



Сповнене надії,
Здорове і щасливе
Життя та навчання

ПОСІБНИК

Посібник заходів

з Психосоціальної Підтримки (ПСП) вчителям,
батькам, опікунам та дітям під
час пандемії COVID-19



REPSSI
PO Box 23076, Randburg West
2167 266 West Avenue,
Cnr Republic Road Unit 2
Waterfront Office Park,
Randburg 2194, South Africa
<https://repssi.org/>
info@repssi.org
Twitter: @REPSSI
Facebook: www.facebook.com/REPSSIHQ

Рекомендоване посилання: *Керівництво для щасливого, здорового, надійного життя та навчання. Посібник заходів. Психосоціальна Підтримка (ПСП) вчителям, батькам, опікунам та дітям під час пандемії COVID-19. APSSI, REPSSI, Johannesburg, 2021.*

перше видання: 2021 рік



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

ПОСІБНИК

Посібник заходів

**з Психосоціальної Підтримки (ПСП) вчителям, батькам,
опікунам та дітям під час пандемії COVID-19**

Ця книга була розроблена для батьків, опікунів, вчителів та дітей та спроектована для надання рекомендацій та натхнення щодо психосоціального добробуту вдома під час напруги, пов'язаної з пандемією COVID-19.

Книга також може бути корисна у інших сферах діяльності.

Керівництво для щасливого, здорового, надійного життя та навчання було розроблено Регіональною Ініціативою з Психосоціальної Підтримки (REPSSI), Мережею психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (MHPSS.net) та довідниковим центром з Психосоціальної підтримки МФТЧХ та ЧП (PS Centre) за підтримки фонду Освіта не може чекати (ECW). Це керівництво містить в собі три інструменти. Вони: (1) Щасливий, здоровий та надійний посібник для вчителів, (2) Щасливий, здоровий та надійний посібник для батьків або опікунів та (3) Щасливий, здоровий та надійний посібник з психосоціальної активності для вчителів, батьків та дітей. Керівництво розроблено для надання сприяння всім, хто постраждав від пандемії COVID-19, але може бути корисним у будь-яких інших випадках.

Подяки

Провідний автор: Марк Клюков, Африканський інститут психосоціальної підтримки (APSSI)

Спеціальні подяки:

Рецензенти: Палеса Мфохле, Береніс Майнт'єс, Елоїз Лехер, Мелані Френд, Віктор Нкамбуле, Тенджіве Германн і Джоанна Коноллі

Міжнародні рецензенти кінцевих користувачів:

Вівіан Матованаїка (Зімбабве), Карен Вільямс (Зімбабве), Равіро Мутамба (Зімбабве), Халед Хаміді (Лівія), Джуліана Бонатто (Бразилія), Фейсал Джаафре (Йорданія), Алін Фаброн (Бразилія), Гада Зайдан (Газа)

Виконавча команда:

Кармел Гайлард, Марк Клюков, Джонатан Морган, Еа Сюзанна Акаша, Ахлем Шеффі, Піа Тінгстед Блюм, Ананда Галапатті, Марсіо Гальято

Консультант зі справ людей з інвалідністю:

Палеса Мфохле

Консультант з ВПО:

Ахлем Шеффі

Коректор:

Венді Агер

Ілюстрації:

Керол Гоуз

Верстка:

Кендіс Тюрвей, Spiritlevelstudio

Переклади та адаптації

Будь ласка, зв'яжіться з REPSSI, щоб отримати переклади та формати цієї публікації. Усі готові, затверджені переклади та версії будуть розміщені на веб-сайті REPSSI. У разі перекладу або адаптації, будь ласка зв'яжіться з REPSSI, якщо бажаєте розмістити Ваше лого. При будь-якому використанні посібника майте на увазі, що REPSSI не підтримує жодну конкретну організацію, продукти чи послуги. Додайте таке застереження мовою перекладу: «Даний переклад/адаптація не був(-ла) виконаний (-на) REPSSI. REPSSI не несе відповідальності за зміст і точність цього перекладу.

Рекомендоване посилання: *Керівництво для щасливого, здорового, надійного життя та навчання. Посібник заходів. Психосоціальна Підтримка (ПСП) вчителям, батькам, опікунам та дітям під час пандемії COVID-19.* APSSI, REPSSI, Johannesburg, 2021.

Передмова

Керівництво для щасливого, здорового, надійного життя та навчання

Пандемія COVID-19 ускладнила життя сімей і шкільних спільнот по всьому світу. Школи багатьох країн були зачинені протягом короткого чи більш тривалого часу та вимушені були перевести своїх учнів у режим онлайн навчання. Обмеження у переміщенні протягом комендантських годин та карантинів мали певні наслідки для дітей, які замість занять спортом та активного відпочинку змушені були перебувати вдома. Окрім передових робітників, усі інші люди були прикуті до дому, а батьки та опікуни мали нести додаткову відповідальність та підтримувати своїх дітей у навчанні. Для значної кількості дітей пандемія серйозно вплинула на їх психосоціальне благополуччя та благополуччя їх родин. Мабуть, вони навіть мали батьків, опікунів, братів та сестер або близьких родичів, які втратили свою роботу та домівки. Деякі діти стали свідками перебігу COVID-19 у членів родини і, навіть, могли втратити своїх близьких. Це був час великої невизначеності.

Фонд Освіта не може чекати (ECW) Керівництво для щасливого, здорового, надійного життя та навчання було розроблено REPSSI та довідниковим центром з психосоціальної підтримки МФТЧХ та ЧП (PS Centre) у відповідь на пандемію. Ми зібрали низку матеріалів, спрямованих на дітей, батьків,

опікунів і вчителів у різних середовищах, які сприяють психосоціальному благополуччю та пов'язують ключові життєві навички для посилення соціального та емоційного навчання. У цьому наборі інструментів є три засоби, зокрема «Щасливий, здоровий та надійний посібник для вчителів», «Щасливий, здоровий та надійний посібник для батьків або опікунів» та «Щасливий, здоровий та надійний посібник з психосоціальної активності для вчителів, батьків та дітей».

Посібник для вчителів був розроблений для вчителів, які підтримують дітей у їх поверненні до школи після пандемії. Його розпочинає набір загальних вправ для формування групи, та продовжують тематичні заходи, які зосереджені на 16 ключових життєвих навичках, що підтримують особистісний, когнітивний та міжособистісний розвиток дітей. Вправи підходять для широкого кола різних вікових груп від підготовчої до старшої школи. Вправи також можна поєднувати зі спортом і дозвіллям у клубах чи громадських центрах, а також у безпечних для дітей місцях у гуманітарних установах.

Посібник для батьків і опікунів розповідає про шість вигаданих сімей із різних куточків світу, які стикаються з труднощами у своєму житті під час боротьби з COVID-19. За допомогою корисних повчань, батьків та опікунів заохочують піклуватися про своїх дітей у цей складний час, наприклад, як структурувати день, як виділяти час на те, щоб перевірити



одне одного, як використовувати корисні дисципліни, як розмовляти про втрату, як боротися зі цькуванням та захищати дітей в Інтернеті. Наприкінці посібника є корисний контрольний список для всієї родини, який допоможе кожному подумати про те, як вони живуть у сім'ї. Існує також набір підказок для сімей, які хочуть створити казку-розповідь про природу вірусу COVID-19.

Посібник заходів з психосоціальної підтримки для вчителів, батьків і дітей містить вправи для дітей вдома, у школі або на дистанційному навчанні. Наприклад, у домашньому навчальному середовищі вправу можна виконувати з групою братів і сестер. Кожну вправу краще виконувати в групі або ж вона може бути адаптована для однієї дитини. Заходи були ретельно розроблені для залучення дітей до соціального та емоційного навчання щодо самосвідомість, самоконтролю, соціальної обізнаності,

навичок будівництва стосунків та прийняття рішень.

Ми сподіваємося, що «Освіта не може чекати». Набір інструментів для надійного, здорового та щасливого життя та навчання містить корисні ресурси для сімей і шкільних спільнот у теперішній час перед обличчям пандемії COVID-19. Ми вважаємо, що Посібник має більш широке охоплення, оскільки він однаково актуальний для будь-якої кризи чи надзвичайної ситуації в прагненні підтримати здоров'я, щастя та надію громад, де б вони не були.

Вступ

Цей Посібник заходів з психосоціальної підтримки для вчителів, батьків і дітей містить веселі та цікаві вправи, які можна проводити вдома та в школі з дітьми віком від 4 до 18 років.

Усі заходи мають психосоціальне значення для дітей у поточній ситуації з COVID-19, оскільки вони зосереджені на основних компонентах психосоціального благополуччя. Зараз загально визнано, що дітям важко адаптуватися до суттєвих змін, які COVID-19 приніс у їхнє життя та життя їхніх родин. Багато з того, що вони сприймали як належне у своєму повсякденному житті, змінилося, включаючи регулярне відвідування школи.

Ці зміни призвели до високого рівня невизначеності та відсутності соціального контакту з друзями, що, у свою чергу, призводить до тривоги, нещастя та загального відчуття безнадії щодо майбутнього. Ці незмінно сильні почуття

є викликом для молодих людей, і якщо їх залишити без уваги та не вирішити, вони можуть призвести до більш серйозних проблем з психічним здоров'ям.

Вправи орієнтовані на ключові соціальні та емоційні навички та були ретельно розроблені, щоб допомогти вам весело та активно спілкуватися з дітьми. Кожна з цих навичок має відношення до життя загалом, але також є ключовою для підтримки здоров'я, щастя та надії дітей під час кризи COVID-19.

Діяльність тематично орієнтована на такі п'ять соціальних та емоційних напрямків навчання:

1. Самосвідомість
2. Самоконтроль
3. Соціальна обізнаність
4. Навички будівництва стосунків
5. Прийняття рішень





ВИКОРИСТАННЯ ПОСІБНИКА

Хоча ці вправи призначені для використання з дітьми в групі, більшість із них можна адаптувати для батьків та опікунів, які працюють з дітьми в домашньому навчальному середовищі.

У домашньому навчальному середовищі групову роботу можна проводити разом з опікунами та братами і сестрами, або у випадку однієї дитини групову роботу можна не виконувати або адаптувати за потреби. Ви можете знайти приклад того, як вправи можна адаптувати для домашнього, віддаленого чи шкільного навчання в перших двох вправах.

Для кожної вправи ми вказали, чи можна її адаптувати для використання з однією дитиною чи найкраще це проводити її у групі.

Якщо ви є батьком або опікуном, який працює зі своїми дітьми в домашньому навчальному середовищі, вам буде важливо уникати надмірної прямолінійності під час спілкування з дітьми. Намагайтеся бути відкритими та зацікавленими, не даючи занадто багато порад щодо того, що діти повинні робити, відчувати чи думати. Нехай вправа розгортається природно, і намагайтеся бути «активними слухачами» того, що говорять ваші діти, а не «чуйними слухачами».

Активне слухання означає слухати, щоб зрозуміти. Чуйне слухання означає слухати, щоб відповісти. Ці заходи дадуть вам значну можливість дозволити своїм дітям поділитися своїми почуттями та думками щодо важливих життєвих питань. У ці часи найбільше, що вони потребують від нас - співчуття та розуміння.

Зміст

РОЗДІЛ ПЕРШИЙ: САМОСВІДОМІСТЬ

СТОРІНКА	ВПРАВА	ВІК	ЧАС	МЕТА
11	1. Я - це Я	12-18	60 хв	Допомогти зрозуміти, що таке самосвідомість, чому вона важлива та як її розвивати
13	2. Я - це Я	8-11	60 хв	Допомогти зрозуміти, що таке самосвідомість, чому вона важлива та як її розвивати
14	3. Якби я Був...	4-7	30 хв	Допомогти дітям стати більш самосвідомими
15	4. Почуття - це Друзі	12-18	90 хв	Зрозуміти важливість керування сильними емоціями
19	5. Потоваришуйте з Цим Почуттям	8-11	60 хв	Зрозуміти важливість керування сильними емоціями
21	6. Дзеркальна гра	4-7	30 хв	Заохочувати до обміну та вираження почуттів і сприяти розумінню людей, які мають різні почуття та емоції.
22	7. Ніхто не знає	12-18	30 хв	Розвивати самооцінку та впевненість, ділячись своїми особистими навичками з іншими
23	8. Вірте в Мене	8-11	30 хв	Зрозуміти, наскільки важливо вірити в себе та позитивно ставитися до життя
24	9. Стакан Наполовину Повний	4-7	30 хв	Зрозуміти, наскільки важливо вірити в себе та позитивно ставитися до життя

РОЗДІЛ ДРУГИЙ: САМОКОНТРОЛЬ

СТОРІНКА	ВПРАВА	ВІК	ЧАС	МЕТА
25	10. Пасажири в Автобусі	12-18	60 хв	Зрозуміти небезпеку того, що стрес накопичується у вашому житті, і є необхідність вирішення проблем, коли вони виникають, де це можливо.
27	11. Пасажири в Автобусі	8-11	60 хв	Зрозуміти небезпеку того, що стрес накопичується у вашому житті, і є необхідність вирішення проблем, коли вони виникають, де це можливо.
28	12. Важка Ноша	4-7	30 хв	Зрозуміти важливість поділитись з кимось про те, що вас турбує
29	13. Місія Можлива	8-18	60 хв	Розробити гасло, задля допомоги молоді і забезпечення їх мотивації.
30	14. Яка ваша Суперсила?	8-18	90 хв	Зрозуміти важливість залишатися мотивованим
31	15. Баскетбол з Макулатури	4-7	30 хв	Зрозуміти важливість залишатися мотивованим
32	16. Розумні Цілі	12-18	90 хв	Зрозуміти важливість постановки цілей і як встановлювати SMART цілі
34	17. Ріка життя	8-11	60 хв	Дати дітям поміркувати про своє життя, минуле, сьогоднішнє та майбутнє, таким чином, вшановуючи їхні досягнення та ставлячи цілі на майбутнє.
36	18. Якби я Був	4-7	30 хв	Заохочувати дитячу уяву, мрії та надії та допомагати їм визначати практичні шляхи просування до своїх цілей
37	19. Питання на \$86,400	12-18	60 хв	Допомогти дітям зрозуміти важливість ефективного управління часом
39	20. Питання на \$86,400	8-11	60 хв	Допомогти дітям зрозуміти важливість ефективного управління часом
40	21. Наповніть горщик	4-7	30 хв	Звернути увагу на важливість управління часом
41	22. Гігантська Скакалка	8-18	60 хв	Зосередити увагу на важливості контролю імпульсів
42	23. Відбий Повітряну Кулю	4-7	30 хв	Зосередити увагу на важливості контролю імпульсів

РОЗДІЛ ТРЕТІЙ: СОЦІАЛЬНА ОБІЗНАНІСТЬ

СТОРІНКА	ВПРАВА	ВІК	ЧАС	МЕТА
44	24. Перетинаючи Крокодилячу річку	12-18	90 хв	Допомогти молодим людям зрозуміти важливість перспективного погляду на життя
46	25. Те, що робить нас схожими	8-11	30 хв	Визнавати індивідуальність кожної людини та спільність один з одним
47	26. Що таке Друг?	4-7	30 хв	Визначити значення дружби та чому друзі важливі
48	27. Переступіть лінію	12-18	90 хв	Стимулювати дискусію та поглибити розуміння ролі емпатії в соціальному управлінні
50	28. Переступіть лінію	8-11	60 хв	Допомогти дітям зрозуміти основи емпатії та зрозуміти, чому емпатія така важлива в житті
52	29. М'яч зі стрічки	4-7	30 хв	Заохочувати всіх долучатися до групи та демонструвати, як ми всі пов'язані

РОЗДІЛ ЧЕТВЕРТИЙ: НАВИЧКИ БУДУВАННЯ СТОСУНКІВ

СТОРІНКА	ВПРАВА	ВІК	ЧАС	МЕТА
53	30. Розкажи мені історію	12-18	60 хв	Зрозуміти важливість слухання та отримання зворотного зв'язку, як шляхів покращення своїх навичок спілкування
55	31. Я гарний слухач, коли...	8-11	30 хв	Визначити ключові навички слухання
56	32. Саймон каже	4-7		Зрозуміти наскільки важливо бути уважним і добре слухати інструкції
57	33. Угліфрут	12-18	90 хв	Зосередитися на навичках ведення переговорів і співпраці, які є важливою частиною управління соціальними стосунками
59	34. Робота в команді	8-12	60 хв	Звернути увагу дітей на переваги співпраці та командної роботи

60	35. Музичні стільці для співпраці	4-7	30 хв	Щоб дізнатися, як ми можемо співпрацювати, щоб залучити інших.
62	36. Ризикована справа!	12-18	90 хв	Привернути увагу до небезпеки підкорятися негативному тиску однолітків
63	37. Повітряна кулька в пляшці	8-11	30 хв	Привернути увагу до реальності тиску однолітків
65	38. Дзеркало у коробці	4-7	30 хв	Підвищити впевненість у собі та самоповагу, а також допомогти маленьким дітям бути собою та не піддаватися негативному тиску однолітків.
66	39. Позитивні висновки	12-18	90 хв	Залучати молодих людей до способів ефективного вирішення розбіжностей і конфліктів
68	40. Мудра сова	8-11	60 хв	Розмовляти з дітьми про різні способи вирішення конфліктів
70	41. Голодні віслюки	4-7	30 хв	Зрозуміти шляхи вирішення розбіжностей

РОЗДІЛ ПЯТИЙ: ВІДПОВІДАЛЬНЕ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ

СТОРІНКА	ВПРАВА	ВІК	ЧАС	МЕТА
71	42. Загублений у пустелі	12-18	90 хв	Ознайомити молодь з ефективною системою мудрого вибору
73	43. Застряглий на безлюдному острові	8-11	60 хв	Ознайомити молодь з ефективною системою мудрого вибору
75	44. Вирішення проблем	4-7	30 хв	Ознайомити молодь з ефективною системою мудрого вибору

ДОДАТОК РОЗДАТКОВОГО МАТЕРІАЛУ - 76



Самосвідомість

Самосвідомість дітей і молоді полягає в їхній здатності налаштуватися та розуміти свої емоції, думки та цінності, а також те, ким вони є фізично, таким чином, щоб зміцнити їхню впевненість і цілеспрямованість. Цей розділ містить заходи, спрямовані на те, щоб допомогти дітям і молоді зрозуміти важливість самосвідомості та допомогти їм розвиватися в цій важливій сфері.

Вправа 1: Я - це я

МЕТА: Допомогти зрозуміти, що таке самосвідомість, чому вона важлива та як її розвивати

ЧАС: 60 ХВИЛИН

ВІК ГРУПИ: 12-18 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Можна адаптувати для однієї дитини або використовувати, як групову вправу

МАТЕРІАЛИ: Чисті копії макету герба з додатку



Є три способи, у які вчителі можуть провести цю вправу:

1. Провести вправу у школі з групою або класом учнів.
2. Використати програму для відеозв'язку (н-р Zoom), щоб провести вправу серед учнів, що навчаються вдома.
3. Надання письмових інструкцій учням для індивідуальної роботи вдома (самостійно).

1 Для вчителів, батьків і опікунів, які очно допомагають одній чи кільком дітям вдома чи в школі

ПОЯСНІТЬ учням або дитині (дітям):

Самоусвідомлення — це пізнання того, ким ви є, як унікальна особистість. Це стосується ваших почуттів, ваших думок, ваших цінностей і того, ким ви є фізично. Точна самосвідомість формує впевненість і цілеспрямованість та може допомогти вам

успішно орієнтуватися в складному світі, в якому ми живемо.

ВПРАВА:

- Покажіть дитині (дітям) копію герба вашої країни та використовуйте її як приклад того, як герб відображає ключові аспекти країни.
- Роздайте порожні макети герба та попросіть студентів завершити свій особистий герб. Кожен розділ має бути заповнений, включаючи зображення, опис та девіз або життєве кредо на стрічці біля основи щита.
- Студенти повинні включити малюнки або слова, що відображають найважливіші речі в їхньому житті, наприклад, до чого вони здібні, у чому вони переконані та ким вони хочуть стати як особистості.
- Нехай учні поділяться один з одним своїм гербом, розповідаючи, що герб говорить про них. Якщо ви проводите цю вправу з однією дитиною/учнем, запропонуйте їм поділитися з вами.

ОБГОВОРЕННЯ:

- Ваш особистий герб відображає вашу самосвідомість.
- Точно визначена самосвідомість дозволить вам вносити зміни та розвивати свої сильні сторони, а також виявити сфери, у яких ви хотіли б стати ліпше.
- Розвиток самосвідомості має кілька переваг, зокрема:
 - Позитивні відносини
 - Позитивні настрої
 - Позитивне мислення
 - Позитивні життєві цілі та навички прийняття рішень
 - Позитивне спілкування.

2 Адаптації для дистанційної допомоги від вчителів

Покажіть на екрані макет герба. Попросіть студентів використати його для завершення власного герба.

