

КОЛИ СВІТ НА МЕЖІ ЗМІН: ВПРОВАДЖЕННЯ МОДЕЛІ ШКОЛИ, ЧУТЛИВОЇ ДО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Запропонована підбірка вправ та методик є доповненням до посібника, розробленого експертною групою освітян і психологів як зручний та доступний ресурс для допомоги вчителям та шкільним психологам у створенні середовища, чутливого до психічного здоров'я.

Рекомендовано до використання в рамках впровадження моделі школи, чутливої до психічного здоров'я відповідно до її трьох компонентів:



РЕАЛІЗАЦІЯ СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНОГО НАВЧАННЯ



РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ



РОБОТА ЗІ СКЛАДНИМИ СИТУАЦІЯМИ.

Окремі вправи можна використовувати як елемент уроку для швидкого зняття психоемоційної напруги, розвантаження, емоційного налаштування тощо. Також можливо використовувати деякі вправи як окреме заняття або поєднувати кілька вправ при реалізації заходів на певну тематику. Представлені вправи є застосовними з усіма учасниками освітнього процесу - учнями, батьками, педагогами, в залежності від потреб у конкретній ситуації.



1. Зняття психоемоційної напруги		●	●	1.1 Дихання йога
		●	●	1.2 Майндфулнес дихання
2. Тілесні практики для зняття м'язової напруги		●	●	2.1 Димок
		●	●	2.2 Лінивий кіт
		●	●	2.3 Гора з плеч
3. Саморегуляція	●	●		3.1 Моя планета
	●	●		3.2 Думки-хмаринки
4. Пошук, усвідомлення ресурсу	●	●		4.1 Ресурсні подушки
	●	●		4.2 Долонька ресурсів
5. Розвиток мислення зростання	●			5.1 Grow-da
6. Відновлення емоційного ресурсу	●	●		6.1 Скарбничка радості
	●	●		6.2 Момент вдячності
	●	●		6.3 Відгадай емоцію
	●	●		6.4 Я та емоції
	●	●		6.5 Мій супергерой / Моя супергероїня
7. Розвиток комунікативних навичок	●		●	7.1 Ненасильницьке спілкування
	●		●	7.2 Графічний челендж (вправа на комунікацію)
8. Розвиток емпатії	●		●	8.1 Картки емпатії
	●		●	8.2 Коло емпатії
	●		●	8.3 Переступи лінію
9. Робота з самооцінкою (самоцінністю)	●		●	9.1 Мій персональний герб
	●		●	9.2 Колаж успіхів
10. Пошук соціальної підтримки	●		●	10.1 Коло довіри
11. Окреслення власних кордонів	●		●	11.1 Особистий простір. Захист психологічних кордонів
	●		●	11.2 Магічні слова
	●		●	11.3 Стіна кордонів
	●		●	11.4 Моє безпечне королівство
12. Розвиток толерантності	●	●	●	12.1 Планета дружби
	●	●	●	12.2 Чарівна галявина
	●	●	●	12.3 Мій камінчик

1. ЗНЯТТЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ

1.1. Дихання йога

Вікова категорія	6+
Тривалість	2-3 хвилини.
Форма роботи	Індивідуальна / групова.
Для чого	Навчити дітей справлятися з м'язовим напруженням, стабілізувати емоційний стан за допомогою тілесних практик.
Що отримуємо в результаті	<ol style="list-style-type: none"> 1. Покращення психоемоційного стану. 2. Зниження рівня тривоги та страху. 3. Зменшення фізіологічних симптомів стресу (прискорене серцебиття, головний біль, порушення сну, м'язова напруга, нав'язливі думки тощо).
Алгоритм проведення	<ul style="list-style-type: none"> 🕒 Вправа виконується стоячи. Повторюється 5-6 разів. 🕒 Стати рівно, широко поставити ноги, за можливості — заплющити очі. 🕒 Почати повільно розгойдуватись з ноги на ногу, обираючи свій ритм. 🕒 Поступово обертатися по спіралі, погойдуючись по колу. 🕒 Уявити себе струменем легкого та невагомego диму. 🕒 Уявити, як ви повільно по спіралі піднімаєтесь вгору. Відчутти свободу та легкість. Зафіксувати цей стан. 🕒 Далі в уяві повільно по спіралі повернутись назад та доторкнутись до землі. 🕒 Повільно відкрити очі.

1. ЗНЯТТЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ

1.2. Майндфулнес дихання

Вікова категорія	10+
Тривалість	2-3 хвилини.
Форма роботи	Індивідуальна.
Для чого	Навчити дітей швидко справлятися з психоемоційним напруженням, стабілізувати емоційний стан за допомогою дихання.
Що отримуємо в результаті	<ol style="list-style-type: none"> 1. Підвищення стійкості до стресових ситуацій. 2. Покращення психоемоційного стану. 3. Зниження рівня тривоги та страху, зменшення фізіологічних симптомів стресу, таких як прискорене серцебиття, головний біль, порушення сну, м'язова напруга, нав'язливі думки тощо.
Алгоритм проведення	<ul style="list-style-type: none"> 🕒 Сісти зручно. 🕒 Сфокусувати увагу на своєму диханні. Спеціально нічого не робити з диханням, просто дихати вільно у своєму темпі, лише звертати увагу як робиться вдих і видих. 🕒 Звернути увагу на температуру повітря, яке вдихається та на температуру повітря, яке видихається. 🕒 Відслідковувати відчуття в ніздрях, як напружується грудна клітина та живіт при вдиху і видиху. Всю свою увагу сфокусувати лише на диханні.

2. ТІЛЕСНІ ПРАКТИКИ ДЛЯ ЗНЯТТЯ М'ЯЗОВОЇ НАПРУГИ

2.1. Димок

Вікова категорія	10+
Тривалість	5 хвилин.
Форма роботи	Індивідуальна/групова.
Для чого	Навчити дітей справлятися з м'язовим напруженням, стабілізувати емоційний стан за допомогою тілесних практик.
Що отримуємо в результаті	<ol style="list-style-type: none"> 1. Покращення психоемоційного стану. 2. Зниження рівня тривоги та страху, зменшенню фізіологічних симптомів стресу. 3. Формування навичок управління стресом.
Алгоритм проведення	<p>Вправа виконується стоячи. Повторюється 5-6 разів.</p> <ul style="list-style-type: none"> 🕒 Стати рівно, широко поставити ноги, за можливості - заплющити очі 🕒 Почати повільно розгойдуватись з ноги на ногу, обираючи свій ритм 🕒 Поступово обертатися по спіралі, погойдуючись по колу 🕒 Уявити себе струменем легкого та невагомому диму. 🕒 Уявити, як ви повільно по спіралі піднімаєтесь вгору. Відчуття свободи та легкості. Зафіксувати цей стан. 🕒 Далі в уяві повільно по спіралі повернутись назад та доторкнутись до землі. 🕒 Повільно відкрити очі.

2. ТІЛЕСНІ ПРАКТИКИ ДЛЯ ЗНЯТТЯ М'ЯЗОВОЇ НАПРУГИ

2.2. Лінивий кіт

Вікова категорія	6+
Тривалість	1-2 хвилини.
Форма роботи	Індивідуальна.
Для чого	Навчити дітей справлятися з м'язовим напруженням, стабілізувати емоційний стан за допомогою тілесних практик.
Що отримуємо в результаті	<ol style="list-style-type: none"> 1. Покращення психоемоційного стану. 2. Зменшення фізіологічних симптомів стресу.
Алгоритм проведення	<p>Виконувати вправу можна стоячи, сидючи або лежачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> 🕒 Уявити себе лінивим котом, який щойно прокинувся та ніжить-ся на сонечку. 🕒 Позіхнути, можна навіть «муркнути», потягнутись як котик (вистягнути руки, ноги та спину). 🕒 Відчуття розслаблення в тілі.

