rights of Children)

Міжнародна асоціація волонтерів (Association of Volunteers in International Service)

Ініціатива «Пора порушити мовчання» (Breaking the Silence), Бангладеш

Канадське міжнародне агентство з розвитку (Canadian International Development Agency)

Ініціатива «Католики проти СНІДу», Намібія (Catholic Aids Action Namibia)

Фонд «Діти і війна» (Children and War Foundation)

Міжнародна Федерація Товариств Червоного Хреста та Червоного Півмісяця:

Американський Червоний Хрест, Канадський Червоний Хрест, Данський Червоний Хрест, Гаїтський Червоний Хрест, Індонезійський Червоний Хрест, Іранський Червоний Півмісяць та Пакистанський Червоний Півмісяць.

Міжнародний альянс з ВІЛ / СНІД (International HIV / AIDS Alliance)

Національна асоціація з охорони дитинства (National Association of Child Care Workers), Південна Африка

Регіональна ініціатива з психосоціальної підтримки (Regional Psychosocial Support Initiative), Південна Африка, особливо автори д-р Джонатан Бракарш і Група з інформування та натхненню спільноти (СІІТ)

Організація «Врятуємо дітей» (Save the Children), представництва:

Бангладеш, Данія, Гаїті, Киргизстан, Лівія, Палестина (окупована палестинська територія), Сомалі, Швеція.

Організація «Terres des Hommes»

Фонд ООН допомоги дітям (UNICEF):

UNICEF в Канаді, UNICEF в Домініканській Республіці

Організація «Діти війни» в Голландії (War Child Holland)

Організація «World Vision»

Література

Аластер Аджер, Брі Акессон, Ліндсі Старк, Ейріні Флурі, Бракстон Окот, Фейт Макколлістер і Нейл Бутбу. Вплив шкільної програми психосоціальних ініціатив (PSSA) на дітей, які постраждали при конфліктах в Північній Уганді. Журнал дитячої психології і психіатрії, тому 52:11, стор. 1124-1133. 2011 р

Національне Товариство Червоного Хреста Америки. Життя, втрата і горе як наслідки трагедії. План уроку 3: почуття і реакції. 2007 р

Товариство Червоного Хреста Америки. Оперативне навчання викладачів в зоні, що постраждала від цунамі. Керівництво з навчання вчителів надання психосоціальної підтримки в школі. Частина 1. Серія тренінгів програми психосоціальної підтримки – Керівництво № 6. 2003 р

Міжнародна асоціація волонтерів. Керівництво для вчителів. Кампала, 2003 р

Бостонський центр по психології травм і «Врятуємо дітей». Базовий навчальний посібник з Програмою психосоціальної реабілітації на базі школи для дітей і підлітків, що побували в важких обставинах. 2003 р

Організація «Пора порушити мовчання». Заняття, перекладені в полі. Бангладеш.

Канадське міжнародне агентство з розвитку. Види дружби: робота з дітьми та підлітками, які постраждали від військових дій. 2003 р

Канадське міжнародне агентство з розвитку та UNICEF. Реалізація прав дітей. Шостий клас: мовне мистецтво і соціальні дослідження. 2008 р

Товариство Червоного Хреста Канади. Програма запобігання насильству RespectEd. За межами програми запобігання погроз, насильства та переслідування. Канада, 2012 р
Для більш докладної інформації див. Вебсайт www.redcross.ca/respected

Ініціатива «Католики проти СНІДу» в Намібії. Психологічна реабілітація дітей, які постраждали від ВІЛ / СНІД. 2003 р

Фонд «Діти війни». Навчальний посібник «Діти війни»: діти і катаклізми. Навчання техніці психологічного відновлення. Оновлене видання. 2002 р

Товариство Червоного Хреста Данії. Керівництво по проведенню тренінгів з дітьми, постраждалими від збройних конфліктів. 2008 р

Програма «Горизонти» / Рада по сімейному здоров'ю і консультацій для населення. Етичні підходи до збору інформації про дітей і підлітків в міжнародній обстановці: керівництво і ресурси. Стор. 41, 2005 р

Дж. Хаббард. Керівництво по коротким етнографічним опитуванням: як розпізнати проблему або ідею в місцевій перспективі. 2012 р
Оновлена інформація з цього матеріалу опублікована на сайті www.cvt.org.

Міжвідомча система освіти в екстрених ситуаціях. Мінімальні стандарти освіти: підготовка, реакція і відновлення.

Міжвідомча система освіти в екстрених ситуаціях. Мінімальні стандарти освіти в екстрених ситуаціях, хронічних кризах і раннє відновлення. 2004 р

Міжвідомча система освіти в екстрених ситуаціях Глобальний освітній кластер, Кластер щодо захисту дітей, Міжвідомчий постійний комітет. Принципи створення безпечних місць для дітей у надзвичайних ситуаціях. Стор. 2, 2011 р

Міжвідомчий постійний комітет. Гендерне керівництво Міжвідомчого постійного комітету з гуманітарних ініціатив. 2006 р

Міжвідомчий постійний комітет. Керівні принципи Міжвідомчого постійного комітету з охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в надзвичайних ситуаціях. 2007 р

Міжнародна Федерація Товариств Червоного Хреста та Червоного Півмісяця. Базова програма психосоціальної підтримки Міжвідомчої постійного комітету на 2005-2007 рр.

