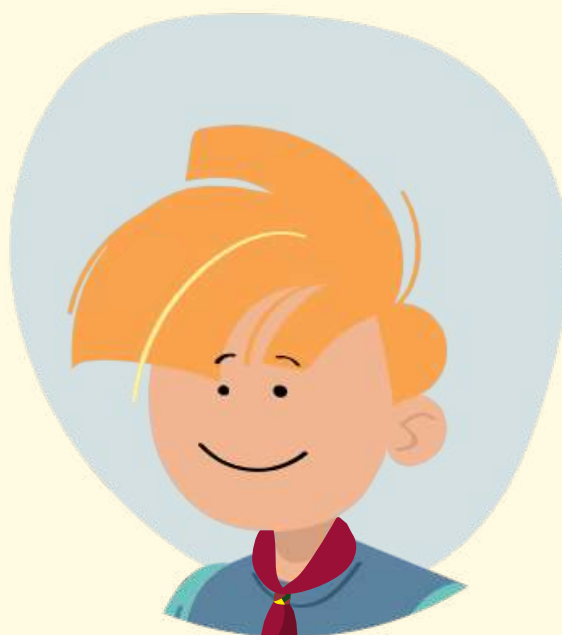




ПЛАСТ
Національна скаутська
організація України



СХОДИНИ ДЛЯ ЮНАЦТВА

Сходи́ни №2 “Як підтримати себе та друзів?”

Про що ці сходи́ни?

Заняття створено, щоб підлітки (юнацтво) здобули практичні навички щодо зменшення рівня власної тривожності та зрозуміли основи надання першої психологічної допомоги іншим.

Завдяки схода́нам підлітки (юнацтво):

1. Навчиться опановувати свої емоції.
2. Отримає інструменти, як зменшити тривожність.
3. Навчиться підтримувати тих, хто потребує цього.
4. Оволодіє основними принципами першої психологічної допомоги.

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

Для сходи́н розроблено такі матеріали:

Додаток 1. Рекомендації при наданні першої психологічної допомоги.

Додаток 2. Матеріал до гри “Варто – не варто” з розподілом для груп і їхній аналог для онлайн-заняття: [MIRO](#)

Привітання: У час війни ми можемо відчувати різне. І це є нормально. Нормально хвилюватись за воїнів на передовій, боятись звуків сирени, тривожитися під час вибухів, відчувати спустошення та гнів, переглядаючи стрічку новин, сповнюватись натхненням від волонтерської роботи, відчувати радість від початку нового сонячного дня, захоплюватись мужністю і стійкістю ЗСУ. Необхідно дозволяти собі проявляти почуття та давати простір для власних думок.

У цій ситуації важливо залишатися спокійним, з холодним розумом, перевіряти факти й не сіяти паніку. Також важливо дбати про себе, підтримувати людей навколо та бути тими, на кого можна спертися, щоб прийти до спільної перемоги.

(5–10 хв) Відкриття

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

Якщо ти використав/ла на попередньому занятті напрацювання зі сходи́н “Давай поговоримо” й ви складали план дій або чеклист, обговоріть, що було досягнуто, і похвали юнацтво за успіхи.

(10–20 хв) Вгадай емоцію

Учасникам на спину приклей по одному стікеру з написаною емоцією. Без слів, використовуючи лише міміку й жести, юнаки/юначки повинні відгадати, яка емоція в нього/неї на спині.

Перелік емоцій: цікавість, радість, здивування, гнів, горе, відраза, зневага, страх, сором, вина та інші, на твій вибір.

Під час онлайн-заняття варто розіслати кожному в особисті повідомлення певну емоцію. Кожен має показати свою, а інші – відгадати.

(15-20 хв) Гутірка “Як підтримати себе”

Будь-які інструкції ДСНС починаються словами: “Не панікувати”. А що ж робити, коли тебе накривають емоції?

Запропонуй юнацтву переглянути відео [“5 способів швидко заспокоїтись”](#).

Запитай: чи доводилось застосовувати ці поради? Чи справді був результат? Хто знає ще інші способи, як привести себе до тями?

Запропонуй юнацтву виконати кілька вправ на зменшення рівня тривожності.

Нижче подано кілька варіантів.

(5 хв) “Вдих – видих”

Сядьте зручно. Максимально розслабтесь.

1. Зробіть глибокий вдих і короткий видих. Повторіть декілька разів. Прислухайтесь до своїх відчуттів.
2. Зробіть короткий вдих і глибокий видих. Повторіть декілька разів. Прислухайтесь до своїх відчуттів.
3. Порівняйте свої відчуття після першого й другого типів дихання.

Обговорення. Чи відчули ви відмінність між різними типами дихання? Перша вправа налаштовує на рішучість. Тому її доцільно використовувати, коли потрібно зробити рішучий крок. Друга заспокоює.

