



Забезпечення психосоціального благополуччя студентів під час дистанційного навчання в умовах війни

Рекомендації для викладачів

2023



Посібник підготовлений в рамках проекту «Підтримка інтеграції переміщених навчальних закладів зі Сходу України в нове середовище та впровадження підходів психосоціальної підтримки в освітній процес», який реалізує Terre des hommes - Україна за підтримки проекту «Сприяння економічній участі вразливих груп населення, включно з внутрішньо-переміщеними особами, в Україні», реалізованого німецькою федеральною компанією Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH за дорученням уряду Німеччини.



Зміст

Вступ та довідкова інформація	4
1. Соціально-емоційне благополуччя та його складники	5
2. Самосвідомість	6
3. Самоуправління	7
4. Відповідальне прийняття рішень	8
5. Соціальна свідомість	9
6. Стосунки з іншими	10
7. Наслідки війни для молодих людей	11
8. Практичні вправи	15
8.1 Самоусвідомлення	15
Вправа 1. «Хто Я є»	16
Вправа 2. «Мої сильні сторони, сторони які хочу розвинути»	17
Вправа 3. «Мої реакції на стрес та стратегії подолання стресу»	18
Вправа 4. «Які маю досягнення, в чому відчуваю себе успішним»	21
Вправа 5. «Які хобі маю, чим би хотів почати цікавитись»	22
8.2 Соціальна свідомість	23
Вправа 6. «Приймати різні погляди»	25
Вправа 7. «Культурні норми»	26
Вправа 8. «Правила взаємодії»	27
Вправа 9. «Вдячність»	28
Вправа 10. «Короткі історії»	29
8.3 Самокерування(самоконтроль, самоуправління)	30
Вправа 11. «Мій день /мій вихідний день»	31
Вправа 12. «Емоційна грамотність»	32
Вправа 13. «Мої емоції»	33
Вправа 14. «Що є тригером для гніву»	34
Вправа 15. «Практики справляння зі стресом та гнівом»	35
8.4 Стосунки з іншими	39
Вправа 16. «Хвіст змії»	40
Вправа 17. «Зламаний телефон»	41
Вправа 19. «Спільне та відмінне»	42
Вправа 20. «Конфліктні слова»	43
Вправа 21. «Конфлікти»	44
8.5 Відповідальне прийняття рішень	45
Вправа 22. «Прийняття рішень»	46
Вправа 23. «Рятувальна шлюпка»	47
Вправа 24. «Екологічне питання»	48
Вправа 25. «Рекламні оголошення»	49
Вправа 26. «Особистісні рішення»	50
9. Підтримка викладачів	51
10. Ідеї, які можуть використати навчальні заклади	54
11. Висновки та рекомендації	56

Вступ та довідкова інформація

Соціально-емоційне благополуччя студентів та студенток є запорукою успішного й ефективного навчання та подальшої самореалізації по життю. Глобальні події останніх років, зокрема пандемія COVID-19, видозмінили освітній процес та систему навчання в усьому світі, а після повномасштабного вторгнення, українська система освіти стикнулася із ще більшими викликами.

Для багатьох професій система навчання покладається на заходи, які підтримуються особистою взаємодією студентів один з одним, інтегрованим навчанням та подальшими практичними вправами. Суспільство могло лише припускати, яким чином вимушена самоізоляція та карантинні обмеження вплинуть на емоційний стан студентів та студенток, зокрема на розвиток їхніх соціальних компетенцій та інші сфери, надзвичайно важливі в молодому віці. Відтак, запроваджене дистанційне навчання створило потребу в додатковій адаптації як для студентів, так і для викладачів. Перед ними постали новітні вимоги та виклики: ознайомитись із різноманітними освітніми платформами віртуального навчання, інструментами для відеоконференцій чи застосунками для онлайн-уроків, при звичайтись ними користуватись, маючи деякий стрес та тривогу від таких неочікуваних змін та нової реальності.

Не подолавши психоемоційних наслідків ковідних років, українці та українки стикнулись із новим викликом – травмою війни. Внутрішнього переміщення зазнали не тільки люди, а і навчальні заклади, а для деяких це переміщення відбулось повторно.

Цей посібник розроблено з метою підтримати викладачів та викладачок внутрішньо переміщених університетів України, які зазнали наслідків війни. Основним завданням посібника є надання психологічної та емоційної допомоги студентам та студенткам під час навчання, зокрема внутрішньо переміщеним особам, аби вони могли розвивати соціально психологічні навички.

У цьому посібнику ми розглянемо основні компетенції соціально-емоційного благополуччя студентів та студенток, дослідимо як різні труднощі спричинені сучасними викликами, особливо війною, впливають на них. Ми визначимо, яким чином тривалий стрес може проявлятися на самооцінці молодих людей, на їхній мотивації вчитись, адаптуватись до нового та на здатності зберігати стійкість.

Розуміння процесів, які впливають на соціально-емоційне благополуччя студентів надасть можливість викладачам та викладачкам додавати у свої лекції та практики ті чи інші вправи, які зможуть підтримувати розвиток та відновлення тих компетенцій молодих людей, які постраждали внаслідок війни.

Ми переконані, що цей посібник стане в нагоді і допоможе бачити складнощі з якими стикаються студенти та студентки, а також подолати ці труднощі завдяки системі напрацьованих рекомендацій та порад, якими можуть послуговуватись студенти та викладачі під час навчального процесу.

1. Соціально-емоційне благополуччя та його складники

Вищі навчальні заклади намагаються підтримувати психічне здоров'я своїх студентів та студенток, особливо під час критичного переходу від одного періоду розвитку до іншого. Незважаючи на те, що вища освіта дає студентам багато нового досвіду, сприяє академічному, соціальному та особистому розвитку, вона також є джерелом нових проблем, які можуть викликати душевні страждання.

Сучасні дослідження в медицині, освіті, психології та економіці з'ясували, які компетентності впливають на навчання та подальший успіх в житті. Чималу увагу приділяли соціальним, емоційним та когнітивним аспектам навчання; досліджували, як ці параметри разом формують академічні та життєві результати студентів і як цим компетенціям можна навчати в дитинстві, підлітковому та дорослому віці.

Ці компетенції були обрані через їхню здатність точно визначати навички, необхідні для досягнення успіху в багатьох сферах життя, починаючи від досягнення академічних цілей і закінчуючи відчуттям більшої впевненості в соціальних взаємодіях.

Розвиток основних компетенцій в окремих студентів та студенток крізь соціальне та емоційне навчання є здоровим і корисним процесом, який згодом може мати позитивний вплив на групи суспільства, до яких ці студенти належать. Соціально-емоційне навчання включає різні процеси, через які діти, підлітки, молоді люди та дорослі набувають і ефективно застосовують знання щодо розуміння та керування своїми емоціями, щодо вміння ставити та досягати позитивних цілей, відчувати та виявляти емпатію до інших, встановлювати та підтримувати позитивні стосунки, і приймати відповідальні рішення.

Соціально-емоційне навчання — це процес розвитку самосвідомості, самоконтролю та навичок міжособистісного спілкування, життєво важливих для успіху в навчанні, роботі та житті.

Люди з добре розвиненими соціально-емоційними навичками краще справляються з повсякденними викликами та отримують вигоду в академічному, професійному та соціальному планах. Від ефективного вирішення проблем до самодисципліни, від контролю імпульсів до управління емоціями тощо, що забезпечує основу для позитивного, довгострокового впливу на дітей, дорослих і громади.

Основна мета соціального та емоційного навчання полягає в тому, щоби покращити здатність молодих людей встановлювати та підтримувати здорові стосунки через створення безпечного, позитивного та взаємовигідного середовища розвиваючи їхні навички в п'яти компетенціях.

П'ять основних компетенцій соціально-емоційного благополуччя:

1. Самосвідомість/самоусвідомлення
2. Самоуправління/самокерування
3. Відповідальне прийняття рішень
4. Соціальна свідомість
5. Стосунки з іншими/навички стосунків

2. Самосвідомість

Самосвідомість — це здатність враховувати та розуміти власні емоції, думки, цінності та досвід, а також те, як вони можуть впливати на ваші дії. Поліпшення вашої самосвідомості може дозволити вам ефективніше визначати свої індивідуальні сильні та слабкі сторони в низці сфер, а отже – потенційно покращити ваше прийняття рішень і самоконтроль (дві інші ключові компетенції).

Визнання того, як ваші думки та почуття впливають на вашу поведінку, може спонукати вас привнести позитивні зміни у своє життя та прийняти перспективу, яка дасть нове розуміння ваших власних рішень, інтересів і дій. Серед п'яти основних компетенцій самосвідомість є важливою, оскільки вона не тільки сприяє оптимізму та відповідальному прийняттю рішень, але й створює основу для встановлення та підтримки здорових стосунків з іншими.

Нижче наведено приклади складників поняття «самосвідомості»:

- Як людина про себе мислить
- Інтеграція особистої та соціальної ідентичностей
- Виявлення особистих, культурних і мовних цінностей
- Визначення своїх емоцій
- Демонстрація чесності та порядності
- Об'єднання почуттів, цінностей і думок
- Вивчення упереджень
- Переживання самоефективності
- Мати мислення про зростання
- Розвиток інтересів і цілеспрямованості

3. Самоуправління

Здатність ефективно керувати своїми емоціями, думками та поведінкою в різних ситуаціях і досягати цілей та прагнень. Це включає в себе здатність відкладати задоволення, керувати стресом і відчувати мотивацію та свободу волі для досягнення особистих/колективних цілей.

Основна компетенція самоуправління зосереджена на здатності людини регулювати та контролювати свої емоції, думки та поведінку. Наприклад, це може означати покращення в таких сферах, як керування стресом, організаційні навички, ваша здатність ставити цілі, контроль над імпульсами та самодисципліна.

Наприклад:

- Управління своїми емоціями
- Ідентифікація і розробка стратегій управління стресом
- Виявлення самодисципліни та самомотивації
- Постановка особистих і колективних цілей
- Використання навичок планування та організації
- Виявлення сміливості щодо проявлення ініціативи
- Демонстрація особистої та колективної волі

Самоконтроль має у підґрунті здатність регулювати власні емоції та стежити за власною поведінкою. Це також стосується внутрішньої мотивації та постановки особистих цілей.

4. Відповідальне прийняття рішень

Відповідальне прийняття рішень — це здатність, необхідна для прийняття позитивних і конструктивних рішень на основі індивідуальних і соціальних факторів, таких як особисті та академічні цілі, етичні стандарти, питання безпеки та соціальні норми. Це вимагає від вас враховувати наслідки різних потенційних дій, розуміти свої сильні сторони та обмеження та знати, коли попросити додаткової допомоги, коли це необхідно для прийняття певних важливих рішень.

Приміром:

- Демонстрація цікавості та допитливості
- Ідентифікація рішень для особистісних та соціальних проблем
- Можливість робити аргументоване судження після аналізу інформації, дат, фактів
- Здатність передбачати та оцінювати наслідки вчинку
- Усвідомлення як навичка критичного мислення використовується в середині навчального закладу та за його межами
- Роздуми про свою роль у благополуччі родини та громади
- Здатність оцінити особистий, міжособистісний, суспільний та інституційний вплив на прийняття рішень
- Здатність вирішувати проблеми та нести відповідальність.

Оскільки люди розпоряджаються власним повсякденним життям, від них щодня вимагається приймати великі та дрібні рішення у широкому спектрі різних ситуацій, які потребують уваги задля позитивного результату.

Це може стосуватися того, як людина вирішує досягати своїх особистих цілей. Наприклад, досягнення певних академічних успіхів на основі своїх сильних сторін і обмежень або покращення загального ставлення до освіти. Або це може стосуватися соціальних ситуацій, таких як вибір сприйняття точки зору іншої людини чи активне приділення часу та енергії на підтримку здорових стосунків.

Накопичення стресових життєвих подій може ускладнити для молодих людей навички справляння зі стресом теперішнім та майбутнім. Особливо, якщо наступна стресова подія потребуватиме посиленого контролю, регуляції емоцій та інтегрованого соціального опрацювання для його здолання.

5. Соціальна свідомість

Здатність розуміти точку зору інших і співпереживати іншим, у тому числі людям різного походження та культури. Це поняття включає в себе здатність відчувати співчуття до інших, розуміти ширші історичні та соціальні норми поведінки в різних умовах, а також відзначати ресурси та підтримку сім'ї, школи та громади.

Компетентність соціальної обізнаності стосується вдосконалення таких навичок, як здатність співпереживати іншим, сприймати точку зору тих, хто перебуває в різних ситуаціях. Це поняття також охоплює вашу обізнаність щодо інших категорій людей, зокрема вразливих груп, а також здатність переконатися, що ваше ставлення до інших справедливе та толерантне.

Ця компетенція може допомогти налагодити та підтримувати здорові стосунки та соціальну взаємодію, а отже матиме позитивний вплив на майбутню сім'ю, школу та громаду, особливо під час соціально-емоційного навчання в цих групах.

Що стосується справедливості та різноманітності, більша соціальна обізнаність може допомогти вашій здатності розуміти точку зору інших людей і співпереживати їм, особливо такими характеристиками оточення, як стать, раса, релігія, вік, культура, клас і фінансові обставини, і гарантуватиме, що ваша здатність прийняття рішень у таких соціальних умовах, як вища школа, базуватиметься на інклюзивності та різноманітності.

Серед прикладів цієї компетенції є набуття здібностей:

- Приймати точки зору інших
- Визнавати сильні сторони інших
- Демонструвати емпатію та співчуття
- Виявляти турботу про почуття інших
- Розуміти та висловлювати подяку
- Визначати різноманітні соціальні норми, у тому числі несправедливі
- Розпізнавати ситуаційні вимоги і можливості
- Розуміти вплив організацій/систем на поведінку
- Здатність робити турботливий і конструктивний вибір щодо особистої поведінки та соціальних взаємодій у різноманітних ситуаціях. Це включає в себе потужності розглядати етичні стандарти та питання безпеки, а також оцінювати переваги та наслідки різних дій для особистого, соціального та колективного добробуту.
- Демонструвати допитливість та відкритість
- Виявляти рішення для особистих і соціальних проблем
- Здатність робити обґрунтоване судження після аналізу інформації, даних, фактів
- Вміння передбачити та оцінити наслідки своїх дій
- Визнання того, наскільки навички критичного мислення корисні як у школі/університеті, так і поза ними
- Роздуми про свою роль у сприянні особистому, сімейному та громадському добробутам
- Оцінювання особистого, міжособистісного, спільнотного та інституційного впливів

6. Стосунки з іншими

Це поняття охоплює здатність встановлювати та підтримувати здорові стосунки, що сприяють підтримці, а також ефективно орієнтуватися в обстановці з різними людьми та групами. Це включає в себе здатність чітко спілкуватися, активно слухати, співпрацювати, працювати разом над вирішенням проблем і конструктивно обговорювати конфлікти, орієнтуватися в середовищах з різними соціальними та культурними вимогами та можливостями, забезпечувати лідерство, шукати чи пропонувати допомогу, коли це необхідно.

