

СХОДИНИ ДЛЯ ПТАШАТ

Сходини 5. Емоційна адаптація до
нових умов / Хто знайде втрачену веселку?



Про що ці сходи́ни?

Сходи́ни допоможуть пташатам і їхнім родинам долати відчуття стресу, зрозуміти свої сильні сторони (знання і вміння) і потреби, надавати допомогу тим, хто цього потребує, таким чином адаптовуючись до нових обставин.

Завдяки схода́нам пташата:

1. Дізнаються про те, що різні люди також можуть мати подібні потреби;
2. Підтверджують завданнями, що можуть досягати цілі заради допомоги іншим;
3. Зрозуміють свої сильні сторони та способи їх використання в новому просторі з новими людьми;
4. Виконають вправи задля збереження ментального здоров'я;
5. Зроблять висновки, що розпорядок дня – це важливо і це те, що підтримуватиме їх навіть поза домом.
6. Родини відчують, що джерело підтримки у чужих місцях – це найперше самі пташачі родини чи пластуни, українська громада і люди, які готові щиро допомогти.

Формати проведення сходи́н:

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

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

Рекомендований вік учасників:

Сходи́ни 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 сходи́н.

Тривалість: 90 хвилин.

Інтерактивна складова сходи́н:

1. У реалізації цих сходи́н ми використовуємо **театр тіней**. Безпосередньо це дійство неймовірно захоплює і заспокоює пташат.
2. Також задіяні **групові завдання** різних типів: рухливі й дидактичні ігри, спів, малювання. Важливим елементом є **обговорення** ключових моментів і максимальне включення дітей до перебігу сходи́н.
3. Важливо, аби **батьки** мали достатньо ресурсу для підтримки впорядника/ці на етапі підготовки та під час проведення сходи́н. Адже діти пташачого віку часто формують свою діяльність через наслідування близьких дорослих.
4. **Онлайн-сходи́ни:** тривалість онлайн-сходи́н не більше 40 хв для старших і 30 хв для менших пташат; врахувати можливості інтернету в різних місцевостях, а також врахувати часові пояси. Трансляція відео часто може викликати роздратування учасників чи нерозуміння, бо подекуди спостерігається 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.

5. 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 – використовуйте час до денного сну.

Рекомендації щодо проведення сходин:

Ми маємо пам'ятати, що діти гостріше реагують на стрес, ніж дорослі. Тому будь-які заняття із дошкільнятами мають мати у собі тривогознижувальні вправи, а також допомагати дітям опановувати свої емоції, зокрема страх. Під час цих сходин малюки мають можливість відчувати себе сильнішими, тими, хто емпатує і також може надати допомогу тим, хто цього потребує.

Адаптація до нового місця перебування передбачає кілька етапів. Для початку краще провести коротке ознайомлення з місцевістю, для цього можна зробити спільну прогулю, аби побачити разом визначні місця. Можна залучати актуальні знайомі місця (пов'язані з підтримкою переміщених осіб), але важливо розбавити їх місцевими цікавинками. Якщо вийде знайти точки дотику з Україною, її діями, культурою, місцевою українською громадою – залучайте.

Важливо відчувати аудиторію і в разі потреби змінити хід сходин.

Перебіг сходин

(5 хв) Відкриття

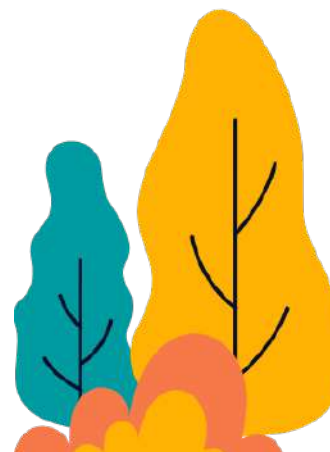
1. "Пташата, де ви є?" (клич пташат). Очікуємо відповіді: "Ми тут, недалечко, сидимо в гніздечку!"
2. "В коло, в коло", – співаємо, збираємо пташат і батьків у коло.
3. Молитва пташат (текст наприкінці листівки).
4. Гімн пташат (текст наприкінці листівки).

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).