3 Адаптації для самостійної роботи вдома

Вчителі можуть включити вправу «Мій особистий герб» у перелік домашнього завдання. Додайте приклад герба країни з поясненням кожного його елемента. Також додайте макет герба із письмовими підказками про те, що студенти мають включити до своїх особистих гербів. Попросіть студентів написати абзац з описом або поясненням щодо їхніх особистих гербів. Зазначте наведені вище теми для обговорення на зворотному боці макета герба та запропонуйте учням прочитати їх після написання параграфа, що пояснює їхні особисті герби.

Вправа 2: Я - це я

МЕТА: Допомогти зрозуміти, що таке самосвідомість, чому вона важлива та як її розвивати

ЧАС: 60 ХВИЛИН

ВІК ГРУПИ: 8-12 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Можна адаптувати для однієї дитини або використовувати, як групову справу

МАТЕРІАЛИ: Чисті копії макета герба з додатку



Є два способи, у які вчителі можуть провести цю вправу:

1. Провести вправу у школі з групою або класом учнів
2. Використати програму для відеозв'язку (н-р Zoom), щоб провести вправу серед учнів, що навчаються вдома

1 Для вчителів, батьків і опікунів, які очно допомагають одній чи кільком дітям вдома чи в школі

ПОЯСНІТЬ учням або дитині (дітям):

Самоусвідомлення — це пізнання власних особистих почуттів, думок, того, у що ви сильно вірите, і ким ви є фізично. Добре усвідомлення себе може допомогти вам більше вірити в себе та бути впевненим.

ВПРАВА:

- Покажіть дитині (дітям) копію герба вашої країни та використовуйте її як приклад того, як герб відображає ключові важливі аспекти країни.
- Роздайте порожні екземпляри макета герба та попросіть студентів завершити свій особистий герб. Кожен розділ має бути заповнений, включаючи зображення, опис та девіз або життєве кредо на стрічці біля основи щита.
- Студенти повинні включити малюнки або слова, що відображають найважливіші речі в їхньому житті, наприклад, до чого вони здібні, у чому вони переконані та ким вони хочуть стати як особистості.
- Нехай учні поділяться один з одним своїм гербом, розповідаючи, що герб говорить про них. Якщо ви проводите цю вправу з однією дитиною/учнем, запропонуйте їм поділитися з вами.

ОБГОВОРЕННЯ:

Ваш особистий герб розповідає історію про те, ким ви є і що для вас важливо.

Добре усвідомлення себе, може допомогти вам покращити ваші стосунки, ваш настрій і те, як ви ладите з іншими людьми, такими як ваша родина та друзі.

Вправа 3: Якби я був...

МЕТА: Допомогти дітям стати більш самосвідомими

ЧАС: 30 ХВИЛИН

ВІК ГРУПИ: 4-7 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Можна адаптувати для однієї дитини або використовувати, як групову вправу



ВПРАВА:

Частина перша

- Озвучте ці запитання та попросіть дітей відповісти вголос. Скажіть дітям, щоб вони не дражнили і не говорили один одному недобрих речей:
 - Якби ви були кольором, то яким? Чому?
 - Якби ви були твариною, то якою? Чому?
 - Якби ви були відомим спортсменом, то ким? Чому?
 - Якби ви справді могли добре грати на якомусь музичному інструменті, то який би це був інструмент? Чому?
 - Якби ви могли мати будь-яку роботу, коли подорослішаєте, то яка б це була робота? Чому?
 - Якби ви могли бути супергероєм, то яка б у вас була суперсила? Чому?

- Спробуйте переконатися, що всі діти відповіли принаймні на одне запитання.
- Скажіть: *«Завжди цікаво уявити, чим би ми хотіли займатися, і якими б ми хотіли бути, але те, ким ми насправді є, також є неймовірним, навіть якщо ми не супергероєм чи відома зірка спорту».*

Частина друга

- Озвучте ці запитання та попросіть дітей відповісти вголос. Скажіть дітям, щоб вони не дражнили і не говорили один одному недобрих речей.
 - Що вам насправді добре вдається?
 - Що вам не вдається?
 - Що вам насправді подобається в собі?
 - Що б ви змінили в собі, якби могли?
 - Що вам подобається в школі?
 - Що вам не подобається в школі?

- Скажіть: *«Перші запитання були надуманими. Другий набір питань був реальним. Важливо багато знати про те, ким ми є насправді. Коли ми знаємо,*

хто ми є насправді, ми можемо пишатися багатьма речами і уявляти, що нам потрібно робити, щоб стати кращими».

Вправа 4: Почуття - це друзі

МЕТА: Зрозуміти важливість керування сильними емоціями

ЧАС: 90 ХВИЛИН

ВІК: 12-18 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Можна адаптувати для однієї дитини або використовувати, як групову вправу

МАТЕРІАЛИ: Плакат NAIL IT плюс п'ять чистих карток і ручка для кожної дитини



ПОЯСНІТЬ ДІТЯМ:

Наші емоції – це те, що ми відчуваємо, і всі ми відчуваємо багато почуттів щодня. Іноді ці почуття можуть бути дуже сильними, і якщо ми погано ними керуємо, вони можуть спричинити проблеми в нашому житті. Практикуючись ми можемо навчитися розпізнавати свої емоції та керувати ними, а не навпаки.

ВПРАВА:

- Скажіть дітям: *«Давайте назвемо скільки почуттів, скільки зможемо пригадати! Коли людина називає якесь почуття, робіть гримасу, щоб показати це почуття. Хто хоче одним словом описати, як він почуввається сьогодні?»*

- Створіть невеликі групи з трьох-п'яти дітей, і дайте кожній дитині по п'ять карток.
- Скажіть дітям: *«Пригадайте п'ять сильних емоцій, які ви відчували протягом останнього тижня, і напишіть по одній на кожній картці».*
- Зберіть усі картки та покладіть їх догори ногами на стіл або підлогу, щоб усі могли їх бачити. Змішайте їх.
- Попросіть кожну дитину вибрати дві картки навмання.
- Попросіть кожну дитину по черзі розкрити свої картки та розповісти, коли вони востаннє відчували емоцію, написану на їхніх картках та як вони з нею справилися.
- Скажіть дітям: *«Корисною системою для керування власними емоціями є чотири-етапна система NAIL IT (ЗДОЛАЙ ЦЕ)».*

Розклейте плакат Nail It із додатка та поясніть, що позначають літери у акронімі **NAIL**

N - назви це: Коли ви відчуваєте сильні емоції, зробіть паузу і запитайте себе, яку саме емоцію ви відчуваєте. Спробуйте назвати емоцію якомога точніше.

A - прийми це: Почуття - це дуже важливі речі, оскільки вони говорять нам про те, що в нашому житті відбувається щось важливе. Без почуттів ми не були б хорошими друзями чи членами сім'ї. Усі ми маємо сильні емоції і нам потрібно навчитися прислухатися до своїх почуттів. Намагайтеся не оцінювати емоцію як хорошу чи погану, або себе як хорошу чи погану людину за те, що відчуваєте її. Проявіть співчуття до себе та дайте собі час відчути емоцію без суджень. Відчуйте, де ця емоція зосереджується у вашому тілі. Вона гаряча чи холодна, різка чи гостра – як це відчувається всередині? Покладіть руку на місце зосередження цього почуття і скажіть собі, що це нормально відчувати його. Ви можете навіть сказати собі: *«Це нормально почуватися сумним/злим/наляканим/засмученим. Це нормально»*.

I - досліді це: Тепер дослідіть або поставте собі запитання про це відчуття. Будьте особисто дослідником або вченим, досліджуючи свої почуття! Запитайте себе, чому ви так себе відчуваєте. Ви можете сказати щось на зразок *«Я відчуваю... тому що...»*. Почуття ніколи не помиляються, вони говорять нам важливі речі про наше життя та про важливі речі, які відбуваються в нашому житті. Запитайте себе, чи не надто сильна ця емоція для даної ситуації – наприклад, можливо, ви погарячкували з-за

чогось дрібного. Ми всі це робимо (надмірно реагуємо на дрібниці). Але це дає нам важливу інформацію про те, що може ховатися за цією ситуацією. Коли ви зрозумієте, чому у вас виникло сильне почуття, скажіть *«Ага!»* Не забувайте бути добрими до цього почуття та до себе, навіть якщо ви відреагували досить різко. Коли ви будете готові, запитайте себе, це емоція контролює вас, чи ви контролюєте її. Наскільки корисно чи некорисно було б стримувати емоції? Чи потрібно діяти відповідно до почуттів?

L - відпусти це: Якщо вам потрібно діяти відповідно до почуття, зробіть це, як тільки ви заспокоїтесь. Наприклад, іноді допомагає вийти з кімнати і побути наодинці. Іноді допомагає прогулянка. Іноді допомагає поколотити подушку (ніколи людину чи щось цінне!). Що допомагає вам вивільнити сильне почуття? Однак дуже часто, коли ви справді почули, відчули та зрозуміли це почуття та звідки воно походить, ви зрозумієте, що вам не потрібно піддаватись емоціям, і цілком нормально **відпустити їх й рухатися далі!** Скажіть собі, що ця емоція зараз не приносить користі, та якщо ви не відпустите її, це створить для вас проблеми.

Практика NAIL IT:

Скажіть дітям: «Ми зробимо цю вправу спокійно подумки. Згадайте момент минулого тижня, коли у вас було не надто сильне почуття – можливо, подумайте про щось маленьке, не надто велике чи складне. Наприклад, час, коли ви були трохи роздратовані, сумні чи стурбовані. Будь ласка, не вибирайте сильне відчуття зараз, тому що ми лише практикуємося. Гаразд, ви пам'ятаєте своє не надто сильне почуття?»

Давайте разом пройдемо кроки системи **NAIL** (прочитайте їх ще раз повільно)».

Потім запитайте групу:

- Як це було?
- Де ви відчули це почуття і яким воно було?
- Чи були ви добрими до себе щодо своїх почуттів? Ви думали, що сказати собі про свої почуття?
- Ви добре ви дослідили це відчуття? Ви добре прислухалися до свого відчуття? Ви дізналися щось нове про себе?
- Що вам хотілося робити з цим почуттям?
- Що допомагає вам впоратися, коли ви відчуваєте сильні емоції? Спробуйте думати про здорову поведінку, яка не передбачає заподіяння болю комусь або чомусь.
- Дайте один одному кілька позитивних відгуків про те, чим вони поділилися, наприклад: «Джон, мене вразило те, що ти міг заспокоїтися, коли був злий», або «Нелісів, мені було корисно, коли ти сказала, що відчуваєш стиснення в грудях, тому що я відчуваю те саме».

РОЛЬОВІ ІГРИ:

Попросіть пару добровольців розіграти ситуацію, у якій були присутні сильні емоції.

Прикладом може бути:

Волонтер: «Нещодавно я сильно посварився з батьками, тому що хотів зустрітися з друзями та подивитися фільм разом, при цьому ми би були в масках та дотримувались би соціальної дистанції. Вони сказали, «ні», тому що це небезпечно та порушить наші правила щодо COVID-19. Я сказав, що всі це роблять, то чому я не можу? Зрештою ми накричали один на одного, і я вибіг з кімнати

після того, як сказав їм кілька досить недобрих речей».

Координатор: «Добре, давайте розіграємо це. Ти гратимеш себе, а мамі й татові запропонуй приєднатися до тебе».

Дозвольте волонтерам розіграти ситуацію перед усією групою.

Координатор: «Дякую! Мабуть, це була важка ситуація для вас усіх. Отже, давайте повернемося до цього і попрацюємо над цим. Поверніться в думках до того дня. Яке у вас було перше відчуття після того, як ваші батьки відмовили?»

Волонтер: «Я дуже розлютився на них за те, що вони поводитися зі мною, як з дитиною, і не дозволяли мені приймати власні рішення. Мені 18; Я вже не дитина. Я знаю, що для мене безпечно, а що ні!»

Координатор: «Добре. Дякую. Гнів часто є першою емоцією, яку ми відчуваємо, коли не досягаємо свого. Які могли бути інші емоції, які ви відчували, але, можливо, ви їх не усвідомлювали, тому що гнів вам заважав?»

Волонтер: «Ошуканим, спантеличеним, самотнім, розчарованим. Заздрю моїм друзям, яким дозволено робити все, що заманеться. Набрид карантин і ненавиджу COVID-19 за те, що він зруйнував моє життя!».

Координатор: «Схоже, ви добре розумієте свої емоції. На даний момент справи дійсно йдуть погано. Ви, мабуть, носили в собі цю злість кілька днів, чи не так? І решта вашої родини змушена була змиритися з цим.

Давайте застосуємо систему «NAIL IT» до того, через що ви пройшли, і перевіримо, чи могло це допомогти запобігти сварці між вами та вашими батьками.

Проведіть групу через кожен етап системи «NAIL IT» відповідно до сценарію. Зосередьтеся на тому, як це допомогло б розрядити ситуацію, якби молода людина знайшла час, щоб врегулювати свою емоційну реакцію.

ОБГОВОРЕННЯ:

- Можна усвідомлювати, що ми відчуваємо, і подружитися з цими почуттями, щоб вони не вийшли з-під контролю.
- Наступного разу, коли у вас виникне сильна емоція, зробіть паузу і скажіть собі, що ви можете впоратися з нею, а не вона керуватиме вами.
- Пам'ятайте, що відчувати сильні емоції – це не проблема. Проблемою може бути те, що ви робите з цим відчуттям.
- Не забувайте уважно прислухатися до своїх почуттів – вони є важливими показниками того, що відбувається в нашому житті. Почуття ніколи не помиляються – вони закликають нас прислухатися до них.

Вправа 5: Потоваришуйте з цим почуттям

МЕТА: Зрозуміти важливість керування сильними емоціями

ЧАС: 60 ХВИЛИН

ВІК: 8-12 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Можна адаптувати для однієї дитини або використовувати, як групову вправу

МАТЕРІАЛИ: П'ять чистих карток і ручка для кожної дитини



ПОЯСНІТЬ дітям:

Наші емоції – це те, що ми відчуваємо, і всі ми відчуваємо багато почуттів щодня. Іноді ці почуття можуть бути дуже сильними, і якщо ми їх не контролюємо, вони можуть спричинити проблеми в нашому житті. Практикуючись ми можемо навчитися розпізнавати свої емоції та керувати ними, а не навпаки.

ВПРАВА:

- Скажіть дітям: «Хто хоче одним словом описати, як він почувається сьогодні? Які найпоширеніші почуття виникають у людей? Давайте складемо список і подивимось, скільки ми зможемо згадати».
- Створіть невеликі групи з трьох-п'яти дітей і дайте кожній дитині по п'ять карток.
- Скажіть дітям: «Пригадайте п'ять сильних емоцій, які ви відчували протягом останнього тижня, і напишіть по одній на кожній картці».

- Зберіть усі картки та покладіть їх догори ногами на стіл або на підлогу, щоб усі могли їх бачити. Змішайте їх.
- Попросіть кожну дитину вибрати дві картки навмання.
- Попросіть кожну дитину по черзі розкрити свої картки та попросіть їх описати, коли вони востаннє відчували емоцію, написану на їхніх картках, що викликало це почуття та як вони з ним справлялися.
- Скажіть: «Корисною системою для керування власними емоціями є чотири-етапна система NAIL IT (ЗДОЛАЙ ЦЕ)».

Поясніть, що позначають букви в акронімі **NAIL**:

N - назви це: Коли ви відчуваєте сильне почуття, зупиніться і запитайте себе, що це насправді. Спробуйте назвати почуття, як-от гнів, смуток або страх.

А - прийми це Намагайтеся не відчувати себе погано через таке почуття і не кажіть щось на кшталт: «Я дурний, що так себе почуваю», або «Я поганий, коли так себе почуваю». Просто прийміть це і скажіть собі, що це нормально так почуватися.

І - досліді це: Тепер дослідіть або поставте собі запитання про це відчуття. Запитайте себе, чи точно ця емоція відповідає ситуації. Ви занадто бурхливо реагуєте? Емоції керують вами чи ви їх контролюєте? Наскільки корисно чи некорисно було б стримувати емоції? Чи потрібно діяти відповідно до почуттів?

L - відпусти це: Якщо вам потрібно діяти відповідно до почуття, зробіть це, як тільки ви заспокоїтесь. Однак дуже часто, виконавши усі пункти системи, ви зрозумієте, що не потрібно діяти на основі емоцій, і цілком нормально **відпустити їх і рухатися далі!** Скажіть собі, що ця емоція зараз не корисна, і якщо я її не відпущу, це створить для мене проблеми.

У міру того, як ви станете кращим дослідником і другом своїх почуттів, зверніть увагу, чи часто ви відчуваєте такі ж сильні почуття. Наприклад, можливо, ви відчуваєте сильний гнів довгий час. Або, можливо, ви відчуваєте сильний страх, смуток або самотність (відчуваєте себе покинутим). Усі ми схильні відчувати одні почуття частіше, ніж інші. Познайомившись із цими почуттями, придумайте для них миле чи веселе ім'я. Наприклад, ви можете сказати: «*Ой, сердита крапля Боб знову підстрибує!*» або ви можете сказати: «*Ой, тут знову тремтливе желе*». Дізнайтеся про свої почуття та потоваришуйте з ними.

ОБГОВОРЕННЯ:

- Можна усвідомлювати, що ми відчуваємо, і контролювати ці почуття, щоб вони не вийшли з-під контролю.
- Наступного разу, коли у вас виникне сильна емоція, зробіть паузу і скажіть собі, що ви можете впоратися з нею, а не вона керуватиме вами.
- Чи часто у вас виникають подібні почуття? Чи можете ви придумати веселу та дружню назву для цього почуття?

Вправа 6: Дзеркальна гра ¹

МЕТА: Заохочувати до обміну та вираження почуттів і сприяти розумінню людей, які мають різні почуття та емоції. Сприяти сімейній співпраці та підтримці один одного

ВІК: 4-7 РОКІВ

ЧАС: 30 ХВИЛИН

УЧАСНИКИ: Можна адаптувати для однієї дитини або використовувати, як групову вправу



ВПРАВА:

- Попросіть дітей стати в дві шеренги. Якщо у вас лише одна дитина, то самі станьте у другу лінію.
- Поясніть, що одна лінія буде дзеркалами, а інша – акторами.
- Виберіть позитивні емоції, такі як сила, мужність, хоробрість, щастя, миролюбність, і попросіть акторів відтворити цю емоцію.
- Попросіть дзеркала спробувати скопіювати актора в кожній деталі.
- Повторіть процес кілька разів, використовуючи різні позитивні емоції та дозволяючи лініям по черзі бути акторами та дзеркалами.

ОБГОВОРЕННЯ:

- Емоції - це почуття людей. Ми побачили різноманітність емоцій у грі, яку щойно провели.
- Почуття можуть змінюватися залежно від того, що відбувається у вашому житті. Мати різні почуття – це нормально.
- Ми не повинні завжди відчувати злість або сум. Існує шість основних емоцій: радість, смуток, гнів, страх, відраза і здивування. Люди в усьому світі переживають і відчують ті самі основні емоції. Це людськи!

1. <https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/pss20and20learning20kits20for206-132c20covid-19-20somalia.pdf>

Вправа 7: Ніхто не знає²

МЕТА: Розвивати самооцінку та впевненість, ділячись своїми особистими навичками з іншими. Ця вправа також зміцнює згуртованість і повагу групи, уважно слухати та зосереджуватись на тому, що говорять інші

ЧАС: 30 ХВИЛИН

ВІК: 12-18 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Потрібна група з шести або більше учасників



ВПРАВА:

- Попросіть дітей утворити два кола – внутрішнє та зовнішнє з однаковою кількістю дітей у кожному. (Якщо є непарне число, учитель може приєднатися до кола.) Попросіть їх стати обличчям один до одного.
- Попросіть їх по черзі розповісти іншій особі те, що, на їхню думку, ця особа про них не знала. Це має бути позитивна якість, навичка чи характеристика. Наведіть приклад: «*Ніхто не знає, що я можу... шити собі одяг.*»
- Після того, як перша пара поділиться один з одним, поплескайте або видайте інший звук, щоб вказати, що час рухатися: Внутрішнє коло стоїть на місці, а зовнішнє переміщується на одну особу вправо. Продовжуйте робити це, доки всі у внутрішньому колі не поговорять з усіма у зовнішньому колі.
- Тепер попросіть дітей сісти в одне велике коло. Попросіть дітей поділитися чимось, що вони дізналися про когось іншого. Повторення не допускаються, кожна дитина повинна бути згадана. Ви можете обійти коло один за одним і запитати конкретно: «*Що ви дізналися про X?*», щоб група не залишала нікого на останньому місці.
- Коли всі будуть згадані, задайте наступні запитання:
 - Що ви відчували, коли говорили про якість або навичку, якими ви володієте?
 - Чи були якісь нові якості чи навички, про які ви чули, і яким би хотіли навчитися?
 - Чи були якісь якості чи навички, про які ви чули від когось іншого, і усвідомили, що ними ви також володієте?

2. <https://resourcecentre.savethechildren.net/countries/kyrgyzstan>

ОБГОВОРЕННЯ:

- Приділіть трохи часу, щоб подумати з дітьми про те, що в кожного є сильні сторони та позитивні якості. Нікому не вдається ВСЕ. У кожного з нас різні навички та якості.
- Коли ми об'єднуємо всі наші позитивні якості, тоді ми можемо допомагати один одному і добре підтримувати один одного.
- Іноді ми можемо соромитися говорити про свої позитивні якості, але важливо визнавати те, що в нас є хорошим, і визнавати позитивні якості інших.

