



Посібник для спеціалістів

Психосоціальна підтримка дітей та молоді

2024



Terre des hommes

Допомога дітям.

Зміст

1. Методологія «Рух, ігри, спорт і креативність» як основа психо-соціальних занять з дітьми	4
2. Рекомендації щодо проведення занять в приміщенні та на відкритому просторі	13
3. Гендерно-чутливий та соціально-інклюзивний підхід	14
4. Інклюзивне середовище. Адаптація психосоціальних ігор та вправ для дітей з особливими освітніми потребами	16
5. Психосоціальні ігри відповідно віковій групі дітей	19
Ігри для дітей віком з 4 років	19
Ігри для дітей віком з 6 років	26
Ігри для дітей віком з 9 років	33
6. Психосоціальні заняття для дітей старшого підліткового віку та молоді	48
Впровадження гендерно-чутливого та соціально-інклюзивного підходу в діяльності Просторів дружніх до дитини	64
8. Бібліографія	67

1. Методологія «Рух, ігри, спорт і креативність» як основа психосоціальних занять з дітьми

Вступ

Користь ігор для покращення захисту дитини широко продемонстрована, зокрема, в дослідженні щодо права дітей на гру як у стані розвитку, так і під час кризи. Гра — це механізм виживання і захисту, тому що коли діти граються, вони створюють власний світ, у якому панує добробут, відповідно до Бредшоу у співавторстві (Bradshaw et al.), 2007 рік. І справді, через гру діти виплескують назовні свої пориви і внутрішній світ у безпечному оточенні, що допомагає їм перебудувати себе і розвинути зовнішню та внутрішню стійкість особистості.

Завдяки новим ситуаціям, які існують «поза реальним світом», властивим іграм, діти змушені адаптуватися і виробляти оригінальну поведінку, тому що «можливо все». *«Під час цієї зовнішньої поведінки відбувається внутрішній процес сполучення; формуються нові нейронні ланцюжки. (Гордон (Gordon) та ін., 2003; ван Прааг (van Praag) та ін. 2005). (...) Гра підтримує нові нейронні сполучні ланцюжки і змінює архітектурну структуру ділянок мозку через власні цінності й вимисли (які приносять задоволення і формують поведінку у ситуації «а якщо»); «не тільки мозок моделює гру... гра також моделює мозок» (Пелліс і Пелліс (Pellis and Pellis), 2009:94).»*

Ці різні елементи, а також керування власними емоціями, вміння справлятися зі стресом, спілкування, що зближує, креативність, навчання та інше, ставлять гру в прямий зв'язок із адаптивною системою мозку. Але найважливішими у грі є передусім задоволення та радість: *«Відчуття радості і задоволення асоціюються з більш гнучкими і відкритими відповідями на ситуації та з ефективним вирішенням проблем, самоконтролем, далекоглядним мисленням і обережністю в небезпечних ситуаціях (Айсен і Рів (Isen and Reeve), 2006).» (...) З дослідження можна зробити висновок, що досвід ситуацій, що приносять задоволення, може принести користь у подоланні стресу та негативного досвіду (Сілк та ін. (Silk et al.), 2007, Кон та Фредеріксон (Cohn and Frederickson), 2009).»*

Ще одним первинним фактором гри є спілкування, що зближує, бо дружба і можливі стосунки між однолітками мають захисний ефект, відповідно до Абу-еццедін та ін. (Abou-ezzedine et al.), 2007. *«Гра стає важливим посередником у формуванні дружніх стосунків між однолітками, отриманні знань із соціальної динаміки й уміння правильно домовлятися (Фантуццо та ін. (Fantuzzo et al., 2004, Пенскіп (Panskepp), 2007).»*

Методологія «Рух, ігри, спорт та креативність» має в своїй основі психосоціальний підхід, який реалізується через ігри. В іграх використовується «навчання за досвідом», яке ставить участь дитини в центр навчального процесу й цілком включує дитину на розумовому, емоційному та фізичному рівнях. Такий всеосяжний підхід передбачає багато можливостей для зворотного зв'язку (вербалізації), що вимагає активного і свідомого залучення дитини.

Ми використовуємо ці ігри й заходи з дітьми, котрі перенесли травму внаслідок стихійних лих, насильства в сім'ї, конфліктів або інших проблем, щоб вони могли задовольнити свої психосоціальні потреби. Але очевидно, що ці ігри будуть корисними для будь-якої дитини, в будь-якій ситуації, допомагаючи їй розвивати психосоціальні навички.

Психосоціальна гра має вплив на захист дітей:

- Дозволяє посилити роль дітей у прийнятті рішень щодо їхнього життя.
- Посилює життєві навички дітей у напрямку збільшення самоповаги, психічної стійкості та самозахисту.
- Шляхом участі в управлінні справами через ігри і зворотній зв'язок забезпечує виявлення та захист дітей групи ризику.

В посібнику наведено ігри із сильними психосоціальними і захисними елементами, у яких передусім задіяна креативність, уява і стратегічне мислення.

Вони призначені для дітей від 4 до 14 років і згруповані за віком: з 4 років, з 6 років, з 9 років і з 12 років, починаючи від найпростіших і закінчуючи найскладнішими. Щодо кожної гри розміщена така інформація:

- Вікова група зазначена на початку частини з іграми для певної вікової групи. Вказується орієнтовно, бо гру можна адаптувати для різних вікових груп.
- Назва гри
- Простір, в якому доцільно проводити вправу
- Короткий опис цілей гри.
- Навички та здібності, які вона розвиває на розумовому, емоційному і фізичному рівнях.
- Інвентар, якщо в ньому є потреба.
- Детальний опис організації та правил гри.
- Поради щодо перебігу гри, можливі варіанти та модифікації.
- Питання для обговорення в кінці гри.

Також окремо наведено згруповані вправи з ігровим парашутом. Вправи з цим ігровим інвентарем теж можна адаптувати для різних вікових груп.

Доцільно застосовувати методологію навчання з досвіду, якщо ви хочете отримати переваги у вигляді вироблення життєвих навичок у дітей і кращого захисту дитинства загалом.

«Скажи мені — і я забуду; покажи мені — і, можливо, я запам'ятаю; залучи мене — і я зрозумію».

Це китайське прислів'я підкреслює основну відмінність між традиційним способом навчання, який спирається на передачу інформації, та емпіричним способом, який дозволяє учасникам виробити теорію, виходячи з практичного досвіду. Це не навчання в академічному сенсі, а радше процес спрямованої трансформації. Він націлений на зміну в ставленні та можливостях, щоб дати дитині змогу отримати досвід і розвинути свої власні ресурси.

В посібнику є текст виділений окремими кольорами: **червоний** - це застереження (використовуючи ту чи іншу гру необхідно враховувати різні фактори та **зелений** - це рекомендації, яких повинен дотримуватись фасилітатор під час проведення занять.

Рекомендації щодо роботи за методологією «Рух, ігри, спорт і креативність»

Для практичного застосування психосоціальні ігри вимагають присутності дорослого, який скеровуватиме дітьми – фасилітатора. Наш посібник адресовано особам, які займаються з дітьми, незалежно від ситуації, в якій вони знаходяться.

Навички фасилітатора/рки

Особисті навички

- Розпізнавання, розуміння і здатність контролювати свої емоції та їх вплив на інших.
- Впевненість у собі, вміння стверджуватися перед іншими й бути гідним довіри.
- Уміння адаптуватися до мінливих і складних ситуацій, бути готовим зрозуміти (прийняти) іншу думку, позицію, поведінку тощо.
- Уміння проводити оцінку своєї діяльності та вчитися на власному досвіді.

Соціальні й педагогічні навички

- Володіння лідерськими якостями, здатність вести групу до мети, ентузіазм і товариськість, здатність мотивувати дітей, забезпечуючи конструктивний зворотний зв'язок.
- Уміння підтримувати емоційний контакт з дітьми, встановлювати правила та чіткі межі, щоб дозволити їм засвоїти невід'ємні соціальні норми життя в колективі.
- Уміння співпереживати, розпізнавати й задовольняти потреби всіх дітей.
- Уміння управляти конфліктами позитивним чином (без того, щоб виключати когось або застосовувати неконструктивне покарання), викликаючи у дітей почуття відповідальності при вирішенні проблем.

Методичні навички

Планування заняття та циклу: готувати заняття, що складаються з трьох частин (передбачити час та необхідні матеріали).

Цілі: ставити досяжні цілі, спрямовані на розвиток розумових, психосоціальних та фізичних навичок.

Адаптація: вміння адаптувати заняття до таких ситуацій (кількість дітей, місце, матеріал, час).

Участь: організовувати ігри таким чином, щоб діти завжди були залучені.

Прогрес: вести учасників до досягнення поставленої мети за допомогою добре організованих занять, побудованих на принципі «від простого до складного».

Структура навчання: чергувати проби ігор з коригуваннями та обговоренням (зворотний зв'язок).

Безпека: Завжди дотримуватись правил безпеки, з метою уникнення нещасних випадків та насильства.

Організаційні чинники діяльності фасилітатора/рки:

1. Фасилітатор/рка не бере участь у грі. Допомагає, підтримує, може пояснити інструкцію та показати на прикладі. Це необхідно для того, щоб забезпечити актуальний і цільовий зворотний зв'язок. Гра разом із дітьми має перевагу в тому, що створює інші зв'язки з групою. Проте емоції можуть зашкодити об'єктивності й неупередженому спостереженню, які необхідні для того, щоб належним чином супроводжувати дітей на шляху набуття ними нових умінь і навичок для самозахисту.
2. Фасилітатор/ка поважає гідність дитини. Дотримується етичних норм згідно Кодексу Поведінки – не обіймає та не торкається дітей. Може брати дитину за руку, попередньо взявши у неї дозвіл («Я можу взяти тебе за руку?»).



ВАЖЛИВО! Формувати Культуру згоди та свідомості своїх кордонів. Згода на дотик має бути отриман як фасилітаторами так і дітьми під час ігор.

3. Під час проведення психосоціальних занять за методологією «РУХ, ІГРИ, СПОРТ ТА КРЕАТИВНІСТЬ» фасилітаторам доцільно працювати в парі з метою взаємодопомоги та підтримки.
4. Під час формування груп важливо вживати слово «об'єднуємось». Не бажано вживати команди «розділяємось», «шикуємось», «розбиваємось» тощо.
5. Важливо пам'ятати, що ігри доцільно адаптувати як для вікової групи дітей, так і з метою залучення дітей з особливими освітніми потребами.
6. Фасилітатор/фасилітатори створюють та підтримують під час психосоціального заняття застосовують гендерно-чутливий та соціально-інклюзивний підхід, формують інклюзивне середовище, яке ґрунтується на багатоманітності та відсутності дискримінації.



ВАЖЛИВО! Інклюзивне середовище - сукупність умов, способів і засобів, які є необхідними для участі в заняттях дітей з різних вразливих груп з урахуванням їхніх потреб і можливостей. Важливо заохочувати менш активних, дітей з вразливих груп до участі в занятті.

Фасилітатори використовують ігровий інструмент, заснований на психосоціальному підході. Поєднання психосоціального підходу та ігрового підходу, більш якісно, безпечно та цікаво розвиває особистість дитини.

Психосоціальний підхід

Під психосоціальним підходом мається на увазі тісний зв'язок між психологічним і соціальним компонентами в постійній їх взаємодії.

Зокрема, кожна особистість формується за допомогою інтеграції двох складових:

1. Психологічна складова: дух, мислення, емоції, почуття й поведінка;
2. Соціальна складова: соціальне середовище, в якому ми живемо, оточення, культура, традиції, духовність, міжособистісні стосунки в родині у вузькому і широкому сенсі, спільнота, навчальна і професійна діяльність.

Ми об'єднали основні потреби психосоціального добробуту дитини на три специфічні ділянки, взаємопов'язані, але все-таки різні у способі їх задоволення:

- у психологічному полі — індивідуальні потреби: особистий розвиток, самоствердження особистості, визнання особистості;
- у соціологічному полі — соціальні потреби: приналежність до груп, соціальне визнання;
- у духовному полі — екзистенційні потреби: релігія, віра, сенс життя.

Психосоціальний розвиток дитини реалізується за допомогою стимулювання можливості самореалізації, враховуючи три основні групи потреб: індивідуальні, соціальні та екзистенційні. Ці потреби, звані «невидимими», необхідно постійно задовольняти, як і матеріальні потреби в їжі та житлі. Важливо не забувати про них, особливо у скрутних умовах, які можуть перешкодити особистості розвивати свої можливості протягом довгого або короткого часу (стихійні лиха, бідність, голод, війна, травма тощо). Отже, психосоціальне втручання стимулює розвиток дитини, а саме:

- прагнення бути (усвідомлення себе як особистості) для задоволення індивідуальної потреби в любові, визнанні, вдячності, ніжності, безпеці, захисті. Стимулювання цієї емоційної осі (не умовної) сприяє зростанню впевненості в собі й самоповаги.
- прагнення діяти для задоволення своїх соціальних потреб, пов'язаних із соціальною природою кожної особистості. Це потреба в рамках, правилах, вимогах, порядку, авторитеті тощо. Стимулювання нормативної осі (умовної) сприяє появі соціальних навичок, таких як інтеріоризація закону, співпраця з іншими, отримання певних навичок, здатність стримувати своє розчарування, навчання ремеслу, яке вимагає певних рис.
- прагнення жити для задоволення своїх екзистенціальних потреб, пов'язаних із потребою легітимації життєвого проєкту, розуміння сенсу життя, своєї ролі у світі. Стимулювання цієї смислової осі (віра) сприяє розвитку почуття приналежності до людства і відповідальності за передачу загальнолюдських цінностей.

Ігровий підхід

Ігри є складовою частиною світу дітей і необхідні для їхнього фізичного і психічного розвитку. Очевидно й те, що вони є цінним інструментом в управлінні емоціями та соціальними стосунками, а також у чисто розважальних цілях. Існують різні класифікації ігор.

Ми вибрали класифікацію на основі генетичної психології, перевагою якої є універсальність з погляду культури.

Вона включає чотири категорії:

- ➔ ігри-вправи: прості сенсомоторні ігри, ігри простих маніпуляцій (іграшки...)
- ➔ символічні ігри: ігри, які дозволяють дитині наслідувати, уявляти, керувати, рольові ігри (ляльки...)
- ➔ ігри-конструктори: проміжний етап перед іграми за правилами, під час яких діти збирають у ціле різні елементи, іграшки-конструктори: пазли, Лего тощо.
- ➔ ігри за правилами: ігри, де діти знайомляться з правилами, повинні дотримуватися порядку, логічно мислити, розробляти стратегії. Усі ці ігри можуть бути вільними, тобто діти самі вибирають цікаву для них категорію ігор і час (момент) гри без присутності дорослих. Ними також може керувати дорослий (фасилітатор/ка, вихователь/ка, викладач/ка тощо).

Методологічні принципи ігрових занять

1. Цілі

- Слід пояснювати дітям, чого вони навчаться до кінця заняття;
- Мета має бути ясною та досяжною;
- Потрібно ставити ясну психосоціальну мету;
- Цілі повинні відповідати віку дітей (не надто легкі, не надто складні);
- Цілі слід планувати так, щоб їх можна було досягти в рамках встановленого часу; метою може бути певні дії учасників занять.

2. Поступове ускладнення (прогресія)

- Навантаження у вправах поступово збільшується;
- Існує логічний зв'язок між вправами;
- Діти досягають результатів лише завдяки послідовним діям.

3. Участь

- Проводьте заняття у нечисленних групах з використанням максимально доступних матеріалів;
- Розбивайте групу на кілька невеликих підгруп, щоб діти були в русі;
- Діти завжди активні на заняттях, зведіть до мінімуму час очікування;
- Діти мають бути можливість зіграти кожну роль гри;
- Заняття повинні варіювати: бути індивідуальними, парними, у малих групах та з усією групою.

4. Різноманітність

- Дотримуйтесь рівноваги між часом на пояснення та власну вправу;
- Вправи повинні бути не надто тривалими, інакше діти почнуть нудьгувати, і не надто короткими, щоб діти встигли зрозуміти суть гри;
- Дітям має бути цікаво та весело;
- Плануйте оригінальні ігри та вправи.

5. Співробітництво

- Пропонуйте дітям гри, які не передбачають виключення та не допускають дискримінації учасників.



ВАЖЛИВО! Причинами виключення можуть бути фізичні обмеження когось з дітей, особливі освітні потреби (ментального характеру), відсутність соціальних навичок взаємодії, пережиті травматичні події.

Вигадуйте ігри, в яких можна зіграти різні ролі (чаклуни та громадяни, дракони та мисливці тощо).

Уникайте того, щоб дві команди постійно грали одна проти одної. Періодично пропонуйте заняття, в яких члени команди повинні вирішити завдання спільними зусиллями (наприклад, зобразити тварин, стати по порядку або грати в слідопитів, коли діти збирають матеріали, які тільки зіставлені разом призведуть до правильної відповіді тощо).

6. Технічні навички

- Хороша фізична форма і реальне оцінювання своїх сил і фізичних можливостей. - Знання правил великих і малих ігор, уміння пояснити їх дітям з метою їхньої відповідальності на рівні суддівства.

Структура психосоціального заняття

Ігри та вправи є складовими психосоціального заняття. Саме заняття має певну структуру. Планування допоможе продумати структуру заняття: з чого почати, у чому полягатиме допомога фасилітатор/ки дітям у процесі пізнання та міркування, чим закінчити заняття, щоб дітям було все зрозуміло і щоб усім їм захотілося повернутися і продовжити спільні заняття.

Необхідно розподілити відведений час на три етапи заняття. Наведені рекомендації стосуються заняття тривалістю в одну годину, для більш тривалих занять час можна адаптувати, виходячи з приблизних пропорцій 25% - 55% - 20%.

	РОБИТИ	УНИКАТИ
РОЗМИНКА	- Третину від загального часу заняття відведіть на розминку (наприклад, 10 хвилин від занять загальним обсягом 30 хвилин); - Станьте в коло для привітання та пояснення цілей заняття; - Не ставте собі за ціль навчити дітей чому-небудь, завдання розминки – підготувати тіло та розум дітей до фізичного та розумового навантаження, включаючи рухливі вправи, ігри (не тільки статичні вправи) - Гра, веселощі та ентузіазм мають сприяти підготовці дітей до активних дій; - Використовуйте різні способи об'єднання у команди (імена тварин, лічилки, об'єднання на групи 5, 3, 2 тощо...); - Використовуйте специфічні вправи, які підводять до основної частини заняття.	- Повторення рухів кожним учасником без взаємодії з партнером; - Безцільних та нудних перегонів по колу; - Статичних вправ; - Вправ на гнучкість, без корегування положення тіла; - Змагань, які потребують більших зусиль; - Розминки, не пов'язані з основною частиною заняття.
ОСНОВНА ЧАСТИНА	- Поясніть дітям, чого ви очікуєте, чому вони навчатися до кінця основної частини і що вони зможуть робити; - Не пояснюйте вправу, а покажіть її: краще 1 раз показати, ніж 100 разів пояснювати! - Адаптуйте заняття до потреб і віку дітей – завжди думайте, чи є воно розвиваючим та цікавим для дітей, чи дізнаються вони для себе щось нове; - Проводьте вправи в невеликих групах, забезпечивши дітей необхідними матеріалами. Таким чином, кожен з них зможе брати участь та чомусь навчитись (бути активним). - Всі діти повинні мати можливість спробувати кожну роль у грі; - Створюйте для дітей прості та складні ситуації; - Коментуйте та корегуйте дії кожного з дітей під час заняття; - Коментуйте та корегуйте дії всієї групи (три кроки навчання); - Створюйте для себе ситуації, в яких вони повинні не змагатись, а співпрацювати один з одним, щоб досягнути цілі.	- Проведення заняття в групі з 20-30 дітей, з використанням 1 м'яча. - Довготривалих занять, бо діти можуть засумувати; - Надто легких ігор та вправ для підлітків; - Використання надто складних та непристосованих вправ; - Продовження вправ, якщо діти роблять їх неправильно; - Початок вправи з його заключної частини; - Заохочення поведінки учасників як переможців та переможених; - Проведення ігор, основою яких є змагання.
ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА	РЕЛАКСАЦІЯ - Знайдіть спокійне місце в тіні; - Станьте з дітьми в коло, зберігаючи дистанцію між ними; - Запропонуйте вправи на розслаблення (дихання, тощо...) та розтяжку (20 секунд на кожне положення); ПІДСУМКИ ЗАНЯТТЯ. ЗВОРОТНИЙ ЗВ'ЯЗОК - Сядьте з дітьми в тісне коло для обговорення заняття. Всі учасники слухають один одного; - Запитайте дітей, що було для них складним під час заняття і що можна покращити; - Поділіться з дітьми вашими особистими враженнями, скажіть їм, що би ви змінили, та покращили.	- Залишатись на сонці; - Проведення з дітьми розігрівальних вправ, (наприклад, плескання в долоні, крик, сміх); - Проведення вправ з навантаженнями замість розслаблюючих вправ; - Звертати увагу дітей лише на помилки; - Проведення вправ, які не пов'язані з основною частиною.