(10 хв) Театр тіней

Одного разу Теплик і його друзі Ліпко, Сумик та Мірка поїхали в подорож до моря, зранку прокинулися у своїх тепленьких ліжечках. Раніше вони жили в затишному теплому спільному будиночку у Рідному Лісі. У ньому було два поверхи і нижній барліг. Звісно ж, барліг – то місце, де мав свої апартаменти Ведмедик Теплик. Кімнатка поруч, із крученими ходами – належала Сумикові, кротові. Перший поверх займало оленятко Мірка, а на другому мешкало кошеня Ліпко. Гарний був будинок.

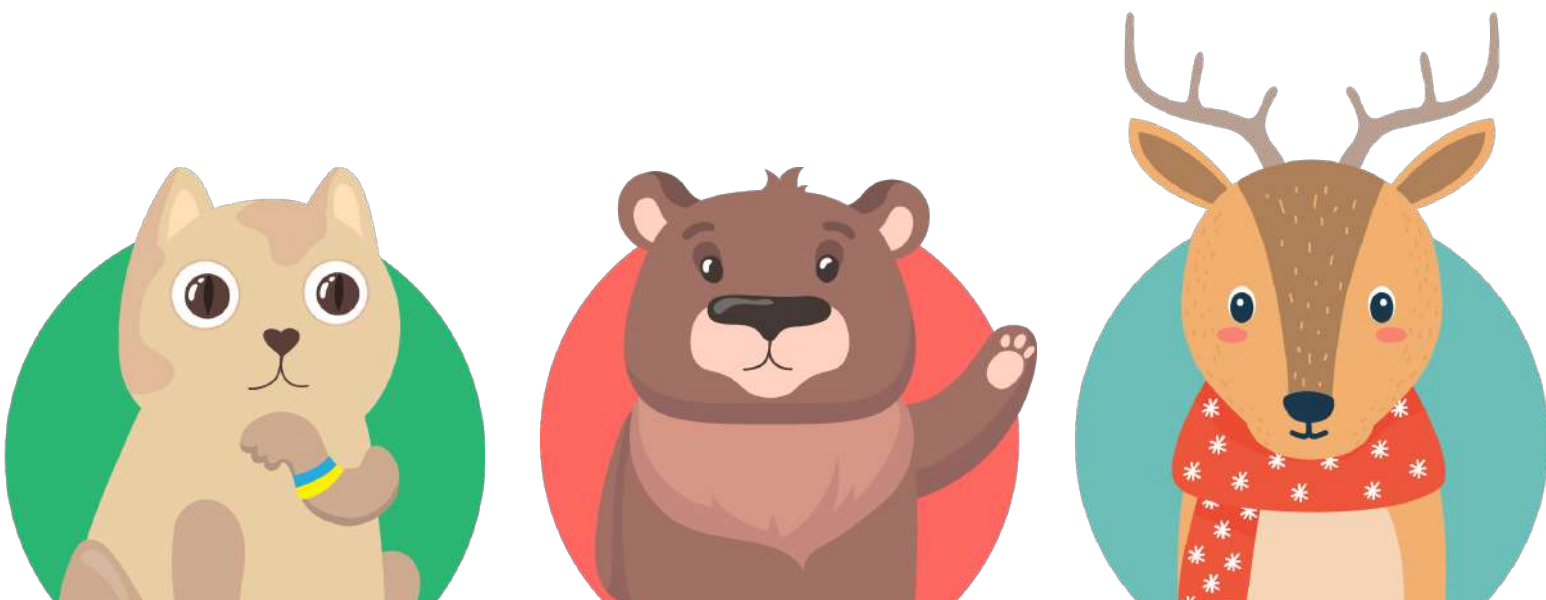


Та головним місцем сили для звіряток була Веселка, яка щоранку простягалася над хатиною, додаючи звірятам відваги червоного кольору, життєрадісності помаранчевого, тепла жовтого, здоров'я зеленої барви, наснаги від прозорої блакиті, потужності синього моря і спокою фіолетової ночі. Звірята дуже цінували свою веселку, щодня протирали її барвисті промінчики, набираючись потрібної суперсили.

