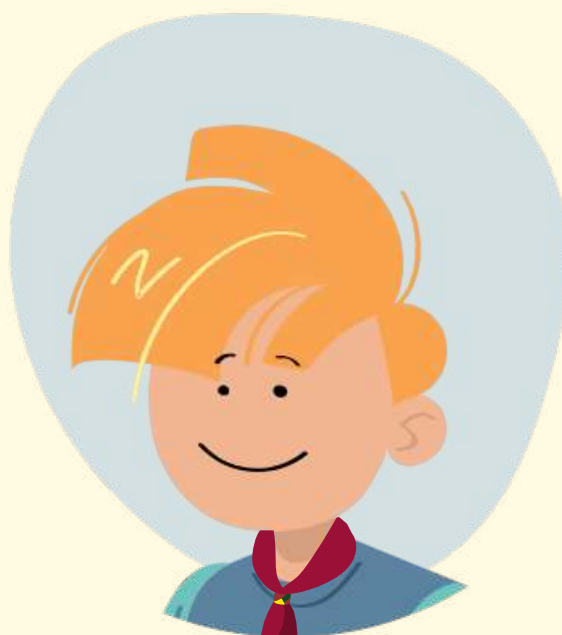




**ПЛАСТ**  
Національна скаутська  
організація України



# **СХОДИНИ ДЛЯ ЮНАЦТВА**

**Сходина №1 “Давай поговоримо”**

## Про що ці сходи́ни?

Ці сходи́ни є вступними у роботу з юнацтвом після початку повномасштабної війни. Покликані налагодити комунікацію між виховником і гуртком, між членами гуртка.

## Завдяки схода́нам підлітки (юнацтво):

1. отримають комфортне середовище для обговорення своїх переживань, емоцій;
2. познайомляться між собою;
3. отримають підтримку від виховника й однолітків під час війни;
4. визначають свої сильні якості, які допомагають їм долати труднощі;
5. складуть план/чек-лист своїх дій на найближчий час.

## Формати проведення сходи́н:

Матеріали заняття можна використати як в онлайн, так і офлайн-форматах. У тексті вказані варіації для обох форматів.

## Рекомендований вік учасників:

12–15 років (орієнтовано на молодше юнацтво)

16–17 років (підлітки): рекомендуємо зробити акцент на рефлексійній частині сходи́н, а саме на вправах “Мій емоційний стан”, “5 позитивних фактів про місце, де ти знаходишся”, на грі “На щастя — На жаль”, провести мозковий штурм “Чим я можу бути корисним для своєї країни у час війни?” або гутірку “Психологічна стійкість в умовах війни” (матеріал для гутірки в додатках).

**Тривалість заняття:** 90 хв

## Ідеї для підвищення інтерактивності сходи́н:

Якщо заняття проводиться онлайн, можна скористатись дошкою [Lino](#) для напрацювання плану/чек-листа.

## (5–10 хв) Відкриття

Збірка, звіт, молитва, гімн Пласту, привітання пластовим гаслом “СКОБ”.

**Привітання:** Слава Україні! Я рада/ий всіх бачити, незалежно від того, де ви зараз перебуваєте. Найголовніше, що ви в безпеці, що ми тримаємося разом. І де б ми не були, наше завдання – бути надійною підтримкою для України. В якій країні чи в якому б місті ви не були, ваші сили дуже важливі, щоби ми разом могли відбудовувати Україну. Вже сьогодні сотні старшопластунів/пластунок і сеньйорів зі зброєю в руках беруть участь в активних бойових діях. А тисячі юнаків та юначок, виховників і пластунів різних уладів долучаються до волонтерського руху, працюють для наближення дня перемоги. Сьогодні під час наших сходи́н кожен спробує знайти собі справу, якою зможе підсилити боротьбу українського народу. “Ми сильні, коли чуємося частинкою чогось більшого, цілісного, тривалішого ніж наше індивідуальне життя – бути частиною Великої Історії. Тому зараз ми відчуваємо, як за нами стоять і козаки, і січові стрільці, і Шевченко, Франко, Ольга Кобилянська, Стус, Андрей Шептицький і незліченні герої усіх поколінь, яким ми кажемо “Героям Слава!”, що набуває особливого сенсу – бо ми усвідомлюємо, який це дар і яка це честь стояти на їх плечах, і продовжувати спільну справу заради майбутнього України!”[1].

