



СХОДИНИ ДЛЯ ПТАШАТ

Сходини № 4 “Як підтримати себе
та друзів. Емоція тривога”



Про що ці сходи́ни?

Сходи́ни орієнтовані на зняття психоемоційної та м'язової напруги, формування відчуття безпеки, знайомство з емоцією тривоги та ідентифікація її серед інших емоцій.

Завдяки сходинам пташата:

1. пригадають, що таке емоції і які вони бувають;
2. ідентифікують таку емоцію як тривога, ознайомляться з нею та навчаться розуміти її у своєму тілі;
3. дізнаються, як опанувати свою емоцію тривоги;
4. розпочнуть навчання технікам зняття психоемоційної та м'язової напруги;
5. відчують себе в безпеці;
6. зрозуміють, що разом з мамою і татом вони в безпеці (якщо мами/тата немає поруч, тоді говоримо про людину, яка на даний момент опікується дитиною).

Формати проведення сходин:

Проводимо сходи́ни в приміщенні або на вулиці, можливо адаптувати під онлайн-сходи́ни. Перевага надається колективній зустрічі.

Рекомендований вік учасників:

сходи́ни розраховано на пташат 4–6 років.

Матеріали для заняття: вказані безпосередньо в тексті сходин.

Тривалість: 90 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 сходи́ни 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.

(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).

(5 хв)

Легенда

Пташата, подивіться хто до нас прийшов! Це ж наш ведмедик Теплик! Привітаємося з нашим другом!

Привіт, Ведмедику! Як твої справи? Чи ти послав, чи ти поїв, як почуваєшся?

Ведмедик: Ой, друзі, я такий радісний і такий стривожений водночас. **Радісний**, бо дуже смачно поїв, так смачно, що ледь до вас не спізнився, тому і **стривожений** трішки. А вчора я ходив лісом і неподалік раптово впала шишка — я налякався, мені було **страшно**. "Хто це кидається?" — **розізлився** я. Тоді почав роззиратися довкола, бо мені стало **цікаво**, звідки ото ж вона летіла і чому гепнулася переді мною. Оглянувши всі дерева довкола, я зрозумів, що шишкою ніхто не жбурляв. Вона впала сама, таке буває в природі. Тоді я відчув себе **задоволеним**, бо я в безпеці.

Матеріали: [URL](#) (можна вирізати ілюстрації емоцій дитини звідси. Важливо ілюструвати емоції в цій короткій оповіді своєю мімікою чи зображеннями).

(10 хв)

Гра



Рекомендуємо організувати **гру** для закріплення ідентифікації емоцій, скориставшись картинкою, що поруч. Тут зображені всі описані емоції (від згори ліворуч до крайнього правого): збентеженість/ стривоженість, страх, цікавість, радість, задоволення, злість. Карток має бути достатньо, аби кожне пташа одержало свою одну мордочку. Можуть повторюватися. Мордочки пташатка залишають у себе. Роздаємо усі, окрім бентеги/ тривоги. Нехай мовець спробує відобразити обрану емоцію своєю мімікою (лише очима, лише губами, обличчям, використовуючи чи тіло - впорядниця обирає залученість, це залежить від віку та готовності групи)

Завдання: Ознайомити із емоціями, допомогти в ідентифікації.

Пропонуємо кожному по колу (хто бажає) навмання обрати одну мордочку ведмедика, яка лежить емоцією до підлоги, назвати емоцію, яка є на писочку і, можливо, пригадати, коли пташатко так почувалося.

Зразок виконання: Це злість. Я злюся, коли брат забирає мою іграшку без дозволу. Важливо пильнувати за часом і допомагати пташатам знайти слово для опису емоції.

(10 хв) Легенда

Ведмедик: До вас я сьогодні прийшов не просто так, а підготував історію, яка зі мною трапилася одного зимового дня. Готові слухати? Сідайте зручненько, починаємо...

Щоранку, коли я прокидаюся, дивлюся у вікно: яка сьогодні погода? Що на прогулянку одягати? Дивлюся, чи не пробігає мій знайомий Туффі (можна попросити діток відгадати хто це може бути, а можна відразу назвати його котиком, собачкою, їжачком — на вибір оповідача). Слухаю, як співає моя подруга Синичка і час від часу підсипаю їй свіженьких зернят у годівничку.