2. ТІЛЕСНІ ПРАКТИКИ ДЛЯ ЗНЯТТЯ М'ЯЗОВОЇ НАПРУГИ

2.3. Гора з плеч

Вікова категорія	6+
Тривалість	5 хвилин.
Форма роботи	Індивідуальна / групова.
Для чого	Навчити дітей справлятися з м'язовим напруженням, стабілізувати емоційний стан за допомогою тілесних практик.
Що отримаємо в результаті	<ol style="list-style-type: none"> 1. Покращення психоемоційного стану. 2. Зниження рівня тривоги та страху. 3. Зменшення фізіологічних симптомів стресу. 4. Формування навичок управління стресом, що дозволить справлятися зі складними життєвими ситуаціями.
Алгоритм проведення	<ul style="list-style-type: none"> 👣 Стати рівно, широко поставити ноги. 👣 Підняти плечі та відвести їх назад, злегка напружуючи та зводячи в лопатках. 👣 Тримати плечі в нарузі впродовж 5-10 секунд. 👣 Далі різко опустити плечі, ніби «скинувши» гору з плеч. 👣 Повторити вправу 5-6 разів.

3. САМОРЕГУЛЯЦІЯ

3.1. Вправа «Моя планета»

Вікова категорія	7+
Тривалість	15 хвилин.
Форма роботи	Індивідуальна / групова.
Для чого	Навчити дітей способам саморегуляції, стабілізації емоційного стану за допомогою технік арттерапії.
Що отримаємо в результаті	<ol style="list-style-type: none"> 1. Підвищення стійкості до стресових ситуацій. 2. Зниження рівня тривоги та страху. 3. Підвищення загального відчуття спокою. 4. Формування навичок управління стресом, що дозволить справлятися зі складними життєвими ситуаціями. 5. Відновлення внутрішньої гармонії та балансу.
Матеріали для роботи	<ul style="list-style-type: none"> 📄 Папір А4-А3. 📄 На вибір: фарби гуаш або пальчикові, воскові олівці, олійна пастель, пластилін, кольоровий папір матеріали для декорування.
Алгоритм проведення	<ul style="list-style-type: none"> 👣 Сісти зручно, розслабитись. Якщо комфортно - заплющити очі. 👣 Подумки перенестись на планету, яка належить лише Вам. Все, що на ній знаходиться, приносить Вам задоволення, спокій, комфорт. 👣 Роздивитись все уважно навкруги: що Вас оточує? які аромати відчуваєте та які звуки чуєте? що у Вас під ногами та що над головою? що бачите в далині? 👣 Насолодитись цим місцем, відчуваючи спокій та безпеку. 👣 Коли готові повернутися – спокійно розплющити очі. 👣 Зобразити свою планету будь-якими засобами (фарби, воскові олівці, повітряний пластилін).

3. САМОРЕГУЛЯЦІЯ

3.2. Вправа «Думки-хмаринки»

Вікова категорія	12+
Тривалість	7-10 хвилин.
Форма роботи	Індивідуальна.
Для чого	Навчити дітей способам саморегуляції, стабілізації емоційного стану за допомогою технік арттерапії.
Що отримаємо в результаті	<ol style="list-style-type: none"> 1. Підвищення стійкості до стресових ситуацій. 2. Зниження рівня тривоги та страху, підвищення загального відчуття спокою. 3. Формування навичок управління стресом через керування своїми думками, відновлення внутрішньої гармонії та балансу.
Матеріали для роботи	<div> <div></div> <div> <p>Аркуші А4-А3, фарби гуаш або пальчикові, воскові олівці, олійна пастель, пластилін, кольоровий папір, матеріали для декорування.</p> </div> </div>
Алгоритм проведення	<div> <div></div> <div> <p>Уявити всі свої думки у вигляді хмаринок (різного розміру, форми, кольору).</p> <p>Спостерігати за своїми думками-хмаринками ніби зі сторони, не реагуючи на них.</p> <p>Дозволити своїм думкам-хмаринкам з'являтися та зникати в небі.</p> <p>Зобразити свої думки-хмаринки фарбами, олівцями або повітряним пластиліном.</p> </div> </div>











4. ПОШУК, УСВІДОМЛЕННЯ ВЛАСНОГО РЕСУРСУ

4.1. Вправа «Ресурсні подушки»

Вікова категорія	14+
Тривалість	15-20 хвилин.
Форма роботи	Індивідуальна.
Для чого	Навчити дітей способам відновлення ресурсного стану за допомогою технік арттерапії.
Що отримаємо в результаті	<ol style="list-style-type: none"> 1. Покращення психоемоційного стану. 2. Формування навичок управління стресом через відновлення ресурсного стану, що дозволить справлятися зі складними життєвими ситуаціями.
Матеріали для роботи	<ul style="list-style-type: none"> ■ Аркуші А4-А3, фарби гуаш або пальчикові, воскові олівці, олійна пастель, пластилін, кольоровий папір, матеріали для декорування.
Алгоритм проведення	<ul style="list-style-type: none"> 🔊 Сісти зручно, за можливості заплющити очі або опустити їх долу. 🔊 Подумати, яких ресурсів вам зараз не вистачає або хотілося б отримати більше (сон, кава в парку, прогулянка, відпочинок у певному місці, зустріч з друзями). 🔊 Дати волю своїй фантазії та намалювати бажані ресурси у вигляді подушок, довільно розташовуючи їх на папері - будь-якої форми, розміру, кольору, оздоблені різноманітними візерунками чи метафоричними образами. Обов'язково підписати, який ресурс символізує кожна подушка. 🔊 Уявити, що ви сидите на цих подушках, на кожній по черзі або на всіх одразу. Відчутти, як ці ресурси вас наповнюють та підтримують. 🔊 Прослідкувати за змінами свого стану: <ul style="list-style-type: none"> » Як змінився ваш настрій? » Які відчуття з'явилися у тілі? » Які думки приходять в голову?




4. ПОШУК, УСВІДОМЛЕННЯ ВЛАСНОГО РЕСУРСУ

4.2. Вправа «Долонька ресурсів»

Вікова категорія	7+
Тривалість	15-20 хвилин.
Форма роботи	Індивідуальна / групова.
Для чого	Навчити дітей способам відновлення ресурсного стану та пошуку ресурсів у повсякденному житті за допомогою технік арттерапії.
Що отримаємо в результаті	<ol style="list-style-type: none"> 1. Покращення психоемоційного стану. 2. Формування навичок управління стресом через відновлення ресурсного стану.
Матеріали для роботи	 Аркуші А4-А3, фарби гуаш або пальчикові, воскові олівці, олійна пастель, пластилін, кольоровий папір, матеріали для декорування.
Алгоритм проведення	 На аркуші А4 обвести улюбленим кольором свою долоньку.  Заповнити її ресурсами (навколо пальців або всередині пальців намалювати чи написати, що подобається, приносить задоволення)  Що мені подобається слухати, чути?  Що мені подобається на смак, що люблю смакувати?  Що подобається на нюх, які аромати природи, їжі, парфумів, квітів?  На що мені подобається дивитися?  Що мені подобається на дотик? <p>Примітка: для старших можна запропонувати на зап'ясті прописати мотиваційну цитату, афірмацію, фразу, яка допомагає, надихає, підтримує у складний період життя.</p>  Розфарбувати, прикрасити долоньку, щоб було приємно та комфортно.  При відчутті напруженості, втомі: <ol style="list-style-type: none"> 1. сісти зручно, по можливості закривши очі; 2. дихати повільно і глибоко; 3. згадати одну з ваших ресурсних ситуацій; 4. прожити її заново, згадуючи всі її зорові, слухові і тілесні відчуття; 5. побути всередині цієї ситуації кілька хвилин.

5. РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ | РОЗВИТОК МИСЛЕННЯ ЗРОСТАННЯ





5.1. Вправа «Grow-da» (йога мислення зростання, англ. Growth Mindset Yoga)*

Вікова категорія	10-16 років.
Тривалість	10 хвилин.
Форма роботи	Індивідуальна / групова.
Для чого	Розвивати мислення зростання, вчитися використовувати позитивні афірмації.
Що отримаємо в результаті	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сприяння розвитку мислення зростання. 2. Досвід використання позитивних афірмацій.
Алгоритм проведення	<p> Оберіть базові та прості пози з йоги, прийнятні для вашої групи (можна замінити на комплекс будь-яких фізичних вправ). Підберіть до кожного руху (пози) твердження на розвиток мислення зростання, наприклад:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Я працюю наполегливо. » Я творча людина. » Я завжди сфокусований/-а. » Я відкрита/-ий до людей. » Я дбаю про інших. » Я люблю вчитися та дізнаватися щось нове <p> Заохотьте учасників та учасниць виконувати пози йоги одна за одною, одночасно повторюючи твердження.</p> <p> Спонукайте групу обмінятися відчуттями по завершенню активності. Зазначте, що учасники можуть практикувати цю фізичну активність у будь-який час, наприклад, вдома.</p>

* Адаптовано з гжепела <https://futurefocusedlearning.net/blog/critical-thinking/10-of-the-best-growth-mindset-activities-for-kids>

6. СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ | ВІДНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО РЕСУРСУ





6.1. Вправа «Скарбничка радості»*

Вікова категорія	6-17 років.
Тривалість	20 хвилин.
Форма роботи	Індивідуально-групово.
Для чого	Фокусуватися на позитивних речах, які є в житті, відновити емоційні ресурси.
Що отримаємо в результаті	<ol style="list-style-type: none"> 1. Усвідомлення власних ресурсів для відновлення емоційного балансу. 2. Вміння знаходити позитивний досвід у життєвих дрібницях.
Матеріали для роботи	 Папір формату А4, ручки, прості або кольорові олівці.
Алгоритм проведення	 Роздайте учасникам та учасницям по 1 аркушу формату А4 та повідомте, що вони малюватимуть те, що робить їх щасливими, наповнюючи таким чином їхню власну скарбничку радості.  Попросіть учасниць/учасників розділити аркуш на 5 частин і поетапно пропонуйте зображати те, що приносить їм радість, втіху та задоволення: <ul style="list-style-type: none"> » візуально; » аудіально (на слух); » на запах; » на смак; » на дотик.  Заохотьте учасників та учасниць поділитися тим, що вони зобразили у своїх скарбничках. Поцікавтеся, як вони почуваються після виконання цієї активності.

* Адаптовано з гжепела <https://www.panoramaed.com/blog/effective-interventions-for-social-emotional-learning>

6. СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ | ВІДНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО РЕСУРСУ

6.2. Вправа «Момент вдячності»

Вікова категорія	6-17 років.
Тривалість	10 хвилин.
Форма роботи	Індивідуальна / групова.
Для чого	Фокусуватися на позитивних речах, які є в житті; відновити емоційні ресурси.
Що отримаємо в результаті	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вміння практикувати моменти вдячності – ті внутрішні сили, які надають підтримку. 2. Вміння знаходити позитивне у власному життєвому досвіді.
Матеріали для роботи	 Папір формату А4, ручки, прості або кольорові олівці.
Алгоритм проведення	 Попросіть учасників та учасниць слідувати вашим інструкціям: <ul style="list-style-type: none"> » сядьте зручно та заплющьте очі (або опустіть їх додолу); » повільно вдихніть через ніс та порахуйте 1, 2, 3 подумки; » затримайте дихання, порахувавши 1, 2, 3; » повільно видихніть через рот і порахуйте 1, 2, 3 подумки; » повторіть попередні кроки двічі; » подумайте про те, за що ви вдячні сьогодні; » зосередьтеся на тому, як це впливає на ваше життя або життя інших людей у вашому оточенні; » сфокусуйтеся на своїх відчуттях зараз; » дозвольте цим відчуттям наповнити ваше тіло повністю, від голови до п'ят.  Заохотьте учасниць та учасників поділитися, за що вони вдячні в цей момент (за їхнім бажанням) та своїми відчуттями після активності.  Зазначте, що учасники можуть практикувати цю фізичну активність у будь-який час, наприклад, вдома.








6. СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ | ВІДНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО РЕСУРСУ

6.3. Вправа «Вігадай емоцію»

Вікова категорія	6-12 років.
Тривалість	20 хвилин.
Форма роботи	Групова.
Для чого	Практикувати ідентифікацію та розпізнавання емоцій інших людей.
Що отримаємо в результаті	<ol style="list-style-type: none"> 1. Розвиток умінь розпізнавати емоції за допомогою візуальних ключів. 2. Сприяння розвитку емоційного інтелекту.
Матеріали для роботи	<ul style="list-style-type: none"> ■ Картки з назвами емоцій (за потребою).
Алгоритм проведення	<ul style="list-style-type: none"> 🔊 Крок 1: запросіть учасників/учасниць сісти в коло. 🔊 Крок 2: оберіть когось з групи та запропонуйте зобразити будь-яку емоцію за допомогою виразу обличчя та мови тіла. Примітка: у роботі з молодшими учасниками можна також використати картки, на яких зазначені назви емоцій. Це полегшить дітям роботу та забезпечить різноманітність емоцій для розпізнавання. 🔊 Крок 3: заохотьте інших учасниць та учасників розпізнати, що це за емоція. 🔊 Крок 4: коли емоцію відгадали, поцікавтеся, що саме допомогло. <p>Продовжуйте активність покроково. Дайте усім можливість зобразити емоції та проговоріть кожну з них (крок 4).</p> <p>По завершенню активності обговоріть такі запитання:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Як розуміння емоцій інших людей допомагає нам краще з ними спілкуватися? » Чи можете ви згадати ситуацію, коли ви неправильно тлумачили чийсь емоції? Що сталося, і як би ви могли вдіяти інакше у тій ситуації? » Як наші власні емоції впливають на те, як ми сприймаємо емоції інших? » Чому, намагаючись зрозуміти чийсь емоції, важливо враховувати як вербальні, так і невербальні сигнали?

6. СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ | ВІДНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО РЕСУРСУ

6.4. Вправа «Я та емоції»

Вікова категорія	9-12 років.
Тривалість	45 хвилин.
Форма роботи	Групова.
Для чого	Розвивати емоційний інтелект та емпатію.
Що отримаємо в результаті	Вміння аналізувати емоції у контексті, власний досвід та емоції інших.
Матеріали для роботи	 6 аркушів формату А2/А3, маркери
Алгоритм проведення	<ul style="list-style-type: none">  Розмістіть аркуші формату А2/А3 на стінах кімнати рівномірно один від одного, щоб була можливість групам працювати біля них, не заважаючи одне одному. На кожному з аркушів напишіть по одній з базових емоцій (радість, здивування, сум, гнів, страх і огиду).  Об'єднайте учасників/учасниць у 6 груп. Дайте кожній групі 1-2 маркери та запросіть їх стати біля постерів.  Поясніть групам, що як тільки ви дасте команду починати, вони мають поділитися ситуаціями одне з одним, коли вони проживали відповідну емоцію, та записати їх на постері.  За 4-5 хв попросіть групи перейти за годинниковою стрілкою до інших плакатів, ознайомитися із ситуаціями, записаними попередніми групами, та додати до постеру ситуації зі свого досвіду.  Повторюйте активність до тих пір, поки групи не повернуться до своїх початкових постерів. Дозвольте учасникам/учасницям працювати з кожною емоцією по 4-5 хв.  Дайте час кожній групі опрацювати ситуації, перераховані на їхніх постерах. Запросіть учасників та учасниць прокоментувати, обговоріть приклади разом з усією групою.

6. СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ | ВІДНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО РЕСУРСУ

6.5. Вправа «Мій супергерой / Моя супергероїня»

Вікова категорія	6-15 років.
Тривалість	20 хвилин.
Форма роботи	Індивідуально-групово.
Для чого	Залучити учасників/учасниць до використання позитивної розмови з собою під час життєвих викликів.
Що отримаємо в результаті	Розвиток умінь самопідтримки та використання внутрішніх ресурсів за допомогою позитивної розмови із собою.
Алгоритм проведення	<ul style="list-style-type: none"> 🔊 Обговоріть з учасниками/учасницями, що таке розмова з самим собою (наприклад, те, як ми розмовляємо з собою подумки). 🔊 Поділіться власним прикладом діалогу із собою, коли вам буває сумно, важко або ви проживаєте складну ситуацію. Поміркуйте разом, чому вона може бути важливою та як може допомогти під час складних ситуацій. 🔊 Продемонструйте також зразок негативної розмови з собою. Поясніть, як такий діалог може знизити впевненість людини та зіпсувати настрій. Натомість позитивне налаштування може стати необхідною підтримкою. Попросіть учасників/учасниць розповісти про випадки, коли їхня розмова із собою допомогла їм вистояти чи справитися із чимось. 🔊 Попросіть учасників/учасниць заплющити очі та уявити свого супергероя/супергероїню, які завжди знаходяться десь поруч, наприклад, сидять на плечі, та готові підбадьорити. 🔊 Дозвольте бажаячим поділитися улюбленими словами чи фразами їхніх супергероїв. Поділіться кількома прикладами вашого власного супергероя. 🔊 Запропонуйте учасникам та учасницям регулярно виконувати цю вправу самостійно та відмічати свою активність за допомогою календаря. Це дозволить зі звичайної активності сформувати корисну звичку.

7. СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ | РОЗВИТОК КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК (ННС)

7.1. Вправа «Ненасильницьке спілкування» (рольова гра)

Вікова категорія	13-17 років.
Тривалість	30 хвилин.
Форма роботи	Групова.
Для чого	Практикувати принципи ненасильницького спілкування (ННС) у різних конфліктних ситуаціях.
Що отримаємо в результаті	<ol style="list-style-type: none"> 1. Практика у використанні прийомів ННС. 2. Розвиток умінь розв'язання конфліктів.
Алгоритм проведення	<ul style="list-style-type: none"> 🔊 Об'єднайте учасників/учасниць у пари та запропонуйте обрати конфліктну ситуацію, яка релевантна їхньому досвіду (наприклад, сварка з братом/сестрою, непорозуміння з однокласницею/ком тощо). Повідомте, що вони мають обрати для себе ролі 2-х сторін конфлікту в обраній ними ситуації. 🔊 Заохотьте кожну пару розіграти розмову відповідно до ситуації, яка буде базуватися на принципах ненасильницького спілкування, зокрема: <ul style="list-style-type: none"> » уникання оцінок та суджень; » послуговування фактами; » чітке висловлювання своїх емоцій, почуттів та потреб; » використання «Я - тверджень»; » активне слухання. 🔊 Попросіть учасників/учасниць поділитися своїми думками та відчуттями щодо спілкування під час розігрування ситуацій. Запитайте, що спрацювало та що можна було покращити згідно з принципами ННС. 🔊 Запропонуйте кожній парі подумати над іншою конфліктною ситуацією, обмінятися ролями та розіграти її, враховуючи ті моменти, які вони хотіли б покращити.

7. СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ | РОЗВИТОК КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК (ННС)

7.2. Вправа «Ненасильницьке спілкування»*

Вікова категорія	10-17 років.
Тривалість	30 хвилин.
Форма роботи	Групова.
Для чого	Практикувати комунікативні навички, співпрацю та активне слухання.
Що отримаємо в результаті	Розвиток м'яких умінь: активне слухання, комунікація, у тому числі і ННС, робота в групі, емоційний інтелект.
Матеріали для роботи	<ul style="list-style-type: none"> ■ Аркуші формату А4, картки із зображенням геометричних фігур, олівці/ручки.
Алгоритм проведення	<ul style="list-style-type: none"> 🔊 Об'єднайте учасників/учасниць в пари та попросіть їх сісти спиною одне до одного. 🔊 Запропонуйте обрати ролі в кожній парі — та/той, хто буде описувати/говорити, той/та, хто слухатиме та малюватиме. 🔊 ній аркуш паперу та олівець чи ручку, а тому/тії, хто буде говорити — аркуш із зображенням геометричних фігур (будь-який із запропонованих). 🔊 Попросіть описувати зображення якомога детальніше, щоб та/той, хто малює, змогла/зміг відобразити малюнок якнайточніше. Попередьте, що жоден/жодна з них не повинні показувати свої аркуші одне одному, а та/той, хто малює, не можуть говорити чи ставити запитання. 🔊 По завершенню учасники та учасниці можуть порівняти зображення. 🔊 Заохотьте групу до рефлексії над активністю, використовуючи такі запитання: <ul style="list-style-type: none"> А. Запитання до тих, хто описував зображення: <ul style="list-style-type: none"> » Що ви робили для того, щоб ваші інструкції були зрозумілими? Як цей досвід можна застосувати в повсякденній комунікації? » Що ви відчували, коли не отримували зворотного зв'язку від партнера/партнерки під час виконання вправи? » Те, що ми хочемо сказати, і те, як це інтерпретується іншими, часто не співпадає. Що можна робити, щоб зменшити ризик непорозуміння під час розмов у реальному житті? Б. Запитання до тих, хто малював: <ul style="list-style-type: none"> » Що вам сподобалося в інструкціях партнерки/партнера? » Чи були певні інструкції незрозумілими, неоднозначними чи важкими для виконання? » Чи були б ваші результати іншими, якби ви могли спілкуватися? » У процесі спілкування важливі дві ролі — чітко висловлюватися та бути гарним слухачем. Що важливо робити з боку слухача, щоб зменшити кількість непорозумінь у реальних ситуаціях під час спілкування?

* Адаптовано з гжепела <https://www.therapistaid.com/downloads/worksheets/drawing-communication-exercise/standard-english.pdf>

8. СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ | РОЗВИТОК ЕМПАТІЇ

8.1. Вправа «Картки емпатії»*

Вікова категорія	10-15 років.
Тривалість	30 хвилин.
Форма роботи	Індивідуально-групово.
Для чого	Практикувати емпатію через аналіз запропонованих ситуацій.
Що отримаємо в результаті	Під час виконання вправи діти визначають, що впливає на здатність людини розуміти емоції інших.
Матеріали для роботи	 Картки емпатії, картки із ситуаціями.
Алгоритм проведення	<p> Роздайте кожному учаснику/кожній учасниці картки емпатії:</p> <p>Картка емпатії: намалюйте та напишіть, що відбувається (відповідно до вашої ситуації)</p> <ul style="list-style-type: none">  Як він/вона почувається?  Що він/вона думає?  Що він/вона каже?  Що він/вона робить?  Підготуйте картки з описом ситуацій та роздайте кожній учасниці/кожному учаснику різні картки, наприклад: <ul style="list-style-type: none"> » Над Олегом глузує старшокласник через його надмірну вагу; » Тетяна переїхала з іншого міста та прийшла навчатися до вашого класу; » Микола зайняв призове місце у міській спартакіаді; » Олена хоче піти зі своєю старшою сестрою та її друзями на прогулянку, але їй не дозволяє; » Ніхто із запрошених однокласників не прийшов на день народження Марка; » Алісу обрали грати головну роль у шкільній виставі; » Сашко бачить, як дівчина з його школи краде велосипед; » Ірина не підготувалася до контрольної роботи з математики; » Мама Світлани вчасно не забрала її зі школи, запізнившись на 2 години; » Старший брат Назара залишає дім та від'їжджає з міста на навчання за кордоном; » Вікторія забиває переможний гол у ворота суперника на футбольному матчі; » Артема не брали до шкільної команди з баскетболу, лише коли один із гравців відмовився, його зарахували в останній момент. <p>Примітка: можна адаптувати ситуації відповідно до контексту групи, а також додати інші, якщо кількість учасників більша 12. Як варіант, об'єднайте учасників в пари, де вони зможуть обговорити ситуації разом, поділитися своїми думками.</p> <ul style="list-style-type: none">  Попросіть учасників/учасниць заповнити картки емпатії, проаналізувавши та описавши досвід, який людина проживає.  По завершенню заохотьте учасниць/учасників поділитися їхніми роздумами з усією групою.