Наприклад:

- Ефективне спілкування
- Розвиток позитивних стосунків
- Демонстрування культурної компетентності
- Практика командної роботи та спільного вирішення проблем
- Конструктивне вирішення конфліктів
- Протистояння негативному соціальному тиску
- Прояв лідерства в групах
- Пошук або пропозиція підтримки та допомоги, коли це необхідно
- Відстоювання прав інших

Усі п'ять перерахованих компетенцій є важливими для збереження психічного здоров'я молодих людей у часи сильних потрясінь спричинених глобальними викликами, пандемією та війною. Розвиваючи навички соціально-емоційного благополуччя ми сприяємо підтримці студентів та студенток, допомагаємо віднайти кращі стратегії самопомоги та відновлення для нормального функціонування, сприяємо тому, аби молодь продовжувала навчання та здобуття професії попри війну. Зберігати себе та будувати стосунки, які ґрунтуються на повазі. Дозволити собі мріяти та зберігати надію на краще.

7. Наслідки війни для молодих людей

Дослідження студентства в останні роки зосереджувались на перспективі позитивного розвитку молоді. Вивчення психічного здоров'я молодих людей привело до деяких цікавих висновків, зокрема про зв'язок між тривожністю та відсутністю особистого благополуччя, що спричинює низьку академічну успішність студентів, а також про те як негативні показники психічного здоров'я впливають на академічні досягнення в часовому проміжку.

Запропонована модель психічного здоров'я (модель психічного здоров'я Мішеля Ферлонга) має чотири сфери позитивного психічного здоров'я, які базуються на соціальній психології, уявленні про себе та когнітивній терапії. Ці виміри є такими:

- Віра в себе
- Віра в інших
- Емоційна компетентність
- Залучене життя

У наведених вище чотирьох основних сферах моделі соціально-емоційного здоров'я можна виділити 12 психологічних показників, кожен з яких представляє унікальну область психічного здоров'я.

Перша сфера – віра в себе – складається з трьох психологічних показників: самоефективності, наполегливості та самосвідомості.

Друга сфера – віра в інших – складається з трьох психологічних індикаторів: підтримка сім'ї, підтримка інституцій та підтримка однолітків.

Третя сфера, яка описується як емоційна компетентність, складається з наступних трьох психологічних показників: когнітивна переоцінка, емпатія та саморегуляція.

Четверта сфера – залучене життя – містить такі психологічні показники: вдячність, завзяття та оптимізм.

Усі ці сфери психічного здоров'я дуже добре проявляються та поєднуються з компетенціями, які належать до соціально-емоційного благополуччя: самосвідомість, соціальна свідомість, самоуправління, стосунки з іншими, відповідальне прийняття рішень.

Віра в себе:

- Самосвідомість – прийняття своїх настроїв і почуттів
- Самоефективність – здатність успішно долати багато викликів
- Наполегливість – продовження роботи, незважаючи на її складність

Віра в інших:

- Сімейна згуртованість – наявність почуття родинної єдності
- Підтримка однолітків – наявність соціальної підтримки з боку друзів
- Підтримка студентства – створює відчуття інтеграції в навчальний заклад

Емоційна компетентність:

- Емоційна переоцінка – спроба перенаправити свої думки з негативу на позитив, щоб покращити настрій
- Емпатія – бачити, як думають і що відчувають інші
- Самоконтроль – перевага мислення над імпульсивними вчинками

Залучене життя:

- Оптимізм – очікування позитивного досвіду та ситуацій протягом дня
- Завзяття – ентузіазм та енергійність підходу до життя
- Вдячність – усвідомлення та вдячність за повсякденні речі

Досвід ведення груп підтримки для молоді та аналіз звернень за психологічною підтримкою вказали на певні складнощі з якими вони продовжують стикатись тривалий час від початку повномасштабного вторгнення. Те, що зазначали студенти, не є вичерпним списком наслідків війни. Вказані ними складнощі ми спробували розмістити в чотирьох сферах психічного здоров'я, які перегукуються з компетенціями соціально-емоційного благополуччя.

Віра в себе

Спостерігається пригнічений стан тривалий час, особливо погіршується після поганих новин, наявна підвищена чутливість та плаксивість, або ж навпаки відмічається емоційна замороженість.

Відмічається підвищений рівень тривоги та втрата почуття безпеки, наявне очікування, що може щось трапитись погане.

Часом посилюється відчуття своєї самотності та безпорадності та втрати контролю над своїм життям.

Обтяжує почуття провини та питання «чому це сталося зі мною».

Спостереження за собою реакцій, яких раніше не було, наприклад: здригання на голосні звуки чи шум від падіння предметів, страх, як реакція на гул літаків, скупчення людей тощо. А також фізіологічні реакції такі як: розлади сну, розлади харчової поведінки, зменшення концентрації уваги, неможливість запам'ятовувати нову інформацію, важкість самостійного прийняття рішень.

Бажання уникати складних завдань та страх починати щось нове.

Віра в інших

Кризова подія змусила деякі родини жити тривалий час під одним дахом. І проживати певний час або постійно на новому місці, у скромних умовах, часто з відсутнім особистим простором. З одного боку родина разом, з іншого боку це підвищило емоційну зарядженість та конфліктність між поколіннями в родині. Порушилась тенденція молодих людей – рухатись в сторону самостійності та виходу з родинного гнізда.

Деякі родини роз'єднались. Молоді люди та жінки виїхали за кордон, а батько та старші члени родини залишились в країні. І цей факт додає хвилювання молодим людям за своїх родичів, а також викликає емоційну напругу та страх їхньої втрати.

Деякі родини розсварились в силу того, що мали родичів в країні-агресорі і нападки з їхнього боку сприйняли доволі болісно. Для багатьох це стало втрапою розширеної родини, яку вони мали.

Відсутність переходу в доросле життя. Немоżliвість проведення традиційного випускного з вчителями, однокласниками, друзями, гулянням до світанку, фотосесіями та прощанням зі школою. Війна порушила цей важливий ритуал переходу завершення шкільного життя та початок юності, який зазвичай ознаменовувався вступом до вищого навчального закладу.

Молоді люди стикнулись із тим, що їхні міста, домівки та школи зруйновані. Відсутня інформація про вчителів та однокласників, де вони є, що з ними зараз. Може відкритись жорстка правда, що деякі з цих людей могли зазнати тортур або ж загинули.

Коло спілкування зменшилось у рази, друзів розкидало по всьому світу, з кимось вдається підтримувати контакт, з кимось ні. Хтось відчуває себе в безпеці, хтось ні.

Невеликий відсоток студентів відмітили, що вони намагаються створювати нові соціальні зв'язки там де перебувають.

Емоційна компетентність

Молоді люди відмітили наявність апатії та важкості розрізнати свої емоційні стани. Мають побоювання втрати емоційного контролю в присутності інших. Мають багато негативних думок і часом губляться як відновити свій емоційний стан і покращити свій настрій.

Відмічають втрату цікавості до того, що любили робити раніше. Іншим студентам вдається зберігати своє хобі та підтримувати свої інтереси та навіть почати щось нове.

Уникають ситуацій, де можуть бути сильні емоції, присутня певна втома від прояву співчуття до інших людей.

Відмічають когнітивні складнощі, які затрудняють вивчення нового, створення ментальної карти нового міста та місцевості.

Залучене життя

Важкість прийняття досвіду з яким стикнулись.

Труднощі з адаптацією до нового місця проживання, чи то в межах країни, чи за кордоном.

Відсутність бажання долучатись до проєктів в університеті.

Зменшилась здатність підтримувати комунікацію з іншими людьми, наявна тяга до самотності. Відчуття страху перед знайомством з новими людьми, настороженість до нових знайомств. Зберігається недовіра до людей, посилюється почуття самотності.

Підсумок

Як ми бачимо, тривалий стрес вплинув на молодих людей, на їхній емоційний стан, на уявлення про себе, на стосунки з оточуючими, на почуття безпеки, на планування та бачення свого майбутнього.

Невизначеність ситуації гостро відчувають і ті, хто перемістились в середині України, і ті, хто виїхали за кордон. Ця невизначеність стримує в побудові нових соціальних зв'язків, бо нависає відчуття очікування, що «я» тут не надовго, і скоро ситуація зміниться на краще. Такі думки заважають прийма-

ти ситуацію та обставини такими, як вони є, і жити своє життя там, де ти є. Тривога за себе та своїх близьких заважає бачити радість в маленьких речах та усвідомлювати приємні моменти в житті.

Ті, хто виїхали за кордон, мають страх, що по поверненні те, що вони можуть побачити стане сильним потрясінням і вони будуть змушені адаптуватись та інтегруватись в спільноту, яка змінилась за час їхньої відсутності.

Для молодих людей притаманно думати та мріяти про своє майбутнє, спрямовувати погляд вперед на своє життя. Наразі це робити досить важко. Зокрема, коли твої близькі мають схожі переживання пов'язані зі стресом чи втратою (родичів, знайомих, друзів, домівки, населеного пункту, міста), вони можуть мати складність в тому, щоб бути надійним джерелом підтримки. Проявляти радість, коли відбулось щось приємне, бо є відчуття, що неможливо радіти, адже неминуче може статись щось погане. Такі переживання притаманні багатьом людям, які стикнулись із тривалою кризовою подією.

Наслідки травматичної ситуації призводять до відчуття самотності та самоізоляції, особливо, якщо вони нашарувалися на попередній травматичний досвід, який людина мала до цього. В таких умовах мати натхнення та ентузіазм є досить проблематичним питанням. Важко зберігати себе, свою само-ефективність, мати ентузіазм до життя та плекати надію на майбутнє.

Введення в повсякденний навчальний процес розвиток навичок компетенцій соціально-емоційного благополуччя має допомогти студентам відновитись, наростити особистісний потенціал, який постраждав унаслідок війни. Укріпити свою стійкість, почати долучатись до активної діяльності, до ініціатив і самим їх створювати, разом вчитись, працювати і долати виклики сьогодення.

8. Практичні вправи

8.1 Самоусвідомлення

Це поняття розкриває те, як людина мислить про себе, якою себе сприймає, і як себе переживає в цьому сприйнятті, які ідентичності має та яким чином їх вибудовує. Як мислить про себе в майбутньому та яким бачить своє майбутнє чи є цей образ позитивним. Які має інтереси, чим цікавиться. Що знає вже про себе, про свої риси характеру, про свої спроможності справлятися з новими викликами та певні власні реакції реагування на стресові події та стратегії їхнього подолання.

Стрес війни впливає на цей важливий компонент соціально-емоційного благополуччя. У кожної людини різні складові цього компоненту зазнають змін під тиском війни, в когось більше, в когось менше.

Люди, які набували статусу внутрішньо переміщених осіб та біженці, які виїхали за межі країни можуть мати, як подібні емоційні переживання та уявлення про себе, так і відмінні. На це впливають фактори, коли люди перемістились, чи бачили жахливі речі, які несе війна такі, як руйнування, вибухи та загибель людей. Усі ці переживання впливають на здатність приймати зміни, адаптуватись до нової ситуації, зберегти себе та своє уявлення про себе, а отже – зберегти свою ідентичність в тих обставинах, в яких людина перебуває.

Вправа 1. «Хто Я є»

Мета:

Допомогти студентам та студенткам всебічно поглянути на свою особистість. Проаналізувати, яку частину своєї особистості вони більше розвивають, а на яку звертають менше уваги. Як саме кризові ситуації можуть впливати на відчуття своєї ідентичності. Сприяти розвитку навички працювати в малій групі.

Час	Кількість учасників	Тип навчання
60 хв	20	онлайн/офлайн

Хід проведення:

Учасникам та учасницям пропонується написати на аркуші паперу формату А4 не менше 10 пунктів, які характеризують їх як особистостей. Надалі попросити учасників поміркувати над тим, як змінилась кожна з характеристик під впливом війни. Далі об'єднати учасників у малі групи (4-5 осіб) і запропонувати обговорити, що є спільного в їхніх твердженнях, що є відмінного, які пункти залишаються сталими, які зазнали змін. Після цього кожна група має розказати на загал про свої обговорення в малих групах. Після того, як всі групи представлять свої напрацювання, їм пропонують відповісти на наступні питання.

- Як їм було виконувати цю вправу?
- Чи мали складнощі?
- Як їм такий досвід співпраці?



Інформація. Студенти перших курсів є молодими людьми, чия самоконцепція (концепція свого Я) продовжує вибудовуватись. У кризові моменти вона може зазнавати змін і бути доволі крихкою. Наприклад, якщо молоді люди, виїхали за кордон, рятуючись від війни, вони можуть мати сильні переживання, що тепер вони мають статус біженця, і ідентифікувати свою особистість з цим статусом, неначе всі інші їхні ідентичності згорнулися. Таке ж відчуття люди можуть мати і при переміщенні в середині країни, але воно може бути не так сильно виражене, адже в цьому випадку у людини зберігається своя мова, культура, традиції та закони. Поступове розгортання ідентичностей сприяє поверненню собі відчуття свого Я, що є важливим елементом для збереження своєї психічної цілісності в кризові часи випробувань.

Ренос Папандопулос в своїй книзі в «Чужому домі» зазначає «Нерідко у вимушено переміщених осіб відбуваються радикальні зміни у сприйнятті власного «я», які проявляються, наприклад, у надмірному занепокоєнні своєю безпекою та виживанням коштом утисків інших аспектів їхньої ідентичності, як-от здібностей, інтересів, діяльності, турботи про інших. За таких умов виникають різні непередбачувані реакції. Люди занурюються в тип дезорієнтації, який їм важко зрозуміти, адже це для них ново й неочікувано».

Вправа 2. «Мої сильні сторони, сторони які хочу розвинути»

Мета:

Показати учасникам та учасницям, що знання різних боків свого характеру дає можливість краще розуміти себе та використовувати це для справляння з різними ситуаціями в кризові моменти життя. Сприяти саморефлексії та розвивати навичку працювати в парі.

Час	Кількість учасників	Тип навчання
60 хв	20	онлайн/офлайн

Хід проведення:

Кожен учасник має взяти три аркуші паперу формату А4 та написати:

Мої сильні сторони – на першому листі.
Мої слабкі сторони – на другому листі.
Те, що хочеться розвинути – на третьому листі.

Учасникам та учасницям дається трохи часу для заповнення листів.

Надалі ведучий пропонує учасникам об'єднатись в пари і поділитись своїми напрацюваннями. Поміркувати, коли ті чи інші якості допомагають, а коли можуть бути небезпечними. Разом поміркувати над тим, яким чином можна розвивати ті якості, які хочеться розвивати, що потрібно робити для цього, зібрати ідеї. Після того, як учасники попрацюють в парах їм пропонують відповісти на наступні питання.

- Як їм було виконувати цю вправу?
- Чи мали складнощі?
- Як їм такий досвід співпраці?



Інформація. Когнітивні перекручування під час переживання сильного стресу впливають на молодих людей таким чином, що вони можуть забувати, що мають сильні риси характеру, які допомагають їм справлятися із труднощами. Проведення вправи на самоаналіз сторін своєї особистості дає можливість надалі це використовувати, як ресурс для вирішення питань різного рівня складності. Сторони, які людина прагне розвинути в собі ми можемо розглядати, як намір для подальшого розвитку своєї особистості і можемо її в цьому підтримати.

Вправа 3. «Мої реакції на стрес та стратегії подолання стресу»

Мета:

навчити учасників та учасниць розрізняти свої реакції на стрес, проаналізувати стратегії, якими користуються для справляння зі стресом та розширити репертуар стратегій.

Час	Кількість учасників	Тип навчання
60 хв	20	онлайн/офлайн

Хід проведення:

Ведучий пропонує учасникам індивідуально написати, які реакції вони помічають за собою, коли відчувають стрес. Далі ведучий збирає всі реакції на одному аркуші паперу формату А1, намагаючись відмітити які реакції скільки разів були названі учасниками.