Та цього разу я виглянув у вікно — і завмер! Поруч з моїм будиночком, у тіні дерева, стояв хтось великий і страшний... Вчора його не було! Я подивився уважніше і розгледів величезний зріст і округлі боки.

“Це СЛОН!” — подумав я. Зараз як наступить на мій будинок “ТОП-ТОП”, так і розчавить його!!! По всьому моєму тілу пробіглися дивні мурашки, серце стало битися частіше, а хутро натягнулося, наче маленькі струни, і можна було на них музику грати....

Дивні відчуття мене полонили.

Я знову подивився у вікно. “Ні, це не слон, у слона великі вуха. Це бегемот! Він прийшов, щоб зайняти мій будиночок! Але він такий великий, а мій будиночок такий маленький, де ж я буду жити!? І знову це дивне відчуття полонило моє тіло, я не міг ступити ні кроку, мене не слухалися мої лапки, я не міг сказати ні слова, я лиш думав про бегемота.

Та тут до моєї кімнати зайшла Мама. Вона підійшла й міцно обійняла мене. І мені стало так тепло-тепло, наче сонечко всіма свої промінчиками одночасно мене зігрівало.

Мама запитала, що трапилось? У маминих обіймах я почувався спокійніше і впевненіше. Навіть зумів показати на вікно: “Там бегемот!” — промовив я, — “Он він, стоїть”. Мама, не випускаючи мене з обіймів, декілька секунд пильно вдивлялася крізь вікно. Тоді ніжно поцілувала і сказала: “У тебе в шафі є ліхтарик, що тобі татко подарував на день народження, пам’ятаєш? Щоб розібратися, що ж там за вікном, нам потрібно ним скористатися”. З мамою було значно спокійніше, тому я швиденько побіг за ліхтариком і назад стрибнув у мамині обійми. Ми разом взяли нашу секретну зброю в руки і скерували світло на страшного звіра крізь вікно. І ви не повірите! Я побачив там... (робимо паузу, пропонуємо дітям дати свої версії) СНІГОВИКА!!!! Він усміхався мені і смішно крутив своїм морквяним носом! Оце ж-бо дивина! Це СНІГОВИК! А незабаром і сонечко прокинулося! І я побачив, що випав перший сніг. Швидко поснідавши, я покликав своїх друзів, і ми всі разом побігли ліпити сніговиків, зайчиків, слоників і бегемотиків!

(За мотивами книги “Емоційні казки” Олена Ульєва.)



Завдання: Називаємо емоцію тривогу й ідентифікуємо її серед інших емоцій.

Матеріали: Кожне пташа одержує аркуш А2 формату, клей-олівець, таблички з назвами емоцій, смужки кольорового паперу (6 кольорів, однакові для всіх). Потрібно передбачити роботу на твердих поверхнях.

Перебіг: По терену розкладаємо мордочки-емоції з картинки. Кожному роздаємо назви цих емоцій, окрім бентеги/тривоги. Кожне Пташа самостійно або з допомогою дорослого мають прочитати назву й знайти відповідну емоцію — зібрати свою колекцію емоцій. Припасувати на папір у 6 віконцях. Але ж у них залишиться одна емоція без підпису. Нехай наклеять її.

Після цього роздаємо смужки кольорового паперу — стільки барв, скільки буде емоцій. По 4 смужки кожного, аби зробити рамку-віконце для емоції. Просимо дітей кожній емоції дати певний колір, який, на їхню думку, найбільше відповідає їй. Приклеїти смужки у формі рамки. Має вийти вікно із мордочкою вгорі та вільним місцем унизу рамки.

Аналіз із впорядницею (тези):

– Які емоції ви любите відчувати?

Серед емоцій є як приємні, так і неприємні. Зараз ми й наші рідні часто відчуваємо тривогу перед новими обставинами. І це дуже важлива емоція, бо вона, як у світлофорі, жовте світло. Що означає жовте око світлофора? *(дати відповіді)*. Так, тривога — це дуже корисна емоція, яка попереджала Теплика про можливу небезпеку. І хоча відчувати тривогу неприємно, нікому не подобається, та вона може допомагати. Адже Ведмедик не пішов сам дивитися, хто за вікном, а підготувався. Він це зробив разом з мамою, тобто дорослим, який дбає про нас. *(Роздати табличку з підписом до мордочки збентеженості/ тривоги)*.

Усі емоції є корисними, потрібними, їх треба приймати. Не можна нехтувати емоціями, які відчуває дитина, а також не приймати їх, а заперечувати чи певним чином зневажати.

