

# СХОДИНИ ДЛЯ ПТАШАТ

Сходини № 3 “Бомбардування”/  
“Сон Ведмедика Теплика”



## Про що це заняття?

Ці сходи створено, щоб пташата та їхні родини спільно в ігровій формі пропрацювали схеми безпечної поведінки під час повітряної тривоги, зафіксувати важливі етапи пересування під час бомбардування та обстрілів. Запам'ятали, куди бігти, якщо немає бомбосховища поруч.  
**ВАЖЛИВО:** не відтворювати звуки справжнього повітряного нальоту чи обстрілів. Створити для дітей психологічно безпечну атмосферу.

## Завдяки сходинам пташата:

1. дізнаються, як опанувати свої емоції під час оповіщення про повітряну небезпеку;
2. опанують алгоритм дій "від сирени до сховища";
3. послаблять напругу завдяки використанню ігрового методу;
4. відчують себе впевненішими в стресових ситуаціях під час війни;
5. знатимуть, що можуть вберегти життя і здоров'я в небезпечній ситуації через використання правильних алгоритмів убезпечення;
6. почнуть навчатися способів самозаспокоєння.

## Формати проведення сходин:

Передбачено два різних формати, відповідно до можливостей вашого гніздечка (наявності доступу до інтернету, розкиданості пташат по світу):

- провести сходи наживо в приміщенні чи надворі (подбати про безпеку);
- провести сходи в мережі за допомогою сервісів: Zoom, Skype, Google Hangouts тощо.

## Рекомендований вік учасників:

Сходи розраховано на пташат двох вікових категорій:

- 2–3,5 років
- 3,5–6 років;

За потреби впорядники можуть адаптувати матеріал до вікової і кількісної категорії.

**Матеріали для заняття:** вказані безпосередньо в тексті сходин.

**Тривалість:** 75 хвилин.

## Інтерактивна складова сходин:

- Перебіг занять із дошкільнятами побудований саме на **інтерактивності** занять. Це означає, що кожен етап сходин проводиться із активним залученням пташаток через запитання, участь в іграх, виставах, розповідях. Вітається використання фігурок героїв-оповідачів чи театралізація вступних історій, використання костюмів, декорацій, різних безпечних ефектів.
- Ці сходи ми проведемо у вигляді теренової гри, використовуючи елементи казкотерапії, де пташата стануть також частиною подорожі Ведмедика Теплика.
- Необхідною складовою успішних сходин із пташатами є активна **участь їхніх батьків** в організації та перебігу заняття. Це означає, що роль батьків у сходинах є конкретною і запланованою. Варто врахувати такі елементи залучення батьків до перебігу сходин:
  - відповідальність підготовки за складову заняття (проведення вивчення пісні, майстрування, організація інтерактивної розповіді чи гри);

- активна участь у занятті стане прикладом для наслідування, приєднання пташатка до сходин;
  - для старших пташат є можливим більш самостійна участь у всіх етапах сходин, якщо дитина про це сигналізує. Батьки та впорядник/ця мають бути уважними до потреби дитини бути самостійною;
  - важливою є взаємозамінність і підтримка батьків у догляді за іншими пташатками гніздечка у разі, якщо в родині, яка проводить певний етап заняття, дитина капризує чи має інші потреби.
- Якщо проводите **онлайн**-сходини, можна використати сервіси Learning.apps, Padlet, Kahoot або інші, що забезпечать активну участь родин. **Важливо:** тривалість онлайн-сходин не більше 40 хв. для старших і 30 хв. для менших пташат; врахувати можливості інтернету в різних місцевостях, а також врахувати часові пояси. Транслявання відео часто може викликати роздратування учасників чи нерозуміння, бо подекуди стерігається несинхронність відео та звуку через вузький канал чи нестабільність зв'язку. Камери мають бути ввімкнені, якщо це не погіршує якість прийнятого сигналу. Оскільки передбачені рухливі вправи, у дитини має бути можливість встати з крісла, відійти безпечно від комп'ютера, пострибати чи помахати руками. Пам'ятайте про рухливі вправи, перерви для очей, вправи для концентрації уваги.
  - Бажано проводити заняття у звичний для пташат **час** (як гніздечко проводило до війни). Якщо день і час змінюється, то обирайте першу частину дня, коли діти мають більше ресурсу, а для молодших пташат – використовувати час до денного сну.