ВАЖЛИВО! Задля досягнення рівності та поваги в групі фасилітатор/ка може впроваджувати певні правила/принципи взаємодії, наприклад говорити по черзі. Фасилітатор/ка слідкує за тим, щоб ті хто почувалися менш впевненими за інших мали однакову можливість самовираження, часу, ініціативи.

Щоб досягти певної кількості змін у ставленні, ми використовуємо спеціальну методологію, яка спирається на теорію «навчання з досвіду».

Психосоціальний захід, який проводиться у три етапи, сприяє тривалому навчанню і змінам у поведінці:

1. Перший практичний досвід (практика): отримавши вказівки (короткі та чіткі), діти відкривають для себе і випробовують нову гру.
2. Пауза для обговорення і зворотного зв'язку (аналіз того, що сталося, і синтез покращень, які необхідно зробити): через деякий час аніматор/ка зупиняє гру, збирає дітей разом і питає їх, чи зіткнулися вони з якимись труднощами (у розумінні, техніці, стосунках) і чи є в них пропозиції і т.д. щодо того, що можна покращити. Відбувається обмін враженнями і почуттями, надаються чіткі пропозиції щодо покращень; аніматор/ка звертає увагу дітей на один чи кілька важливих моментів (відповідно до поставлених психосоціальних цілей, наприклад, особиста відповідальність, покращення спілкування та інше).
3. Другий активний досвід (застосування та покращення): діти вдруге проводять гру, більш свідомо, оскільки їхню увагу звернули на декілька важливих елементів. Справжнє навчання відбувається саме в цей момент, і якість гри чи діяльності покращується. Вербалізація досвіду переводить раціональну складову (голову) у кінетичний (тіло) та емоційний (серце) досвід, що дозволяє свідомо покращити дії та поведінку.

Цей цикл може бути повторений необмежену кількість разів, доки в цьому є потреба, з декількома перервами на зворотній зв'язок, допоки аніматор не побачить, що цілі досягнуті і бажана поведінка вироблена. Повторення тієї самої гри не здаватиметься дітям нудним, бо це один із принципів навчання, поки є чіткі цілі, яких треба досягнути, і гра відповідає їхньому рівню.



ВАЖЛИВО! Ігри можуть відображати гендерні ролі, які є закріпленими в суспільстві. Важливо уникати таких ігор та б моделювання таких стереотипних гендерних ролей в будь-який спосіб.

2. Рекомендації щодо проведення занять в приміщенні та на відкритому просторі

Психосоціальні заходи або окремі вправи, ігри можна проводити як в приміщенні, так і на відкритому просторі.



ВАЖЛИВО! Важливо звертати увагу на одяг дітей. Якщо вправа передбачає рух чи сидіння на підлозі/галявині звертати увагу чи зручний одяг у дівчат, чи ці ігри не створюють умови в яких дівчата будуть почуватися в незручному положенні.

В період, коли тепло, доцільно використати для занять такий чудовий ресурс як природне середовище. Заняття на відкритому просторі сприяють стабілізації психоемоційного стану дітей, покращують їхній фізичний стан. Якщо захід проводиться на відкритому просторі, то слід визначити, які саме вправи чи ігри заплановано проводити. Важливо попередньо вивчити територію. Покриття майданчику, на якому будуть проводитися вправи, ігри, повинно бути рівним та безпечним – без сторонніх предметів.

Таким майданчиком для занять може бути спортивний майданчик, подвір'я закладу загальної середньої освіти, галявина в парку тощо.

Майданчик для занять на відкритому просторі має відповідати задачам гри чи вправи. Якщо в грі потрібна розмітка, краще підійде спортивний майданчик. Якщо це вправа з метою релаксації, її краще провести на галявині під деревами.

Однак, є вправи, які доцільно проводити в приміщенні. Такий підхід доречний щодо вправ, які потребують більшої концентрації уваги, використання меблів (наприклад, стільців), гри в зоні чіткої розмітки.

Місцем проведення таких вправ чи ігор може бути спортивна зала або рекреаційна зона як в закладі загальної середньої освіти, так і в закладі позашкільної освіти, бібліотеці тощо.

Також для проведенні психосоціальних заходів може бути застосовано і змішаний формат – частину заходу можна провести в приміщенні, а частину – на відкритому просторі. Наприклад, розминка та основна частина може пройти в спортивній залі, а релаксація та завершення заняття – в зеленій зоні біля будівлі школи.

3. Гендерно-чутливий та соціально-інклюзивний підхід

При роботі з дітьми та підлітками фасилітатор/ка є людиною, яка впливає на формування світогляду дитини, несе відповідальність за дотримання прав людини у цьому процесі, сприяє розширенню можливостей залучення різних категорій дітей до реалізації їх прав. Саме тому важливо застосовувати гендерно-чутливий та соціально-інклюзивний підхід.

Гендерно-чутливий підхід передбачає використання гендерно-чутливої мови, фемінітивів - це допомагає формування видимості жінок та дівчат. Також при проведенні психосоціальних занять має бути усвідомленість до використання слів, фраз, жартів, візуального матеріалу, створення атмосфери, що не містить гендерних стереотипів, сексизму (дискримінації за ознакою статі), ейджизму (дискримінації за ознакою віку) чи будь-якої іншої дискримінації, приниження або насильства (в тому числі вербального).

Як відомо стереотипи формують упередженість, упередженість веде до дискримінації та насильства на почві ненависті. Саме тому, при проведенні занять треба чітко усвідомлювати, який світогляд закладає фасилітатор/ка. Гендерні стереотипи можуть міститися в інструкціях наприклад: “хлопці-захисники-вони будуть брати в перегонах, а дівчата-берегині- вони будуть складати пазли”. Таким чином, діти формують своє власне уявлення про гендерні ролі, що впливає в подальшому на їх самореалізацію та втілення в житті цих стереотипів. Тому бажано не вживати будь-які узагальнення стосовно хлопців та дівчат.

Дуже важливо утримуватися від жартів на кшталт “ну, вона ж дівчинка, що з нею взяти” або “а чого ще можна було очікувати від хлопця” окрім того, що подібні “жарти” принижують людську гідність вони формують упередження до певної статі в цілому та представника/ці цієї статі, як представника/ці цієї статі.

Візуальний матеріал, який використовується під час проведення занять, будь то картинки, пазли, чи щось інше також впливає на формування стереотипів. Якщо зображені “традиційні” ролі чоловіків та жінок то для дітей ця інформація “закарбовується” також у підсвідомості. Тому варто уникати таких ілюстрацій та обирати, щось нейтральне або що формує інших світогляд в якому немає традиційних жіночих та чоловічих ролей, а є вибір людини за покликанням. Часом такі зображення можуть бути на обкладинках зошитів, олівців, кольорового паперу тощо. В такому випадку є сенс поговорити про це з дітьми. Наприклад, “олівці для хлопців” де намальовані машинки. Можна спитати дітей: “Як ви думаєте чи відрізняються олівці для хлопців від олівців для дівчат? Чи є серед ваших знайомих дівчата, які граються машинками? Чи може таке бути, що дівчина буде цікавитися машинками?” та/або інші питання, які допоможуть дітям не сформувати для себе даний стереотип, а подивитися на світ більш широко.

Важливою частиною розподілу суспільства на жінок та чоловіків слугує об'єднання в групи за статевою ознакою. В деяких випадках це є обумовлено необхідністю використовувати роздягальні чи інші умови, які мають суттєве значення з огляду на безпеку дітей певної статі. В тих випадках, коли стать дитини не впливає на участь в тій чи іншій активності бажано формувати змішані групи дівчат з хлопцями. Тобто, нам важливо створювати атмосферу, яка б не фокусовалась на гендерних ролях, в той самий час щоб вона була безпечна для дітей обох статей.

Ігри є відтворення життя, тому важливо не відтворювати в іграх закріплені гендерні ролі, якщо діти відтворюють ролі, які є упереджено жіночими чи чоловічими можливо запрошувати бо руйнування стереотипів стосовно цих ролей, обговорюючи важливість власного вибору і усвідомлення його.

Говорячи про гендерну рівність ми прагнемо справедливого розподілу ресурсів та влади, це ми можемо відтворювати при проведенні занять, демонструючи, що незалежно від статі, віку, мови, інших ознак кожна дитина має рівну залученість, ресурсу (якщо ми надаємо якісь матеріали/обладнання для виконання вправи), впливу в групі, часу говорити та бути почутою, проявляти ініціативу. Дитячий колектив є відтворенням суспільства тому ми можемо чітко спостерігати, що в групах більш активними можуть бути хлопці чи старші діти, чи діти, які не належать до вразливих верств. Завдання фасилітаторів були чутливими до цього і створювати такі умови, щоб решта дітей також мала досвід лідерства та не відчували пригнічення.

Слід звертати увагу на безпеку кожної дитини з точки зору фізичних контактів та торкань задля недопущення ретравматизації дітей, що зазнали сексуального насильства та попередження випадків насильства у майбутньому. Діти в різному віці по-різному ставляться до фізичного контакту, є діти, які потребують обійм, торкань. Було б доцільно фасилітаторам по можливості уникати застосування фізичного контакту. В іграх, які спрямовані на формування довіри та інших іграх де застосовується фізичний контакт приділяти увагу тому, щоб проговорити з дітьми про те, що будь-який фізичний контакт має бути попередньо погоджений з ними, і навіть, якщо вони погодилися на те щоб їх торкалися, але в якийсь момент відчули неприємні емоції від цього торкання вони можуть та мають про це сказати або просігналізувати. Можна домовитися з дітьми про якийсь жест, слово чи обрати картку, які можна показати, коли дотик не є прийнятним. Таке проговорювання слід робити кожного разу, щоб діти/підлітки звикали до цього, ставали більш свідомішими.

Соціально-інклюзивний підхід спрямований на включення/залучення дітей з різних категорій. Він є певною позитивною дією, що створює додаткові можливості для тих дітей та підлітків, які мають різні вразливості, такі як: соціальний статут та статок (діти з багатодітних або малозабезпечених родин), досвід переселення, інвалідність, особливі освітні проблеми чи різні особливості розвитку, що можуть бути вродженими чи набутими (в тому числі через війну), які проживають у віддаленій сільській місцевості, діти та підлітки які відносяться до певних етнічних груп, які малопредставлені в даному регіоні, підлітки, які ідентифікують себе, як представники/ці ЛГБТІК-спільноти та інші вразливості.

В першу чергу, фасилітатори мають бути відкриті та дружелюбні до дітей та підлітків будь-якої категорії. Часом цьому можуть заважати власні упередження, певний досвід або відсутність знань, щодо певної групи. В такому випадку варто підвищувати рівень обізнаності, залучати кофасилітаторів, які мають відмінне ставлення та досвід, можливо звертатися за допомогою до спеціалістів(психологів, психотерапевтів), які зможуть допомогти розібратися з неприйняттям тієї чи іншої групи. Категорично не допускаються будь-які висловлювання гомофобного характеру, висловлювання, які принижують гідність та звертають увагу на відмінність дитини від решти дітей. Натомість, звертання уваги на спільні інтереси, риси характеру, досягнення, можливий досвід дітей з різних категорій може створити більше тепла між ними і прийняття один одного.

Фізична доступність занять є важливою складовою інклюзії. Мають бути створені всі необхідні умови, щоб діти фізично могли брати участь у заняттях, для дітей з порушеннями зору, слуху, з ускладненою мобільністю або іншими фізичними відмінностями мають бути фізично створені умови для участі в заняттях. Бажано, щоб решта дітей не відчувала роздратування через створення умов. Наприклад, фасилітатори пообіцяли грати в рухливу гру, а потім зміни її на інші, але в дітей з'явилося розчарування і злість на дітей для яких адаптували гру. Натомість, важливо сприяти розвитку емпатії дітей один до одного, шукати варіанти ігор де вони зможуть краще відрефлексувати зміну гри чи новий досвід, мати більше тепла та підтримки для тих кому вона потрібна.

Чутливість фасилітаторів також може проявлятися в тому, як найкраще створити те середовище де кожна дитина відчуває себе комфортно на рівних з іншими.

4. Інклюзивне середовище. Адаптація психосоціальних ігор та вправ для дітей з особливими освітніми потребами

Під час проведення психосоціального заняття важливо створити інклюзивне та ґендерно-чутливе середовище. Цьому сприяє застосування підходів описаних вище та диференційований підхід щодо підготовки та проведення психосоціальних заходів та адаптація вправ відповідно до віку, особливих освітніх потреб та культурних потреб учасників.

Диференційований підхід реалізується через наступні складові:

- підготовка ігрових матеріалів та спортивного інвентарю для дітей відповідно до вікових груп;
- розробка занять, підготовка вправ для дітей відповідно до вікових груп;
- організація простору для проведення заняття;
- проведення заняття із застосуванням диференційованого підходу як для груп учасників/ць, так і на індивідуальному рівні.

Важливою складовою створення інклюзивного простору є застосування адаптацій. Адаптації змінюють характер навчання, НЕ змінюючи суттєво зміст, понятійну сутність навчального завдання та очікувані результати.

Адаптацію вправ здійснює фасилітатор/ка. Він/вона залучає до занять УСІХ дітей. Додаткова підтримка базується на врахуванні особливих освітніх потреб дитини, і має спрямовуватися безпосередньо на дитину, щоб допомогти дитині бути успішною.



ВАЖЛИВО! Для дітей з інвалідністю, особливими освітніми потребами важливо адаптувати ігри та завдання таким чином, щоб вони були здатні самостійно виконувати їх, допомога дорослого має бути мінімальною. Це важливо для подальшого самостійного життя, формування усвідомлення себе, як людини, яка здатна самостійно справлятися з поставленими завданнями.

Принципи адаптації

Принцип 1. Адаптації є здійсненими в просторі, в якому проводиться гра чи психосоціальне заняття. Цей принцип означає, що при плануванні змін впроваджені заняття має бути врахованим чи можливо це зробити в наявному просторі і як заняття можна адаптувати під простір.

Наприклад, в групі є діти з РДУГ (Розлад дефіциту уваги та гіперактивності) і замість вправи з складання пазлів хочете провести перегони, в такому випадку треба врахувати чи можливо проведення перегонів в тому просторі де ви є, якщо ні то яка активність може бути гарної для всіх дітей включаючи і тих в кого є складності з концентрацією уваги.

Принцип 2. Адаптації залучають у процес. Цей принцип означає, що адаптуючи заняття чи вправу ви маєте очікувати, що всі діти в групі будуть залучені, якщо після адаптації цього не відбулося, треба зробити додаткову адаптацію.

Наприклад, ви влаштували перегони замість складання пазлів, але у вас в групі є дитина з обмеженою мобільністю (на милицях), тоді ця адаптація не включить в груповий процес цю дитину. Можливо є сенс пошукати такий варіант де частина групи буде виконувати активні дії, а частина фіксувати результати, бути арбітрами чи виконувати інші ролі, але при цьому не будуть відчувати меншої залученості і важливості того, що вони роблять.

Принцип 3. Адаптації розроблені для того, щоб сформувати незалежні навички в певний період (поступово адаптації зменшуються). Цей принцип передбачає, що ми адаптуємо вправу чи заняття до рівня дітей, але поступово повертаємо до рівня передбачено вправою.

Наприклад, ми проводимо гру на передачу обручів і бачимо, що частина дітей чи одна дитина складно справляється, можливо внаслідок травматичних подій, які сталися в її житті, можливо це переміщена дитина чи дитина, яка втратила когось з рідних. Тоді ми можемо спростити чи уповільнити вправу/гру і коли побачимо, що це вдається дітям/дитині поступово будемо пришвидшувати чи ускладнювати. Те саме може бути при малюванні, вирізанні чи складанні пазлів. Якщо ми бачимо, що для когось з них це складно (можливо є ментальні порушення чи особливості розвитку) ми можемо спочатку допомогти дитині/дітям на початку і по-троху будучи поруч давати їм можливість робити вправу самостійно.

Принцип 4. Адаптації мають чітко визначену мету. Цей принцип передбачає, що адаптуючи заняття чи вправу ми маємо розуміти чого ми хочемо цим досягти. Звісно, це в першу чергу залучення всіх, але крім цього, яка додаткова мета перегонів? Можливо діти таким чином знімуть напругу, навчатися працювати в команді, якщо командні перегони, навчатися відповідальності, якщо перегони мають додаткові правила і треба їх виконувати, тощо

Принцип 5. Адаптації є частиною підтримки дітей з ООП та дітей з інших вразливих груп. Цей принцип передбачає, що адаптуючи заняття ми надаємо підтримку дітям, яким вона важлива.

Наприклад, якщо в нас є дитина на милицях заради того, щоб її підтримати ми можемо змінити вправи в лісі та відтворення їх на столі - "настільний ліс"

Принцип 6. Адаптації корисні для всіх дітей. Цей принцип означає, що адаптуючи гру/заняття ми маємо передбачати, що корисного в цій адаптації буде для інших дітей.

Наприклад, ми створили "настільний ліс" замість прогулянки і вправ в лісі, це може бути корисно решті дітей з точки зору розвитку їх уяви, дрібної моторики, розвитку когнітивних функцій, тощо

Принцип 7. Адаптації не привертають зайвої уваги до дітей з ООП та дітей з інших вразливих груп, не ставлять дітей в незручне становище

Наприклад, якщо ми змінили заняття в лісі на заняття в приміщенні і створити "настільний ліс", ми маємо створити умови зацікавленості всіх дітей, щоб ті для кого ми адаптували заняття не почувалися "винними" в тому, що решта не пішла в ліс.

Принцип 8. Адаптації постійно аналізуються

Перед плануванням заходу фасилітатору/ці доцільно вивчити склад групи дітей. За необхідності продумати адаптації виконуваних вправ. Фасилітатору/ці важливо звернути увагу на наступні питання:

- Чи може дитина з ООП/дитина з інших вразливих груп сприйняти інформацію у такому вигляді?
- Чи може ця дитина рухатися в такому темпі, як інші діти?
- Чи може дитина з ООП/дитина з інших вразливих груп виконувати такі самі рухи?
- Яку роль у цій грі може виконувати?

Наприклад, якщо в групі дітей є дитина з ООП, яка пересувається на кріслі колісному, вправи з ігровим парашутом можна проводити в положенні сидячі на стільцях. Це буде сприяти залученню зазначеної дитини, її включенню до групи дітей. Відповідно, буде сприяти тому, щоб простір був інклюзивним.

Корисними будуть й ігри, спрямовані на формування інклюзивного середовища. Ігри проводяться в колі. Їх за потреби теж доцільно адаптувати.

Гра «У мене добре виходить ... І це здорово!»

Діти стоять або сидять у колі. За пропозицією фасилітатор/ки кожен/а з них по черзі вимовляє фразу «У мене добре виходить...» та додає, яку має якість, уміння, талант тощо. Наприклад, „У мене добре виходить гарно танцювати” або „ У мене добре виходить доглядати за кішкою”. У відповідь на кожне таке висловлювання всі мають разом сказати: „І це здорово!” та одночасно показати жест «клас!».

Якщо діти вже знайомі, можна зіграти в іншу гру.

Гра «Ми з ... схожі тим, що...»

Діти знаходяться в колі. Фасилітатор/ка пропонує по черзі вимовити фразу «Ми з ... схожі тим, що...», додаючи ім'я сусіда справа та якість, уміння тощо, які є схожими для обох учасників. Наприклад: «Ми з Марійкою схожі тим, що любимо своїх кішок» або «Ми з Назаром схожі тим, що маємо коротку зачіску» тощо.

Такі ігри сприяють налагодженню соціальної взаємодії, самовираженню дітей, і, відповідно, зменшенню соціальних бар'єрів, що й веде до включення дітей з різних категорій і тим самим веде до формування інклюзивного середовища.

5. Психосоціальні ігри відповідно віковій групі дітей

Ігри для дітей віком з 4 років

5.1 Сонце і Місяць

Проста і весела гра, яка сприяє розвитку концентрації та рухливості завдяки повторенню різних рухів. Поняття імітації ставлення (доброго чи поганого) може стати в нагоді у контексті захисту дітей.