Ведучий розповідає учасникам, що стрес впливає на різні рівні функціонування організму, якісь реакції організму людина помічає відразу, інші можуть бути непомітними, або ж проявляться вже як наслідок стресу через певний час. Наприклад погіршення пам'яті, здатність запам'ятовувати та концентрувати увагу, або ж підвищена роздратованість чи агресивність.

Далі ведучий просить учасників подумати і назвати, що вони роблять, щоб зменшити прояви стресу. Учасники пишуть свої стратегії індивідуально, а потім називають їх назагал. Ведучий відмічає, якими стратегіями користується більшість учасників. Зазвичай люди користуються одними і тими ж стратегіями для подолання стресу.

Враховуючи, що наразі всі стикнулись з потужною травматичною подією, як війна, – це травматичний стрес, який набагато більший за своєю силою ніж звичайний стрес. То є певні реакції, які можуть належати до проявів посттравматичного стресу. Ведучий пропонує учасникам ознайомитись із переліком симптомів, які вказані в Додатку 1а. Після того, як учасники ознайомляться з симптомами посттравматичного стресу, їм варто запропонувати стратегії справляння з тривалим стресом Додаток 1б. Після ознайомлення із запропонованими стратегіями, учасники мають обрати ті, якими вони будуть користуватись.

Питання до обговорення:

- Які нові стратегії учасники будуть практикувати?

Варто зауважити, що якщо хтось з учасників відчуває, що має сильні ознаки посттравматичного стресу і йому/їй тривалий час не вдається їх здолати, то необхідно подбати про себе і звернутись за підтримкою до психологічної служби університету, чи в іншу службу підтримки психічного здоров'я.



Інформація. Знання реакцій на стрес дає можливість краще усвідомлювати свої власні реакції на стрес і помічати ті, які можуть бути поза увагою людини. Багато людей від початку війни жалілись на погану пам'ять та нездатність концентрувати увагу, мали труднощі з вивченням нової інформації, мали нав'язливі думки, нічні кошмари та приступи високої тривоги, могли стикатись з панічними атаками тощо. Усвідомлюючи, що сильний стрес впливає на мозок і несе такі наслідки людина може ліпше розуміти свій стан та використовувати необхідні стратегії для подолання стресових реакцій.

Додаток до вправи «Мої реакції на стрес та стратегії подолання стресу»

Додаток 1а. Орієнтовний список симптомів посттравматичного стресу.

У дорослих:

- напливи нав'язливих спогадів про небезпечні для життя ситуації, учасником яких була людина; постійні згадування про пережиті події, водночас уникнення всього, що нагадує їй про пережите
- підвищення рівня тривожності, очікування повторення подій
- порушення сну, страшні сновидіння, кошмари, через які людина прокидається вночі
- прагнення уникати емоційних навантажень; емоційне напруження, вияви агресії або ж навпаки – апатичність, депресивність, емоційна відстороненість
- невпевненість через страх, і як наслідок – відкладання прийняття рішень, неконтактність з оточуючими
- надмірна втома, дратівливість, депресивні стани, головні болі, нездатність концентрувати увагу на чомусь тощо
- порушення пам'яті, уваги, здатності вчитися
- як наслідок всього вищезазначеного – схильність до антисоціальної поведінки (алкоголізація, наркотизація, надмірний цинізм)

Додаток 1б.

Щоденні практики для активації блукаючого нерва (цит. За Navaz Habib «Activate your Vagus»)

1. Полоскання горла (двічі на день). Завжди тримайте чашку біля раковини. Використовуйте її для щоденного полоскання горла після чистки зубів вранці і ввечері.
2. Гудіння (1 раз на день). Під час поїздки на роботу або у вихідні дні практикуйте гудіння. Можна використовувати слово, яке містить голосні букви (якщо це зручно). Утримуйте вібрацію в горлі настільки довго, наскільки вистачить повітря.
3. Контрасний душ (1 раз на день). Спробуйте після душу постояти під холодною водою (настільки холодною наскільки можливо), практикуйте дихання через температурний шок. Коли це стане звичним поступово додайте від 30 секунд до 60 секунд, поки не зможете приймати повністю холодний душ.
4. Глибоке дихання (тричі на день). Від трьох до п'яти хвилин перед кожним прийомом їжі практикуйте глибоке дихання (воно не має бути швидким: близько 6 циклів на хвилину).
5. Сонячні ванни чи прогулянки у прохолодний час (двічі-тричі на день). Прогулянка має тривати принаймні 30 хвилин. Ідеально, якщо буде 30 хвилин зранку, 30 хвилин після обіду та ще 30 увечері, перед сном. Якщо часу вистачає лише на 2 прогулянки тоді найважливіше лишити ранкову та вечірню. Восени, взимку та навесні сонця значно менше, проте в час прогулянки слід зосередитися на вдиханні прохолодного повітря (старатися не затамовувати дихання, незважаючи на холод від повітря).

6. Фізична активність. Це можуть бути йога/пілатес, танці, легкі вправи для тренування кардіо/респіраторної системи, помірні силові вправи чи розтяжка (двічі/тричі на тиждень)
7. Необхідно рухатися і навантажувати себе фізично принаймні двічі на тиждень. Найкраще зробити фізичну активність такою, щоб її неможливо було уникнути чи проігнорувати. Згодом формується звичка й підтримувати цю активність буде легше.
8. Соціальна взаємодія та сміх або гра (раз чи двічі на тиждень)
9. Прослуховування музики та/чи спів (двічі на тиждень). Формуйте звичку кілька разів на тиждень розслаблятися вдома під улюблену музику. Робити це в машині під час водіння – не найкращий варіант, оскільки ви перебуваєте під тиском стресу. Чудово підходить також спів для душі. Особливо, якщо можна вправлятися у безпечних умовах, де немає потреби співати на результат.
10. Практика медитації і mindfulness (від 3 до 7 разів на тиждень). Почніть з 5-10 хвилин три рази на тиждень, концентруйтеся на диханні і тримаючи очі заплющеними (чи перебуваючи у темряві). Щойно почне вдаватися краще, збільшуйте час практики

Стрес суттєво впливає на когнітивні процеси, зокрема – пам'ять. Наприклад характерною рисою ПТСР є наявність повторюваних спогадів про травматичну подію. Однак посттравматичний стресовий розлад також впливає на систему пам'яті іншими способами. Епізоди дисоціації під час і після події можуть призвести до прогалин у пам'яті. Згасання страху, навчання та запам'ятовування порушуються, але й епізодична пам'ять або пригадування щоденних подій можуть бути знижені. Причина – чутливість кортико-гіпокампальної нейромережі до гормонів стресу. Допорогова їхня концентрація вибірково підсилює пам'ять, але надлишок – блокує здатність консолідувати сліди. Такий механізм пояснює дію захисного механізму витіснення.

Вправа 4. «Які маю досягнення, в чому відчуваю себе успішним»

Мета:

навчити учасників та учасниць помічати свої досягнення, так як це важливо для побудови позитивного самоприйняття; сприяти груповій згуртованості

Час	Кількість учасників	Тип навчання
60 хв	20	онлайн/офлайн

Хід проведення:

Ведучий просить учасників та учасниць індивідуально на аркушах паперу А4 написати, які досягнення вони мають. Це може бути складно для деяких учасників, тому їх важливо підтримати і підбадьорювати, що ці досягнення є, просто їм варто їх згадати. Наприклад: продовжили вчитись під час війни, займались спортом, зберегли свої хобі/інтереси, почали вивчати щось нове, подались на курси для саморозвитку – це те що може бути в сьогоднішні. А також згадати якісь досягнення з не-далекого минулого. І тут, учасники можуть згадати, що хтось виграв шаховий турнір, хтось зайняв призове місце на олімпіаді з біології чи щось інше. Ведучий може попросити учасників, щоб вони на своїх аркушах поруч із досягненнями написали почуття, які вони мали коли підходили до виконання тих ситуацій. А потім учасники мають написати почуття, які вони відчули, коли досягли успіху. Ведучий може записувати коротко досягнення учасників на одному великому листі і таким чином вся група буде бачити, які цікаві люди в ній зібрались і які досягнення мають.

Після того, як учасники та учасниці попрацюють у парах їм пропонують відповісти на наступні питання:

- Як їм було виконувати цю вправу?
- Яке відкриття про себе зробили?
- Якою тепер ви бачите нашу групу?



Інформація. Помічати свої досягнення є важливою навичкою для формування позитивного самосприйняття особистості. Нові незнайомі ситуації можуть лякати своєю складністю виконання, але якщо людина буде знати, що вона мала досягнення раніше і їй вдавалось, щось здолати, вона буде спиратись на цей досвід відчувати себе більш впевненою. Це може стосуватись не тільки навчальних ситуацій, а і складних життєвих обставин. Людина може тоді формувати позитивну внутрішню установку, що вона може подолати виклик, який дає їй життя і стати сильнішою та зберігає віру в себе та свою самоцінність.

Вправа 5. «Які хобі маю, чим би хотів почати цікавитись»

Мета:

допомогти учасникам та учасницям повернутись до того, що є для них ресурсом, попрацювати творчо із завданням та сприяти згуртуванню учасників.

Час	Кількість учасників	Тип навчання
60 хв	20	онлайн/офлайн

Хід проведення:

Ведучий говорить учасникам та учасницям, що життя є цікавішим, коли людина має якесь захоплення/хобі. Люди, які мають схожі хобі часто об'єднуються в клуби за інтересами, і проводять своє дозвілля спільно, беруть участь у змаганнях тощо. Часом хобі може перетворитись на роботу і приносити людині прибуток. Запропонуйте учасникам поділитись своїми міркуваннями про хобі.

Далі учасники мають індивідуально на аркушах паперу формату А4 написати, які хобі мають. Причому писати трохи більше детальнішої юсь старовинну архітектуру, малюю акриловими фарбами на холстах, читаю книжки певного жанру, збираю марки певного напрямку тощо. Потрібно сформулювати малі групи (4-5 осіб), щоб учасники могли обговорити свої хобі. Далі учасники малих груп мають зашифрувати свої хобі через малюнок на аркуші паперу А1. Потім групи передають зашифровані малюнки по колу, таким чином кожна група буде мати один малюнок для розшифрування.

Вправа проходить жваво та весело. Після того, як всі хобі будуть відгадані, ведучий пропонує учасникам методом мозкового штурму зібрати ідеї про те, які якості вони розвивають завдяки своїм хобі. Записати всі ідеї на аркуші паперу А1. Ведучий дає зворотній зв'язок учасникам, що хобі допомагає розвивати багато особистісних якостей які вони зазначили, і хотів би відмітити одну із них, яка є важливою для збереження віри в себе – наполегливість. Бо це вміння продовжувати рухатись вперед, не зважаючи на почуття.

На завершення ведучий просить, щоб учасники поділились

- Як їм було виконувати цю вправу?
- Що важливого відмітили для себе в цій вправі?
- Якою тепер ви бачите нашу групу?



Інформація. Повернення до улюблених занять/хобі дає відчуття контролю, яке так необхідне в ситуації тривалого стресу. Мати хобі, означає кудись направити свою цікавість, мати більш розслаблений стан займаючись тим, що приносить задоволення. Хобі розвиває багато якостей: уважність, терпіння, старанність та наполегливість, цілеспрямованність та інше. Тривалий стрес позбавляє людину радості та відчуття розслабленості. Повернення до старого хобі може бути тим елементом, який зв'яже життя людини, яке було до травматичної події і з теперішнім її часом. Продовжуючи таким чином безперервність її лінії життя, на яку вплинула війна. Якщо ж людина не хоче повертатись до свого старого хобі, то вона може пошукати, чим би хотіла займатись іншим, таким чином спрямувавши свій погляд на нові захоплення. Проява цікавості до чогось нового та позитивного є добрим знаком відновлення після емоційних потрясінь.

8.2 Соціальна свідомість

Компетентності соціальної свідомості стосуються розвитку таких навичок, як демонстрація емпатії та співпереживання, здатність підтримувати спілкування, проявляти занепокоєння до почуттів інших, приймати різні погляди, мати обізнаність про різність людей, виявлення різноманітних соціальних норм, в тому числі несправедливих. Також сюди належать уміння визнавати мужність в інших, визнання (розуміння) та висловлення подяки. Бути чутливим до розпізнавання соціальних вимог та можливостей, розуміння впливу організації чи системи на поведінку.

Ці навички допомагають налагоджувати та підтримувати здорові стосунки та соціальну взаємодію, а отже мають позитивний вплив на сім'ю, на навчання в групах у навчальному закладі та на взаємодію в громаді.

Соціальна свідомість стосується питань, які допомагають бачити та сприймати різноманітність людей крізь їхню культуру, релігію, їхнє походження та фінансові обставини. Вчитись розуміти точку зору інших людей, співпереживати їм, бути чутливими до питань справедливості та гідного поведіння.

Поліпшення вашої соціальної свідомості може стати чудовим способом розвитку вашого емоційного інтелекту, і це дає багато переваг як для навчання так і для особистісних та міжособистісних стосунків. Це може, наприклад, призвести до розвитку та посилення вашого співчуття до інших. Чим краще ви розумієте, що відчувають люди, тим легше вам буде поставити себе на їхнє місце.

Добре розвинені навички соціальної свідомості можуть допомогти зменшити ймовірність непорозуміння. Тому що розвивається бачення іншої людини, її відмінності та культури. Крім того, це може допомогти вам уникнути незручних ситуацій, соціальних помилок, які іноді викликані невірною оцінкою почуттів інших людей.

Зрештою, розуміння намірів інших людей та правильна поведінка допоможуть у соціальних взаємодіях в особистому та професійному житті. Розуміючи, що відчувають люди, ви можете передбачити їхні потреби та/або їхні наміри.

Позитивна взаємодія ґрунтується на таких здібностях, як повага, доброта, активне слухання, співпраця та справедливість. Важливо навчати соціальним та етичним нормам поведінки, вмінню висловлювати подяку.

Навички соціальної свідомості краще за все запам'ятовуються студентами, коли вони можуть їх відчути по відношенню до себе.

Кожен колись стикався у своєму житті з людиною, яка відіграла роль наставника, змогла побачити ваші якості та здібності, підтримала, навчила розуму. Швидше за все, ця людина змусила вас відчувати, що вона піклується про вас і вірить у вашу здатність досягти успіху. У непрості часи викликів таке піклування та віра є важливою запорукою для збереження позитивного уявлення про себе та свою спроможність здолати виклики.

Важливо показувати студентам, що ви дбаєте про них. Демонстрація студентам, що ви дбаєте про них, має вирішальне значення для побудови міцних стосунків і закладає основу для довіри, взаємної поваги та співпраці.

Враховуйте точку зору ваших студентів. Ми часто говоримо про важливість навчання студентів емпатії. Практикуйте те, що ви проповідуете, і спробуйте поставити себе на місце ваших студентів, щоби краще зрозуміти їхній досвід. Це допоможе вам усунути першопричину проблем і проблемної поведінки молодих людей, щоби краще зрозуміти їхні потреби.

Спробуйте поставити собі ці запитання під час роботи зі студентами:

- Який досвід у групі для цього студента/-ки?
- Як часто студент/-ка отримує позитивний чи негативний відгук?
- Чи вірить студент/-ка, що ви дбаєте про нього/-неї?
- Як ви думаєте, як студент/-ка ставиться до вас?
- Які зовнішні умови чи досвід впливають на поведінку та дії студента/-ки?