## (5 хв) Відкриття

1. "Пташата, де ви є?" (клич пташат). Очікуємо відповіді: "Ми тут, недалечко, сидимо в гніздечку!"
2. "В коло, в коло", – співаємо, збираємо пташат і батьків у коло.
3. Молитва пташат (текст наприкінці листівки).
4. Гімн пташат (текст наприкінці листівки).

Використовуємо рухи для вивчення. Темп виконання помірний.

Можна розкрити прапор України для відкриття сходин зі старшими пташатами, де їх варто залучати спочатку для тримання прапора, тоді до виносу (попередньо розповісти правила).

## (35 хв) Казка терапевтична з ролями

Ви пригадуєте, пташата, наш Ведмедик Теплик (іграшка на руку чи вирізана з паперу) живе в лісі. Він любить їсти... (робимо паузу, щоб діти відповідали. За потреби, провокуємо неправильними відповідями, таким чином закріплюючи попередній матеріал) ... малину, суниці, мед і навіть корінці! Там багато вітаміну В. А ще Ведмедик любить після їжі поспати. Отак обіпреться до дерева і хропе. І наснився йому одного разу сон. Дивний такий і незвичний. Хочете зазирнути, що там йому сниться? Тоді давайте всі разом вкладаємося зручненько, заплющимо очі, я заспіваю ведмежу колискову й коли сплесну в долоні, то ми усі разом потрапимо до Тепликового сну.

## Колискова Теплика

(насправді це частина гри, яку ми використаємо пізніше).

Джерело: [URL](#)

Хто то спить під дубком,  
Ще й накрився кожухом?  
Цс-с-с!

Тихо, тихо, не будіть,  
То, напевно, спить ведмідь.  
Цс-с-с!



Під час “сну” двоє батьків тихо розтягують тканину, неначе завісу, тримаючи в руках так, аби всі дітки були з одного боку від завіси. А за нею один із батьків чи впорядниця одягається ведмедем, трохи змінює голос і тепер уже є Тепликом. Чути сплеск, діти розплющують очі. Котрийсь із батьків запрошує пташат зазирнути за завісу, певно, там і є той сон, а діти, коли пройдуть крізь завісу, опиняться у сні. Важливо зберегти атмосферу спокою і таємничості.

Теплик має при собі маски/підвіски на шию із зображенням звірятка для кожного із пташат (цей елемент необов'язковий, потрібно дивитися по групі, чи готові дітки одягати маски).

**Теплик:** Ой ні, до мого сну справжні дітки потрапити не можуть. Лише звірятка, обирайте, ким будете. Он скоб білохвостий буде нашими очима високо в небі. А Лисичка-хитричка обведе довкола пальця кого захоче. Розкажіть про себе, назвіть, яка ви тваринка і яка ваша найголовніша риса (до 7 хв).

Ці характеристики ми будемо задіювати під час подорожі. Перший дорослий в цей час готується до ролі Джмеля.

**Теплик:** Тепер, любі друзі, ласкаво прошу в мій сон. Мені потрібна буде ваша допомога. Отож сниться мені, ніби опинився я в гущавині лісу. А тут – залізниця. І вагони стоять. Он вони (показує на стільці, заохочує дітей принести стільці й поставити в рядок один за одним, аби утворився потяг. Якщо місця мало, то діти можуть сідати по двоє в один вагон, але це вони мають вирішити самотійно, як перший виклик. Вправа на співпрацю). Ведмідь сідає першим, “тутукає”, спонукаючи дітей “чухчухати”. Приїжджають на станцію з табличкою Медівня.

**Джміль (дорослий):** Агов, ведмеде, купи меду (пошепки й озираючись навсібіч, ніби, остерігаючись чогось. Горщики розкидані, гроші розсипані, скатертина криво висить).

**Теплик:** Я б залюбки, та грошей не маю. Але ж я зголоднів і друзів би пригостив... Друзі, що робитимемо? (якщо пташата не кидають ідей, то спонукаємо їх запитаннями. Підводимо до теми бартеру і чемних прохань, добрих справ). Точно! Давай ми тобі чимось у пригоді станемо, Джмелю. Бачимо, ти в біді (разом з пташатами поставити перевернуті горщики, поправити скатертину, привести прилавок до ладу).

