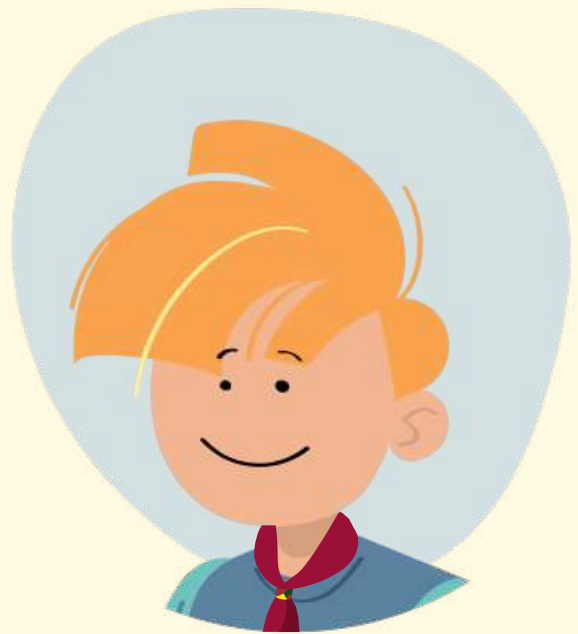


**ПЛАСТ**  
Національна скаутська  
організація України



# СХОДИНИ ДЛЯ ЮНАЦТВА

Сходини 3 “Емоційна адаптація на новому  
місці або у нових умовах”

## Про що ці сходи́ни?

Заняття створено для адаптації підлітків (юнацтва) на новому місці та знайомства з основними засадами психологічної стійкості.

## Завдяки схода́нам юнацтво (підлітки):

1. ознайомиться з новою місцевістю;
2. здійснить перші кроки інтеграції з громадою;
3. вивчить основні засади для збереження психологічної стійкості.

## Формати проведення сходи́н:

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

## Рекомендований вік учасників:

12–17 років, УПЮ.

## Тривалість заняття: 90 хв

## Матеріали для сходи́н:

роздрукуйте пам'ятку "Рецепт стійкості" (п.9 у списку додаткових матеріалів) для кожного учасника. Рекомендуємо самостійно підготувати перелік волонтерських штабів та організацій, до яких може долучатись юнацтво (якщо в станиці не ведеться такий реєстр).

## ПЛАН ЗАНЯТТЯ

### Рекомендації щодо проведення сходи́н:

Адаптація при переїзді передбачає кілька пунктів. Першим серед них є знайомство з місцевістю, куди ви переїхали, та інтеграція з громадою. Для цього пропонуємо такі активності:

- якщо ти чи твоє юнацтво опинилось за кордоном, заповни [форму](#) й зголосись до Пласту за місцем тимчасового перебування. Навіть якщо у вашій місцевості зараз немає осередку, це не означає, що поруч немає пластунів. Ця форма допоможе сконтактувати вас з іншими пластунами;
- квест-мандрівка новим містом. Познайом юнацтво з визначними місцями нового міста, за можливості знайди точки дотику з історією України чи українськими визначними діями з цим містом/країною. Наприклад, точками квесту можуть бути лікарня, волонтерський штаб, мерія, поліція, пам'ятки архітектури й інше. Обов'язково з'ясуй, які документи ти й твої вихованці маєте мати при собі згідно з законодавством тієї країни;
- запроси на сходи́ни українця-підлітка/скаута/пластуна, який раніше прибув у країну, в якій ти перебуваєш із гуртком. Поспілкуйтесь й обміняйтесь досвідом, обговоріть спільне та відмінне у традиціях, побутових звичках тощо;
- відвідай кафе в новому місті разом з гуртком, замовте щось смачненьке. Дай завдання на спостережливість дітям: особливості поведінки інших відвідувачів, культурні відмінності, особливості зовнішнього вигляду та інше;
- фотоквест (для онлайн-сходи́н для юнаків/юначок, які знаходяться в різних містах). Дай завдання до сходи́н зняти ролик-екскурсію тим містом, де вони перебувають. На сходи́нах кожен представляє свої напрацювання.

Якщо жоден з вказаних варіантів неможливо провести, пропонуємо наступну структуру сходи́н.

**Привітання:** Слава Україні! Війна є великим викликом, який торкається абсолютно всіх. Напевно, в Україні немає людини, яка б сказала, що спокійно реагує на сьогоднішні новини, — всім притаманні тривога і люті, які, звісно, виснажують, порушують сон, викликають дратівливість. “І це — нормальна реакція на ненормальну подію. І головне завдання у відповідь на цей загальний стрес — плекати психологічну стійкість. Стійкість — це не щось вроджене, це радше подібно до м’язів: тренуєш їх — вони ростуть. Тренуєш їх правильно — вони міцнішають” [11]. Сьогодні проведемо перші тренування нашого м’язу стійкості або ж резилієнтності.