Використовуйте це для покращення досвіду ваших студентів. Наприклад, спостерігаючи ви можете бачити поведінку студента/-ки та його/її взаємодію з вами чи з іншими студентами, спробуйте виправити цю поведінку чи вплинути на успішність у більш конструктивний спосіб. Ви також можете спробувати прямо запитати студента/-ку, що йому/їй подобається або не подобається в групі, викладачах чи університетському оточенні. Спробуйте знайти точки дотику, які можна використати для побудови відносин, заснованих на взаємній повазі та довірі.

Дізнайтеся більше про студентів, яким ви викладаєте. Кожен студент/ка хоче, щоб його/її бачили та чули. Виділіть кілька хвилин, щоб зосередити свою увагу на кожному студентові, коли викладаєте. Слухайте студентів та студенток та ставте питання, щоб показати, що ви зацікавлені в їхньому житті.

Помічайте, яким є настрої вашої групи та що на нього впливає

Розвивайте взаємну довіру. Взаємна довіра важлива в будь-яких стосунках. Зі студентами викладачі часто повинні брати на себе ініціативу в розбудові довіри.

Як викладач, одне з найсильніших вражень, яке ви можете справити на студентів та студенток, це те, як ви змушуєте їх себе почувати. Коли студенти відчують, що їхні викладачі піклуються про них і бажають для них найкращого, вони, швидше за все, залучатимуться, старанно працюватимуть і співпрацюватимуть.

Справедливо й протилежно: коли студентам бракує міцних стосунків зі своїми викладачами, це впливає на їхні навчальні досягнення, підвищує ймовірність руйнівної поведінки та навіть впливає на їхнє рішення кинути навчання.

Соціальна свідомість – це здатність розуміти перспективу та співпереживати з іншими, в тому числі людей з різним походженням культурою та іншим контекстом. Це включає в себе здатність відчувати співчуття щодо інших, розуміти ширше історію та соціальні норми поведінки в різних ситуаціях, визнавати родину, школу, університет, як ресурсні та підтримуючі інститути.

Вправа 6. «Приймати різні погляди»

Мета:

навчити учасників та учасниць бути уважними до інших людей, до їхніх поглядів, розуміти свою поведінку в соціальній взаємодії, сприяти згуртуванню учасників.

Час	Кількість учасників	Тип навчання
60 хв	20	онлайн/офлайн

Хід проведення:

Розкажіть учасникам та учасницям про те, що існує когнітивне різноманіття і кожна людина мислить і сприймає ситуації по-своєму. Люди мають схильність оточувати себе людьми, які однаково з ними мислять. У певних випадках це може бути добре, в деяких випадках – це може заважати вирішенню проблемних питань, оскільки може бути наявна однобокості погляду. Прийняття різноманіття поглядів надасть можливість урізноманітнити спілкування та способи рішення проблемних питань. Зазначте, що часто на сприйняття ситуації може впливати емоційний стан людини, те, чи перебуває вона під впливом сильних стресових емоцій та яким є її попередній досвід спілкування.

Завдання буде звучати наступним чином:

Кожен має подумати про одну відому людину, якою він/вона захоплюється, яка є певним взірцем, має багато чеснот, які учаснику/-ці також хотілось би мати. Це може бути людина, яка є нашим сучасником, так і з давнього минулого. Учасникам потрібно уявити, що ця людина може з ними поспілкуватися в неймовірно красивому місці. Після учасники мають об'єднатись в пари, і кожен в парі по-черзі розповідає про людину, якою надихається. В кінці розмови вони мають вирішити, до якої людини вони разом підуть на сніданок. Далі ведучий об'єднує учасників у групи по четверо і кожна пара розповідає про свою людину, з якою хотіли би поспілкуватися. В кінці розмови четвірка має обрати одну людину до якої підуть на сніданок. Надалі ведучий об'єднує учасників в більшу групу (наприклад, групу з восьми осіб) і вони мають повторити завдання, і мати по завершенню розмови одну людину, з якою хочуть влаштувати сніданок. Наприкінці ведучий робить велике коло і група має вирішити до кого з двох людей вони підуть на сніданок. Питання до обговорення:

- Як вам було виконувати цю вправу? Які постаті були представлені учасниками?
- Що змушувало вас погодитись з опонентом щодо його кандидата/-ки на сніданок?
- Чи всі задоволені вибором? На що ви орієнтувались, коли робили свій вибір? Чи були задіяні емоції?
- Що ви дізнались про нашу групу?



Інформація. Молодим людям важливо мати постатей, якими вони захоплюються, на яких вони хочуть бути схожими, чия діяльність їх надихає. Це розвиває цікавість до інших людей, це розвиває прагнення бути в чомусь схожим, а потім і свій власний шлях відшукати. Ця вправа дає можливість побачити, яких постатей беруть за приклад студенти, як вони аргументують, чому саме з їхнім обранцем потрібно мати зустріч. Як інші погоджуються та що впливало на їхнє рішення.

Розвиваючи компетенції соціальної свідомості ми навчаємо молодих людей проявляти увагу до інших, більше слухати та спостерігати за людьми, за їхньою поведінкою та емоціями, погоджуватись на якусь взаємодію, якщо вона є важливою для іншої людини, проявляти співчуття, не ображаючи людину і не применшуючи її переживання. Взагалі набувати навички гарної комунікації, вміти концентруватись на людині і не відволікатись на стороні речі.

Вправа 7. «Культурні норми»

Мета:

Розглянути з учасниками та учасницями культурні норми і поміркувати, як вони впливають на соціальну комунікацію з іншими людьми, сприяти згуртуванню учасників.

Час	Кількість учасників	Тип навчання
60 хв	20	онлайн/офлайн

Хід проведення:

Ведучий надає інформацію про те, що для розуміння інших людей нам важливо знати якою є їхня культура, як прийнято вітатись, які правила поведінки є прийнятними, як люди висловлюють свої емоції чи демонструють їх на загал чи навпаки це вважається недопустимим, як вони цінують свій час або щось інше. Навіть в межах нашої країни є певні культурні відмінності.

Попросіть учасників об'єднатись у групи (4-5 осіб) за приналежністю до певних місць. Кожна група пише правила та норми притаманні їхньому рідному краю. Після цього учасники можуть написати, які правила та норми вони відмічали в інших містах в межах своєї країни, та правила і норми країни чи декількох країн, де їм довелося перебувати (чи на відпочинку чи в результаті вимушеного переїзду за кордон). Учасники в малих групах обговорюють свої напрацювання, а потім на широкий загал.

Питання для обговорення:

- Що ви відкрили для себе в цій вправі?
- Які ваші спостереження щодо культурних відмінностей між нашою країною та іншими, де вам довелося побувати?
- Як складні обставини та емоційний стан можуть впливати на прийняття культурних відмінностей? (Наприклад відпочивати за кордоном і вимушено жити за кордоном це дві суттєві різниці в досвіді)



Інформація. Наразі, коли частина українців та українок вимушені виїхати за кордон, вони стикаються з тим, що помічають відмінності між культурами, правилами поведінки та спілкування. Власно кажучи, і в Україні кожен регіон має свої відмінності. Часто людям потрібен час, щоб прилаштуватись до іншої культури та її норм. Ця вправа чудова нагода зібрати ці особливості, подивитись на них ближче і зрозуміти, як вони можуть допомагати в адаптації на новому місці. Сильні негативні емоції від самих обставин вимушеного переселення можуть заважати пізнавати нову культуру, вивчати її, створювати нові зв'язки та адаптуватись. Люди можуть негативно ставитись до нової культури, не сприймати її та не бажати адаптуватись. Людина продовжує перебувати в стресі та чинить перепони адаптації та адекватному прийняттю ситуації, що відображається на якості життя.

Вправа 8. «Правила взаємодії»

Мета:

напрацювати з учасниками та учасницями, які є правила взаємодії між людьми, такі як підтримка, вміння вибачатись, вміння дякувати, поважати особистий простір, мати слухний момент для розмови та інше.

Час	Кількість учасників	Тип навчання
60 хв	20	онлайн/офлайн

Хід проведення:

Ведучий методом мозкового штурму пропонує учасникам та учасницям зібрати ідеї щодо правил взаємодії між людьми, фіксує все на аркуші паперу А1. Наприклад, вміння зробити комплімент, поважати почуття іншої людини, проявляти співчуття, надавати підтримку, бути доброзичливим тощо.

Ведучий продовжує, що хороші актори вміють викликати в собі емоції та використовувати їх для взаємодії з іншими персонажами. Таким чином, перегляд фільмів — це хороший та цікавий спосіб спостерігати за соціальними взаємодіями з боку, а також гарна практика для підвищення вашої соціальної обізнаності.

За останні роки вийшло багато фільмів та серіалів, де піднімають різні питання, які хвилюють молодих людей, це стосунки з батьками, з однолітками, переживання закоханості, переживання дружби, впливу соціальних мереж та інше.

Учасників попросять об'єднатись у малі групи (4-5). Кожна група має згадати фільми та моменти в них, де їм подобалась взаємодія між персонажами. Розглянути ці ситуації і вивести правила взаємодії, якими користувались герої фільмів. Наприклад: чули один одного, говорили про свої емоції, поважали, надавали підтримку, використовували гумор, співпереживали, цікавились один одним, вибачались та інше. Кожна група має поділитись своїми напрацюваннями. Їх варто записати на аркуші паперу А1, тож в кінці заняття група матиме цілий лист з правилами взаємодії.

Питання для обговорення з учасниками:

- Як було виконувати цю вправу та якою була їхня взаємодія в малих групах?
- Які навички взаємодії хотіли б розвинути в собі?



Інформація. Правила взаємодії дають можливість будувати стосунки, які ґрунтуються на повазі, на можливості говорити про свої потреби і чути потреби інших людей, на вмінні вирішувати конфлікти вислуховуючи точку зору іншої людини і демонструючи свою. Вміння вибачатись, якщо був неправий і своїми словами чи діями засмутив іншу людину. Вміння бачити іншу людину і проявляти доброту. Приймати відмінність іншої людини і бачити свою особливість. Вміння бачити свої труднощі у взаємодії з іншими людьми і працювати над покращенням своїх комунікативних навичок. Багато серіалів останніх часів спрямовані саме на молодих людей і на складнощі з якими вони можуть стикатись на всіх етапах свого дорослішання. Варто пам'ятати, що у кризові моменти молоді люди можуть бути вразливими до взаємодії, часто сприймати певні дії надто чутливо через свій емоційний стан та вразливість. Повернення людині почуття поваги та розуміння її стану, визнання її права на такі емоції є важливою підтримкою її почуття гідності.

Вправа 9. «Вдячність»

Мета:

навчити учасників та учасниць бачити речі, за які можна бути вдячним іншим та практикувати вдячність до себе.

Час	Кількість учасників	Тип навчання
60 хв	20	онлайн/офлайн

Хід проведення:

Ведучий пропонує учасникам та учасницям згадати, як відбуваються церемонії нагородження престижних премій, які слова говорять ті, хто отримує нагороди. Як вони висловлюють слова подяки важливим людям у своєму житті, завдяки яким вони стали тим, ким є зараз, як дякують людям, які відіграли певну роль для їхнього успіху. Подумати, як переможці можуть дякувати за те, що їм надавали підтримку, коли було важко і підбадьорювали не здаватись тощо. Ведучий може запропонувати поділитись тим, що відбувається з людиною, коли їй дякують, як це впливає на її настрій та самооцінку. Після того, як учасники поділяться своїми міркуваннями, ведучий просить, щоб учасники могли написати короткі листи подяки важливим людям у своєму житті, наприклад тренерів, вчителю, другу/подрузі та іншим. Можливо, ці люди зробили щось важливе для вас, повірили в вас, дали слушну пораду вчасно тощо. Для цього можна використати аркуші паперу А4. Важливо попередити учасників, що ця робота індивідуальна і їм не потрібно буде зачитувати свої листи на широкий загал.

Учасникам знадобиться час для написання листів. Далі ведучий просить, щоб учасники написали лист подяки собі, описали за що вони можуть подякувати собі.

Питання до обговорення:

- Легко чи важко було писати листи подяки іншим людям та собі?
- Як навичка вдячності може бути корисна для соціальної взаємодії з іншими людьми?



Інформація. Вміти висловлювати вдячність є важливою соціальною навичкою. Підмічати дії, вклад людей в спільну справу, і вміти їм за це подякувати, сприяє кращій комунікації, веде до згуртованості груп та громад. Це чудова навичка для особистих стосунків та подружнього життя. У кризові часи та часи постійного стресу наше тіло та розум фокусуються на тому, що є поганого чи неправильного навколо. Важливою частиною цієї навички є вміння бачити себе і вміти бути вдячним за ті чи інші речі собі та оточуючим.

Вправа 10. «Короткі історії»

Мета:

навчити учасників та учасниць бути чутливими до соціальних та етичних норм, вміти міркувати про ситуації, поважати право інших людей на приватність, вміти передбачати наслідки своїх дій.

Час	Кількість учасників	Тип навчання
60 хв	20	онлайн/офлайн

Хід проведення:

Ведучому варто підготувати декілька історій зі ЗМІ чи соціальних мереж, в яких було недотримання етичності. Об'єднати студентів у малі групи (4-5 осіб) і дати кожній групі попрацювати з однією з історій. Учасники мають проаналізувати історію з точки зору соціальних норм, етичності подачі інформації, як саме така подача інформації може вплинути на героїв історій зараз і в подальшому.

Після поділитись своїми напрацюваннями. Всім разом обговорити, як неетичні публікації можуть впливати на якість життя героїв цих публікацій. Також ви можете запропонувати студентам згадати фільми чи серіали, в яких піднімаються такі питання. З учасниками обговорити, як часто якісь публікації робляться під впливом емоцій, і що вислів ніч-мати дасть пораду, є дієвим в такі моменти. Підвести учасників та учасниць до того, що розміщуючи якусь інформацію чи даючи коментарі в соціальних мережах вони мають думати про етичність та наслідки цих дій.



Інформація. Епоха соціальних мереж піднімає питання етичності щодо дописів, яку інформацію варто розміщувати, а яка інформація є надто чутливою. Що є прийнятним для розміщення в публічному просторі, що є не доречним. Як коментарі під дописами можуть завдати непоправної шкоди людині. Коли людина має сильні емоційні переживання в неї зменшується рівень критичного мислення, тому розвиваючи навички керування емоціями людина вчиться опанувати свої почуття, а потім тільки дати реакцію та зробити більш зважене рішення. Молодим людям притаманна імпульсивність і вони потребують настанов, як ті чи інші дії можуть відобразитись на їхньому подальшому житті, коли вони будуть мати кар'єру, свої родини, стануть батьками.

8.3 Самокерування (самоконтроль, самоуправління)

Основна компетенція самокерування зосереджена на здатності людини регулювати та контролювати свої емоції, думки та поведінку. Наприклад, це може означати покращення в таких сферах, як керування стресом, організаційні навички, здатність ставити цілі та працювати над ними, здійснювати контроль над імпульсами та розвивати самодисципліну. Ці навички разом впливають на академічну успішність студентів, оскільки дають змогу зберігати контроль над своїм емоційним станом, керувати своїми емоціями і розуміти їхній вплив на поведінку. Це дає можливість організувати свою навчальну діяльність та формувати відповідальне ставлення до свого життя. Розвиваючи навички в цій компетенції студенти та студентки можуть краще управляти іншими своїми ресурсами, як-от своєю енергією, грошима, майном, вони можуть почувати себе добре, коли мають більший контроль над тим, що відбувається в їхньому житті.