ПАМ'ЯТАЙТЕ:

Деякі діти можуть соромитися говорити про свої позитивні якості або не можуть легко знайти ці позитивні якості. Вам, як координатору, можливо, доведеться заохочувати та допомагати дітям визначити та поділитися позитивною якістю, яка відповідає їхньому віку та контексту, як-от «Ніхто не знає, що я можу зробити сальто». Або «Ніхто не знає, що я можу співом приспати свого маленького братика». Або «Ніхто не знає, що я можу розповісти анекдот».

Вправа 8: Вірте в мене

МЕТА: Допомогти дітям зрозуміти, наскільки важливо вірити в себе та позитивно ставитися до життя

ЧАС: 30 ХВИЛИН

ВІК: 8-12 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Можна адаптувати для однієї дитини або використовувати, як групову вправу

МАТЕРІАЛИ: Копії роздаткового матеріалу «Я – це я» з додатку



ВПРАВА:

Роздайте копії роздаткового матеріалу всім і попросіть їх заповнити.

ОБГОВОРЕННЯ:

- Важко відчувати надію та позитивне ставлення до нашого життя, але з практикою ми можемо досягти успіху.
-

- Ми повинні бути обережними з тим, що ми говоримо самі собі. Іноді найбільш шкідливим є не те, що інші думають про нас, а те, що ми думаємо про себе.
- Ми не завжди можемо контролювати те, через що радіємо чи засмучуємося, але ми можемо спробувати бути щасливими та сповненими надії, навіть коли справи йдуть не так.

Вправа 9: Стакан наполовину повний



МЕТА: Допомогти дітям зрозуміти, наскільки важливо вірити в себе та позитивно ставитися до життя

ЧАС: 30 ХВИЛИН

ВІК: 4-7 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Можна адаптувати для однієї дитини або використовувати, як групову вправу

МАТЕРІАЛИ: Пластикові пляшки з водою та прозорі пластикові склянки (з лінією, що позначає половину, накресленою навколо кожної склянки перманентним маркером)

ВПРАВА:

- Розділіть дітей на пари та дайте кожній парі прозору пластикову склянку та повну пластикову пляшку води. Переконайтесь, що у дітей є стіл або інша відповідна поверхня для роботи.
- Попросіть дітей налити води в склянку до позначки.
- Попросіть їх вирішити між собою, чашка наполовину повна чи наполовину порожня.

ОБГОВОРЕННЯ:

- Попросіть пари поділитися своїми відповідями та сказати, чому вони прийшли до такої відповіді.
- Чи були якісь пари незгодні на початку?
- Поговоріть про те, що в житті ми іноді бачимо речі напівпорожніми, хоча ми

можемо бачити їх напів повними, хоча рівень того, що в склянці - однаковий!

- Іноді ми думаємо, що наші власні здібності наполовину порожні, а не напів повні.
- Коли ми думаємо про свої здібності як про напівпорожні, у нас може не вистачати сил намагатися наповнити чашу.
- Коли ми бачимо своє життя наполовину заповненим, у нас може вистачити енергії, щоб наповнити чашу або прийняти цей рівень як достатньо хороший.
- Нехай діти голосно скажуть один одному: *«Ця склянка наполовину повна. Давайте заповнимо її до верху».*
- Нехай кожна пара наповнить свої чашки.
- Попросіть їх поділитися історіями про речі, які вони бачать напів порожніми, а не напів повними.
- Наведіть приклади з власного життя.



Самоконтроль

Хороші навички самоконтролю допомагають дітям і молодим людям контролювати свої думки, почуття та дії таким чином, створити мотивацію, ставити та досягати цілей, приймати правильні рішення та розумно використовувати свій час. Цей розділ містить заходи, спрямовані на те, щоб допомогти дітям і молоді зрозуміти важливість самоуправління та допомогти їм розвиватися в цій важливій сфері.

Вправа 10: Пасажири в автобусі

МЕТА: Допомогти молодим людям зрозуміти небезпеку того, що стрес накопичується в їхньому житті, і необхідність вирішувати проблеми, коли вони виникають, де це можливо.

ЧАС: 60 ХВИЛИН

ВІК: 12-18 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Потрібна група з шести або більше учасників

МАТЕРІАЛИ: Нотатки Post-it (маленькі, паперові блокноти, що клеяться)



ПОЯСНІТЬ дітям:

- Один із способів подумати про стрес – це уявити конкретні життєві події пасажирів автобуса, яким ви керуєте. Автобус символізує вашу життєву подорож. У цій подорожі є речі, яких ви хочете досягти, місця, де ви хочете побувати, і досвід, який ви хочете отримати.
- Дорогою ви дозволяєте кільком пасажирам сісти у ваш автобус. Ці пасажири представляють ваші почуття, ваші думки, ваше ставлення та вашу поведінку.
- Деякі з цих пасажирів вам подобаються, оскільки вони представляють щасливі спогади про приємні речі, які ви зробили,

або позитивні думки, які ви мали. Це хороші пасажери!

- Але є також пасажери, які не такі вже й хороші, і ви ніби бажаєте, що краще б ви ніколи не пускали їх у свій автобус, тому що вони створюють вам проблеми. Ці хлопці можуть бути страшними, недобрими і просто огидними.

ВПРАВА:

- Розділіть групу на групи по шість осіб у кожній. Потім попросіть їх вибрати одного водія та п'ятьох пасажирів. Троє з пасажирів - неприємні пасажери, а двоє - хороші пасажери.
- Група повинна вирішити, що представляють пасажери. Наприклад, неприємні пасажери можуть бути занепокоєнням, страхом, гнівом або провинною. Хороші пасажери можуть бути щастям, надією, впевненістю або мотивацією. Забезпечте пасажирів листочками, щоб наклеїти їх на сорочки чи топи, на яких написано, хто вони.
- Водій повинен повідомити пасажиром бажаний пункт призначення, наприклад, закінчити середню школу, потрапити до спортивної команди, вступити до коледжу чи університету. Водій пише пункт призначення на своїй листівці.
- Тепер попросіть групи відповісти на кожен із наведених нижче сценаріїв:

Сценарій перший: Боротьба

У цьому сценарії водій повинен грати в рольову гру, керуючи автобусом, а його пасажери слідує за ним по кімнаті. Але по дорозі вони зупиняються, щоб боротися та вступати в конфлікти, волати на водія та один на одного. Нехай пасажери поведуться

як погані пасажери, коли вони клопочуться, дражнять і взагалі діють агресивно по відношенню до водія, щоб спробувати перешкодити водієві дістатися місця призначення. Робіть це протягом кількох хвилин.

Сценарій другий: Поступки

У цьому сценарії водій поступається і здається пасажиром, погоджуючись з тим, що вони вимагають.

Водій намагається помиритися з кожним пасажиром, дозволяючи їм диктувати, куди їхатиме автобус. Робіть це протягом кількох хвилин.

Сценарій третій: Відкритість

Попросіть водія відпрацювати відкритість. Це означає помічати пасажирів і звертати на них увагу, а не намагатися їх ігнорувати, дякувати їм за коментарі та пропозиції, вітати їх в автобусі, дозволяти їм бути в автобусі, але чітко давати зрозуміти, хто керує, хто відповідальний, і який кінцевий пункт призначення. Робіть це протягом кількох хвилин.

ОБГОВОРЕННЯ:

- Існує три способи, як ми можемо реагувати на стрес у нашому житті: боротися з ним, піддатися йому або протистояти йому.
- Які це бути пасажирами в автобусі?
- Як воно бути водієм?
- Чи можете ви пригадати випадки, коли ви боролися або піддалися своїм турботам?
- Як протистояти їм і впоратися з ними, коли вони виникають?
- Сьогодні навколо COVID-19 так багато невизначеності, та ми не знаємо, куди

все це веде й чим закінчиться. Але якщо ми не будемо обережними, хвилювання про майбутнє можуть почати справді пригнічувати нас.

- Іноді нам просто потрібно продовжувати подорож і впевнено керувати автобусом, навіть якщо ми не завжди знаємо, що нас чекає за кожним рогом.

Вправа 11: Пасажири в автобусі

МЕТА: Допомогти дітям зрозуміти небезпеку того, що стрес накопичується в їхньому житті, і необхідність вирішувати проблеми, коли вони виникають, де це можливо.

ЧАС: 60 ХВИЛИН

ВІК: 8 - 12 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Потрібна група з шести або більше учасників

МАТЕРІАЛИ: Записки Post-it



ПОЯСНІТЬ дітям:

- Всі ми хвилюємося про багато речей, і всі ми іноді лякаємося. Це нормально. Іноді ми хвилюємося про речі, які не можемо змінити, а іноді ми турбуємося про речі, про які нам не потрібно турбуватися. Занепокоєння та страх можуть змусити нас почуватися справді нещасними, і це може взяти на себе контроль над нашим життям.

ВПРАВА:

- Розділіть дітей на групи по чотири в кожній групі. Потім попросіть їх вибрати одного водія та трьох пасажирів. Кожен пасажир повинен представляти одну річ, яка хвилює дітей.

- Забезпечте пасажирів листочками, щоб наклеїти їх на сорочки чи топи, на яких написано, що вони представляють.
- Водій повинен сказати, куди вони прямують у своєму автобусі. Можливо, вони йдуть до школи чи пограти з друзями.
- Скажіть водієві почати свою подорож, і пасажир повинні спробувати зіпсувати поїздку, розмовляючи про те, про що водій повинен хвилюватися або боятися.
- Попросіть водія зупинити автобус і поговорити з пасажирами та попросити їх помовчати або вийти з автобуса. Водій також може пояснити, чому він не наляканий і не боїться речей, які представляє пасажир.

ОБГОВОРЕННЯ:

- Як почувалися водії під час веселої подорожі, яку зіпсували пасажирів, які намагалися напружити вас?
- Чи можете ви пригадати деякі ситуації у вашому житті, коли все псується хвилюванням й страхом?
- Що ви можете зробити, щоб впоратися з цими небажаними пасажирів?
- Сьогодні навколо COVID-19 так багато

невизначеності, та ми не знаємо, куди все це веде й чим закінчиться. Але якщо ми не будемо обережними, хвилювання про майбутнє можуть почати справді пригнічувати нас.

- Іноді нам просто потрібно продовжувати подорож і впевнено керувати автобусом, навіть якщо ми не завжди знаємо, що нас чекає за кожним роком.

Вправа 12: Важка ноша

МЕТА: Допомогти маленьким дітям зрозуміти важливість розмови з кимось про те, що їх хвилює

ЧАС: 30 ХВИЛИН

ВІК: 4-7 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Можна адаптувати для однієї дитини або використовувати, як групову вправу

МАТЕРІАЛИ: Міцний поліетиленовий пакет для кожної дитини

ПОЯСНІТЬ дітям:

Сьогодні ми збираємося пограти в гру та обговорити речі, які нас хвилюють, і чому ми повинні розповідати нашим батьками або опікунами про речі, які нас бентежать.

ВПРАВА:

- Зробіть коротку смугу перешкод зі столів, стільців або будь-якого безпечного предмета, який дитині потрібно буде обійти, пройти над або під ним.
- Дайте кожній дитині міцний поліетиленовий пакет.



- Нехай кожна дитина пройде дистанцію. Запитайте їх, чи це було легко.
- Тепер попросіть їх покласти в сумку важкий предмет, як-от книгу чи інший об'ємний предмет. Якщо у вас є вихід на вулицю, це можуть бути камені. Тепер попросіть їх пройти дистанцію по одному, несучи важку ношу, яку їм не дозволено відкладати. Запитайте, чи було це все ще легко.

- Тепер попросить їх покласти в сумку ще кілька важких предметів або спробуйте збалансувати кілька предметів у своїх руках і повторіть процес.
- Продовжуйте робити це, доки їм не стане важко пройти дистанцію з легкістю.

ОБГОВОРЕННЯ:

- Коли ми не несемо важких речей і не намагаємося зберегти рівновагу, ми можемо швидко й легко пересуватися.
 - Важкі речі, які ми кладемо в сумку, схожі на речі, про які ми хвилюємося і боїмося.
 - Якщо ми не говоримо з кимось про речі, які нас хвилюють, вони не зникають, а наша ноша стає все важчою і важчою.
- Які речі вас хвилюють?
 - З ким можна поговорити, щоб ваша сумка не стала надто важкою?
 - Сьогодні навколо COVID-19 так багато невизначеності, та ми не знаємо, куди все це веде й чим закінчиться. Але якщо ми не будемо обережними, хвилювання про майбутнє можуть почати справді пригнічувати нас.
 - Турбуватися про майбутнє — це все одно, що покласти великий важкий камінь у свій рюкзак й відмовитися його виймати.
 - Нам потрібно вийняти з рюкзака великий камінь турбот та продовжити нашу подорож, навіть якщо ми не завжди знаємо, що нас чекає за кожним рогом.

Вправа 13: Місія можлива

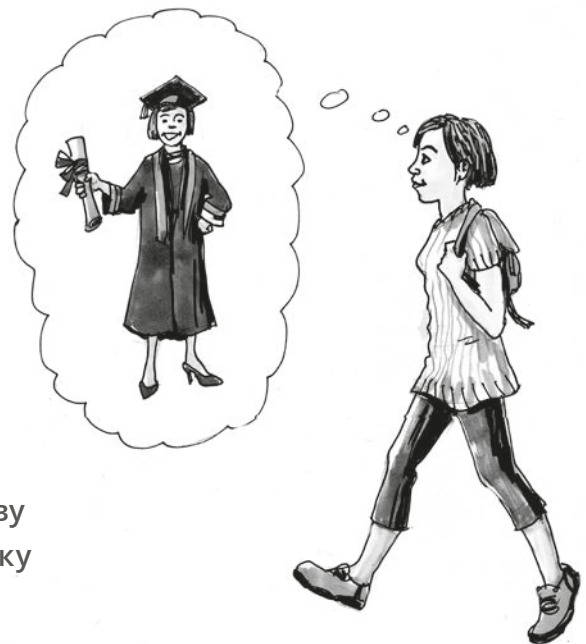
МЕТА: Розробити визначення місії, щоб допомогти студентам і забезпечити мотивацію

ЧАС: 60 ХВИЛИН

ВІК: 8-18 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Можна адаптувати для однієї дитини або використовувати, як групову вправу

МАТЕРІАЛИ: Копії «Моя особиста місія» з додатку



ВПРАВА:

- Роздайте робочий аркуш під назвою «Моя особиста місія» та попросить учнів приділити кілька хвилин, щоб уважно подумати над кожним запитанням, а потім записати свої відповіді якомога обдуманіше.

ОБГОВОРЕННЯ:

- Поговоріть про важливість самоуправління та про те, як воно може допомогти створити мотивацію для молодих людей для досягнення успіху у своїй місії.

Вправа 14: Яка ваша суперсила?

МЕТА: Зрозуміти важливість залишатися мотивованим

ЧАС: 90 ХВИЛИН

ВІК: 8-18 РОКІВ (Якщо можливо, виконуйте цю вправу з дітьми одного віку)

УЧАСНИКИ: Можна адаптувати для однієї дитини або використовувати, як групову вправу

МАТЕРІАЛИ: Копії аркуша запитань «Яка ваша суперсила» з додатку



ПОЯСНІТЬ дітям:

Супергерої зазвичай існують лише в коміксах чи фільмах. Вони володіють надздібностями і можуть майже все. Сьогодні я хочу, щоб ви уявили себе супергероєм!

ВПРАВА:

Розбийтеся на невеликі групи по три або більше осіб та по черзі дайте відповіді на запитання з роздаткового матеріалу.

ОБГОВОРЕННЯ:

Скажіть: «Двома найбільшими супергероями всіх часів були Супермен та Супервумен, й вони мали дивовижні сили. Але був метал з їхньої рідної планети Криптон під назвою Криптоніт, який мав силу позбавити їх усіх сил. Яким би був ваш Криптоніт, якби ви були супергероєм? Наприклад, деякі люди дійсно бояться висоти або змії, або публічних виступів».

- Які ситуації в житті позбавляють вас сил?
- Мотивація насправді є свого роду суперсилою. Це дає нам можливість:
 - досягати наших найважчих і складних цілей
 - відмовитися здаватися або відступати, коли справи стають важкими
 - кинути виклик нашим обмеженням і не обмежуватися нашими проблемами
 - підштовхувати себе самим, тому що ніхто інший не зробить це за нас
 - виконувати справи вчасно, тому що іноді «пізніше» часто стає «ніколи»
 - вийти із зони комфорту і зробити це зараз
 - наповнює нас рішучістю зупинитися лише тоді, коли ми закінчимо
 - усвідомити, що важко не означає неможливо
 - відкривати наші сильні сторони
 - створювати можливості зосередитися на цілях, а не на перешкодах.

- Що ви можете зробити, щоб спробувати підвищити свою мотивацію?
- Чого ви хотіли досягти, але не вистачило мотивації?
- Як ви зможете більше знати про свій Криптоніт і знайти способи зробити його безсилим?

Вправа 15: Баскетбол з макулатури

МЕТА: Зрозуміти важливість залишатися мотивованим

ЧАС: 30 ХВИЛИН

ВІК: 4-7 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Потрібна група з шести або більше учасників

МАТЕРІАЛИ: Кошик для паперу або смітник, кольоровий папір



ПОЯСНІТЬ ДІТЯМ:

- Ця гра допоможе вам навчитися правильно мотивувати себе та своїх товаришів по команді в стресовому середовищі.

ВПРАВА:

- Попросіть дітей сісти за столи на протилежних сторонах кімнати. Поставте великий кошик або відро між столами.
- Дайте кожній команді окремий колір паперу, щоб можна було легко підрахувати їхні бали.
- Попросіть команди зробити кульки з паперу та спробувати побачити, скільки вони можуть закинути в кошик за обмежений час. Кожна дитина закидає по черзі.
- Вони можуть використовувати різні стратегії, щоб помістити папір у кошик. Кілька аркушів можна пом'яти разом, щоб зробити більш важкі кульки. М'ячі меншого розміру можна зробити з одного аркуша паперу, щоб збільшити точність кидка.
- Протягом перших п'яти хвилин скажіть їм, що їм взагалі заборонено розмовляти або спілкуватися один з одним, і вони повинні дивитися вперед і не дивитися один на одного. Має бути повна тиша.
- Потім для другої частини скажіть їм, що вони можуть говорити та спілкуватися одне з одним. Вони повинні підбадьорювати один одного і голосно вболівати, коли є потрапляння у кошик, і

підбадьорювати один одного, коли м'яч не потрапив у нього.

ОБГОВОРЕННЯ:

- Як вам сподобалася перша частина? Хтось із вас відчував бажання здатися? Чому?
- Що ви відчували, коли вам дозволили вболівати один за одного?
- Було непросто помістити паперові кульки в кошик, але ви продовжували намагатися.
- Наскільки корисним було підбадьорення друзів?

- Іноді нам доводиться наполегливо працювати, щоб не здаватися, навіть коли відчуваємо, що у нас не все добре.
- Чи можете ви пригадати випадки, коли ви просто здалися, а потім шкодували, що не продовжували намагатися?
- Чи можете ви згадати час, коли ви просто продовжували намагатися і врешті-решт досягли успіху і почувалися добре?

Вправа 16: Розумні цілі

МЕТА: Зрозуміти важливість постановки цілей і як встановлювати SMART цілі

ЧАС: 90 ХВИЛИН

ВІК: 12-18 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Можна адаптувати для однієї дитини або використовувати, як групову вправу

МАТЕРІАЛИ: Плакат плюс папір і ручки для кожного учня



ВПРАВА:

- Подумайте з групою про деякі загальніші цілі, які люди ставлять перед собою, наприклад, досягти успіху в школі, щоб вони могли вступити до університету або отримати хорошу роботу. Напишіть цілі на аркуші або дошці.
- Попросіть кожного подумати більш конкретно зараз та почати розмірковувати

про цілі, які вони насправді мають у своєму житті. Об'єднайтеся у групи по п'ять осіб та розмовляйте протягом 20 хвилин. Попросіть кожного члена групи сформулювати три особисті цілі, яких вони хотіли б досягти протягом наступних п'яти років, а потім поділитися ними з рештою групи.

- Попросіть кожного приділити кілька

хвилин, щоб вибрати одну зі своїх цілей зі свого списку, для досягнення якої вони розроблять особистий план дій.

- Познайомте групу з системою цілей SMART, розмістивши плакат із цілями SMART у додатку та пояснюючи кожен крок.

SMART означає:

S - Конкретність: Ваша мета має бути максимально конкретною. Якщо вона буде надто розпливчастою, буде важко розробити детальний план дій. Наприклад, «Я хочу отримати хорошу роботу, коли закінчу школу чи університет» це надто загальноно.

M - Вимірювання: Чи можна виміряти вашу мету? Наприклад, чи можете ви вказати, скільки часу це займе, яка буде вартість, за її наявності, як ви дізнаєтеся, чи досягнете прогресу, та, вочевидь, як ви дізнаєтеся, коли мета успішно досягнута?