Простір для проведення вправи:

приміщення, відкритий простір

Навички:

- На розумовому рівні діти тренують концентрацію та спостережливість, а також розвивають творче мислення, придумуючи цікаві рухи.
- На емоційному рівні розвиваються чесність, відповідальність і здорова конкуренція.
- На фізичному рівні діти тренують координацію рухів і швидкість реакції.

Організація:

Діти вільно рухаються в межах визначеної аніматором/кою ділянки достатніх розмірів. На цьому етапі вони можуть повторювати за фасилітатором/кою різні способи руху. Після цього починається власне гра. «Сова» — спершу фасилітатор/ка, потім цю роль по черзі виконують діти — визначає час доби.

Коли «сова» каже «сонце», дітям потрібно наслідувати її спосіб пересування (на стулених ногах, маленькими стрибками, імітуючи ходу певної тварини тощо). Коли ж вона каже «місяць», гравці повинні мерщій зайняти попередньо домовлену і продемонстровану позицію для сну (сісти навпочіпки і зіщулитися, лягти на живіт тощо).

На початку гри з-поміж дітей вибирається спостерігач/ка, який/а допомагатиме «сові» визначити, котрий/а з гравців останнім зайняв потрібну позицію. Ця дитина стає спостерігачем, а попередній спостерігач/ка — «совою». Гра триває, поки всі діти хоча б один раз не побудуть «совами».

Правила:

Послідовність зміни ролей: гравець → спостерігач → сова → гравець.

Гравці повинні пересуватися у спосіб, визначений «совою». Наполегливо радимо, щоб кожна дитина, яка стає «совою», придумувала щоразу інші рухи — так діти зможуть проявити уяву.

Поради:

- Важливо, щоб «сови» давали гравцям достатньо часу, щоб освоїти нові рухи, але не дуже довго, аби гра не стала занадто простою.
- Завдання фасилітатора/ка — дати можливість усім гравцям побути в ролі «сови», хоча б під час наступного сеансу гри.
- Якщо аніматор/ка помічає, що діти навмисне затримуються, щоб стати «совами», він/вона може змінити правило, щоб спостерігачем (а згодом — «совою») ставав гравець, який/а першим, а не останнім займе потрібну позицію.



ВАЖЛИВО! Діти можуть сприймати правило, що спостерігачем стає перший, як винагороду, а останній-як покарання. Підхід перший-останній/кращий гірший теж формує нерівність та упередженість. Альтернативою може бути проговорити на початку, що частину гри буде так, а частину інакше, що може допомогти дітям зрозуміти, що і перші і останні мають однакову можливість бути совою.

- Перед початком гри аніматор/ка може розказати дітям історію, в якій часто зустрічаються слова «сонце» та «місяць».
- Щоб зробити гру більш компанійською, можна поділити гравців на пари (сказати їм триматися за руки тощо), завдяки чому гравці почуватимуться впевненіше, більше довірятимуть одне одному, більше спілкуватимуться та координуватимуть свої рухи.
- Щоб урізноманітнити ігровий процес, можна також за спільною згодою змінювати позицію для сну («місяць») залежно від вибраного способу пересування.
- Якщо група складається зі старших дітей, можна по-іншому називати «сову», використовувати інші команди та складніші рухи.



ВАЖЛИВО! Фасилітатори мають слідкувати за тим щоб рухи, які пропонують бути не образливими для дітей, які їх повторюють. В цій грі сови мають владу і потрібно зауважувати їм на дбайливому ставленні до тих, хто повторює рухи. Можливо час від часу перепитувати в дітей чи їм комфортно повторювати запропоновані рухи.

Питання для обговорення:

- Які ваші враження від гри? Що було для вас складно і чому?
- Яка роль сподобалася найбільше? Чому?
- Які рухи вам найбільше сподобалися і чому?
- Чи навчилися ви чомусь новому? Якщо так, то чому саме?
- Які ще варіанти цієї гри ви могли б запропонувати?
- Чи схожа ця гра на якісь ситуації з повсякденного життя? Якщо так, то чим саме?
- Інші питання



ВАЖЛИВО! При обговоренні питань також важливо застосовувати принцип рівності (надавати можливість висловитися всім), а також інклюзії (залучати тих, хто менше говорить, менш активні).

5.2 Сплячий ведмідь

Коротка спокійна гра, яка допоможе дітям більше дізнатися одне про одного та створити атмосферу довіри в групі через фізичний контакт. У контексті захисту дітей можливо розглянути поняття «хорошого» і «поганого» фізичного контакту.



ВАЖЛИВО! Дітям дошкільного та молодшого шкільного віку важливо усвідомлювати, що мається на увазі під “хорошим” контактом, а що під “поганим”. Важливо приділити час і пояснити дітям, що будь-які доторкання до нього/неї сторонніми людьми/дітьми мають бути тільки після їх згоди, і що навіть після такої згоди ситуація може змінитися і дитина може відмовитися від контакту.

Простір для проведення вправи:

приміщення, відкритий простір

Навички:

- На розумовому рівні діти тренують концентрацію та спостережливість.
- На емоційному рівні формуються почуття довіри і взаємоповаги.
- На фізичному рівні гра не передбачає особливої активності, за винятком надзвичайної важливості фізичного контакту.

Організація:

Діти сідають колом. Дитина, яка зголосилася бути «сплячим ведмедем», виходить у центр кола, закриває очі й кілька разів обертається навколо себе.

Решта дітей починають співати:

«Ведмідь		заліг
у	свій	барліг,
Коли	на	землю
Випав		сніг.
Коли	ведмідь	устане,
Тоді і сніг розтане.»		

(можна вибрати чи придумати іншу лічилку). У цей час «ведмідь» із закритими очима підходить до дітей, які сидять у колі, і намагається навіпамацьки визначити, хто сидить перед ним (за зростом, зачіскою, одягом тощо). Аніматор має стежити за тим, щоб фізичний контакт був ввічливим і тактовним. Якщо «ведмедю» вдалося впізнати гравця, цей гравець сам стає «ведмедем» і виходить у центр кола. Після того, як він закрив очі, решта дітей швидко міняються місцями. Якщо «ведмідь» не впізнав

гравця з другої спроби, інші діти можуть підказувати, надаючи факти про цю дитину (русяве волосся, любить футбол, має двох сестер тощо). Гра триває, поки всі діти хоча б один раз не побудуть «ведмедями».



ВАЖЛИВО! Відповідальність фасилітаторів слідкувати за тим, щоб «ведмідь» надмірно не використовував свою владу, не зробив навмисно неприємно. На початку гри можна проговорити, що якщо щось подібне буде відбуватися гра буде зупинена.

Правила:

«Ведмідь» не має права підглядати під час відгадування. Дитина, яку «ведмідь» намагається впізнати, не повинна розмовляти, сміятися чи давати підказки (це потребує певної концентрації та сили волі).

Поради:

- Дитина, яка грає роль «ведмедя», має бути тактовною, торкаючись інших дітей. Інші діти не повинні відволікати чи штовхати «ведмедя».
- Молодшим дітям варто зав'язувати очі хусткою або шарфом, щоб не виникла спокуса підглянути.
- Залежно від ситуації діти в колі можуть сидіти на підлозі чи стільцях, стояти тощо.
- Радимо добирати слова і лічилки (пісні), використовувані в ході гри, залежно від контексту та ситуації.

Питання для обговорення:

- Які ваші враження від гри? Що було для вас легко чи складно і чому?
- Як ви почувалися, коли «ведмідь» вас торкався? Чому?
- Як «ведмідь» торкався вас, щоб упізнати? Чи були його доторки ввічливими? Якщо ні, як ви реагували?
- Що найбільше допомогло впізнати когось навпомацки, коли ви самі були «ведмедем»?
- Яка з ролей вам більше сподобалася і чому?
- Чи навчилися ви чомусь новому? Якщо так, то чому саме?
- Які ще варіанти цієї гри ви могли б запропонувати?
- Чи схожа ця гра на якісь ситуації з повсякденного життя? Якщо так, то чим саме?
- Інші питання.

5.3 Кіт і птахи

Класична гра у квача з рольовими елементами (птахи) для розвитку дитячої уяви. Сприяє поглибленню довіри і співпраці між дітьми. Оперує поняттями безпечних і небезпечних зон, що можуть бути використані в контексті захисту дітей.

Простір для проведення вправи:

приміщення, відкритий простір

Навички:

- На розумовому рівні розвиває стратегічне мислення та спостережливість.
- На емоційному рівні формуються почуття взаємодопомоги, поваги та довіри.
- На фізичному рівні важливими є спритність, швидкість і реакція.

Інвентар:

«зерно» (камінці, м'ячики, клаптики тканини, листя і т.п.); обруч; конуси чи інші предмети на позначення трикутних ділянок («гнізд»).

Організація:

Залежно від кількості гравців (10–16) фасилітатор/ка визначає розмір ігрового майданчика і маркує три трикутні ділянки, що зображатимуть пташині гнізда. На землю висипають «зерно» для годування «птахів» (по одній «зернині» на «птаха»). Спершу діти називають різні види птахів (горобець, голуб, чайка, орел тощо) та імітують їхню ходу і спів. Можна також попросити дітей показати kota в різних ситуаціях (спить, голодний, наляканий, злий тощо).

Група дітей ділиться на три родини «птахів», які починають гру в своїх «гніздах». Кожен «птах» має зібрати по одній «зернині» та віднести її в своє «гніздо». Дитина, вибрана на роль «кота», повинна ловити «птахів», садити їх у «клітку» в центрі ігрового майданчика і не давати іншим «птахам» їх звільнити. Гра починається, коли аніматор/ка викликає певну родину «птахів» — наприклад, ворон. Названа родина має вийти з «гнізда» і почати збирати «зерно». Якщо «кіт» ловить «ворону», він садить її в «клітку» (обруч на землі). Інший «птах», навіть із іншої родини, може звільнити «птаха» з «клітки», відвівши за руку в його «гніздо». Після того, як усі «ворони» зібрали по «насініні», вони повертаються в своє «гніздо». Потім вибирається інший «кіт», і аніматор/ка викликає наступну родину «птахів», і так далі, поки «птахи» не зберуть усе «зерно».



ВАЖЛИВО! При грі в родину діти можуть починати відтворювати сімейні ролі, було б корисно переключати їх увагу з цих ролей на гру.

Правила:

«Кіт» не може заходити в «гнізда», проте може вільно пересуватися навколо них.

Усі викликані фасилітатором/кою «птахи» повинні вийти з гнізда і не мають права повернутися до нього, поки не добудуть «насініну».

Поради:

- ➔ Фасилітатор/ка пояснює правила ловів, пояснюючи, щоб фізичні контакти між дітьми мають бути дбайливим і незавдати шкоди один одному були та уважно стежити за безпечним перебігом гри. зупиняє гру за необхідністю.

- ➔ Щоб зробити гру динамічнішою, аніматор/ка може одночасно викликати кілька родин «птахів».
- ➔ Також можна призначити не одного, а двох «котів», які зможуть взаємодіяти одне з одним, використовуючи різноманітні стратегії (кожен «кіт» ловить «птахів» окремо або вони діють разом, приміром, тримаючись за руки).
- ➔ Залежно від контексту та ситуації, можна задати інші типи тварин (наприклад, антилопи та лев).

Питання для обговорення:

- Які ваші враження від гри? Що було для вас легко чи складно і чому?
- Якою була стратегія вашої групи?
- Чи були у грі правила, які полегшують або навпаки — ускладнюють її. Які саме й чому?
- Чи навчилися ви чомусь новому? Якщо так, то чому саме?
- Які ще варіанти цієї гри ви могли б запропонувати?
- Чи схожа ця гра на якісь ситуації з повсякденного життя? Якщо так, то чим саме?
- Інші питання



ПИТАННЯ! “Чи схожа ця гра на якісь ситуації з повсякденного життя? Якщо так, то чим саме?”, а також інші подібні питання можуть піднімати в дітях травматичний досвід пов’язаний з війною та/чи насильством. Важливо бути чутливими. Можливо не використовувати ці питання в групах з дітьми ВПО, військовослужбовців, постраждалих від насильства.



ВАЖЛИВО! В цій грі також можна проговорити про те, що коли в нас є влада/сила, як у kota, як ми її використовуємо, чи дбаємо про інших і як відчуваємося коли цієї влади/сили немає.

5.4 Крабій острів

Коротка весела гра, доступна дітям різних вікових груп. Спрямована на розвиток уяви, стратегічного мислення та співпраці через фізичний контакт. Найважливішим аспектом гри є перевага колективних цілей над індивідуальними. У контексті захисту дітей розглядаються поняття особистої безпеки, безпечних чи небезпечних місць, людей, яким можна чи не можна довіряти тощо.



ВАЖЛИВО! Дуже важливо говорити про безпеку, довіру, кордони в спосіб, якій найкращим чином сприяє засвоєнню цієї інформації.

Простір для проведення вправи:

приміщення, відкритий простір

Навички:

- На розумовому рівні розвиває стратегічне мислення та спостережливість.
- На емоційному рівні діти вчаться стратегічній співпраці, розвивають взаємоповагу та довіру через фізичний контакт.
- На фізичному рівні гравці тренують рівновагу або фізичну силу, залежно від обраної стратегії.

Інвентар:

килимok або інший предмет, розмір якого можна змінювати (мотузка, відрізок поліетиленової плівки тощо).

Організація:

Група складається з 6–10 дітей. Якщо дітей більше, їх треба поділити на кілька груп, які гратимуть одночасно. Кожна група має свій власний «острів».

Фасилітатор/ка описує ситуацію: діти відпочивають на острові та купаються в морі (бігають навколо, імітуючи плавальні рухи). Коли з'являються (уявні) краби, фасилітатор/ка, котрий/а грає роль рятувальника, подає умовний сигнал (плескає в долоні тощо), після чого всі діти мають вибратися на «острів» (килимok) обома ногами. Коли небезпека минула, рятувальник/ця подає два сигнали, й діти можуть повернутися у воду. Проте наближається

приплив, і острів поступово занурюється під воду (фасилітатор/ка раз у раз згортає килимок, потроху зменшуючи площу поверхні). Після наступного сигналу рятувальника діти знову повинні вибратися на «острів» так, щоб ніхто не залишився у воді (ноги дітей не мають виступати за край килима), якщо група не впоралась вона має виконати якесь завдання: наприклад, заспівати пісню, пробігти три кола навколо майданчика, побудувати живу піраміду тощо. Таким чином дітям доводиться взаємодіяти й допомагати одне одному (можна розмовляти), щоб усім поміститися на килимі.

Поради:

- ➔ Рівень складності залежить від кількості гравців і розміру килима. Задаючи певний рівень складності, фасилітатор/ка повинен/а враховувати фізичні можливості гравців.
- ➔ Інструкції фасилітатора/ки мають бути чіткими й однозначними: жодна частина тіла не може виходити за край килима чи торкатися землі — саме це робить гру цікавою.
- ➔ Цікаво спостерігати за формуванням та спробами втілення різних стратегій. Дуже часто проявляється схильність до індивідуалістичної поведінки (наприклад, коли хтось із дітей сідає на килим, незважаючи на решту).
- ➔ Згодом при обговоренні можна буде підняти тему цих стратегій. Важливо повторювати інструкції та заохочувати дітей до обговорень і спільного пошуку оригінальних стратегій (наприклад, усім узятися під руки, стати на одну ногу, сісти на плечі одне одному тощо).
- ➔ Усі учасники/ці мають дійти згоди щодо потреби фізичного контакту і допускати такий контакт щодо себе. При цьому важливо проявляти взаємоповагу та довіру, про що аніматор/ка повсякчас нагадує гравцям.



ВАЖЛИВО! Фасилітатор/ка запрошує дітей висловитися, щодо фізичного контакту. При досягненні згоди щодо такого контакту фасилітатор/ка слідує, щоб кожна дитина висловила і її потреби були взяті до уваги. альтернативним варіантом може бути прийняття правил з мінімальним варіантом/або без фізичного контакту, за принципом, що якщо хоча б одній дитині потрібен мінімальний контакт то це забезпечує потребу в безпеці і більшість групи.

Питання для обговорення:

- Які ваші враження від гри? Що було для вас легко чи складно і чому?
- Чи був важким для вас фізичний контакт з іншими дітьми? Чому? Як ви про це повідомили?
- Якими були взаємини в групі: діти допомагали одне одному, чи кожен був сам за себе?
- Чи були ті, хто відмовлявся співпрацювати, і чому?
- Чи навчилися ви чомусь новому? Якщо так, то чому саме?
- Які ще варіанти цієї гри ви могли б запропонувати?
- Чи схожа ця гра на якісь ситуації з повсякденного життя? Якщо так, то чим саме?
- Інші питання

Ігри для дітей віком з 6 років

5.5 Тигр, тигр, пантера

Весела динамічна гра, що включає в себе фізичний контакт і може використовуватися як привітання на початку заняття.

Простір для проведення вправи:

приміщення, відкритий простір

Навички:

- На розумовому рівні важливими є спостережливість, концентрація і пам'ять, щоб не вибрати «пантерою» двічі одну й ту саму дитину, давши можливість усім взяти участь. Придумуючи оригінальні способи привітання, діти розвивають творче мислення і уяву.
- На емоційному рівні ввічливі фізичні контакти формують атмосферу довіри та співпраці.
- На фізичному рівні розвиває реакцію та швидкість.

Організація:

Гравці сидять або стоять великим колом на відстані витягнутої руки одне від одного. Дитина, яка ви-

звалася бути першою, стає “бігуном”, та оббігає коло ззовні. Під час бігу ця дитина на шляху має послідовно торкнутися плечей двох інших дітей, назвавши їх «тиграми» (“Тигр... Тигр...”). Після того, як гравців називають “тиграми”, вони залишаються на своїх місцях. Третя дитина, яку торкнуться (“... Пантера!”), стає «пантерою», покидає своє місце в колі й біжить в протилежному напрямку стосовно того, в якому біжить перший/а учасник/ця. Оббігаючи навколо кола, гравці зустрічаються. Вони мають обов’язково зупинитися і привітати одне одного (Наприклад, потиснути руки, обійнятися і т.п. Важливо, щоб фізичний контакт був комфортним для обох дітей, про що варто попередньо обговорити на початку гри). Після “вітання” гравці продовжують рух в тих самих напрямках навколо кола доти, поки одна дитина не займе місце, на якому стояла/сиділа в колі дитина, вибрана «пантерою». Той з двох гравців, хто не встиг зайняти місце в колі, стає наступним “бігуном”. Гра закінчується, коли всі діти хоча б один раз пробіжать по колу. Примітка для фасилітатора/фасилітаторки: Доцільно ввести правило, за яким бігуном можна бути не більше 2 разів підряд. Потім за бажанням новий учасник може бути “бігуном”.

Правила:

Щоб привітатися, гравці повинні обов’язково зупинитися. Заборонено вітатися на ходу, навіть сповільнюючи біг. Це має бути справжня зустріч і вітання, навіть попри те, що одразу після неї гравці біжать наввипередки. Фасилітатор/ка повсякчас нагадує про це правило і стежить за його неухильним дотриманням.

Спосіб привітання обирає «пантера», а бігун просто відповідає на нього.

Кожного разу привітання має бути різним. Одна і та сама дитина не може бігти двічі.

Поради:

- ➔ Фасилітатор/ка уважно стежить за безпечним перебігом гри: якщо під час бігу чи привітань гравці поведуться грубо чи небезпечно, біг може бути замінено швидкою ходьбою чи іншим способом пересування (рачки, по-жаб’ячи, на стулених ногах тощо).
- ➔ Фасилітатор/ка стежить, щоб діти не забули, хто з них уже бігав, а хто — ні. Діти, в свою чергу, мають активно сприяти участі всіх членів групи, завдяки чому поліпшується взаємодія і співпраця в групі.
- ➔ Щоб урізноманітнити гру, можна придумати різні способи пересування, привітання чи стояння в колі.
- ➔ Залежно від тематики заняття та віку дітей можна використовувати інші назви тварин.



ВАЖЛИВО! Для того щоб діти активно сприяли участі всіх членів групи їм треба розказати про те, як саме вони можуть це зробити. Тобто, заохочувати обирати тих дітей, що ще не були “пантерою”.

Питання для обговорення:

- Які ваші враження від гри? Було просто, нудно, весело, смішно і т.д.? Чи можете пояснити, чому саме?
- Які у вас враження від фізичних контактів із іншими гравцями?
- Чи було просто, чи складно придумати спосіб привітання? Чому саме?

- Чи стежили ви за своїми товаришами? Чи у всіх була можливість пробігти? Якщо ні, то чому?
- Чи навчилися ви чомусь новому? Якщо так, то чому саме?
- Які ще варіанти цієї гри ви могли б запропонувати?
- Чи схожа ця гра на якісь ситуації з повсякденного життя? Якщо так, то чим саме?
- Інші питання

5.6 «Вирази ім'я жестом»

Ідеальна вправа для встановлення контакту в групі дітей, незнайомих одне з одним, або як ритуал для початку вправ для консолідації зв'язку в рамках групи у творчій формі за допомогою імен та жестів.