## **(10-20 хв) Знайомство**

Якщо у твоєму гуртку є кілька новеньких або ж всі не знайомі, варто розпочати із знайомства.

### **Гра на знайомство онлайн “Про себе в трьох словах”.**

Головна умова – потрібно сказати про себе як можна більше, але все має вміститись у трьох словах. Наприклад, “Марія, танці, читаю”.

### **Гра на знайомство для молодшого юнацтва офлайн “Привітайтеся!”.**

Завдання учасників за 30 секунд (якщо до 10 осіб) привітатись з якнайбільшою кількістю юнаків/юначок, обійнявшись/потиснувши руку, назвавши своє ім'я. Потім ведучий запитує, хто кого запам'ятав. У разі потреби повторюємо вправу.

### **Гра на закріплення знайомства “Я знаю 3 імені”.**

Перший учасник встає і каже: “Я знаю 3 імені” і називає 3 імені з цього кола учасників. Останній, кого назвав перший учасник, встає і теж називає 3 імені, кого він запам'ятав у гуртку. Важливо, щоб в кінці гри всі були названі.

## **(10 хв) “Мій емоційний стан”**

Запропонуйте учасникам відповісти усно на запитання, подані нижче. Дайте до 1 хв на роздуми.

1. З чим/ким ти себе зараз асоціюєш?
2. Чого цій речі/істоті зараз не вистачає?
3. Як можна попіклуватись про цю річ/істоту?

Наприклад: “Я є пилінкою. Мені не вистачає розуміння своєї ваги. Приєднати мене до чогось вагомого”.

*\*Вправу можна доповнити питанням “Твоє ім'я” і використати її ще й як гру на знайомство, якщо є лише кілька нових вихованців у гуртку. Якщо в гуртку більшість не знайома між собою, краще окремо провести ігри на знайомство, описані вище.*

## **(10 хв) “5 позитивних фактів про місце, де ти знаходишся”**

Актуальна для гуртків, де є юнаки/юначки, що переїхали в інші міста чи закордон. Запропонуйте скласти список із 5 пунктів, у якому потрібно перелічити позитивні сторони нового місцезнаходження. Кожен представляє свої напрацювання.

АБО

### **Гра “На щастя — На жаль”.**

Ця вправа дає уявлення про те, що вихід зі складної ситуації є завжди. Грають по черзі. Озвучуємо складну ситуацію. Наприклад: “В Україні почалася війна”. Хтось інший продовжує: “Але, на щастя, вся моя родина ціла”. Черга переходить до іншого: “Але, на жаль, мої друзі в іншому місті вимушені три доби поспіль ночувати в бомбосховищі”. І далі по колу: “Але, на щастя, українці об'єдналися, як ніколи за часів незалежності”. Важливо, щоб юнаки зрозуміли: будь-яка ситуація надзвичайно багатогранна.

**(20 хв)**

## **Мозковий штурм “Чим я можу бути корисним для своєї країни у час війни?”**

Учасники на аркуші А3 протягом 10 хв виписують свої ідеї та пропозиції, чим вони можуть бути корисними під час війни в Україні. Для онлайн-формату скористайтесь дошкою Lino або дошкою в Zoom. Якщо кількість учасників більша 12, розділіть їх на 2 групи й проведіть вправу у формі змагань: хто більше. При зачитуванні відповідей команди не повторюють одні і ті ж ідеї. Якщо учасники не вкажуть, нагадайте, що Україні після перемоги потрібні будуть висококваліфіковані працівники для відбудови інфраструктури й економіки, тому не потрібно нехтувати навчанням.

*\*\*Якщо у вашій групі є підлітки, які переїхали закордон і відчувають провину за це, варто нагадати біографії особистостей, котрі мали схожу долю.*

*Наприклад: Олена Теліга (патронеса юнацького куреня) в юнацькому віці виїхала з батьками з окупованого Києва, закінчила школу й навчалась в університеті закордоном, ствердилась як поетеса й у 35 років повернулася в Україну для її розбудови.*

*Пластун Олег Ольжич вивезений батьками закордон в 15-річному віці та повернувся до України як голова ПУН ОУН. Там, закордоном, вони здобули освіту, розвивали українське середовище в еміграції, викристалізувались у сильні особистості й лише тоді повернулись в Україну для продовження боротьби.*

**(15 хв)**

## **Складаємо план або чек-лист**

Один із способів, щоб встигати більше – це планувати те, що ми збираємось робити. Ми можемо вести щоденник усіх видів діяльності, до яких залучаємось. Це допоможе озирнутись назад і побачити наші успіхи. Важливо планувати діяльність покроково й досяжно. Тепер запишемо наш план діяльності.