Отож прокинулися вони, потягуючись – довгенько так і з насолодою. Як потягується ведмедик? А кицька? А кротик? А оленятко? *(Пташатка потягуються разом зі звірятами, позбавляючись тривоги й почуття дискомфорту).* Швиденько повистрибували із кубелець. Що роблять ті, хто прокидаються? Так, руханка. Хто хоче провести руханку для звіряток? Давайте по одній вправі, гаразд? *(пташата по черзі показують, інші повторюють, не більше 5 вправ і трьох повторів кожної. Для молодших пташат більша ініціатива переходить до батьків та впорядника/ці).*

Як чудово почався ранок у звірят із нашого лісу! Але що це? Кожного ранку над їхнім будиночком сходила веселка. Так було вчора над морем, і передвчора, і тиждень тому, навіть минулого року. А тепер куди зникла вона? Без веселки друзі ніби опинилися у чужому місці. Все було не так, як вони звикли. Здивовані звірята розгубилися. Пташата, мабуть, вони потребують вашої допомоги. Що ми можемо поради́ти Теплику, Мірці, Сумикові і Лепкові? Знайти веселку, геть тікати з того місця, збудувати нову веселку, просто заспокоїтися і забути? – що ви поради́те? Ви знаєте, коли хтось потрапляє в біду, можна розпитати, чим саме ви можете допомогти. Давайте запитаємо звірят. *(Нехай пташата питання спробують самі сформулювати. Це дозволить їм проговорити і свої занепокоєння. Малюки до 3,5 р. не запитують, для них казка пропонує варіант наступних дій. В обох вікових категоріях впорядник/ця допомагає пташатам прийняти рішення вирушити на допомогу в пошуку веселки).*

Ой, подивіться, звірята одержали якусь записку *(ще в театрі тіней, а тоді ведучий/а беруть у звірят записку і читають, відходячи від теми театру).* Тут написано, що потрібно відгадати загадку й виконати завдання, аби здобути всі частини розсипаної згуби *(тканина, що використовувалася для театру, має залишитися, бо саме на ній малюта робитимуть аплікацію веселки. Вона має бути досить великою, аби потім спільно всім сховатися під тією веселкою. Краще покласти її горизонтально, аби зручно пташатам було відтворювати веселку).*



(7 хв)

Спів

Тут мова про якусь пісню, яка надихає всіх українців до об'єднання і боротьби за свою державу. Там ще про калину співається. Хто знає найпопулярнішу зараз пісню про калину й Україну? Хто може заспівати? *(співаємо разом)*

Який колір згадується в пісні? Ой, подивіться довкола, що тут є червоного *(має бути мішок червоного кольору, доволі видний. Усередині лежать червоні прищіпки, бажано по дві-три на особу)*. Давайте причепимо перший колір веселки отут *(батьки допомагають пташатам)*.

Підсумок впорядника/ці: коли ми всі разом, то нам і відваги додається, ми маємо голосніший голос, тож нас краще чути.

(7 хв)

Гра “Повітряна кулька”

Потребує попередньої підготовки робочого полотна – дугою зробити петельки ниткою відповідно до кількості дітей.

Уявімо, що ми з вами повітряні кульки. Зараз ми собі спокійно лежимо на полиці (лягти на підлогу чи присісти), а тоді нас наповнює повітря, ми збільшуємося, розростаємося. Ще і ще. Ось ми тепер повні повітря і стаємо дуже легкими, зараз полетимо. Не тримайте нас, відпустіть, ми тут політаємо *(увімкнути легку, без тексту, музику, помірно голосну)* на хвилину, нехай пташатка розслабляться і політають по території *(подбати про безпеку пересування)*. Музика завершиться й у помаранчевому мішечку діти знайдуть помаранчеві повітряні кульки. Батьки допоможуть надути помаранчеві кульки *(невеликі)* і діти причеплять їх на полотна до петелек.

Підсумок впорядника/ці: коли нам на душі тяжко, ми відчуваємо втому, то згадаймо оці кульки, – наберіть повітря і політайте. Життя довкола набуде яскравіших барв.

(7 хв)

Загадки

У нас непросте завдання, бо лише наймудріші можуть відгадати наступне завдання, тут є декілька загадок.

Приклади загадок:

1. За лісом, за пралісом золота паляничка печеться.
2. Усі його люблять, усі його чекають, а хто подивиться – кожен скривиться.
3. Вдень у небі гуляє, а ввечері на землю сідає.
4. Без дров і вогню світить і гріє, як я люблю.
5. Хто однаково всіх любить,
Всіх однаково голубить?
Кожний скося тільки гляне,
Обійняти не дістане.
6. Сходжу ясно, всіх людей до себе скликаю.
7. Що горить без полум'я?
8. Що сходить без насіння?