(5 хв) Вправа з китайської гімнастики

Зробіть три короткі носові вдихи без видихів. На перший вдих витягніть руки перед собою на рівні плечей. На другий вдих розведіть руки в сторони теж на рівні плечей. На третій вдих підніміть руки вгору над головою. Зробіть довгий видих через рот, при цьому руки тримайте за головою, пальці стиснуті в замок, лікті розслаблені. Вправу варто повторити 5–6 разів.

**Додаткові вправи на зменшення рівня тривожності зібрані в розділі “Додаткові матеріали” [\[5, 6, 7, 8\]](#). Якщо в гуртку є юнаки/юначки, які мають схильність до надмірної тривожності чи потребують емоційної підтримки, познайом їх з платформою [TEENERGIZER](#) і телеграм-ботом першої психологічної допомоги [“Друг. Перша допомога”](#).*

Продовження гутірки “Як допомогти іншим”

Пригадайте другу точку Пластового Закону: допомагати іншим. Сьогодні, як ніколи раніше, ми маємо можливість допомагати. Це гарна нагода проявити себе як пластун/пластунка, та зробити свій внесок у розбудову українського суспільства. І йдеться не лише про волонтерську працю (щось занести, сортувати, формувати пакунки), а й про емоційну підтримку тих, хто поруч.

Сьогодні вам доводиться зустрічатись з різними людьми і їхніми різними емоціями. Ваші налякані сусіди в укритті під час повітряної тривоги, розгублені переміщені особи у волонтерських штабах, ваші засмучені, зневірені друзі. Деякі люди, які потрапили у кризову подію, можуть бути дуже стривоженими або засмученими.

Реакція на стрес у людей буває різною – від агресії до заціпеніння. Отже, як допомогти іншій людині опанувати себе або, по-науковому, це надати першу психологічну допомогу?

Перша психологічна допомога описує гуманні, підтримуючі заходи реагування на страждання особи, яка може потребувати підтримки. Не бійтеся її надавати, адже основне тут – підтримка! Основні принципи надання першої психологічної допомоги (ППД) – це дивитись, слухати та направляти. Дивитись – це оцінити власну безпеку, виявити осіб, які потребують допомоги. Слухати – це звернутись до людини, розпитати про потреби, вислухати й допомогти заспокоїтись. Направити – допомогти задовольнити базові потреби (вода, тепло, їжа), надати правдиву інформацію, допомогти знайти їхніх рідних.

**Для юнацтва 16–18 років проведи (або запропонуй юнакам/юначкам самостійно підготувати) розгорнуту гутірку. Більше інформації про принципи надання ППД можеш знайти в посібнику [“Перша психологічна допомога”](#) (С. 24–37).*

(15 хв) Варто – не варто

Об'єднай учасників у 2 команди. Роздай порівну кожній тези (Додаток 2).

На стіні/дверях кімнати, що знаходиться на відстані від обох команд, повішай два аркуші фліпчартного паперу. На одному з них напиши “ВАРТО”, на іншому “НЕ ВАРТО”. Завдання: попрацювати у своїй групі та вирішити, що варто, а що не варто робити/говорити із поданих тез при наданні ППД іншій людині. Команди мають розмістити свої тези на відповідних аркушах на стіні. Перемагає команда, яка правильно розмістила найбільшу кількість тез.

Під час онлайн-заняття цю вправу можна виконати в програмі [MIRO](#) (потрібна реєстрація через Google або Facebook). Попередньо створи порожню дошку в програмі MIRO, далі виділи всі елементи на дошці за посиланням нижче, зроби копію і встав на свою порожню дошку. Згенеруй посилання на свою дошку через кнопку Share. Попроси перейти за твоїм посиланням і перетягнути стікери під потрібні зони. Оціни правильність виконання згідно з Додатком 1.

Або виведи в ZOOMі на дошку спочатку частину Додатку 1, де перелічено, що варто робити, і попроси учасників намалювати навпроти кожного пункту малюнок-асоціацію. Другу частину Додатку 1 (“Не варто”) обговорить.

(7 хв) Завдання “Як муху перетворити на слона”

Розділи учасників на трійки. Нехай хтось, за бажанням, розкаже партнерам про свій невеликий страх або тривогу (можна дитячий). Після завершення розповіді спробуйте розвинути цей страх або тривогу до абсурду.

Наприклад: “Я в дитинстві боялась павуків з довгими ногами”. – “Ти боїшся всіх, у кого є довгі ноги. Отже, ти боїшся і мене. Подивись, який я страшний і ногатий!”

(15 хв) Майстерка

**Якщо твій гурток не фанат майстерок, проведіть цей час за спілкуванням та рефлексією за чаєм з печивом. Прорефлексуйте з юнацтвом про їх відчуття. Необов'язково, щоб кожен говорив, але важливо, щоб кожен, хто хоче щось сказати був почутий.*

Творчість – одна з небагатьох форм свідомої активності, що може зняти зайве напруження з організму. Методів арттерапії є безліч. Нижче наведено кілька на вибір.

Ріжемо переживання на смужки.

