

II. Психосоціальна підтримка та гра

Матеріали: фліпчарт, маркери, ручки, цеглинки LEGO (за бажанням), додаток «Піраміда підтримки», додаток «Навчаємося долати стрес через гру», додаток «Характеристики ігрового досвіду навчання», портфоліо «Благополуччя дітей»

Цілі тренінгу:

- усвідомлювати сутність термінів «психічне здоров'я» та «психосоціальна підтримка»;
- описувати різні рівні підтримки та визначати їхні характеристики;
- розуміти значення гри для психічного здоров'я та психосоціального благополуччя.

№	Етап	Час	Хід тренінгу	Примітки
1	Вступ	10-15 хв	<p>Тренер пропонує учасникам пригадати час, коли вони навчалися у школі та відчували підтримку педагога (як саме вона/він демонструвала(вав) цю підтримку).</p> <ul style="list-style-type: none">• Що саме робив педагог?• Наскільки цей досвід вам допомагав, підтримував?• Як це вплинуло на вас? <p>Далі тренер пропонує учасникам намалювати цей досвід підтримки або змодельювати його за допомогою цеглинок LEGO.</p> <p>Учасники діляться своїм досвідом, а тренер фіксує ключові акценти (якості педагога, її/його поведінку), які зазначають учасники.</p> <p><i>Наприклад, педагог не засуджував, співпереживав, заохочував, створював психологічно безпечний простір, їй/йому можна було довіритися, був щирим тощо.</i></p> <p>Тренер пропонує учасникам проаналізувати та узагальнити згаданий досвід підтримки:</p> <ul style="list-style-type: none">• Яку роль відіграють педагоги у підтримці психосоціального благополуччя дітей?	<p>Слайд 1 Слайд 2 Слайд 3 Слайд 4</p> <p>Фліпчарт, маркери, ручки, цеглинки LEGO (за бажанням)</p>

			<p><i>«Педагоги впливають не лише на процес навчання дітей, а й на їхній всебічний розвиток (соціальний, емоційний, когнітивний, креативний і фізичний розвиток). Педагоги можуть відігравати важливу роль у підтримці дітей (наприклад, дітей із особливими психосоціальними потребами, зокрема, з особливостями психофізичного розвитку, підвищеною вразливістю тощо).»</i></p>	
2	Теоретичні засади	15-20 хв	<p>Тренер пропонує учасникам узяти участь в адаптованій активності «Квітка благополуччя», що була запропонована Товариством Червоного Хреста. Тренер пропонує скласти умовну карту власних ресурсів благополуччя:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) намалюйте квітку з шістьма пелюстками; 2) розфарбуйте кожну пелюстку своїми улюбленими кольорами; 3) напишіть посередині квітки слово «Благополуччя»; 4) позначте кожну пелюстку такими назвами: <ul style="list-style-type: none"> ● соціальне; ● матеріальне; ● духовне; ● культурне; ● емоційне; ● когнітивне. <p>Тренер зазначає: <i>«Кожна пелюстка квітки відображає одну із сфер вашого особистого благополуччя. Вони представляють аспекти життя, які впливають на наше здоров'я та емоційний стан».</i></p> <p>Далі тренер пропонує учасникам поміркувати та написати на кожній пелюстці те, що допомагає їм відчувати себе щасливими та здоровими відповідно до аспектів: <i>«Це і є ваша особиста квітка благополуччя».</i></p> <p>Тренер зазначає, що впродовж тренінгу учасники дізнаються, що означає «психічне здоров'я» та «психосоціальна підтримка», а також, яку роль відіграють педагоги у підтримці психосоціального благополуччя дітей.</p> <p>Тренер пропонує учасникам ознайомитися з наступними визначеннями та зафіксувати їх у власних записниках:</p>	<p>Фліпчарт, маркери, папір</p> <p>Слайд 5</p>