Простір для проведення вправи:

приміщення, відкритий простір

Організація:

Діти стають у коло. Фасилітатор/ка починає: вимовляє голосно і чітко своє ім'я, роблячи певний жест, який його ідентифікує. Діти уважно спостерігають за ним/нею і після того, як фасилітатор/ка закінчив, усі одночасно відтворюють цей жест, повторюючи ім'я з тією ж інтонацією. Наступна дитина представляється, у свою чергу використовуючи жест, що відрізняється від першого, а решта імітують його. І так далі до моменту, поки кожен/а не вимовить своє ім'я, супроводжуючи його жестом.

Завдання:

З психосоціального погляду, розвивається тілесне вираження і творчість, для вираження індивідуальності кожного за допомогою специфічного жесту. Кожна особистість може, таким чином, утвердитися й позначити свою відмінність від інших. Упевненість у собі є важливим моментом у цій вправі, оскільки кожен індивідуально самовиражається. Іншим аспектом цієї вправи є розвиток здатності до спостереження та імітації інших членів групи. З фізичного погляду — нічого особливого, лише точне відтворення руху.

Поради:

Цілком можливо, що діти, які вперше беруть участь у цій грі, соромитимуться тілесного вираження й гучного проголошення свого імені. Роль фасилітатора/ки полягає в заохоченні їх для того, аби вони подолали сором'язливість, але в дбайливий спосіб. Крім того, діти схильні повторювати жест попередньої дитини. Потрібно наголошувати на своєрідності кожної особистості й, отже, на особливому жесті для кожної дитини, яка бере участь у вправі. Частенько доводиться провести другий тур, запрошуючи використовувати творчий підхід кожного/ої й на якості виконання жесту під час імітації. Ця вправа може виконуватися кілька разів, на різних етапах із тією ж групою дітей. Можна (і доцільно) визначити критерій вибору жестів: тварини, ремесла тощо. З дітьми старше 9 років можна підвищити вимоги до відтворення жесту, імітації, тощо.

Питання для обговорення:

- Чи важко знайти специфічний жест, що відрізняється від інших? Чому?
- Як ви почувалися, коли всі відтворили ваш жест і сказали хором ваше ім'я?
- Чи складно точно імітувати те, що роблять інші? Чому?
- Чи можна дізнатися щось нове про товаришів під час цієї гри? Як?
- Чи можна уявити собі інші жести, інші критерії, ніж особистість? Які?
- Як можна покращити гру на знайомство? Як можна ускладнити?
- Тощо.

5.7 Вправи з ігровим парашутом

Парашут приносить багато радощів як дітям, так і дорослим, особливо при іграх на просторах трав'яних галявинах під променями сонця. Яскравість фарб і м'якість тканини парашута спонукає кожного взятися за його край і прийняти участь у веселоощах.

Ігровий парашут – це яскрава тканина, що складається з декількох кольорових секторів, у яких по колу розташовані ручки. Найменший парашут має діаметр 3 метри, а для великих компаній можна брати парашут 5-7 метрів в діаметрі. Парашутом можна грати в спортивному залі або в холі, а у теплу пору року – проводити ігри на свіжому повітрі.

По гладі парашута можна пустити м'яку, тиху гладь, а можна шумні та бурні хвилі, в залежності від того, як з ним поводитися. Унікальність парашута та ігор з ним не потребують реклами – розгорнутий парашут відразу ж збирає навколо себе учасників та глядачів з усієї округи.

Чому ж з парашутом так здорово грати? В іграх з ним немає мети позмагатися, вони вчать узгодженості дій, вмінню відчувати рух інших гравців, також вчать послідовності дій та розподілу зусиль. Для дітей дуже важливо відчувати саме через рухи те, що вони є частиною команди.

Більшість вправ з парашутом включає застосування м'язів плеча та передпліччя рухами вгору-вниз. Біг навколо парашута і прохід під ним також становить значну частину забав із цим реквізитом. Одна з особливостей гри з парашутом полягає в тому, що для участі в іграх не потрібні якісь особливі навички.

Парашут дуже корисний як для тихих і повільних дітей, так і для активних, у тому числі і для гіперактивних дітей, оскільки ігри з парашутом дають можливість як розбурхати тихих дітей, так і заспокоїти особливо активних.

При певних застереженнях по парашуту можна ходити: якщо парашут розкладений на м'якій, трав'яній поверхні, а діти бігають босоніж або в шкарпетках, їм можна дозволити грати на парашуті. У дитини, що бігає і скаче парашутом, який лягати хвилями під його ногами, це викликає ні з чим не порівняне відчуття.

Захоплюючі вправи з парашутом відкривають широкі можливості для стимулювання загального розвитку дитини, що робить їх ідеальним елементом програм для розвитку різного віку дітей. Нижче буде наведено кілька основних ігор з парашутом.

Обираючи місце для гри з парашутом, відайте перевагу майданчикам, вільним від предметів, які можуть зачепити або порвати парашут. Гра повинна проходити під постійним наглядом дорослого,

щоб не допустити зіпсування парашуту та травмування учасників гри. Не дозволяйте гравцям натягувати парашут- він може розірватися. Щоб не пошкодили парашут, необхідно спочатку відпрацювати рухи вверх-вниз.

Простір для проведення вправ з ігровим парашутом:

приміщення, відкритий простір

«Хвилі»

Дружно тримаючись за парашут, гравці піднімають та опускають його швидкими та різкими рухами, створюючи хвилі. Слідкуйте за тим, щоб гравці піднімали парашут, а не натягували його. Чергуючи спокійне море та бурхливі хвилі. Використовуйте цю вправу, щоб дати дітям відчуття себе впевнено у грі з парашутом. Помічайте будь-які прояви безвідповідальності та зупиняйте їх.

«Гойдалка»

Виконується у положенні сидячи. Діти тягнуть парашут вперед-назад спокійними неквапливими рухами, подібними до розгойдування на гойдалках.

«Болото»

Гравці сідають на підлозі в коло, затиснувши край парашута під підборіддям і витягують ноги прямо перед собою. Коли всі розсілися, кожен починає повторювати назву свого улюбленого фрукта. Гвалт, що утворюється гравцями, нагадує шум, який стоїть вночі на болоті. Одного гравця вибирають "водяником", і він забирається під парашут. Водяний обережно втягує за ноги іншу дитину, який зникає під парашутом і сам стає водяним. Гра закінчується, коли під парашутом опиняються усі учасники.

«Акула в морі»

Одного учасника вибирають "акулою", усі інші гравці створюють хвилі. Акула ганяється у пошуках того, кого може піймати під поверхнею з води (парашута). Якщо акула ловить когось за ногу, ця дитина відправляється під парашут і теж стає акулою. Гравці, що розгойдують парашут, не можуть відпускати його до тих пір, поки їх не зловлять, вони не можуть притискати парашут до землі, перегороджуючи шлях до акул. Гра закінчується, коли навколо стає дуже багато акул і залишилося дуже мало гравців.



ВАЖЛИВО! Гра може бути ретравматичною для дітей постраждалих від насильства чи військових дій.

«Біг по колу»

Додатковий інвентар-музика (за бажанням)

Кожний гравець однією рукою тримає парашут, а інша відведена у бік. Гравці починають біг по колу в одному напрямку, потім можна змінити руки та напрямок бігу. Можливий варіант гри з використання музики як сигналу зміни напрямку бігу (тобто напрямок змінюється кожного разу, коли змінюється музика).

Важливо, щоб фасилітатор/ка (доросла людина) слідкував/ла за дотриманням техніки безпеки під час гри.

«Циферблат»

Додатковий інвентар- секундомір

На початку гри всі триматимуться за парашут на рівні талії, вибирають одну дитину- це "полудень". На землі ставиться позначка, що відповідає його місцезнаходженню. За сигналом ведучого/чої всі біжать за годинниковою стрілкою, продовжуючи тримати парашут. Як швидко "полудень" зможе повернутися на своє початкове місце? Завдання можна повторити, щоб група спробувала покращити свій час.

«Зліт та ширяння в повітрі»

На початку гри все триматиметься за парашут, розкладений на землі. За сигналом ведучого/чої діти швидко піднімають парашут високо над головою, а потім притримують його, доки він повільно опускається на землю. Не потрібно тягнути парашут вниз, просто підтримуйте його, поки він ширяє у повітрі.

«Під ковпаком»

Тримаючись за краї парашута, наповніть його повітрям. Продовжуючи тримати край парашута, пройдіть під ним до центру, а потім назад. Можна так само зібратися всім у центрі і відпустити парашут, щоб він плавно опустився вниз, сховавши під собою усіх учасників.

«Зміна місць»

До початку гри кожна дитина береться за сектор парашута певного кольору (це можливо в тому випадку, якщо ваш парашут багатокольоровий). В цій грі кожній дитині буде відповідати свій колір (наприклад, зеленій, синій, червоний тощо), як і у "Зльоті та ширянні", при цьому в момент максимального підйому парашута ведучий голосно називає будь який колір. Так, якщо ведучий вигукує "червоний", кожен, хто тримається за червоний сектор парашута, повинен відпустити парашут, і, пробігши під ним, помінятися місцями з кимось із гравців із протилежної сторони. Неважливо, чи потрапить дитина точно в те саме місце, де стояв/ла/ його/її партнер/ка, головне, щоб він/вона пробіг/ла під парашутом на протилежний бік. Поки частина гравців знаходиться під парашутом, інші повільно опускають його вниз, намагаючись зловити учасників гри, що пробігають під парашутом. Якщо когось вдалося впіймати, допоможіть цьому гравцю вибратися та знайти нове місце.

Варіант 2

Замість назви кольорів, ведучий/ча голосно називає місяці року. Учасники/ці гри, котрі народилися у наголошеному місяці, відпускають парашут та міняються місцями, пробігаючи під парашутом. В цю гру можна також грати, називаючи кольори одягу, у яку одягнені гравці.

«Печера»

Візьміться за край парашута обома руками і піднесіть парашут над головою. зробіть кілька кроків до центру, наповнюючи парашут повітрям, звільніть одну руку, іншою рукою тягніть парашут вниз через голову або за спиною. Сядьте на землю, утримуючи край парашута біля землі. Залишайтеся всередині парашута, поки з-під нього не почне виходити повітря. Через декілька секунд можна встати з під парашуту та вийти назовні.

«Шампінйон»

Візьміться за край парашута обома руками і наповніть парашут повітрям. Притягніть край парашута до землі, утримуючи повітря усередині. Так робиться «Шампінйон».

«Біжи-хапай»

Під парашут кладемо різні предмети: м'ячик, кубик, пластикову пляшку. Піднімаємо парашут і діти, чиї імена назває ведучий/а, мають пробігти під парашутом і встигнути схопити що-небудь. Якщо крило парашута зачепило дитину, вона кладе іграшку на місце.

«Орбіта»

Додатковий інвентар, великий м'яч.

На початку гри покладіть на парашут великий гумовий м'яч. М'яч-це "планета", парашут-"сонячна система", а центр парашута-"сонце". Запитайте дітей, чи зможуть вони зробити так, щоб планета рухалася по орбіті біля краю сонячної системи і при цьому не вилетіла за її межі (впала з парашута).

«Підкидання м'яча»

Додатковий інвентар - Великий м'яч

Покладіть у центр парашута великий гумовий м'яч. Піднімаючи та опускаючи парашут, гравці можуть підкидувати і ловити м'яч. Коли гравці засвоять завдання, спробуйте додати ще один м'яч.

«Прогноз погоди»

Уявімо, що наш парашут став океаном. На океані невеликий бриз. Легенько трясемо парашут. А тепер піднявся вітер, хвилі стали сильнішими і вищими. Пішов дощ (ховаємося під парашут), подув вітер (сильно трясемо парашут). Засвітило сонце (парашут високо-високо підняли) і хвилі заспокоїлися (кладемо парашут на землю)

«Попкорн»

Додатковий інвентар- багато маленьких м'ячів.

Розклавши парашут на землі, помістіть на нього багато маленьких м'ячиків. Потім за сигналом ведучого/ї всі діти стають у парашута та піднімають його і зроблять швидко рух угору-вниз, щоб м'ячки піднялися у повітря. (Увага: Не дозволяйте гравцям натягувати парашут- він може порватися). Продовжуйте «готувати попкорн» до того часу, поки не вилетять усі кульки.

Варіант 2

На додаток до м'ячиків або замість них можна підкидувати великий гумовий м'яч, декілька комет, інші великі (але легкі) предмети, також один-два водяних м'яча!

«Гриби»

Всі тримаються за ручки парашута, і плавно піднімають його три рази, і на третій раз всі, не відпускаючи ручки, заходять всередину парашута, і він плавно опускається зверху на всіх.

«Вир»

У центр парашута покладіть легкий гумовий м'яч. Тримаючись за ручки, всі разом створюємо хвилю так, щоб м'ячик почав крутитися по колу. Головне, щоб м'яч не випав з парашута. Згодом можна домогтися м'якого руху м'ячика по колу. Ускладніть гру, додавши багато пластикових кульок.

«Веселі м'ячики»

Для цієї гри потрібно багато невеликих поролонових м'ячиків, які можуть стрибати на парашуті. Усі гравці тримають парашут за край, розтягують його, а потім створюють хвилі, щоб м'ячики стрибали над парашутом. При цьому ми намагаємося не випустити м'ячики з парашута, і просимо дітей принести ті м'ячики, яким вдалось вистрибнути і кидати їх знову на парашут. Ця гра викликає величезний захват навіть у півторарічних малюків. Важливо при грі з малюками тримати парашут досить низько, щоб діти бачили м'ячики, які стрибають.

«Фен»

Ця гра підходить для відпочинку, гарна після інших активних занять. Половина групи дітей лягає на землю, головами до центру парашута. Решта, тримаючись за парашут, піднімають його високо і опускають вниз. Тих, хто лежить, обдуває приємним вітерцем.

У психосоціальному плані гра сприяє розвитку співпраці й поваги, у фізичному плані в дітей розвивається координація, спритність і швидкість рухів.

Ігри для дітей віком з 9 років

5.8 Імітація тварин

Гра одночасно проста і складна, цікава і творча. Ідеальна для розвитку стратегії співпраці у групі.

Простір для проведення вправи:

приміщення, відкритий простір

Організація:

Фасилітатор/ка підготує список тварин різного розміру. Він/вона може написати назви тварин на картках, які діти тягнуть наосліп, або намалювати тварин (якщо діти не вміють читати), або сказати назву на вухо кожній дитині. Цю гру краще проводити в групах по 8–10 дітей. Кілька груп можуть грати одночасно, досить скласти кілька списків (однакових або різних). Кожна дитина зберігає в секреті отриману назву тварини. Мета полягає в тому, щоб учасники кожної групи вишикувалися в порядку зростання розміру тварин. Дозволяється тільки невербальне спілкування гравців, тобто вони повинні зобразити тварину пантомімою. Коли група повідомляє, що завдання виконано, аніматор повинен перевірити правильність порядку: останній гравець повинен назвати тварину сусіда і т.д. Правила: - Граємо без слів - Кожен/а учасник/ця групи повинен знати всіх тварин до кінця гри Варіант: з дітьми 6 років можна грати наосліп, при цьому діти видають властиві певним тваринам звуки. Можна також представляти види спорту або що-небудь інше, а потім вишикуватися в алфавітному порядку.

Завдання:

У психосоціальному плані гра сприяє розвитку самоповаги дітей у процесі творчості і стратегічному мисленню. Гравці повинні почуватися досить вільно для того, щоб висловитися за допомогою тіла й виконати групове завдання. Їм треба також проявити чесність, виконуючи вказівки. У фізичному плані гра розвиває тілесне самовираження, здатність рухатися в певному просторі й виконувати рухи досить точні, щоб зрозуміло зобразити що-небудь.

Поради:

Потрібно вибрати справді різних за розміром тварин, щоб не виникло непорозумінь, коли гравці повинні будуть шикуватися за їхнім розміром. Тут важливий не результат, а сам процес гри. Аніматор/ка має підкреслювати невербальний характер гри для розвитку творчого підходу дітей до спілкування незвичним для них способом. Фасилітатору/ці потрібно уважно спостерігати за стратегіями, якими користуються групи, щоб обговорити їх із дітьми. Чи володіють діти своїм тілом, коли зображують тварин, чи соромиться хтось із них, які стратегії використовують гравці? Чи зображують діти тварин по черзі, чи всі одночасно? Може, одна дитина керує всім процесом? Чи конструктивне спілкування, чи існують нерозуміння або навіть розбіжності?

Питання для обговорення:

- Чи було важко вгадати тварину, яку ви зобразили? А вгадати тварин, яких показали інші учасники? Чому?
- Як ви почувалися, граючи без слів? Чому?
- Чи були у групі один або кілька лідерів?
- Як проходило невербальне спілкування між вами?
- Тощо.

5.9 Листоноша

Ідеальна гра для групи, в якій діти знайомляться один з одним або хочуть представитися в динамічній ігровій формі.

Простір для проведення вправи:

приміщення, відкритий простір

Опис гри:

Для цієї гри треба позначити невеликий простір для кожного гравця, крім листоноші: це може бути стілець для кожного/ї учасника/ці (або щось інше, на що можна присісти), або обруч, скакалка чи просто намальоване крейдою на землі або на піску коло. Гравці сидять на стільцях у колі (або стають у коло, намальоване крейдою тощо). Один/одна із гравців, листоноша, стоїть у центрі кола. Він/вона вимовляє голосно й виразно: «Прийшла пошта». Решта питають: «Для кого?». Листоноша відповідає: «Для всіх тих, хто...» і придумує щось: «... тих, хто їздив у певне місце, тих, хто носить щось зеленого кольору, тих, хто любить літо чи будь-ящо, і т.д.». Одержувачі «листів» повинні встати і якомога швидше помінятися місцями. В цей момент листоноша намагається зайняти якесь місце. Той, хто залишився без стільця (місця), стає листоношею й у свою чергу приносить листи «для всіх тих, хто...»

Правила:

- Не можна мінятися стільцем (місцем) із сусідом;
- Треба бігати, щоб змінити місце (швидкість і реакція);
- Ті, кому адресований «лист», повинні неодмінно встати (чесність);
- Не можна торкатися (штовхати) інших гравців (повага — відсутність насильства);
- Не можна двічі «приносити» один і той самий лист (концентрація і творче мислення).

Ускладнення:

для максимального ускладнення гри (без стільців) можна придумати будь-яке вихідне положення. Наприклад, гравці стають у коло (або сидять навприсядки) спиною до центру. Це сприяє концентрації та швидкості реакції.

Завдання:

З психосоціального погляду ця гра розвиває концентрацію (слух), творче мислення, взаємоповагу (відсутність насильства) й чесність. З фізичного погляду розвиваються реакція, швидкість бігу та спритність.

Поради:

Перший раз фасилітатор/ка може зіграти роль листоноші, щоб допомогти дітям зрозуміти принцип гри. Потрібно адаптувати «листи» до віку дітей. Вони можуть базуватися на поверхневих умовах, таких як зовнішній вигляд, для молодших, або на більш глибоких умовах, таких як віра, особистість, уподобання — для дітей старшого віку. Фасилітатор/ка наполягає на динаміці гри й на дотриманні правил. Він/вона стежитиме за тим, щоб листоношею не залишалися одні й ті ж самі гравці (можна ввести таке правило: листоношею можна бути не більше трьох разів), і щоб кожна дитина побула листоношею принаймні один раз. Потрібно нагадувати про правила безпеки: часто діти кидаються до стільців, не звертаючи уваги на інших. Ризик штовханини і падіння.

Питання для обговорення:

- Чи дізналися ви щось нове про своїх товаришів? Що саме?
- Чи сподобалося вам бути листоношею? Чому?
- Чи складно було знайти ідеї для листів?
- Чи були вам неприємні якісь питання? Чому?
- Чи були ви завжди чесні? Чому?
- Тощо.

5.10 Чаклуни

Ідеальна гра для прогресивної мобілізації в ігровій формі. Особливий вид квачів — у повній тиші й не бігом, а кроком. Передбачає фізичний контакт (дотики) і вимагає певної довіри між гравцями.

Простір для проведення вправи:

приміщення

Опис гри:

Для цієї гри потрібний досить великий позначений і знайомий учасникам простір. На початку гри учасники (мінімум 8) стають у коло. Фасилітатор/ка дає вказівки: у грі є «чаклуни» і «чесні громадяни». Мета «чаклунів» — зачарувати всіх «громадян» простим дотиком. Зачаровані «громадяни» повинні завмерти. Їхня мета — врятуватися від «чаклунів» і звільнити зачарованих, обійнявши їх або іншим чином, якщо діти не погодилися на обійми. Гра зупиняється, коли всі «громадяни» зачаровані.