**Джміль (доки пташата прибирають):** Розумієш, Ведмедю, я співпрацюю з роєм дуже крутих бджіл, вони працьовиті, багато вчать, весь час удосконалюють свої технології, тож мед у них дуже смачний. Але ж на світі багато бджіл, то внадилися до нас тут одні, весь час невдоволені своїми прибутками. Все вигадують різні причини, аби нам нашкодити. Раніше по полях за Юками (так наші круті бджоли називаються) ганяли, а тепер вже й до мене дісталися, аби налякати й моїх клієнтів. Дякую, що ви зголосилися допомогти. Та що ж ви можете зробити? (заохочуємо пташат відповідати, аби вони включилися в ситуацію і проговорили свій гнів на нападників. Важливо контролювати час й емоційність висловлювання. Потрібно підвести пташат до готовності діяти). Сідаємо в потяг, їдемо до нападників для з'ясування причин і переговорів про мирне співжиття. Дорогою на потяг зчиняється напад Злюк, вони дзижчать грізно, намагаються вколоти своїми жалами пташат (торкатися потрібно акуратно, щоб не налякати, легко пощипуючи за руки чи тіла. Але нав'язливо. Цю роль беруть на себе батьки в масках і накидках однакового тону, може бути сірий). У цей момент потрібно дати дітям можливість самим вирішити ситуацію. Якщо пташата розбігатимуться, тоді загнати їх в куток і поставити "охорону", а якщо нападатимуть, захищаючи своїх, то втікати самим. Важливо, щоб діти під час гри не перетнули межу агресивності, щоб залишилися в межах гри. Якщо хтось агресує – потрібно його рідному обійняти дитину, знявши плаща і маску попередньо.

**Теплик:** Дякую, друзі, я так налякався, а ви геть не з лякливих. Запрошую вас на чай з медом. Сідають у потяг, "тутукають" і "чухчухають". На другій петлі – знову дзижчання і сирена (просто голосом, не надто голосно і не довго. Якщо в групі є діти, які мають травматичний досвід авіаударів, батьки мають бути біля них, бажано, тримати за руку, за потреби).

**Повітряна тривога! Стоп потяг! Усі в укриття.** Ось воно тут (дорослі беруть ковдру і натягують над дітьми, а Злюки далі дзижчать і кидають свої паперові кульки).

Всі цілі? Як ви знали, що треба робити? А якби ми були в моїй хатині, що б ми мали зробити? (підсумовуємо разом із дітьми Базові правила поведінки під час авіанальотів, посилення внизу – 5 хв).

Ой, мені так страшно стало! А як ви себе почуваєте? (дати дітям висловитися, якщо вони не готові, не біда).

Мене мама вчила, що треба робити, аби заспокоїтися. Хочете й вас навчу?

## Дихальні вправи:



1. Запах квітів. Мама казала мені понюхати квітку. Уявіть свою улюблену квітку, пригадуєте, як вона пахне? Понюхайте її. Ось так: глибоко вдихаючи через ніс і видихаючи через рот.

2. Маленький зайчик. А коли мій друг Зайчик вибігав на галявину, він завше так смішно дихав: тричі швидко вдихав через ніс, а тоді один раз так довгооооо видихав ротом.

**Джміль:** Відбій повітряної тривоги. Можна виходити з укриттів. Які ви молодці, що знаєте, як діяти в таких ситуаціях. А от я часто подорожую по різних ярмарках і там не завжди є укриття, куди ж мені ховатися, якщо знову налетять Злюки? *(діти мають висловити свої версії, впорядник підсумовує коригуючи)*. Мій дідусь завше казав, якщо тобі неспокійно, знайди друга чи рідну людину й обійми його. Я так хочу вас усіх обійняти, давайте пообіймаємося *(дітки ходять по території і обіймаються – 5 хв)*.

**Теплик:** О, мені стало геть спокійно і я не почуваюся самотнім. Але що нам робити зі Злюками? *(Діти можуть знову висловлювати свою злість. Дати їм можливість це зробити, обмеживши в часі і виводячи на позитив)*.

