



СХОДИНИ ДЛЯ НОВАЦТВА

Сходина №2 “Як підтримати себе та друзів”

Про що це заняття?

Заняття створено, щоб діти не боялися говорити про свої страхи;
навчилися зменшувати рівень тривожності;
зрозуміли, що допомагає їм почуватися краще.

Завдяки сходинам новацтво:

1. навчитися підтримувати один одного;
2. навчитися зменшувати тривожність;
3. дізнається, що корисно робити, щоб почуватися краще.

Можливі формати проведення: офлайн та онлайн (Zoom, Google Meet, Skype тощо)

Рекомендований вік учасників: новацтво (6–11 років)

Тривалість заняття: 1 год 30 хв

Матеріал для заняття: вказаний під час заняття

(5–10 хв) Відкриття

Збірка в колі. Молитва, пісня новаків і новачок. Вітання новацьким гаслом “Готуйсь!”. Ройовий обряд. Перевірка присутності.

(20 хв) Розповідь

Ліні з братиком Тариком і мамою довелося переїхати в інше місто. Дівчинка страшенно боялася темряви. Перед сном, після того, як мама йшла з кімнати й вимикала світло, Ліна закутувалася з головою в ковдру так, щоб темрява не заповзала під неї якимось монстриком чи чудовиськом. І все одно було страшно засинати. Іноді вона навіть думала: чи прокинеться вранці чи ні? Раптом вона зникне у темряві? Раптом знову лунатимуть страшні звуки? Потай від мами вона брала в ліжко ліхтарик і вмикала його, щоб світлом відігнати темряву.

І ось одного разу, засинаючи, як завжди, з ліхтариком, вона почула сумні схлипування. Дівчинка дуже злякалася, але хтось плакав так жалібно, що страх у неї минув. Вона посвітила ліхтариком під ліжком, але там нікого не було. Тепер голосіння долинали з-під столу, та й там нікого. Тепер хтось плакав явно під шафою. Але і там порожньо.

– Що ж таке! – вигукнула Ліна. – Хто тут плаче?

– Це я, я плачу, Темрява! – щось озвалося з-під стільця, де було дуже темно. Дівчинка посвітила туди, але там нікого не було.

– Ти де? – Запитала Ліна, кидаючи світло з боку в бік по всій кімнаті.

– Як де? Десь, у темряві, звичайно! Я ж Темрява, я там, де немає світла, – схлипування долинали тепер з-під ліжка, куди не світила Ліна.

– А чому ти плачеш? – спитала Ліна.

– Ех, знала би ти, як це бути темрявою! Зі мною ніхто не хоче дружити! Усі мене бояться! І тільки й чекають, щоб настав день, і я пішла! Ось світло усі люблять! А чому?

– Ну... – задумалася Ліна, – світло всіх втішає: все видно і не страшно. Сонечко світить і гріє, дарує життя рослинам, тваринам і людям. Коли ясно, все видно і можна робити, що хочеш: хочеш – малюй, хочеш – читай, хочеш – танцюй, хочеш – грайся.

– Ось-ось! Світло всі люблять, а мене всі бояться! – заплакала ще більше Темрява. – А хто вночі всім показує зірки? А що б ви взагалі побачили на небі, якби я не приходила?

– Ой! Я про це не думала, – мовила Ліна

– І не лише ти! Ось ти кажеш: при світлі – малюй! І тут усі про мене забувають! Білий лист, залитий світлом, такий гарний! Але він пустий, на ньому нічого немає! І тільки коли митець бере олівець і простягає з мене, з темряви, чорну лінію – штрих, ще й ще – ось тоді виникають нові твори, яких не було раніше! Але хіба хтось про це замислюється? Ось ти, Ліно, любиш малювати?

– Дуже!

– А писати?

– Звичайно!

– Ага! А літери ти із чого створюєш на білому тлі?

– Невже з тебе? – здивувалася Ліна?

– А ти як думала! Щоб інші побачили твої думки, ти друкуєш на білому аркуші чорними літерами! Ти твориш свої світи з мене!

– Ось це так! Ніколи не подумала би!

– Ну так! А як тільки настає ніч, і я приходжу, щоб пограти з тобою і помріяти, ти закриваєшся з головою в ковдру і робиш з мене монстриків. А я пограти хочу! У цей момент Ліні Темрява здалася маленьким котиком, який завиляв хвостиком.

– Давай пограємо! – вигукнула дівчинка! – А як?

– Придумай з мене щось веселе і добре на букву “К”, – запропонувала Темрява.

– Ти котокрил! – вигукнула Ліна. І тут же Темрява перетворилася на крилатого кота і занявкала, перелітаючи з-під ліжка під шафу, під стілець, під стелаж з іграшками.

(10 хв) Гра

Виховник називає літеру, а діти придумують по черзі слова, як можна назвати Темряву, і зображують придуманих істот за допомогою рухів та емоцій.