Для цього прийому саморегуляції необхідні ножиці, клей і будь-який папір. Ріжемо аркуші на рівні й довгі смужки різної довжини й ширини, збираємо їх у геометричні аплікації. Так ми немов руйнуємо образ переживання і вибудовуємо з нього свою нову правильну структуру, що вмикає вольові процеси, перемикаючи нашу свідомість на пошук, у цьому випадку, творчого вирішення.

Малюємо символи захисту.

Це можуть бути будь-які зображення, які спадають вам на думку, як образ того, що може захистити. Для створення більш автентичних малюнків-оберегів можна використати символіку української вишивки. Наприклад, за основу використати один з символів-оберегів вишивки, що найбільш припав до душі, та додатково дофантазувати елементи. Під час виконання завдання розкажи про “Техніку червоної нитки” – метод артреабілітації військових, запропонований художницею Зінаїдою КУБАР. За посиланням знайдеш інформацію про неї та багато зразків робіт військових: [URL](#). Символи української вишивки знайдеш [тут](#) і [тут](#).

(5 хв) Підсумок

Кожна людина має власні сильні сторони, які допомагають їй долати життєві труднощі. Як сказав Архімед: “Дайте мені точку опори і я переверну світ”. Бажаю кожному/кожній віднайти свою точку опори. А маючи її – простягніть руку допомоги тим, хто поруч.

(10-15 хв) Закриття

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



ПЛАСТ
Національна скаутська
організація України

Додаткові матеріали:

1. Гімн Пласту (слова, акорди, запис)

Джерело: <https://pryvatri.de/molytvvy/66-hymn-plastu#video>

2. Гімн закарпатських пластунів (слова, акорди, запис)

Джерело: <https://pryvatri.de/molytvvy/65-himn-zakarpatskykh-plastuniv>

3. Молитва “Царю Небесний” (слова, акорди, запис)

Джерело: <https://pryvatri.de/molytvvy/280-caryu-nebesnyi>

4. Молитва “Отче наш” (слова, акорди, запис)

Джерело: <https://pryvatri.de/molytvvy/206-otche-nash>

5. Вправи на зменшення тривожності. Заземлення “5–4–3–2–1”. [URL](#)

6. Тривожні розлади у дітей та молоді. [URL](#)

7. Вправи, які допоможуть при тривозі. [URL](#)

8. Чому нам усім буває погано і чому це окей. [URL](#)

Додаток 1

Рекомендації при наданні першої психологічної допомоги

Що варто говорити й робити	Що не варто говорити й робити
Знайди тихе місце для розмови, мінімізуй зовнішній вплив	Не змушуй людину розповідати свою історію
Поважай приватність, розповідь має залишатись конфіденційною, якщо це доречно	Не перебивай, не підганяй людину
Будь поруч із людиною, але дотримуйся дистанції, прийнятної для віку, статі та культурних традицій	Не торкайся людини, якщо не впевнений, що це припустимо
Будь поруч із людиною, але дотримуйся дистанції, прийнятної для віку, статі та культурних традицій	Не засуджуй вчинки й почуття людини
Будь терплячим і спокійним	Не вигадуй те, про що не знаєш
Надай достовірну інформацію, якщо у тебе вона є	Не використовуй складні терміни
Чесно кажи, що ти знаєш, а що – ні	Не розповідай страшні історії інших

Що варто говорити й робити	Що не варто говорити й робити
Надай інформацію простими словами	Не розповідай про свої проблеми
Покажи, що ти розумієш їхні почуття, або знаєш про важливі події, про які вони розповідають	Не давай марних обіцянок, не говори про людей негативно
Відзнач сильні сторони людини і те, як вона змогла подбати про себе	Не думай, що повинен вирішити проблеми інших за них, і не дій так
Дозволь людині помовчати	Не позбавляй особу відчуття власної сили і розуміння того, що вона сама може подбати про себе

Додаток 2

Для кращого розуміння чиеї це команди тези, роздрукуй їх на папері різного кольору

Тези для першої команди	Тези для другої команди
дозволь людині помовчати	відзнач сильні сторони людини, те, як вона змогла подбати про себе
вкажи людині, яка вона слабка	знайди тихе місце для розмови
надай правдиву інформацію, якщо вона в тебе є	змушуй розповідати
пообіцяй, що все буде добре	дай пораду, як вчинити у цій ситуації
слухай, кивай головою	розкажи чужі історії, такі ж страшні
говори просто, щоб тебе зрозуміли	вигадай щось, чого не знаєш, щоб заспокоїти
дозволь людині помовчати	будь спокійним і терплячим
поважай приватність, не розповідай без згоди іншим	виріши ситуацію замість людини
розкажи свої проблеми	скажи: "Радійте, що вижили"
перебивай, коли вважаєш за потрібне	покажи, що розумієш ці почуття
торкайся людини	будь поруч та дотримуйся дистанції прийнятної для віку, статі
засуди її вчинки чи почуття, якщо вона цього заслуговує	