То що, дамо скуштувати юківського меду, може, то вони з голоду такі злі?

Ремонтуємо потяг, беремо банку з реальним медом *(зробіть наліпку з прапором України, підготуйте ложки і вологі серветки)* і поїхали. Приїхали! Зупинка! *(Злюки стоять у купці дзижчать, облизуються і сіпаються лапками до меду)*. Злюки, спробуйте нашого меду, ми певні, він має лікувальні властивості, він робить усіх добрішими і дружнішими. Лиш подивіться на нас *(йде пригощання)*.

**Злюки, знімаючи свої сірі одяжі:** Вибачте нам, ми більше не будемо! Нам так цікаво було спробувати ваш юківський мед, але ми не вміємо попросити чемно. Тепер ми зрозуміли завдяки вам, що дружба і підтримка дуже важливі.

**Голос за кадром:** Теплику, де ти? Он де ти! Спиш під дубком! Прокидайся, сонько!!! До тебе друзі прийшли... *(Теплик бере пташат паравозиком за руки і проводить знову крізь завісу, виводячи зі сну. Це важливо зробити, аби вивести дітей із казки)*. Теплик-людина перетворюється на Теплика-іграшку. Аби був на це час, голос за кадром називає на імена кожного з дітей і запитує, чи він повернувся, таким чином також виводячи з ролей звірят.





**Підготовка:** для того, аби казка ожила, ми використовуватимемо декорації:

1. ковдра для завіси (може бути та сама, що й для халабуди);
2. маски чи підвіски на шию звірят (якщо часу обмаль, цей елемент зі знайомством можна пропустити);
3. велика халабуда у ролі печери/парашут/велика легка ковдра (має вмістити усіх дітей);
4. кульки з пожмаканого паперу – легка і безпечна зброя;
5. стільці (опційно, якщо простір дозволяє);
6. маски сірих бджіл для кількох дорослих (сіро-чорні) і сірі накидки;
7. маска ведмедя і джмеля.

**Для онлайн-формату** використовуємо ляльковий театр з ляльками з тканини чи мальованими. На самостійний перегляд можемо дати мультик про сирену (перше відео зі списку корисних посилань), потім обговорити. Під час “переїздів” потягом з Тепликом рекомендуємо використовувати гру “Швидко-повільно” (можна взяти за основу звірят і рухи з цього [відео](#)).

Під час обіймів – запропонувати знайти когось дорогого серцю вдома й обійняти.

**Для молодшої вікової групи** казку адаптуємо, зменшуючи в часі.

## **(5 хв) Пісня-гра**

**Теплик** (вже іграшка чи картинка): Друзі, мені такий сон наснився! Що ви врятували Джмеля і всіх бджіл від Злюк! Мені так добре з вами! Дякую! Давайте бавитися! Знаєте гру про ведмедя, якого розбудили?

Ведмідь робить вигляд, що спить, хропе. Діти ходять довкола і співають:  
(Тихенько)

*Хто то спить під дубком,  
Ще й накрився кожухом?  
Цс-с-с!*

*(Тихенько)  
Тихо, тихо, не будіть,  
То, напевно, спить ведмідь.  
Цс-с-с!*

*(Підвищуючи голос)  
Стережіться, бо той гість,  
Як устане, всіх поїсть.  
Цс-с-с!*

*(Голосно, діти розбігаються, а  
ведмідь їх ловить)  
Ой, рятуйтеся від біди,  
Утікайте, хто куди!*

**Для заняття онлайн** проведіть цю гру у вигляді руханки, себто пісні з рухами.

## (20 хв) Майстерка “Антистрес”

Матеріали на 1 пташа:

1/ повітряна кулька більшенька, щоб легше було насипати всередину крохмаль/ борошно;

2/ півсклянки крохмалю або борошна;

3/ лійка з широким горлечком;

4/ ложка середнього розміру;

5/ тарілка або ємність великого діаметру, аби над нею насипати борошно в кульку.

– Я знаю одну річ, яка допоможе нам, коли ми хвилюємося, чи тривожимося. Це чарівна кулька. Вона може бути такого кольору чи форми, яку ви оберете. А ще вона м'яка і нею можна бавитися. Отак (показати зразок і дати постискати в руці пташатам).