– І цих страшних монстрів я вигадала, а не ти? – запитала Ліна.

– Не я! Я взагалі сама без людини нічого не можу, і мені доводиться чекати, щоб хтось витягнув з мене нові лінії та нові рядки. Навіть ноти записані на білому тлі. Кожен може творити з мене щось чудове!

– Вибач, що боялася! Я, виходить, боялася не тебе, а своєї уяви! Тепер я хочу з тобою дружити – це так весело та цікаво! Я чекатиму зустрічі з тобою щовечора! А ти більше не плакатимеш?

– Якщо ти не творитимеш з мене ворога і не будеш боятися! – засміялася Темрява. Зранку Ліна прокинулася веселою. Розбудила братика й вони, як і годиться, розпочали ранок із руханки.

(5 хв) Гра-руханка

Доброго ранку, очка! Доброго ранку, носику! Доброго ранку, щічки! Доброго ранку, вушка! Доброго ранку, шийко! Доброго ранку, плечики і т. д. – торкаємося різних частин тіла, промовляючи слова. Треба пройти по всьому тілу.

Опісля діти побігли до мами, міцно її обійняли, почистили зубки, помили личка, застелили свої ліжечка й допомогли мамі приготувати сніданок.

Здавалося, ніби вони вдома. І знову все добре. Скоро татко повернеться після нічної зміни з роботи. Дітям було трохи лячно, що будь-якої миті вони можуть почути страшні звуки. Та вони знають, що мама поруч і зробить все можливе, щоб їх захистити. І тато їх захищає. Він солдат. Це його робота захищати всіх. Коли страшних думок було багато, то вони їх проганяли.

(5 хв) Терапевтична гра

Заплющте очі, глибоко-глибоко вдихніть. Уявіть, що в животику знаходиться повітряна кулька, яку необхідно надувати і здувати. Уявіть, що надуваєте кульку своїми поганими думками, щоб вона скоріше полетіла у небо, а ще краще дуже далеко, десь у космос до марсіан! Повільно (на 5 рахунків) зробіть вдих через ніс і “надуйте” кульку. Затримайте дихання на 5 рахунків. Повільно через рот зробіть видих і “здуйте” кульку. Повторюйте, доки дихання не прийде в норму і серцевий ритм не відновиться.

Техніку можна відпрацювати лежачи, поклавши руки на діафрагму, сидячи чи стоячи, або під час ходьби.

А ще Тарик і Ліна з мамою багато гуляли. Знайомилися з новим містом, у якому вони жили. Там було багато цікавих будинків, великий парк з озером. У парку вони бачили рудих білочок, які швидко перестрибували з дерева на дерево. В озері плавали качечки. А ще в парку росло дуже багато дерев і різних рослин. Почалася весна. З'являлися нові листочки, квіточки майоріли різними кольорами. Діти з мамою порівнювали, що спільного є в новому місті їхнього проживання з їхнім рідним містом, а чим вони відрізняються. Вони знали, що зараз перебувають у безпеці. Після таких прогулянок усі ставали веселіші, заряджалися енергією. Мандрівки були дуже цікавими. Щоразу, йдучи вже знайомими місцями, діти знаходили щось нове:

(5 хв) Гра “5 відчуттів”

1. Покажіть 5 предметів зеленого (червоного, жовтого, синього) кольору, які вас оточують (якщо сходини відбуваються онлайн, то можна запропонувати дітям назвати 5 предметів, які їх оточують).
2. Торкніться 4 різних речей і розкажіть, які вони (тверді, м'які, теплі, холодні).
3. Повторіть 3 звуки, які тільки-но почули.
4. Опишіть словами 2 запахи, які вас оточують.
5. Спробуйте щось їстівне (яке воно на смак?)

(5 хв) Майстерка-антистрес

Антистрес із кульки (для дітей 7–9 років)

Що потрібно:

- повітряна кулька;
- ножиці;
- борошно або кукурудзяний крохмаль;
- олівець або інший відповідний предмет для проштовхування борошна (кукурудзяного крохмалю) в горлечко пляшки;
- чорний маркер або фломастер;
- вовняні нитки (за бажанням).

Етапи:

1. Беремо пластикову пляшку й відрізаємо від неї горлечко. Натягуємо на нього повітряну кульку, щоб було зручніше засипати борошно (крохмаль).
2. Наповнюємо кульку борошном (крохмалем), порціями насипаючи в горлечко пляшки й проштовхуючи його всередину.
3. Робимо це акуратно, щоб не порвати кульку.
4. Коли кулька наповниться, обережно знімаємо її з горлечка пляшки.
5. Зав'язуємо вузлик.
6. Зробимо з нашої кульки ляльку. Намалюємо їй очі, ніс, ротик (Можна у вигляді різних смайлів). А тепер зробимо нашій кульці "зачиску". Для цього пов'яжем під вузликом різнокольорові вовняні нитки. Обріжемо зайве. Іграшка готова.