Міжнародна Федерація Товариств Червоного Хреста та Червоного Півмісяця. Політика психологічної підтримки Міжвідомчого постійного комітету (прийнятого на 7-й сесії Правління Міжнародної Федерації Товариств Червоного Хреста та Червоного Півмісяця). Женева, травень 2003 р

Методичний Центр Міжнародної Федерації Товариств Червоного Хреста та Червоного Півмісяця. Психосоціальні інтервенції. Керівництво. 2009 р

Міжнародний альянс з ВІЛ / СНІД. 100 способів активізації груп: ігри для тренінгів і зустрічей. 2003 р

Товариство Червоного Півмісяця Ірану і Міжнародна Федерація Товариств Червоного Хреста та Червоного Півмісяця. Інший погляд. Бам, 2004 р

Марк Дж. Д. Джорданс, Іван Г. Компроу, Вітсен А. Толл Брандон А. Корт, Нагендра П. Луїтел, Роберт Д. Мейсі і Джуп Т.В.М. де Йонг. Оцінка психосоціальних інтервенцій на базі школи в регіонах Непалу, які постраждали від збройних конфліктів: вибіркові контрольовані тести. Журнал дитячої психології і психіатрії, том 51: 7, стор. 818-826. 2010 р

Національна асоціація з охорони дитинства. Як змінити ситуацію. Південна Африка.

Національна асоціація з охорони дитинства. Шлях мирного воїна. Південна Африка.

Організація економічного співробітництва і розвитку. Принципи Комітету зі сприяння розвитку для оцінки сприяння розвитку. 1991 р

Кірсі Пелтонен і Раїджа-Ліна Пунамакі. Превентивні заходи для дітей, які постраждали в збройних конфліктах: огляд навчальної літератури. Видання «Агресивна поведінка», том 36, стор. 95-116. 2010 р.

Дж. О. Прюїтт Діаз і А. Дайал. Почуття приналежності: модель суспільних програм психосоціальної підтримки. Австралазіатській журнал досліджень впливу катастроф на психіку. Том 2008-1.

Регіональна ініціатива психосоціальної підтримки. «Життєвий шлях». 2004 р

Організація «Врятуємо дітей». Зниження ризику стихійних лих для дітей: практичний посібник. 2007 р.

Організація «Врятуємо дітей». Захист дітей в екстремальних ситуаціях: пріоритети, принципи, практики. 2007 р.

Організація «Врятуємо дітей». Практичний посібник з написання програм про права дітей. 2007 р.

Організація «Врятуємо дітей». Перша психосоціальна допомога для дітей. 2011 р

Організація «Врятуємо дітей». Програма психосоціальної структурованої підтримки. 2006 р.

Представництво організації «Врятуємо дітей» в Данії. Без залякування. 2008 р.

Партнери організації «Врятуємо дітей» в Киргизстані. Визначення гідності.

Секретаріат ООН. Дослідження Генерального секретаря про насильство над дітьми: право на захист від насильства. Стор. 7-8. 2006 р.

Проект «СФЕРА». Гуманітарний статут і мінімальні стандарти реагування при стихійних лихах. 2011 р.

Організація «Terres des Hommes». Керівництво по проведенню тренінгів з психосоціальної захисту дітей. 2008 р.

Організація «Terres des Hommes». Сміємося, бігаємо і рухаємося для спільного розвитку: ігри з психосоціальної спрямованістю. 2007 р.

UNICEF. Міжвідомчий посібник з оцінки психосоціальних програм реагування в надзвичайних ситуаціях. Дитячий фонд ООН. Нью-Йорк, 2011 р

UNICEF в Канаді. Вивчаємо права дітей: права, бажання і потреби. Глобальна система навчання організації UNICEF в Канаді.

UNICEF в Домініканській Республіці. Повернення до щастя. 2010 р.

Організація Об'єднаних Націй. Конвенція ООН з прав дитини. 1989 р.

Організація Об'єднаних Націй. Універсальна декларація прав людини. 1948 р.

Організація «Діти війни» в Голландії. Конфлікт і світ: модуль інтервенції від організації «Діти війни». 2009 р.

Вебсайт www.winstonswish.org.uk. 29.11.2011.

Організація «World Vision». Творчість з дітьми. Керівництво по вправам для дітей.

Додаткова інформація

Для отримання більш докладної інформації про організацію «Врятуємо дітей», Міжнародну Федерацію Товариств Червоного Хреста та Червоного Півмісяця та інших організацій дивіться наступні вебсайти:

Посилання на МФТЧХ та ЧП: www.ifrc.org

Посилання на організацію «Врятуємо дітей» та її партнерів: www.savethechildren.org

ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Цей посібник є складовою частиною комплексу ресурсів, який містить вказівки щодо планування та реалізації програми розвитку емоційної стійкості дітей. Описані в ньому заходи спрямовані на допомогу дітям у розвитку внутрішнього потенціалу й емоційної стійкості з метою успішного подолання важких життєвих ситуацій. Особливу увагу приділено наслідкам збройних конфліктів, стихійних лих, жорстокого поводження й експлуатації та життя у громадах із високим рівнем ВІЛ.

Повний комплект включає посібник про розуміння добробуту дітей, довідник менеджера програми, методичні посібники зі структурованими заходами в рамках шкільних і позашкільних тренінгів для дітей, а також керівництво з проведення зустрічей із батьками й опікунами. Всі 4 посібники та додаткові матеріали і заходи доступні в електронному вигляді на USB-накопичувачі.

Вам не обов'язково потрібні всі 4 посібники, щоб організувати ефективні заходи для дітей. Більшість матеріалів можна використовувати як окремі незалежні ресурси, але весь комплект надасть вам повне уявлення про реалізацію програми розвитку емоційної стійкості дітей.