Домашнє завдання: поспостерігати за собою до кінця дня чи завтра і позначати у віконцях кількість своїх емоцій упродовж дня крапочками, плюсиками, рисочками чи наліпками. Разом з близькими розглянути свій календар емоцій і обговорити.

Впорядниця: Пташата, а буває так, що ви відчуваєте тривогу? Що у вас викликає це відчуття? Я вам пропоную побавитися у гру, завдяки якій ми зможемо допомогти обертати нашу тривогу нам на користь.

Завдання: допомагає розслабитися, навчає переключатися з одного стану в інший.

Спочатку пропонуємо побути в шкурі зайчиків-боягузиків. Коли заєць відчуває небезпеку, що він робить? — Тремтить! — Покажіть як він тремтить.... Підгортає вуха, весь стискається, намагається стати маленьким і непомітним, хвостик і лапки трусяться. Що робить зайчик, коли чує кроки людини? *(спочатку людина тупотить здалека)* — Тремтить і прислухається. — А що робить зайчик, як чує, що людина підходить? — Тікає в нірку... Люди-батьки ходять навколо нірок. Діти ховаються в нірки — під ковдрочки, можна декілька зайчиків заховати в одну нірку-ковдрочку, можна побудувати з карематів хованку, можна використати будь-яке природне укриття (цей момент дуже допомагає дітям розслабитися і відчути себе в безпеці).

Якщо ви бачите, що ваша дитина не може повністю заспокоїтися, розслабитися в новому місці, дозвольте їй зробити халабудку, і не розбирайте її, це буде місце безпеки і спокою до моменту, поки вона не адаптується). Люди ходять, ходять і йдуть геть. Зайчики виходять, граються, скачуть, чують кроки людини — тремтять. Бачать людей — тікають в нірки. І так декілька разів. Можна додати героя вовка, лисицю та інших.

Розповідаємо зайчикам про слонів і йдемо разом їх шукати.

Тепер ми слони. Великі, сильні слони. Руками торкаємося до голови і робимо вуха. Виправляємо спинку, ходимо помірними кроками, махаємо вухами.

Що роблять слони коли чують людину? Те що і робили... ходять, махають вухами, потім розглядають людину. А що роблять слони, коли чують тигра? Те що і робили і т.д. Ходимо як слони і кажемо: “Ми великі сильні слони, ми нічого і нікого не боїмося”. Можна пострибати на одній ніжці, на другій, перекотитися з ноги на ногу, напівприсядки походити як дітки слоники, зробити хобот і нагнутися попити водички, подивитися на хмарки. Наприклад, що роблять слони, коли бачать тигра — п’ють спокійно водичку; що роблять слони, коли бачать бегемота — спокійно чухають один одному спинку і т.д.. Один за одним йдемо по кімнаті і сідаємо в коло.

Питаємо в пташат, ким їх більше подобалося бути зайчиками чи слонами?

Діти кажуть зазвичай зайчиками. Якщо запитати “чому?”, то діти найчастіше дають відповідь: стрибали і ховалися. Ось цей елемент “хованки” найбільш необхідний у грі для відчуття безпеки. Діти його відчують і він їм дуже комфортний.



(7 хв) Гра “М’яч — насос”

Завдання: за допомогою гри діти краще зрозуміють та ідентифікують тривогу за відчуттями в тілі. Також гра допомагає зняти м’язове напруження.

Перебіг: Спочатку даємо пташатам добре накачаний м’яч (типу волейбольного). І просимо їх відчутти, який він твердий і напружений. Нехай спробують його зім’яти і передають по колу одне одному. **Ось і людина така, коли відчуває цю емоцію — вся напружена.** А також у нас частіше б’ється серце.

Пробуємо передавати м’яч один одному під слова “тук-тук” у ритм серцебиття. З кожним колом ритм має ставатиме все частішим. Потім знову уповільнюємо, далі пришвидшуємо.

Віддаємо м’яч і пробуємо напружуватися і розслаблятися.

Стоїмо в колі. Просимо пташат максимально розслабити тіло. Ніжки зігнуті в колінцях, розслаблені, тіло звисає донизу, ручки бовтаються, все тіло максимально розслаблене. На звук “зззззз” діти вдихають повітря і надувають свій “м’ячик”. Поступово напружують тіло. Спочатку випрямляємо ніжки, вирівнюємо тіло, розправляємо ручки, напружуємо кулаки. Як тільки відчуваємо, що наш м’ячик зараз трісне — “від’єднуємо насос”, і на звук “шшшшш” максимально видихаємо повітря і розслабляємося, повертаючись в попереднє положення.

