



СХОДИНИ ДЛЯ НОВАЦТВА

Сходини №3 “Емоційна адаптація на новому місці
або у нових умовах”

Про що це заняття?

Заняття створено, щоб діти не боялися говорити про свої страхи, переживання; зрозуміли, що будь-які зміни – це завжди нові можливості, можна бути корисним будь-де, головне бажання.

Завдяки сходинам новацтво:

1. зможе розповісти про свої переживання;
2. пригадає основні засади для збереження здорового функціонування;
3. зможе вивільнити негативні емоції;
4. зрозуміє, що зміни – це не страшно, це нові можливості;
5. дізнається, що можна робити на новому місці.

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 покинути рідну домівку, бо там було небезпечно. Вони знали, що нічого страшного з ними тепер не станеться, вони в безпеці. Тепер діти з мамою жили у гарному місті, де є великий парк, багато зелені й квітів. Кожного разу, йдучи на прогулянку, діти озиралися на всі боки, досліджували нове місто.

(5 хв) Гра “Креативне мислення”

Діти по черзі заплющують очі. За вказівкою виховника потрібно розплющити очі й назвати перший предмет, який потрапив у поле зору. А далі – знайти щось незвичне у цьому звичному предметі або знайти новий спосіб його використання.

АБО

(5 хв) Гра “Хороша новина”

Діти сідають у коло. Кожна дитина, тримаючи невеличкий м'яч у руках, розповідає про хорошу подію, яка сталася з нею недавно. По завершенні своєї розповіді кидає м'яч наступному учасникові.

**Якщо сходи́ни проходять онлайн, то виховник визначає порядок, у якому діти розповідають.*

Як виявилось, в новому місті є багато приємних людей, є багато дітей, з якими цікаво грати в різні ігри, будувати великі замки з піску.

Ліна з Тариком швидко й легко потоваришували з іншими дітьми. Звичайно, вони сумували за друзями, які залишилися вдома. Й одного вечора, коли вони з мамою сиділи й згадували про те і тих, кого прийшлося їм покинути, мама розповіла історію про гномика Кіма:

“У маленькій печері глибоко під землею жив гномик Кім. Його будинок був просторий і затишний. Гномик ріс спритним і непосидючим, швидко вивчив і дослідив усі печери навколо, усі закутки в підземному королівстві. Та одного разу земля, обсипаючись зверху, завалила його маленьку печерку. Гномику не залишилося іншого вибору, як прокопати тунель нагору, щоб вибратися з-під завалів. Він копав-копав, а кінця і краю не було видно. Кім так втомлювався, що іноді, засинаючи в новій свіжовиритій печері, що була набагато вища за попередню, думав: “Невже крім землі, печер і гномів немає нічого на світі?” І в такі хвилини йому здавалося, що світ – це земля, земля, і нічого більше. Але, прокидаючись уранці, він знову збирався й копав. Кім копав щодня. Якось каміння обсипалося вниз і зверху гномик побачив потік світла. Усі гноми зі страху заплющили очі, думаючи, що прийшов кінець світу. А гномик Кім у цей час вибрався з нірки й озирнувся. Усе було навколо таким величезним, просто величезним – галявина, трава, квіти, а вище – стовбури дерев, які зникалися густою кроною так, що не видно було, що далі, за листям. І гномик Кім розгубився. Так і сидів він з відкритим ротом біля своєї виритої нірки й озирався на всі боки. Але тут прийшов на допомогу шлунок. Він так жалібно забурчав, що гномик схаменувся, зрозумівши, скільки їжі навколо, і почав їсти ягоди й овочі. Кім почав досліджувати ліс. Виявилось, що в лісі повно лісових наземних гномів, які були набагато вищими і більшими за підземних. Вони були веселими і дружніми, разом будували будиночки з гілок і трави, разом збирали ягоди й гриби, навіть вміли лазити по деревах і збирати горіхи.

– Ось чудово, – думав гномик. – Я теж хочу бути таким великим, як вони, і стрибати по деревах.

Кім швидко потоваришував з іншими гномами, збудував з їхньою допомогою собі просторий будиночок, що пахнув квітами й травами.

– Ось це справжній будинок, – захоплювався Гномик, – не те, що був раніше, – тісний, земляний.

Гномик Кім швидко набирался сил, освоювався в новому світі й ріс. Незабаром він став найвищим і найлегшим гномом серед наземних. Кім навчився стрибати з гілки на гілку, збираючи горіхи, дикі яблука й сливи. З усіх наземних гномів він найбільше потоваришував із спритним гномиком Коликом.

– Ось це так! – захоплено говорив Кім, дивлячись, як Колик, розгойдуючись, літає з гілки на гілку.

– Я теж так хочу, – сказав собі Кім, і скоро вони літали з гілки на гілку разом, весело перекидаючись горіхами.