**Від наповнювача буде залежати, наскільки податливою буде кулька-антистрес.*

Борошно – найдоступніший в будинку «порошок», але наповнена нею кулька не надто охоче приймає потрібну форму, можна додати до нього крохмаль, тоді кулька «ліпитися» буде краще. Щоб м'ячик-антистрес був найменшої щільності, знадобиться наповнювач із більшими частинками. З найдоступніших варіантів, які завжди є на кухні, підійдуть рис, гречка, горох або дрібна квасоля. Для любителів золотої середини варто змішати інгредієнти різних розмірів. Наприклад, кукурудзяний крохмаль та рис.

***Зі старшим новацтвом (9–11 років) можна зробити іграшку-антистрес флексагедрон.*

Деталі за посиланням: [URL](#)

Після обіду Ліна і Тарик, міцно обійнявши маму, співали улюблених пісень.

(15 хв) Пісня

«Ой у лузі червона калина похилилася»

Джерело: [URL](#)

Ой, у лузі червона калина похилилася.
Чогось наша славна Україна зажурилася.
А ми тую червону калину підіймемо,
А ми нашу славу Україну
Гей, гей, розвеселимо.

Маширують Стрільці Січовії у кривавий тан
Визволяти рідну Україну з московських кайдан.
А ми тії московські кайдани розірвемо,
А ми нашу славу Україну
Гей, гей, розвеселимо.

Якщо сходини онлайн, то варто слова вивести на екран чи використати караоке.
Діти співають із вимкненими мікрофонами.

(10 хв) Підсумок

Ліна і Тарик з мамою робили все, щоб дотримуватися режиму дня, щоб відчувати себе краще.

Які ж справи корисно робити, щоб відчувати себе краще (діти можуть вибрати з переліку, або придумати щось для себе разом із виховником):

- Лягати вчасно спати, щоб виспатися.
- Їсти здорову їжу, щоб було багато сил.
- Ходити й роздивлятися, що навколо.
- Вивчати нові слова.
- Чистити зуби, мити обличчя і розчісувати волосся.
- Допомогати дорослим з хатніми справами.
- Йти на прогулянку до дитячого майданчику чи до парку.
- Купувати нову смачну їжу.
- Малювати або розмальовувати.
- Грати в спокійні ігри вдома.
- Бігати або грати з м'ячем на вулиці.
- Мріяти про те, куди можна потім піти на прогулянку.

(5–10 хв) Закриття

Збірка в колі. Пісня новаків і новачок. Вечірня новацька молитва. Закриваємо наші сходини новацьким гаслом «Готуйсь!»

ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ

Новацька пісня

Ми діти українські
Ми юні, мов квітки,
Маленькі жовтодзюби,
Пластові новаки.

Як виростем великі,
Хоробрі вояки,
Відстоїм Україну
Від ворожої руки.

Ми любим рідні хати,
Широкий степ і гай.
Від Сяну до Кубані
Лежить наш рідний край.

Як виростем великі,
Хоробрі вояки,
Відстоїм Україну
Від ворожої руки.

Новацька ранішня молитва

Сині дзвіночки молитву
дзвонять,
Зложім в молитві щиро долоні.
Ніч проминула і сонце світить.
Вислухай, Мати, що просять
діти.

Нехай цей вітер, що в хмарі
лине,
Принесе запах квіток Вкраїни.
Нехай ця днина додасть нам
сили,
Щоб ми Вкраїну завжди любили.

Новацька вечірня молитва

Боже, що дав нам цю днину
Сонця і праці і гри.
В тиху вечірню годину
Нашу молитву прийми.

Мрії, що в серці зродились,
Силу, що в грудях росте.
Боже, хай ангел окрилить,
В ясных нам снах збереже.

Додаткові матеріали:

Ознайомтеся з додатковими матеріалами, щоб ретельніше підготуватися до того, як можна зменшити тривожність у дітей; оволодіти принципами першої психологічної допомоги: що варто й не варто говорити та робити при першій психологічній допомозі

1. Ігри для зняття стресу у дітей. [URL](#)
2. Новацькі пісні для відкриття та закриття сходин: “Пісня новаків і новачок”, “Новацька ранішня молитва”, “Новацька вечірня молитва”. [URL](#)
3. Чим зайняти дитину в надзвичайній ситуації. [URL](#)
4. Як допомогти дитині у тривожній ситуації. [URL](#)
5. Як знизити рівень стресу у дитини під час війни. [URL](#)
6. Як зробити іграшку-антистерс з кульки [URL](#)
7. Як зробити іграшку-антистрес флексагедрон [URL](#)

Використані ресурси:

1. Іонідес М. Привіт, давай дружити? : терапевтична книга і робочий зошит для дітей 7–11 років / пер. Н. Губанової. [URL](#)
2. Ми пережили: техніки відновлення для сімей, військових, цивільних та дітей : практичний посібник / за ред. Г. Циганенко. Київ : “Логос”. 2016. [URL](#)