A - Досяжність: Наскільки ймовірно, що ви досягнете цієї мети? Експерти кажуть нам, що хороших цілей має бути важко досягти, але не неможливо. Занадто легкі або надзвичайно складні цілі можуть призвести до нудьги або розчарування. Можливо, вам доведеться розбити свою велику мету на менші кроки, які є досяжними.

R - Реалістичність: Чи актуальна та реалістична мета для вашого життя? Чи багато це означає для вас? Чи вплине це на ваше життя позитивно? Це те, чого ви дійсно хочете, чи те, що хтось інший хоче для вас? Знайдіть хвилинку, щоб поговорити про важливість досягнення своїх цілей та бути відкритим для розмови з батьками та іншими

дорослими про те, чого вони справді хочуть від життя.

T - Своєчасність: Чи це для вас своєчасна мета прямо зараз та чи зможете ви досягти своєї мети вчасно. Це довгостроковий чи короткостроковий план?

- Попросіть кожного приділити 15 хвилин роботі в парах, щоб пройти систему цілей SMART і застосувати її до цілі, яку вони обрали, й перевірити, чи це гарна ціль. Пари повинні поставити одне одному важкі запитання та подумати, наскільки SMART (ПОЗУМНИ) їхні цілі.
- Кожен повинен записати свою мету за допомогою системи SMART наприкінці завдання.

ОБГОВОРЕННЯ:

- Цілей не завжди легко досягти, і часто життя ставить перешкоди, такі як COVID-19, які можуть уповільнити або навіть зупинити наше досягнення мети.
- Деякі перешкоди ви не побачите завчасно і вам потрібно буде знайти способи їх подолання на ходу.
- Однак ви можете побачити, як наближаються деякі перепони, і тоді ви можете спланувати способи, як їх подолати або обійти.
- Розділіться на різні групи по п'ять осіб і обговоріть між собою конкретні перешкоди, з якими ви можете зіткнутися, намагаючись досягти мети, яку ви розробили.
- Будьте готові почути, що інші можуть вважати перешкодами на шляху до ваших цілей. Часто інші бачать те, чого ми не бачимо.

- Запишіть дві-три перешкоди та способи їх подолання та вкажіть імена людей, які могли б допомогти вам їх подолати.
- Постановка та досягнення особистих життєвих цілей може допомогти вам забезпечити:
 - Відчуття мети
 - Конкретну ціль
 - Способи розкриття свого потенціалу
 - Реалістичне сприйняття своїх сильних сторін.
- Розмістіть свою мету десь, де ви бачитимете її щодня.
- Працюючи над досягненням мети, не забувайте постійно вдосконалювати її таким чином, щоб зробити її актуальною та значущою.
- Можливо, вам доведеться кілька разів пройти через систему SMART, щоб досягти мети.

Вправа 17: Ріка життя³

МЕТА: Змусити дітей розмірковувати про своє життя, минуле, сьогодення та майбутнє, таким чином, щоб вшанувати їхні досягнення та поставити цілі на майбутнє.

ЧАС: 60 ХВИЛИН

Цю вправу можна виконувати протягом кількох сеансів, щоб минуле, сьогодення

та майбутнє проходили в окремих сесіях. Це може добре працювати з маленькими дітьми, так що ви також можете виконувати кілька активних вправ для руху та інших видів діяльності також під час кожного заняття.

ВІК: 8-12 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Можна адаптувати для однієї дитини або використовувати, як групову вправу

МАТЕРІАЛИ: Ручки (або кольорові олівці та фломастери) та папір формату А4 (три аркуші паперу, склеєні скотчем у горизонтальному форматі для кожної дитини)



3. Інноваційна мережа психічного здоров'я; Проект заходів CFS <https://www.mhinnovation.net/>

ВПРАВА:

- Попросіть дітей сісти в коло та роздайте дітям олівці/фломастери та папір.
- Нехай діти напишуть заголовок «минуле» на першій сторінці, «сьогодення» на середній сторінці та «майбутнє» на третій сторінці.
- Попросіть кожну дитину намалювати річку вздовж паперу, проходячи по всіх трьох аркушах паперу від минулого до сьогодення та майбутнього. Річка символізує життя кожної дитини.
- Тепер попросіть кожну дитину почергово вказати речі, які вони вважають важливими у своєму житті. Вони можуть записати або намалювати малюнки в кожному розділі (минулому, теперішньому, майбутньому), по одному.
- Почніть з минулого. Важливими в її житті можуть бути події, люди чи місця, а також досягнення, яких дитина досягла в житті. Заохочуйте дітей думати про позитивні речі в їхньому житті та про те, чим вони найбільше пишаться. Попросіть дітей поділитися кількома своїми малюнками або написати про минуле, перш ніж переходити до наступного розділу.
- Далі переходимо до сьогодення. Нехай діти малюють або пишуть про важливі речі в їхньому житті на даний момент – людей, місця або речі, які вони цінують; те, що вони люблять робити; як вони відчують підтримку в сьогоденні. Попросіть дітей поділитися кількома своїми малюнками або написати про сьогодення, перш ніж переходити до наступного розділу.
- Далі переходимо до майбутнього. Нехай діти малюють або пишуть про те, що є важливим для їхнього майбутнього, у тому числі про надії та мрії. Коли вони

закінчать, нехай діти поділяться кількома своїми малюнками та записами про майбутнє.

- Коли малюнки закінчені, поміркуйте з дітьми про їхні малюнки.
- Коли час на роздуми закінчиться, дайте дітям ще близько 10 хвилин, щоб завершити свої зображення. Вони можуть забажати додати щось до своєї шкали часу після того, як отримають підказки під час групового обговорення.

РЕФЛЕКСІЯ:

Поставте дітям такі запитання, щоб допомогти їм поміркувати над річкою життя:

- **Досягнення:** Досі, що було найпозитивнішим у вашому житті? Чим ви найбільше пишались?
- **Навчання з минулого досвіду:** Яким найважливішим речам ви навчилися в житті? Що б ви хотіли зробити інакше в майбутньому?
- **Досягнення цілей:** Які кроки ви могли б зробити для досягнення своїх цілей на наступний рік? Які кроки ви могли б зробити для досягнення своїх цілей у наступні 5 років?

ПАМ'ЯТАЙТЕ:

Ставте прості запитання та заохочуйте дітей зосереджуватися на конкретних речах у їхніх річках. На сторінці майбутнього нехай вони зосередяться на своєму короткостроковому майбутньому.

Пам'ятайте, що ця вправа може викликати болісні спогади у дітей, яким довелося покинути свої домівки або які втратили близьких у минулому. Це може бути трохи

важко для дітей, які зараз живуть у складній ситуації, наприклад, у таборі. Будьте чуйними, підбадьорюйте та надайте підтримку будь-якій дитині, яка може цього потребувати. Ви можете поміркувати про їхні сильні сторони, наприклад, «Я вражений тим, що навіть тоді, коли вам довелося..., ви зуміли...» або «Що мене вражає, коли ви розповідаєте свою історію, так це те, наскільки ви піклувалися про свою сім'ю та як сильно вони вас любили». Ви також можете заохотити групу до роздумів, запитавши: «Що вас вразило в історії X?» або «Що, на вашу думку, X зробив добре?» або «Що корисного ми можемо дізнатися з історії X?»

Працюючи з минулим, сьогоденням і майбутнім, майте на увазі, що культури відрізняються за тим, ліворуч чи праворуч вони розміщують минуле. У цій версії вправи діти малюють або пишуть на окремих аркушах паперу, але вони можуть викладати малюнки в лінію, яка може йти зліва направо або справа наліво залежно від культури.

Варіації:

Дрібні предмети, такі як камінці, квіти, палички, пір'я, шнурки, ґудзики тощо, також можна приклеїти до річок за допомогою клею. Об'єкти можуть символізувати різні речі для дітей і бути частиною історії їхнього життя.

Вправа 18: Якби я був

МЕТА: Заохочувати дитячу уяву, мрії та надії та допомагати їм визначати практичні шляхи просування до своїх цілей

ЧАС: 30 ХВИЛИН

ВІК: 4-7 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Можна адаптувати для однієї дитини або використовувати, як групову вправу

МАТЕРІАЛИ: Кольорові олівці та папір для кожної дитини

ВПРАВА:

- Скажіть, що всі люблять мріяти і уявляти те, що вони хотіли б робити або мати. Наприклад, деякі люди люблять уявляти себе улюбленим супергероєм. Інші люблять уявляти себе улюбленою твариною.



- Попросіть дітей об'єднатися в пари. Використовуючи малюнки або символи, візьміть кожен з наведених нижче пропозицій по одній і попросіть дітей сказати одне одному свої відповіді. Якщо вони хочуть, вони можуть намалювати відповіді. Ви також можете попросити

дітей поділитися своїми відповідями з більшою групою, перш ніж переходити до наступної.

Якби я був птахом, я б

Якби я був сильним, я б

Якби я був багатий, я б купив

Якби я був дорослим, я б

Якби я був суперменом, я б

Якби я був невидимкою, я б

Якби я міг бути будь-якою людиною в світі, я б був

Якби я міг здійснити одну мрію, це було б

ОБГОВОРЕННЯ:

- Якими були ваші мрії чи надії?
- Що ви можете зробити, щоб допомогти здійснити деякі свої мрії?
- Хто може допомогти вам здійснити ваші надії?

Вправа 19: Питання на \$86,400!

МЕТА: Допомогти дітям зрозуміти важливість ефективного управління часом

ЧАС: 60 ХВИЛИН

ВІК: 12-18 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Можна адаптувати для однієї дитини або використовувати, як групову вправу

МАТЕРІАЛИ: Аркуш паперу А4 та ручка для кожної дитини

ВПРАВА:

- Скажіть:
«Хороші новини!! Ви щойно виграли змагання з першим призом у розмірі 86400 доларів США! Оце Так! »



- Поясніть, що організатори премії мають декілька правил щодо того, як лауреати витрачають гроші.
- Скажіть:
«Правило номер перше: у вас є лише

мільйон доларів на 24 години, і ви можете витратити їх лише на враження, а не на такі продукти, як будинки, машини, мобільні телефони тощо. Досвід, наприклад, може включати подорожі або запис на курси тощо».

«Правило номер два: Після закінчення 24-годинного періоду будь-які невитрачені гроші втрачаються та не переносяться на наступний день. Усе, що ви не витратите, ви втратите».

- Попросіть кожного записати на аркуші паперу, як би вони витратили 86400 доларів США.

ОБГОВОРЕННЯ:

- Попросіть людей розповісти, як вони витратили гроші. Запропонуйте групі обговорити, як кожен учасник використав грошовий приз.
- Потім поясніть, що ми всі маємо 86 400 секунд, щоб використати або інвестувати щодня (24 години x 60 хвилин x 60 секунд).
- Поговоріть про те, як розумно інвестований час принесе довгострокові переваги здоров'ю, навичкам, знанням і стосункам. Ви не можете заощаджувати їх безпосередньо, але ви можете витратити їх з розумом щодня, щоб усі ці інвестиції примножувалися.
- Задайте такі запитання:
 - Які речі дійсно вимагають багато часу у вашому житті?

- Наскільки добре чи не дуже ви вмієте керувати часом?
- Як погане управління часом впливає на вас?
- Яким чином управління часом допоможе вам на краще?
- Які є способи ефективного управління часом?

Завершіть, підсумувавши:

- Тайм-менеджмент — це не стільки управління нашим часом, скільки управління нашим життям.
- Якщо ми не навчимося хороших навичок управління часом у дитинстві, ми ризикуємо стати «прокрастинаторами» на все життя. Прокрастинатор - це той, хто відкладає на завтра те, що міг би зробити сьогодні. Чекання останньої можливої хвилини, щоб завершити роботу, може спричинити проблеми, починаючи від високого рівня стресу і закінчуючи розладами стосунків.
- Гарне місце, щоб почати з тайм-менеджменту - вирішити, що важливо, а що терміново. Це може означати, що ви не потрапите в пастку і не будете займатися терміновими справами замість того, щоб перейти до важливого. Багато речей, які ми вважаємо терміновими, насправді не такі важливі.

Вправа 20: Питання на \$86,400!

МЕТА: Допомогти дітям зрозуміти важливість ефективного управління часом

ЧАС: 60 ХВИЛИН

ВІК: 8-12 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Можна адаптувати для однієї дитини або використовувати, як групову вправу

МАТЕРІАЛИ: Аркуш паперу А4 та ручка для кожної дитини



ВПРАВА:

- Скажіть:
«Хороші новини! Ви щойно виграли змагання з першим призом у розмірі 86400 доларів США! Оце Так!»
- Поясніть, що організатори премії мають декілька правил щодо того, як ви витрачаєте гроші.
- Скажіть:
«Правило номер один: у вас є лише 86 400 доларів США на 24 години, та ви можете витратити їх лише на розваги, як-от відвідування музею чи поїздка кудись далеко, щоб відвідати друга. Гроші не можна витратити на покупку таких речей, як телефони чи новий одяг».
«Правило номер два: Після закінчення 24-годинного періоду будь-які невитрачені гроші втрачаються та не переносяться на наступний день. Усе, що ви не витратите, ви втратите».
- Попросіть кожного записати на аркуші паперу, якими способами вони витратили б 86400 доларів США протягом 24 годин.

ОБГОВОРЕННЯ:

- Попросіть людей розповісти, як вони витратили гроші. Запропонуйте групі обговорити, як кожен учасник використав грошовий приз.
- Потім поясніть, що ми всі маємо 86 400 секунд, щоб використати або інвестувати щодня (24 години x 60 хвилин x 60 секунд).
- Поговоріть про те, як розумно інвестований час принесе довгострокові переваги здоров'ю, навичкам, знанням і стосункам. Ви не можете заощаджувати їх безпосередньо, але ви можете витратити їх з розумом щодня, щоб усі ці інвестиції примножувалися.

Завершіть, підсумувавши:

- Якщо ми не набуватимемо хороших навичок управління часом у дитинстві, у міру дорослішання ми будемо менш здатні досягати своїх цілей.
- Чекання останньої можливої хвилини, щоб завершити роботу, може спричинити проблеми, починаючи від високого рівня

- стресу і закінчуючи потраплянням у неприємності.
- Найкраще почати з тайм-менеджменту – вирішити, що є важливим і чого потрібно досягти.

- Минулого разу ми говорили про важливість постановки цілей. Управління часом тісно пов'язане з постановкою цілей. Без цілей важко зрозуміти, на що приділяти час.

Вправа 21: Наповніть банку⁴

МЕТА: Звернути увагу на важливість управління часом

ЧАС: 30 ХВИЛИН

ВІК: 4-7 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Можна адаптувати для однієї дитини або використовувати, як групову вправу

МАТЕРІАЛИ: Кілька маленьких банок, кілька камінчиків і каменів різних форм і розмірів, великих і маленьких



ВПРАВА:

- Попросіть дітей об'єднатися в пари і дайте кожній парі банку.
- Покладіть усі камені та гальку у велику коробку на столі.
- Попросіть їх наповнити свої банки таким чином, щоб спершу були використані всі великі камінці.
- Поясніть, що в банці повинні бути великі і маленькі камінці.
- Після кількох спроб більшість дітей зможуть використати всі великі камені, а також кілька маленьких камінців, щоб наповнити банку.

ОБГОВОРЕННЯ:

- Поясніть, що великі камені подібні до всіх важливих речей, які їм доводиться робити щодня, наприклад, шкільних завдань і домашніх справ. Великі камені - це не завжди весела справа!
- А тепер поясніть, що дрібні камінчики подібні до речей, які не роблять великої різниці для заповнення дня – наприклад, перегляд телевізора.
- Будьте готові відповісти на безліч питань по важливих і не дуже справах.
- Запитайте, що робити кожного дня важливо, а що не дуже.

4. <https://flintobox.com/blog/child-development/teach-kids-time-management-skills>

- Запитайте, що станеться, коли баночка настільки заповнена дрібними камінцями, що не залишиться місця для великих камінців.
- Поясніть, що в житті ми повинні спочатку

покласти наші великі камені, і лише після того, як це буде зроблено, ми можемо наповнити решту банки маленькими камінчиками.

Вправа 22: Гігантська скакалка

МЕТА: Зосередити увагу на важливості контролю імпульсів

ЧАС: 60 ХВИЛИН

ВІК: 8-18 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Потрібна група з 6 або більше учасників

МАТЕРІАЛИ: 20-метрова нейлонова або бавовняна мотузка 20 мм



ВПРАВА:

- Скажіть групі, що вони збираються пограти в гру зі скакалкою.
- Нехай двоє сильніших членів команди або дорослих візьмуться за кінці мотузки, створять скакалку довжиною приблизно 15 м і почнуть розгойдувати її у високій повільній петлі, схожій на традиційну коротшу скакалку.
- Мета вправи полягає в тому, щоб усі члени групи переходили з одного боку мотузки на іншу, щоб мотузка не зачепила їх під час повільного розгойдування.
- Єдине правило: вони повинні проходити під мотузкою, їм заборонено ходити навколо або позаду людей, які розгойдують мотузку.
- Їм потрібно буде уважно стежити за

мотузкою та визначити, коли почати бігти, якщо вони хочуть пролізти під мотузкою, коли вона знаходиться у найвищій точці.

- Якщо мотузка зачіпає людину, коли вона намагається пройти під нею, вся команда повинна починати заново, навіть ті, кому вдалося благополучно пройти.
- Обмежте цю частину вправи за часом і скажіть групі, що мета — побачити, скільки з них зможуть пройти за 10 хвилин.

Примітки для координатора:

- Більшість молодих людей не втримають свій порив до бігу. Вони, швидше за все, спробують пірнути під мотузку занадто швидко. Тому вони її торкнуться і їм доведеться повернутися та спробувати ще раз.

- Ті, хто чекають і уважно спостерігають за хитанням мотузки, знатимуть, коли потрібно бігти, щоб пролізти під неї.
- Однак справжній секрет цієї гри полягає в тому, що якщо людина підійде до одного з людей, які розмахують мотузкою з обох кінців, вона може легко спуститися та пролізти, не отримавши удару. Але для цього потрібні ретельні міркування та спостереження, а також здатність втримати сильний імпульс до бігу.
- Що сталося з більшістю тих людей, які швидко бігли, не зупиняючись для того, щоб замислитися, що потрібно для досягнення мети?
- Хто першим пройшов – найшвидший чи найбільш уважний?
- Хто здогадався, що потрапити під мотузку дуже легко, йдучи до кінця, а не до середини?
- Як ця вправа пов'язана з реальним життям? Що може символізувати для вас мотузка?

ОБГОВОРЕННЯ:

- Що ви помітили в цій вправі? Хтось відразу побіг, щоб спробувати пролізти, а хтось чекав – чи не так?

Вправа 23: Відбий повітряну кулю

МЕТА: Зосередити увагу на важливості контролю імпульсів

ЧАС: 60 ХВИЛИН

ВІК: 4-7 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Потрібна група з 6 або більше учасників

МАТЕРІАЛИ: П'ять повітряних куль, які були надуті



ВПРАВА:

- Розділіть дітей на дві групи – синю та червону.
- Нехай синя та червона команди стануть або сідають у коло.
- Поясніть, що червона команда перекидатиме повітряні кульки вперед і назад одна по одній, а синя команда спостерігатиме. Ніхто з синьої команди не повинен торкатися повітряних кульок, інакше вони вибувають.
- Це дуже важко для дітей і потребує великого самоконтролю!
- Пограйте деякий час з усіма повітряними

кулями в повітрі, а потім дайте синій команді свою чергу. Цього разу червоній команді заборонено торкатися повітряних кульок. Але перед початком гри обговоріть стратегії для червоної команди, щоб утриматися від торкання повітряних кульок. Це може включати закладання рук у кишені, закривання очей, сидіння на руках і співання пісні в голові тощо. Дозвольте учням генерувати власні ідеї зупинки!.

- Тепер нехай синя команда йде вперед, а червона команда спробує свої стратегії не торкатися повітряних кульок!

ОБГОВОРЕННЯ:

- Які спрацювали стратегії не торкатися повітряної кулі, коли не була ваша черга?
- Що не спрацювало?
- Які ще стратегії ви б спробували наступного разу? Що ви відчували у своєму тілі, коли не могли доторкнутися до повітряної кульки?