Так робимо декілька разів.

(5 хв) Релаксація

Після цього сідаємо в коло разом з батьками або людиною, яка на даний момент опікується дитиною. Просимо дорослих обійняти своїх пташат.

Діти заплющують очка, а впорядник/ця рівним спокійним негучним голосом проговорює слова. Запрошуємо малюків уявляти себе в тому образі, про який йде мова.

Я сонечко — тепле сонечко.

Я слон — спокійний і сміливий слон.

Я пташка — вільна пташка, що літає в небі.

Я квітка — гарна кольорова квітка.

Я фортеця — сильна і незворушна фортеця.

Я в безпеці — зі мною моя мама/тато/близька мені людина, якій я довіряю.

Я нічого не боюся

Розплющуємо очі, поволі вдихаємо і видихаємо, обіймаємося з батьками й усміхаємося один одному.



(3–5 хв) Рефлексія

(може питати Ведмедик або впорядник/ця)

1. Сподобалося, пташата, вам фантазувати?
2. Яку емоцію відчув ведмедик Теплик, коли не знав, що за вікном і що від цього очікувати?
3. Що він відчув у своєму тілі? (швидше б'ється серце, тіло напружене, кулачки стиснені, хочеться бігти до мами, сховатися).
4. Що йому допомогло подолати цю емоцію, зрозуміти її, прийняти, розповісти про те, що тривожить, близькій людині? (обійми, отримати секретну зброю - ліхтарик (для ведмедика). Допомога друзів, які підтримують, об'єднуються і разом можна перемогти все, що завгодно).
5. Як ви зараз почуваетесь? Давайте обіймемо одне одного ще раз, адже ці обійми дають нам відчуття тепла й захищеності, допомагають опанувати тривогу.

(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”

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



ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ

Корисні рекомендації для батьків:

1. Книга “Емоційні казки” Олена Ульєва, видавництво ПЕТ
2. Для дітей, які перебувають у тривозі, рекомендую будувати халабудки з усього, що є вдома. Також малювати будиночки від реалістичних до фантастичних. Можна ліпити з пластиліну.
3. Для стабілізації емоційного стану дуже допомагає глина. Можна придбати самостійно й працювати з нею: стиснення та розтягнення, витягування та розрив, протикання та розкручування, приліплювання та вліплювання, вмивання кісточками пальців, кидання та створення образів.
4. Будь ласка, будьте обережні в роботі з аквареллю — це матеріал, що пробуджує, посилює емоції. Вона буде потрібна, але згодом.
5. Перш, ніж показувати будь-яке відео дитині, передивіться його самі. Можуть бути звуки, вигуки, зображення (наприклад, травмування, краплі крові, порізи, хтось залишив свій будинок, безпомічна тваринка, образи), які можуть посилити тривожність.
6. Найкращі ліки — це обійми! І слова “Я тебе люблю!”

Корисні рекомендації для впорядника чи модератора сходин:

1. Будьте обережні з обіймами, не всі діти готові зараз до обіймів, тим більше, якщо ви з дитиною мало знайомі.
2. За будь-якої можливості робимо акцент на силі дитини.
3. Важливо пам'ятати, що травматичний досвід провокує регрес. Вік і зріст зараз не є показником, якщо дитина пережила сильний стрес можемо віднімати 1–2 роки.
4. НЕ ДОЦІЛЬНО в теперішньому випадку говорити такі слова: час лікує, у всьому є гарне, подивися на все оптимістично, ти маєш бути вдячним, як можна так казати, ти ж вихована дитина, я б на твоєму місці...
5. Якщо ви не відчуваєтеся в безпеці, не можете витримати сильних емоцій, створити безпечний психоемоційний простір – краще зачекайте й не беріться за ці сходини.



ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ

Ранкова молитва Пташат

(молитва на відкриття заходу):

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

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!

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.

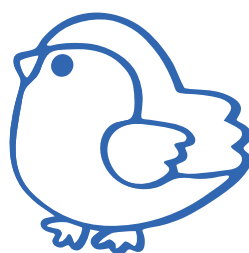
сл. Марійки Підгірянки

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



Улад Пластових Пташат



ПЛАСТ
Національна скаутська
організація України