- **Психічне** (ментальне в англ.) **здоров'я** — стан благополуччя, в якому людина може реалізовувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, може продуктивно і плідно працювати та мати можливості робити внесок у життя своєї спільноти.
- **Психосоціальна підтримка** — це термін, який використовується для опису будь-якого типу місцевої чи зовнішньої підтримки, спрямованої на захист або сприяння психосоціальному благополуччю та / або запобіганню психічних розладів.
- **Психосоціальне благополуччя** описує позитивний психологічний стан людини для її розвитку та процвітання. Психосоціальне благополуччя у дітей формується завдяки взаємодії матеріальних, культурних, когнітивних, емоційних, соціальних і духовних аспектів життя, які впливають на здатність дитини зростати, навчатися, спілкуватися та розвивати свій потенціал сповна.
- **Психічні розлади** — відсутність психічного здоров'я; комплекс особливостей і моделей поведінки людини, які перешкоджають її особистісному функціонуванню, характеризуються клінічно виявленими порушеннями в пізнанні, емоційному контролі або поведінці.

Далі тренер ще раз наголошує, що квітка благополуччя представляє «пелюстки» психосоціального благополуччя.

Також тренер зазначає, що саме педагоги відіграють дуже важливу роль у зміцненні та захисті психічного здоров'я та психосоціального благополуччя дітей. Тренер виділяє ключові характеристики на фліпчарті (з попередньої активності), які властиві педагогам, що підтримують дітей і безпосередньо сприяють їхньому благополуччю:

«Те, як педагоги взаємодіють із дітьми, освітнє середовище, яке вони створюють, впливає на психосоціальне благополуччя дітей. Коли педагоги використовують базові навички підтримки дітей, наприклад: емпатію, неупереджене ставлення до дітей тощо – це допомагає дітям почуватися в безпеці та продовжувати навчатися. Крім того, коли педагоги зосереджуються не лише на академічних досягненнях дітей, а й на розвитку соціальної, емоційної, когнітивної, креативної, фізичної сфер, наскрізних умінь, це допомагає дітям отримати життєвий досвід,

Слайд 6

Слайд 7

Слайд 8

Слайд 9

			<p><i>щоб справлятися зі складними життєвими ситуаціями».</i></p> <p>Важливо! Тренеру, можливо, доведеться спростувати будь-які хибні чи стереотипні переконання, що підтримка психічного здоров'я дітей може надаватися лише медичними працівниками, психологами чи психіатрами.</p> <p>Тренеру варто пояснити, що педагоги теж можуть надавати психосоціальну підтримку дітям шляхом адаптації способу взаємодії з ними, створення психологічно безпечного та сприятливого середовища, в якому діти можуть виражати свої емоції та переживання. Також педагог може імплементувати ігрові психосоціальні активності в освітній процес. Важливо зазначити, що звертаючи увагу на психічне здоров'я та психосоціальне благополуччя дітей, педагог не замінює шкільних психологів, медичних працівників тощо. Але педагог таким чином зміцнює зв'язок і підсилює цілеспрямовану психологічну допомогу.</p> <p><u>Ключові акценти:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Використання інструментів підтримки психічного здоров'я та психосоціального благополуччя дітей упродовж освітнього процесу мають бути обов'язковим, коли діти переживають складні життєві ситуації або взагалі втрачають можливість навчатися. • Освітній простір може стати захисним середовищем, яке допомагає відновити «відчуття нормальності», сприяє поверненню до повсякденного життя та його відновленню, особливо, якщо певні події негативно вплинули на дітей. • Педагоги можуть надавати психосоціальну підтримку дітям шляхом адаптації способу взаємодії з ними, створення психологічно безпечного та сприятливого середовища, у якому діти можуть виражати свої емоції та переживання. Також педагог може імплементувати ігрові психосоціальні активності в освітній процес. • Педагоги не можуть замінити шкільних психологів та медичних працівників, які працюють з психічними розладами, відтак не можуть надавати цілеспрямовану допомогу. Натомість педагоги можуть сприяти психічному здоров'ю та психосоціальному благополуччю та визначати, коли дитині потрібна додаткова допомога спеціалістів. 	
3	Сприяння психічному	30-45	Тренер пропонує учасникам об'єднатися в команди по 3-4 особи (залежно від кількості учасників тренінгу) та обрати тему (для кожної команди — різна тема).	Фліпчарт, маркери, ручки,

здоров'ю та психосоціальному благополуччю дітей

ХВ

Перелік тем:

1. Почуття приналежності.
2. Соціальний зв'язок.
3. Почуття власної цінності.
4. Конструктивне подолання стресу.
5. Впевненість у собі.

