



Незламні, коли разом

Сценарії проведення виховних занять
для учнів різних вікових категорій

УДК 37.01:304

Незламні, коли разом: збірка сценаріїв проведення виховних занять для учнів різних вікових категорій. Київ: ГО «Центр інноваційної освіти «Про.Світ», 2024. 43 с.

Укладачі:

- **Петушкова Олександра**, голова ГО «Центр інноваційної освіти «Про.Світ»;
- **Аносова Анастасія**, психологиня, експертка з розроблення навчальних програм ГО «Центр інноваційної освіти «Про.Світ», кандидатка педагогічних наук;
- **Бульковська Вікторія**, практична психологиня Білоцерківської гімназії – початкова школа № 15;
- **Дєдов Ольга**, психологиня Комунальної установи «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Хотинської міської ради Чернівецької області;
- **Китиченко Тетяна**, програмна менеджерка ГО «Центр інноваційної освіти «Про.Світ», кандидатка історичних наук;
- **Личак Ірина**, завідувачка відділу Комунального закладу Київської обласної ради «Центр творчості дітей та юнацтва Київщини»;
- **Луговська Тетяна**, заступниця голови ГО «Центр інноваційної освіти «Про.Світ» з питань моніторингу та оцінки;
- **Ошийко Яна**, директорка Білоцерківської гімназії «Звитяга» – початкова школа № 8 Білоцерківської міської ради Київської області.

Литовченко Наталія, редакторка

Федишак Михайло, дизайнер

У збірці представлені сценарії проведення виховних заходів для учнів молодшої, середньої та старшої школи, які об'єднані спільною метою – допомогти формуванню в учнів уміння надавати підтримку одне одному, об'єднуватися задля досягнення спільної мети, що буде посилювати їхню стресостійкість та витривалість.

Проведення занять педагогами буде сприяти розвитку культури взаємин у шкільному середовищі, формуванню в учнів позитивного мислення, навичок самоаналізу та саморефлексії, уміння будувати співпрацю з іншими людьми на засадах миролюбності, відповідальності, поваги до особистісної та соціальної різності оточення. Зміст занять також буде мотивувати учнів до активної участі в житті шкільної спільноти, зокрема до волонтерської діяльності.

Збірка «Незламні, коли разом» підготовлена у межах проєкту «СПІЛЬНА МЕТА. Проєкт підтримки родин військовослужбовців», який реалізує громадська організація «Центр інноваційної освіти «Про.Світ» за підтримки Міжнародного фонду «Відродження». Матеріал представляє позицію авторів і необов'язково відображає позицію Міжнародного фонду «Відродження».

Зміст

Передмова 4

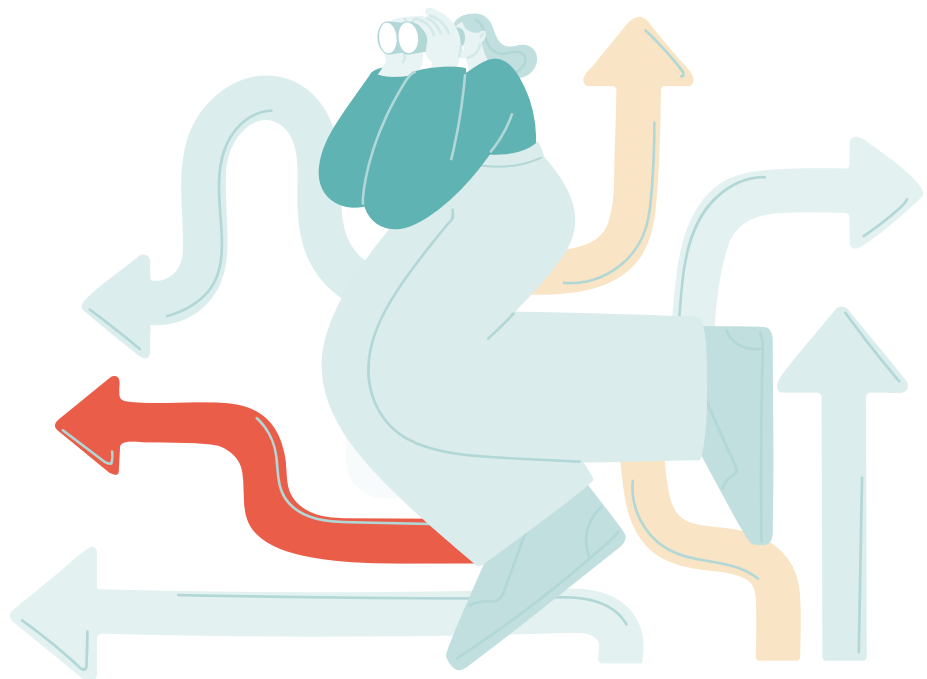
Сценарій проведення
заняття для учнів
1–2 класів 6

Сценарій проведення
заняття для учнів
5–8 класів 21

Сценарій проведення
заняття для учнів
3–4 класів 14

Сценарій проведення
заняття для учнів
9–11 класів 32

Список використаної літератури 42



Передмова

Шкільне середовище є об'єднувальним для багатьох верств населення і має вплив та ресурси для надання не лише освітніх послуг, а й психосоціальної підтримки, формування комунікаційних навичок, цінностей і світогляду завдяки таким характеристикам, як сталість, системність, багатофункціональність. Важливо, щоб шкільна освітня екосистема мала спроможність забезпечувати адаптовану підтримку для дітей, зокрема для членів родин військовослужбовців, щоб допомогти їм подолати виклики, з якими вони стикаються через службу своїх близьких. Підтримувальне шкільне середовище забезпечує учасникам освітнього процесу можливість зосередитися на навчанні та підтримувати і поповнювати власну ресурсність, незважаючи на зовнішні труднощі.

Важливо пам'ятати, що підтримка тих, хто цього потребує, не може бути окремим процесом. Це частина культури підтримки, яка є у шкільному середовищі.

Тож **мета занять**, вміщених у збірку, – допомогти формуванню в учнів уміння надавати підтримку одне одному, об'єднуватися задля досягнення спільної мети, що буде посилювати їхню стресостійкість та витривалість.

У цій збірці представлені сценарії проведення виховних занять для різних вікових груп: учнів 1–2 класів, 3–4 класів, 5–8 класів, 9–11 класів.

Кожне заняття – це послідовно викладені вправи, ігри та руханки за такою структурою:

- знайомство, згуртування;
- актуалізація теми;
- інформаційне повідомлення;
- відпрацювання на практиці певного вміння чи навички;
- підбивання підсумків та рефлексія.

Кожний структурний елемент заняття містить мету, перелік необхідних матеріалів для проведення, докладний опис проведення, інформацію для вчителя, запитання для обговорення з учнями, рекомендований зміст підсумкової частини вправи.

Також усі вправи містять рекомендації щодо проведення в режимі *онлайн*.

Заняття потребують *додаткової попередньої підготовки* вчителя, тож варто завчасно ознайомитися зі сценарієм проведення та підготувати усі необхідні матеріали та простір.


Найкраще, якщо *простір* дозволить розмістити учнів так, щоб утворилось коло, прибравши при цьому усі зайві речі (парти, непотрібні стільці, особисті речі учнів). Також можна проводити заняття, і нічого не змінюючи в класі, скористатись іншими приміщеннями школи чи провести заняття на вулиці, якщо цьому сприяють погодні умови.

Варто врахувати, що час проведення кожної вправи вказаний орієнтовно і залежить від кількості учнів, долучених до заняття.

Ці заняття не передбачають участі практичного психолога і створені безпосередньо для проведення вчителями. Проте за потреби можна залучити психолога закладу.

Ця збірка – це цілісні сценарії занять, які педагогічні працівники можуть відразу впроваджувати на практиці у своїй роботі з учнями.

Ми знаємо, що краще за вас ніхто не знає ваших учнів. Тому упевнені, що Ви зможете гарно провести з ними час і вийти з новими корисними знаннями, навичками та бажанням діяти спільно. Адже ми **незламні, коли разом!**

Більше про надання психосоціальної підтримки в освітньому середовищі, зокрема членам родин військовослужбовців, Ви можете дізнатися в онлайн-курсі: «Спільна мета: підтримка родин військовослужбовців», що розміщений на сайті ГО «Про.Світ» за [покликанням](#). 



Сценарій проведення заняття для учнів 1–2 класів

Вступ

Учитель ознайомлює дітей з темою заняття і запрошує до діяльності такими словами:

«Привіт, сьогодні я хочу запросити вас та ваших м'яких помічників до особливого простору. Ми разом будемо гратися і при цьому навчатися. М'які помічники, яких ви сьогодні взяли із собою, будуть робити це з нами та допоможуть нам запам'ятати усе важливе.

До речі, а чи знали ви, що ваші помічники мають особливі суперсили? Вони вміють підтримувати, допомагати, давати підказки чи поради, коли ви того потребуєте, і просто бути поряд. Це неймовірно, правда?

Тож запрошуюю познайомитися з тими, хто прийшов з вами».