(5 хв) Гра “Обійми”

Діти сідають у коло. Виховник пропонує їм пригадати, що вони роблять з іграшками, щоб виразити своє хороше ставлення до них. Діти пригадують, що вони беруть їх в руки, ніжно пригортають до себе. Виховник зауважує, що хоче, щоб і діти добре ставилися одне до одного та дружили між собою. Адже друзям легше порозумітися в

суперечці, легше переносити образи й негативні переживання. Далі виховник пропонує, щоб діти виразили через обійми своє дружнє ставлення до інших дітей. Він запитує дитину, яка сидить біля нього, чи хоче вона, щоб її обійняли. Якщо дитина відповідає ствердно, виховник легко та ніжно її обіймає. Продовжує гру дитина, яку обіймали. Вона в свою чергу теж запитує наступну дитину чи можна її обійняти. Таким чином дружні обійми передаються по колу.

***Якщо сходини проходять онлайн, то можна запропонувати кожному назвати позитивну рису іншої дитини, а всі в цей час хлопають. Така вправа додає впевненості дітям, створює хороший настрій.**

Кім дослідив увесь ліс, і йому стало цікаво: чи є щось вище за кронами дерев, чи, може, нічого там немає? Він запропонував іншим гномам видертися по деревах до самих верхівок і подивитися, що ж там далі. Гноми вже встигли полюбити цікавого і сміливого Кіма й з радісними вигуками почали разом з ним підніматися до верхівок. Але коли вони піднялися, то побачили, що весь ліс був покритий зверху густими колючками, і гноми, намагаючись просунути голову вище, поранили собі обличчя та руки.

– Ой, як боляче!

– Це неможливо, ми не зможемо йти далі.

– Це і є кінець світу. Тепер ми знаємо – він колючий, – почувлися голоси гномів, і вони вирішили повернутись униз, додому.

– Як, ти теж хочеш піти? – запитав Кім друга Колика.

– А ти хочеш йти далі?

– Давай спробуємо разом, – запропонував Кім.

Вони разом розсували руками колючки і проривались крізь зарості, дбайливо оберігаючи один одного від гілок. І ось нарешті опинилися над кронами дерев. Вони стояли на густому колючому терені, що простягався від горизонту до горизонту. Усі в синцях, обдерті, але щасливі, вони озиралися на всі боки. Вгорі переливалися різними квітами хмари, крізь які струменіло м'яке світло. Над лісом літали тільки птахи, ховаючись у хмарах.

– Ось це так! – вигукнули гномики.

– Я теж так хочу, як вони, – сказав Колик.

– Давай стрибати! Може, вийде і тоді ми станемо повітряними гномами, – запропонував Кім.

І вони почали стрибати, щоб злетіти; але нічого не виходило – вони лише падали на колючки, обдираючи собі шкіру. Втопившись, гномики зупинилися, зрозуміли, що проголодалися. Навколо були тільки колючки. Кім спробував обережно надкусити м'ясисту колючку. То виявилася цукрова смакота. Трішки перепочивши й підкріпившись, гномики почали рости, підстрибувати час від часу, намагаючись злетіти. Незабаром на їхніх стопах утворилися мозольні скориночки, і їх колючки більше не турбували. Взявшись за руки та сміючись, вони стрибали на колючках, як на пружинах. Колючі зарості прогиналися і, розпрямляючись, підкидали гномиків нагору. Колючки виявилися чарівними, і чим більше гномики їх їли, тим невагомішими ставали їхні тіла, ніби зіткані з повітря, прозорі, як блискуче джерело. Незабаром вони стали великими, як велетні, і діставали до хмар. Та хмари не хотіли пропускати гномиків далі, вирішили зупинити їх дощем із блискавками.

(10 хв) Гра “Мокрий гномик”

Виховник пропонує дітям уявити, що кожен з них зараз мокрий гномик, який потрапив під дощик. Дощик змив із гномиків весь пил, бруд, усе погане, що встигло прилипнути до них за час дороги. Щоб стати чистими, гномикам треба струснути із себе залишки води й бруду. Зараз струсіть воду з голови, тепер із правої долоні, лівої долоні, правої руки, лівої руки, плечей, тазу, правої ноги, лівої ноги, з усього тіла. Діти по черзі рухають головою, долонями, руками, плечами, тазом, ногами, усім тілом, а потім до кожного руху додають наступний (рухи мають бути такі, немов потрібно скинути все зайве, що заважає, щоб стало комфортно. Це потрібно робити в ритмі, який подобається дітям.

Наступна фаза – вижимання. Однією рукою вижимаємо (стискуємо) іншу руку, тоді обома руками – голову, щоки, шию, плечі, спину, стегна, ноги, стопи, щоб вийшла вся зайва вода. Зупиніться, зробіть вдих і видих.

Тепер ми сухі, чисті й маємо багато сил до роботи.