Вправа 11. «Мій день /мій вихідний день»

Мета:

показати учасникам та учасницям як маленькі щоденні справи повертають відчуття контролю над своїм життям, допомогти учасникам створити розпорядок та рутину в своїх днях.

Час	Кількість учасників	Тип навчання
60 хв	20	онлайн/офлайн

Хід проведення:

Ведучий пояснює учасникам та учасницям наскільки важливо мати рутину, адже вона дає можливість бути зайнятим, мати відчуття передбачуваності справ, зменшує тривогу та повертає людині відчуття контролю. Попросіть учасників, щоб вони у процесі мозкового штурму назбирали ідеї, що саме може належати до рутинних справ, зафіксуйте їх на аркуші паперу А1.

Далі, учасники беруть аркуші паперу А4 і пишуть, які рутинні буденні справи є в їхньому дні, скільки на це йде часу. Попросіть учасників поділитись своїми напрацюваннями, вони можуть бути схожими у всіх учасників, але можуть прозвучати і цікаві ідеї, які інші зможуть використати.

Надалі учасники беруть новий аркуш паперу А4 і пишуть рутинні справи, але вже на весь тиждень.

І на окремому аркуші учасники можуть написати, яким вони бачать свій вихідний день.

Після виконання вправ учасники можуть сформувати групи (4-5 осіб) і обговорити свої напрацювання. Важливо звертати увагу, чи достатня виділено часу для навчання, для відпочинку, для піклування про себе, чи є місце для комунікації з іншими рідними чи друзями, чи є час для сумісних обідів чи вечерь, чи є час для спорту та дозвілля. Якщо ж якісь рутинні справи неможливо через певні обставини відновити, то можна створити нові.

Питання до обговорення:

- Як їм було виконувати цю вправу?
- Які почуття мають коли дивляться на свій тиждень?

Ведучий зазначає, що режим дня та нові ритуали не вимагають додаткових витрат і за допомогою них учасники зможуть частково відновити контроль над своїм життям – це те, що поверне їм частину їхнього життя «до» повномасштабного вторгнення.



Інформація. Травматична ситуація, внутрішнє переміщення, життя в різних місцях країни, виїзд за кордон та ще багато різних речей, вплив яких викликає почуття втрати контролю та безпомічності. Відновлення почуття контролю та формування відповідальності в тому, в чому її можна зробити, позитивно впливає на самооцінку та відчуття власної гідності та відновлює впевненість, що є дії, які людина може організувати сама. Це підсилює відчуття спроможності і робить людину більш активною, долаючи таким чином відчуття пасивності, яке спричиняє стрес. Створення розпорядку дня та наповнення його навчальними чи повсякденними справами допомагає створенню звичайної рутини і відновлює нормальність життя.

Вправа 12. «Емоційна грамотність»

Мета:

навчити учасників та учасниць розрізняти вербальні та невербальні прояви емоцій.

Час	Кількість учасників	Тип навчання
60 хв	20	онлайн/офлайн

Хід проведення:

Ведучий на окремих листочках/стікерах пише по одній емоції.

Наприклад: щасливий, самотній, наляканий, нудний, злий, сумний, засмучений, здивований, сильний, гордий, радий, сором'язливий, стурбований, втомлений, закоханий та інше. Якщо кількість учасників більша, ніж підготовлені листочки, то можна продублювати емоції. Ведучий роздає учасникам та учасницям листочки, вони не мають говорити іншим, яка емоція в них зазначена. Учасники мають подумати, як вони покажуть цю емоцію та з якою інтонацією та виразом обличчя її продемонструють. Можна використовувати фразу: «О, Неаполь!». Всі інші мають вгадати емоцію. Зверніть увагу учасників, що деякі емоції вгадуються легко, а якісь викликають труднощі. Можете тут з учасниками обговорити ці моменти. Зазвичай ця вправа учасникам подобається і вони можуть попросити ще попрактикуватись. Ведучий змішує всі листочки і пропонує учасникам витягнути собі емоції і придумати нову фразу, яку будуть використовувати для вправи.

Питання до обговорення:

- Як за позою тіла та виразом обличчя можна прочитати емоції?
- Чи були емоції, які важко було читати?



Інформація. Знайомство з різними емоціями дає можливість краще себе усвідомлювати та вміти ідентифікувати свої емоційні стани. Коли людина вміє розрізняти емоції, вона може бути більш уважною до інших людей, що є важливим для розвитку емпатії та прояву співчуття. Деякі люди можуть мати складнощі у прояві емоцій, це ускладнює їхню взаємодію з іншими людьми.

Вправа 13. «Мої емоції»

Мета:

Навчити учасників та учасниць говорити про свої емоції та вміти розрізняти емоції інших людей.

Час	Кількість учасників	Тип навчання
60 хв	20	онлайн/офлайн

Хід проведення:

Вміти говорити про свої емоції є важливою соціальною навичкою. Багато непорозумінь в комунікації виникає тоді, коли люди не можуть говорити про свої емоції і не розрізняють емоції інших людей. Часто це веде до конфліктів в комунікації, впливає на стосунки з близькими чи друзями.

Ведучий пропонує учасникам та учасницям об'єднатись в пари. Якщо вправа проводиться в аудиторії, то їм потрібно зайняти зручне місце, щоб пари не заважали одна одній. Кожен з пари має згадати декілька ситуацій, які трапились з ним/нею протягом останніх 1-2 тижнів. Один з пари розповідає ситуацію, а інший уважно слухає і має назвати емоції, які відчув перший в цій ситуації та надати підтримку. Потім міняються. Таким чином, учасники зможуть збагатити свій досвід бути уважними до інших, вміти слухати ситуацію, вміти почути емоції та дати зворотній зв'язок. Ведучий просить учасників, щоб вони були турботливими до своїх співрозмовників, оскільки люди можуть поділитись різними своїми ситуаціями.

Питання до обговорення:

- Як ви відчуваєте себе після виконання вправи?
- Що було легко робити, а що важко в цій вправі?



Інформація. Бути знайомим з різними емоціями та вміти їх виражати – є ознакою добре розвиненого емоційного інтелекту. Стресові події впливають на емоційну сферу, і людина неначе втрачає здатність радіти простим речам або ж думати про щось більш позитивно. Людина може стикатись з тим, що має емоційні гойдалки, і швидко переміщується від одного стану до іншого, то їй сумно, то їй весело. Або ж взагалі має довгий час сумні емоції. Особливо, коли людина стикнулася з особистими втратами. Для вивчення нового та збереження оптимізму, який є важливим для бачення свого майбутнього, важливо розуміти свої емоції та вміти з ними справлятися.

Вправа 14. «Що є тригером для гніву»

Мета:

навчити учасників та учасниць звертати увагу на реакції свого тіла, відслідковувати ознаки гніву, напрацювати техніки справляння з сильними емоціями

Час	Кількість учасників	Тип навчання
60 хв	20	онлайн/офлайн

Хід проведення:

Ведучий просить учасників та учасниць мозковим штурмом зібрати ідеї, як вони розуміють, що таке «тригер». На аркуші паперу А1 ведучий записує ці ідеї. Ведучий розповідає, що тригери можуть бути для кожної людини індивідуальні в залежності від пережитих подій, з якими людина стикалась. Людина може себе по-різному вести під впливом тригера, розвиток усвідомлення, що для людини є тригером допомагає навчитись керувати своїми емоціями і справлятися в більш конструктивний спосіб.

Тригером може бути ситуація, коли людина відчуває певну несправедливість, відчуває загрозу своїй гідності, відчуває свою вразливість перед ситуацією та інше. Підтримайте міркування учасників щодо цього питання. Сформуйте малі групи (4-5 осіб), кожній групі дайте аркуш паперу А1 та маркери. В кожній малій групі учасники мають разом створити портрет людини, яка гнівається, та написати, які реакції тіла вона має в цей момент.

Після цього кожна група представляє свої малюнки та в широкому колі обговорюють як можна розпізнати, що інша людина гнівається та як розпізнати свої реакції гніву. Ведучий допомагає учасникам узагальнити напрацювання. Наприклад, коли людина гнівається, її тіло дуже напружується, пришвидшується частота пульсу, підвищується артеріальний тиск, швидкість дихання та температура тіла можуть збільшуватися. Тіло також виділяє певні гормони стресу, які приводять тіло в стан підвищеної готовності.

Обговорити з учасниками, що коли людина переживає таку сильну емоцію, як гнів в неї зменшується критичне мислення і вона не усвідомлює свої реакції до інших людей та до себе, може не оцінити наслідки своїх дій. Це може призводити до конфліктів, насильства та саморуйнівної поведінки.

Ведучий наголошує на важливості звертати увагу на своє тіло, коли учасники відчувають гнів. Важливо знати попереджувальні ознаки гніву свого тіла. Наступного разу, коли ви відчуєте ці попередження, ви можете відійти від ситуації або спробувати техніку релаксації «Контрольоване глибоке дихання та розслаблення м'язів» (вказано у Додаток 1)

Питання до обговорення:

- Якою була ваша взаємодія в групах?
- З чим ви йдете з заняття?

Інформація. Часом молоді люди могли стикатись з тим, що неначе втратили себе і відчували сильний гнів, могли зриватись на своїх близьких чи завдавати собі шкоди. Незважаючи на те, що гнів є неприємним відчуттям, він може допомогти нам відчути мотивацію змінити те, що нам не підходить, як-от проблеми у стосунках або незручні робочі ситуації, взагалі дослідити, чому часто такий стан виникає.



Але гнів – це сильна емоція. Якщо його не контролювати, це може призвести до нещастя або погіршення психічного здоров'я. Це також може змусити людину діяти нерозумно або агресивно. Це може призвести до соціальної ізоляції, проблем зі здоров'ям і насильства. Розпізнайте свої тригери. Зазвичай люди знову і знову зляться через конкретні речі. Витратьте трохи часу на роздуми про те, що вас злить. Докладайте зусиль, щоб уникати або мати справу з цими речами, якщо це можливо.

Вправа 15. «Практики справляння зі стресом та гнівом»

Мета:

навчити учасників та учасниць різним способам керувати своїм емоційним станом

Час	Кількість учасників	Тип навчання
60 хв	20	онлайн/офлайн

Хід проведення:

Ведучий повідомляє учасникам, що дихання є важливим регулятором наших емоцій, в ситуаціях стресу та переживання гніву важливо мати стратегії за допомогою яких можна опанувати свій стан. Просить учасників стати так, щоб їм було зручно.

Дихання «квадратом». Чергування дихання за схемою «вдих-затримка-видих-затримка», при цьому приділяючи кожному з компонентів однакову кількість часу – по 10 секунд (можна почати з меншої тривалості).

Дихання з опором. Виконати повільний вдих носом, а видих (довший, ніж вдих) – через трохи стиснуті губи.

Стимуляція діафрагмального дихання. Стоячи і поклавши (для контролю) одну руку на грудну клітку, а другу – на живіт, дихати за рахунок роботи м'язів живота.

У положенні сидячи, витягнувши руки перед собою і склавши пальці в замок, зробити глибокий вдих носом, а на видиху повільно рухати зчепленими руками ліворуч-праворуч, до повного видиху. Після цього повернутися у початкове положення і зробити вдих.

Повітряна кулька. Уявіть, що надуваєте повітряну кульку. Повторюючи цю вправу протягом 5-6 хвилин двічі на день, можна неабияк збільшити силу всіх дихальних м'язів та ємність легень.

Далі ведучий використовує практики з Додатку 2 на вибір.

Інформація. Людям, які перебувають у стані сильного стресу, може бути важко контролювати свій гнів. Гнів може стати всепоглинаючим і спричинити проблеми. Хороший спосіб заспокоїти гнів і запобігти будь-якій шкоді – використовувати вправи для контролю над гнівом. Ці методи працюють, спочатку заспокоюючи вас, а потім допомагаючи рухатися вперед у позитивному руслі.

Варто відмітити, що сильні потрясіння можуть викликати почуття безпорадності, безсилля, збільшують почуття пасивності та невідворотності. Часто за такими емоціями скривається гнів та злість на ситуацію, на обставини та інше. Дозволити собі проявляти такі почуття є нормальним явищем для справляння з ситуацією.

Вправи з управління гнівом є корисними інструментами, які можуть допомогти виявити гнів і ефективно керувати ним. Отримання допомоги – це хороший спосіб подолати гнів, який заважає якості вашого життя.

Додаток 1 до Вправи «Що є тригером для гніву»

Контрольоване глибоке дихання та розслаблення м'язів

Частота дихання та частота серцевих скорочень збільшуються, коли людина емоційно збуджена. Можна навчитися зменшувати емоційне збудження через навмисне уповільнення дихання та/або систематично розслаблюючи напружені м'язи. Розслаблення таким чином допоможе зберегти контроль.

Ви можете помітити, що дихаєте швидко і поверхнево, коли охоплені гнівом. Продовжуючи зберігати поверхневе грудне дихання, ви лише посилюєте свій гнів. Натомість почніть вживати заходів, щоб перенаправити дихання і розслабити м'язи, щоб заспокоїтися. Виконайте вправу на дихання протягом 15 хвилин. Якщо робите менше, це не принесе потрібного ефекту.

Повільне дихання

Почніть свої зусилля по розслабленню, зробивши кілька повільних і глибоких вдихів поспіль, щоразу стежачи за тим, щоб видих був вдвічі довшим за вдих.

Повільно рахуйте до чотирьох на вдиху, а потім повільно видихайте, рахуючи до восьми.

Роблячи це, зверніть увагу, куди йде повітря в легенях. Відкрийте легені та глибоко дихайте наповнюючи всі легені.

Ваше дихання має спочатку увійти в живіт, потім у груди і, нарешті, у верхню частину грудей трохи нижче за плечі.

Відчуйте, як розходяться ребра, коли розширюються ваші легкі.

Зверніть увагу на те, як ваші ребра повертаються у вихідне положення при повному видиху.

Продовжуйте цю схему дихання протягом декількох хвилин, негайно повертаючись до нормального дихання, якщо в будь-який момент ви відчуєте себе дивно або захекалися.

Повільне, усвідомлене та контрольоване глибоке дихання таким чином допоможе повернути ваше дихання до більш нормального, розслабленого патерну. Оскільки всі речі в тілі пов'язані один з одним, ймовірно, що, контролюючи своє дихання, ви також змусите свій серцевий ритм сповільнитися, а також зменшиться деяка м'язова напруга.

Гнів часто проявляється у вигляді м'язової напруги. Ця напруга може накопичуватися у вашій шії та плечах, які можуть залишатися напруженими ще довго після того, як ваш гнів пішов. Якщо ваша шия напружена, продовжуйте вправу, повільно та обережно (ми маємо на увазі **ОБЕРЕЖНО**) повертайте голову до одного плеча, а потім до іншого. Координуйте свою роль голови з диханням. М'яко поверніть голову в один бік на видиху, назад до центру на вдиху та в інший бік на видиху. Обережно повторіть цю техніку кілька разів, доки відчуєте, що м'язи шії трохи розслабляються.

Ви можете зменшити напругу в плечах, навмисно та обережно знизуючи плечима та розслаблюючи їх кілька разів. Повороти плеча назад і вперед можуть допомогти. Спільне використання цих технік допоможе вам розслабитись.