Вправа на знайомство «Моя улюблена іграшка»

- 🎯 **Мета:** познайомити та згуртувати учнів між собою, відпрацювати вміння позитивної самопрезентації.
- 🕒 **Орієнтовний час проведення:** 15 хвилин.
- 🧩 **Необхідні матеріали:** м'яка іграшка для кожного учня та кожної учениці (власні іграшки дітей).

🔗 Хід проведення

1. Учитель заздалегідь просить учнів принести по одній улюбленій м'якій іграшці в день проведення заняття.
2. Учитель пропонує учням по чергово розповісти про себе від імені улюбленої іграшки за таким зразком:

«Моє ім'я... (називає своє ім'я), моя улюблена іграшка... (називає її) про мене б сказала... (говорить про себе від імені іграшки: про уподобання, риси характеру, домашніх улюбленців тощо)».

- 📌 **Інформація для вчителя:** для проведення цієї вправи варто мати запасні м'які іграшки на випадок, якщо хтось із дітей забув принести свою.

🗣️ Запитання для обговорення:

- Що нового ви дізнались про своїх однокласників?
- Які спільні риси чи уподобання у вас є?



💻 Рекомендації для проведення в режимі онлайн

- Учитель завчасно просить дітей взяти із собою на заняття свою улюблену м'яку іграшку. Кожна дитина, тримаючи іграшку, представляє себе від її імені.

- 🚩 **Підсумовуючи,** вчитель може сказати, що всі якості та характеристики, які ми назвали, є в чомусь унікальними, а в чомусь подібними між собою, а всі разом ми складаємо спільноту – шкільний клас. Це місце, де ми вчимося спілкуватися з однолітками, знаходимо друзів, вирішуємо спільні завдання.



Вправа «Селфі масок»

- 🎯 **Мета:** отримати позитивні емоції від спільної діяльності, розслабити м'язи обличчя, зняти втому.
- 🕒 **Орієнтовний час проведення:** 2 хвилини.
- 🧰 **Необхідні матеріали:** гаджет для фотографування (смартфон, фотоапарат, планшет).

🗨️ Хід проведення

1. Учитель пропонує дітям пригадати, як вони використовують різні фільтри та маски під час фотографування на телефони.
2. Учитель запрошує дітей відтворити «маски» їхніх іграшок у реальному часі, відобразивши при цьому різні емоції на власному обличчі. Вчитель каже:
 - «Покажіть, вираз обличчя вашої іграшки.
 - А тепер зобразіть, який вигляд має іграшка, якщо вона зла.
 - А якщо ваша іграшка засмучена.
 - Тепер ваша іграшка здивована.
 - А зараз покажіть вираз обличчя іграшки, коли вона злякалася.
 - А що ми побачимо, коли ваша іграшка дуже зраділа?
 - А тепер зобразіть вашу улюблену іграшку в той момент, коли вона отримує подарунок».
 - Після кожного нового виразу обличчя учнів учитель оголошує «Замріть – фотографую!» і робить світлину.

📌 Інформація для вчителя:

- якщо спільне фото учнів з цієї вправи будуть використовувати на вебсайті школи, у соціальних мережах чи розсилати у шкільний, батьківський чати тощо, потрібно мати згоду батьків на фотографування їхніх дітей;
- якщо є змога одразу вивести фото на екран, то можна запропонувати дітям їх роздивитися і відповісти на запитання, чи однаковий вигляд мають злість, сум, здивування, страх, радість на обличчях однокласників.

💬 Запитання для обговорення:

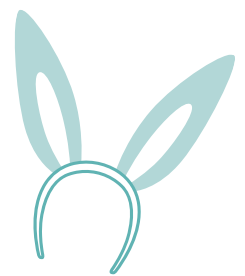
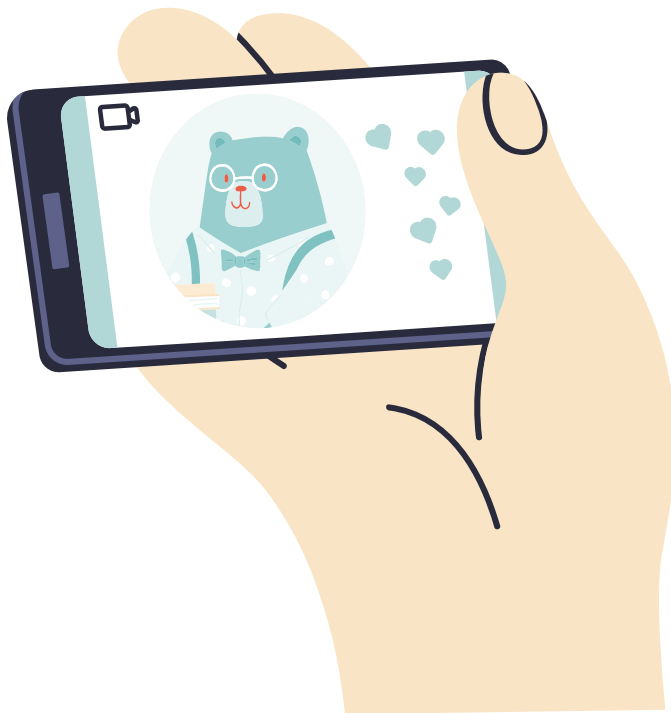
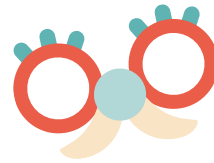
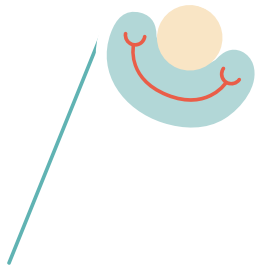
- Чи важко було зробити маску свого улюбленця?
- Яку маску вам найбільше сподобалося показувати?

🗣️ Рекомендації для проведення в режимі онлайн

- Учитель просить дітей демонструвати емоції своїх іграшок, а сам у цей час робить знімок екрана.

🚩 Підсумок

Учитель каже: «Ми, як і наші іграшки, можемо відчувати різні емоції і дуже по-різному їх проявляти. І на фото дуже помітно, як вони відрізняються. Навіть наші обличчя мають інакший вигляд. Чудово навчитися розуміти, що відбувається з твоїм однокласником чи однокласницею».





Рухлива гра «Іграшки, будиночки»

- 🎯 **Мета:** розвивати рухову активність учнів.
- 🕒 **Орієнтовний час проведення:** 5 хвилин.
- 🧩 **Необхідні матеріали:** простір, де учні можуть вільно переміщатися.

📌 Хід проведення

1. Вчитель об'єднує дітей у три групи. Перша та друга групи будуть виконувати роль «будиночка» і ставати в пару, взявшись за руки та піднімаючи їх. У такий спосіб утворюються «будиночки». Учасники третьої групи виконують роль «іграшки». Вони довільно розміщуються у просторі.
2. Вчитель промовляє:

На вулиці дощ! ☁️ (у цей час «іграшки» ховаються в «будиночки» під руками учасників першої і другої групи).

На вулиці грім! 🎶 (учасники-«будиночки» розбігаються та шукають нові пари. «Іграшки» стоять на місці).

На вулиці сонце! ☀️ (це сигнал, щоб «іграшки» починали рухатися між «будиночками». «Будиночки» залишаються на місцях).

- 📌 **Інформація для вчителя:** вчитель стежить за тим, щоб усі рухалися та декілька разів мінялися місцями.

💻 Рекомендації для проведення в режимі онлайн

Учитель зачитує вірш і просить повторювати рухи та слова за ним:

- «Скочив котик (підстрибнути),
- Сів на плотик (присісти),
- Миє ротик («мити» ротик)
- І животик (погладити животик).
- Він миленький (погладити собі волосся),
- Він чистенький (погладити по плечах, руки навхрест, ніби обіймають)
- Милий Мурчик (руки – в боки)
- Мій маленький (хитати головою праворуч-ліворуч)».





Вправа «Мій пухнастик»

- Мета:** навчити дітей турбуватися про себе та інших.
- Орієнтовний час проведення:** 5 хвилин.
- Необхідні матеріали:** м'яка іграшка для кожного учня та кожної учениці (власні іграшки дітей).

Хід проведення

1. Учитель пропонує дітям взяти в руки свою м'яку іграшку і зробити їй щось приємне: почухати її за вушком, погладити по спинці, по голівці тощо.
2. Учні говорять про приємні дії, які вони зробили для своїх іграшок.
3. Коли всі охочі висловились, вчитель пропонує зробити ті ж дії, але сусідові ліворуч, або за ланцюжком (діти стають у коло, по черзі показують приємну дію і всі за колом її повторюють).

Запитання для обговорення:

- Чи сподобалось вам робити приємне для своєї іграшки? А для сусіда ліворуч?
- А чи було приємно, коли щось робили для вас? Що сподобалось найбільше? Чи було щось неприємне?