Соціальна обізнаність

Цей розділ містить заходи, які допоможуть дітям і молоді стати більш соціально обізнаними. Ефективна соціальна обізнаність дає молодим людям здатність сприймати перспективу інших і співпереживати іншим, у тому числі тим, хто має інше походження та культуру. Це здатність розуміти соціальні та етичні норми поведінки та розпізнавати ресурси та підтримку сім'ї, школи та громади.⁵

Вправа 24: Перетинаючи крокодилячу річку



МЕТА: Допомогти молодим людям зрозуміти важливість перспективного погляду на життя

ВІК: 12-18 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Можна адаптувати для однієї дитини або використовувати, як групову вправу

ЧАС: 90 ХВИЛИН

МАТЕРІАЛИ: Роздатковий матеріал «Перетинаючи Крокодилячу річку» з додатку

5. www.casel.org

ВПРАВА:

- Дайте кожній дитині копію історії. Одна людина має прочитати історію вголос, щоб почула вся група.
 - Коли розповідь буде закінчена, дотримуйтесь інструкцій для групової діяльності на звороті аркуша розповіді. Тепер роздайте бланки для оцінювання та попросіть дітей об'єднатися в малі групи.
 - Попросіть учасників виконати вправу з роздаткового матеріалу.
- Соціальна обізнаність зосереджена на розпізнаванні та розумінні почуттів інших, а також ваших власних і того, як вони взаємодіють.
 - Замість того, щоб скаржитися на людей, які не розуміють ваших потреб, зосередьтеся на розвитку своєї здатності бути соціально обізнаними про потреби інших.
 - Стівен Кові каже: «Спочатку прагніть зрозуміти, а потім бути зрозумілим».

ОБГОВОРЕННЯ:

- Давайте попросимо кожну групу поділитися своїми балами та коротко пояснити, чому вони оцінили саме так.
- Що ви враховували, складаючи свою оцінку?
- Чому було так важко і, можливо, навіть неможливо домовитися про однакове оцінювання для всієї групи?
- Що ви дізналися про себе з цієї вправи?
- Як ця вправа впливає на те, як ви приймаєте рішення, які можуть здаватись вам «правильними», але інші люди або закон вважають, що це неправильно?

Завершіть, підсумувавши:

- Вихідною точкою для становлення соціальної свідомості є самосвідомість.
- Бути соціально обізнаним важливо, оскільки це впливає на вашу реакцію на людей і ситуації.
- Соціальна обізнаність передбачає прийняття та повагу інших, водночас визнаючи наші індивідуальні відмінності та унікальність.

Вправа 25: Що у нас є спільного ⁶

МЕТА: Визнавати індивідуальність кожної людини та спільність один з одним

ЧАС: 30 ХВИЛИН

ВІК: 8-12 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Потрібна група з шести або більше учасників

МАТЕРІАЛИ: Можна робити зі стільцями в колі або без них



ПОЯСНІТЬ ДІТЯМ:

- Скажіть:
«Є речі, унікальні для кожного з нас. У цій вправі ми збираємося з'ясувати, що у нас спільного один з одним.»

ВПРАВА:

- Об'єднайте дітей у коло, сидячи на підлозі або сидячи на стільцях, поставлених у коло. Якщо використовуються стільці, їх має бути на один стілець менше, ніж кількість дітей, щоб одна дитина стояла.
- Поясніть, що почне одна дитина. Вони ходять по колу, кажучи щось, що є правдою для них, наприклад «У мене є двоє братів і сестер» або «Мені подобається червоний колір». " Якщо інші діти можуть сказати те саме про себе, вони можуть встати та приєднатися до свого друга в ході навколо зовнішнього кола.
- Наголосіть на тому, що діти повинні говорити правду, яка не травмує і

не образить нікого. Як координатор, ви можете почати з демонстрації з такого твердження: «Я люблю їздити на велосипеді» або «Я вмю пекти торти.»

- Діти ходять по колу, поки ведучий не вигукне «Стоп!» Поки діти ходять по колу, ведучий може включити музику або всі діти можуть поплескати в долоні.
- Коли звучить «Стоп!», поясніть дітям, що потім вони повинні знайти місце, щоб сісти в коло (наприклад, порожній стілець або зайняти вільне місце в колі на підлозі). Одна дитина залишиться стояти і наступною скаже те, що для неї правда.
- Продовжуйте цю вправу до тих пір, поки більшість дітей не матимуть нагоди сказати те, що є правдою для них.

ОБГОВОРЕННЯ:

Як було дізнатися, що кожен із вас має багато спільного з іншими в групі?

6. Інноваційна мережа психічного здоров'я; Проект заходів CFS <https://www.mhinnovation.net/>

Вправа 26: Що таке друг?⁷

МЕТА: Визначити значення дружби та чому друзі важливі

ЧАС: 30 ХВИЛИН

ВІК: 4-7 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Можна адаптувати для однієї дитини або використовувати, як групову вправу

МАТЕРІАЛИ: Олівці та папір для кожної дитини

ПОЯСНІТЬ ДІТЯМ:

Поясніть, що ця вправа стосується дружби та її значення.

ВПРАВА:

- Почніть із запитань про дружбу. Виберіть запитання зі списку нижче, залежно від того, як розвиватиметься обговорення. Переконайтеся, що діти мають можливість відповісти на кожне запитання, перш ніж переходити до наступного.
- Питання про дружбу:
 - Що таке друг?
 - Навіщо нам друзі?
 - Як друг може допомогти?
 - Як починається дружба? Розкажіть нам про засоби та стратегії, якими ви користувалися, щоб знайти друзів, навіть якщо ви опинялися в новій ситуації, коли у вас не було друзів.
- Що станеться, якщо ви зробите щось, що засмутить друга?
- Чи можете ви все ще дружити з кимось, навіть якщо ви не в усьому згодні або не любите однакові речі?
- Що ви любите робити з друзями?
- Тепер дайте кожній дитині місце, олівці та папір попросіть їх подумати про дружбу та про те, що вона для них означає, і намалювати малюнок про дружбу.
- На завершення попросіть дітей розділитися на пари та обговорити один з одним свої малюнки.



7. <https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/pss20and20learning20kits20for206-132c20covid-19-20somalia.pdf>

Вправа 27: Переступіть лінію

МЕТА: Стимулювати дискусію та поглибити розуміння ролі емпатії в соціальній обізнаності

ЧАС: 90 ХВИЛИН

ВІК ГРУПИ: 12-18 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Потрібна група з шести або більше учасників

МАТЕРІАЛИ: Стрічка довжиною 10 м, приклеєна до підлоги



ПОЯСНІТЬ ДІТЯМ:

- Поясніть, що важливо виконувати цю вправу в цілковитій тиші, взагалі не сміючись і не розмовляючи. Можуть виникнути деякі сильні почуття, як смуток або гнів. Усі почуття дійсні та важливі. Поясніть, що кожен має поважати та дбати про почуття інших людей, щоб кожен почувався в безпеці під час виконання цієї вправи.

ВПРАВА:

- Попросіть усіх перейти до лінії маскувальної стрічки на підлозі і стати за нею обличчям до неї.
- Поясніть, як виконувати вправу: Скажіть: «Я збираюся назвати досвід, і якщо у вас був такий досвід, будь ласка, перейдіть лінію та поверніться обличчям до студентів з іншого боку лінії. Якщо вам незручно перетинати межу, навіть якщо у вас був досвід, це нормально. Ви можете

залишатися там, де ви є, і помічати будь-які почуття, які ви відчуваєте. Через кілька хвилин я запрошу тих, хто перетнув межу, повернутися на своє колишнє місце, щоб ми всі знову стояли разом».

- Почніть вправу, зачитавши той досвід зі списку, який здається найбільш підходящим. Прочитайте їх по черзі та зачекайте, поки студенти перетнуть лінію й повернуться обличчям до інших студентів.
- Тоді скажіть: «Тепер зверніть увагу, як воно - перетинати лінію і спостерігайте, що відчуваєте, коли інші люди перетинають лінію (пауза.) Зверніть увагу, хто з вами (пауза). Зверніть увагу, кого з вами немає (пауза).»
- Попросіть усіх повернутися разом за стрічку.

ЖИТТЄВИЙ ДОСВІД

Переступіть лінію, якщо ви.....

- подорожували до країни, де говорять не вашою мовою
- нещодавно почувалися самотніми або сумними
- маєте друга або члена родини, за якого ви хвилюєтесь
- турбуєтесь за своє майбутнє
- коли-небудь зазнавали знущань у школі
- маєте батьків або бабусь і дідусів, які народилися за межами... (незалежно від країни, в якій ви перебуваєте)
- маєте труднощі в навчанні
- маєте відчима/мачуху
- приймаєте ліки щодня за станом здоров'я
- були підведені у стосунках
- іноді відчуваєте страх і безнадійність
- зловили себе на тому, що засуджуєте когось ще до того, як ви з ним познайомилися
- вирощували їжу для власного споживання
- знали людину, яка зазнала сексуального насильства або зґвалтування
- помітили, що за вами стежили в магазині, коли ви йшли за покупками
- стали об'єктом расистських або сексистських коментарів
- вступили у фізичну бійку
- хтось із ваших близьких помер
- мали друга або члена родини, який намагався покінчити життя самогубством
- мали когось, кого ви любите і хто є під впливом алкоголізму чи наркотиків
- відчуваєте себе комфортно, йдучи вулицею, тримаючись з кимось за руки
- знаєте людину, яка має небезпечну для життя хворобу.

ОБГОВОРЕННЯ:

- Які почуття у вас виникли під час цієї вправи?
- Що для вас було найважчим?
- Що ви дізналися про себе? Про інших?
- Що ви хочете запам'ятати про те, що ми щойно пережили?
- Що б ви хотіли розповісти іншим про цей досвід?»

Завершіть, підсумувавши:

- Емпатію можна описати як прогулянку на місці іншої людини 10 кілометрів, щоб побачити, яке життя з її точки зору.
- Коли ми зосереджуємо нашу емоційну увагу на спробі зрозуміти почуття та/або поведінку інших людей, у нас немає часу судити чи засуджувати їх.
- Осудження та засудження є корінням багатьох «измів», таких як расизм, сексизм, трайбалізм і класовість, оскільки всі «изми» засновані на судженні та критиці.
- Ми живемо у все більш різноманітному та складному світі, який переживає справді важкі часи через COVID-19. Емпатія є ключовою навичкою для виживання та процвітання в цьому непростому новому світі. Альтернативою є ізоляція, гіркота та нещастя.
- Без сильної здатності до емпатії, вам буде важко керувати своїми міжособистісними стосунками.
- Цього тижня спробуйте практикувати співчуття з якомога більшою кількістю людей.

Вправа 28: Переступіть лінію

МЕТА: Допомогти дітям зрозуміти основи емпатії та зрозуміти, чому емпатія така важлива в житті

ЧАС: 60 ХВИЛИН

ВІК ГРУПИ: 8-12 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Потрібна група з шести або більше учасників

МАТЕРІАЛИ: Стрічка довжиною 10 м, приклеєна до підлоги



ПОЯСНІТЬ ДІТЯМ:

Поясніть, що важливо виконувати цю вправу в цілковитій тиші, взагалі не сміючись і не розмовляючи. Можуть виникнути деякі сильні почуття, як смуток або гнів. Усі почуття нормальні та важливі. Поясніть, що кожен має поважати та дбати про почуття інших людей, щоб кожен почувався в безпеці під час виконання цієї вправи.

ВПРАВА:

- Попросіть усіх перейти до лінії маскувальної стрічки на підлозі і стати за нею обличчям до неї.
- Поясніть, як виконувати вправу:
- *«Я збираюся назвати те, що могло з тобою трапитися. Якщо це трапилося з вами, перетніть лінію та поверніться обличчям до групи з іншого боку лінії. Якщо вам незручно перетинати межу, навіть якщо у вас був досвід, це нормально. Ви можете залишатися там, де ви є, і помічати будь-які почуття, які ви відчуваєте. Через кілька*

хвилин я запрошу тих, хто перетнув межу, повернутися на своє колишнє місце, щоб ми всі знову стояли разом. »

- Почніть вправу, використовуючи той досвід, який здається найбільш підходящим зі списку нижче. Скажіть перший досвід і зачекайте, поки хтось із студентів перетне лінію й повернеться обличчям до інших студентів.
- Тоді скажіть: *«Тепер зверніть увагу, як воно - перетинати лінію і спостерігайте, що відчуваєте, коли інші люди перетинають лінію (пауза.) Зверніть увагу, хто з вами (пауза). Зверніть увагу, кого з вами немає (пауза).»*
- Попросіть усіх повернутися разом за стрічку.

ЖИТТЄВИЙ ДОСВІД

Переступіть лінію, якщо ви.....

- подорожували до країни, де говорять не вашою мовою
- нещодавно почувалися самотніми або сумними
- відчували справжній страх через щось, що ви не можете контролювати
- маєте друга або члена родини, за якого ви хвилюєтесь
- турбуєтесь за своє майбутнє
- боретесь з проблемою, яку ви не можете вирішити
- коли-небудь зазнавали знущань у школі
- маєте труднощі в навчанні
- приймаєте ліки щодня за станом здоров'я
- вас колись підвів друг
- засуджували когось ще до того, як ви з ним познайомилися
- знаєте когось, кого вдарив або кому завдав болю хтось інший
- були засуджені несправедливо залежно від того, хлопець ви чи дівчина
- вступили у фізичну бійку
- хтось із ваших близьких помер
- знаєте людину, яка має небезпечну для життя хворобу.

ОБГОВОРЕННЯ:

- Які почуття у вас виникли під час цієї вправи?
- Що ви відчували, спостерігаючи, як інші люди переходять лінію?
- Що ви відчували, коли перетнули лінію, і група дивилася на вас?
- Що для вас було найважчим?
- Що ви дізналися про себе? Про інших?
- Що ви хочете запам'ятати про те, що ми щойно пережили?
- Що б ви хотіли розповісти іншим про цей досвід?

Вправа 29: Клубок зі стрічки ⁸

МЕТА: Заохочувати всіх долучатися до групи та демонструвати, як ми всі пов'язані

ЧАС: 30 ХВИЛИН

ВІК ГРУПИ: 4-7 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Потрібна група з шести або більше учасників

МАТЕРІАЛИ: Клубок зі стрічки



ВПРАВА:

- Попросіть дітей сісти в коло на підлозі та скажіть «Ми зробимо павутину, використовуючи цей клубок мотузок – це як мережа, яка з'єднує нас усіх.»
- Поясніть, що будь-хто, хто тримає клубок, повинен сказати щось, що він може дати іншим.
- Потім, тримаючись за мотузку, ця особа котить клубок мотузки комусь іншому в колі, і вони роблять те саме. Гра продовжується, доки всі не будуть з'єднані стрічкою.
- Почніть з того, що візьміть у руки великий клубок мотузок і скажіть групі те, що ви можете дати, наприклад «усмішка», «вухо, щоб слухати» тощо.
- Тепер прокотіть кульку мотузки одному з учасників, не відпускаючи кінець мотузки. Попросіть цю людину сказати щось, що вона може дати іншим.

- Коли всі висловляться, попросіть учасників встати, продовжуючи тримати шнурок, щоб створити павутину в повітрі. Поясніть, як ця павутина є символом того, що уся група пов'язана, як багато група може дати одна одній і як усім потрібно працювати разом як команда, щоб заохочувати один одного.
- Потім попросіть кількох дітей кинути свій шматок шнурка. Запитайте групу, що станеться з павутиною, коли хтось із дітей відпустить шнурок. Поміркуйте з дітьми про те, як павутина стає слабшою, коли не всі підключені до клубка.

ОБГОВОРЕННЯ:

- Поясніть групі, що коли хтось не підключений, мережа набагато слабша й не працює разом так добре, як могла б. Підкресліть, що кожен має відігравати роль у підтримці один одного.

8. Інноваційна мережа психічного здоров'я; Проект заходів CFS <https://www.mhinnovation.net/>

підрозділ
4

Навички будування стосунків

У цьому розділі міститься низка заходів, спрямованих на те, щоб допомогти дітям і молоді розвинути навички стосунків. Ці навички зосереджені на способах створення та підтримки здорових і позитивних дружніх стосунків з різними людьми та групами. Навички стосунків, які розглядаються в цьому розділі, включають спілкування, переговори, опір негативному тиску однолітків і вирішення конфліктів.

Вправа 30: Розкажи мені історію

МЕТА: Допомогти молодим людям зрозуміти важливість слухання та отримання відповідей, як шляхів покращення своїх навичок спілкування

ЧАС: 60 ХВИЛИН

ВІК ГРУПИ: 12-18 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Потрібна група з шести або більше учасників

МАТЕРІАЛИ: Роздатковий матеріал до «Розкажи мені історію» з додатку



ВПРАВА:

- Попросіть волонтерів і розділіть їх на дві команди (до шести осіб у кожній). Попросіть когось бути спостерігачем і дайте йому роздатковий аркуш. Спостерігач оцінює історію в кінці вправи.
- Попросіть дві команди вийти та зачекати, доки їх не покличуть назад.

- Коли команди вийдуть на вулицю, поясніть решті групи, що перша команда надіслала одного члена команди, якому один раз прочитає історію хтось із сильним чистим голосом. Запитання та коментарі читача чи слухача не допускаються, а історія буде прочитана лише один раз.
 - Виберіть читача з групи, що залишилася в кімнаті,
 - Тепер запросіть першу команду надіслати учасника та прочитати їм історію. Коли історія закінчиться, запросіть другого члена першої команди увійти в кімнату. У цей момент попросіть першого члена першої команди переповісти історію другому члену команди, так, як він міг її запам'ятати. Ніякі запитання не допускаються, і не повинно бути розмов між членами команди.
 - Тепер запросіть третього члена першої команди увійти та попросіть другого члена команди розповісти історію настільки добре, наскільки він зміг її запам'ятати. Це відбуватиметься доти, доки четвертий член команди не розповість історію п'ятому члену команди. Знову ж таки, без питань чи розмов.
 - Останній член команди, який почує історію, потім повинен розповісти історію всій групі. На цьому етапі спостерігач повинен оцінити історію в бланку оцінювання, виходячи з того, скільки з 15 деталей пам'ятає останній член команди.
 - Тепер зіграйте в цю вправу знову з Другою командою точно так само, за винятком однієї важливої відмінності. Члени Другої команди можуть задавати уточнювальні запитання та спілкуватися з оповідачем скільки завгодно, коли вони заходять у кімнату.
 - Коли останній член другої команди почує історію, він також перекаже її всій групі настільки добре, наскільки зможе запам'ятати. Спостерігач знову підраховує, скільки з 15 деталей може згадати останній член команди.
 - Команда Два зазвичай отримує набагато більше балів, ніж Команда Один.
- ОБГОВОРЕННЯ:**
- Як почувалася команда Один, не маючи можливості поставити уточнювальні запитання чи взагалі розмовляти?
 - Як це було для оповідача?
 - Що ви спостерігали під час взаємодії команди Один?
 - Що ви спостерігали для Другої команди?
 - Чи можете ви пригадати час, коли спілкування не працювало, тому що воно було дуже одностороннім?
 - Чи бувають випадки, коли ви не даєте іншим можливості говорити?
 - Чи знаєте ви когось, хто завжди ставить гарні уточнювальні запитання та виявляє справжній інтерес до того, що ви говорите? Що ви відчуваєте, коли ви поруч із цією людиною?
 - Чи можете ви згадати кількох людей, яких ви дійсно хотіли б послухати та поспілкуватися з ними цього тижня? З ким та чому?
- Завершіть, підсумувавши:**
- Оскільки сім'ї наполегливо працюють разом під час пандемії, щоб налагодити свої стосунки так, щоб вони були приємними та продуктивними, ключовою сферою уваги має бути ефективне спілкування.
 - Ефективне спілкування передбачає чітку

розмову, уважне слухання та постановку відповідних запитань, щоб переконатися, що ви почули та зрозуміли повідомлення, яке надсилається, і що інші почули повідомлення, яке ви надсилаєте.

- Коли ми дійсно слухаємо когось, ми посилаємо дуже чітке повідомлення, що ми цінуємо цю людину, але лише якщо ми слухаємо, щоб зрозуміти, а не просто відповісти.

Вправа 31: Я гарний слухач, коли...



МЕТА: Визначити ключові навички слухання

ЧАС: 30 ХВИЛИН

ВІК ГРУПИ: 8-12 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Можна адаптувати для однієї дитини або використовувати, як групову вправу

МАТЕРІАЛИ: Фліпчарт, папір, ручки або маркери

ВПРАВА:

- Розділіться на малі групи. Роздайте кожній групі папір і маркери/ручки.
- Попросіть групи записати свої ідеї, які відповідають твердженням: «Я добре слухаю, коли...» Попросіть їх спробувати придумати якомога більше ідей.

Наприклад, вони можуть написати:

Я гарний слухач, коли...

- не перебиваю
- уважно слухаю
- зосереджуюся на сказаному
- дивлюся на людину, яка говорить
- мовчу

- Приблизно через 10 хвилин попросіть кожну групу по черзі поділитися тим, що вони написали.

ОБГОВОРЕННЯ:

- Наскільки добре ви зазвичай слухаєте інших людей?
- Чи можна іноді когось перебивати? Коли це нормально?

- Як ця вправа змусила вас задуматися про власні навички слухання?
- Що ви відчуваєте, коли ділитесь чимось з іншими, які справді вас слухають?
- Кого з людей у вашому житті ви б хотіли більше слухати?
- Хто ви б хотіли, щоб слухав вас більше?