Коли ваше обличчя, шия і плечі стануть більш розслабленими, подивіться, чи зможете визначити напругу в інших частинах вашого тіла (ваш щоденник гніву може допомогти вам визначити області, на яких слід зосередитися).

Загалом ви повинні дати собі від 20 до 30 хвилин, щоб заспокоїтись. У цей час дихайте дуже глибоко та регулярно. Скажіть собі, що ви заспокоюєте себе, і незабаром відчуєте себе набагато спокійніше.

Техніки релаксації, подібні до описаних трохи вище, можуть допомогти вам розслабитися і мати позитивний побічний ефект, допомагаючи вам перестати зосереджуватися на гніві. Вони також дають вам час подумати про ситуацію, яка вас засмутила; час, який допоможе вам знайти нові рішення проблем, з якими ви стикаєтесь.

Додаток 2 до Вправи «Практики справляння зі стресом та гнівом»

Вправи наведені в Додатку 2 можна використовувати також коли відчувається посилена тривога.

Навчіться дихати

Коли ви злі, ви можете помітити, що ваше дихання стає частішим і дрібнішим. Один із простих способів заспокоїти своє тіло та зменшити свій гнів – уповільнити та поглибити дихання.

Спробуйте повільно дихати в ніс і видихати ротом. Дихайте глибоко животом, а не грудьми. При необхідності повторюйте вдихи.

Прогресивне розслаблення м'язів

М'язова напруга є ще однією ознакою стресу в організмі, який ви можете відчувати, коли ви злі.

Щоб заспокоїтись, ви можете спробувати прогресивну техніку розслаблення м'язів. Це передбачає повільне напруження, а потім розслаблення кожної групи м'язів тіла, одну за одною.

Спробуйте почати з верхівки голови та просуватися до пальців ніг або навпаки.

Уявіть себе спокійним

Уявіть собі спокійне місце, щоб зменшити свій гнів. Сядьте в тихе, комфортне місце зі своєї пам'яті та закрийте очі на кілька хвилин. Дайте волю своїй уяві.

Коли ви думаєте про те, яке це місце для відпочинку, подумайте про дрібниці. Як це пахне чи звучить? Подумайте про те, як спокійно і добре ви відчуваєтеся в цьому місці.

Рухайтесь

Окрім того, що регулярні фізичні вправи здорові для функцій організму, вони дуже ефективно зменшують стрес у тілі та розумі. Намагайтеся щодня займатися фізичними вправами, щоб уникнути стресу та гніву.

Зробіть 20 «армійських» стрибків.

Щоб швидко впоратися з гнівом робіть енергорозрядні дії, такі як біг, танці, співи, сміх, стрибки, тупотіння або займіться іншою формою фізичної активності, коли відчуваєте, що гнів зростає.

Зупинись і послухай

Під час сердитої суперечки ви можете поспішити робити висновки та говорити недобрі речі. Докладаючи зусиль, щоб зупинитися та вислухати іншу особу в розмові, перш ніж відреагувати, це допоможе зменшити ваш гнів і дозволить вам краще відреагувати та вирішити ситуацію.

Добре подумайте, перш ніж відповідати. Скажіть їм, що вам потрібно зробити крок убік, якщо ви відчуваєте, що вам потрібно охолонути, перш ніж продовжити розмову.

Змініть своє мислення

Гнів може змусити вас відчувати, що все гірше, ніж є насправді. Зменшіть свій гнів, замінивши негативні думки більш реалістичними. Ви можете зробити це, уникаючи крайніх слів, таких як «ніколи» або «завжди», коли ви думаєте.

Методи заземлення

Техніки заземлення – це вправа з управління стресом, що використовується для орієнтації людини в теперішньому, коли вона емоційно перевантажена. Зосередивши увагу на своїх почуттях, а не на думках чи почуттях, методи заземлення можуть навчити учнів заспокоюватись та керувати своїми емоціями, коли вони засмучені. Навчайте технік заземлення всім класом і допомагайте учням практикувати їх, коли вони відчувають стрес.

Ось кілька методів заземлення, які ви можете спробувати зі своїми студентами:

- Назвіть п'ять різних речей, які ви бачите у кімнаті.
- Слухайте енергійну або розслаблюючу музику протягом однієї хвилини.
- Візьміть якийсь предмет та тримайте його у руках і зосередьтеся на кольорі чи текстурі предмету.
- Зробіть десять глибоких вдихів, рахуючи кожен вдих у міру підйому грудей.
- З'їжте цукерку та виберіть три слова, які описують її смак.

8.4 Стосунки з іншими

Компетентність у навичках стосунків стосується вашої здатності встановлювати позитивні стосунки з іншими, а також вашої здатності враховувати їхні емоції в різних ситуаціях і соціальних взаємодіях, щоб налагоджувати та підтримувати здорові, взаємовигідні стосунки.

Навички стосунків: уміння підтримувати стосунки та спілкуватися в них.

Це також включає такі навички, як уважне слухання, ефективне спілкування, розуміння відповідної та невідповідної соціальної поведінки, ваша здатність йти на компроміс, ваша здатність враховувати емоції, думки та цінності інших, а також ваша здатність сприймати точку зору інших і співпереживати їм.

Як і в особистих ситуаціях з родиною та друзями, навички стосунків важливі для розвитку стосунків з однолітками та викладачами, а надалі в професійній сфері з колегами та керівниками. Якщо у людини є здатність налагоджувати позитивні стосунки з тими, з ким вона навчається і працює, то це сприяє створенню більш позитивного навчального чи робочого середовища.

Ті самі принципи, які є в компетенціях соціальної свідомості, діють у формуванні навичок стосунків. Навчити студентів ставитися до інших так, як їм хочеться, щоб ставилися до них, є фундаментальним для побудови позитивних стосунків. Основна увага тут зосереджена на іншій людині, а не на собі, і тому, як ставитися до неї позитивно, а коли це вдається, стосунки стануть кращими.

Важливим є навчити студентів, як вирішувати конфлікти, обговорюючи те, що спричинило конфлікт, як почуваються сторони, яких стосується цей конфлікт, як вони хочуть його вирішити, чи співпрацюють для вирішення конфлікту, чи можуть чути аргументи різних сторін, які стратегії застосовують, і як вони ставляться до інших учасників конфлікту, тобто, чи поважають інших, співпереживають, чи відчувають справедливість.

Навички стосунків – це здатність орієнтуватися в обстановці з різними соціальними та культурними вимогами та можливостями, забезпечувати лідерство та шукати допомогу, коли це необхідно.

Наприклад:

- Ефективне спілкування
- Розвиток позитивних стосунків
- Демонстрування культурної компетентності
- Практикування командної роботи та співпраці в роботі з проблемами
- Конструктивне вирішення конфліктів
- Чинення супротиву негативному соціальному тиску
- Демонстрація лідерства в групах
- Шукати та пропонувати підтримку і допомагати, коли це потрібно
- Відстоювати права інших
- Говорячи про стосунки з іншими варто розуміти, що в навчальному середовищі, коли студенти мають гарний контакт з викладачем, їм краще дається вивчення предмету та вони проявляють цікавість досліджувати нове. Викладач може допомагати студентам формувати соціальну прийнятну поведінку і його словам довіряють.

Вправа 16. «Хвіст змії»

Мета:

розвивати комунікацію між учасниками та учасницями, командну взаємодію та лідерські якості.

Час	Кількість учасників	Тип навчання
60 хв	20	очно

Хід проведення:

Учасники та учасниці мають стати в тісне коло, закрити очі, витягнути ліву руку вперед і з'єднатись з лівою рукою іншого учасника/-ці, теж саме зробити з правою рукою. Перед учасниками стоїть завдання розплутатись. Учасники можуть витратити певний час на виконання цієї вправи. Вона має наступні варіанти закінчення: учасники розплутуються і мають одне коло, учасники розплутавшись мають два кола, учасникам не вдається розплутатись.

Якщо ж учасникам не вдається розплутатись, то ведучий може роз'єднати одну пару рук і тоді група розплутається в одну лінію.

Питання до обговорення вправи:

- Як вам вдалось розплутатись?
- Що ви відчували на початку вправи і далі?
- Що ви спостерігали співробітництво чи конкуренцію?
- Чи всі «виграли» від результату?
- Хто керував процесом? Чи змінився лідер? Чому відбувались ці зміни?



Інформація. Молоді люди мають вчитись співпрацювати та вирішувати поставлені завдання. Не завжди поставлене завдання може бути досягнуто так, як їм хотілось би. Тому це є нормальним стикнутись з розчаруванням, що щось вийшло не так. Організація вправ, де учасники можуть пробувати проявляти свої лідерські якості та бути в співпраці з іншими – сприяє кращому розумінню, в якій ролі та як саме людина себе відчуває краще і чи може бути гнучкою до цих ролей. Стресові події, які переживає людина можуть мати наслідки для соціальної комунікації, зокрема такі як відсторонення і небажання включатись в комунікацію, а також збереження пасивності у взаємодії, страх невдач. Створення завдань для студентів, де вони можуть співпрацювати та досягти успіху, вселяє їм відчуття впевненості, що вони здатні долати труднощі.

Вправа 17. «Зламаний телефон»

Мета:

допомогти учасникам та учасницям розвинути свої навички сприйняття інформації, утримання її та передачі далі.

Час	Кількість учасників	Тип навчання
60 хв	20	очно

Хід проведення:

Ведучий готує тестове повідомлення, в якому має фігурувати декілька імен, хтось комусь просить передати повідомлення, для цього потрібно буде перейти з одного приміщення в інше, передати інформацію про те, що якісь події відмінені, а інші будуть проходити в зазначений час. Текст повідомлення має виглядати трохи заплутаним та мати приблизно 8-10 речень.

Ведучий просить, щоб декілька учасників зголосились на виконання цієї вправи, наприклад їх буде 5. Ведучий просить одного добровольця залишитись в приміщенні з групою, а інші четверо мають вийти за двері. Ведучий зачитує текстове повідомлення першому добровольцю, яке потрібно буде передати другому добровольцю, а потім другий – третьому і так далі. Група має слідкувати за тим, як передається інформація, на якому етапі втрачається частина інформації та де вона починає доповнюватись новими фактами. Вправа проходить жваво та весело.

Питання до обговорення вправи:

- Важко чи легко було передавати інформацію? Чого не вистачало?
- Що ви спостерігали? Коли почалась губитись інформація?
- Що переоповідачі текстового повідомлення могли робити, щоб не губити інформацію?
- Які висновки ви можете зробити з цієї вправи?



Інформація. Коли людина перебуває в стресі часто вона погано сприймає інформацію, в силу того, що стрес впливає на когнітивні здібності. Людина може жалітись на забудькуватість і знову запитувати про одне і теж саме. Викладачі можуть стикатись, що студенти не пам'ятають якісь вимоги до тих чи інших завдань, що в них страждає слухова пам'ять. Тому радять, всю інформацію щодо завдань занотувувати, бо більшість людей має краще розвиненою зорову пам'ять. Також студентам можна пропонувати робити собі листи завдань на день, таким чином допомагаючи відновити структурування та контроль в своєму житті.

Вправа 19. «Спільне та відмінне»

Мета:

навчити учасників та учасниць бачити відмінності та спільні речі, розвивати навички саморефлексії та сприяти згуртуванню і командній взаємодії.

Час	Кількість учасників	Тип навчання
60 хв	20	очно

Хід проведення:

Сформувані дві групи (6-10 осіб). Кожна група отримує два аркуші паперу формату А1 та маркери. На одному аркуші пишуть відмінності, на іншому спільні речі. Один учасник з групи буде записувати відповіді, а інший буде спонукати, щоб учасники говорили. Якщо учасникам не вистачатиме аркушів, то ведучий може їм дати додаткові. Отже, учасники можуть почати писати прості спільні речі і поступово рухатись в бік складних, як в питаннях схожості, так і в питаннях відмінностей.

Наприклад, що всі мають очі, вміють ходити, люблять котів, люблять подорожі, що всі відрізняються своїми статурами, своїми характерами, своєю зовнішністю тощо. Кожна група виконає це завдання як їм буде зручно. Після того, як групи заповнять свої аркуші, попросіть, щоб кожна група обговорила свої напрацювання. А надалі в великій групі продовжте обговорення вправи, яких позиції на аркушах більше, відмінних чи схожих. Зазвичай підхід до виконання цієї вправи в малих групах також буде різнитись і на це варто звернути увагу. Це слухна нагода поговорити про те, що відмінності роблять нас унікальними, що якщо би всі люди були схожими, це би призводило до певних складнощів. Чому важливо враховувати відмінності, які є між людьми і як це впливає на стосунки.

Питання до обговорення:

- Як учасники підійшли до виконання завдання?
- Якою була комунікація? Чи чули учасники один одного?
- Чи всі були долучені до виконання вправи?
- Чи хтось виконував роль лідера?
- Яке загальне враження від виконання вправи?
- Якою тепер бачать свою групу?



Інформація. Навички командної взаємодії допомагають молодим людям краще бачити відмінності між людьми та виділяти схожість. Це сприяє комунікації, яка базується на повазі, на розумінні вирізняти індивідуальність, їхній темперамент та особливість сприйняття інформації, їхній робочий темп та інше. При командній роботі це важливо враховувати. Ігнорування цих речей часом призводить до конфліктів, коли люди зосереджуються на відмінностях, забуваючи що вони мають багато спільного і прагнуть одного і того ж. Вправи такого роду сприяють кращому особистісному знайомству між учасниками та досвіду працювати в команді.

Вправа 20. «Конфліктні слова»

Мета:

покращити навички комунікації та розуміння, які слова запускають конфлікти, розвинути навички командної взаємодії та саморефлексії.

Час	Кількість учасників	Тип навчання
60 хв	20	очно

Хід проведення:

Сформувані малі групи (4-5 осіб). Кожній групі дати аркуші паперу А1 та маркери. Учасники в малих групах мають написати слова, з яких зазвичай починаються конфлікти. Наприклад, слова, які вказують на зовнішність, на поведінку, на національну приналежність, слова узагальнення типу «завжди», «ніколи», «постійно» та інше. Далі запропонуйте учасникам зробити аналіз, які почуття викликають ці слова (наприклад: ображають, викликають агресію, гнів та інше), і якою може бути реакція співрозмовника. Після цього учасники мають напрацювати фрази, якими можна замінити «конфліктні» слова. Далі всі групи мають об'єднатись в одну і обговорити свої напрацювання і висновки до того, якою має бути комунікація з іншими людьми.

Питання до обговорення:

- Чому вас навчила ця вправа?
- Яке правило комунікації ви могли б запропонувати?



Інформація. Більшість конфліктів виникає через вживання слів, які є неначе червона ганчірка для бика. Враховуючи, що молоді люди ще розвивають свої навички самоконтролю та керування своїми емоціями, часом імпульсивність та емоційність бере вгору. А якщо на додаток до цього людина ще переживає стресові події, які роблять її вразливою та загострюють її почуття несправедливості, то реакції в такій ситуації можуть бути непередбачуваними. Розвивати бачення іншої людини в комунікації сприяє побудові позитивних стосунків, не тільки в студентській спільноті, а надалі стане у нагоді в професійному та сімейному житті.

Вправа 21. «Конфлікти»

Мета:

Розвинути саморефлексію щодо конфліктів, сприяти згуртуванню учасників та учасниць.