Хочете свою таку мати? Берімося до роботи.

**Перебіг:** обрати кульку потрібного кольору, насипати в неї борошно або крохмаль за допомогою ложки через лійку. Всю роботу проводити в ємності, аби зменшити обсяги прибирання. Попросити дітей не бавитися кулькою, доки ви не зав'яжете хвостик. Нагадати про чистоту в приміщенні. Разом прибрати за собою після майстерки. Під час роботи онлайн попросити батьків подбати про безпеку комп'ютерів та іншої техніки, аби пташата не посипали їх щедро крохмалем/борошном.

## (5 хв) Підсумки, зворотній зв'язок

- Чи сподобалися наші сходини?
- Про що найважливіше ми повинні пам'ятати, коли є небезпечна ситуація з неба? (перелічити правила безпеки при авіаударі).
- Що треба робити, коли немає укриття поблизу?
- Як ви думаєте, чи зрозуміли Злюки, що заздрити і відбирати, нападати і шкодити – дуже неприємно і страшно для інших? Чи вдалось нам разом із Ведмедиком допомогти бджолам навчитися дружити з іншими?
- Як ми маємо дихати чи що понюхати, коли ми схвильовані чи стурбовані?
- Давайте кожен з вас подумає і скаже, що дуже важливе й для кого він хоче зробити саме зараз.

## (5 хв) Закриття

1. “Пташата, де ви є?” (клич пташат). Очікуємо відповіді: “Ми тут, недалечко, сидимо в гніздечку!”
2. “В коло, в коло”, – співаємо, збираємо пташат і батьків в коло.
3. Пісня пташат (текст наприкінці листівки).
4. Вечірня молитва пташат (текст наприкінці листівки).

## Довільний час “Чаювання з медом Юків”

Цей елемент сходин є необов'язковим, так звана довільна програма. Вона потрібна для можливості поспілкуватися ще з батьками, для вільного спілкування поміж дітьми. Перекус приносять самі учасники. Потрібно подбати про чисті руки й безпеку із гарячим. Уточнити про алергічні реакції на мед.



# ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ

## **Ранкова молитва Пташат**

(молитва на відкриття заходу):

Благослови, Боже, нас  
Доброго навчитись  
Добром поділитись  
Кращими стати  
Тебе прославляти.

## **Гімн Пташат**

(виконується на відкритті заходів):

Маленькі наші ноги,  
та знають свою путь,  
на службу Україні  
як виростуть, підуть.  
Маленькі наші руки,  
Та кріпнуть і ростуть.  
На службу Україні  
Всю працю віддадуть.  
Дитячі в нас серденька  
та щире в них чуття.  
Любити Україну  
будем ціле життя.

сл. Марійки Підгірянки

## **Вечірня молитва Пташат**

(молитва на закриття заходу) :

Дякую Богородице, що ти зі  
мною.  
Завжди відчуваю опіку Твою.  
Будь на сторожі душі і тіла мого,  
Охорони мене від всього злого!

## **Пісня Пташат, на мелодію «Гей ви, стрільці січовії..»**

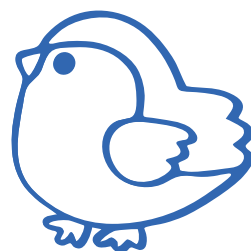
(виконується на закритті заходів):

Пташенята ми маленькі  
Раз-два-три! (плескаємо в долоні)  
Гучно б'ються в нас серденька  
Раз-два-три! (плескаємо в долоні)  
Ми орлятами всі станем  
Україну ми прославим  
Раз-два, раз-два, раз-два-три!

сл. Олі Сухоребської

# ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ

1. Сирена – моя помічниця. Що таке сигнал повітряної тривоги та як поводитися. [URL](#)
2. Добро завжди перемагає. [URL](#)
3. Безпека для дітей під час війни. [URL](#)
4. Дітям про війну в Україні. [URL](#)
5. Як підтримати вашу дитину у разі бомбардування. [URL](#)
6. Надзвичайні ситуації. Правила поведінки під час надзвичайних ситуацій. [URL](#)
7. Методика казкотерапії. [URL](#)



Улад Пластових Пташат



**ПЛАСТ**  
Національна скаутська  
організація України