## **(5–10 хв) Відкриття**

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

## **(10–20 хв) Гра “Три факти”**

Учасники називають три факти, які здивували їх на новому місці, та три факти, що там є таке ж саме, як вдома.

## **(10–20 хв) Гутірка “Психологічна стійкість”**

Для старшого юнацтва запропонуйте переглянути вебінар UCU Business School [“Реальність без ілюзій: психологічна стійкість в умовах війни”](#). Зокрема, цікавим є виступ лікаря, психотерапевта, психіатра, директора Інституту психічного здоров’я УКУ, засновника центру “Коло сім’ї” Олега Романчука (до 18 хв).

З молодшим юнацтвом попрацюйте над розробкою “Швидкий рецепт психологічної стійкості” (п.9 у списку додаткових матеріалів). Обговоріть кожен інгредієнт коктейлю.

## **(5 хв) Гра “Шкала цінностей” для опрацювання п. 1 “Цінності”.**

Зараз пропоную вам виконати завдання, у результаті якого ви отримаєте достатньо інформації для роздумів, зможете вивести на усвідомлений рівень ті цінності, якими ви керуєтесь у житті. Завдання виконується у кілька етапів і по ходу роботи до кожного з них ви отримаєте детальну інструкцію.

- Інструкція учасникам для виконання 1-ої частини завдання (3 хв):  
“Перед вами знаходиться бланк із переліком життєвих цінностей (Додаток 1). Уважно перечитайте список цінностей і обведіть кружечками 10 цінностей, які є для вас найбільш значимими та важливими”.
- Інструкція учасникам для виконання 2-ої частини завдання (2 хв):  
“Перед вами знаходиться набір кольорових карток. Складіть їх перед собою у вертикальному положенні в довільному порядку. На кожній з них напишіть певну цінність і переверніть донизу написом”;
- Інструкція учасникам для виконання 3-ої частини завдання (3 хв):  
“А тепер спробуйте перекласти кольорові картки таким чином, щоб у самому верху “кольорової вертикалі” був колір, який вам до вподоби найбільше, а внизу той, який подобається найменше.

Після цього перевірте скільки зазначених вами цінностей у бланку співпадають із цінностями, записаними на тих картках, які знаходяться біля “трійки” улюблених кольорів. Картки з назвами цінностей, які є також обведеними у бланку, відкладіть вбік.

### **Запитання для обговорення:**

Чи потрапили до “трійки” улюблених кольорів ті цінності, які ви обвели у бланку?  
Як ви ставитеся до тих цінностей, які є обведеними у списку та яких немає у “трійці” улюблених кольорів?

Чи справді вони є значимими й важливими для вас чи, можливо, вони пов’язані із впливом соціуму на вас?

Отже, сортуючи картки із цінностями відповідно до кольорів, ви користувались асоціативним мисленням та інтуїцією, коли ж ви обирали цінності, надруковані на бланку, — керувалися логікою та раціональним мисленням.

Це дозволяє зрозуміти наскільки ваші життєві цінності є узгодженими на свідомому й підсвідомому рівнях або, іншими словами, наскільки ці цінності є вашими власними, наскільки вони відображають внутрішні пориви вашої душі, а не наслідуванням інших людей, моди чи інших зовнішніх факторів.

При опрацюванні п. 2 “Дія у надії” обговоріть, де юнаки/юначки можуть приєднатись до волонтерського руху, відвідати заняття для своєї вікової групи. Також пошукайте сторінки чи групи в соціальних мережах, де юнацтво може ознайомлюватись з життям української громади чи просто культурними подіями міста й долучатись до них.

### **(5 хв) “Напис на футболці” для опрацювання п. 3 “Мудрі, світлі думки”.**

Запропонуй юнакам/юначкам подумати й записати на стікерах мотиваційне коротке речення або словосполучення, яке б змістовно описало їхні потреби на сьогодні та відповідало вимогам “світлої мудрої думки” (за О.Романчуком). Зазнач, що ця фраза має виглядати як напис на футболці.

Вправу можна перевести в майстерку і виготовити футболки з написами. Тобі необхідні будуть текстильні маркери, футболки. Після нанесення написів, малюнків тканину потрібно попросувати без застосування пари.

“Крім цього, психологічна стійкість – це те, що дозволяє нам особистісно зростати. Вона не є рисою чи властивістю психіки, притаманною окремим людям, а включає особливий спосіб мислення, поведінки та реакцій на події, який можна розвинути. Працювати над власним мисленням, щоби не сприймати кризу як неподоланну проблему, ставитися до змін як до частини життя, бачити позитивну перспективу. Якщо ти не можеш змінити зовнішні обставини, намагайся змінити своє ставлення до них” [7].

### **(15 хв) Вправа “Скептики і оптимісти”**

Об’єднай юнацтво у дві групи. Першій запропонуй уявити себе скептиками, а другій — оптимістами, незалежно від справжньої життєвої позиції. Завдання групи скептиків: сформулювати проблеми, негативні факти. Наприклад: “На вулиці йде дощ...”.