Час	Кількість учасників	Тип навчання
60 хв	20	очно

Хід проведення:

Ведучий пропонує учасникам та учасницям стати в коло, в нього/неї в руках є м'який м'ячик. Ведучий починає казати «Я злюсь, коли...», далі просить іншого учасника/-цю повторити те, що він/вона сказав і закінчити фразу, та кидає м'яч. І так далі по колу, поки всі учасники не закінчать фразу. Далі ведучий просить учасників зробити узагальнення, що саме викликає почуття злості в нашій групі. Ця вправа сприяє саморефлексії учасників стосовно чого вони можуть мати таке сильне почуття, як злість.

Опісля ведучий стає посеред кімнати і говорить «Уявіть, що я є конфлікт». Подумайте про те, як ви зазвичай реагуєте на конфлікти, коли самі з ним стикаєтесь, або ж бачите конфлікт, що відбувається поруч. Займіть місце в приміщенні таким чином, щоб розуміти якою є ваша перша реакція на конфлікт, якщо вам хочеться розвернутись в іншу сторону ви можете це зробити. Подумайте про положення вашого тіла, напрям, в якому ви стоїте і яка ваша відстань від конфлікту. Попросіть учасників пояснити свою позицію. Надалі можна запитати: «Якщо є така ваша перша реакція на конфлікт, то якою може бути друга реакція після роздумів про конфлікт?»

Надалі ведучий пропонує, щоб хтось з учасників запропонував конфлікт, який він/вона мали в минулому. Розповідаючи його варто звернути увагу на наступні моменти:

- Що було причиною?
- Що загостило ситуацію?
- Як вирішилось питання?
- Що зробив/-ла добре?
- Чому навчився або ж що міг зробити інакше?

Якщо конфлікт про який розповів учасник/-ця був деякий час назад, то ведучий може попросити обговорити, як ця проблема була би вирішена сьогодні.

У кінці історії інші учасники можуть поділитись своїми думками та запропонувати інші ідеї для вирішення проблеми.

Ця вправа сприяє чесній саморефлексії та добре підходить для груп, які вже мають певний рівень згуртованості.



Інформація. Багато дій щодо вирішення конфліктів є теоретичними. Хоч люди і можуть припустити, якою буде їхня реакція в певних обставинах, правда є такою, що неможливо знати наперед, який буде конфлікт та коли і якою буде на нього реакція. Коли молоді люди в групі обговорюють свої почуття та своє ставлення до тих чи інших речей це сприяє розвитку самосвідомості та вчить бачити багатогранність різних речей. Діяти більш розсудливо, враховуючи свої почуття та почуття інших, вчитись стримувати імпульсивність, та використовувати різні варіанти для вирішення конфліктів.

8.5 Відповідальне прийняття рішень

Відповідальне прийняття рішень — це здатність, необхідна для прийняття позитивних і конструктивних рішень на основі індивідуальних і соціальних факторів, таких як особисті та академічні цілі, етичні стандарти, питання безпеки та соціальні норми. Це вимагає від вас враховувати наслідки різних потенційних дій, розуміти свої сильні сторони та обмеження та знати, коли попросити додаткової допомоги, коли це необхідно для прийняття певних важливих рішень.

Відповідальне прийняття рішень – це також здатність вирішувати проблеми та нести відповідальність за вибране рішення та його наслідки. Яким чином рішення впливає на людину та, наприклад, на її соціальне оточення. Навчитись робити аналіз ситуації, застосовувати критичне мислення, збирати різні факти і тільки потім приймати зважене рішення. Це включає здатності враховувати етичні стандарти та питання безпеки, оцінювати переваги та наслідки дій для особистості, соціуму та колективного благополуччя.

Оскільки люди керуються повсякденним життям, від них вимагається приймати великі та дрібні рішення в широкому спектрі різних ситуацій.

Ця компетенція є важливою, оскільки навчає приймати більш зважені рішення, на відміну від рішень, які приймають під впливом емоцій.

Як робити позитивний вибір проти негативного та як дізнатись, як позитивні та негативні рішення впливатимуть на всіх сфери особистості: фізичну, інтелектуальну, соціальну та емоційну.

Вправа 22. «Прийняття рішень»

Мета:

сфокусувати увагу учасників та учасниць на те, як вони приймають рішення і які наслідки це несе, згуртувати учасників.

Час	Кількість учасників	Тип навчання
60 хв	20	очно

Хід проведення:

Ведучий роздає учасникам та учасницям аркуші паперу формату А4. Учасники мають написати список усіх своїх рішень, які вони ухвалюють протягом дня. Приблизно на цифрі 50 можуть зупинитись. Запропонуйте оцінити наслідки кожного рішення за шкалою від одного до трьох, де одиниця вказує на поганий наслідок. Сформууйте малі групи (4-5 осіб), в яких учасники зможуть обговорити свої індивідуальні напрацювання. Які рішення вони приймали, чи ці рішення були прийняті ними самостійно чи хтось інший вплинув на них, яке між ними співвідношення. Обговоріть з учасниками, як вони розуміють різницю між невеликим рішенням та великим рішенням. Чому важливо більше обмірковувати важливе рішення? Попросіть учасників, щоб вони поділились прикладами, коли вони приймали важливе рішення, як їм було його прийняти, чи мало це рішення наслідки, якби була можливість щось змінити, то що ви зробили б інакше.

Питання по завершенню вправи:

- На які думки вас наштовхнула ця вправа?

Для поглиблення розвитку саморефлексії щодо прийняття рішень запропонуйте учасникам вести протягом тижня список усіх рішень, які вони приймають після закінчення занять і до моменту, коли лягають спати. Коли список буде готовий, вони мають відзначити кожне рішення синім, якщо вони прийняли рішення самостійно, та червоним, якщо хтось вплинув на їхнє рішення. І зробити такий самоаналіз, яке їхнє співвідношення, і як це впливає на якість їхнього життя.



Інформація. Молоді люди продовжують формувати себе, свою самооцінку, своє мислення та ставлення до світу. В ситуаціях стресу, зокрема тривалого, знижується рівень критичного мислення і на прийняття рішень можуть впливати ровесники чи старші люди. На таких простих рішеннях, які людина приймає щодня можна продемонструвати чим людина керується, коли приймає рішення, які фактори впливають на прийом рішення, і які наслідки ці рішення мають. Часом після такої вправи людина може побачити, що самостійно вона приймає кращі рішення, ніж під дією впливу інших людей. У будь-якому випадку молодим людям варто допомагати в визнанні того факту, що вони мають право на те рішення, яке підходить саме їм.

Вправа 23. «Рятувальна шлюпка»

Мета:

сформувати в учасників та учасниць навичку прийняття рішень та аргументування свого вибору, сприяти розвитку командної взаємодії.

Час	Кількість учасників	Тип навчання
60 хв	20	очно

Хід проведення:

Ведучий пропонує групі ситуацію.

Ви перебуваєте у круїзі, і корабель стикається з несподіваним штормом. Шторм продовжує вирувати, і врешті-решт вам та іншим пасажирам кажуть, що ви повинні вирушити до рятувальних шлюпок і залишити корабель. Коли люди починають шикуватися в чергу, ви розумієте, що в деяких чергах менше людей, у деяких є сім'ї, а в деяких, здається, молоді люди. Ви знаєте, що ви сильні та вправні. Чи ви вирішите допомогти:

- групі, що складається з трьох сімей з кількома маленькими дітьми;
- групі літніх людей, яким, очевидно, може знадобитися ваша допомога;
- підете з молодими сильними людьми, з якими у вас може бути більше шансів на виживання?

Сформуйте малі групи (4-5 осіб), дайте кожній групі аркуші паперу А1 та маркери. Учасники в групах мають обговорювати свої рішення, наводити аргументи, слухати різні позиції «за» та «проти», зважати на наслідки тих чи інших рішень і прийняти рішення від маленької групи. Обговоріть в великій групі рішення малих груп.

Питання до обговорення:

- Як відбувалась робота в групах?
- Які рішення приймались? Чи це було легко чи важко?
- Чи доводилось вам міняти своє рішення під тиском інших учасників?
- Як ви відчуваєте себе після обговорення вправи?



Інформація. Молодим людям важливо навчитись вміти робити свій вибір, вправами де потрібно приймати рішення і воно буде мати наслідки ми допомагаємо розвивати різностороннє бачення щодо проблемного питання та навичку більш зваженого підходу до рішень. Групові обговорення надають можливості виказувати свої думки, наводити аргументи, дискутувати, міняти свою думку в залежності від додаткових факторів, погоджуватись або ж не погоджуватись, та, врешті-решт, приходити до якогось рішення.

Стресові ситуації часто викликають бачення ситуацій тільки в полярних тонах, чорних або білих. Навички дискутування та споглядання на ситуацію з різних точок зору допомагають більш творчо підходити до вирішення проблемних питань і розвивати можливість бачити й інші кольори в палітрі.

Вправа 24. «Екологічне питання»

Мета:

сформувати навички аналізу ситуації, вирішення питань, командної взаємодії та громадянської свідомості

Час	Кількість учасників	Тип навчання
60 хв	20	очно

Хід проведення:

Спільне вирішення проблем може допомогти людям відновити відчуття контролю та волі. Запропонуйте учасникам взяти участь у чіткому формулюванні проблеми та разом визначити рішення.

Ведучий пропонує учасникам та учасницям поміркувати над тим, якою є екологічна ситуація там, де вони навчаються і що можна змінити.

Спочатку проведіть мозковий штурм, щоб зібрати різні питання щодо екологічної ситуації та потім поспробувати їх звзяти до більш конкретних. Надалі сформууйте малі групи (4-5 осіб), роздайте їм аркуші паперу А1 та маркери. Кожна група вибирає собі одне-два питання з переліку над яким буде працювати. Вони мають враховувати наступне:

- Який вплив має екологічна ситуація зараз на довкілля, на громаду, на них особисто.
- Якою буде ситуація через 5 років, якщо все залишити так, як є.

Працюючи над пошуком рішень, група має враховувати, які наслідки вони будуть мати в коротко-строковій та довгостроковій перспективі для довкілля, для громади та для них особисто.

Кожна група представляє свої напрацювання і оцінює наскільки реально втілити їх у життя.

Питання по завершенню вправи:

- Якою була взаємодія в групах?
- Як ви себе почуваете після такої роботи?



Інформація. Кризові події впливають на самоєфективність людини про те, як і що вона думає про себе і як сприймає оточуючий світ, чи має ініціативу до чогось. Хтось стає активним і намагається впоратись з ситуацією, когось окутує смутком безпомічності, гостро відчувається апатія та що від нього нічого не залежить. Молодим людям варто допомогти повернути віру в себе та інших через створення ініціатив, де вони можуть проявити свою активність, реалізовувати проекти та бачити суспільну користь для себе та громади. Це відновлює надію та те, що ти можеш впливати на зміни і бути корисним, допомагає підтримувати власну самооцінку та почуття причетності до чогось корисного й важливого та дозволяє співпрацювати в команді.

Вправа 25. «Рекламні оголошення»

Мета:

Розвинути навички критичного мислення.

Час	Кількість учасників	Тип навчання
60 хв	20	очно

Хід проведення:

Ведучий починає розмову з групою про те, як різні рекламні оголошення впливають на вибір людини та рішення, які вона приймає. Пропонує учасникам та учасницям методом мозкового штурму зібрати різні рекламні оголошення, які учасники могли бачити в транспорті, на громадських зупинках, біля входу в під'їзд, в інтернеті та будь-яких інших місцях. Зафіксувавши всі оголошення на аркуші паперу формату А1, попросити учасників згрупувати оголошення за категоріями. Наприклад: фінанси, здоров'я, дозвілля, престиж та інше. Сформууйте малі групи (4-5 осіб) та дайте їм аркуші паперу А1 та маркери. Групи мають вибрати по дві категорії, з якими і будуть працювати.

Питання для виконання цього завдання:

- На яку аудиторію спрямоване оголошення?
- Чому люди відгукуються на це оголошення?
- Яких емоцій людини хочуть торкнутись?
- Що є маніпулятивного в оголошенні?

Коли робота в малих групах буде завершена, вони представляють свої напрацювання на загал.

Питання до обговорення:

- Як тепер вам виглядають рекламні оголошення?
- Що є індикатором маніпулятивності в оголошенні?
- Чи може хтось поділитись своїм прикладом, якщо почуває що це безпечно зробити?



Інформація. В моменти сильних потрясінь та переживань зменшується критичне сприйняття світу та людей, часто цим можуть користуватись люди з поганими намірами. Розвиваючи навички критичного мислення до різних оголошень та пропозицій ми допомагаємо молодим людям розрізняти ситуації, де наявні маніпуляція, небезпека, порушення етичних норм та інше. Врешті-решт, розвиваючи критичне мислення молоді люди краще зможуть оцінювати ситуації, які є фінансово обманними або ведуть до різного роду експлуатації та насильства. Думати не тільки про швидкі вигоди, які можуть пропонувати такого роду оголошення, а і про наслідки негайні та у віддаленій перспективі.

Вправа 26. «Особистісні рішення»

Мета:

розвинути навички вирішення проблем та усвідомлення впливу наслідків від рішень на особистість.

Час	Кількість учасників	Тип навчання
60 хв	20	очно

Хід проведення:

Ведучий роздає учасникам та учасницям аркуші формату А4 і просить їх згадати ситуації, які викликали в них відчуття дискомфорту і коли вони не знали, яке рішення буде правильним.

Наприклад: знайшов в роздягальні гроші свого товариша; закохався в дівчину свого друга; проігнорував ситуацію, коли ображали друга тощо. Скажіть, що ви збережете анонімність їхніх прикладів. Після того, як учасники зроблять записи на аркушах, заберіть їх та наведені приклади запишіть на аркуші паперу формату А1. Сформуйте малі групи (4-5 осіб), дайте їм аркуші паперу формату А1 та маркери. Учасники мають вибрати декілька ситуацій та попрацювати з ними, міркуючи наступним чином: відшукати шляхи вирішення ситуації та які наслідки вони несуть для емоційної сфери, інтелектуальної, соціальної та фізичної. Після цього малі групи представляють свої напрацювання.

Питання до обговорення:

- Які ситуації були легкими, які викликали складнощі?
- Як вам було працювати над наслідками кожного рішення?
- Яке відкриття з цієї вправи ви зробили?



Інформація. Молоді люди розвивають свої моральні чесноти, формують певний кодекс своїх етичних норм, прагнуть дотримуватись загальноприйнятих соціальних норм та правил, будують стосунки, розвивають дружбу, закохуються. Часто можуть стикнутись із ситуаціями етичного та морального характеру. Переживання таких ситуацій може призводити до внутрішніх страждань та впливати на почуття власної гідності. Важливо заохочувати в непростих ситуаціях звертатись по допомогу, та самому розвивати навичку дивитись з боку на ситуацію, наприклад, у віддаленій перспективі. Тоді буде зрозуміло, яке рішення прийняти.

9. Підтримка викладачів

Продовжувати навчання під час війни – це зберігати свою нормальність та відчуття керованості своїм життям. Через тривалий стрес треба приділяти більше уваги собі та студентам, щоб відчувати себе в безпеці. Викладачі можуть бачити, що відбувається зі студентами, як вони реагують на ситуацію війни, які наслідки мають, хоча і самі викладачі також перебувають під тиском обставин війни.