* Адаптовано з джерела https://xello.mcoutput.com/1373695/Activity_2_Empathy_Maps.pdf

8. СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ | РОЗВИТОК ЕМПАТІЇ

8.2. Вправа «Коло емпатії»

Вікова категорія	8-12 років.
Тривалість	30 хвилин.
Форма роботи	Групова.
Для чого	Практикувати емпатію, розвивати активне слухання, вибудовувати міцні стосунки одне з одним.
Що отримаємо в результаті	Під час виконання вправи діти отримають досвід спілкування на основі емпатії, проаналізують, як вона впливає на розвиток міжособистісних стосунків, а також, що впливає на здатність людини розуміти емоції інших.
Алгоритм проведення	<ul style="list-style-type: none"> 1. Сядьте з учнями в коло. 2. Попросіть когось з учасників/учасниць розповісти про ситуацію, коли вони проживали сильні емоції (наприклад, щастя, сум, злість, страх тощо). 3. Заохотьте учасницю чи учасника, що сидить поруч, уявити себе на місці того/тієї, хто поділився своїм досвідом, та розповісти про відчуття, які, на їхню думку, він/вона мав/мала. 4. Попросіть цю ж учасницю/учасника розповісти про свою ситуацію та запросіть наступного/наступну, хто сидить поруч, висловитись щодо почуттів. 5. Продовжуйте активність за колом, заохочуючи кожную учасницю/кожного учасника розповідати про свої ситуації, а також уявляти себе на місці інших. 6. По завершенню активності обговоріть разом важливість розуміти та бути небайдужим до почуттів інших людей. Можна використати такі запитання: 7. Чому так важливо розуміти інших людей та бути небайдужим до їхніх почуттів? 8. Пригадайте момент(и), коли хтось ставився/лася до вас з емпатією, переймався/лася вашими почуттями. Як ви тоді почувалися? 9. Як можна практикувати емпатію у повсякденному житті? 10. З якими труднощами ви можете зіткнутися, коли співпереживаєте іншим? Як їх можна подолати? 11. Як емпатія може допомогти вам будувати міцні та дружні стосунки одне з одним?

8. СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ | РОЗВИТОК ЕМПАТІЇ

8.3. Вправа «Переступи лінію»*

Вікова категорія	12-17 років.
Тривалість	40 хвилин.
Форма роботи	Групова.
Для чого	Розвивати емпатію, цінувати різноманіття, надати відчуття, що вони не одні проживають подібний досвід
Що отримаємо в результаті	Під час виконання вправи діти отримають змогу проаналізувати свій життєвий досвід, з'ясувати поняття «емпатія», «різноманіття».
Матеріали для роботи	■ Скотч (малярський, кольоровий), перелік тверджень.
Алгоритм проведення	<p>🔊 Приклейте скотч (малярський, кольоровий) до підлоги кімнати або намалюйте лінію, вздовж якої вільно зможуть стати поруч одне з одним ваші учасники та учасниці.</p> <p>🔊 Наголосіть на тому, що активність має відбуватися в тиші, без розмов, запитань та обговорень. Попередьте про важливість вижляти повагу до тих, хто ділитися своїм досвідом.</p> <p>🔊 Попросіть учасників та учасниць вишикуватися вздовж лінії. Поясніть, що ви зачитаете твердження, і якщо цей досвід стосується когось з них, вони мають переступити лінію. Ті, хто її перетнули, повинні повернутися обличчям до учасниць/учасників, що стоять з іншого боку. Приверніть увагу групи до того, скільки з них пережили цей досвід, закликайте подумати про те, що вони відчували.</p> <p>🔊 Попросіть учасників/учасниць, яка перетнула лінію, повернутися на свої попередні місця. Зачитайте наступне твердження та заохотьте виконати ті ж кроки.</p> <p>Примітка: вкрай важливо, щоб учасниці/учасники відчували себе в безпеці. Переконайте їх у тому, що якщо вони не почувають себе комфортно та не готові ділитися, вони можуть залишатися на місці та не переходити лінію.</p> <p>🔊 Щоб спонукати до глибоких роздумів про інших, їхні почуття та переживання, можна ставити запитання після кожного твердження, не очікуючи відповідей. Наприклад:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Які переживаєш відчуття, коли переступаєш лінію? » Що відчуваєш, коли твої друзі переступають лінію? » Чи ти знала/в, що твій друг/подруга пережив такий досвід? » Чи можеш ти зрозуміти, як він/вона це проживав/ла, що відчував/ла? » Як би ти почувався/лася, переступивши лінію та стоячи навпроти? <p>🔊 Читаючи твердження, не поспішайте, давайте кожному та кожній достатньо часу для прийняття рішення переступити лінію або подумати про те, як почуватися ті, хто прожили цей досвід.</p>

* Адаптовано з гжепела https://thekindnesscurriculum.com/wp-content/uploads/2020/09/3.EmpathyYears7-10Crossthelineedited_JL.pdf

8. СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ | РОЗВИТОК ЕМПАТІЇ

8.3. Вправа «Переступи лінію» (продовження)

По завершенню активності заохотьте учасниць та учасників підбити підсумки та прокоментувати досвід. Наголосіть на тому, що слід говорити не про особистий досвід інших в групі, а про те, що вони відчувають, усвідомлюючи, що їхні друзі пережили таке різноманіття. Можна поставити такі запитання:

- » Що було найважче у активності?
- » Що ви зізналися про свої почуття?
- » Як це впливає на те, як ви ставитесь до інших?
- » Чому емпатія до інших людей є важливою?

*Кількість тверджень та їхній зміст можна змінювати відповідно до контексту вашої групи.

Приклади тверджень:

- » Переступи лінію, якщо тебе коли-небудь ігнорували.
- » Переступи лінію, якщо іноді ти не розумієш саму/самого себе.
- » Переступи лінію, якщо тебе залишали поза груповою діяльністю.
- » Переступи лінію, якщо ти зазнавав/ла булінгу.
- » Переступи лінію, якщо з тебе глузували.
- » Переступи лінію, якщо твою думку не враховували.
- » Переступи лінію, якщо тебе висміювали через твої вірування/культурні особливості.
- » Переступи лінію, якщо ти мала/в досвід секстингу.
- » Переступи лінію, якщо інколи ти відчуваєшся емоційно не добре.
- » Переступи лінію, якщо хтось у твоїй родині має інвалідність.
- » Переступи лінію, якщо знаєш когось, хто вчинив самогубство.
- » Переступи лінію, якщо у тебе є друг, якого ображали та цькували.
- » Переступи лінію, якщо ти коли-небудь відчував/ла тиск з боку друзів або дорослих, які змушували зробити те, що ти не хотів/ла робити.
- » Переступи лінію, якщо з тебе глузували через твою вагу, форму тіла, особливості зовнішності.
- » Переступи лінію, якщо тобі було колись соромно за те, що ти зробив/ла.
- » Переступи лінію, якщо ти коли-небудь була/в свідком образ та цькування іншої людини, але боялася/вся втрутитися/розповісти комусь про це.
- » Переступи лінію, якщо тебе лякає майбутнє.
- » Переступи лінію, якщо відчуваєш себе несхожим/ою на своїх друзів.
- » Переступи лінію, якщо ти коли-небудь вчиняла/в негарно зі своїми близькими.
- » Переступи лінію, якщо тобі колись казали, що у тебе нічого не вийде.