Вправа 32: Саймон каже

МЕТА: Зрозуміти наскільки важливо бути уважним і добре слухати інструкції

ЧАС: 30 ХВИЛИН

ВІК ГРУПИ: 4-7 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Можна адаптувати для однієї дитини або використовувати, як групову вправу



ВПРАВА:

- Попросіть дітей встати, забезпечивши простір для руху між ними.
- Скажіть їм, що в грі ви даєте їм інструкцію зробити щось на кшталт «Саймон каже торкнись свого носа», і вони повинні виконати інструкцію якомога швидше.
- Попрактикуйтеся в цьому кілька разів, дотримуючись простих інструкцій.
- Тепер скажіть їм, що вони повинні виконувати ваші вказівки, лише якщо ви почнете з «Саймон каже», а якщо ви не скажете «Саймон каже», вони не повинні виконувати вказівки, а повинні стояти на місці.

- Потренуйтеся ще раз, давши кілька коротких інструкцій за допомогою «Саймон каже», а потім дайте інструкцію без «Саймон каже».
- Деякі діти дотримуватимуться хибних інструкцій. Нехай усі посміються, а потім продовжуйте.
- Це означає, що для кожної інструкції діти повинні слухати дві деталі:
 - чи повинні вони виконувати інструкції
 - чи ні
 - що їм потрібно зробити.
- Щоб зробити це веселішим, перетворіть це на змагання: попросіть дітей сісти, якщо вони виконують фальшиву інструкцію,

і подивитися, хто з останніх двох дітей залишився стояти.

- Деякі чудові ідеї для дій можна знайти тут: <https://empoweredparents.co/simon-says-ideas/>

ОБГОВОРЕННЯ:

- Іноді буває важко уважно слухати, і в результаті ми робимо неправильні речі.

Хтось може згадати, коли це сталося з вами?

- Що ви можете зробити, щоб переконатися, що ви добре слухаєте?
- Кого з важливих вам людей ви повинні слухати щодня?
- Якщо ви не почули належним чином, ви завжди можете попросити людину повторити вам, що вона хоче від вас.

Вправа 33: Угліфрут

МЕТА: Зосередитися на навичках ведення переговорів і співпраці, які є важливою частиною управління соціальними стосунками

ЧАС: 90 ХВИЛИН

ВІК ГРУПИ: 12-18 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Потрібна група з шести або більше учасників

МАТЕРІАЛИ: Роздатковий матеріал для «Угліфрут» з додатку



ВПРАВА:

- Розбийте групу на малі групи. Потім запропонуйте кожній групі розділитися на дві команди - команду доктора Сміта та команду доктора Джонса.
- Роздайте командам їхні роздаткові матеріали: Переконайтеся, що команда доктора Джонса отримала роздатковий матеріал один – по одній копії для кожної особи, а команда доктора Сміта отримала роздатковий матеріал два – по одному примірнику для кожної особи.
- Дайте їм 15 хвилин, щоб вони прочитали свій аркуш і розробили стратегію переговорів, щоб отримати потрібні апельсини. Переконайтеся, що переговорні групи знаходяться на достатній відстані від інших команд, щоб вони не могли підслухати переговори.
- Через 15 хвилин запросіть команди зібратися разом, щоб почати переговори одна з одною. Скажіть їм, що через 15 хвилин кожна команда поділиться з усією групою остаточною домовленістю, яку вони досягли.

Деякі команди не розуміють, що команді доктора Джонса потрібен лише сік, а команді доктора Сміта – лише шкірка. Обидві команди можуть фактично мати всі апельсини, які хочуть, оскільки їм потрібні різні частини апельсина.

ОБГОВОРЕННЯ:

- Які команди зрозуміли, що їм потрібні різні частини апельсина, щоб обидві команди могли отримати всі апельсини?
- Ті, хто цього не побачив, що відбувалося у вашій групі?
- Щойно ви зрозуміли, що потрібні різні частини, як це вплинуло на ваші переговори?
- Ті, хто не зрозумів, наскільки складними були ваші переговори? Що ви зрештою вирішили зробити?

Завершіть, підсумувавши:

- Коли більшість із нас починає переговори, ми схильні лише розкривати свої позиції та замовчувати свої інтереси.
- Під час справи Угліфрут позиція буде такою, що ваша команда потребує апельсинів і зробить усе можливе, щоб успішно перевершити суперника. Однак команду доктора Джонса цікавила шкіра, а команду доктора Сміта — лише апельсиновий сік.
- Коли ми доводимо тільки нашу позицію до переговорів, ми можемо лише досягти ситуації виграшу чи програшу.
- Успішні переговори вимагають від нас заглибитися глибше поверхні й побачити, якими є інтереси кожної зі сторін. Після того, як ми визначимо інтереси та цінності, ми можемо почати шукати шляхи співпраці та рухатися до ситуації, в якій всі виграють.

- Чи можете ви пригадати переговори, які ви нещодавно мали, під час яких ви не занурювалися в глибину і тому не досягли безпрограшної ситуації?
- Як щодо прикладів, коли ви копнули глибше і почали співпрацювати навколо спільних інтересів?
- Чи могли б ви провести цього тижня переговори, на яких ви могли б потренуватися вийти за рамки своєї позиції та поговорити про свої інтереси та цінності?
- Ми ведемо переговори кожен день нашого життя. Не всі ці переговори важливі, але багато з них важливі. Коли ми навчимося ділитися та шукати спільні інтереси та цінності в наших переговорах, ми можемо досягати взаємовигідних рішень набагато частіше.

Вправа 34: Робота в команді

МЕТА: Звернути увагу дітей на переваги співпраці та командної роботи

ЧАС: 60 ХВИЛИН

ВІК: 8-12 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Потрібна група з шести або більше учасників

МАТЕРІАЛИ: Футбольні м'ячі, нетбольні м'ячі або інші громіздкі, але легкі предмети, такі як м'які іграшки або маленькі пластикові відра



ВПРАВА:

- Створіть просту коротку смугу перешкод зі стільцями та столами або іншими побутовими чи предметами для класу, які діти повинні безпечно обійти або перетнути.
- Розділіть групу на пари та дайте їм предмет. Поясніть, що вони повинні транспортувати предмет через смугу перешкод, не впускаючи його, але вони не можуть використовувати руки. Вони можуть використовувати будь-які інші частини свого тіла, але їх мають нести обидві дитини, і ці діти мають використовувати одну частину тіла, наприклад:
 - лікоть до ліктя
 - плече до плеча
 - підборіддя до підборіддя
 - коліно до коліна
 - палець до пальця
 - долоня до долоні
- спина до спини
- чоло до чола
- щока до щоки
- стегно до стегна
- голова до голови
- Запросіть першу пару почати. Коли вони закінчать, попросіть наступну пару, але їм не дозволено використовувати ті самі частини тіла.
- Мета полягає в тому, щоб усі пари подолали смугу перешкод, не впустивши об'єкт, при цьому кожна пара використовує іншу частину тіла.
- Якщо пара впустить предмет, вони повинні повернутися і почати знову.
- Завершіть вправу, запитавши групу, чи не хочуть вони спробувати перенести якийсь предмет по доріжці всією командою. Цього разу можна використовувати руки, але всі діти повинні постійно контактувати з предметом.

ОБГОВОРЕННЯ:

- Що ви відчували, не маючи можливості користуватися руками?
- Легко чи важко було співпрацювати?
- Коли ми вчимося краще співпрацювати, це завжди допомагає нам почуватися краще. Є багато речей, які ви можете зробити самостійно, але також багато речей, які було б набагато легше та веселіше, якби

ви знайшли способи працювати разом з іншими.

- Чи можете ви згадати часи, коли ви могли б більше співпрацювати вдома, у школі чи з друзями?
- Чи можете ви згадати одну людину, з якою ви хотіли б навчитися співпрацювати цього тижня?

Вправа 35: Музичні стільці для співпраці ⁹

МЕТА: Навчитися співпрацювати, залучаючи інших

ЧАС: 60 ХВИЛИН

ВІК: 4-7 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Потрібна група з шести або більше учасників

МАТЕРІАЛИ: Один стілець або аркуш газети для кожної дитини, музика



ВПРАВА:

- Поставте стільці або газети в коло. На початку для кожної дитини має бути один стілець або шматок газети. Газета добре підходить для занять на свіжому повітрі.
- Грайте в гру, як зазвичай для музичних стільців. Увімкніть музику та попросіть дітей танцювати навколо стільців.

Поясніть, що вони повинні знайти стілець/місце, щоб сісти, коли музика припиниться.

- Перед другим раундом заберіть один зі стільців/шматок газети. Цього разу, коли музика зупиниться, поясніть, що діти повинні бути креативними, допомагаючи одне одному, щоб усім було де сісти –

9. Адаптовано з Woodcraft Folk. http://globalvillage2006.org/en/do_something_about/co_operatives/co_operative_chairs, проконсультовано 18 березня 2008 р.

наприклад, двом дітям потрібно буде втиснутися на один стілець або на один аркуш газети.

- Повторіть якомога більше разів. Заохочуйте дітей знаходити спосіб гри, щоб ніхто не залишився осторонь. Не пропонуйте жодних рішень – дозвольте дітям вирішувати самим. Вони швидко зрозуміють, що можуть розділити стілець/місце, сидячи в когось на колінах або сидячи/стоячи разом.
- Продовжуйте відбирати стілець перед кожним раундом, щоб ускладнити гру. Коли здається, що дитина може вийти (тобто не може втиснутися на стілець чи газету), гра закінчується.
- Повторіть гру з початку ще кілька разів, щоб дати дітям більше можливостей знайти творчі рішення, щоб залучити всіх.
- Не забувайте вітати дітей за їхню креативність, коли їм вдається залишатися в грі, включаючи, а не виключаючи інших!

ОБГОВОРЕННЯ:

- Як вам сподобалася гра?
- Хтось намагався звільнити для вас місце в грі? Що ви відчували?
- Ви коли-небудь раніше грали в музичні стільці? Чим ця гра відрізняється?
- Чи намагалися ви допомогти іншим під час гри? Що ви робили?
- Що ви можете зробити, щоб залучити інших під час гри?
- Які ще речі ми можемо робити щодня, щоб залучити інших?

ПАМ'ЯТАЙТЕ:

Пам'ятайте, що в багатьох культурах ця діяльність не підходить для змішаної гендерної групи, оскільки діти можуть бути дуже близькі один до одного. Якщо дівчата почуваються некомфортно під час вправи, вони можуть виключити себе та зменшити свою участь або навіть не повернутися знову. Варіантом може бути розділення груп на кола дівчат і хлопчиків, якщо дітей достатньо, або виконання цієї вправи в окремих сесіях для дівчаток і хлопчиків.

Вправа 36: Ризикована справа!



МЕТА: Привернути увагу до небезпеки підкорятися негативному тиску однолітків

ЧАС: 90 ХВИЛИН

ВІК: 12-18 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Можна адаптувати для однієї дитини або використовувати, як групову вправу

МАТЕРІАЛИ: Картки з рецептом однієї з ваших улюблених страв, яка містить п'ять-шість різних інгредієнтів. Чисті аркуші паперу для кожної дитини та олівці або ручки

ВПРАВА:

- Запитайте дітей, що б вони описали як ризиковану чи небезпечну поведінку. Що робить поведінку безпечною, на відміну від небезпечної чи ризикованої?
- Роздайте картки з рецептами всім і скажіть: *«Це мій улюблений рецепт. Всі інгредієнти, поєднані певним чином, створюють смачну страву. Якщо будь-які інгредієнти або будь-який крок у процесі буде змінено, страва не вийде такою, якою мала б бути. Ви коли-небудь пропустили якийсь інгредієнт під час приготування, і готова страва була не дуже смачною?»*
- Тепер дайте кожній людині два чистих аркуші паперу та ручку чи олівець і попросіть їх створити власні «рецепти» успіху.
- Поясніть, що один аркуш паперу

призначений для рецепта, який описує здорову, продуктивну поведінку. Попросіть дітей написати рецепт, який містить усі почуття, дії та думки, необхідні для здорового життя. Наприклад, допомога по дому, одна година навчання щодня, регулярні фізичні вправи, повноцінне харчування, повноцінний сон, позитивний настрій. Це допоможе дітям щодня бути успішними.

- Поясніть, що другий аркуш паперу призначений для рецепта, який описує ризиковану, нездорову поведінку. Попросіть дітей написати рецепт, включаючи всі почуття, дії та думки, які, на їхню думку, можуть призвести до нездорового життя. Наприклад, погано харчуватися, не вчитися, сваритися з сім'єю, ризикувати.

ОБГОВОРЕННЯ:

- Запропонуйте дітям поділитися своїми рецептами.
- У чому схожість?
- Як ви реалізуєте свої рецепти успіху та уникнете рецептів невдачі?

Завершіть, підсумувавши:

- Здорове самоусвідомлення може допомогти вам зрозуміти, коли ви піддаєтеся ризику негативного тиску з боку однолітків, щоб ви могли самостійно впоратися і піти від цього або сказати «ні» негативному тиску з боку друзів.
- Люди, які не усвідомлюють себе, не замислюються про наслідки своєї поведінки. Вони просто діють, а потім борються з наслідками. Популярність для них важливіша, ніж поміркованість та безпека.

- Високий рівень соціальної обізнаності дозволяє розпізнавати, коли інші люди чинять на вас тиск з неправильних причин.
- Ваші соціальні навички або навички стосунків дозволяють вам бути наполегливим у таких ситуаціях і відстоювати те, що є правильним.
- Коли ваші друзі дізнаються, що ви не та людина, яка піддається тиску однолітків, вони з часом перестануть тиснути на вас.
- Завжди будьте вірні собі. Не віддавайте свою особисту силу комусь іншому для прийняття важливих рішень щодо ваших дій.
- І завжди пам'ятайте, що роблять ваші друзі, а що ні – це їхній вибір. Те, що ви робите, належить вам!

Вправа 37: Повітряна кулька в пляшці

МЕТА: Привернути увагу до реальності тиску однолітків

ЧАС: 30 ХВИЛИН

ВІК: 8-12 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Можна адаптувати для однієї дитини або використовувати, як групову вправу

МАТЕРІАЛИ: Одна використана пластикова пляшка для води та повітряна кулька для кожної пари



ВПРАВА:

- Розділіть групу на пари та дайте кожній парі пляшку та не надуту повітряну кульку.
- Одна людина надуває кульку, але не зав'язує її.
- Інша особа малює великий смайлик на надутій повітряній кулі, а потім здуває її.
- Один із них на зовнішній стороні пляшки пише «Тиск однолітків».
- Тепер вони вставляють спущену повітряну кульку в порожню пляшку і натягують отвір повітряної кульки на горловину пляшки, а кулька висить усередині пляшки.
- Тепер попросіть їх спробувати надути кульку, поки вона в пляшці.
- Повітряна кулька не надувається.
- Після того, як вони спробують і не вдасться, попросіть їх дістати повітряну кульку з пляшки, надути її та зав'язати.

ОБГОВОРЕННЯ:

- Запитайте, чи можуть діти пов'язати цю діяльність з ідеєю тиску однолітків. Поясніть це так: «Повітряна куля схожа на вас, а пляшка схожа на тиск однолітків. Коли ви перебуваєте поза тиском однолітків, ви можете стати людиною, якою хочете бути. Коли ви в пляшці, тиск однолітків не дозволить вам стати самим собою. Тиск однолітків може зупинити ваш розвиток».
- Чи можете ви пригадати, як тиск з боку однолітків змусив вас або інших припинити розвиток?
- Чи можете ви придумати способи, як не дозволити одноліткам тиснути на себе?

- Поясніть, що є кілька способів уникнути тиску однолітків:
 - Проводьте час з людьми, які вміють говорити «ні» тиску однолітків.
 - Навчіться говорити за себе «ні».
 - Зверніться по допомогу до батьків, друга чи вчителя, якщо вам важко протистояти тиску однолітків.
 - Навіть якщо ви вже потрапили в погану ситуацію, ви все одно можете піти і відвернутися від тиску однолітків.
 - Ретельно вибирайте друзів. Не спілкуйтеся з людьми, які намагаються змусити вас бути тим, ким ви не є.
 - Думайте наперед і уникайте навіть ситуації, коли ви знаєте, що на вас може чинитися тиск.
 - Зрозумійте, що інколи побути наодинці – це нормально й здорово, і що вам не завжди потрібно бути частиною групи.

Завершіть, сказавши:

«Коли ваші друзі дізнаються, що ви не та людина, яка піддається тиску однолітків, вони з часом перестануть тиснути на вас. Завжди будьте вірні собі. Не віддавайте свою особисту силу комусь іншому для прийняття важливих рішень щодо ваших дій. І завжди пам'ятайте, що роблять ваші друзі, а що ні – це їхній вибір. Те, що ви робите, належить вам!»

Вправа 38: Дзеркало у коробці

МЕТА: Підвищити впевненість у собі та самоповагу, а також допомогти маленьким дітям бути собою та не піддаватися негативному тиску однолітків.

ЧАС: 30 ХВИЛИН

ВІК: 4-7 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Можна адаптувати для однієї дитини або використовувати, як групову вправу

МАТЕРІАЛИ: Картонна коробка з кришкою. Всередині коробки внизу приклеєне дзеркало.



ВПРАВА:

- Попросіть дітей сісти в коло. Помістіть коробку в середину кола, переконавшись, що кришка опущена.
- Поясніть дітям, що зараз вони по черзі зазирнуть у коробку.
- Скажіть їм, що вони повинні зазирнути всередину коробки по черзі, а потім знову закрити кришку.
- Попросіть їх не розповідати своїм друзям, що в коробці, щоб зберегти це сюрпризом для всіх.
- А тепер скажіть дітям: *«Ця коробка містить зображення когось справді УНІКАЛЬНОГО, дорогоцінного та важливого, кого ви повинні поважати та дбати про нього.»*
- Тепер попросіть дітей заглянути в коробку по одному. Вони побачать своє відображення в дзеркалі. Коли вони подивляться в коробку, попросіть їх повернутися до кола.

ОБГОВОРЕННЯ:

- Як вам сподобалася ця вправа?
- Кого ви побачили в ящику? Ви були здивовані?
- Кожен, хто прийшов сьогодні, побачив щось інше в коробці. Ніхто не бачив того самого.
- Ти особливий і унікальний, у світі немає нікого подібного до тебе.
- Уявляєте, як було б дивно, якби ви подивились у дзеркало й побачили обличчя свого найкращого друга!
- Іноді інші люди, навіть друзі, можуть намагатися змусити вас робити те, що ви не хочете робити, тому що це не ви.
- Згадайте дзеркало в скриньці. Будьте собою і не дозволяйте нікому іншому намагатися зробити вас тим, ким ви не є.
- Чи можете ви згадати часи, коли це траплялося?

Вправа 39: Позитивні висновки



МЕТА: Залучати молодих людей до способів ефективного вирішення розбіжностей і конфліктів

ЧАС: 90 ХВИЛИН

ВІК: 12-18 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Можна адаптувати для однієї дитини або використовувати, як групову вправу

МАТЕРІАЛИ:

- Папір для фліпчарта
- Маркери, ручки, копії роздаткового матеріалу «Питання для обговорення підсумків команди» та роздаткового матеріалу «Стилі конфлікту» з додатку для кожної команди
- Роздайте аркуш із завданнями або запишіть запитання на аркуші.

ВПРАВА ЧАСТИНА ПЕРША:

- Розділіть великі групи на менші команди, сформувавши принаймні три команди, і дайте кожній команді папір для фліпчарта, різні маркери, ручки та роздатковий матеріал.
- Попросіть команди обговорити, що вони розуміють під словом «конфлікт», а потім написати своє визначення конфлікту **без негативних термінів** на клейкому аркуші та додати малюнок, щоб проілюструвати це слово.

- Коли всі команди закінчать, запросіть кожну команду по черзі представити свої ідеї групі. Повісьте фліпчарт сторінки на стіну.

ОБГОВОРЕННЯ:

- Наскільки важко було спробувати надати позитивного значення концепції конфлікту?
- Чи згодні ви з тим, що ми схильні сприймати конфлікт як щось погане?
- Але тепер у нас є всі ці плакати, які також показують позитивний бік конфлікту.
- Які існують негативні концепції конфлікту?
- Чи можливо вирішити конфлікт, якщо ми сприймаємо його лише як негатив?

ВПРАВА ЧАСТИНА ДРУГА:

- Попросіть команди прочитати роздатковий матеріал «Стили конфлікту» та слідувати дотримуватись поданих інструкцій.

ОБГОВОРЕННЯ:

- Запросіть команди знову зібратися разом.
- Як ви намагалися придумати, яку тварину ви представляєте?
- Ми іноді змінюємо нашу тварину в залежності від конфлікту. Чи можете ви навести приклади?
- Здебільшого ми повинні намагатися діяти як мудра сова в конфліктних ситуаціях.
- Якщо до конфлікту ставитися позитивно, він може стати потужним фактором змін у вашому житті.
- Чи бувають випадки, коли будь-який із цих способів було б корисним або некорисним?
- Які основні причини, чому люди уникають конфлікту замість того, щоб стикатися з ним?