Знання особливості прояву стресових реакцій на всіх рівнях функціонування організму дає можливість розуміти потреби піклування про себе та допомагати студентам та студенткам. Розуміння того, що з тобою відбувається – одна із важливих навичок для виживання в надзвичайній кризовій ситуації, якою є війна. Адже розуміння стресових реакцій спонукає задіяти різні стратегії піклування про себе та оточуючих.

У навчальному процесі намагайтесь мінімізувати організаційний стрес, наскільки можливо зробіть сталий розклад, зрозумілі вимоги до вивчення предмету, заздалегідь повідомляйте про зміни, будьте гнучкими, якщо щось іде не так.

Дозволяйте студентам та студенткам виражати свої емоції на початку занять та будьте готові до зміни теми відповідно до емоційних можливостей студентів. Проявляйте чутливість, і разом зі студентами розвивайте інструменти для покращення самопочуття (дихання, медитація, майндфулнес та інше).

Урізноманітнюйте своє викладання, дайте можливість студентам проявляти активність, дискутувати, взаємодіяти. Допомагайте та підтримуйте створення студентами різних проєктів, де вони могли би реалізовувати свої ідеї, мати комунікацію та командну взаємодію. Це скеровує увагу студентів на розвиток, фокусує увагу на новій діяльності, сприяє поверненню в навчальне русло і зменшує відчуття некерованості ситуації, яке наявне від війни.

Організуйте спортивні заходи чи колективні ігри, створюйте спільні інтерактивні навчальні ситуації, організуйте дискусійні простори, покращуйте доступність викладачів до дистанційних студентів, підтримуйте створення студентських асоціацій, підтримуйте студентів у колективних творчих проєктах (фотографічних, мистецьких тощо). Це надає можливість виражати студентам свої емоції, демонструвати свій голос. Врешті-решт, ці активності формують почуття причетності до спільних справ, посилюють внутрішній ресурс студентів та відновлюють надію на майбутнє.

Викладачі мають також підтримувати один одного. Ви можете виділити час для неформального спілкування, або ж створити дискусійні групи, базуючись на потребах викладачів, створіть місце для професійного обміну. Особливо тоді, коли навчальний заклад переїхав разом з викладачами і їм потрібно інтегруватись в місцеву громаду знайомства з локальними навчальними закладами та місцевими викладачами – сприятиме розвитку співпраці та появи нових спільних проєктів. Чим краще розвинена комунікація між викладачами, тим більше вони можуть бути підтримкою один одному, бачити свої потреби для відновлення та бачити які навички потрібно підсилити у середовищі студентів.

Викладання – це така інтенсивна робота, яка вимагає постійно бути в контакт з студентами та колегами. Потрібно мати багато енергії, щоб бути у вирі всіх питань, які виникають в роботі з молодими людьми. Якщо постійно віддавати себе іншим, врешті-решт можна стикнутись із професійним вигоранням. Піклування про себе є важливим елементом турботи і про своїх студентів. Тому, що якщо викладач не піклується про себе, то він/вона не буде мати змогу викладати з інтересом, не буде мати енергії, щоб заохочувати студентів цікавитись різними предметами, не матиме сил проявляти оптимізм, підтримувати інших, проявляти життя в своїй роботі та вселяти надію. Студенти мають брати приклад зі своїх викладачів, з того, як вони будують свій підхід до життя, як справляються з труднощами, зі стресами та іншими викликами.

Наразі маючи складну ситуацію з навчанням, відсутністю електроенергії, зв'язку, повітряними тривогами, хвилюваннями за функціонування закладу треба знаходити сили та ресурс для збереження свого здоров'я.

Особистісний та емоційний рівень

- Контролюйте себе. Навчіться розпізнавати свої реакції на стрес і реагуйте на них, щоб запобігти погіршенню свого здоров'я.
- Зосереджуйтеся на конкретних питаннях, на тому, що можна змінити. Не зупиняйтеся на серйозніших проблемах, які перебувають поза межами вашого контролю. Вирішення конкретних питань повертає відчуття контролю і зменшує почуття безпорадності.
- Плануйте реалістичні очікування від себе. Проявляйте уважність до себе, якщо ваш емоційний стан не дозволяє вам зробити певні речі, дайте собі можливість подбати про себе, а потім спробувати знову повернутись до виконання своїх завдань. Розумійте, як стрес впливає на вас.
- Згадайте та робіть те, що ви любите: знайдіть час для хобі, слухайте музику, малюйте, грайте в ігри, читайте книги, відвідайте театри, виставки, музичні концерти. Переживання емоцій разом з іншими людьми зменшує відчуття самотності та дозволяє зарядитись позитивними емоціями.
- Практикуйте методики релаксації, такі як медитація та йога. Вони допомагають нормалізувати дихання та заспокоїти розум.
- Не забудьте приділяти увагу своєму повсякденному життю і сім'ї. Спробуйте відновити сімейні ритуали: готувати чи приймати їжу разом, переглядати улюблені фільми, грати в настільні ігри, мати зустрічі з родиною поза межами дому.
- Спостерігайте за тим, що відбувається всередині вас і навколо вас. Коли ви відчуваєте справді приголомшеними, зупиніться та зосередьтеся на тому, що є конкретним, наприклад, визначення кольору стіни, відчуття, що ваші ноги стоять на землі, що тримаєте в руках, які на дотик текстури вашої одягу, ці речі мають вас заспокоїти та втішити.
- Пам'ятайте про своє почуття гумору.
- Підтримуйте здоровий баланс між серйозними і радісними справами. Дозвольте собі мати справи, які вам приносять задоволення.
- Беріть участь у релігійних чи духовних практиках, що відповідають вашим інтересам.

Фізичний рівень

- Тримайте своє тіло в гарній формі, пам'ятайте про тренування. Гуляйте пішки на природі.
- Стрес викликає напруження тіла, підтримка свого тіла в гарній формі дає можливість почувати себе краще, а також повертає відчуття контролю.
- Пройдіть курс масажу.
- Виділяйте побільше часу для сну. Обмежте перегляд соціальних мереж та читання новин. Ви маєте допомогти собі привести свій сон у порядок. Дотримуйтесь часу відходу до сну та підйому.

- Їжте регулярно, споживайте здорову їжу. Внаслідок стресу можуть бути змінені відчуття в смакових рецепторах, що зменшує відчуття задоволення від їжі, апетит може бути зниженим або ж навпаки збільшеним. Спробуйте уповільнитись під час прийому їжі і зосереджуватись тільки на своїх смакових відчуттях.
- Обмежте вживання алкоголю і тютюну. Шкідливу звичку легко здобути і важко її позбавитись. Дбайте про себе.

Соціальний рівень

- Підтримуйте гарну соціальну комунікацію. Ви можете практикувати практику вдячності для свого оточення. Цікавтесь їхніми справами та діліться своїми.
- Залишайтеся соціально активними: якісно проводьте час з друзями та родиною. Разом переживати складні часи легше.
- Діліться своїми почуттями з колегами, друзями або родиною.
- Підтримуйте колег, час від часу організуйте спільне дозвілля.
- Визначте підтримку навколо себе. Зверніть увагу на те, що роблять інші, як вони собі допомагають: які знання застосовують та як справляюся? Що роблять інші члени громади? Хто навколо вас може надати підтримку і керівництво.
- Повідомляйте про свої потреби іншим людям.
- Надавайте підтримку іншим людям і показуйте, що ви дбаєте про них.
- Долучайтесь до волонтерських та громадських ініціатив. Зосередження на такому завданні, як прибирання чи ремонт чогось матеріального, часто може допомогти відчути контроль і побудувати стійкість.
- Проявляйте соціальну активність, самі започаткуйте корисні ініціативи, включайтесь в життя студентської спільноти.

В ідеалі, здорова стратегія догляду за собою повинна включати дії, спрямовані на кожну із цих сфер щодня. Таким чином, ви можете бути впевнені, що дбаєте про кожен елемент свого загального здоров'я та благополуччя. Турбота про себе може бути як дрібною, так і великомасштабною звичкою, наприклад, від приготування собі здорового обіду до раннього пробудження щодня для медитації усвідомленості перед роботою.

Турбота про себе може бути однією з найкращих стратегій управління стресом для викладачів, важливо знайти способи включити її у своє повсякденне життя. Виділення часу для догляду за собою не вимагає від вас зміни всього вашого графіка. Роблячи маленькі кроки щодня і з'ясовуючи, як подбати про себе, ви можете зміцнювати своє здоров'я та добробут.

Оскільки розклад та конкретні потреби кожної людини є різними, практика догляду за собою може виглядати по-різному для кожної людини.

10. Ідеї, які можуть використати навчальні заклади

На рівні навчального закладу дотримуватись політики, що будь-які зміни, які стосуються трансформації університету мають бути прояснені студентам та викладачам. Адже у викладачів може виникнути страх втрати роботи, чи студенти можуть боятись що не зможуть завершити навчання, через те, що університет може бути розформованим.

Співпрацювати

Варто організувати та наладити співпрацю з місцевими університетами, використовуючи їхні потужності наприклад: лабораторії, спортивні зали та майданчики, бібліотеки, практичні майстерні, гуртожитки та інше.

Розвивати академічну співпрацю з іншими університетами

Відновлювати втрачене матеріально-технічне забезпечення університетів через розвиток співпраці з іноземними вузами. Використовувати програму транскордонного співробітництва (PAUSS).

Підтримувати свій бренд

Важливим елементом є розробка разом зі студентами речей, які показують їхню належність до свого університету. Наприклад: брендovanі худі, кепки, чашки, екторбинки, спортивний одяг їхньої команди та інше. Такі речі дозволяють студентам демонструвати свою належність до університету. Це підтримує дух студентства, показує до якої студентської спільноти вони належать. Студенти можуть пишатись тим, що вони навчаються в своєму університеті. Дбають про престиж свого навчального закладу. Навіть молоді люди, які живуть в різних місцях, можуть вступати в свої регіональні університети, таким чином, зберігаючи свою ідентичність, історичну прив'язку та належність до цього регіону.

Реалізовуватись там де ти є

Часто студенти та викладачі переміщених університетів можуть мати відчуття, що вони перебувають в гостях в тій місцевості, куди університет перемістили, це може давати оманливу надію на скоре повернення, яке може не відбутись.

У далекоглядній перспективі, деякі університети повернуться додому, а певні зможуть використати досвід переміщення для створення своїх філій.

Організувати курси

Приміром з розвитку навичок самопомоги, надання першої психологічної допомоги, надання домедицинської допомоги та інших за потребами студентів

Підтримка студентських ініціатив

Створення проєктів та фестивалів, своїх власних та спільно з іншими навчальними закладами. Залученість студентів до музичної, театральної діяльності дає можливість розвивати свої таланти та вміння виражати почуття через мистецтво. Підтримка різних активностей студентів допомагає їм покращувати емоційний стан та відновлювати соціальні навички.

Сильні переживання можуть викликати відчуття безпомічності та бажання уникати спілкування, молоді люди можуть відчувати себе самотніми та думати, що це трапилось тільки з ними. Звісно, що такі самодеструктивні думки та пригнічені емоції впливають на якість життя та навчання людини. Тому залучення студентів та студенток до активності та різноманітних проєктів є важливим аспектом подолання наслідків кризових подій і сприятиме відновленню почуття власної гідності, вмінню співпрацювати з іншими людьми, бути активним та долати самоізоляцію.

- **Реміснича діяльність** дає можливість робити щось своїми руками та набувати навичок, які можуть бути корисними в майбутньому. Залученість у волонтерську діяльність, наприклад, допомогу дитячому садку, школі, художній або музичній, музею, різним притулком та іншим – сприятиме тому, що студенти більше дбатимуть про громаду та відчуватимуть свій внесок в її відбудову.
- **Збереження пам'яті про факультети університету, його викладачів та студентів.** Це є одним з елементів відтворення хронології важкого періоду війни та можливість на емоційному рівні справлятися з наслідками війни як для студентів та і для викладачів.
- **Створення для студентів та викладачів груп підтримки з метою належного осмислення досвіду.** Де можна обговорювати подію чи події, реакції, вплив цих реакцій на осіб, яких зачепила певна подія, реакція на весь досвід, і зрештою комунікація з іншими людьми стосовно будь-якого аспекту загального досвіду.

11. Висновки та рекомендації

Пандемія COVID-19 та повномасштабна війна в Україні змінили освітній ландшафт до такої міри, що цей вплив на сектор навчання необхідно враховувати при плануванні освітнього процесу як для відновлення, так і для досягнення якісної освіти для майбутніх поколінь. Втрата сталої структури, яку забезпечують навчальні установи та безпечні місця, вплинула на всіх молодих людей. Цей факт сам по собі вимагає, щоб психічне здоров'я та психосоціальна підтримка в освіті були впроваджені як пріоритет, особливо при протистоянні постійній вразливості спільнот, яка посилюється зараз і триватиме у повоєнний період.

Гнучкість і спроможність системи освіти адаптуватись та трансформуватись, щоб подолати кризу і підготуватися до періоду відновлення. Реальність після війни вимагатиме більш надійних механізмів інтеграції для усунення прогалів у психосоціальних компонентах дистанційного навчання, особливо в будь-якому подальшому реагуванні на надзвичайні кризові ситуації.

Ми можемо спостерігати, що наразі серед студентів є молоді люди, які мали досвід життя в тимчасовій окупації від 2014 року, які згодом змогли виїхати на безпечну територію і в 2022 році знову стикнулись з окупацією та війною. Дехто з них виїхали за кордон, хтось перемістився на більш безпечну територію. Тобто травматичні події повторились і це той досвід, який варто враховувати та опрацювати, задля відновлення стійкості та повернення до нормального життя та навчання.

Саме, інтегрована, багатогранна структура підтримки ментального здоров'я та психосоціального благополуччя, систематизоване надання та розширення багатьох заходів, які вже розпочали державні установи, створять більш стійкі системи освіти після кризи. Інтеграція цих рекомендацій та підходів у загальносистемні рамки може розвинути гнучкість, спроможність і стійкість у майбутніх спеціалістів сектору освіти, студентів, сімей і громад, а також допоможе створити інституційну та соціальну стійкість, яка буде необхідною для вирішення проблем розвитку майбутнього.

У ці буремні часи навчальні заклади можуть напрацьовувати певну базу знань та ресурсів, які студенти та студентки могли би використовувати для покращення власного психологічного та емоційного стану після впливу травматичної події (пандемії та війни). Приклади деяких послуг, які можуть надаватися:

- Консультації та ресурси для студентства щодо способів підтримки психічного здоров'я
- Фахова психологічна допомога університетській адміністрації та/або кризовій групі в оцінці впливу на студентську спільноту та виявленні тих, хто потребує допомоги
- Допомога у складанні повідомлень та комунікації зі студентами та членами освітньої спільноти
- Відповідні ресурси для співробітників навчального закладу, студентів та потенційно батьків
- Спільне з навчальним персоналом сприяння реагуванню для надання першої психологічної допомоги через віртуальні платформи комунікацій для студентів

Використані джерела та корисні посилання

1. Enabling teachers foundations course teacher professional development
2. Посібник з навчального курсу з молодіжної роботи, інформованої про травму
3. Проєкт (2022) Social-Emotional Health of University Students and the Importance of Its Research
https://www.researchgate.net/publication/319447182_Social-Emotional_Health_of_University_Students_and_the_Importance_of_Its_Research
4. Ренос Папандопулос «У чужомі домі. Травма вимушеного переміщення: шлях до розуміння і одужання», Київ, 2023