Правила:

не можна бігати, розмовляти, все відбувається без слів. Гравці заплющують очі. Фасилітатор/ка обходить дітей, які стоять у колі, й вибирає «чаклунів» (приблизно одного на 5 гравців), торкаючись до їхніх спин. Усі розплющують очі, і гра може починатися.

Завдання:

З психосоціального погляду, ця коротка гра досить комплексна. Аспекти поваги й довіри (оскільки передбачений фізичний контакт), а також чесність і відповідальність дуже важливі. Але особливо розвивається співпраця і стратегічне мислення на двох рівнях: між «чаклунами» і «громадянами». У фізичному аспекті все розвивається в темпі швидкої ходьби, що вимагає реакції та швидкої зміни напрямку.

Поради:

фасилітатор/ка стежить за дотриманням умов гри, а точніше, меж визначеного майданчика, та нагадує правила: не бігати, не розмовляти. Діти схильні звинувачувати інших у тому, що вони бігають або розмовляють, замість того щоб відповідати за власні дії під час гри. Фасилітатор/ка нагадує, що кожен/кожна особисто відповідає за дотримання правил. Наприклад, той, до кого доторкнувся «чаклун», має завмерти, а той, хто вийшов за межі майданчика або почав бігати, автоматично стає зачарованим і, отже, завмирає без нагадувань. Дітям нелегко втриматися від бігу, але це додає грі іншої динаміки,

на відміну від звичайних квачів: ходьба дає більше часу для спостереження і створення групових стратегій («чаклуни» або «громадяни»), за допомогою невербального спілкування. Потрібно швидко зупинити гру для того щоб запитати в дітей, які стратегії вони використовують: індивідуальну (не дають доторкнутися до себе) чи групову (звільняють своїх товаришів). Для хорошого розвитку гри необхідна співпраця.

Увага! Фізичні контакти можуть виявитися складними для деяких дітей. У цьому випадку можна запропонувати дітям знайти інший спосіб (творчо) для звільнення «зачарованих» (перестрибнути через них тощо). Але ідея обіймів лежить в основі установки зв'язків і довіри. Звільнена «зачарована» може також віддячити тому, хто її звільнив, повернувши його у гру.

Обговорення:

- Чи важко було не бігати й не розмовляти? Чому?
- Чи легко було залишатися чесними увесь час? Чому?
- Які стратегії були в «чаклунів»? А у «громадян»?
- Чи було важко обіймати товаришів, щоб звільнити їх? Чи був цей фізичний контакт для вас приємним, чи ні? Чому?
- Чи вибирали ви тих, кого збиралися звільнити? Чому?
- Тощо.

5.11 Змія

Коротка і швидка гра, ідеальна для розвантаження й розваги, але водночас вона навчає не втрачати зв'язку з групою.

Простір для проведення вправи:

приміщення, відкритий простір

Опис гри:

Гравці стають один за одним, по групах (спочатку по 5 дітей). Вони тримають одне одного за плечі, шикуючись у формі змії. Перший/а учасник/ця — це голова змії, а останній — хвіст. Голова повинна спробувати впіймати хвіст, бігаючи, а хвіст — ухилятися в різні боки. Змія при цьому не повинна розірватися на частини. Після того, як голові вдалося впіймати хвіст, ролі міняються. Гравці, які стояли на чолі, стають у хвіст, і так далі, поки всі члени групи не зіграють у кожній позиції.

Завдання:

У психосоціальному плані ця гра передбачає розвиток гармонійної взаємодії у групі. Гравці повинні співпрацювати, щоб зберегти фізичну і психологічну єдність, при цьому швидко пересуваючись. Фізичний контакт за попередньою згодою сприяє ненав'язливому вихованню поваги до тіла іншого. У фізичному плані діти здатні координувати свої рухи, збільшуючи швидкість і реакцію (зміна напрямків).

Поради:

Ця коротка гра дуже подобається дітям, але може швидко дійти до безладу, якщо аніматор/ка не забезпечить безпечну, комфортну та довірливу обстановку. Справді, в поспіху діти чіпляються одне за одного, намагаються швидко відпустити одне одного й легко падають. У цьому випадку мета гри не досягнута. Роль фасилітатора/ки — нагадати цю мету: гармонія і співпраця у рамках групи. Нагадати, що зовсім не обов'язково тягнути за одяг, досить тримати одне одного за плечі й рухатися плавніше. «Голова змії» відповідає за те, щоб не втратити «тіло», й, отже, повинна адаптувати свої рухи до інших, тоді як «хвіст» повинен тікати від «голови», не відпускаючи «тіло». Роль тих, хто всередині – довіряти своїм товаришам. Дуже важливо, щоб гравці мінялися місцями, щоб кожен міг випробувати різні види відповідальності. Не рекомендується починати цю гру з великими групами (понад 5 гравців), оскільки завдання ускладнюється. Але якщо діти зрозуміли принцип гри, що довша змія, то більше ця гра мотивує.

Обговорення:

- Яка позиція вам сподобалася найбільше? Чому?
- Що сприяло досягненню мети? Що заважало?
- Як вам було коли торкалися до вас? Чи виникали неприємні відчуття? Чи хотілося зупинити гру?
- Чи легше бути довгою змією? Чому?
- Тощо.

5.12 Незрячий та собака-поводир

Спокійна гра, ідеальна для групи, в якій діти знайомляться одне з одним і хочуть побудувати довірчі стосунки, або для групи, де відсутня згуртованість і взаємна повага.

Простір для проведення вправи:

приміщення

Опис гри:

Фасилітатор/ка обмежує маленьку або велику територію (більш-менш складну) і показує її гравцям. Гра проходить без слів. Група розбивається на пари за вибором гравців. У кожній парі гравець А заплющує очі і грає роль «незрячої людини», в той час як другий — Б — з розплющеними очима грає роль собаки-поводиря. Завдання останнього — знайти найкращий спосіб, щоб вести (наприклад, узявши за руку) свого незрячого господаря в межах позначеного простору, зберігаючи мовчання й забезпечуючи безпеку (уникаючи зіткнень з іншими парами). Мета полягає в пересуванні з максимальною довірою й відповідальністю. Зміна ролей. Ускладнення: як тільки в пари виробилася взаємна довіра, аніматор/ка може вжити заходів на різних рівнях: додати перешкоди, зменшити позначену територію, поміняти пари тощо.

Завдання:

У психосоціальному плані діти встановлюють зв'язки — міжособистісні й у рамках групи, вони розвивають почуття взаємної довіри й відповідальності. Повага й уміння концентруватися також дуже важ-

ливі. З фізичного погляду ця гра носить спокійний характер. Єдиний рух — це ходьба в обмеженому просторі. «Незрячий» повинен розвивати інші почуття, що компенсують «відсутність» зору.

Поради:

Гравцям потрібно нагадувати, що ця гра проходить без слів і що важливо бути обережними. Пари не повинні стикатися. Метою гри не є провокаційні ситуації (перешкоди). Треба повторювати цю гру кілька разів, на різних етапах, оскільки довіра встановлюється поступово. Буває, що діти збуджені і збентежені, граючи в цю гру вперше. Потрібно нагадати їм мету гри: для «незрячого» — довіра до іншого, для «собаки-поводиря» — відповідальність за іншого, завоювання довіри.

Обговорення:

- Що зробив «собака-поводир», щоб завоювати довіру «незрячого»?
- Яка роль здалася вам легкою? Складною? Чому?
- Який спосіб супроводу є найкращим? Чому?
- Чи було складно зосередитися на партнері й решті членів групи? Чому?

5.13 Незрячий паровозик

Невербальна, дуже комплексна гра, яка розвиває численні якості. Ідеальна для початку або завершення заходу в тиші, для реорганізації розрізненої групи.

Простір для проведення вправи:

приміщення

Опис гри:

Гравці стають паровозиком групами по чотири або п'ять учасників, тримаючись за плечі. Учасники — вагончики — заплющують очі (можна зав'язати очі шарфом або хусткою), крім останнього — він/вона грає роль локомотива. Локомотив направляє поїзд, подаючи невербальні сигнали, дотиком: - Для руху вперед він натискає обома руками на плечі гравця попереду, який передає отриманий сигнал далі. Коли сигнал доходить до переднього, той починає рух; - Для повороту праворуч потрібно натиснути на праве плече; - Для повороту ліворуч — на ліве; - Для зупинки треба зняти руки з плечей (відсутність контакту). Метою гри є пересування паровозиків у обмеженому просторі без зіткнень. Ускладнення: щоб ускладнити завдання, можна створити ряд перешкод, які кожен паровозик повинен обійти. Можна запропонувати гравцям пересуватися стрибками або подовжити паровозик за рахунок більшого числа учасників.

Завдання:

У психосоціальному плані діти одночасно вчаться довірі й невербальному спілкуванню. Гравці, в яких очі закриті, повинні зосередитися й довіряти тому, в кого очі відкриті, й на кому лежить відповідальність за групу. Чесність також дуже важлива для тих, у кого очі закриті (їх не можна відкривати). З фізичного погляду, нічого особливого, але дуже важливе положення тіла у просторі, оскільки гра відбувається з закритими очима. Повага до інших при торканні також важлива.

Поради:

Фасилітатор/ка наполяє на зосередженості, на точності сигналів і часом на м'якості в контактах. З закритими очима діти схильні до більш різких дотиків. Увага! Гравці не натискають на плечі переднього товариша безперервно: сигнал швидко передається від останнього до першого учасника, який оголошує про початок руху. Складність полягає в розриві між командою та її виконанням — початком руху. Важливо сприйняти і зрозуміти сигнал до його виконання. Часто на початку гри паровозики навмисне стикаються, хоча завдання полягає в тому, щоб уникнути зіткнення. Потрібно нагадувати, що ця гра вчить довіряти (вагончики) і завойовувати довіру (локомотив). Слід наполягати на необхідності передбачати зміни напрямку (локомотив). Ролі сильно відрізняються (посередині, попереду, ззаду), саме тому важливо мінятися ролями, щоб усі змогли зіграти кожну роль.

Обговорення:

- Яку роль ви вибрали? Чому?
- Яка позиція була для вас найпростішою? Чому?
- Чи складно було довіряти із закритими очима?
- Чи були одні «локомотиви» надійнішими за інших? Чому?
- Якою була стратегія уникнення зіткнення з іншими паровозиками?
- Тощо.

5.14 Коло (стоячи/сидячи)

Ці дві короткі гри добре проводити на початку заняття для розминки. Діти під час гри постійно перебувають у тісному фізичному контакті, вирішуючи спільні завдання. В ігровій формі нагадуємо дітям, що всі ми потрібні одне одному.

Простір для проведення вправи:

приміщення, відкритий простір

Опис гри:

Граємо стоячи: Група з 6–8 дітей (для початку не більше) стає в коло плечем до плеча, після чого гравці повертаються праворуч на 90° і в результаті стоять один за одним. Кожен/а учасник/ця кладе праву руку на плече переднього товариша, а лівою рукою підтримує за коліно підняту ліву (внутрішню) ногу гравця, який/а стоїть позаду. Завдання групи — рухатися вперед, зберігаючи рівновагу, при цьому ніхто не опускає ліву ногу. Варіант: можна виконати те ж саме, піднявши праву, тобто зовнішню ногу. На якій нозі важче стрибати: на внутрішній чи на зовнішній? Для ускладнення гри можна, за бажанням, рухатися назад. Граємо сидячи: Початкове положення те ж саме: гравці стають у коло один за одним. Фасилітатор/ка пропонує всім зробити крок у коло. Коло звужується, тому учасники торкаються одне одного лівою (внутрішньою) ногою. За командою всі гравці сідають на коліна товариша, який стоїть позаду. Завдання — рухатися вперед у цьому положенні — сидячи — послідовно переставляючи ноги.

Завдання:

У психосоціальному плані постійний фізичний контакт сприяє розвитку взаємоповаги та довіри одне до одного, а також стратегічної співпраці. В основі цих коротких ігор — взаємозалежність і цінність навичок кожного учасника. Ігри прищеплюють також поняття відповідальності та обов'язків у групі. У фізичному плані обидва різновиди гри вимагають від дитини відмінної рівноваги і спритності. Гра в положенні стоячи тренує стійкість, тоді як при грі в положенні сидячи учасники розвивають переважно силу.

Поради:

Буде простіше почати з гри в положенні стоячи, щоб гравці звикли до близькості одне до одного і фізичних контактів, а також зрозуміли стратегії успішного проведення гри. Важливо, щоб фасилітатор/ка помічав/ла, чи виділяється серед гравців лідер/ка, чи робить кожен, що хоче, чи неприємний комусь фізичний контакт тощо. Під час гри в положенні сидячи фасилітатор/ка забезпечує безпеку, тому що діти від надлишку ентузіазму легко падають одне на одного. В результаті можливі травми, що саме по собі погано, а крім того, це підриває взаємну довіру, яка є невід'ємною умовою цієї гри. Фасилітатор/ка повинен мотивувати дітей для вирішення завдання, роблячи гру досить привабливою: наприклад, зробити три кроки вперед і один назад, не падаючи, або крокувати в ритмі пісні тощо. Варіант гри стоячи дає значне фізичне навантаження. Для підключення мислення доцільно урізноманітнити гру, наприклад, виконанням команд: зробити коло вперед, потім коло назад, або п'ять кроків уперед, чотири назад, три кроки вперед, два назад тощо.

Обговорення:

- Що ви думаєте про фізичний контакт із товаришами?
- Якою була атмосфера у групі?
- Чи виділявся лідер/ка? Як він/вона упорався/лася з цією роллю?
- Яку стратегію застосувала група?
- Чи були ви уважні одне до одного? Чи була співпраця?
- Тощо.

5.15 Чарівний обруч

Коротка гра, ідеальна як розминка — фізична та емоційна — в ігровій формі. Підкреслює значення взаємодопомоги у групі.

Простір для проведення вправи:

приміщення, відкритий простір

Опис гри:

Для цієї гри потрібно 2–4 обручі, залежно від чисельності групи. Гравці стають у коло, тримаючись за руки. Фасилітатор/ка пропонує двом дітям відпустити руки, надягає обруч на вільну руку, після чого коло замикається, а обруч повисає між гравцями. Другий обруч таким же чином надягається на руки між двома іншими учасниками. Завдання полягає в тому, щоб просувати обруч від одного гравця до

іншого, не розриваючи рук. Це вимагає вироблення стратегії для вибору способу спритно пролізти крізь обруч і передати його наступному гравцеві швидко і гладко. Ускладнення: Після того, як діти зрозуміють принцип гри, чисельність групи можна збільшити. Можна додати зав'язані скакалки для розвитку диференціації та адаптації. Для підвищення інтересу можна дати завдання передавати обручі в одному напрямку, а скакалки в іншому. Вітається будь-яка творча пропозиція!

Завдання:

У психосоціальному плані гра сприяє розвитку співпраці й поваги до тіла товаришів, викликає ентузіазм. У фізичному плані в дітей розвивається координація, спритність і швидкість рухів.

Поради:

фасилітатор/ка стеже за тим, щоб гра не втратила динамізму, й у потрібний момент додавати обручі і скакалки і/або об'єднувати групи для ускладнення завдання. Не можна забувати стимулювати гравців допомагати одне одному знайти стратегію для вибору оптимального способу швидко пролізти крізь обруч (з ніг або з голови). Мотивацію підтримують додаткові завдання групі, наприклад, обруч повинен обійти коло Х разів за певний проміжок часу.

Обговорення:

- Як вам було у тісному фізичний контакт із іншими дітьми?
- Яку стратегію ви вибрали, щоб обручі і скакалки просувалися швидше?
- Чи допомагали ви сусідам? Як?
- Тощо.

Ігри для дітей віком з 12 років

5.16 Дошка

Спокійна гра, ідеальна для зміцнення довіри і взаємної поваги, зокрема після гри «Незрячий і собака-поводир».

Простір для проведення вправи:

приміщення

Опис гри:

У цієї гри кілька етапів, порядку яких треба дотримуватися. В цілому вони займають 30–50 хвилин, залежно від чисельності групи. Можна залишити останній етап для наступного заняття. Бажано, щоб земля була м'якою, щоб лежати на ній було приємно (це може бути пісок, килим, трава...). Можна використовувати шарф (або шматки тканини), щоб зав'язати «незрячим» очі. 1. а. Група ділиться на пари. А лягає, напружуючи всі м'язи, як дошка, а Б перевіряє ступінь напруженості його тіла, піднімаючи по черзі руку, ногу, обидві ноги тощо. Якщо тіло А справді напружене, разом з рукою (ногою) піднімається все тіло, як дошка. Зміна ролей. б. Так само в парах: цього разу А повністю розслаблений. Б перевіряє це, легко струшуючи кожну частину його тіла. Ролі змінюються. Дуже важливо відчуття різниці між напруженим і розслабленим тілом. 2. а. Утворюються групи по троє учасників. Б стоїть,

його тіло напружене, руки схрещені на грудях для захисту, очі закриті (не обов'язково). Він дозволяє нахилити себе вперед, у бік А, не відриваючи ніг від землі, або назад у бік В, які підтримують його за плечі при русі. Зміна ролей. б. Та ж сама вправа в групах по шість учасників. Гравці стають у коло, один із них стоїть посеред кола. Це ускладнює завдання, оскільки додається бокове положення, а відповідальність ділиться між п'ятьма учасниками замість двох. Ролі змінюються. Той, хто не хоче ставати в центр кола, не зобов'язаний цього робити. 3. Складніший етап у групах по вісім учасників — перетягування дошки. Один/одна з учасників погоджується зіграти цю роль, а товариші його/її переносять, підтримуючи по троє з кожного боку. Попереду знаходиться лідер, який дає команди групі: піднімати, просуватися, повернути «дошку» на лівий бік тощо. Координація, взаємна довіра й безпека в цій грі є першорядними.

Завдання:

У психосоціальному плані в дітей розвивається почуття довіри, поваги й відповідальності. В основі — стосунки, вираження почуттів і спілкування. У фізичному плані гра переважно сприяє розвитку постави.

Поради:

Оскільки ці вправи спрямовані на зміцнення довіри, фасилітатор/ка створює атмосферу поваги на всіх етапах цього заходу, ризикуючи іноді бути дуже суворим. Цілком природно, що діти, граючи вперше, будуть дещо збуджені й розсіяні. Саме тому треба провести цю гру кілька разів, на різних етапах, щоб діти справді зрозуміли, що значить бути бути відповідальним (коли тобі довіряють) й довіряти іншим (бути веденим). Важливо продемонструвати можливість підтримувати (за плечі), а також можливість утримуватися нерухомо (зі схрещеними на грудях руками), для забезпечення безпеки й максимальної поваги. Якщо гравець упав, то він утратить довіру до товаришів. Нагадати про необхідність розділяти відповідальність, і що гравець, який стоїть у центрі, повинен повідомляти, як почувається, чи подобаються йому /її дії товаришів, чи не занадто швидко розвивається гра, чи не страшно йому/їй, тощо. Решта учасників також можуть і повинні вчитися спілкуванню, питаючи гравця в центрі про самопочуття і т.д. Ускладнення: коли в одній із груп встановилася довіра, в наступній грі можна поміняти склади груп, щоб усі учасники звикли одне до одного.

Обговорення:

- Чи важко було помітити різницю між напруженим і розслабленим тілом? Чому?
- Чи допомогла це вправа перейти до наступних етапів? Чому?
- Що викликає довіру або, навпаки, недовіру?
- Яка роль складніша: підтримувати чи бути підтримуваним?
- Чи було складно розповісти, як ви почувалися в ролі дошки? Чому?

5.17 Дзеркало

Ідеальний захід для розвитку гармонії між двома учасниками під час роботи над синхронізацією рухів і невербального спілкування.

Простір для проведення вправи:

приміщення

Опис гри:

Вправа без слів. Учасники стають у дві лінії одне навпроти одного. А — модель, а Б — дзеркало. А робить повільний і точний жест, а Б відразу ж його імітує. Б повинен бути дуже зосередженим, щоб спробувати вгадати жести А і стати справжнім, а не «кривим» дзеркалом. Що стосується А, то він мав впевнитися, що Б вдається повторювати його рухи. Тому спочатку його жести будуть не надто складними. Важливо налагодити хорошу невербальну комунікацію. Потім ролі міняються.