**Цю вправу добре робити під дитячу музику без слів.*

***Якщо сходи проходять онлайн, то дітям потрібно встати зі стільця, щоб була можливість вільно рухатися.*

Гномики не злякалися блискавок і дощу. Вони добре знали, що дощик колись закінчиться і на небі з'явиться веселка. Перечекавши зливу, вони просунули голову вище хмар і побачили яскраве сонце, яке засвітило ще яскравіше.

– Як гарно!

І вони підстрибнули, підтягнулися руками і піднялися вище Землі. Підлетівши до Сонця, гномики побачили, що це, виявляється, – вікно, з якого лилося світло. Зазирнувши в нього, вони виявили там сонячних велетнів, які готувалися до польотів у нові зірки-вікна. Наші земні велетні давно мріяли про справжніх сонячних друзів.

– Давай заїдемо до них у гості, – запропонували земні велетні-гномики одне одному.

І вони влетіли у відчинене вікно...”

Після розповіді-казки можна запитати дітей, чому мама розповіла цю казку Тарику і Ліні? Які гномики їм більше сподобалися? Чому? Підсумувати, що гномики не боялися нового, тому перед ними відкритий весь світ зі своїми можливостями.

Ліна з Тариком освоювалися у новому місті. У них з'явився свій будинок, зі своєю кухнею, ванною кімнатою, де кожен мав свій “куточок”.

(5 хв) Гра “Будинок”

Ти Будинок – це у тебе підлога (ніжки), стіни (проходимо по всьому тілу дотиками), дах – голівка. Ти в будинку. (Можна покласти руку на серце, повторити кілька разів).

Діти називають: здоровий сон, збалансоване харчування, фізична активність, спілкування, відпочинок і час на змістовні справи (хобі). Якщо діти не можуть самі це зробити, виховник їм підказує. Потрібно нагадати, що дітям щодня треба дотримуватися цих основних правил.

(5–10 хв) Гра “Передай маску/рух”

Виховник пропонує дітям сісти в коло і подивитися, що він робить. У цей час він надає своєму обличчю який-небудь особливий вираз, робить якийсь рух і дає можливість всім дітям його побачити. Потім повертається до свого сусіда ліворуч, щоб він якомога краще міг роздивитися обличчя виховника і його рух. Дитина має в точності повторити вираз обличчя виховника і його рух. Потім вона повертає свою голову вліво, міняючи при цьому свій вираз обличчя і рух на нові та передає своєму сусідові. Так само роблять наступні діти. Виховник має сказати дітям, що вираз обличчя може бути комічним, погрозливим або смішним.

**Якщо сходи́ни проходять онлайн, то потрібно наперед визначити послідовність передачі “маски/руху”. Діти можуть вставати зі стільця, коли будуть показувати рух.*

***Під час онлайн-сходи́н можна запропонувати дітям, щоб вони зробили безглуздий вираз обличчя і зробили знімок екрана. Наприклад, можна дати вказівки, як приклеювати язик до ліктя, змушувати носом хитатися, намагатися закотити очима тощо.*

У новому місті, де тепер жили Ліна і Тарик, був також Пласт. Діти почали ходити на сходи́ни до іншого рою й разом робити добрі вчинки.

(15 хв) Майстерка

Браслет зі стрічок (фенечка). [URL](#)

Виряд: 2 стрічки різних кольорів (бажано контрастних, які вдало між собою поєднуються) шириною 0,5 см і довжиною 1 м, ножиці.

Можна запропонувати дітям і вдома зробити такі браслети, а потім продати їх на благодійному ярмарку (дізнатися, де і коли будуть такий ярмарок у вашому населеному пункті, або його організувати самостійно). Також можна на сходи́нах зробити заготовки стрічок для маскувальних сіток (щоб діти могли долучитися до волонтерства).

(10 хв) Підсумок

Як ви думаєте, чому Ліна і Тарик змогли досить легко адаптуватися у новому місті й знайти нових друзів? (Виховник може підсумувати, що діти дотримувалися засад здорового функціонування, не боялися нового, і пам’ятали, що означає новацьке гасло).

(5–10 хв) Закриття

Збірка в колі. Пісня новаків і новачок. Вечірня новацька молитва. Закриваємо наші сходи́ни 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 вражої 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 вражої 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 ознайомитися із рекомендаціями, як допомогти адаптуватися дітям-переселенцям:

1. Ігри для зняття стресу у дітей. [URL](#)
2. Інструкція з ментального виживання для дітей і підлітків-переселенців. [URL](#)
3. Новацькі пісні для відкриття та закриття сходу: “Пісня новаків і новачок”, “Новацька ранішня молитва”, “Новацька вечірня молитва”. [URL](#)
4. Чим зайняти дитину в надзвичайній ситуації. [URL](#)
5. Як подбати про своє психічне здоров’я. [URL](#)