Рекомендації для проведення в режимі онлайн

- Учитель пропонує виконати перші два пункти з інструкції до вправи, а на останньому пункті застосувати ці дії до себе (почухати себе за вушком, погладити тощо).

- Підсумовуючи,** вчитель звертає увагу на те, що приємно отримувати турботу і що важливо також дбати про тих, хто поруч.





Вправа «Мокра іграшка»

- 🎯 **Мета:** зняти психоемоційне напруження, створити позитивну атмосферу в класі.
- 🕒 **Орієнтовний час проведення:** 3 хвилини.
- 👥 **Необхідні матеріали:** м'яка іграшка для кожного учня та кожної учениці (власні іграшки дітей).

🗨️ Хід проведення

Вчитель пропонує дітям встати й уявити таке:

«Ви мокра іграшка, яку намочив дощ. Вам неприємно і хочеться стати знову сухими та пухнастими. Тож зараз спробуйте струсити воду з голови (діти починають трусити головою з боку в бік), тепер із правої лапки (діти трясуть правою рукою), з лівої (діти трусять лівою рукою), із задніх лапок (діти тупають і трусять ногами) і з усього тіла (діти дригаються усім тілом)».

- 🗨️ **Інформація для вчителя:** можна поекспериментувати з темпом та швидкістю обтрушування, спробувати додати звуки. Продовжувати вправу можна доти, доки діти не відчують, що достатньо.

❓ Запитання для обговорення:

- Чи сподобалася вам ця вправа? Чому?



🖥️ Рекомендації для проведення в режимі онлайн

- Проводять так само, як і в режимі офлайн.

- 🚩 **У підсумку** вчитель говорить, що таке струшування можна робити, коли нам сумно, страшно, тривожно, і уявляти, що замість води з нас «вилітають» краплинки неприємних емоцій.



Рефлексія. Вправа «М'яка лапка»

- 🎯 **Мета:** усвідомити основні компоненти діяльності, які були під час виховного заняття.
- 🕒 **Орієнтовний час проведення:** 5 хвилин.
- 🧩 **Необхідні матеріали:** фліпчарт, на якому намальована велика лапка звіра.

📌 Хід проведення

1. На дошці чи на фліпчарті вчитель малює велику лапку звіра.
2. Учитель ставить учням запитання та вписує на кожен подушечку лапки відповіді учнів:

- Який зараз у вас настрій?
- Що сьогодні вам найбільше сподобалось?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що було складним чи не сподобалось?
- Що ви зробите приємного для своєї іграшки вдома?



🖥️ Рекомендації для проведення в режимі онлайн

- Учитель готує слайд на презентації і фіксує відповіді дітей довкола намальованої лапки.

- 🚩 Учитель **підсумовує:** «Сьогодні ви та ваші іграшки вчилися турбуватися про себе та інших, ознайомлювалися з різними емоціями та вправлялись у їх струшуванні, щоб почуватися краще. І якщо раптом ви щось забудете, то я чи ваші м'які помічники з радістю про це нагадають».

Сценарій проведення заняття для учнів 3–4 класів

Вступ

Учитель ознайомлює дітей з темою заняття і запрошує до діяльності такими словами:

«Діти, чи бували у вас ситуації, коли щось траплялося і ви не знали, як вчинити, тож потребували допомоги друзів чи старших? (відповіді дітей)

Сьогодні з нами на уроці ведмедик (придумати разом ім'я для м'якої іграшки).
І він тут, адже теж має таку історію, як і ви. Він буде радий повчитися разом з нами, щоб знати, як у майбутньому долати труднощі».





Вправа «Знайомство з іграшкою та собою»

- 🎯 **Мета:** познайомити учнів, допомогти їм побачити свої сильні сторони за допомогою іграшки, створити атмосферу довіри.
- 🕒 **Орієнтовний час проведення:** 10 хвилин.
- 🧩 **Необхідні матеріали:** м'який ведмедик.

🗨️ Хід проведення

1. Учитель тримає в руках м'якого ведмедика і знайомить його з класом.

*Наприклад: «Наш ведмедик *ім'я, яке ви йому дали* дуже любить обійманці. Любить, коли його лоскочуть, мнуть, розтягують та притискають. А ще ведмедик дуже любить, коли його підкидають високо. Сьогодні він допоможе нам ближче познайомитися та дізнатися більше одне про одного».*

2. Учитель пропонує дітям по черзі назвати своє ім'я та свою суперсилу (якість характеру, яку в собі дитина цінує, або вміння, хобі, улюблену справу) і робить таке представлення першим. Після цього передає іграшку комусь із дітей, і далі діти за ланцюжком відповідають та передають ведмедика наступному учневі чи учениці.

💬 Запитання для обговорення:

- Що нового ви дізнались про своїх однокласників?
- Які суперсили у нас спільні? А які – відмінні?



🖥️ Рекомендації для проведення в режимі онлайн

- Учитель завчасно просить дітей взяти із собою на заняття свою улюблену м'яку іграшку. Кожна дитина, тримаючи свою іграшку, знайомить себе словами іграшки з рештою класу.

Наприклад: «Це іграшка-мишка. Її звуть Іринка. Сьогодні вона радіє тому, що за вікном сонечко і в неї гарний настрій. А ще іграшка дуже любить спати».

Казка «Ведмедик Бо і міст»



- 📌 **Мета:** вчити учнів об'єднуватися задля досягнення спільної мети, підтримки інших та використовувати при цьому свої сильні сторони.
- 🕒 **Орієнтовний час проведення:** 15 хвилин.
- 🧩 **Необхідні матеріали:** м'який ведмедик; плакат з намальованим будиночком, прикріплений на дошці; плакат з намальованими квіточками, прикріплений у дальньому кутку класу (плакати вчитель малює самостійно).

🗨️ Хід проведення

1. Учитель розповідає історію, яка трапилась з ведмедиком:

«Ведмедик Бо *(використовуйте ім'я ведмедика, яке ви придумали разом з учнями)* жив у мальовничому селищі на березі річки *(вчитель показує на плакат з будиночком, який прикріплений на дошці)*. Ведмедик любив гуляти вулицями та досліджувати все довкола. А ще дуже вабив його інший берег річки, за яким він нерідко спостерігав із вікна *(вчитель показує на плакат з квіточками, який висить на протилежній стіні від дошки)*. Та щоб туди потрапити, необхідно було перейти через міст. Він був дуже старий та хиткий, і тому мама заборонила ведмедикові туди самому ходити.

Але ж від одного погляду на цей міст ведмедика пробирали дрижаки! Він щодня підходив до мосту і одного разу таки наважився перейти через нього, поки батьки-ведмеді були відсутні.

День на омріяному березі промайнув непомітно, бо все було таким новим і цікавим *(вчитель, розповідаючи історію, переміщає ведмедика до іншого плаката (на протилежній стіні), де зображено ліс чи квіти)*. Ведмедик і не помітив, як насунулась велика чорна хмара і почався буревій зі зливою. Ведмедик побіг до мосту і побачив, що – о, жах! – страшний буревій зруйнував хиткий міст. Що робити? Як відновити міст, щоб ведмедик потрапив додому? Адже там його вже чекають схвильовані мама і тато.

Діти, ви хочете допомогти нашому ведмедикові? *(відповіді дітей)* Ми можемо разом створити міст, який допоможе йому повернутися додому.

Але, щоб цей міст був міцним, ми маємо посилити конструкцію власними сильними сторонами. Готові?».

2. Учитель пропонує всім встати та підійти ближче до плаката з будиночком і показує, що потрібно побудувати місток до ведмедика *(вказує на ведмедика, який сидить у дальньому кутку класу)*.
3. Далі кожний та кожна по черзі називають свою сильну сторону і кажуть, чим вона може допомогти у спільній справі. Після того, як учень чи учениця назвали свою сильну сторону і пояснення до неї, він/вона стає частинкою мосту *(діти беруться почергово за руки)*.

Наприклад, я сильний і буду будувати міст. Я вмю співати і буду підбадьорювати всіх, коли буде сумно. Я люблю готувати і нагодую всіх. Я люблю малювати і зроблю наш міст веселковим та яскравим тощо.


У такий спосіб формується ланцюг з учнів, який допомагає дістатися до ведмедика.


4. Потім учень чи учениця, яка опинилась біля ведмедика, бере його і всі починають переміщати його з рук у руки до будиночка.
5. Вчитель каже: «Діти, поаплодуймо усім нам, адже ми змогли врятувати нашого ведмедика! А допомогли йому дістатися додому всі наші сильні сторони! У нашому єднанні – велика сила!».

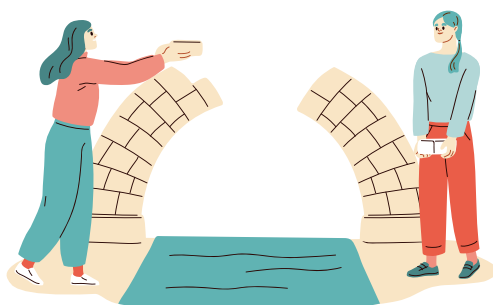
Запитання для обговорення:

- Чи сподобалося вам допомагати ведмедикові?
- Чого навчила нас ця історія?
- Чи усі наші вміння стали корисними під час допомоги ведмедикові?