Завдання оптимістів: змінити емоційний полюс повідомлення — знайти хороше і прекрасне в повідомленні скептиків. Через деякий час групи міняються ролями.

Обговорення: Про що було легше говорити: про добре чи погане? Як думки впливають на емоції?

У більшості ситуацій можна знайти позитивні та навіть смішні сторони. Коли зусиллям волі намагаєтеся побачити позитивне в тому, що відбувається, тоді піднімаєте рівень своєї життєвої стійкості.

Іноді навіть дотримуючись вище вказаних рекомендацій, важко впоратись зі своїм емоційним станом. Важливо розуміти, що стійкість — це не про те, щоб ховати свої переживання, чи вдавати, що все гаразд. Це не про те, щоби “бути сильним” і самостійно шукати вихід.

Дуже часто це діє якраз навпаки. Чим краще ми розуміємо наші потреби та емоції, правильно проживаємо їх, а в разі потреби — звертаємося по допомогу, тим більш психологічно стійкими ми є. У такому випадку варто задуматись, до кого ти можеш звернутись по допомогу. Хто є біля тебе? Кому ти можеш довіритись?

Познайом юнацтво з платформою [TEENERGIZER](#) і телеграм-ботом першої психологічної допомоги [“Друг. Перша допомога”](#).

*Додатково дізнайтеся номери телефонів соціальних служб міста, в якому перебуваєте, центрів підтримки біженців і тимчасово переміщених осіб. Проговори з юнацтвом, з якими питаннями туди можна звертатись.*

### **(5 хв) Гра “Коло підтримки”.**

Якщо у твоєму гуртку є одна чи дві новенькі дитини, обов’язково пограйте в цю гру. Учасники стають в щільне коло, один/одна юнак/юначка всередині нього. Хто всередині, схрещує руки на грудях, закриває очі та падає назад. Учасники з кола ловлять, підтримують та перекидають далі того, хто в середині.

### **(5 хв) Підсумок**

Якщо ви сповнені відчуттям мужності та рішучості, маєте достатньо любові та відчуття глибокого миру, то ви є психологічно стійкими. Звичайно, іноді з’являтиметься тривога, смуток, гнів. Та важливо не допускати, щоб вони переросли у відчай, паніку й озлоблення. І в цьому вам допоможе ваше почуття гумору та “світлі, мудрі думки”. Це саме те, що кожному з нас потрібно.

### **(10–15 хв) Закриття**

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

## Додаткові матеріали:

1. Гімн Пласту (слова, акорди, запис)  
Джерело: <https://pryvatr.de/molytvvy/66-hymn-plastu#video>
2. Гімн закарпатських пластунів (слова, акорди, запис)  
Джерело: <https://pryvatr.de/molytvvy/65-himn-zakarpatskykh-plastuniv>
3. Молитва “Царю Небесний” (слова, акорди, запис)  
Джерело: <https://pryvatr.de/molytvvy/280-caryu-nebesnyi>
4. Молитва “Отче наш” (слова, акорди, запис)  
Джерело: <https://pryvatr.de/molytvvy/206-otche-nash>
5. Як допомогти адаптуватися дитині-переселенцю. [URL](#)
6. Як подбати про своє психічне здоров’я: 5 корисних звичок на кожний день. [URL](#)
7. Як пройти кризу труднощів і зберегти психічне здоров’я. [URL](#)
8. Як зберігати спокій та дбати про психічне здоров’я у мінливому світі. [URL](#)
9. Швидкий рецепт психологічної стійкості. [URL](#)
10. Реальність без ілюзій: психологічна стійкість в умовах війни. [URL](#)
11. Романчук О. Психологічна стійкість подібна до м’язів: тренуєш їх правильно — вони ростуть. [URL](#)

## Додаток 1

<ul style="list-style-type: none"><li>• сім'я,</li><li>• діти,</li><li>• здоров'я,</li><li>• кар'єра,</li><li>• гроші,</li><li>• самореалізація,</li><li>• друзі,</li><li>• розваги,</li><li>• суспільне визнання,</li><li>• інтелект,</li><li>• освіченість,</li><li>• виховання,</li><li>• порядність,</li><li>• самоконтроль,</li><li>• робота над собою,</li><li>• довіра,</li><li>• взаєморозуміння,</li><li>• спілкування,</li><li>• взаємодопомога,</li><li>• освіта,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• самоосвіта,</li><li>• самопізнання,</li><li>• успіх,</li><li>• професіоналізм,</li><li>• перспективи,</li><li>• статус,</li><li>• вплив,</li><li>• влада,</li><li>• гроші,</li><li>• популярність,</li><li>• веселе проведення часу,</li><li>• подорожі,</li><li>• нові враження.</li></ul>



**ПЛАСТ**  
Національна скаутська  
організація України