Адаптація для онлайн-формату

Тренер запрошує учасників у сесійні зали для роботи у форматі «Мозковий штурм». Тренер пропонує учасникам створити онлайн-дошку, обираючи доступний інтернет-ресурс, наприклад: Jamboard, Miro, Canva тощо – для командних нотаток.

Далі тренер пропонує учасникам згадати 1-2 прийоми з власного досвіду, які використовували їхні педагоги впродовж освітнього процесу для сприяння цим сферам психічного здоров'я та психосоціального благополуччя. Якщо в учасників виникають труднощі із наведенням прикладів, тренер може запропонувати вигадати власні прийоми, які можна інтегрувати в освітній процес.

Наприклад:

Почуття приналежності	Заохочення дітей до прийняття рішень, наприклад, щодо організації простору класної кімнати або планування свята тощо.
	Заохочення дітей до організації фізично безпечного простору класної кімнати
Соціальний зв'язок	Ігрові активності під час освітнього процесу, спрямовані на розвиток соціальних навичок
	Позакласні гуртки або мистецькі заходи

додаток «Піраміда підтримки»

Слайд 10

Почуття власної цінності	Надання дітям можливості виконувати обов'язки голови класу щотижня, щоб брати на себе відповідальність
	Надання дітям зворотного зв'язку, наголошуючи на їхні унікальні цінності, коли діти підтримують чи допомагають іншим
Конструктивне подолання стресу	Соціально-емоційні активності
	Створення планів турботи про себе разом з дітьми (наприклад, запитуючи дітей, що вони роблять, щоб подбати про себе, коли їм сумно / страшно тощо)
Впевненість у собі	Ігрові активності, спрямовані на формування впевненості в собі

Тренер пропонує командам поміркувати, як запропоновані ними прийоми можуть відрізнитися чи бути адаптованими для дівчат і хлопців або для дітей, які спілкуються різними мовами чи належать до національних меншин.

Тренеру варто дати командам на виконання запропонованого завдання не менше 5 хвилин, щоб визначити прийоми, занотувати їх на аркуші паперу (чи на обраній онлайн-дошці), а потім презентувати свої ідеї назагал.

Далі тренер пропонує розглянути додаток «Піраміда підтримки» та виділити ті прийоми, які не були зазначені під час презентацій команд.

Тренеру варто пояснити, що діяльність педагогів відноситься до нижніх двох рівнів піраміди (за умови їх достатньої підготовки та підтримки відповідних спеціалістів) і, що заклади освіти можуть стати початком для цілеспрямованої чи спеціалізованої допомоги, якщо це необхідно. Тренер наголошує, що шкільні психологи / медичні працівники допомагають дітям вже на двох верхніх рівнях піраміди і забезпечують професійну допомогу.

Слайд 11

4

Зміцнення

15-

Тренер пропонує учасникам розглянути додаток «Навчаємося долати стрес через гру»