Вправа 40: Мудра сова



МЕТА: Розмовляти з дітьми про різні способи вирішення конфліктів

ЧАС: 60 ХВИЛИН

ВІК: 8-12 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Можна адаптувати для однієї дитини або використовувати, як групову вправу

МАТЕРІАЛИ: Роздрукуйте плакатну версію зображення черепахи, плюшевого ведмедика, акули та сови у роздатковому матеріалі «Конфліктні стилі» або намалюйте зображення на дошці

ВПРАВА:

- Розгляньте разом з дітьми зображення черепахи, ведмедика, акули та сови. Поясніть, що в конфліктних ситуаціях більшість людей схильні діяти таким чином, як тварини:
- **Черепаха** боїться конфлікту і здебільшого затулює голову та ховається, як тільки конфлікт розвивається.
- **Плюшевий ведмедик** також не любить конфліктів і хоче дружити з усіма, тому завжди поступається під час конфлікту. Плюшевий ведмедик зробить усе, щоб створити мир, і навіть відмовиться від власних потреб і бажань.
- **Акули** завжди хочуть добитися свого, і вони боротимуться, щоб досягти цього. Акула не любить поступатися,

наполягатиме на своїй правоті та змушуватиме інших погоджуватися.

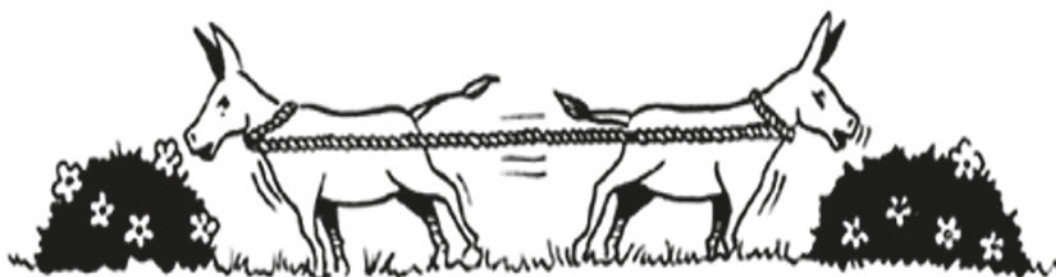
- **Сова** намагається співпрацювати та вислуховує, щоб зрозуміти, що є причиною конфлікту, і шукає шляхи вирішення конфлікту мирним шляхом, щоб усі були задоволені результатом.
- Розділіть групу на четвірки та створіть різний сценарій розбіжностей для кожної команди. Наприклад, це може бути, до якого будинку піти подивитися фільм, у яку гру пограти, де поїсти тощо. Скажіть їм, що всі вони хочуть зробити щось інше і не можуть прийняти рішення.
- Тепер попросіть їх розв'язати розбіжності в рольовій грі, але кожен учасник діятиме як одна з тварин. Черепаха просто відступає, плюшевий ведмедик погоджується з усіма, акула намагається змусити кожного добитися свого, а сова намагається перевірити, чи є спосіб, за допомогою якого вони всі можуть погодитися.
- По черзі запропонуйте кожній групі розіграти своє вирішення конфлікту перед усією групою.

ОБГОВОРЕННЯ:

- Як це було для черепах? Для плюшевих ведмедиків? Для акул? Для сов?
- На кого ти найбільше схожий у суперечці?
- Іноді нормально бути схожим на черепаху, плюшевого ведмедика чи акулу, але здебільшого, якщо справа важлива, найкраще спробувати бути схожим на сову.

- Ось кілька порад, як бути совою:
 - Уважно вислухайте всі сторони та покажіть їм, що їхні ідеї важливі для вас.
 - Не кричіть і не втрачайте самовладання.
 - Попросіть черепаху вийти зі свого панцира та поговорити про те, чого вона насправді хоче.
 - Попросіть плюшевого ведмедика бути обережним і не завжди поступатися, але також поділитися своїми думками про те, чого він дійсно хоче.
 - Попросіть акулу охолонути, вислухати інших і подивитися, чи є спосіб, завдяки якому вони можуть співпрацювати.
 - Запитайте групу, чи є речі, якими вони могли б поступитися, щоб знайти шлях вперед для всіх, залишаючись друзями.
- Давайте всі подумаємо цього тижня про те, як ми можемо співпрацювати з нашою родиною та друзями та знайти шляхи вирішення наших розбіжностей, не будучи черепахою, плюшевим ведмедиком чи акулою. Давайте всі спробуємо стати совами цього тижня і подивимося, як це відчувається.

Вправа 41: Два голодних осла



МЕТА: Зрозуміти, що люди мають різні потреби, і як це може спричинити конфлікт.

ЧАС: 30 ХВИЛИН

ВІК: 4-7 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Можна адаптувати для однієї дитини або використовувати, як групову вправу

МАТЕРІАЛИ: «Голодні ослики» Плакат у додатку

ВПРАВА:

- Повісьте плакат «Два голодних ослика» з додатка та розкажіть історію:

«Фермер зв'язав двох ослів разом, щоб вони не віддалялися один від одного. Один осел бачить смачну траву в одному місці, а інший бачить смачну траву в іншому місці. Вони обоє намагаються рухатися в різних напрямках, щоб поласувати травою, але не можуть дотягнутися до неї, тому що вони зв'язані разом. Розумна пташка злітає вниз і каже їм: «По черзі, ви обидва можете їсти свою їжу!» Ослики прислухаються до поради і незабаром обидва дуже щасливі, їдять смачну траву».

ОБГОВОРЕННЯ:

- Запитайте дітей, чи були вони в подібній ситуації, як ця. Послухайте декілька прикладів від дітей і обговоріть, як вони їх розв'язували.

підрозділ
5

Відповідальне прийняття рішень

Цей розділ містить заходи, спрямовані на те, щоб допомогти дітям і молоді зрозуміти важливість прийняття здорових рішень і розвинути навичок ефективного вирішення проблем.

Вправа 42: Загублений у пустелі

МЕТА: Ознайомити молодь з ефективною системою знаходження мудрого вибору

ЧАС: 120 ХВИЛИН

ВІК: 12-18 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Потрібна група з шести або більше учасників

МАТЕРІАЛИ: Копії роздаткового матеріалу «Загублені в пустелі» та плакат або малюнок системи STEP



ВПРАВА ПЕРША:

- Розділіть групу на команди та дайте кожній команді роздатковий матеріал «Загублені в пустелі».
- Попросіть їх прочитати інструкції, а потім запитайте, чи є у них запитання.
- Коли всі зрозуміють завдання, дайте їм 30 хвилин, щоб виконати його.
- Знову зберіть усю групу й попросіть одну людину з кожної групи зачитати свої висновки.

Коли всі зачитають свої висновки, повісьте плакат із висновком експертів і прогляньте його разом із групою.

- Поясніть, що всі експерти кажуть, що найкраще залишатися на місці й чекати, поки вас врятують, що пояснює їхній висновок.
- Нехай група взаємодіє навколо експертного висновку.

ОБГОВОРЕННЯ:

- Що сталося у ваших групах? Хто керував процесом прийняття рішень?
- Ваш голос почули?
- Як приймалися рішення?
- Чи проголосували якісь групи?
- Коли виникла розбіжність, як її вирішували?

ВПРАВА ДРУГА:

- Скажіть: *«Будемо сподіватися, що ви ніколи не заблукаєте в пустелі і вам не доведеться вирішувати, що робити, щоб вижити. Швидше за все, з вами цього ніколи не станеться. Але ви зіткнетеся з деякими дуже важливими рішеннями у своєму житті, які матимуть далекосяжні наслідки. Багато людей не вміють приймати мудрі рішення. Вони або уникають прийняття рішення та сподіваються, що все вирішиться само собою, що трапляється рідко, або приймають поспішне імпульсивне рішення на основі неправильної інформації. Результатом є те, що багато людей потрапили в цикл неправильного прийняття рішень, що призводить до поганих наслідків і змушує шкодувати».*
- Поясніть, що існує простий рецепт, як зробити мудрий вибір. Хоча це просто, дуже мало людей користуються цією системою. Вона називається системою STEP. Це працює так:

Розмістіть ПОСТЕР STEP Process з додатку

Поясніть кожен етап таким чином:

1 Скажіть це вголос

Коли ви стикаєтеся з важким рішенням, може допомогти говорити про нього вголос. Зробіть це реальним. Спілкуйтеся з іншими. Запишіть його. Коли ви насправді говорите про важливе рішення, це робить його реальним, а не щось туманне у вашій голові. Коли ви говорите про важливе рішення, яке необхідно прийняти, ви берете на себе відповідальність за прийняття правильного рішення.

2 Подумайте про свої варіанти

Завжди є варіанти, які потрібно враховувати при прийнятті рішення. На цьому етапі ви ретельно обміркуєте, як би ви могли діяти. Ідіть ліворуч, праворуч, прямо, назад. Залишайтеся на місці! Багато варіантів. На цьому етапі ви просто продумуєте найбільш логічні варіанти, які у вас є.

3 Розгляньте можливі наслідки

Отримавши всі варіанти, перегляньте кожен із них і поставте собі складне запитання: що, ймовірно, трапиться, якщо я зроблю саме цей вибір? По-справжньому продумайте цей етап, оскільки він визначить ваш вибір. Будьте чесними та точними щодо наслідків свого рішення. Саме на цьому етапі багато людей потрапляють у складні ситуації, оскільки вони не знаходять часу, щоб подумати, яким буде кінцевий результат певної поведінки.

4 Виберіть один

Уважно переглянувши всі варіанти, виберіть найкращий. Це справді складна частина прийняття правильного рішення, тому що коли ми робимо вибір, всі інші варіанти потрібно відкинути, а нам це не подобається.

Ми хочемо, щоб у будь-який час було відкрито якомога більше варіантів! Це гальмує прийняття рішень. Носимо з собою мішок варіантів, але ніколи їх не використовуємо. Це не дуже хороший рецепт для зростання, змін і прогресу у вашому житті. **Тож просто виберіть один!**

5 Крокуйте

Коли ви вибрали те, що вважаєте найкращим варіантом, настав час діяти. Крокуйте впевнено та виконуйте своє рішення, не шкодуючи про вибір, від якого вам довелося відмовитися. І ось що добре: якщо ваш вибір не вдався, ви завжди можете повернутися та переосмислити процес за допомогою п'яти кроків.

Вправа 43: Застряглий на безлюдному острові

МЕТА: Ознайомити молодь з ефективною системою знаходження мудрого вибору

ЧАС: 60 ХВИЛИН

ВІК: 8-12 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Потрібна група з шести або більше учасників

МАТЕРІАЛИ: Папір, ручки та плакат STEP Process із Додатку



ВПРАВА:

- Попросіть дітей об'єднатися в невеликі групи та дайте такі інструкції:
- На жаль, ваш круїзний лайнер зіткнувся з піщаною мілиною та засів. Ви втікає на маленькому човні на невеликий острів неподалік.
- Ви залишитеся в безвиході на невизначений час.
- Ви можете принести лише один предмет з корабля на острів, і у вас є лише кілька хвилин щоб прийняти рішення.
- Вирішіть, що ви принесете, і поділіться,

що це таке та чому ви зупинилися на цьому предметі, з рештою вашої групи. Поговоріть про те, що ви хочете зробити зі своїм об'єктом.

- Після того, як усі поділяться, доручіть групам з'ясувати, як вони можуть покращити свої шанси на виживання, об'єднавши предмети креативними способами або переконавши один одного принести щось інше.
- Виділіть десять-п'ятнадцять хвилин на мозковий штурм, а потім нехай кожна група представить свої ідеї.

ОБГОВОРЕННЯ:

- Будемо сподіватися, що ви ніколи не опинитесь на безлюдному острові і вам не доведеться вирішувати, що робити, щоб вижити. Швидше за все, з вами цього ніколи не станеться.
- Але ви зіткнетесь з деякими дуже важливими рішеннями у своєму житті, які матимуть далекосяжні наслідки.
- Багато людей не вміють приймати мудрі рішення. Вони або уникають прийняття рішення та сподіваються, що все вирішиться само собою, що трапляється рідко, або приймають поспішне імпульсивне рішення на основі неправильної інформації.
- Результатом є те, що багато людей потрапили в цикл неправильного прийняття рішень, що призводить до поганих наслідків і змушує шкодувати».
- Проте є простий рецепт, як зробити мудрий вибір. Хоча це просто, дуже мало людей користуються цією системою. Вона називається системою STEP. Давайте розглянемо цю систему.
- Система STEP працює так:

Розмістіть плакат або малюнок процесу STEP

Поясніть кожен етап таким чином:

1 Скажіть це вголос

Коли ви стикаєтеся з важким рішенням, може допомогти говорити про нього вголос. Зробіть це реальним. Спілкуйтеся з іншими. Запишіть його. Коли ви насправді говорите про важливе рішення, це робить його реальним, а не щось туманне у вашій голові.

Коли ви говорите про важливе рішення, яке необхідно прийняти, ви берете на себе відповідальність за прийняття правильного рішення.

2 Подумайте про свої варіанти

Завжди є варіанти, які потрібно враховувати при прийнятті рішення. На цьому етапі ви ретельно обмірковуєте, як би ви могли діяти. Йдіть ліворуч, праворуч, прямо, назад. Залишайтеся на місці! Багато варіантів. На цьому етапі ви просто продумуєте найбільш логічні варіанти, які у вас є.

3 Розгляньте можливі наслідки

Отримавши всі варіанти, перегляньте кожен із них і поставте собі складне запитання: що, ймовірно, трапиться, якщо я зроблю саме цей вибір? По-справжньому продумайте цей етап, оскільки він визначить ваш вибір. Будьте чесними та точними щодо наслідків свого рішення. Саме на цьому етапі багато людей потрапляють у складні ситуації, оскільки вони не знаходять часу, щоб подумати, яким буде кінцевий результат певної поведінки.

4 Виберіть один

Уважно переглянувши всі варіанти, виберіть найкращий. Це справді складна частина прийняття правильного рішення, тому що коли ми робимо вибір, всі інші варіанти потрібно відкинути, а нам це не подобається. Ми хочемо, щоб у будь-який час було відкрито якомога більше варіантів! Це гальмує прийняття рішень. Носимо з собою мішок варіантів, але ніколи їх не використовуємо. Це не дуже хороший рецепт для зростання, змін і прогресу у вашому житті. **Тож просто виберіть один!**

5 Крокуйте

Коли ви вибрали те, що вважаєте найкращим варіантом, настав час діяти. Крокуйте впевнено та виконуйте своє рішення, не шкодуючи про вибір, від якого вам довелося

відмовитися. І ось що добре: якщо ваш вибір не вдався, ви завжди можете повернутися та переосмислити процес за допомогою 5 кроків.

Вправа 44: Вирішення проблем ¹⁰

МЕТА: Ознайомити молодь з ефективною системою знаходження мудрого вибору

ЧАС: 30 ХВИЛИН

ВІК: 4-7 РОКІВ

УЧАСНИКИ: Потрібна група з шести або більше учасників



ВПРАВА:

- Вам знадобиться шість або більше учнів. Інші діти можуть дивитися або створити іншу групу.
- Попросіть одну людину відійти від групи та закрити очі.
- Попросіть решту групи зробити коло, взявшись за руки. Не відпускаючи руки один одного, група повинна спробувати сформувати гігантський вузол. Вони можуть зробити це, схрестившись через і під руками один одного.
- Попросіть людину самостійно відкрити

очі та спробувати розплутати руки, щоб знову зробити коло. Група повинна весь час триматися за руки.

ОБГОВОРЕННЯ:

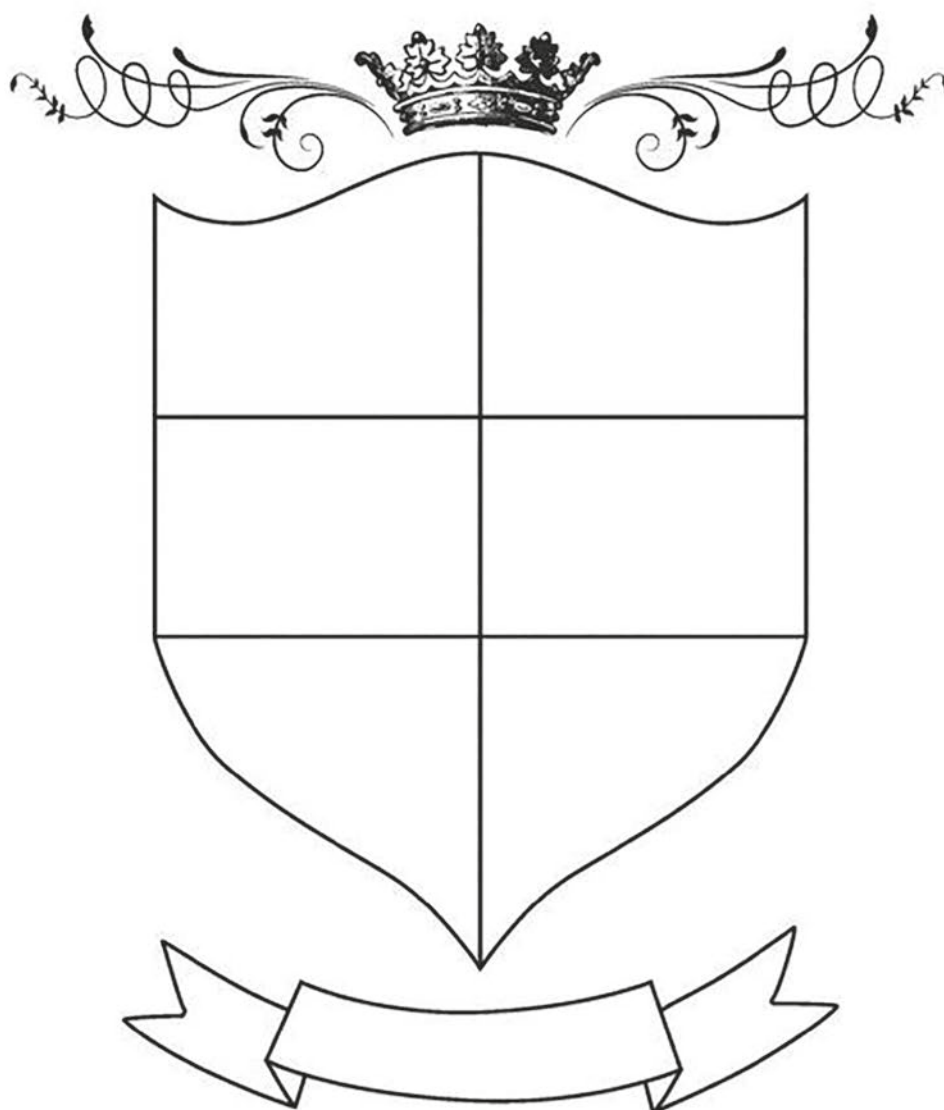
- Що ви зробили, щоб розплутати вузол?
- Чи можете ви порівняти цей вузол із вирішенням проблем у вашому житті?
- Як ви зазвичай вирішуєте проблеми?
- Сьогодні ми навчилися розв'язувати задачі в групі. Це не завжди легко, але разом ми можемо знайти рішення.

10. <https://www.unicef.org/southsudan/media/2271/file>

Додаток:
Роздатковий матеріал

Вправи 1 та 2: Я - це я

PERSONAL COAT OF ARMS



Вправа 4: Почуття - це друзі

Здолай це!

Назвіть це

Прийміть це

Дослідіть це

Відпустіть це!

Вправа 8: Вірте в мене

Особисті твердження

1. Мій найкращий друг:

2. Іноді мені хочеться:

3. Я завжди відчуваю себе краще, коли:

4. Я люблю, коли:

5. Я дійсно вірю, що:

6. Я відчуваю себе сильним, коли:

7. Моя родина пишається мною, тому що:

8. Те, що добре мені вдається:

9. Я з нетерпінням чекаю, щоб:

10. Моїм найбільшим досягненням цього місяця було:

11. Сьогодні я відчуваю вдячність за:

Шкідливі розмови з собою

Шкідливі розмови з собою — це коли ми знову і знову говоримо собі щось негативне та неправдиве, наприклад «Я надто дурний, щоб мати успіх у школі» або «Я нехороша людина, і в мене ніколи не буде хороших друзів».

Запишіть три негативні речі, які ви іноді говорите собі, що є шкідливими:

1. _____

2. _____

3. _____

А тепер подумайте про інший, більш позитивний спосіб думати про три речі у вашому списку, наприклад «Іноді мені сумно, але я доброзичлива, добра людина» або «Іноді мені стає страшно, але я постараюся бути сміливим і повним надії».

Запишіть три позитивні речі, які ви можете сказати собі замість шкідливих:

1. _____

2. _____

3. _____

Вправа 13:

Моя особиста місія

1. Мої великі мрії на все життя:

2. Я хочу, щоб моє життя було для:

3. Я унікально здатний досягти цих речей, якщо докладу до цього свій розум і серце:

4. Те, що добре мені вдається:

5. Я вважаю, що моя мета або місія в житті така:

Вправа 14: Яка ваша суперсила?

Аркуш із запитаннями

1. Якби ви були супергероєм, як би вас звали?

2. Якими б були ваші суперсили?

Чому?

3. З якими проблемами ви б боролися найнаполегливіше, як супергерой?

Чому?

4. Як ви думаєте, наскільки вам сподобалося б робити добрі справи, навіть якби ніхто не знав, що це ви?

5. Чи хотіли б ви допомогти тому, хто вам не подобається?

6. Чи змінить суперсила ваше ставлення до себе?

Як?