Що то? Сонце. Але сонечка, які маю я, чомусь не жовті. Допоможете розфарбувати? Дати олівці/фломастери і вирізані сонечка *(для причіплення використовуємо шпильки, дорослі допомагають діткам зробити це безпечно)*.

Висновок впорядника/ці: кмітливість і винахідливість допоможе вам вигадати цікаві ігри й допоможе вчитися новому. А тепло ваших внутрішніх сонечок-сердечок дозволить обіймати нових друзів, цікаві місця своїми теплими промінчиками.



(7 хв)

Дидактична гра “Цілющі рослини”

Пташата, сталася плутанина. У торбинці геть переплуталися цілющі рослинки і тепер ми не знаємо, як вони виглядають.

Пташата обирають по одній картці із зеленого мішка. Кожна із рослин розділена на 3 частини, як пазл. Подорожник, м'ята, липа, кропива, кульбаба. Дітки мовчки мають знайти свої частинки, з'єднавши кожну з рослин повністю, зібравшись у групи по троє. На липку стрічку приклеюємо корисні рослини, створюючи зелену смугу.

! Підказка для впорядника/ці. Можна додати ще більше руху в цю гру, організувавши пошук за зображенням окремих рослин на терені по групах.

Підсумок впорядника/ці: ці назви ви знаєте з дитинства, вони ростуть на нашій рідній землі, і це також додає їм цілющості. Але ми можемо і тут, де ми опинилися, шукати те, що нам допоможе, коли нам складно. І як у грі, навіть не знаючи мови, ми можемо знайти тих, з ким буде цікаво, з ким можна зробити важливу справу. Варто лише шукати, вміти показати ваше бажання до спілкування. Готовність ділитися також буде корисною.



(7 хв)

Вправа-розминка “Дощ”

Ой, здається щось накрапає. Час вмитися і освіжитися.

Сідаємо в коло, впорядник/ця коментує, що починається дощ, потираючи долоню до долоні. Закликає повторювати пташат усі рухи. Дощ почався – легке постукування пальцями по поверхні. Лише моросить – потирання долонь. Краплі стають більшими і дощ посилюється – легке постукування долонями по колінках. Дощ ще сильніший – міцніше стукаємо по колінах. Ой-ой, злива почалася з громом – тупаємо ніжками і далі стукаємо по колінах. Важливо повернути під час гри грозу на знову ясне небо. І коли буде ясне небо, пташата вирізають із блакитного паперу хмарки. На подвійну липку стрічку чіпляємо блакитні хмаринки на смугу веселки.

Підсумок впорядника/ці: наше нове життя прийшло до нас несподівано, немов дощ. У ту мить ми налякалися і не знали, скільки триватиме злива, ми почали ховатися від грому. Зараз ми в безпеці (для переміщених родин за межі України). Тож нам вирішувати, коли закінчиться дощ, який лякає, а почнеться той, який освіжає і додає сил на веселі прогулянки під теплими краплинками. Згадайте, як класно бігати по калюжах і талапатися в них. Дощ може бути різним. Нехай для нас тут, де ми є, він буде теплим і веселим.

!! Підказка для впорядника/ці. За потреби впорядник/ця може скоротити час, об'єднавши три кольори: жовтий+блакитний=зелений. Залишаємо дві-три загадки, тоді говоримо про небо, на якому є сонце. Асоціюємо з прапором України. І експериментуємо, поєднуючи два кольори – жовтий і блакитний – вийде зелений. Фізично пташата малюють прапор України, і посередині накладають два кольори, тому всередині вийде зелений. Чіпляємо картки на полотно. Все може зайняти 10–12 хв.

!!! Підказка для впорядника/ці. Також, спостерігаючи за групою, впорядник/ця може скоротити й додати активності для пташат. Для прикладу, об'єднати пташат у три групи і кожна з них на терені має знайти якомога більше елементів свого кольору. Для прикладу, блакитні краплинки (для малят) + незабудки + інші предмети, сині хвильки і фіолетові баклажани.

(7 хв) Гра рухлива “Море хвилюється”

Уся група вільно плаває серед моря, бо є різними морськими створіннями.