9. РОБОТА З САМООЦІНКОЮ (САМОЦІННІСТЬЮ)

9.1. Вправа «Мій персональний герб»

Вікова категорія	12+
Тривалість	30-45 хвилин.
Форма роботи	Індивідуальна.
Для чого	Підвищення самооцінки, самосвідомості та самоідентифікації у підлітків шляхом візуалізації особистих цінностей, досягнень, характеристик та мрій у формі герба.
Що отримаємо в результаті	<ol style="list-style-type: none"> 1. Підвищення усвідомлення власної унікальності та цінності. 2. Сприяння самовизначенню та самопізнанню. 3. Збільшення самооцінки та самоповаги.
Матеріали для роботи	<ul style="list-style-type: none"> ■ Аркуші паперу або картону, кольорові олівці, маркери, фломастери, клей, ножиці, газети або журнали для вирізання зображень.
Алгоритм проведення	<ul style="list-style-type: none"> 🔊 Пояснити підлітку, що герб - це символ, який відображає ідентичність, цінності та досягнення особистості. 🔊 Попросіть зосередитися на своїх особистих якостях, цінностях, досягненнях і мріях. 🔊 Запропонуйте аркуш паперу або картону і розкажіть про складові елементи герба: <ul style="list-style-type: none"> » Щит: на якому розмістяться символи і зображення. » Символи і зображення: підліток має намалювати або вирізати зображення, які відображають його цінності, досягнення та мрії. » Девіз або гасло: короткий напис, що відображає основну цінність, який він використовує для ідентифікації себе. 🔊 Попросіть додати символи, кольори і зображення на щит у формі герба. 🔊 Нагадайте, щоб він використовував барвисті кольори та зображення, щоб краще представити себе і свої цінності. <p>Пояснення символів:</p> <ul style="list-style-type: none"> 🔊 Попросіть пояснити свій вибір символів і зображень на гербі. Наприклад, які цінності ці символи відображають, чи яке досягнення або мрії вони представляють. 🔊 Попросіть написати свій девіз або гасло, який буде відображати основні цінності або є гаслом життя. <p>Обговорення:</p> <ul style="list-style-type: none"> 🔊 Після створення герба, обговоріть його, запитайте, які переживання або відчуття вплинули на те, як підліток обирає символи для свого герба. 🔊 Завершіть вправу, нагадавши, що герб відображає його унікальність та цінність, і може служити як нагадування про його досягнення та цілі.


9. РОБОТА З САМООЦІНКОЮ (САМОЦІННІСТЮ)

9.2. Вправа «Колаж успіхів»

Вікова категорія	12-18 років.
Тривалість	30-45 хвилин.
Форма роботи	Індивідуальна.
Для чого	Створення колажу, який відображає особисті досягнення, мрії та цілі у підлітків для підвищення самооцінки та підтримки позитивного самовизначення.
Що отримаємо в результаті	<ol style="list-style-type: none"> 1. Підвищення самооцінки та самоповаги. 2. Усвідомлення власних досягнень та мрій. 3. Підтримка мотивації досягати поставлених цілей. 4. Покращення самосвідомості та самоідентифікації.
Матеріали для роботи	<ul style="list-style-type: none"> ■ Аркуш паперу або картону для кожного учасника, різноманітні журнали або газети для вирізання зображень, роздруковані картини, ножиці, клей, скотч, фломастери, кольорові олівці.
Алгоритм проведення	<ul style="list-style-type: none"> 🔊 Розповісти, що колаж успіхів - це візуальне представлення досягнень, мрій та цілей. 🔊 Кожен елемент колажу повинен представляти щось важливе для особи. 🔊 Попросіть вибрати з журналів або газет зображення, які відображають досягнення, мрії або цілі підлітка. 🔊 Якщо потрібно, можна також домалювати або дописати щось значуще. 🔊 Дайте аркуш паперу або картону і попросіть створити колаж з вибраних зображень і написів. 🔊 Можна використовувати клей для прикріплення зображень до аркуша або скотч. 🔊 Попросіть організувати зображення та написи на колажі таким чином, щоб вони відображали їхні досягнення, мрії та цілі. 🔊 Дайте можливість підлітку пояснити свої вибори і описати, що кожен елемент колажу означає для нього особисто. 🔊 Запитайте, як переживання або відчуття вплинули на вибір зображень для колажу. 🔊 Завершіть вправу, нагадавши, що цей колаж успіхів відображає його досягнення та цілі, і можуть служити мотивацією у майбутньому.

10. ПОШУК СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

10.1. Вправа «Коло довіри»

Вікова категорія	12-18 років.
Тривалість	20-30 хвилин.
Форма роботи	Групова.
Для чого	Створення можливості для учасників відзначити осіб, на яких вони можуть розраховувати в різних життєвих ситуаціях та підсилити їхнє відчуття довіри.
Що отримаємо в результаті	<ol style="list-style-type: none"> 1. Виявлення осіб, які є джерелом підтримки та довіри. 2. Підвищення усвідомлення учасниками про їхню особисту мережу підтримки. 3. Стимулювання взаємодії з джерелами підтримки
Матеріали для роботи	 Аркуші А4, олівці, маркери.
Алгоритм проведення	<ul style="list-style-type: none"> 🔊 Роздайте аркуші паперу та олівці учасникам групи. 🔊 Поясніть ціль вправи і її процес. 🔊 Попросіть кожного учасника намалювати коло на своєму аркуші паперу, у центрі кола напишіть своє ім'я або ініціали. 🔊 Навколо кола напишіть імена осіб, які є для вас джерелами підтримки (друзі, члени сім'ї, вчителі, психолог і т.д.). 🔊 Під кожним ім'ям вкажіть, яку підтримку ця особа може надати (емоційна, практична, інформаційна). 🔊 Після створення кола запросіть учасників обговорити свої «карти довіри». 🔊 Попросіть учасників пояснити свій вибір джерел підтримки та поділитися короткими історіями або прикладами ситуацій, коли ці особи надали їм підтримку. 🔊 Завершіть вправу запитаннями про враження учасників від процесу створення кола довіри, підкресліть важливість підтримки та усвідомлення можливостей звертатися за допомогою в разі потреби.

11. ОКРЕСЛЕННЯ ВЛАСНИХ КОРДОНІВ

11.1. Вправа «Особистий простір. Захист психологічних кордонів»

Вікова категорія	12+
Тривалість	30-45 хвилин.
Форма роботи	Групова (парна робота).
Для чого	Дослідити кінестетично особистий простір у взаємодії з іншими людьми, ознайомити з прийомами захисту власних кордонів, сприяти розвитку асертивності (відстоювання своєї точки зору).
Що отримаємо в результаті	<ol style="list-style-type: none"> 1. Розуміння та встановлення особистих психологічних кордонів. 2. Розвиток навичок асертивності. 3. Підвищення усвідомлення власного «Я» та його меж.
Алгоритм проведення	<ul style="list-style-type: none"> 🔊 Поясніть учасникам мету вправи та її очікувані результати. 🔊 Підготуйте приміщення таким чином, щоб учасники могли стати вздовж протилежних стін, утворивши два ряди навпроти один одного. 🔊 Учасники діляться на дві групи (наприклад, перші і другі номери). 🔊 Учасники першої групи стають вздовж однієї стіни, а учасники другої групи – вздовж протилежної стіни, обличчям один до одного. 🔊 За сигналом ведучого учасники першої групи (перші номери) повільно наближаються до учасників другої групи (другі номери). 🔊 Учасники другої групи (другі номери) мають зупинити свого партнера жестом «Стоп», коли відчують дискомфорт. 🔊 Якщо учасник першої групи (перший номер) відчуває дискомфорт раніше, він повинен зупинитися самостійно. 🔊 Після першого раунду учасники міняються ролями. 🔊 Проведіть вправу ще раз, але цього разу учасники першої групи рухаються швидше та більш різко. 🔊 Учасники другої групи знову показують жест «Стоп», коли потрібно зупинитися. 🔊 Повторіть вправу, кілька разів помінявшись парами, щоб розширити досвід. 🔊 По завершенні вправи запропонуйте учасникам поділитися своїми враженнями та досвідом при її виконанні. 🔊 Розкажіть про важливість суб'єктивної зони комфорту кожної людини. 🔊 Поясніть, що захист «територіальної цілісності» своєї особистості є важливим для уникнення почуття використаності. 🔊 Підкресліть, що деякі люди можуть намагатися забрати ваш час, енергію, життєвий простір або ваше право думати, відчувати і вірити, тому важливо вміти себе захистити. 🔊 Поясніть, що в багатьох ситуаціях достатньо сказати «ні» або «спасибі, я не хочу» для встановлення особистих кордонів.