Завдання:

У психосоціальному плані діти вчаться фокусувати увагу, спостерігати й залишатися зосередженими, розвиваючи творчий підхід і вміння виражати своє тіло. Для успішного проведення цього заходу потрібна співпраця всередині кожної пари учасників. На розумовому рівні вона стимулює симетричні рухи завдяки ефекту дзеркального відображення. У плані фізичного розвитку нічого особливого, крім рухів і їх точності.



ВАЖЛИВО! Фасилітатор/ка має спостерігати які рухи демонструються, щоб не було чогось того, що неприємно повторювати, а також щоб "дзеркало" не відчувало, що в нього немає вибору не повторювати.

Поради:

Важливо нагадувати учасникам про необхідність співпраці. Пари учасників повинні співпрацювати, щоб вправа була цікавою і привабливою. Що більше гармонії між учасниками, то складнішими можуть бути жести. Фасилітатор/ка може дати додаткове завдання: наприклад, розповісти за допомогою жестів якусь історію. Якщо доводиться наполягати на співпраці й адаптації, рекомендується поміняти пару.

Обговорення:

- Яка роль вам сподобалася більше: моделі, яка керує, чи дзеркала, яке за нею повторює? Чому? Це якось пов'язано з вашим звичним способом життя?
- Чи складно знаходити жести, придумувати історії? Чому?
- Чи було легше виконувати цю вправу з певними учасниками? Чому?
- Як можна використовувати цю вправу?
- Тощо.

5.18 Стій–іди

Спокійна невербальна вправа, зручна для початку або закінчення заняття, оскільки проводиться без слів, у темпі кроку. Ідеальна для спостереження за синхронізацією учасників і динамікою групи.

Опис гри:

Вправа проводиться в кілька етапів на обмеженому майданчику. Діти діляться на дві команди А і Б чисельністю 6–10 осіб. а. Група А йде, а група Б стоїть. Фасилітатор/ка плескає в долоні, й ролі міня-

ються: група А зупиняється, а група Б починає рух. б. Те ж саме (група А йде, а група Б стоїть), але ролі міняються з ініціативи одного з членів групи А. в. Те ж саме, але з ініціативи одного з членів групи Б. г. Те ж саме, але ініціатива може походити або з групи А, або з групи Б. Ускладнення краще вводити під час наступного заняття. Коли учасники зрозуміли принцип, можна надати більше динамічності й мотивації вправу, замінивши ходьбу бігом або навіть веденням баскетбольного чи футбольного м'яча і т.д.

Завдання:

У психосоціальному плані діти розвивають здатність до невербальної комунікації, спостережливості, стратегічне мислення і співпрацю. З фізичного погляду нічого особливого; при ускладненні біг розвиває витривалість.

Поради:

Важливо уважно спостерігати за динамікою створеної групи, за роллю кожного учасника, чи виділяються лідери, яка стратегія використовується для хорошого розвитку гри. Фасилітатор/ка має дати час гравцям, щоб вони визначилися зі складами груп, і перервати вправу досить швидко, щоб побачити, яку вони виберуть стратегію: триматися разом? Мати призначеного лідера? Що більша територія, то складніше. Справді, учасники часто розбігаються по майданчику, хоча їм було б простіше, якби вони залишалися разом.

Обговорення:

- Чи були у групі лідери, може, один/одна лідер/ка? Чому?
- Як почувалися ті, хто не керував, а виконував команди?
- Чи було складно зберігати зв'язок із учасниками вашої групи?
- Яка стратегія була використана?
- Чи були ви уважні одне до одного? Чи була співпраця?
- Тощо.

5.19 Шикуйтеся

Дуже цікава гра з погляду динаміки групи й досягнення колективної мети. При цьому, є можливість познайомитися.

Простір для проведення вправи:

приміщення

Опис гри:

Для цієї гри кожному/ій учаснику/ці потрібен стілець, ящик або інший предмет, на який можна встати. Поставте стільці в коло досить близько один до одного, щоб діти могли переходити зі стільця на стілець, не ступаючи на землю, при цьому досить далеко для того, щоб перехід вимагав від гравців спритності та взаємодопомоги. Завдання полягає в тому, щоб діти розташувалися в певному порядку за будь-якою ознакою, наприклад, за зростом, за обмежений час (близько 10 хвилин залежно від чисельності групи). Гравцям потрібно переходити зі стільця на стілець, не наступаючи на землю, поки вони не розташуються за зростом. Ще одне нескладне завдання — розташуватися в алфавітному порядку імен. В цьому випадку дітям, незнайомим одне з одним, надається додаткова можливість познайомитися й запам'ятати імена товаришів. Ускладнення: можна запропонувати дітям розташуватися за датою народження, враховуючи тільки рік (простіше), тільки місяць або дату повністю. Можна грати в цю гру без слів, що спонукає учасників шукати невербальні способи спілкування.



ВАЖЛИВО! Об'єднуючи дітей за ознаками важливо бути обережними бо дискримінація як раз і починається з того що людей поділяють за ознаками, краще використовувати алфавіт, дати народження, щось ще більш нейтральне.

Завдання:

У психосоціальному плані діти виробляють стратегії спілкування та співпраці. Фізичний контакт і взаємодопомога зміцнюють довіру. У плані фізичному, гра сприяє розвитку спритності й рівноваги залежно від відстані між стільцями.

Поради:

фасилітатор/ка звертає увагу на два моменти: динаміку й безпеку. Найчастіше на початку гри між гравцями немає згоди у плані колективної стратегії, й це позначається на всіх діях і відсутності реального спілкування. Важливо помітити кожну деталь, щоб потім мати можливість прокоментувати гру. Як група спілкується? Чи існує розуміння? Хто керує переходами? Чи є один або кілька лідерів? Чи є співпраця, чи кожен/кожна грає окремо або у складі невеликих груп? Чи гравці із задоволенням допомагають одне одному? Як відбувався перехід з одного стільця на інший у плані фізичного контакту? Краще почати з легкого критерію (наприклад, з місця народження - спочатку ті хто народилися в січні, потім лютий і так далі), щоб гравці зрозуміли принцип. Потім завдання можна ускладнити, допомагаючи групі знайти спосіб спілкування, який дозволить розв'язати цю проблему якомога швидше. Процес у цьому випадку важливіший за результат.

Обговорення:

- Яку стратегію ви використовували для досягнення мети?
- Як ви спілкувалися? Розкажіть.
- Чи був/ла один/одна або декілька лідерів?
- Опишіть фізичний контакт між учасниками. Що ви про це думаєте?
- Кому було легше в цій грі? Чому?
- Тощо.

5.20 Божевільна машина

Гра захоплює самовираженням за допомогою жестів і звуків. Діти грають з ентузіазмом, розвиваючи творчий підхід і взаємодію у групі.

Простір для проведення вправи:

приміщення

Опис гри:

Гравці стають у велике коло. Перша дитина виходить на середину кола й показує який небудь рух, супроводжуючи його звуком. Наприклад, лягає на спину і дригає ногами в повітрі, видаючи при цьому який-небудь звук. До нього приєднується другий гравець, що видає інший звук і робить інший рух, який має щось спільне з рухом першого гравця, наприклад, так само рухає ногою. У гру по черзі вступають інші гравці, поки всі не включаться в божевільну машину, своєрідний какофонічний танець.

Завдання:

У психосоціальному плані за допомогою жестів і звуків у дітей розвивається тілесне самовираження і творчий підхід. Суть у тому, щоб знайти рухи, які підійдуть, щоб бути в гармонії з усією групою. Що ефективніша співпраця, то цікавіший і продуктивніший результат у плані зв'язків. У фізичному плані тренується точність і координація рухів, їх відповідність рухам інших. Виконуючи обраний рух, який може вимагати певних зусиль, діти розвивають витривалість.

Поради:

Фасилітатор/ка може показати приклад для привнесення у гру бажаної динаміки і щоб підбадьорити сором'язливих гравців, які не зважуються виконувати різні вільні рухи в присутності інших. Серед дітей, які вперше грають у цю гру, часто можна спостерігати два види поведінки. Деякі діти в точності копіюють рух попереднього гравця. Інші вступають у гру, не перейнявшись по-справжньому її суттю. В результаті замість скоординованого ансамблю виходить просто група зібраних разом людей. Фасилітатор/ка звертає увагу на таких дітей і своєчасно внести необхідні корективи для того, щоб машина була справді координованою. Якщо група велика, то для того, щоб перший гравець надмірно не втомлювався, він може в певний момент вийти зі складу машини, а потім вступити з новим рухом і новим звуком. Такий кругообіг учасників надає машині динамізму.

Обговорення:

- Чи було легко, чи важко знайти оригінальний рух? Чому?
- Чи було легко, чи важко знайти рух, який би доповнив інші? Чому?
- Чи почувалися ви складовою частиною машини? Чому?
- Що ви думаєте про кінцевий результат? Чому?
- Тощо.

6. Психосоціальні заняття для дітей старшого підліткового віку та молоді

Підлітки та молодь можуть брати участь в психосоціальних заняттях різної спрямованості. Для них також можуть бути цікавими й творчі заняття.

Принципи творчої діяльності, спрямованої на психосоціальний розвиток

Увага. Необхідно враховувати, що під час творчих занять діти та дорослі реагуватимуть по-різному. Дитина отримує задоволення від початку творчої діяльності цілком природним чином. Дорослий же часто замкнутий через напруженість і внутрішні конфлікти, яких йому необхідно позбутися, щоб знову отримувати задоволення, знаходячи дитячу свободу в процесі творчості. Під час роботи з дорослими та підлітками, які стриманіші, необхідно регулярно нагадувати їм, що потрібно розслабитися, концентруючись більше на почуттях та емоціях, а не на розумі, роздумах чи самому принципі.

Методологічні засади ігрових та спортивних занять можуть бути певною мірою використані і під час творчих занять: планування занять з урахуванням певного відрізка часу, поступове ускладнення завдання; використання різних засобів, тематик, спрямованих чи вільних дій; заохочення співпраці у невеликих групах; планування часу для обговорення (зворотний зв'язок) з відкритими питаннями, щоб надати дітям можливість поділитися переживаннями та/або продемонструвати результат своєї творчості.

Крім методологічних принципів, для творчих занять зважаючи на їх цілісність необхідні дуже специфічні умови, що сприяє покращенню психосоціального стану. Ці заняття передбачають швидше міркування, ніж навчання. Якщо аніматор/ка пропонує індивідуальний або груповий вид діяльності, дотримуючись деяких наведених нижче принципів, він допоможе пізнати досвід творчості і дитині, і дорослому без схем і забобонів.

1. Задоволення, отримане у процесі заняття

- ➔ Будьте поблажливі до себе, робіть щось для свого задоволення і не концентруйтеся виключно на результаті.
- ➔ Залишайтеся самі собою, не дорікайте собі і не порівнюйте свою творчу роботу з іншими роботами.
- ➔ Уникайте підходу – це красиво, а це негарно. Дотримуйтесь підходу – сьогодні буде саме так.

2. Свобода дій у рамках заданих умов під час занять

- ➔ Повідомте учасникам умови та правила та порадьте, як відчувати більшу свободу та спокій під час процесу творчої діяльності. Наприклад: у вас 20 – 30 хвилин на те, щоб зробити автопортрет, описати момент, коли вам було найстрашніше або уявити найкращий спогад, заповітну мрію, і т.д. У вашому розпорядженні журнали, газети, які ви можете вирізати, рвати та клеїти, фарби (гуаш), пастель, масляні фарби, різні підручні засоби на вибір, і т.д.

- Не нав'язуйте надто суворі умови, які можуть перешкодити творчому процесу, але у разі потреби будьте поруч.
- Завжди уточнюйте час, який є у вашому розпорядженні і від якого залежатиме вибір учасників (обсяг матеріалу, швидкість виконання роботи тощо).

3. Повага та відсутність суджень

- Розглядайте роботу з нейтральним виразом обличчя, враховуючи, що естетичні погляди кожного, як правило, суб'єктивні і в даному випадку не мають значення (малюнок може сподобатися мені та не сподобатися комусь іншому).
- Забезпечте спокійну обстановку, що допоможе учаснику/ці відчувати повагу до себе та вільно самовиражатися.
- Утримайтеся від будь-яких коментарів, навіть якщо хтось чекає від Вас схвалення. Відповідайте, формулюючи інші питання: Що ти думаєш про це? Тобі подобається? На яку думку наводить твоя робота? Що ти відчуваєш, коли дивишся на неї? Тебе щось турбує?
- Не оцінюйте, ні добре, ні погано, роботи та орієнтуйте дітей на те, щоб вони не порівнювали і не робили зауважень щодо робіт своїх колег: Подивися, як гарно в тебе виходить! Чому ти використовуєш чорний колір? – виглядає сумно...
- Не втручайтеся безпосередньо в процес творчості учасника, допомагаючи або показуючи, що і як робити (при необхідності продемонструйте це, використовуючи інший матеріал). Подібне втручання може зменшити впевненість учасника у власних силах.
- Заохочуйте учасників, будьте доброзичливими з тими, у кого помітили страх чи розгубленість.

4. Відкриті питання

- Уникайте питань з чистої цікавості (Чому ти використав це саме тут, і т.д.?) або неадекватних коментарів (Це мені нагадує момент, коли і мені було страшно).
- Віддавайте перевагу відкритим, правильно сформульованим питанням, які стимулюють осмислення і спонукають до висловлювання. процесі творчості? Чи пролетів час швидко для тебе чи повільно тягнувся? Чого б тобі хотілося зараз і що ти робитимеш далі? і т.д.).
- Задавайте питання, які стосуються тільки того, що ви бачите, а не того, що ви припускаєте (Що означає ця форма в лівому верхньому кутку? замість Що там за смішний птах у верхньому кутку?).

5. Ознайомлення та обговорення (Зворотній зв'язок)

- Розрізняйте ознайомлення та обговорення (зворотний зв'язок). Ознайомлення відбувається під час розмови про створену роботу. Під час обговорення (зворотний зв'язок) необхідно зайняти позицію, звану meta: учасник дивиться на свою роботу з боку та завдяки заданим питанням та відповідям концентрується на пережитому у процесі заняття досвіді.
- Подання робіт є складовою заняття, водночас немає необхідності робити це щоразу. Це залежатиме від завдань заняття та відведеного часу. Є час, коли кожному надається можливість висловитись про свою роботу, якщо він того бажає. Дорослі, наприклад, батьки, можуть поділитися своїм досвідом, відкриттями, поставити запитання, що виникли під час творчого процесу. Як правило, не виникає питань з боку аніматора/ки чи групи.

- ➔ Дискусії, питання та відповіді відбуваються перед вивішеними на стіні або розкладеними на столі роботами. Якщо у вашому розпорядженні мало часу, ви можете скоротити час, відведений на представлення робіт, пропонуючи, наприклад, обговорити лише два найважливіші елементи. Таким чином, у кожного буде можливість висловитися, ніхто не відчує себе ущемленим через те,
- ➔ Обговорення (зворотний зв'язок), як і будь-яка інша діяльність, це момент, коли вся група стає в коло для того, щоб обговорити, як проходило заняття. Для обговорення аніматор/ка пропонує певні питання.

СТРАТЕГІЇ УСПІХУ	НЕВДАЛІ СТРАТЕГІЇ
• Моїм першочерговим завданням є задоволення дитини у процесі заняття. Але в мене є й інші завдання, які стосуються навичок, які необхідно розвивати та відображати під час кожного заняття. • Пропоную дітям теми для творчості відповідно до поставлених завдань. • Акцентую увагу на творчому досвіді (процесі), а не на результаті творчої роботи (краси чи успіху). • Створюю умови, що сприяють довірі та повазі між дітьми. Визначаю чіткі умови, у межах яких діти можуть вільно займатися творчою роботою та самовиражатися. • Сприяю тому, щоб група уникала коментарів з приводу роботи інших учасників. Єдиним, хто має право висловитися щодо роботи, це дитина, яка її створює. • Використовую різні матеріали, залежно від віку та переваг дітей (глина, пластилін, клей, тканини, фарби, музика тощо). • Запитую кожну дитину, чи бажає вона прокоментувати свою роботу після її завершення, пояснити, що вона є і розповісти, що вона відчувала в процесі її створення. Якщо дитина відмовляється, я та група поважаємо її рішення.	• Коментую або суджу роботи дітей (Дуже красиво те, що ти тут зробив. О, чому ти використовуєш чорний колір, виглядає сумно. Дивну кішку ти намалював. Вона швидше схожа на поросся.). • Втручаюся у процес роботи дітей, малюючи, додаючи кольори, виправляючи лінії тощо. • Інтерпретую побачене, передаю це колегам чи батькам (Ах, твоє сонечко чудово! Та ні, на моєму малюнку кіт, який об'ївся і зараз лусне.). • Використовую малюнки або інші роботи для психологічного аналізу та встановлення діагнозу дитини (Дитина малює все в чорному кольорі, можливо, вона вальється насильству.). • Дозволюю групі коментувати та судити роботи інших учасників. • Не надаю слова дітям (подання робіт), які бажають висловитися про те, що вони створили чи відчували. Не надаю достатньо часу, або розподіляю його рівномірно.

Ідеї для колективних творчих занять

Існують різні види творчої діяльності, які можуть бути виконані індивідуально або колективно, для розвитку навичок самопізнання, вираження емоцій, самоствердження, сприйняття, обговорення, лідирування, поваги до існуючих відмінностей, соціалізації, уявлення тощо. Ці види діяльності необхідно урізноманітнити, щоб діти усвідомили наскільки важливо знайти себе (психо) і встановити відносини з іншими (соціальний). Протягом творчого заняття в групі кожен з учасників повинен відчувати повагу до себе і мати власний простір. Група має «поглинати» індивідуума.

Представляємо вам кілька варіантів для проведення занять у різних галузях: мистецтво, музичне вираження, ленд-арт, і т. д. Ці види діяльності можна адаптувати залежно від аудиторії, починаючи з восьми або десятирічного віку. Нижче, в хронологічному порядку представлені спочатку жорсткіші, а потім вільніші умови. Дуже важливо засвоїти основні принципи використання моментів, відведених для ініціювання та презентації робіт, а наприкінці передбачити необхідний час для обговорення (зворотний зв'язок).

6.1 Складна картинка – ПАЗЛ

Вправа може бути використана для введення у творчий процес за допомогою простих матеріалів: олівці або кольоровий фломастер. Це заняття сприятиме знайомству учасника з групою, оскільки на другому етапі відтворення складної картинки – пазла потрібна співпраця.

Простір для проведення вправи:

приміщення

Тривалість:

близько 45 хвилин на власне заняття та 15-20 хвилин для обговорення (зворотний зв'язок).

Матеріали

Один із матеріалів на вибір учасників: кольорові олівці або фломастер, гуаш або фарби (з метою одноманітності результату всі учасники використовують однаковий матеріал); нарізана на невеликі частини картинка, аркуш паперу для кожного учасника (аркуш тієї ж форми, що і нарізана картинка, але більшого розміру), достатньо місця для відтворення картинки.

Опис

Вибирається адаптоване контексту зображення, наприклад, картина місцевого художника (це можливість для дітей дізнатися про мистецтво своєї країни). Роздрукуйте її на кольоровому принтері, потім наріжте на квадратики (кількість нарізаних частин має збігатися з кількістю учасників). Наріжайте пазли разом із дітьми. Кожен учасник навмання вибирає свою частину картинки, не бачачи оригіналу. Рекомендується, щоб кожен учасник відтворив якомога точніше зображення, яке вибрав, на всій поверхні листа (квадрат, прямокутник, пазл тощо) використовуючи олівці, фломастер або гуаш (залежно від вибраного матеріалу). Після завершення цього завдання група радиться щодо відновлення цілого зображення, згідно з власним баченням, не бачачи оригіналу.



ВАЖЛИВО!

які не містять гендерних стереотипі

Важливо

обирати

картинки,

Навички, які розвиває заняття

- З психосоціальної точки зору, спілкування та співробітництво необхідні для відновлення зображення.
- З погляду мислення, увагу і спостережливість необхідні якомога більш точного відтворення вибраного зображення.
- З фізичного погляду, точність дуже важлива для відтворення зображення.

Рекомендації

Зверніть увагу на такі моменти. Не роздумуйте в процесі відтворення зображення, оскільки воно було розрізане безсистемно і навмання. Таким чином, на учасників не впливатиме прагнення неодмінно створити щось точне та красиве. Дуже важливо пам'ятати, що кожен із учасників відтворює частину загальної складної картини, без якої відтворення всього зображення неможливе. Підкресліть, як цікаво працювати над кожною окремою частиною картини, яка знаходить на індивідуальному рівні сенс, який принципово не змінюється після її з'єднання з іншими частинами. У метафоричному сенсі ми можемо провести паралель між цим зображенням та людиною, яка різнобічно пізнає себе у стосунках з іншими людьми.