Рекомендації для проведення в режимі онлайн

- Для проведення онлайн вчитель зачитує історію, яка сталася з ведмедиком. На віртуальній дошці вчитель пропонує для побудови моста дітям по чергово називати свою сильну сторону (суперсилу) та пояснювати, як вони її будуть застосовувати. Кожну названу суперсилу вчитель записує на стікері та кріпить на завчасно підготовлену картинку моста.
- В кінці вправи вчитель показує слайд з картинкою, де ведмедик щасливий вдома.
- Пропонуємо використати слайди, які ми підготували для вас. 

 **Підсумок:** так і в житті, кожен із нас щось вмє, але, коли ми поєднуємо наші суперсили, усе стає до снаги.




Інформаційне повідомлення «Опори підтримки»



- 🎯 **Мета:** показати унікальність та різноманітність різних людей, проводячи паралелі між нами та мостами.
- 🕒 **Орієнтовний час проведення:** 3 хвилини.
- 🧑‍🤝‍🧑 **Необхідні матеріали:** проєктор, комп'ютер, презентація з різними видами мостів.

🗣️ Хід проведення

1. Учитель каже: «Діти, а ви знали, що мости бувають дуже різними? Їхня місія – з'єднувати між собою як окремих людей, так і цілі населені пункти».
2. Учитель показує картинки мостів на екрані (презентація за покликанням ).
3. Учитель просить учнів знайти відмінності між мостами та розказати, що в них є спільного.

❓ Запитання для обговорення:

- Для чого слугують мости та з якою метою їх збудовано?
- У чому унікальність моста, який ми щойно з вами споруджували?

🖥️ Рекомендації для проведення в режимі онлайн

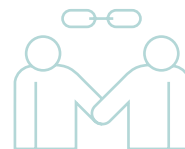
- Проводять так само, як і в режимі офлайн.

🚩 **Підсумок.** Кожен міст, виготовлений руками людини, є унікальним і неповторним. Мости відрізняються довжиною, шириною, призначенням. Але головна їх функція – це з'єднувати береги, допомагати людям дістатися одне до одного.

Між людьми існує ще більше відмінностей, адже вони можуть відрізнитися між собою не лише за зовнішніми ознаками. Люди мають різний вигляд, люблять різні солодощі, мають різні вміння. Але якщо ці різності поєднати, як ми це робили, коли рятували ведмедика, то можна створити щось справді надзвичайне. Не хиткий міст, а міцний, кольоровий та музичний.

Різнманіття – це цікаво. Усі ми не схожі одне на одного, ми різні та неповторні, і від цього наше спілкування стає цікавішим, бо ми можемо навчити одне одного чогось нового.

Важливо пам'ятати: ТИ – не Я, але разом – це МИ!



Вправа-руханка «Ми – мости»

Мета: розвивати рухову активність учнів, зняти емоційне напруження.

Орієнтовний час проведення: 5 хвилин.

Хід проведення

1. Учитель об'єднує дітей у пари.
2. Діти в парах утворюють руками мостики.
3. За командою вчителя діти виконують відповідні дії:
 - «високий міст» (діти піднімають руки високо);
 - «низький міст» (діти присідають);
 - «широкий міст» (діти розтягуються).
 - «вузький міст» (діти підходять близько одне до одного).
4. Учитель повторює команди в різному порядку.

Запитання для обговорення:

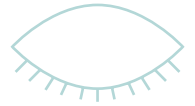
- Чи сподобалося вам працювати у парі? Чому?
- Яка дія сподобалась вам найбільше?

Рекомендації для проведення в режимі онлайн

- Пропонуємо виконати учням цю вправу, утворивши міст самостійно, і руками виконувати відповідні дії.



Вправа-рефлексія «Із заплющеними очима»



- 🎯 **Мета:** підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню учнями його результатів.
- 🕒 **Орієнтовний час проведення:** 2 хвилини.

📌 Хід проведення

Учитель просить дітей заплющити очі і каже:

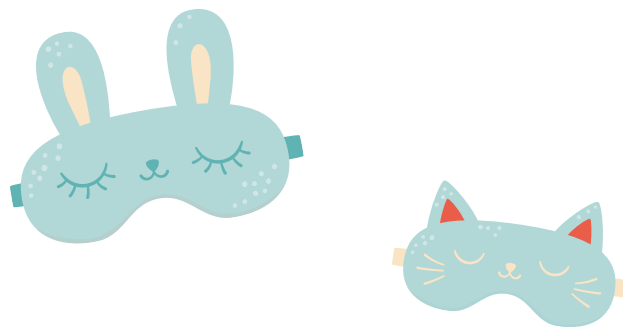
«Дорогі учні, не розплющуючи очей, спробуйте згадати приємні моменти нашого заняття та те, як саме ви сьогодні працювали:

- усі, хто старався і працював добре, усміхніться мені;
- кому важко було зрозуміти, що робити, підніміть ліву руку;
- кому сподобалося сьогоднішнє заняття, поплескайте в долоні».

📺 Рекомендації для проведення в режимі онлайн

- Пропонуємо провести альтернативний варіант рефлексії.
- Запропонуйте дітям поставити відповідні реакції:
 - ❤ усі, хто старався і працював добре, поставте «сердечко»;
 - 👉 кому важко було зрозуміти, що робити, поставте «палець донизу»;
 - 👐 кому сподобалося сьогоднішнє заняття, поставте «долоні, що плескають».

- 🚩 **Підсумок:** сьогодні ми разом з вами навчилися використовувати свої сильні сторони в ситуації, коли комусь потрібна допомога. У нашому житті можуть траплятися різні неприємні і навіть страшні події, як-от у нашого ведмедика буревій зруйнував шлях додому. Але ми з вами тепер знаємо, що разом ми можемо побудувати міст підтримки для себе та для тих, хто поруч.



Сценарій проведення заняття для учнів 5–8 класів

Вступ

Учитель ознайомлює дітей з темою заняття і запрошує до діяльності такими словами:

«Наше сьогоднішнє заняття буде присвячене темі, яка є важливою як для учнів, так і для дорослих. Адже ми будемо говорити про підтримку одне одного, що є необхідним у мирні часи, а тим більше, коли у країні триває війна. Спробуймо разом дослідити, що підтримує нас і як ми можемо бути корисними тим, хто потребує допомоги».





Вправа «Валіза підтримки»

- 🎯 **Мета:** сприяти створенню позитивної атмосфери в класі, спонукати учнів проаналізувати власні досягнення.
- 🕒 **Орієнтовний час проведення:** 5 хвилин.
- 🧩 **Необхідні матеріали:** стікери за кількістю учнів, схематично намальована «Валіза підтримки».

🗨️ Хід проведення

1. Учитель пропонує учням згадати, що приємного і корисного вони робили влітку (учні відповідають).
2. Учитель зазначає, що навіть влітку на канікулах нам буває і сумно, і тривожно або просто поганий настрій. І пропонує учням подумати, що їх підтримує в такі хвилини.

⎵ *Наприклад, коли мені сумно, я вмикаю улюблену музику в навушниках / їм морозиво / телефоную подрузі чи другові / колихаюсь на гойдалці / згадую щось смішне тощо.*

3. Кожен учень та учениця пишуть на стікері своє продовження речення «Коли мені сумно, я...», потім озвучують його і кріплять на плакат «Валіза підтримки».
4. Учитель підсумовує: «Вау! Тепер ми маємо цілу валізу підтримки. Більше того, ви час від часу можете підглядати до неї і пробувати щось нове для себе. Можливо, вам музика також покращує настрій, але ви про це і не знали».

🗨️ **Інформація для вчителя:** важливо підтримати тих учнів, яким може бути складно дати відповідь на запитання. Окрім того, що вчитель може сам запропонувати їм різні варіанти самопідтримки, доречно також звернутися по допомогу до інших учнів.