11. ОКРЕСЛЕННЯ ВЛАСНИХ КОРДОНІВ

11.2. Вправа «Магічні слова»

Вікова категорія	12+
Тривалість	30-45 хвилин.
Форма роботи	Групова або парна робота.
Для чого	Навчити учнів/учениць ефективно виражати свої потреби та встановлювати межі за допомогою асертивної комунікації.
Що отримаємо в результаті	<ol style="list-style-type: none"> 1. Розвиток навичок асертивної комунікації. 2. Підвищення впевненості у вираженні своїх почуттів та потреб. 3. Формування умінь встановлення особистих меж у взаємодії з іншими.
Алгоритм проведення	<ul style="list-style-type: none"> 🔊 Підготуйте картки з «магічними словами». 🔊 Розбийте учасників на пари або невеликі групи. 🔊 Роздайте кожному учаснику кілька карток з «магічними словами». 🔊 Поясніть, що учасники повинні використовувати ці слова під час діалогу для вираження своїх почуттів, потреб та меж. 🔊 Наведіть приклади, як використовувати ці слова у реченнях. Наприклад: «Я відчуваю, що мені потрібно більше часу для завершення проекту», «Мене турбує, що ти постійно перебуваєш мене під час розмови» тощо. 🔊 Запропонуйте учасникам розпочати діалоги, використовуючи отримані картки. Діалоги можуть бути на теми, що стосуються їхніх реальних життєвих ситуацій або вигаданих сценаріїв. Учасники повинні активно використовувати «магічні слова» для вираження своїх почуттів, потреб та меж. 🔊 Після завершення вправи зберіться разом для обговорення. Запитайте учасників про їхні враження від вправи. 🔊 Обговоріть, як використання «магічних слів» вплинуло на їхню здатність виражати свої почуття та потреби. 🔊 Поставте запитання: <ul style="list-style-type: none"> » Як ви почувалися, використовуючи «магічні слова» у діалозі? » Чи було легко висловлювати свої почуття та потреби за допомогою цих слів? » Який досвід ви здобули під час цієї вправи? 🔊 Попросіть їх поділитися своїми думками про важливість асертивної комунікації та встановлення особистих меж. <p>Перелік «магічних слів» для вправи допоможе учасникам вправи ефективно висловлювати свої почуття, потреби та межі, сприяючи розвитку асертивної комунікації:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Я відчуваю... » Мене турбує... » Я хотів би... » Мені потрібно... » Я б хотів, щоб... » Я ціную... » Я переживаю через... » Мені некомфортно, коли... » Мені важливо... » Я розраховую на... » Я хочу, щоб ми... » Мені здається, що... » Я потребую... » Мені подобається, коли... » Я очікую, що... » Мені важко, коли... » Я вірю, що... » Я прошу... » Я сподіваюся, що... » Я бажаю, щоб...

11. ОКРЕСЛЕННЯ ВЛАСНИХ КОРДОНІВ

11.3. Вправа «Переступи лінію»*

Вікова категорія	12 +
Тривалість	20-30 хвилин.
Форма роботи	Групова робота.
Для чого	Допомогти учасникам зрозуміти важливість встановлення та захисту своїх кордонів.
Що отримаємо в результаті	<ol style="list-style-type: none"> 1. Усвідомлення важливості встановлення особистих кордонів. 2. Розвиток навичок їхнього захисту. 3. Підвищення самоповаги.
Матеріали для роботи	 Великий аркуш паперу, маркери
Алгоритм проведення	<ul style="list-style-type: none">  Підготуйте великий аркуш паперу та маркери.  Запропонуйте учасникам намалювати велику стіну на аркуші паперу.  Поясніть, що кожна цеглинка цієї стіни представляє одну зі стратегій захисту особистих кордонів.  Попросіть учасників подумати про стратегії, які вони використовують або могли б використовувати для захисту своїх кордонів.  Запропонуйте кожному учаснику написати свою стратегію на одній з цеглинок стіни.  Після завершення вправи зберіться разом для обговорення.  Запитайте учасників про їхні стратегії та чому вони обрали саме їх.  Обговоріть, як ці стратегії можуть допомогти у захисті особистих кордонів.








11. ОКРЕСЛЕННЯ ВЛАСНИХ КОРДОНІВ

11.4. Вправа «Моє безпечне королівство». Адаптовано, авторка — Олександра Грабович.

Вікова категорія	10-16 років.
Тривалість	20-30 хвилин.
Форма роботи	Індивідуальна.
Для чого	Діагностика стосунків з оточенням, почуття безпеки, пошук ресурсів та мотивації.
Що отримаємо в результаті	<ol style="list-style-type: none"> 1. Виявлення проблемних зон у взаємодії з іншими людьми, як-то конфлікти, непорозуміння чи відчуття небезпеки. 2. Виявлення джерел тривоги та небезпеки і пошук шляхів їх подолання. 3. Ідентифікація внутрішніх та зовнішніх ресурсів, які допомагають дитині відчувати себе впевненіше і безпечніше. 4. Виявлення мотиваторів, які сприяють покращенню стосунків і загального емоційного стану.
Матеріали для роботи	 2 аркуші паперу формату А4, кольорові олівці, ручка.
Алгоритм проведення	<p> Попросіть дитину сісти зручно, розслабитися, заплющити очі і уявити своє королівство та його жителів. Дитина заплющує очі і уявляє, яке б воно було. Наприклад, фантастичне з майбутнього чи казкове, а може, чарівне чи середньовічне. Дайте кілька хвилин на візуалізацію, далі попросіть розплющити очі та намалювати своє королівство.</p> <p> Попросіть розказати про своє королівство і його жителів. Запитайте:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Які відчуття виникли під час малювання? » Чи подобається малюнок зараз, які почуття він викликає? » Як можна було б назвати це королівство і чому? » Чи є у королівстві хтось, схожий на тебе, і чому? » Чим саме ви схожі, які у вас є спільні якості? » Яку роль у королівстві він / вона відіграє? » Як саме? Які у нього / неї стосунки з жителями королівства? » Як вони відносяться до нього / неї? » Що, на думку дитини, він / вона має зробити, щоб покращити стосунки з жителями королівства? » Як відчувають себе усі жителі королівства? » Чи живуть вони в мирі, дружбі та злагоді? » Чи є якісь конфлікти та небезпеки і якщо так, то які? » Що могло б допомогти жителям цього королівства жити дружно та у злагоді? <p> Проведіть рефлексію.</p> <ul style="list-style-type: none"> » Чи є щось, що б самі жителі хотіли змінити, і чому? » Чи достатньо, на думку дитини, це королівство захищене? » Чи відчувають себе його жителі у безпеці? » Що можна зробити для цього? » Чи є щось домалювати для того, щоб покращити ситуацію в королівстві? Якщо так, даємо дитині домалювати. » Що змінилося після цього? » Чи хотіла би дитина жити у цьому королівстві і чому?