Слова впорядника:

Море хвилюється, раз

Море хвилюється, два

Море хвилюється, три

Морська фігура завмири

Пташата в цей час завмирають, видаючи себе за якусь звірину морську. Завдання рибалок вгадати, що то за тварини.

Обираємо двох чи трьох рибалок, якщо пташат більше 12. Виконуємо 2–3 завмирання.

Підсумок впорядника/ці: пташата, от бачите, які ви вправні рибалки і як активно вмієте перетворюватися на різних морських звірів. Давайте навчимо цієї гри ваших нових друзів? Ось вам шмат українського моря, синього-синього (даємо синю смугу гофропаперу). Чіпляйте його до нашої веселки.



(20 хв) Майстерка “Ніч”

Нехай пташата намалюють нічку над будиночком Теплика і його друзів. Але важливо – намалювати таку нічку, в якій Ведмедику насняться гарні сни. Закинути думку, що небо вночі близьке до фіолетового. Щоб ми одержали останню стрічку веселки.

Працюємо фарбами. Наперед дбаємо про місце для малювання, ємності для води, аркуші, пензлі, серветки.

Підсумок впорядника/ці: Які сни сняться Теплику? Що ви намалювали, аби сни були гарними?

От і зібрали ми до купи всі промінчики веселки. Друзі дякують вам. Тепер їм спокійно, нехай і на новому місці. Бо ж вони здобули стільки нових і таких кмітливих друзів. Також і ми з вами, де б ми не були, збудуємо наш спільний світ, світ дружньої підтримки. Ми з вами можемо гуртуватися, по черзі проводити руханку, придумувати ігри, ділитися іграшками і разом співати. Це допомагає нам тут, поза домом, бути сильними тілом і міцними духом.

Кличемо пташат і родини до спільної фотографії, батьки так тримають тканину, аби веселка була над дітьми, а дітки ставлять свої малюнки замість фіолетової смужки. Ідеально, якби цю знімку потім роздрукувати родинам і вкласти у рамочку. Це допоможе згадати перейдені завдання, більше вірити в себе і відчувати себе такими, хто мають сміливість адаптуватися на новому місці, знайомитися з новими друзями.

(5 хв) Підсумки, зворотній зв'язок

Що сподобалося у сходинах?

- Як ми можемо собі допомогти розслабитися, коли відчуваємо, що наше тіло геть напружене?
- Які цілющі рослини ви тепер знаєте?
- Якої пісні про Україну ви навчите своїх нових друзів?
- Скажіть, що такого важливого було у веселці для Теплика і друзів?
- А що є у вас такого, як для Теплика веселка, що дарує відчуття спокою і затишку, де б ви не були?

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-перекус

Цей елемент сходити є необов'язковим, це довільна програма. Вона потрібна для можливості поспілкуватися ще з батьками про те, як шукати підтримки, яку допомогу самі батьки можуть надати іншим людям, для вільного спілкування поміж дітьми. Перекус приносять самі учасники. Потрібно подбати про чисті руки й безпеку із гарячим.



ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ

Повітряна кулька



Для чого: відновити власні кордони, зняти напругу

Що робити:

Запропонуйте дитині уявити як вона надувається мов повітряна кулька. Від самого маленького розміру до найбільшого. Запропонуйте кульці «політати» приміщенням. Можна спробувати уявити як літає кулька у тому чи іншому розмірі: швидко, повільно, натикаючись на різні предмети, або ж навпаки облітаючи їх. Нехай «кулька» здувається та надувається декілька разів.



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

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»

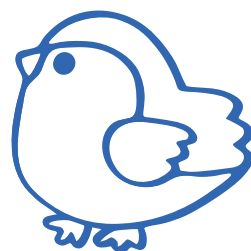
(виконується на закритті заходів):

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

ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ

1. Розвиток емпатії у дошкільників. [URL](#)
2. Як адаптувати дитину на новому місці, якщо ви вимушено переїхали.
Поради психологів. [URL](#)
3. Як говорити з дитиною про війну та безпеку: поради психологині Світлани Ройз. [URL](#)
4. Як допомогти адаптуватися дитині-переселенцю. [URL](#)
5. Як допомогти внутрішньо-переміщеним дорослим та дітям, яких зустрічає ваша громада. [URL](#)



Улад Пластових Пташат



ПЛАСТ
Національна скаутська
організація України