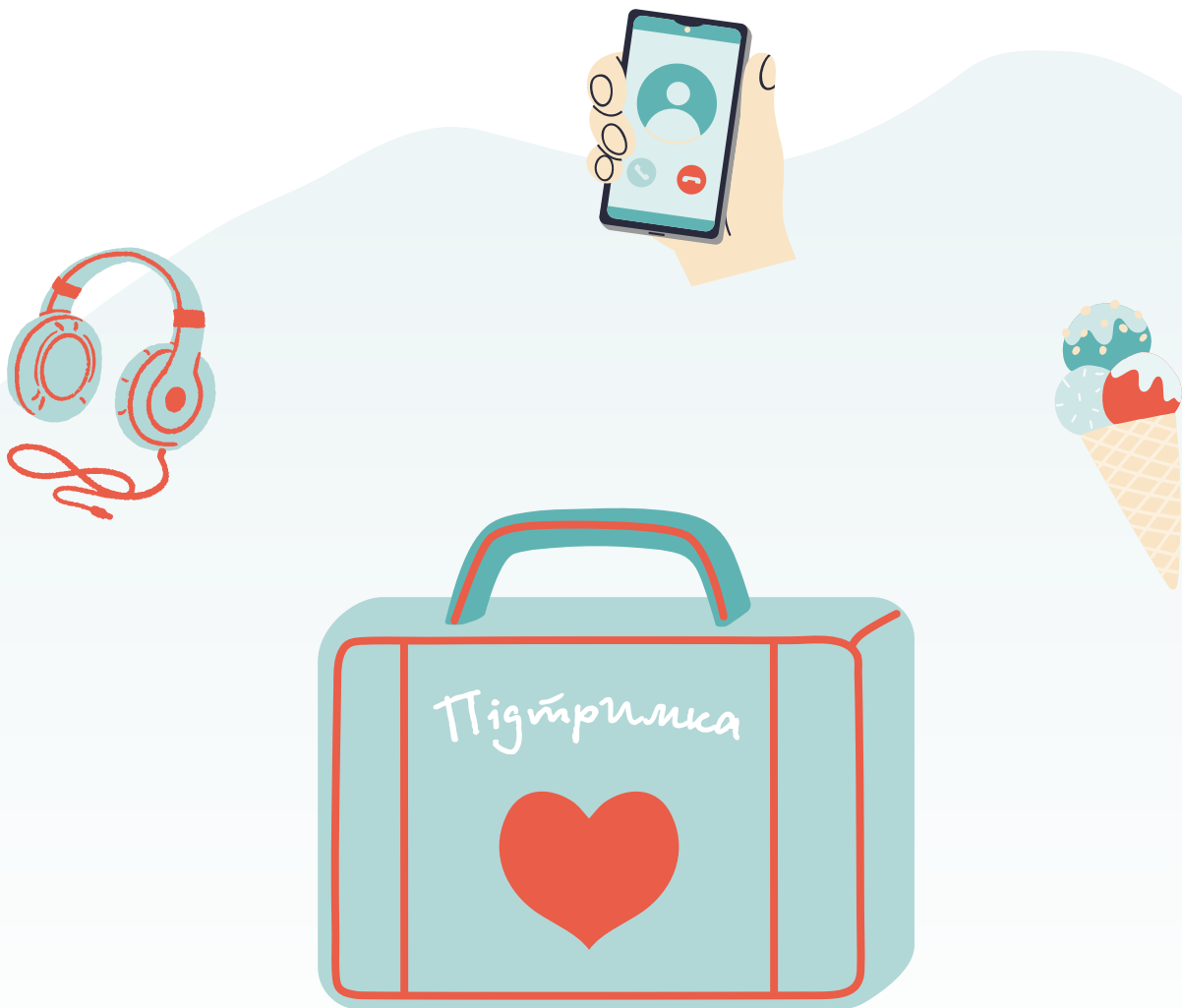
❓ Запитання для обговорення:

- Чи однакові способи подолання суму або поганого настрою ви використовуєте?
- Як ви гадаєте, чи можуть бути способи, які ви використовуєте, корисними для інших?
- Що спільного ви почули?
- Що ще нам може допомогти в моменти, коли тривожно, сумно чи боляче? (додати ці стікери до валізки)

📺 Рекомендації для проведення в режимі онлайн

→ Проводять так само, як і в режимі офлайн, з використанням онлайн-дошки.

🚩 У **підсумку** вчитель підводить учнів до того, що в ці моменти дуже помічною є підтримка оточення, і пропонує далі поговорити про те, як ми можемо підтримувати інших.





Вправа «Підтримай близьку людину»

- 📌 **Мета:** формувати вміння підтримувати іншу людину.
- 🕒 **Орієнтовний час проведення:** 15 хвилин.
- 🧩 **Необхідні матеріали:** презентація з таблицею «Види підтримки», проектор, комп'ютер, фліпчарт, маркери, роздрукована таблиця «Види підтримки» для кожного учасника (за можливості).

🗨️ Хід проведення

1. Учитель розповідає, що кожна людина в певний час свого життя, у певних ситуаціях потребує підтримки. *Підтримка, взаємопідтримка – це один із механізмів будівництва стосунків.*
2. Учитель ознайомлює учасників з видами підтримки, психологічними механізмами, які при цьому працюють, та помилками, яких треба уникати, і демонструє таблицю «Види підтримки» на екрані (презентація розміщена за [посиланням](#) 📄).

Для ілюстрації різних видів підтримки вчитель може звернутися до учнів із проханням згадати випадки зі свого життя та навести приклади з власного досвіду.

3. Далі вчитель об'єднує учнів у трійки, кожному роздає таблицю «Види підтримки» (за можливості) і пропонує потренуватися в наданні підтримки одне одному.

Один з учасників розповідає життєву ситуацію, коли він потребував підтримки. Другий – надає йому підтримку (бажано декількома способами). Третій – спостерігає.

За 2 хвилини учні міняються ролями.

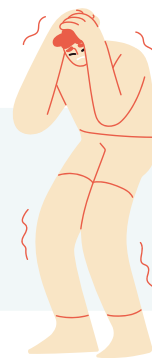
Кожен із трійки повинен побувати і тим, хто потребує підтримки, і тим, хто надає підтримку, і спостерігачем.

📢 **Інформація для вчителя:** важливо підтримати тих учнів, яким може бути складно обрати життєву ситуацію, коли вони потребували підтримки.

Ви можете їм запропонувати обрати з таких ситуацій:

- учень загубив телефон і боїться сказати батькам;
- отримав погану оцінку в школі;
- посварився з другом;
- порвав футболку і соромно бути в школі;

- злякався дворового пса;
- впав і сильно забив руку;
- невдало пожартував;
- хтось образив чи обізвав.



❓ Запитання для обговорення:

- Що ви відчували в ролі того, кого підтримують? А в ролі того, хто надає підтримку? Як вам було у ролі спостерігача?
- Які види підтримки вам вдалося використати?
- Чи були у ваших трійках фрази з останнього стовпчика таблиці, де вказані помилкові слова підтримки? Які відчуття виникали при цьому (було приємно чи неприємно їх чути)?
- Від кого насамперед ви зазвичай чекаєте підтримки?
- Кому ви передусім самі готові надати підтримку? Чому це так?

🖥️ Рекомендації для проведення в режимі онлайн

- Проводять так само, як і в режимі офлайн, з використанням окремих кімнат, наприклад, у zoom. Або ж можна запропонувати декільком охочим спробувати виконати вправу на загал (винятково за бажанням учнів).

🚩 Учитель підсумовує:

«Підтримка починається з перших хвилин, з перших слів, які ви кажете людині. І ці слова, як ми змогли переконатися під час вправи, дійсно мають значення. Одні – надають сил, інші – ранять.

Але тепер кожний із нас може впевненіше підтримати того, хто цього потребує. Правда?»





Вправа «Удав»

- 🎯 **Мета:** набути досвіду надання підтримки, усвідомити емоційні зв'язки між людьми.
- 🕒 **Орієнтовний час проведення:** 5 хвилин.
- 🧑‍🎓 **Необхідні матеріали:** простір, де учні можуть вільно переміщатися.

📌 Хід проведення

1. Учитель обирає одного учасника з класу. Він буде грати роль «удава», мета якого – обрати когось з учасників у якості «жертви».
2. Вся група стає півколом.
3. «Удав» обирає собі «жертву» і, «гіпнотизуючи» її поглядом, йде повільним кроком до неї. «Жертві», яка відчула на собі пильний погляд, потрібно якомога швидше встановити зоровий контакт з кимось з учасників. Вимовляти слова (звуки), використовувати жести, міміку не можна. Тільки поглядом можна кликати когось на допомогу.
4. Коли контакт встановлено, учасник-«рятівник» швидко називає ім'я «жертви», у такий спосіб захищаючи її від «удава». «Удав», залишаючись ні з чим, повертається на своє місце. Гра починається знову.
5. Якщо ім'я «жертви» не назвали до того, як «удав» до неї доторкнувся, або ім'я назване не тим учасником, якого «жертва» обрала на роль «рятівника», або якщо ім'я «жертви» називає відразу декілька учасників, то «жертва» стає «удавом», а колишній «удав» стає у півколо до інших.
6. Учитель спостерігає за виконанням правил гри і зупиняє її в разі порушень.

🗨️ Інформація для вчителя:

- якщо група велика, то може бути два-три «удади» одночасно. Збільшувати кількість «удавів» можна і в невеликій групі для ускладнення завдання;
- під час обговорення важливо допомогти дітям уникнути звинувачення тих, хто не відгукнувся на сигнали про допомогу. Адже іноді в житті трапляється, що той, до кого ми звернулись, через власні обставини може відмовити у допомозі. Проте завжди є можливість звернутися до інших.

❓ Запитання для обговорення:

- Чим корисною для вас була ця вправа?
- Що ви відчували під час виконання вправи?
- Які стратегії ви обирали для отримання підтримки?
- Чи легко було встановити контакт із «рятівником»?