Залежно від рівня підготовки та віку учасників групи, вирішіть, чи потрібно показувати оригінал. Якщо ви все-таки вирішите його показати, виберіть для цього потрібний момент. Не забувайте поставити питання про долю колективної роботи, навіть якщо особистий внесок мінімальний.

Обговорення (зворотний зв'язок)

- Як ви почували себе під час цього заняття? Що ви думаєте про ці два, дуже різні моменти?
- Чи була вам перешкодою відсутність можливості вибору матеріалів (олівці, ручки, і т.д.)?
- Як минув момент відтворення абстрактного зображення?
- Як проходила спільна робота зі збирання частин загальної складної картини? Чи взяв хтось на себе роль лідера? Що саме сприяло чи перешкоджало виконанню спільного завдання?
- Яка ваша думка про кінцевий результат? Як би ви хотіли вчинити із закінченою роботою тощо?

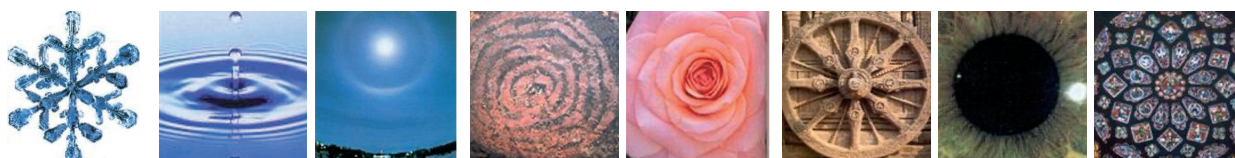
6.2 Мандала

Простір для проведення вправи:

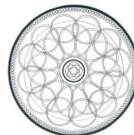
приміщення

Залучення до мандалі

Слово мандала походить із санскриту (давньої літературної мови Індії), і означає «коло», а точніше «магічне коло». У широкому сенсі це слово означає організований навколо центральної точки малюнок, який може містити різні геометричні форми та символи. Він може бути складним і дуже простим, наприклад, точка серед кола. Мандала є оригінальною формою, заснованою на колі, що існує в природі з незапам'ятних часів.



Мандалу можна як метод пошуку власного ядра, власного центру. Мета полягає в тому, щоб збалансувати, уніфікувати, перенаправити та захистити. Створення мандали для багатьох є чимось природним, що допомагає знайти ідентичність та внутрішній спокій. Цікаво, що в усьому світі діти віком від трьох до семи років спонтанно малюють щось, що нагадує мандалу, доводячи універсальність та колективний зв'язок із цією формою.



Розфарбувати чи намалювати власну мандалу саме собою є психосоціальної діяльністю, оскільки людина зберігає контакти із собою, може концентрації і душевного спокою. Заняття зачіпає глибинні сторони особистості, пов'язані зі світом, що оточує власне Я. Це свого роду подорож усередину себе до свого центру, де коло поєднує ідеї та емоції, іноді приховані, але дуже важливі для самої людини. Думки концентруються навколо однієї центральної точки, яка представляє одну спеціально вибрану тему. Емоції виражаються у вигляді вибору кольору та символів. Діти, збуджені або яким складно зосередитися, заспокоюються у процесі виконання простої дії розфарбовування мандали.



ВАЖЛИВО! Треба враховувати особливі освітні потреби, для деяких дітей може бути складно працювати з мандалами з дрібними елементами, вони можуть дратуватися, що не справляють і навіть завдавати собі шкоду.

Створення колективної мандали

Тривалість

5 хвилин для введення, 1 година 15 хвилин - власне заняття та 15 хв. обговорення (зворотний зв'язок)

Матеріали:

- аркуші білого картону (формату А2);
- прості олівці, мотузка, ножиці, клей;
- кольорові олівці та ручки, фарби (гуаш), тканина, журнали, газети, підручний матеріал (пробки, мотузка, шерсть, коробки з-під яєць і т.д.).

Опис

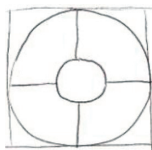
Увага. Перш ніж розпочати колективну роботу, зверніть увагу групи на важливість моменту, що стосується визначення долі спільно виконаної роботи (див. довідковий матеріал Б).

Мета заняття полягає у відтворенні найкращого спогаду в процесі створення індивідуальної мандали (можливі й інші теми: представитися, розповісти про себе, про найбільшу скруту, і т.д.). У процесі створення колективної мандали учасники згадують про найкращий момент, пережитий разом, або виконують роботу на вільну тему. Необхідні матеріали вибираються індивідуально. Заняття проходить у кілька етапів протягом 1 години 15 хвилин. Етапи пояснюються поступово, у процесі заняття (особливо, під час роботи з дітьми).

Аніматор/ка заздалегідь має підготувати всі необхідні кожній групі матеріали.

Учасники малюють за допомогою олівця та мотузки (або циркуля) коло, залишаючи на аркуші формату А2 поля шириною 2-3 см. Потім малюють ще одне коло менше в центрі першого, і, залежно від кількості учасників, ще 3 – 4 кола меншого розміру. Ці форми слід вирізати. Для кожної підгрупи дані форми будуть вирізані та розкладені на столі разом із заздалегідь приготовленими аркушем паперу

формату А2, клеєм та ножицями. Якщо для цього модуля передбачено більше часу, можете запропонувати кожній групі підготувати власний матеріал, ґрунтуючись на наведеному нижче прикладі.



1. Кожен учасник обирає маленьке коло і відтворює спогад за власним бажанням (ви можете також запропонувати уявити себе: смаки, індивідуальність, цінності тощо), використовуючи матеріали на вибір (колаж, малювання, живопис, аплікації тощо) (30 хвилин).
2. Учасники групи разом працюють над мандалою, розташованою у центрі столу. Важлива згода всіх учасників при виборі теми (чи спогади), матеріалів тощо. (20 хвилин).
3. На другому аркуші паперу формату А2 учасники групи ще раз малюють первісну мандалу. Цього разу намальоване коло досягає країв паперу, потім у центрі буде наклеєна колективно створена мандала, а у кутах – зображення, які були створені індивідуально. (5 хвилин).
4. Кожен прикрашає простір навколо своєї мандали на власний смак і стежить за сусідніми зонами з обох боків (20 хвилин).



ВАЖЛИВО! Процес досягнення згоди має бути інклюзивним: кожна дитина має виразити свою думку і її думка має бути врахована. Якщо деякі діти активно не можуть проговорювати свої думки можна використовувати альтернативні варіанти - писати, голосувати за обрану ідею анонімно, тощо.

Рекомендації

Кожен етап містить моменти навчання, і навіть основні психосоціальні елементи.

Етап «а» передбачає занурення в себе, інтеріоризацію, яка може пробуджувати роздуми та цікаві питання про спосіб відтворення щасливого моменту або про мотив вибору певної події, і т. д. (Якщо учасники вирішили представитися особисто, то спробують відповісти на наступні питання: Чому я вибрав цей спосіб показу? Чи вийде у мене висловити те, що мені подобається чи не подобається? Чи зможу я описати свої цінності, походження, сім'ю? . Фасилітатор/ка може відновити дискусію на ці теми на інших заняттях, де кожен зможе вибрати елемент для подальшого поглиблення.



ВАЖЛИВО! Теми цінності, походження, сім'я можуть бути як і важливими щоб особистість дитини була побачена так і приводом для подальшого булінгу чи упередженого ставлення. Якщо виникає напруга коли ці теми піднімаються фасилітаторам важливо проводити діалоги з елементами відновних кіл. Якщо фасилітатори не мають таких навичок тоді бажано буде обережними при виборі теми.

Етап «b» – групова діяльність, для повторного визначення ролі кожного учасника в групі: як ми переконуємо, домовляємося, працюємо для досягнення результату у відведений час, і т.д. одиниця, створена результатом співробітництва цих людей.

Етап «с» – це встановлення контакту з іншою особою, складності чи легкість у встановленні взаємовідносин, ступінь відкритості перед співрозмовником, нездатність відстоювати свою позицію перед

співрозмовником або повне його прийняття. Протягом цієї години аніматор/ка спостерігатиме та записуватиме важливі моменти для їх подальшого аналізу під час обговорення (зворотний зв'язок).

Навички, які розвиває заняття

- З психосоціальної точки зору, діти краще пізнають самі себе, розвивають навички співпраці, вираження індивідуальних чи групових емоцій завдяки обговоренню, яке відбувається у атмосфері взаємної поваги.
- З погляду мислення, творче мислення та уяву необхідні творчості.
- З фізичного погляду, для вирішення різних завдань потрібна точність.

Обговорення (зворотний зв'язок)

- Як ви почували себе під час цього заняття? Чи вам сподобався якийсь етап більше, ніж інші? Який саме? Чому?
- Чи було вам складно розповідати про власні спогади та описувати їх?
- Як проходила робота у групі? Як проходив процес ухвалення рішення? Хто лідирував? Чому і як почувалися решта? (наприклад старший з них, або більш досвідчений або хлопчик) Як створити простір де всі можуть брати лідерство? Чи всі учасники знайшли себе в центральному колі, що вийшло?
- Як проходила завершальна стадія навколо відведеної вам на аркуші ділянки? Як склалися стосунки із вашими сусідами? Чи було складно/легко визначити межі? Чи було важко/легко говорити «ні», якщо хтось порушував кордони? Чи виникало у вас бажання вийти за кордон відведеної вам ділянки? Що вам нагадують ці моменти? Що це означає для вас? Чи виникли у вас якісь особливі почуття?



ВАЖЛИВО! «Чи було важко/легко говорити «ні», якщо хтось порушував кордони?» Важливе питання, але до того варто проговорити, що таке кордони і як саме ми можемо говорити ні, в який випадках це життєво важливо.

- Чи нагадує вам щось це заняття? Чи відкрили ви собі щось нове? Чи провели б ви подібне заняття з дітьми? Як саме? Чому?
- Що саме вам нагадує сама структура мандали? Чи це допомагало вам чи, навпаки, перешкоджало в процесі творчого заняття? Чи залишило вас байдужими?
- Якби ви були маленькою дитиною, яке місце на мандалі ви обрали б? Чому?
- Як ви вирішили вчинити з цією колективною роботою?

6.3 Мозаїка колективного живопису

Ця вправа є ідеальною для створення певної динаміки в групі на початку навчання або заняття. Рекомендується використання чотирьох основних кольорів живопису. Саме собою заняття поряд з роздумом приносить задоволення.

Простір для проведення вправи:

приміщення

Тривалість:

від 45 хвилин до 1 години на власне заняття та 20-30 хвилин на обговорення (зворотний зв'язок).

Матеріали

Великий рулон паперу, кілька склеєних разом аркушів формату А2 (залежно від кількості учасників та наявного часу), кольоровий фломастер, скотч, гуаш 4 кольорів (червоний, блакитний, жовтий, білий), пензлики для кожного учасника, склянки для води, палітра для фарби, поліетиленова плівка накрита стіл або підлогу.

Опис

Кожна підгрупа по шість-вісім людей стає навколо столу, вкритого папером. Необхідно простежити, щоб барвисті фарби на столі були всім доступні. Залежно від поставленого завдання, буде запропоновано лише два кольори. Для початку кожен/кожна учасник/ця пише кольоровим фломастером свої ініціали (до краю листа). Ініціали накладатимуться один на один, створюючи таким чином химерний малюнок. Учасники розфарбують на вибір утворені фігурами, що перетинаються лініями. На початку учасники працюють індивідуально, у тиші (кожному необхідно зосередитися на самому занятті). Через певний час учасники можуть також заходити на ділянки аркуша, де працюють їхні колеги, але тільки з дозволу. Вони можуть доповнювати або прикрашати вже створені колегами фігури. Колеги можуть їм це дозволити чи відмовитися, якщо хочуть зберегти постать над якою працювали, незмінною. Коли роботу над мозаїкою закінчено (приблизно через 45 хвилин), підгрупи оцінюють отриманий результат. Кожен підліток може написати на шматочку паперу фразу чи слово, які прийшли на думку у зв'язку з побаченням. Наприкінці будуть зібрані всі письмові речення та по підгрупах розроблено текст із використанням написаних слів чи фраз. Потім остаточний результат буде представлений публіці у виразній та, по можливості, оригінальній формі: за допомогою звуків, танцю, театру чи інтерпретації. Наприкінці будуть зібрані всі письмові речення та по підгрупах розроблено текст із використанням написаних слів чи фраз. Потім остаточний результат буде представлений публіці у виразній та, по можливості, оригінальній формі: за допомогою звуків, танцю, театру чи інтерпретації. Наприкінці будуть зібрані всі письмові речення та по підгрупах розроблено текст із використанням написаних слів чи фраз. Потім остаточний результат буде представлений публіці у виразній та, по можливості, оригінальній формі: за допомогою звуків, танцю, театру чи інтерпретації.

Навички, які розвиває заняття

- ➔ З психосоціальної точки зору, цей тип творчості розвиває самоствердження, впевненість в інших людях для встановлення зв'язку з ними, спілкування та поваги до них. Під час обговорення (зворотній зв'язок) учасники можуть висловлювати свої емоції.
- ➔ З погляду мислення, у процесі роботи над власними малюнками, а також малюнками колег підключається уява.
- ➔ З фізичного погляду, немає нічого особливого, крім точності жестів під час роботи з квітами всередині самих фігур.

Рекомендації

Виконання колективної роботи передуює колективна дискусія. Вона може пробудити певні емоції. Написані на папері ініціали дозволять учасникам залишити свій слід та затвердити свою індивідуальність у колективі. Ця дихотомія індивідуума, що утверджується, і визначення і створення відносин з іншими учасниками будуть присутні протягом всього заняття. Обидва етапи наголошують на індивідуальності моменту розташування на своїй території та момент співробітництва та створення взаємин. Деякі учасники не мають сміливості відмовити тому, хто хоче щось внести в його роботу, навіть якщо він не відчуває тиску. І тут необхідно працювати над самоствердженням.



ВАЖЛИВО! Коли постає питання самоствердження важливо нагадувати дітям/підліткам про екологічні стратегії самоствердження (не за рахунок інших). Можлива робота над самоствердженням буде відбуватися в тому, що фасилітатор/ка буде більше залучати до взаємодії: питати думку дитини/підлітка, підтримувати коли дитина/підліток проявляється.

Іншим важливим аспектом заняття є обмеження: межі простору, яких слід дотримуватися, обмеження у виборі кольору тощо. У фокусі заняття є здатність приймати обмеження і знайти творче рішення для розширення потенціалу своїх можливостей (попросити у когось інший колір, щоб додати його до своїх кольорів). Деякі чудово почуваються під час цього заняття, інші гірші. Важливо, якщо необхідно, робити зауваження щодо того, як поведуться учасники, а потім промовляти ці моменти під час обговорення (зворотній зв'язок).

Обговорення (зворотний зв'язок)

- Як ви почували себе під час заняття? Який момент заняття вам більше сподобався, індивідуальний чи колективний?
- Чи було просто чи складно звертатися до колеги? Що ви відчули, не дозволивши іншій людині доповнити вашу роботу і т.д.? Чому?
- Чи дізнались ви щось нове про себе? А про решту?
- Що ви думаєте про результат? Що б ви хотіли сказати щодо цієї спільної роботи? Чи бачите ви в ній метафору групи? Яку саме?
- Як саме ви хотіли б продовжувати? Що ви робитимете, і т.д.?

6.4 Звуки для того щоб зрозуміти, хто я є

Простір для проведення вправи:

приміщення

Музичний вираз, звуки або музика – дуже важливий засіб для невербального спілкування у процесі візуалізації конкретної теми. Вибір музики дуже важливий і залежатиме від поставленої мети (релаксація, візуалізація, роздум, енергія, рух, тощо). Візуалізація – медитація, що супроводжується приємним, що вселяє довіру голосом, є чудовою нагодою для самоаналізу у процесі підготовки до творчого заняття.

Тривалість:

мінімум 30 хвилин на власне заняття та 15-20 хвилин для обговорення (зворотний зв'язок).

Матеріали

Для входження у світ звуків у захоплюючій ігровій формі, ми можемо вибрати дуже прості матеріали: горщики, ложки, шматки дерева, пачки з рисом чи макаронами, шматочки труби, дудочки, порожні коробки чи дитячі музичні інструменти (труби, барабани, палички, бубни, і т.д.). Чудово, якщо є духові, ударні, дерев'яні та інші інструменти. Рекомендуємо виготовити власні інструменти. Не використовуйте складних інструментів: страх неможливості їх використовувати може стати на заваді творчому процесу.

Опис

Спочатку учасники зручно розташовуються на стільцях, на підлозі або лягають на матраци (якщо вони є). На тлі приємної музики тихим спокійним голосом запропонуйте вправу на уяву на тему: зустріч із собою і з іншими.

Уявіть собі, що ви подорожуєте та зустрічаєте людину, з якою одразу відчули себе дуже добре. Вам хочеться розповісти про себе, хто ви є. Ви знаходитесь у приємному місці. Опишіть це місце, запахи, звуки, кольори. Який він – людина, яку ви зустріли? Що саме ви хочете розповісти йому про себе, про свої захоплення, цінності, переконання, смаки, переваги і недоліки, власне життя, і т.д. Через 5 – 10 хвилин, дуже тихим голосом запросіть групу повернутися з уявного світу на реальність. Зважайте на ритм кожного учасника.

На наступному етапі кожен/кожна учасник/ця вибирає інструмент або його доступний предмет, що замінює, і шукає в інших учасниках людини, яку уявляв. За допомогою інструменту кожен представляється тому, кого вибрав. Пара учасників, що утворилася, прямує до іншої пари. Усі четверо видаються один одному, по черзі чи водночас. Потім зустрінуться вісім учасників і т.д., доки вся група не збереться разом. Дуже важливо забезпечити по ходу обмін інструментами, але не наполягати на цьому.

Наприкінці всі учасники мовчки сідають у коло. Хтось починає грати на своєму інструменті, потім те саме робить його сусід і т.д., поки всі учасники не почнуть грати в одному ритмі. Музика припиниться за тим самим принципом: хтось припиняє грати, потім його сусід робить те саме і т.д. до відновлення повної тиші. Ми можемо провести подібне заняття, додавши елемент спілкування учасників за допомогою поглядів: один дивиться на іншого (не обов'язково, щоб це був його сусід), і той, на кого подивилися, починає грати і так далі до моменту, коли разом грають усі учасники. Ця вправа консолідує спілкування групи. Потім слід зворотний процес до відновлення повної тиші.

Можна уявити інший варіант цієї вправи, пропонуючи одному/одній з учасників групи стати диригентом. Диригент робить знаки, показуючи учасникам, коли потрібно грати тихіше, швидше, голосніше і т.д. і вони дотримуються його вказівок. Потім диригент стає наступний/а учасник/ця. Усі учасники матимуть можливість побувати в ролі диригента.

Навички, які розвиває заняття

- ➔ З психосоціальної точки зору, у групі розвивається довіра, сприйняття колег та повага до них і до того, що вони створюють. Обговорення (зворотній зв'язок) дає змогу висловити свої емоції.
- ➔ З погляду мислення, уяву необхідно на етапі візуалізації та повної релаксації (для відтворення різних музичних звуків, необхідно уникати розумової чи фізичної напруги).

- ➔ З фізичного погляду, нічого особливого немає, можемо лише відзначити координацію рухів, яка необхідна гри на обраному інструменті.

Рекомендації

На перший погляд це музичне заняття здається дуже простим, але вибір інструменту, манери гри, манери рухатися при грі на інструменті розкриває особистість кожного. Було відзначено, наприклад, що навіть якщо учасники групи вже знайомі, вони все ж таки відкривають щось нове в самих собі та один в одному.

Нагадайте групі, що метою заняття є не вилучення гарних звуків чи виконання мелодії, а прояв уваги один до одного для створення «танцю звуків». Спробуйте усунути момент розгубленості в деяких учасників, які концентруються на процесі виконання, і заохочуйте їх розслабитись, відчувати групу та знайти в ній своє місце. Кожен по-своєму унікальний та сприяє створенню спільної мелодії, яка належить всій групі загалом. Таких понять, як правильно чи помилково, красиво чи некрасиво, немає. Існує тільки – мені добре чи нам добре разом. І це найголовніше.

Обговорення (зворотний зв'язок)

- Як ви почували себе під час цього заняття?
- Як ви почували себе під час вправи на уяву? Чи була вам корисна ця вправа чи ні?
- Який інструмент ви вибрали? Чому? Чи обмінювалися ви інструментами? Якщо ні, то чому?
- Що ви думаєте щодо процесу виконання у групі? Чи це було приємно, цікаво, ново, неприємно, складно, і т.д.?