*Варто промоніторити, які активності будуть відбуватись найближчим часом у твоєму регіоні й запропонувати юнацтву взяти в них участь. Варто рекомендувати обмежити час перегляду новин і перебування в соцмережах, більше приділити часу хобі, опануванню нових навичок, адже зараз стали відкритими безліч онлайн-ресурсів і можна нарешті здійснити мрію – навчитись грати на гітарі.*

**(5 хв)**

## **Гра під час офлайн-сходин “Разом”**

Для гри необхідна дуга від намету або будь-яка інша довга рівна легка труба/палиця. Палиця кладеться на ребро вказівного пальця кожного з учасників. Завдання гуртка підняти з рівня поясу учасників до плечей і потім опустити цю річ так, щоб кожен учасник торкався її лише одним вказівним пальцем. Другий рівень – підняти з рівня гомілок до рівня плечей і назад.

## **(10 хв)** Гра для онлайн-сходин “Зменшити”

Під час гри учасники вгадують, яка картинка зображена на їхньому екрані. Зображення, яке ви використовуватимете, повинно мати високу роздільну здатність і масштабуватися до реальних деталей. Із часом ви повільно зменшуєте масштаб, і той, хто правильно вгадає, виграє! Переконайтесь, що зображення, які ви використовуєте, мають високу роздільну здатність (4k пікселів або більше).

Наблизьте максимально до будь-якої частини зображення. Хорошим прикладом може бути наближення рогів оленів або хутра панди.

Відкрийте зображення на ПК і запустіть масштабування. Поділіться цим у групі й зменшуйте масштаб кожні 20–30 секунд, поки хтось не вгадає, і він стане переможцем. Для хлопців можна використати зображення бойової техніки ЗСУ.

## **(15 хв)** Пісня “Еверест” (виконує Океан Ельзи)

Джерело: <https://pisni.ua/ocean-elzy-everest>

При онлайн-занятті варто знайти караоке й вивести на екран слова. Учасники співають з вимкненими мікрофонами.

## **(5 хв)** Підсумок

Кожен з вас діє задля перемоги України. Хочу побажати вам успіху в цій справі і готова/ий підтримати вас! Протягом тижня я чекатиму дописів про вашу діяльність у нашій спільній групі. Можете ділитись мемчиками, самі їх створювати чи малювати комікси. Пишіть про ваші досягнення щодо складеного нами плану.

## **(10-15 хв)** Закриття

Гімн закарпатських пластунів, молитва, закриття пластовим гаслом “СКОБ”.

## Додаткові матеріали:

1. Гімн Пласту (слова, акорди, запис)  
Джерело: <https://pryvatri.de/molytvvy/66-hymn-plastu#video>
2. Гімн закарпатських пластунів (слова, акорди, запис)  
Джерело: <https://pryvatri.de/molytvvy/65-himn-zakarpatskykh-plastuniv>
3. Молитва “Царю Небесний” (слова, акорди, запис)  
Джерело: <https://pryvatri.de/molytvvy/280-caryu-nebesnyi>
4. Молитва “Отче наш” (слова, акорди, запис)  
Джерело: <https://pryvatri.de/molytvvy/206-otche-nash>
5. Діти та війна: навчання технік зцілення: навчальне видання / пер. з англ. бюро перекладів deir.dp.ua, Ія Слабінська, Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014.  
URL: [http://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/10/dity\\_fin\\_ispp-1.pdf](http://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/10/dity_fin_ispp-1.pdf)
6. Матеріал для гутірки “Психологічна стійкість в умовах війни”  
URL: [https://i-cbt.org.ua/resilience\\_ukraine/](https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/)
7. ПТСР у дітей під час війни: ігри, техніки і вправи проти напруги.  
URL: <https://osvitoria.media/opinions/ptsr-u-ditej-pid-chas-vijny-igry-tehniky-i-vpravy-proty-naprugy/>
8. Як говорити з дітьми про війну.  
URL: <https://osvitoria.media/experience/yak-govoryty-z-ditmy-pro-vijnu/>

## Використані ресурси:

1. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір.  
URL: [https://i-cbt.org.ua/resilience\\_ukraine/](https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/)