- Які виникали ускладнення?
- Чи були ті, до кого звертались по допомогу найчастіше? Чому?
- Чи були учасники, які декілька разів не відчували сигналів про допомогу? Що на це впливало?

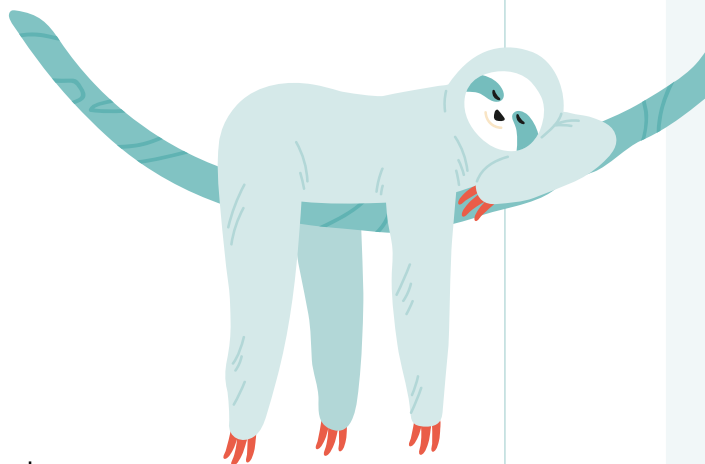
🖥️ Рекомендації для проведення в режимі онлайн

- Учитель пропонує дітям прочитати вірш (надіслати вірш «Лінь» у чат класу чи в zoom) та доповнити його жестами. Для цього їм потрібно домовитись між собою, які жести будуть використовувати на кожній із фраз. На це в них є 3 хвилини.
- Далі всі разом демонструють, що в них вийшло.

Що робити?
Наче тіль,
приросла до мене
лінь!

Я хотів уроки вчити,
адже в мене
стільки справ!
А вона шепоче:
– Вітю,
взяв би краще
та поспав...

Суперечок не терплю!
Що поробиш?
Ліг та сплю...



- 🚩 Учитель **підбиває підсумки** обговорення, нагадуючи про те, що саме зв'язки з іншими людьми дозволяють отримати допомогу в соціумі та бути корисним іншим людям.



Вправа «Відео для однокласника»

- Мета:** формувати в учнів уміння підтримувати людей, які потрапили у складні життєві обставини, конструктивно взаємодіяти з іншими задля підтримки когось.
- Орієнтовний час проведення:** 15 хвилин.
- Необхідні матеріали:** електронна або паперова версія листа, смартфони.

Хід проведення

1. Учитель говорить, що сьогодні ми отримали особливого листа. Це лист від підлітка, який переїхав до нашого міста і погодився поділитися своєю історією, щоб отримати надійну підтримку, та прагне знайти друзів серед однолітків. Учитель зачитує лист:

«Привіт друзі! Я – Єгор. Мені 13 років. Я проживав у місті Харкові разом із родиною – мамою, татом, молодшою сестрою Настею та псом Домініком. Ми жили в будинку, їздили влітку до моря. Потім почалася війна. Харків постійно був під ударом. Тато пішов воювати. Останнім часом ситуація почала погіршуватися, і ми переїхали до вашого міста. Тато виходить рідко на зв'язок, і найчастіше вночі. Ми часто чекаємо звістку чи дзвінок цілу ніч. Сестричка боїться повітряної тривоги, заспокоюється лише, коли я їй читаю книжки. Особливо важко вночі, я боюся, що засну і не допоможу їй. Пес також підтримує нас, він завжди поруч. Мама часто плаче, щоб я не чув. А тут ще одне випробування – новий колектив у школі. Я дуже хочу до школи, але боюся, чи вдасться мені потоварити, бо я часто виснажений вдень, адже майже не сплю вночі. А ще у Харкові я займався футболом і дуже хочу відновити тренування».

2. Учитель об'єднує учнів у 3–5 команд кількістю до 7 учнів.

Завдання учнів – підготувати відеоролик для підтримки нового однокласника. Учні кожної групи протягом 5 хвилин готують сценарій такого ролика та по черзі демонструють підготовлену сценку. За бажання діти можуть знімати свої сценки на смартфони.

Запитання для обговорення:

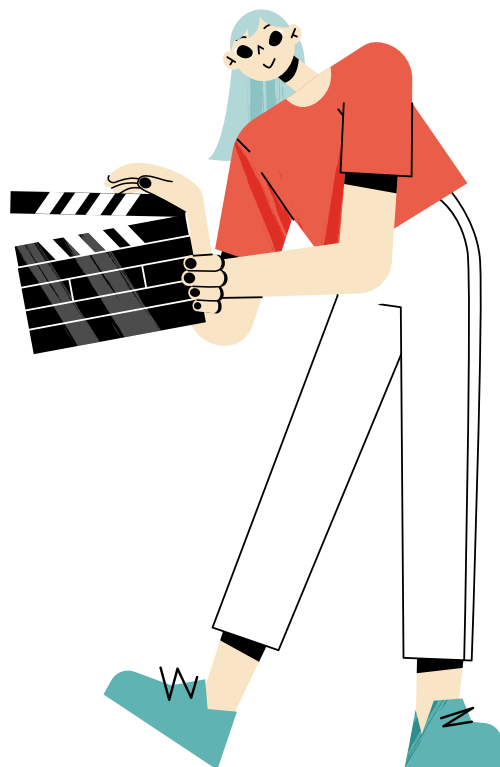
- Як ви думаєте, у складні хвилини життя чи варто звертатись по допомогу до інших? Чому? Коли саме?
- Чи важливо ділитися своїми переживаннями з іншими? Чому?

- Як такі відео, які ви підготували, може сприйняти Єгор? Що, на вашу думку, йому може сподобатися? Яка інформація з ваших відео буде йому корисною і допоможе краще впоратися з тими проблемами, які в нього є?
- Як думаєте, чи змогли б ви так само, як Єгор, у непростий час свого життя звернутися по допомогу до однокласників? Якої б допомоги ви очікували? Як би хотіли, щоб вас підтримали?

🖥️ Рекомендації для проведення в режимі онлайн

- Проводять так само, як і в режимі офлайн, з використанням окремих кімнат, наприклад, у zoom.

🚩 Учитель **підсумовує**, що кожен із нас у певний час може потребувати підтримки. І це нормально – просити про допомогу тих, кого знаєш і кому довіряєш. Водночас важливо не залишатися осторонь, коли бачиш, що хтось має потребу в допомозі.





Рефлексія заняття

- 🎯 **Мета:** підбити підсумки заняття.
- 🕒 **Орієнтовний час проведення:** 5 хвилин.

🗨️ Хід проведення

Учитель пропонує учням дати відповіді на такі запитання:

1. Що вам найбільше сподобалось під час цього заняття?
2. Що нового ви для себе дізналися?
3. Де ви можете застосувати ці знання?






Вправа «Купони»

- 🎯 **Мета:** розвивати в учнів уміння робити приємне для інших.
- 🕒 **Орієнтовний час проведення:** 3 хвилини.
- 🧰 **Необхідні матеріали:** купони-приємності, торбинка.

📌 Хід проведення

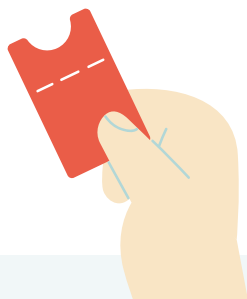
1. Вчитель роздає дітям по три шаблони купонів-приємностей (шаблон можна завантажити за [посиланням](#) ) і пропонує їх заповнити. У графі «Від кого» кожен пише своє ім'я та прізвище, у графі «На що» – те, що може зробити для інших задля підтримки (обійняти, вислухати, розказати смішний анекдот, зробити зачіску чи манікюр, прогулятися парком разом, провести додому, допомогти з домашкою з математики, принести смаколиків і попиту разом чаю, розшарити мобільний інтернет тощо), у графі «Купон діє до» вказують дату, до якої до них можна звернутися по підтримку.
2. Потім діти складають купони в торбинку, перемішують їх та витягує кожен по три купони.
3. Вчитель теж бере участь у цьому завданні – пише та витягує купони.

- 📌 **Інформація для вчителя:** якщо група велика чи бракує часу, учням можна роздати по 1 купону для заповнення.

📺 Рекомендації для проведення в режимі онлайн

Пропонуємо адаптувати вправу в такий спосіб:

- щоб сформувати купони, учитель пропонує дітям заповнити гугл-форму, яка містить питання, відповідно до шаблону вище. На це в учнів є 3 хвилини;
- для збереження випадкового вибору купонів дітям пропонують навмання обирати номер. Номер відповідає порядку номеру в таблиці з відповідями;
- у випадку дистанційного навчання важливо записуватиприємності, які можливо виконати онлайн.