Слайд 12

	<p>психічного здоров'я через гру</p>	<p>20 хв</p>	<p>і зазначає, що ігрові взаємодії — ефективний спосіб задоволення психосоціальних потреб дітей, які проживають складний життєвий досвід (війну, насильство, вимушений переїзд тощо). Імплементация гри в освітній процес сприяє ефективному навчанню та всебічному розвитку дітей, а також підвищує шанси зберегти психічне здоров'я та психосоціальне благополуччя, коли вони зіштовхуються з життєвими труднощами.</p> <p><i>«Гра допомагає дітям розпізнавати власні емоції, виразити їх і вибудувати позитивні стосунки з однолітками, членами родини тощо. Це допомагає їм справлятися із занепокоєнням, концентруватися і зосереджуватися на тому, що для них важливо. Ігровий досвід допомагає відновити відчуття нормального життя та надію на світле позитивне майбутнє».</i></p> <p>Далі тренер зазначає: <i>«Коли діти переживають війну (або інші життєві труднощі), вони можуть припинити грати зі своїми друзями, однолітками, братами чи сестрами, навіть наодинці. Або навпаки — діти можуть почати зосереджуватися на війні: вдавати, що вони знаходяться в укритті, на блокпості, уявляти ракети, вибухи, евакуацію, Збройні сили України тощо. Педагоги можуть підтримати дітей знову залучивши їх до гри. Педагог може включити ігрові взаємодії до освітнього процесу або допомогти спрямувати вільну гру дітей в іншому руслі».</i></p> <p>Далі тренер пропонує учасникам пригадати п'ять характеристик гри за допомогою додатку «Характеристики ігрового досвіду навчання» (тренер може надіслати додаток у PDF-форматі).</p> <p>Тренер фасилітує обговорення:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Чому важливо залучати дітей до гри, яка не зосереджена на війні? <p>Тренер запрошує учасників до активності «Пташка надії»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тренер пропонує учасникам пригадати улюблену тварину, яка робить їх щасливими чи сповнює надією, та намалювати чи створити її за допомогою матеріалів, що є навколо. 2. Тренер пропонує на одній із частин тварини намалювати або написати, як учасники дбають про власне благополуччя. На іншій частині тварини – намалювати або написати людей, які їх підтримують. 3. Учасники (за бажанням) можуть прикрасити своїх тварин. Під час взаємодії тренер заохочує учасників ділитися будь-якими ідеями щодо адаптації запропонованої активності. 	<p>Папір, маркери, ручки, додаток «Навчаємося долати стрес через гру», додаток «Характеристики ігрового досвіду навчання»</p> <p>Слайд 13</p> <p>Слайд 14</p>
--	--------------------------------------	--------------	---	---

			<p>Далі тренер пропонує учасникам об'єднатися у пари та обговорити, як запропонована активність може допомогти дітям піклуватися про власне психічне здоров'я та психосоціальне благополуччя:</p> <p><i>«Ця активність вчить дітей піклуватися про свій емоційний стан, створюючи тварину, яка символізує турботу про себе та позитивні взаємини з іншими людьми».</i></p> <p>Тренер зазначає, що запропонована взаємодія є частиною збірки ігрових активностей «P.O.W.E.R.», націлених на формування ключових навичок для фізичного, когнітивного, соціального і емоційного розвитку дітей, від всесвітньої організації Right To Play, яка вже більше двадцяти років опікується благополуччям дітей в гуманітарному та освітньому контексті.</p> <p>Тренер наголошує на тому, що протягом тренінгу учасники неодноразово будуть звертатися до цієї збірки, а відтак у педагогів буде великий спектр активностей для імплементації їх в освітній процес.</p> <p><u>Ключові акценти:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Гра забезпечує сприятливе середовище, яке допомагає дітям подолати стрес. • Ігрова взаємодія — потужний інструмент для підтримки психічного здоров'я дітей та їхнє психосоціального благополуччя. • Гра розвиває соціальні та емоційні навички і створює позитивне психологічне середовище для дітей. 	Слайд 15
5	Підсумки	5 - 10 хв	<p>Тренер пропонує пригадати ключові акценти тренінгу (тренер може поставити учасникам запитання або запросити бажаних озвучити основні думки чи ідеї тренінгу).</p> <p>Орієнтири для обговорення:</p> <ul style="list-style-type: none"> • роль педагога у підтримці соціального, емоційного та когнітивного розвитку дітей; • зв'язок гри та психічного здоров'я і психосоціального благополуччя. <p>Далі тренер запрошує учасників зробити нотатки у власних портфоліо «Благополуччя дітей»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Як ви сприятимете психосоціальному благополуччю під час взаємодії з дітьми? • Зазначте, яку роль відіграє гра у вашій педагогічній практиці? <p>Тренер фасилітує сесію запитань-відповідей.</p>	<p>Портфоліо «Благополуччя дітей», фломастери, ручки</p> <p>Слайд 16</p>