12. РОЗВИТОК ТОЛЕРАНТНОСТІ

12.1. Вправа «Планета дружби». Адаптовано, авторка — Вікторія Волосник.

Вікова категорія	6+
Тривалість	30 хвилин.
Форма роботи	Групова.
Для чого	Покращення комунікації учасників, згуртування групи, тренування прийняття командних рішень, встановлення атмосфери довіри та прийняття, саморозкриття та глибшого творчого проявлення учасників, наповнення ресурсом та відчуттям власної цінності, підвищення самооцінки.
Що отримаємо в результаті	<ol style="list-style-type: none"> 1. Напрацювання навичок роботи в команді, групової комунікації, спільного прийняття рішень. 2. Покращення розуміння власної цінності та унікальності, один одного та встановлення атмосфери прийняття і довіри.
Матеріали для роботи	 Ватман, фарби гуаш (або акварель, пальчикові, акрил), пензлики, аркуші паперу формату А5, ножиці, клей, масляна пастель або олівці, можна використовувати трафарети (контур людини / дитини, формат А5).
Алгоритм проведення	<ul style="list-style-type: none">  Учасники створюють власного персонажа. <ul style="list-style-type: none"> » Варіант 1. Малюють на папері формату А5 контур людини / дитини, розфарбовують, вирізають, придумують персонажу ім'я. » Варіант 2. Вчитель роздає підготовлені трафарети з контуром людини / дитини (хлопчика, дівчинки) формату А5. Діти розфарбовують та придумують ім'я своєму персонажу.  Учасники створюють разом планету дружби. <ul style="list-style-type: none"> » Варіант 1. На великому ватмані вчитель малює в центрі коло. Діти без слів розфарбовують планету так, як хочеться. » Варіант 2. На великому ватмані діти малюють коло, обговорюють разом вибір ландшафту, кольорів, розфарбовують планету.  Учасники розміщують свої фігурки людей таким чином, щоб вони утворили хоровод навколо цієї планети, тримаючись за руки або просто знаходячись поруч один з одним. За бажанням, фігурки можна приклеїти і розповісти про свого героя (як його звуть, що він любить робити і т. д.).  Учасники дають назву своїй планеті дружби, обговорюють та домовляються разом, яка вона, хто на ній ще може мешкати, окрім створених героїв, які там погодні та кліматичні умови, чим люблять займатись жителі цієї планети, що вони люблять робити разом. Визначають, які можуть існувати правила та звичаї на цій планеті, що допомагають їм жити дружно.  Учасники по колу бажають щось приємне всім жителям цієї планети. За бажанням, можна взятись при цьому за руки. Або, тримаючись за руки, передавати легким стисканням імпульс (добрі побажання) по колу.  Рефлексія, обмін емоціями.







12. РОЗВИТОК ТОЛЕРАНТНОСТІ

12.2. Вправа «Чарівна галявина». Адаптовано, авторка — Юлія Форманюк.

Вікова категорія	10-14 років.
Тривалість	30-40 хвилин.
Форма роботи	Групова (2-6 осіб).
Для чого	Вправа застосовується на початку роботи групи для покращення комунікації учасників, спонукає учасників до співпраці, об'єднання задля вирішення сумісної задачі, вміння домовлятися, використовувати нестандартні способи взаємодії, також прагне допомогти у вирішенні завдання самовираження, знаходження «свого місця» в колективі.
Що отримаємо в результаті	<ol style="list-style-type: none"> 1. Покращення комунікації 2. Розвиток співпраці 3. Об'єднання для вирішення спільних задач, вміння домовлятися 4. Знаходження свого місця в колективі.
Матеріали для роботи	 Ватман або шпалери, акварельні (гуашеві) фарби, пензлики (за кількістю учасників), аркуші паперу різного формату (A4, A5, A6), олівці, воскові олівці, ножиці, клей
Алгоритм проведення	 Занурення у сюжет: «Сьогодні ми відправляємось до чарівного лісу, де живуть чарівні тварини, чарівні птахи та інші чарівні істоти».  Запропонуйте групі на ватмані намалювати галявину в лісі. На малюнку повинні бути різноманітні рослини. Інструкція: «Розподіліть між собою на папері зони, хто, що і де буде малювати і намалюйте разом галявину. Оберіть фарбу, пензлик, які ви будете використовувати під час малювання. Для обговорення та домовленостей у вас є 5 хвилин. Після обговорення мовчки приступайте до малювання. Ви можете «висловлюватись» мімікою чи рухами, але не словами».  Сумісне малювання.  Намалюйте олівцями три персонажа на окремому аркуші. Інструкція: «Нашу галявину треба заселити чарівними істотами. Візьміть три аркуша паперу у форматі, який вам подобається (A4, A5, A6), та намалюйте три персонажі (кожний на окремому аркуші), які живуть у вашому лісі на цій чарівній галявині».  Вирізання персонажів ножицями.  Розташування персонажів на галявині, знайшовши для кожного своє місце. Інструкція: «Подивіться, чи усім персонажам комфортно? Якщо ні, то можна перекласти їх в інше місце на галявині та приклейте їх».  Презентація персонажів. Під час презентації учасники розказують про персонажа щось важливе.  Підведення висновків: Що було легко? Що було складніше? Які почуття після роботи?

12. РОЗВИТОК ТОЛЕРАНТНОСТІ

12.3. Вправа «Мій камінчик». Адаптовано, авторка — Наталія Сугак.

Вікова категорія	6-8 років.
Тривалість	30-40 хвилин.
Форма роботи	Групова (6-8 осіб).
Для чого	Сприяти розкриттю самоцінності та унікальності кожного учасника; налаштувати групу на толерантне прийняття індивідуальних особливостей учасників; формувати навички роботи вибір, розвивати повагу до вибору інших.
Що отримаємо в результаті	<ol style="list-style-type: none"> 1. Підвищення самооцінки 2. Збільшення емпатії та розуміння різних життєвих шляхів та досвіду. 3. Вміння поважати вибір та рішення інших учасників. 4. Підвищення згуртованості групи та створення атмосфери взаємної підтримки. 5. Розвиток толерантності.
Матеріали для роботи	 Полотняний мішечок, набір камінців (різної форми, розміру, ваги, кольору та походження).
Алгоритм проведення	<p>Діти розміщуються в колі за столом.</p> <ul style="list-style-type: none">  Учасникам пропонується по черзі занурити руку в полотняну торбинку з камінцями і на дотик обрати той камінчик, який найбільше подобається. <ul style="list-style-type: none"> » Затиснути його в руці, поки що на нього не дивитися і не показувати іншим. » Чому ти обрав (-ла) саме цей камінчик? » Чим він виділяється з-поміж інших? » Що він дає тобі відчуття?  Учасники один за одним показують свої камінчики, знайомляться з ними візуально. <ul style="list-style-type: none"> » Що ще можеш сказати про свій камінчик? » Чи таким очікував / очікувала його побачити? » Чи задоволений / задоволена своїм вибором? » Про що він тобі нагадує?  Всім учасникам пропонується потримати в руках і розглянути камінчики інших учасників, відмітити характерну особливість чи ознаку. <p>На цьому етапі важливо притримуватися правил групової роботи — виявляти повагу до вибору інших учасників, не критикувати, не оцінювати, не перебивати.</p>  Рефлексія. <ul style="list-style-type: none"> » Чи сподобалося? » Чи важко було обирати? » Чи легко було підтримати вибір інших учасників? » Погодитися з їхньою характеристикою?  Підсумок. Як у цій грі, так і у житті кожен з нас повсякчас робить свій вибір. І хтось шукає легких шляхів, хтось обирає красиве. А когось цікаве щось складніше.