Сценарій проведення заняття для учнів 9–11 класів

Вступ

Учитель ознайомлює дітей з темою заняття і запрошує до діяльності такими словами:

«Щодня ви дорослішаєте і зростає ваша спроможність бути самостійними і незалежними. А це означає, що разом із свободою в ухваленні рішень додається і відповідальність. Відповідальність за себе, свої дії, своє майбутнє. І наше майбутнє формується сьогодні – тут і зараз. Тож на цьому занятті ми спробуємо закласти декілька цеглинок до фундаменту вашого дорослого життя і поговоримо про те, як об'єднання зусиль, підтримка одне одного посилюють нас, нашу стійкість і витривалість та допомагають нам досягати поставленої мети».





Вправа «Наплічник успіху»

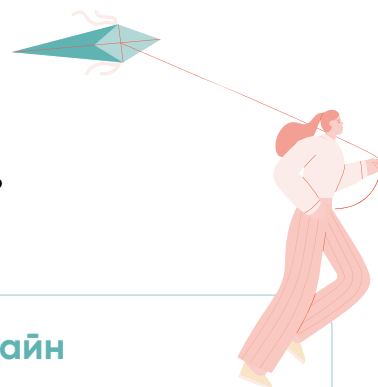
- 📌 **Мета:** сприяти створенню позитивної атмосфери в класі, спонукати учнів проаналізувати власні досягнення.
- 🕒 **Орієнтовний час проведення:** 7 хвилин.
- 🧩 **Необхідні матеріали:** наплічник, намальований на дошці чи на аркуші для фліп-чарту, стікери.

📌 Хід проведення

1. Учитель пропонує учням пригадати, що нового та цікавого сталося з ними влітку, яку нову навичку чи досвід вони здобули, і записати це на стікері, продовжуючи фрази «Цього літа я вперше...», «Влітку я навчився (зміг, відкрив для себе...)».
2. Потім учні по черзі озвучують записане та кріплять на фліпчарті в середину намальованого наплічника.

🗣️ Запитання для обговорення:

- Чи складно вам було пригадати новий досвід літа? Чому?
- Що почули спільного у висловлюваннях однокласників?



🖥️ Рекомендації для проведення в режимі онлайн

- Проводять так само, як і в режимі офлайн, з використанням онлайн-дошки.

🚩 Учитель підсумовує:

«Ваш новий досвід обов'язково стане вам у пригоді в подальшому, а ваші нові враження стануть поштовхом для самовдосконалення. Усе, що ви сьогодні поклали до свого наплічника досвіду, завжди з вами, і ви у будь-який момент зможете цим скористатися».





Вправа «Мозковий штурм»

- 🎯 **Мета:** мотивувати учнів до волонтерської діяльності, розвивати в них навичку самоаналізу.
- 🕒 **Орієнтовний час проведення:** 3 хвилини.
- 👥 **Необхідні матеріали:** фліпчарт або дошка, маркери або крейда.

🗨️ Хід проведення

1. Учитель просить дітей подумати та дати відповіді на такі запитання:
 - Де ми можемо використати набуті за літо новий досвід та вміння, а також суперсили, які є в кожного та кожної з нас?
 - Як це можна конвертувати в допомогу воїнам, членам їхніх родин, які є і серед нас?
2. Педагог записує всі ідеї учнів на фліпчарті або на дошці.

📌 **Інформація для вчителя:** дуже важливо, щоб учні, відповідаючи на запитання, називали конкретні справи і кроки до них. Також учнів потрібно підтримувати у знаходженні своїх суперсил – здібностей, умінь, рис характеру, які вони в собі цінують.

💬 Запитання для обговорення:

- Чи надихає вас отриманий перелік на втілення? Чому?
- Які перешкоди можуть виникнути, коли ви будете реалізовувати свої задуми?
- Які ресурси, допомога вам для цього потрібні?
- Що ви можете зробити самостійно вже сьогодні чи найближчим часом?



💻 Рекомендації для проведення в режимі онлайн

- Проводять так само, як і в режимі офлайн, з використанням онлайн-дошки.

🚩 Учитель **підсумовує**, що успіх задуманого залежить від об'єднання зусиль і використання унікальних особливостей кожного та кожної для досягнення спільної мети, а також від умінь передбачити труднощі та способи їх подолання. Це допоможе уникнути розчарувань та посилить стресостійкість.

Вправа «Ярлики»



- 📌 **Мета:** дати змогу учасникам відчувати та проаналізувати переживання, які виникають під час взаємодії, що обумовлена певними стереотипами, формувати розуміння потреби в об'єднанні зусиль для досягнення спільної мети.
- 🕒 **Орієнтовний час проведення:** 20 хвилин.
- 🧩 **Необхідні матеріали:** комплекти «корон» з паперу для учасників, на яких написано такі твердження: «Усміхайся мені», «Зітхай від моїх слів», «Розмовляй зі мною так, ніби мені 5 років», «Хвали мене», «Кажі, що я нічого не вмію», «Жалій мене», «Ігноруй мене», «Я тут головний. Запитуй у мене все» (кількість комплектів відповідає кількості малих груп); комплекти конструктора «Лего» або розрізані картинки відповідно до кількості груп (картинки можна завантажити за [посиланням](#) 📄).

🗣️ Хід проведення



1. Учитель пропонує змоделювати процес виконання певної волонтерської діяльності і об'єднує учасників у 3–4 групи кількістю до 8 осіб кожна так: обирає волонтерські активності, які були озвучені в попередній вправі (наприклад, плести сітки, проводити ярмарки і збирати кошти, збирати дрони). За названими активностями учні розраховуються на 1–2–3–4 й об'єднуються в малі групи.
2. У кожній групі учитель одягає учасникам «корони» так, щоб вони не бачили, що на них написано. Обов'язково потрібно наголосити, що інші учасники не мають вголос читати те, що написано на «коронах» однокласників.
3. Кожній групі дають набір конструктора «Лего» або розрізану картинку-пазл (якщо конструктор відсутній).

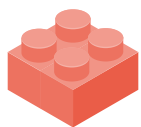
Завдання учнів: скласти якомога швидше із конструктора «Лего» модель дрона або ж зібрати картинку-пазл.

Максимальний час, відведений на виконання завдання, – 5 хвилин. Якщо якась із груп виконує його довше, вчитель має її зупинити.

Під час виконання завдання учні мають звертатися до інших учасників групи так, як написано на їхніх «коронах».

Учитель фіксує час виконання завдання на дошці.

4. Після того як завдання виконане, учитель пропонує учасникам поділитися враженнями від процесу його виконання, а також своїми припущеннями щодо того, що в них написано на «короні».
5. Учитель пропонує зняти «корони» і подивитися, що на них написано. Щоб учні вийшли з ролей, які зазначені на «коронах», учитель каже: «Зараз ми з вами вже не виконуємо цих ролей. Ми знову ті, хто ми є. І нехай, за моїм сигналом, одночасно кожен гучно вигукне своє ім'я».

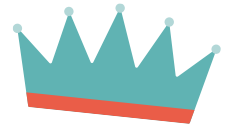




Інформація для вчителя: зняття ролі є обов'язковим компонентом проведення вправи, щоб за учнем чи ученицею не закріпився певний стереотип після її завершення.



Запитання для обговорення:



- Чим у реальному житті можуть бути ці «корони»?
- Як впливає наявність таких ярликів на спілкування та виконання спільного волонтерського завдання?
- Як часто ми стикаємося із ситуаціями навішування ярликів?
- Що можна зробити, щоб їх позбутися і не навішувати на інших?
- Як ми можемо враховувати індивідуальні особливості кожного, нашу різність у характері і досвіді під час спільної діяльності, зокрема волонтерської? Що ще нас може посилити?



Рекомендації для проведення в режимі онлайн

- Для проведення вправи в режимі онлайн пропонуємо учням самим створити для себе «ярлик». Для цього вони можуть назвати якусь свою характеристику відповідно до першої літери свого прізвища. Наприклад, Шевченко – шумний чи шустрий, Китиченко – криклива чи кумедна, Л... – лінива чи лояльна, З... – злий чи змістовний, Ч... – чарівна чи чесна, Р... – розумний чи ревнивий.
- Далі учні перейменовують своє прізвище під час зустрічі відповідно до обраних характеристик, наприклад, Влад Шумний, Катя Розумна, Оксана Лінива тощо.
- Після цього вчитель об'єднує учнів у команди по 5–6 осіб та відправляє виконувати завдання в окремих онлайн-кімнатах.
- Завдання груп: написати докладний план дій для реалізації певної волонтерської діяльності. Учні мають спілкуватися між собою і ставитися одне до одного, враховуючи їхні «ярлики». Наприклад, «Влад Шумний – вимкніть хтось йому мікрофон. Катя Розумна – прислухаймося до неї. Оксана Лінива – зараз наобіцяє і знову нічого не зробить, не будемо враховувати її пропозицій».
- У кінці не забудьте зняти «ярлики». Це можна зробити, змінивши підпис в акаунті на коректний та одночасно вголос назвавши свої імена.