6.5 Мій колаж

Колаж є дуже корисним заняттям на початку творчого процесу, оскільки дозволяє учасникам бути більш відкритими на рівні творчості та уяви. За виконання цієї вправи важливу роль відіграють допоміжні матеріали: журнали, газети, поштові листівки, тощо. Використання готових картинок допоможе подолати розгубленість та дозволить створити композиції чи колажі на певну тему (наприклад, Хто я є?) чи іншу тему на вибір.

Простір для проведення вправи:

приміщення

Тривалість:

від 45 хвилин до 1 години 30 хвилин на власне заняття, 20-30 хвилин на те, щоб учасники могли висловити свої враження, та 15-20 хвилин для обговорення (зворотній зв'язок).

Матеріали

Будь-який доступний творчий матеріал

Опис

Цю вправу можна провести після моменту музичного виразу визначення ідентичності. Учасникам пропонується самостійно створити колаж на тему Хто я є? Кожен/а учасник/ця вільний у виборі матеріалу для виконання колажу: тканини, кольоровий папір тощо. Він/вона може переглядати газети та журнали, вибирати картинки та кольори, які для нього характерні. Колаж може бути доповнений пастелью чи олійними фарбами, вугіллям для малювання чи іншими матеріалами.

Учасникам, які закінчили свою роботу, дозволяється вільно пересуватися класом і розглядати роботи інших, але без словесних або невербальних коментарів. Після закінчення заняття кожен виставить свою роботу там, де забажає, щоб представити найважливіші елементи.

На цьому етапі заняття можна завершити. Якщо у вас є час або хочете продовжувати розвивати цю тему на іншому занятті, можна запропонувати груповий колаж. Існують більш менш схожі стилі або обговорювані в тій же манері теми. Учасники розглядають вставлені роботи, а потім об'єднуються в групи по 2 – 3 особи, якщо знаходять точки дотику між своїми роботами (колір, символи, матеріали, відчуття, будь-який зв'язок, який може бути ідентифікований підгрупою). Потім кожна підгрупа обговорює одну з робіт. Наприклад, одна з робіт може бути розташована на більшій поверхні та доповнена іншими елементами, що створить новий зв'язок між учасниками. Новому творінню так само буде дано назву. Залежно від часу та поставлених завдань, можна запропонувати учасникам разом скласти невелике есе про спільно реалізовану роботу. Наприкінці робота буде представлена публіці у виразній та, по можливості, оригінальній формі: за допомогою звуків, танцю, театру чи інтерпретації.

Навички, які розвиває заняття

- З психосоціальної точки зору, впевненість у собі й у групі необхідна самовираження з допомогою колажу, і навіть, уявлення своєї роботи групі. Співпраця та повага один до одного, а також уміння поступитися товаришам важливими на етапі колективної діяльності, для спільної творчості. Під час обговорення (зворотній зв'язок) учасники можуть виявляти свої емоції.
- З погляду мислення, під час роздумів над темою: Хто я є? ведеться робота над самопізнанням, Для надання форми думкам підключається уява.
- З фізичного погляду, нічого особливого немає.

Рекомендації

Важливо звернути увагу до атмосфери під час індивідуальної діяльності. Часто відчувається самотостереження. Усі поглинені творчістю, власними роздумами та почуттями. Не менш цікавим є процес інтеграції до групи, появи спільних ідей, перехід до інтермодальності стосовно письма, руху чи іншого виду діяльності.

Залежно від поставлених завдань можна запропонувати іншу індивідуальну тему: Автопортрет. Як я відчуваюся сьогодні. Згадки з дитинства. Сон, що повторюється. Найщасливіший момент мого життя. Моя сім'я. Найважливіша подія тощо. Або тему для колективної роботи: Наш гурт. Найпрекрасніші спільні моменти. Наш спільний проект... Для деяких тем необхідний високий рівень довіри всередині самої групи. Вибрати тему має аніматор/ка спираючись на те, що є своєчасним для групи.



ВАЖЛИВО! Обираючи тему, особливо “сон, що повторюється”, варто пам’ятати, що в групі можуть бути діти, які пережили травматичні події через війну або постраждали від насильства. Розмови про сні, сім’ю, дитинство та можливо інші теми можуть викликати неприємні переживання.

Обговорення (зворотний зв'язок)

- Як ви почували себе під час заняття? Які почуття відчували?
- Чи було легко чи складно говорити про себе? Чому?
- Чи дізнались ви щось нове про себе? А про інших?
- Як проходив момент подання робіт інших учасників? Як ви почували себе, коли виставляли і представляли свою роботу?
- Як проходив етап колективної творчості та представлення роботи перед колегами тощо?

6.6 Два входи у спіраль

Ленд-арт є художньою формою, що виникла наприкінці 60-х. Його концепція полягає у використанні навколишніх/природних елементів для створення ефемерних робіт. Для виконання подібної роботи всі необхідні матеріали знаходять у самій природі. Такий підхід сприяє створенню особливих відносин із довкіллям. Можна вважати цей вид роботи на природі проміжним між рухом, ігровою та спортивною діяльністю на свіжому повітрі та творчою діяльністю.

Простір для проведення вправи:

відкритий простір

Тривалість:

від 45 хвилин до 1 години 30 хвилин на власне заняття та 15-20 хвилин для обговорення (зворотний зв'язок)

Матеріали

Досить великий простір на природі (у лісі, полі, річці, березі озера, в степу чи горах). Слід чітко визначити межі ділянки та повідомити про це учасників.

Опис

Разом з групою учасників виберіть велике місце, де можна знайти все необхідне для заняття: дерева, каміння, листя і т.д. Мета – створення подвійної спіралі, якою надалі пройдуть усі учасники групи. Кожен/кожна шукатиме елементи на власний смак і принесе їх на те місце, де буде створено спіраль. На початку роботи зі створення спіралі в центрі малюють досить велику букву S (див. схему), розмір якої зрештою визначить розмір самої спіралі. З кінців літери S викладають елементи, що утворюють доріжки спіралі, на кінцях якої позначають вхід та вихід. Доріжки можуть бути широкими або не дуже для того, щоб дозволити, або навпаки, перешкодити учасникам зустрітися.



Після закінчення першого етапу, коли спіраль збудована, цікаво прикрасити її елементами на власний розсуд. Є два варіанти: учасники діляться на пари, в яких кожен входить на доріжку спіралі з протилежного кінця, щоб зустрітися посередині і потім вийти з іншого боку, або вся група входить з одного боку і виходить з протилежної. Зустрічаючи, учасники можуть привітати один одного різними способами або сказати щось особливе. Це дозволить надати грі особливого настрою.

На другому етапі учасники повинні пройти по спіралі по одному, дотримуючись певної дистанції. Мета вправи: концентрація, дихання та роздуми на певну тему (мої стосунки з групою, сприйняття моєї роботи з дітьми, моє ставлення до гри, до творчості, мета мого життя тощо). З кожним пройденим по спіралі навколо робота з самоаналізу стає глибшою.

Третій етап індивідуальної творчості проходить в залежності від часу, який залишився у вашому розпорядженні. Відповідно до теми, над якою ви працюєте в процесі проходження по спіралі (труднощі, будь-яка актуальна проблема, дружба, улюблена тварина, повага і т.д.), кожен/кожна учасник/ця знайде для себе місце, щоб висловити свої роздуми за допомогою природні елементи. Перед тим, як розпочати, необхідно чітко визначити межу ділянки та наявний у розпорядженні учасників час та призначити зустріч у певному місці. Протягом заняття аніматор/ка повинен підійти до кожного учасника, щоб подивитися, як просувається робота.

Після того, як учасники закінчили роботи і повернулися у призначене місце, вони можуть подати їх різними способами: або всі йдуть до місця виконання роботи подивитися, що вийшло, або всі стають у коло та слухають того, хто хоче висловитися. Більше широке обговорення (зворотній зв'язок), щодо заняття загалом, буде проведено пізніше. Наприкінці заняття дуже важливо повернутись до ефемерного характеру ленд-арту, а також не залишати видимих слідів у природі. Вся група має брати участь у знищенні спіралі, повертаючи використані природні елементи те місце, де було знайдено. Не йдеться про екологічну проблему, дана робота реалізується виключно за допомогою природних матеріалів без використання будь-яких поторонніх елементів. Швидше, це прояв поваги до природи,

Навички, які розвиває заняття

- ➔ З психосоціальної точки зору, цей вид діяльності розвиває навички роботи у групі: спілкування, поваги до колег, поділу завдань, переконання, співробітництва з метою створення спільної роботи.
- ➔ З погляду мислення, на етапі проведення групового заняття важливими є ініціатива і здатність приймати рішення, на індивідуальному рівні розвиватиметься здатність до самопізнання.
- ➔ З фізичного погляду, Нічого особливого не пройде, за винятком прогулянок на повітрі, які сприяють фізичній релаксації завдяки зіткненню з природою.

Рекомендації

Колективний ленд-арт ідеальний для роботи з дітьми, але необхідно бути дуже уважними у визначенні меж свободи, природно наданих природним середовищем. Необхідно дуже чітко визначити правила та ритуали цього виду діяльності.

Спіраль чи лабіринт (не плутати з лабіринтом, з якого немає виходу і в якому можна заблукати) мають духовне значення. По суті, вони є метафорами життєвого шляху, який веде нас прямо (спіраль) або манівці (лабіринт) до самої нашої суті, потім зовні, у напрямку до інших людей. Ми можемо розглядати їх як метафору психосоціального підходу: живи у світі із самим собою та оточуючими.

Для розуміння суті заняття потрібно працювати над обома аспектами спіралі: колективним та індивідуальним. У цьому сенсі було б ідеально, щоб після роботи зі спіраллю, була робота з мандалою, яка, своєю універсальною формою і функцією центрування нагадує спіраль.

Можна створити ще одну спіраль на певній відстані від першої. З'єднання двох спіралей може призвести до появи іншого символу.

Це заняття та повернення елементів природи на їх місце наприкінці гри є можливістю привернути увагу дітей до необхідності поважати природу. Таким чином, можлива поява зв'язку між учасниками на іншому рівні.

Обговорення (зворотний зв'язок)

- Як ви почували себе під час колективного заняття зі спіраллю? А під час індивідуального заняття?
- Як відбувався процес створення спіралі з погляду ресурсів, співпраці?
- Що ви відчували, які питання ви виникали, коли ви проходили по спіралі?
- Які види взаємодії можуть вигадати учасники, коли всі разом йдуть по спіралі?
- Чи нагадує вам щось ця особлива спіраль? Якщо так, то що? і т.д.

7. Впровадження гендерно-чутливого та соціально-інклюзивного підходу в діяльності Просторів дружніх до дитини

У сучасному суспільстві є важливим впроваджувати гендерно-чутливий та соціально-інклюзивний підхід в діяльності Просторів дружніх до дитини. Зростання усвідомлення гендерної рівності, потреби у включенні дітей з різних вразливих та малопредставлених груп та створенні безпечного та підтримуючого середовища вимагають змін у підходах до роботи з дітьми. Це стає ключовим чинником у формуванні гармонійного та рівноправного розвитку нового покоління. Це допомагає створити безпечне та рівноправне середовище, в якому кожна дитина може вільно розвиватися та реалізовувати свій потенціал, де відбувається забезпечення якісної освітньої роботи та навчання, співпраця з батьками та залучення представників громадських організацій та професійних спільнот.

Простори дружні до дитини є важливими соціальними установами, які забезпечують дітям можливість вільного вираження себе, навчання та розвитку. Однак, для того, щоб ці простори були по-справжньому ефективними та враховували потреби всіх дітей, необхідно впроваджувати гендерно-чутливий та соціально-інклюзивний підхід. Використання такого підходу дозволить створити середовище, де кожна дитина, незалежно від її віку, статі, мови на якій вона говорить, соціального статусу, вразливості буде відчувати повагу до себе, прийнятою та отримуватиме необхідну підтримку та можливості для свого розвитку та самовираження. Цей підхід означає врахування різноманіття інтересів, потреб та можливостей дітей різного віку та статі з різних соціальних груп та різних категорій вразливості при плануванні занять та активностей. Наприклад, при організації ігор та творчих завдань можна пропонувати дітям різноманітні варіанти вибору, враховуючи їхні індивідуальні інтереси та вподобання. Також важливо створювати можливості для співпраці та взаємодії між дітьми різних статей та з різних (в тому числі вразливих груп) населення, що сприяє розвитку комунікативних та соціальних навичок.

Першим кроком у впровадженні гендерно-чутливого та соціально-інклюзивного підходу є розуміння різноманітності гендерних ідентичностей та виявлення стереотипів. Команди Просторів дружніх до дитини мають бути ознайомлені з поняттями, які стосуються гендеру, такими як біологічна стать, гендерна ідентичність та сексуальна орієнтація. А також розробити протоколи та політики, які сприяють створенню безпечного та підтримуючого середовища для всіх дітей незалежно від їхньої статі чи гендерної ідентичності.

Залучення дітей до розмов про гендерну рівність та створення простору, де вони можуть висловлювати свої думки та досліджувати ці теми, також є важливим аспектом впровадженню гендерно-чутливого та соціально-інклюзивного підходу. Це допомагає формувати у дітей повагу до різних людей різної гендерної ідентичності, з різних соціальних груп та розвивати їхню емпатію та толерантність. Крім того, співпраця з батьками є невід'ємною частиною роботи Просторів дружніх до дитини. Важливо надавати батькам інформацію та підтримку, щоб вони могли бути партнерами в створенні умов, де немає дискримінації за ознакою статі чи іншими ознаками для своїх дітей. Це можна здійснювати шляхом проведення батьківських зборів, надання рекомендацій, матеріалів та консультацій щодо виховання та підтримки гендерної рівності вдома, організації спільних заходів, де батьки можуть обговорювати та обмінюватися своїми думками.

Впровадження гендерно-чутливого та соціально-інклюзивного підходу також потребує співпраці з громадськими організаціями та іншими професійними спільнотами. Ці організації можуть надавати спеціалізовану підтримку, проводити тренінги та навчальні заходи для команд Просторів дружніх

до дитини, а також сприяти впровадженню гендерно-чутливого та соціально-інклюзивного підходу на рівні громади, де знаходиться Простір. Така взаємодія може включати співпрацю з психологами, соціальними працівниками, вчителями та іншими фахівцями, які мають досвід у роботі з дітьми та гендерною рівністю.

Гендерна рівність є ключовим принципом гендерно-чутливого підходу. Простори дружніх до дитини мають забезпечувати рівні можливості та доступ до ресурсів незалежно від статі чи гендерної ідентичності дітей. Наприклад, організація різноманітних групових активностей, де діти мають можливість обирати свої ролі та діяти відповідно до своїх інтересів, сприяє розвитку самооцінки та впевненості у дітей.

Одним із ключових принципів створення гендерної рівності є усунення стереотипів та упереджень, пов'язаних з ролями та очікуваннями щодо дітей залежно від їхньої статі. Простори дружніх до дитини варто підтримувати різноманітність та свободу вибору, надихаючи дітей спробувати різні види діяльності та розвивати свої інтереси незалежно від стереотипів, які пов'язані з їхньою статтю. У роботі з дітьми варто створювати умови для розвитку критичного мислення щодо стереотипів. Це можна зробити шляхом використання інтерактивних методів, які спонукають до обговорення ролей статей та розуміння різних перспектив. Наприклад, проведення дискусій, рольових ігор, творчих проєктів, де діти можуть висловити свої думки та переконання.

Важливо враховувати потреби та інтереси дітей різного віку та статі, з різних соціальних груп, дітей із вразливих груп населення при плануванні занять. Запропоновані активності повинні бути різноманітними та включати різні аспекти розвитку, які відповідають рівню розуміння та можливостям дітей. Наприклад, для молодших дітей можна використовувати групові ігри, творчі завдання та рухливі активності, які сприяють комунікації та соціальному розвитку. Старшим дітям можна запропонувати проєкти, дослідження та дискусії, які дозволяють розвивати їхні аналітичні та критичні навички.

Здійснення постійної оцінки ефективності та задоволеності учасників/ць групових занять є також важливим аспектом впровадження гендерно-чутливого та соціально-інклюзивного підходу. Це дозволяє адаптувати програму та методи до потреб дітей, враховуючи їхні погляди та пропозиції. Оцінка може включати збір фідбеку від учасників, спостереження за їхнім розвитком та залученням до активностей, а також аналіз результатів та внесення необхідних змін.

Соціально-інклюзивний підхід передбачає залучення та підтримку дітей з різних вразливих та малопредставлених груп населення. Команди Просторів дружніх до дитини повинні мати знання про потреби та можливості дітей з різних вразливих та малопредставлених груп населення. Це можуть бути діти з фізичними обмеженнями, порушеннями зору чи слуху, з ментальними порушеннями або відмінностями, з слаборозвинутими соціальними навичками, з відмінностями в поведінці через вразливість або досвід, який вони пережили. Розуміння їхніх потреб дозволяє створювати адаптивні програми та методи, які враховують їхні можливості та сприяють їхньому розвитку, а також створює середовище, де кожна дитина відчуває себе прийнятою та включеною. Наприклад, організація ігрових ситуацій, де діти можуть спільно виконувати завдання та допомагати один одному, сприяє формуванню позитивного співробітництва та емпатії.

Інклюзія означає створення умов, в яких діти різних вразливих та малопредставлених груп населення можуть брати активну участь у групових заняттях разом зі своїми ровесниками. Це включає забезпечення доступу до фізичного середовища, усунення архітектурних бар'єрів, використання адаптивних матеріалів та інструментів. Наприклад, дитина з фізичними обмеженнями може потребувати спеціальної меблі, розташування ресурсів на досяжній висоті або доступу до додаткової підтримки фахівця.

Окрім цього, важливо розвивати позитивне ставлення до різноманіття, відмінностей дітей один від одного. Це допомагає проявляти повагу до будь-якої дитини незалежно від її категорії вразливості. Проведення навчальних заходів, тренінгів та просвітницької роботи з дітьми, батьками, волонтерами

та іншими учасниками Просторів дружніх до дитини можуть слугувати усвідомленню значення рівності та включеності, розвитку емпатії та толерантності у всіх учасників.

Крім того, важливо залучати спеціалістів з інклюзивної освіти та психосоціальної підтримки для спільної роботи з дітьми та проведення спеціалізованих занять. Це можуть бути педагоги-дефектологи, психологи, логопеди та інші фахівці, які мають досвід роботи з різних категорій вразливості. Їхні знання та навички допоможуть забезпечити належну підтримку та розвиток цих дітей у груповому середовищі.

Створення безпечного середовища є однією з найважливіших складових впровадження гендерно-чутливого та соціально-інклюзивного підходу в діяльності Просторів дружніх до дитини. Безпечне середовище забезпечує фізичний, емоційний та соціальний захист для всіх дітей, незалежно від їхньої статі, віку, категорії вразливості. Це включає забезпечення безпечної ігрової зони з м'яким покриттям для запобігання травмам, належного освітлення, установлення безпечних інсталяцій та меблів. Додатково, слід регулярно перевіряти безпеку приміщення та ігрових матеріалів, усувати будь-які потенційні небезпеки.

Крім фізичної безпеки, важливо також забезпечити емоційну безпеку дітей. Це означає створення сприятливого і ненасильницького середовища, де діти відчуються комфортно, довіряють дорослим та можуть вільно висловлювати свої почуття та думки. Розробка правил групи, які сприяють повазі, толерантності та взаєморозумінню, є важливим елементом створення емоційно безпечного середовища.

Для створення безпечного середовища також необхідно враховувати ризики та уникати шкідливих практик, пов'язаних з неповнолітніми. Простори дружніх до дитини повинні мати чіткі правила щодо поведінки та недопустимих дій, таких як фізичне насилля, психологічний тиск, сексуальні домагання та будь-яку форму знущання чи дискримінації. Наявність політики запобігання та реагування на такі випадки, а також проведення навчань та інформування персоналу щодо правил безпеки та захисту, є надзвичайно важливими.

Створення безпечного середовища також передбачає співпрацю з батьками дітей. Важливо забезпечити відкритий та взаємовигідний обмін інформацією, де батьки отримують регулярні оновлення про діяльність Просторів дружніх до дитини та мають можливість висловлювати свої думки, побажання та зауваження. Така співпраця сприяє створенню взаєморозуміння та відкритості між батьками та персоналом, що впливає на покращення безпеки та якості послуг.

8. Бібліографія

1. Сміємося, бігаємо, рухаємося, щоб краще рости разом © 2012 «Terre des hommes» — допомога дітям
2. Традиційні ігри на захисті дитини © 2012 «Terre des hommes» — допомога дітям



Terre des hommes

Допомога дітям.