Вправа 16: Розумні цілі

РОЗУМНІ ЦІЛІ

Специфічні

Вимірювані

Досяжні

Релевантні

Часові

Вправа 24:

Перетинаючи крокодилячу річку

Історія

Жили-були два найкращі друзі Джон та Девід. Вони жили в різних селах, розділених великою Крокодилячою річкою, яка була заповнена крокодилами і наближатися до якої було небезпечно, але вони переходили міст через річку, щоб зустрітися щодня після школи.

Одного разу Джон і Девід досліджували ліс поблизу будинку Джона й виявили глибоко всередині печери старовинну скриню зі скарбами, повну золотих монет, які коштувала більше грошей, ніж вони могли собі уявити. Вони вирішили тримати скарб у таємниці, поки не закінчать школу, а потім використають його, щоб купити кілька великих вантажівок і розпочати власний транспортний бізнес. Вони пообіцяли один одному, що зберігатимуть місцезнаходження скарбу в таємниці і ніколи нікому про нього не розповідатимуть.

Того року потужна повінь зміла міст через Крокодилячу річку, що, на жаль, означало, що Джон і Девід більше не змогли зустрітися. Будівництво нового мосту займе роки. Минуло багато часу, і двоє друзів дуже сумували один за одним. Вони часто махали один одному зі свого боку річки і згадували свою мрію одного дня відкрити власний бізнес і стати багатими успішними людьми.

У селі Джона жив підступний недобрий чоловік на ім'я Пітер. Він був єдиною людиною, яка мала досить великий човен і вміла переплисти Крокодилячу річку. Одного дня він запитав Джона, чи не хоче він, щоб його перевезли через річку, щоб зустрітися з його другом Девідом. Джон був схвильований можливістю знову побачити Девіда, але Пітер брав багато грошей за поїздку — грошей, яких у Джона не було.

Джон довго думав над цим і нарешті вирішив порушити свою обіцянку, дану Девіду. Він вирішив розповісти Пітеру про скарб і запропонував віддати частину йому, якщо той перепливе річку і привезе Девіда на його бік. Джон вирішив, що настав час, щоб він і Девід взяли скарб і поїхали до великого міста неподалік, щоб почати свій новий бізнес. Він надіслав листа з Пітером, у якому пояснював план Девіду, і, на його радість, наступного дня Девід повернувся з Пітером. Відбулася чудова зустріч, і двоє друзів годинами спілкувалися один з одним та планували свій переїзд до великого міста.

Наступного дня вони пішли в ліс, щоб зібрати свій скарб, але виявили, що Пітер усе вкрав і зник у своєму човні вгору за течією. Вони з'ясували, що одного разу Пітер таємно слідував за Джоном і сам визначив, де закопано скарб.

Девід був розлючений на Джона за те, що він порушив свою обіцянку, і сказав йому, що більше ніколи не довірятиме йому та ніколи більше не хоче бачити Джона. Він сказав Джону кілька дуже недобрих речей і пішов геть, щоб більше ніколи його не бачити.

Джон був дуже сумний і збентежений і не знав, що робити. Тому він поговорив із сільською старостою на ім'я Катерина Премудра і розповів їй усю історію. Він сказав, що був настільки засмучений, що йому захотілося знайти Пітера і кинути його в Крокодилачу річку. Він запитав Катерину Премудру, що йому робити. Катерина, яка знала, який поганий був Пітер, і боялася його, сказала, що все це не має з нею нічого спільного, і що Джон повинен робити те, що він вважає за потрібне, і прогнала його.

Отже, Джон шукав Пітера і знайшов його одного дня на його човні. Вони почали палку суперечку, і Джон ударив Пітера, який випадково спіткнувся і впав з човна в Крокодилачу річку. Його з'їли живцем!

Інший хлопець із села на ім'я Тімоті, який знав, що Пітер був поганою людиною і що він викрав у багатьох людей, у тому числі вкрав скарби Джона та Девіда, того дня бачив, як Джон і Пітер сварилися. Він бачив, як Пітер впав у річку і був з'їдений крокодилами. Тімоті повідомив про це поліції, яка заарештувала Джона і посадила його до в'язниці.

Девід ніколи не пробачив Джона і прожив решту свого життя нещасною, сумною та злою людиною.

Таблиця оцінок

Як група, ви повинні вирішити, хто з п'яти людей у цій історії повівся гірше, пам'ятаючи про причини такої поведінки та наслідки їхніх дій. Оцініть кожну особу від 1 до 5 у таблиці нижче. Оцінка 1 — це найменш погана поведінка, а оцінка 5 — найгірша. Усі повинні бути згодні з остаточним рахунком.

Герой	Бали
Джон	
Девід	
Пітер	
Катерина	
Тімоті	

Вправа 30:

Розкажи мені історію

Історія

Фермер, який вирощував ананаси в пустелі, побудував великий хлів з міцним жерстяним дахом, щоб зберігати в ньому свої фрукти перед тим, як їх відправити на міський ринок. Тоді потужний пиловий буревій повністю зніс дах з його хліва. Він був настільки погнутий та понівечений, що його було неможливо відновити. Його друг, який був інженером, запропонував йому зібрати понівечений дах і продати його на автомобільний завод Toyota у сусідньому місті під назвою Northwind City, оскільки він чув, що там купують металобрухт за відмінною ціною. Фермер запакував пошкоджений жерстяний дах у дуже великий дерев'яний ящик і відправив його на завод Toyota із чіткою зворотною адресою, надрукованою на ящику, щоб вони могли надіслати платіж. Минуло 12 тижнів, але фермер нічого не отримав. Він був стурбований і вже збирався написати та запитати, коли отримав поштою листа від Toyota, у якому говорилося:

«Шановний пане, ми не знаємо, що сталося з вашою Toyota, але ми відремонтуємо її та підготуємо для вас до 15 числа наступного місяця».

Оцінка

Деталі	Перша група	Друга група
Фермер, що вирощує ананаси		
Пустеля		
Великий хлів для зберігання фруктів		
Міцний жерстяний дах		
Потужний піщаний буревій		
Він був настільки погнутий та понівечений, що неможливо відновити		
Його друг, який був інженером		
Компанія машин Toyota		
Місто Northwind		
За відмінну ціну		
У дуже великий дерев'яний ящик		
Надрукована чітка зворотня адреса		
Минуло 12 тижнів		
Збирався написати і запитати		
До 15 числа наступного місяця ми відремонтуємо вашу Toyota		
Цілком правильно		

Вправа 33: Угліфрут

Роздатковий матеріал перший: Конфіденційні інструкції для Команди Доктора Сміта

Ваша команда працює на Доктора Сміта, вченого, який працює на фармацевтичну компанію в Мега-Сіті, який відкрив хімічну речовину для лікування COVID-19, виготовлену з Угліфрута. Лише близько 4000 цих рідкісних апельсинів було вирощено в усьому світі цього року фермером на ім'я пан Грін. Якби ви змогли отримати всі 4000 цих апельсинів Углі, ваша команда могла б зробити достатньо сироватки із соку цих апельсинів, щоб допомогти врятувати сотні тисяч людей, особливо людей похилого віку, які більш вразливі до COVID-19. Однак вам сказали, що Доктор Джонс з конкуруючої фармацевтичної компанії в Ультра-Сіті також терміново шукає апельсини Углі у пана Гріна, фермера. Доктору Джонс потрібні апельсини Углі для ліків, які вона знайшла від рідкісної форми раку, яка щороку вбиває багато тисяч людей.

Ваша команда уповноважила вашу команду звернутися до пана Гріна, щоб придбати 4000 апельсинів Углі. Вам сказали, що він продасть їх тому, хто запропонує найвищу ціну. Ваша компанія дозволила вам зробити ставку до 100 000 доларів США за 4 000 доступних апельсинів. Перш ніж підійти до пана Гріна, ви вирішили зустрітися з командою Доктора Джонс, щоб спробувати домовитися з ними про угоду. Добре подумайте, яку інформацію ви готові повідомити іншій стороні, а яку не розголошуватимете.

Роздатковий матеріал другий: Конфіденційні інструкції для команди доктора Джонса

Ваша команда працює на Доктора Джонс, вченого, що працює на фармацевтичну компанію в Ультра-Сіті, яка знайшла ліки від рідкісної форми раку, яка щороку вбиває багато тисяч людей. Сироватка, яку ви знайшли для лікування раку, зроблена з апельсина Углі, який є дуже рідкісним фруктом, лише близько 4000 таких апельсинів вирощено в усьому світі цього року. Вам сказали, що фермер пан Грін має на продаж 4000 апельсинів Углі. Якби ви змогли отримати всі 4000 цих апельсинів Углі, ви могли б зробити достатньо ліків із шкірки апельсинів, щоб вилікувати смертельний рак у багатьох людей, які б померли. Однак вам сказали, що доктор Сміт з конкуруючої фармацевтичної компанії в Мега-Сіті також терміново шукає апельсини Углі у пана Гріна. Доктору Сміту потрібні апельсини Углі для розроблених ним ліків від COVID-19.

Ваша команда уповноважила вашу команду звернутися до пана Гріна, щоб придбати 4000 апельсинів Углі. Вам сказали, що він продасть їх тому, хто запропонує найвищу ціну. Ваша компанія дозволила вам зробити ставку до 100 000 доларів США за 4 000 доступних апельсинів. Перш ніж підійти до пана Гріна, ви вирішили зустрітися з командою Доктора Сміта, щоб спробувати домовитися з ними про угоду. Добре подумайте, яку інформацію ви готові повідомити іншій стороні, а яку не розголошуватимете.

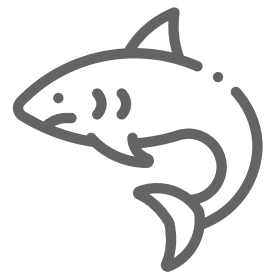
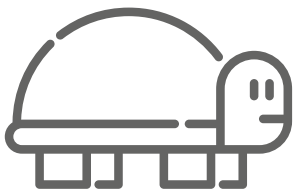
Activity 39: positive spin

Стили конфлікту

Більшість людей підходять до конфлікту одним із чотирьох способів:

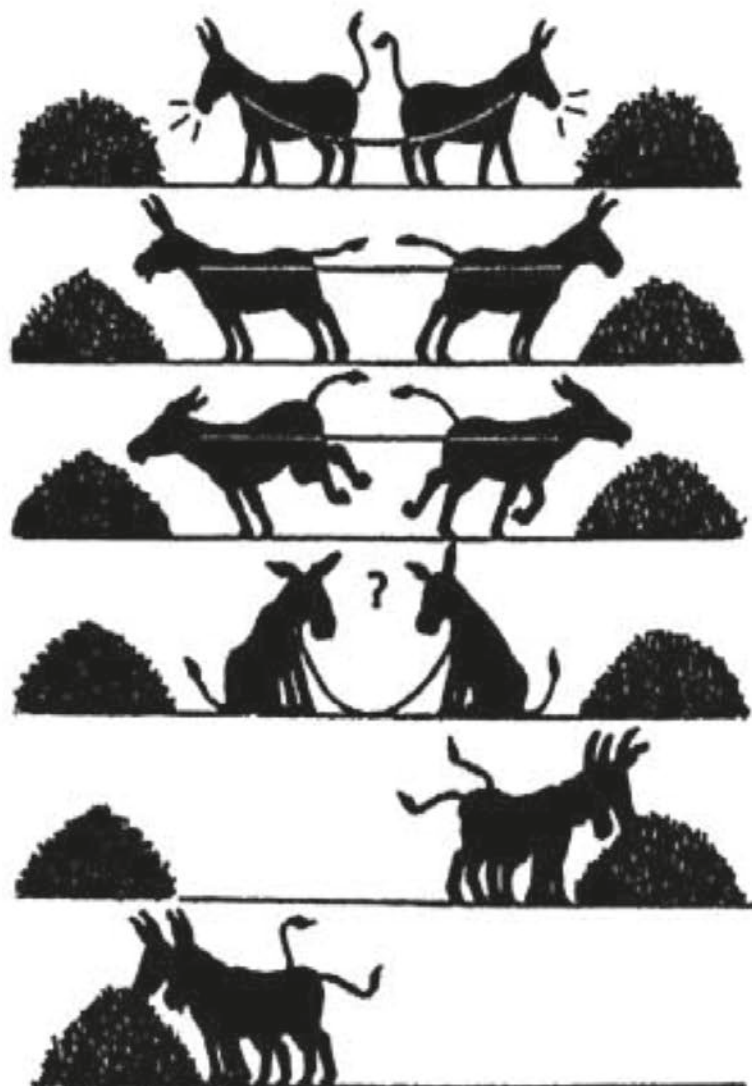
1. **Черепаха:** Черепаха боїться конфлікту і здебільшого затуляє голову та ховається, як тільки конфлікт розвивається.
2. **Плюшевий Ведмедик:** Плюшевий ведмедик також не любить конфліктів і хоче дружити з усіма, тому завжди поступається під час конфлікту. Плюшевий ведмедик зробить усе, щоб створити мир, і навіть відмовиться від власних потреб і бажань.
3. **Акула:** Акули завжди хочуть добитися свого, і вони боротимуться, щоб досягти цього. Акула не любить поступатися, наполягатиме на своїй правоті та змушуватиме інших погоджуватися.
4. **Мудра сова:** Сова намагається співпрацювати та вислуховує, щоб зрозуміти, що є причиною конфлікту, і шукає шляхи вирішення конфлікту мирним шляхом, щоб усі були задоволені результатом.

Обійдіть свою групу по черзі та вирішіть, яка тварина найкраще відповідає підходу кожної людини до вирішення конфлікту. Напишіть їх ім'я в полі біля обраної тварини на малюнку:



Дякуємо Freerik за зображення

Вправа 41: Голодні віслюки



Вправа 42: Загублений у пустелі

Ви є частиною шкільної наукової екскурсії в пустелю неподалік від вашого міста. Ви їхали ґрунтовими дорогами від світанку, а водій автобуса щойно зізнався, що він зовсім загубився! О 12:00 водій намагається перетнути висохле русло річки, але автомобіль занадто важкий, провалюється по осі в річковому піску та застрягає. Автобус нікуди не їде!

У вас немає покриття мобільного зв'язку та супутникового зв'язку. Місто, з якого ви приїхали, знаходиться приблизно за 100 кілометрів від вашого місця, але ніхто не знає, як повернутися. Ніхто в місті точно не знає, де ви, і вас очікують лише через три дні.

Місцевість навколо вас дуже суха, а денна температура сягатиме значно вище 40°C, а температура поверхні перевищуватиме 45°C. Вночі температура опуститься нижче нуля, а ви всі одягнені в легкий одяг. Перше, що робить ваша група, це обшукує автобус; ви знайдете дванадцять предметів, які можуть бути корисними для вашого виживання.

Завдання вашої групи — розставити в таблиці нижче 12 предметів, знайдених в автобусі, відповідно до їх важливості для виживання.

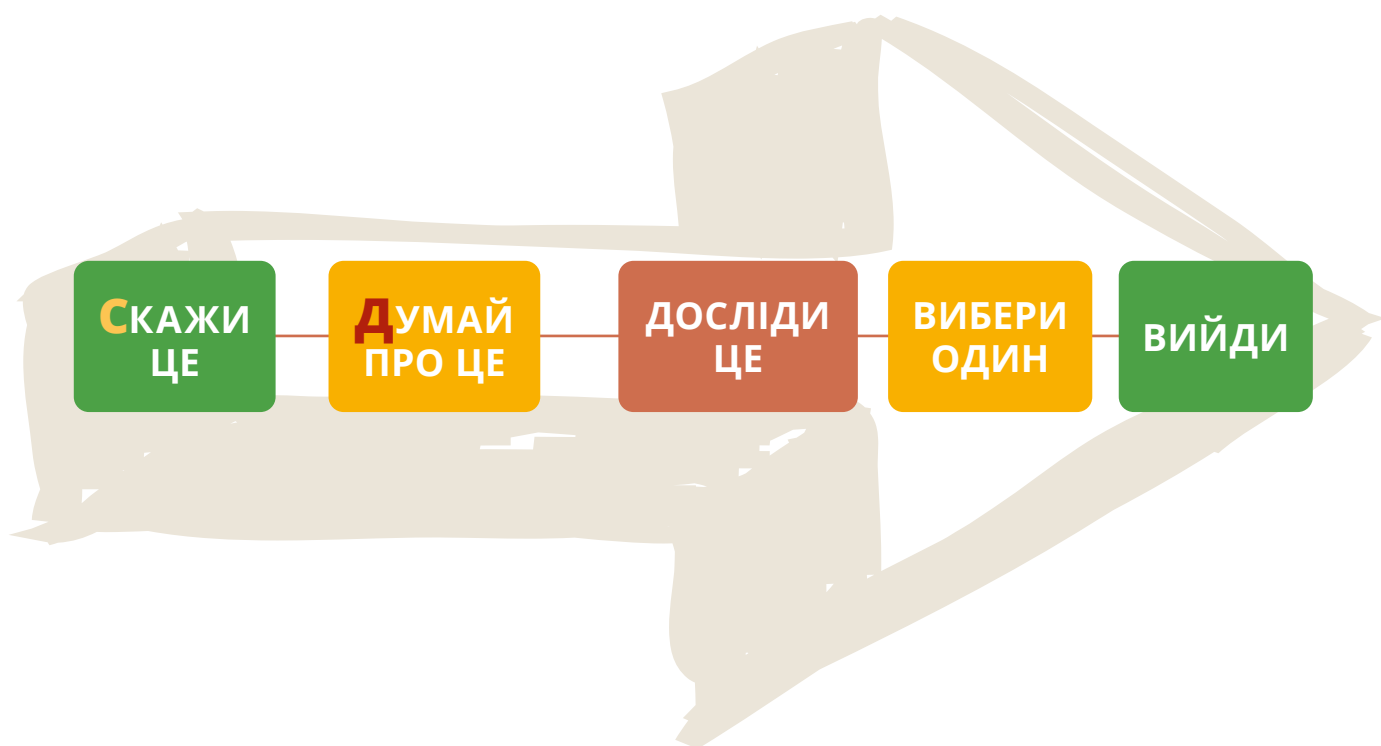
Діапазон від об'єкта №1, який є найважливішим предметом, до об'єкта №12, який є найменш важливим для виживання.

Оцінка	Предмет для виживання	Оцінка	Предмет для виживання
	Точна карта місцевості		Велика коробка сірників
	Магнітний компас		Один шматок міцного пластикового полотна розміром 5 м x 5 м
	Дзеркало заднього виду від автобуса		Книга про рослини пустелі
	Великий ніж		Одна куртка на кожну людину
	Ліхтарик (чотири типи батареєк)		Один прозорий пластиковий лист на кожну особу (2 м x 1 м)
	Заряджений пістолет калібру 38		Повна дволітрова пластикова пляшка води на кожну людину

Група експертів з виживання склала наступний рейтинг: (Поділіться цим лише після того, як група завершить свій рейтинг)

ОЦІНКА	ПРЕДМЕТ ДЛЯ ВИЖИВАННЯ	ОБҐРУНТУВАННЯ
12	Магнітний компас	Це не потрібно, тому що ви не повинні намагатися залишити місце поломки
11	Точна карта місцевості	Це не потрібно, тому що ви не повинні намагатися залишити місце поломки
10	Книга про рослини пустелі	Голод не буде проблемою; спрага буде найбільшим викликом, тому книга про рослини не є важливою
9	заряджений пістолет 38 калібру	Це небезпечний предмет через фізичне та емоційне напруження групи
8	Ліхтарик	Здебільшого це не потрібно, але може бути корисним, щоб привернути увагу вночі або для тих, кому може знадобитися піти вночі в пустелю
7	Один шматок міцного пластику розміром 5x5 метрів	Це забезпечує тінь протягом дня, щоб запобігти зневодненню та збирати воду вночі
6	Велика коробка сірників	Це корисно, щоб розпалити велике багаття, щоб зігрітися вночі, відвернути хижаків і привернути увагу потенційних рятувальників
5	Великий ніж	Оскільки кактуси доступні, ви можете використовувати ніж, щоб розрізати кактуси і використовувати їх для отримання вологи, щоб підтримувати гідратацію
4	Один прозорий пластиковий лист на особу	Це можна використовувати для збору конденсаційної води (роси) вночі
3	По повній пляшці води кожному	Важливо залишатися зволженими до прибуття рятувальників
2	Одна куртка на особу	Найкраще, що можна зробити, це спробувати обмежити потік повітря навколо вашого тіла, щоб зменшити кількість випаровування води, яке призводить до зневоднення та смерті
1	Дзеркало заднього виду	На сонці дзеркало може відбивати неймовірно яскраве світло, яке можна побачити за 50 кілометрів і використовувати для привернення уваги потенційних рятувальників

Вправи 42 та 43: Поетапне вирішення проблем і процес прийняття рішень



REPSSI
PO Box 23076, Randburg West
2167 266 West Avenue,
Cnr Republic Road Unit 2
Waterfront Office Park,
Randburg 2194, South Africa
<https://repssi.org/>
info@repssi.org
Twitter: @REPSSI
Facebook: www.facebook.com/REPSSIHQ