Учитель **підсумовує**, що, за визначенням, стереотип – це часто повторюване, таке, що стало звичайним, загальноприйнятим, чого дотримуються, що наслідують у своїй діяльності та під час спілкування; усталене, спрощене уявлення про щось.

У реальному житті бувають ярлики, які на нас навісив хтось (і ми з цим погодилися) або які за собою закріпили ми самі. Позбутися їх нелегко, але цілком можливо. Толерантне спілкування, яке базується на повазі, визнанні рівності, відмові від домінування та насильства, повазі до прав інших на власні думки та погляди, – це те, що допоможе уникнути стереотипів та дискримінації. А посилить об'єднання знання своїх переваг і недоліків, почуття гумору та здатність першим пожартувати над собою, вміння побачити сильні сторони інших людей.





Вправа «Живе коло»

- Мета:** розвивати в учнів навички спільної діяльності та узгодженості дій.
- Орієнтовний час проведення:** 5 хвилин.
- Необхідні матеріали:** простір, де учні можуть вільно переміщатися.

Хід проведення

1. Учитель говорить, що щодня у школі і поза нею ми стикаємось із ситуаціями, де маємо взаємодіяти одне з одним, про щось домовлятися, погоджувати спільні дії. І пропонує змодельовати процес досягнення спільної мети.
2. Учитель просить учнів заплющити очі і почати хаотично пересуватися кімнатою, імітуючи при цьому гудіння бджіл, яких потривожили (це дозволить уникнути розмов, які можуть завадити проведенню вправи).
3. За умовним сигналом вчителя всі зупиняються на тому місці, де їх застав сигнал.
4. Після цього учні намагаються стати в коло, не розплющуючи очей і не розмовляючи між собою. Можна тільки торкатись одне одного руками.
5. Коли всі учасники займають свої місця і зупиняються, вчитель подає повторний умовний сигнал, за яким учні розплющують очі.



Інформація для вчителя:

- зазвичай утворити рівне коло не вдається, замість нього виходить якась фігура, форму якої доцільно намалювати на папері й показати учням під час обговорення. Вправу можна повторити;
- обговорення не має звестися до пошуку винних. Важливо, щоб учні зрозуміли, що йдеться про загальну узгодженість дій і вміння довіряти та допомагати одне одному. Адже стратегія пошуку винного «цапа-відбувайла» наперед програшна і не допомагає досягнути поставленої мети.

Запитання для обговорення:

- Що ви відчували на різних етапах гри?
- Хто саме винен у тому, що не вийшло правильне коло?
- А хто був невинен і стояв у правильному колі?
- Чи відчували ви підтримку тих, хто був вашим найближчим партнером?
- Хто відповідальний за побудову всього кола?



🗨️ Рекомендації для проведення в режимі онлайн

- Учитель пропонує учням намалювати спільний літак на онлайн-дошці. В учнів на це завдання є 2 хвилини. Важливо, щоб до процесу створення малюнка були залучені всі учасники.
- Далі підсумовуємо результат, додавши до запропонованих запитань такі:
 - Чи всім подобається літак, який вийшов? Колір? Форма?
 - Чи вистачило вам часу на виконання завдання?
 - Чи виконували завдання всі учасники разом, чи хтось взяв на себе ініціативу за організацію процесу виконання завдання?
 - Чи вийшов у вас бажаний малюнок? Якщо ні, то хто винен у цьому?





Вправа «Спільні кроки»

- 🎯 **Мета:** об'єднати зусилля та сформувати послідовність дій учнів для досягнення мети спільної волонтерської діяльності.
- 🕒 **Орієнтовний час проведення:** 10 хвилин.
- 👥 **Необхідні матеріали:** паперові різнокольорові відбитки ніг (праві та ліві) за кількістю учасників, аркуш А-4, маркер.

📌 Хід проведення

1. Учитель пропонує учням обрати з переліку, який вони створили під час мозкового штурму, одну волонтерську діяльність і конкретизувати її мету (наприклад, сплести за місяць 5 маскувальних сіток, долучитися до збору на дрон у розмірі 5 тисяч гривень тощо), яку можна реалізувати протягом місяця.
2. Обрану діяльність вчитель фіксує на дошці або на аркуші А-4, який закріплює на стіні чи на дошці.
3. Учитель роздає кожному учневі по одному відбитку і пропонує протягом 2-х хвилин написати на ньому своє ім'я та те, що він чи вона готові зробити для досягнення спільної мети.
4. Учні по черзі зачитують те, що написано на відбитках.
5. Всі разом вибудовують послідовність дій (вчитель модерує цей процес) та закріплюють відбитки на дошці/стіні у визначеному порядку так, щоб вийшла стежка, яка і є загальним шляхом спільноти (класу) до поставленої мети.

🗨️ **Інформація для вчителя:** важливо, щоб послідовність була логічною. У разі дублювання запропонованих активностей учитель наголошує, що учні можуть об'єднатися і робити це разом. Додатково можна разом визначити терміни та відповідальних і надалі підтримувати учнів у реалізації задуманого.

❓ Запитання для обговорення:

- Чи легко вам було визначити свій внесок у досягненні загальної мети?
- Чи побачили ви, з ким можна об'єднатися для реалізації свого кроку?
- Що відчуваєте, після того, як зробили спільний план дій?
- Чи легко буде вам втілити це завдання у реальність? Чому? Якої допомоги чи підтримки потребуєте?

🖥️ Рекомендації для проведення в режимі онлайн

- Учитель пропонує дітям самостійно подумати над діями, які вони готові зробити для досягнення спільної мети. Далі всі по черзі озвучують свої дії і за допомогою вчителя на онлайн-дошці вибудовують спільний шлях для досягнення мети.

🚩 У **підсумку** вчитель говорить, що ми створили нашу спільну стежку для досягнення мети. На цьому шляху зараз перебуває кожен із нас, і кожен з нас може зробити щось – і це буде дуже вагомо – для досягнення нашої спільної справи. Адже лише тоді, коли ми разом, ми сила, і в нашій силі – Перемога. Тож подякуймо одне одному за це.





Вправа «Оплески»

- 🎯 **Мета:** зняти напруження та висловити одне одному вдячність за спільну діяльність.
- 🕒 **Орієнтовний час проведення:** 2 хвилини.

🗨️ Хід проведення

1. Учитель починає тихенько плескати в долоні, обираючи одного з учнів і підходячи до нього.
2. Цей учень обирає іншого учасника, і вони разом з учителем плескають йому вже вдвох.
3. Третій учень обирає наступного, і вони плескають втрьох, і так далі.
4. Останній учень плескає разом з усім класом.

💻 Рекомендації для проведення в режимі онлайн

- Учитель пропонує всім одночасно запустити реакцію «оплески», робить скрін (відеозапис) на згадку і дякує за виконану роботу разом.



Список використаної літератури



1. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни // URL: <https://bit.ly/4dsiqTN> (дата звернення: 24.07.2024).
2. Коли світ на межі змін: школа, чутлива до психічного здоров'я // URL: <https://bit.ly/3Au6CSd> (дата звернення: 24.07.2024).
3. Назаревич В. В., Вальковська М. М. Використання іграшки як трансферного об'єкту в формуванні резильєнтності у дітей. збірник наукових праць РДГУ. Випуск № 19. 2022. 60–67 с. // URL: <http://surl.li/qdklin> (дата звернення: 25.07.2024).
4. Про.Безпеку: безпечна освітня екосистема громади: посібник для тренера / за заг. ред. А. Аносової. Київ: Центр інноваційної освіти «Про.Світ», 2023. 290 с. URL: <https://bit.ly/3w5RbNU> (дата звернення: 31.07.2024).
5. Пуляєва А. Щоденник щасливих дівчат. Харків: АССА, 2021. 184 с.: іл. (Серія «Читай та відкривай»).
6. Сміх і гра: Ігри та творчі вправи для підлітків у кризових умовах // URL: <https://bit.ly/3XcYFtJ> (дата звернення: 24.07.2024).
7. Спілкуємось й діємо: навчально-методичний посібник / Ж. В. Савич, О. В. Безпалько. Київ: Наш час, 2006. 120 с.
8. Тренінгова програма підвищення соціальної компетентності молоді «Як стати успішним» / А. В. Аносова, В. М. Махукова, Ю. С. Носач, Л. А. Петушкова. Київ, 2009.



Центр інноваційної освіти «Про.Світ» – це громадська організація, яка з 2014 року працює з метою посилення спроможності освітян та освітніх інституцій еволюційно зростати та втілювати зміни заради сталого розвитку людського потенціалу.

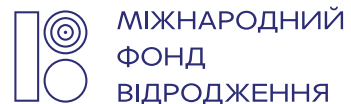
 про.себе

 про.спільноту

 про.Україну



Матеріал підготовлено за підтримки Міжнародного Фонду «Відродження». Матеріал представляє позицію авторів і не обов'язково відображає позицію Міжнародного фонду «Відродження».



 prosvitcenter.org

 fb.com/CenterPro.Svit

Київ  Україна, 2024