

IX. Обговорення труднощів

Матеріали: фліпчарт, маркери, ручки, додаток «Як говорити з дітьми про війну», портфоліо «Благополуччя дітей»

Цілі тренінгу:

- усвідомлювати шляхи допомоги дітям, що сприяють їхньому розумінню власних почуттів та переживань;
- визначати умови створення безпечного середовища, яке сприяє благополуччю дітей;
- практикувати техніки активного слухання для покращення психологічного стану дітей, підтримки їхнього благополуччя у воєнний час;
- ознайомитися з ходом проведення сесії-обговорення війни з дітьми.

№	Етап	Час	Хід тренінгу	Примітки
1	Вступ	20 хв	<p>Тренер зазначає, що під час тренінгу, учасники дізнаються, як варто фасилітувати обговорення з дітьми, які зазнали життєвих труднощів. Учасники також зможуть розвинути навички спілкування з дітьми щодо складних тем і дізнаються, як створити психологічно безпечний простір, у якому діти розумітимуть, що їх чують, розуміють і підтримують.</p> <p>Тренер зазначає, що внаслідок війни, багато дітей і їхніх сімей в Україні зазнали жахливих труднощів: переїзд, розлуку з рідними тощо. Діти могли не відвідувати заклади освіти, не мати щоденного розпорядку дня, не спілкуватися зі своїми друзями. Комусь навіть не вдавалося доєднуватися до онлайн-занять / уроків. Також діти могли спостерігати підвищену тривожність, напругу та виснаження своїх батьків/опікунів. Через ці фактори, психічне здоров'я та благополуччя дітей могло значно погіршитися. Безпечне середовище для обговорення такого досвіду допоможе дітям усвідомити «нормальність» будь-яких їхніх почуттів, якщо вони зможуть поділитися ними зі своїми однолітками.</p> <p>Тренер зазначає, що однією із практик підтримки благополуччя дітей є обговорення труднощів і сьогодні учасники дізнаються, як профасилітувати 90-120-хвилинну сесію-обговорення війни з дітьми віком від 6 років. План такої сесії-обговорення можна</p>	<p>Слайд 1 Слайд 2 Слайд 3</p> <p>Фліпчарт, маркери, ручки</p> <p>Слайд 4</p>

адаптувати під будь-які кризові ситуації, які будуть актуальними для конкретних груп дітей. Проте сьогодні буде використана тема війни, яка так чи інакше вплинула на кожну дитину в Україні.

Тренер зазначає, що педагоги відіграють важливу роль у житті дітей і можуть надавати дітям щоденну підтримку, заспокоювати їх. При системному використанні інструментів і практик підтримки благополуччя дітей, педагоги можуть допомогти дітям адаптуватися та відновити відчуття «нормальності», незважаючи на будь-які тривожні події в житті. Сесія-обговорення має на меті підтримати дітей і запобігти довгостроковому негативному впливу війни на їхній соціально-емоційний розвиток».

Тренер пропонує учасникам поміркувати та поділитися думками щодо запитання:

- Чому педагогам потрібно провести сесію-обговорення війни з дітьми?

Відповідно до думок учасників тренінгу, тренер може додати наступне:

- *Ви як педагоги зможете дізнатися, як діти ставляться до того, що відбувається довкола, що їх може заспокоїти, а також, що потрібно зробити, щоб вони почувалися безпечно. Це допоможе вам створити безпечний освітній простір і допомогти дітям адаптуватися до «нормального» життя зі щоденним розкладом.*
- *Ви зможете заспокоїти дітей, висловити своє розуміння, заохотити їх до освітнього процесу, а також повернути їх до «нормальності».*
- *Ви зможете дізнатися, чи є діти, яким, можливо, знадобиться додаткова увага та підтримка (зокрема, спеціалізована допомога).*

Діти зможуть:

- *покращити самоусвідомлення, поділившись одне з одним своїм досвідом і почуттями;*
- *осмислити власні емоції та почуття, які пов'язані з досвідом війни, а також розвинути вміння контролювати емоції;*
- *усвідомити, що вони не самотні, що їхні однолітки теж пережили подібний досвід;*
- *зрозуміти, що поруч є ті, хто їх завжди підтримає.*

			<p>Тренер зазначає, що учасники зможуть ознайомитися з детальним планом сесії-обговорення з порадами для фасилітаторів за допомогою додатку «Як говорити з дітьми про війну». Далі тренер пояснює, що план такого обговорення передбачає шість кроків:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вступ. Скільки часу триватиме обговорення? Яка мета обговорення? 2. Як війна вплинула на нас, наші сім'ї та наше коло спілкування? 3. Що нам допомагало, коли ми не могли навчатися / відвідувати заклади освіти? 4. На що ми сподіваємося та чого очікуємо? 5. Що змушує нас нервувати? 6. Як ми дбаємо одне про одного? <p>Тренер наголошує на тому, що фасилітатором такого обговорення варто попередньо поміркувати щодо вікових особливостей і можливостей дітей перед початком планування сесії-обговорення.</p> <p>Ідеї адаптації обговорення відповідно до віку дітей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Для дітей молодшого шкільного віку (6-10): Скоротіть обговорення або заплануйте декілька сесій упродовж тижня. Попередньо підготуйте запитання для обговорення, активності, які допоможуть дітям поділитися своїм досвідом і почуттями. За можливості, заплануйте активності з елементами арт-педагогіки або ігрові взаємодії. Проте, завжди завершуйте сесію з обговорення шостого кроку: Як ми дбаємо одне про одного? • Для дітей старшого шкільного віку (11-18): Обговоріть з дітьми важливість медіаграмотності під час війни, будь-які новини, які їх тривожать, дайте відповідь на їхні запитання тощо. Запропонуйте дітям вести щоденник, в якому вони зможуть занотовувати чи зображувати свої думки та почуття – особливо доречно для цієї вікової групи. 	Слайд 5
2	Підтримка дітей під час обговорення війни	1 год	<p>Тренер пропонує учасникам об'єднатися в команди по 3-4 особи (залежно від кількості учасників тренінгу) та поміркувати над рекомендаціями, яких педагогам варто дотримуватися під час обговорення війни з дітьми.</p> <p>Далі тренер пропонує спікерам презентувати рекомендації команди назагал та фіксує їх на фліпчарті.</p>	Фліпчарт, маркери, папір

Адаптація для онлайн-формату

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

Відповідно до думок учасників тренінгу, тренер може додати наступне:

1. Активно слухайте дітей, коли вони діляться своїми думками та почуттями, встановлюйте зоровий контакт, а також дякуйте за відкритість і участь в обговоренні. Переконайтеся, що кожна дитина має змогу висловитися, якщо хоче чимось поділитися. Ви також можете запропонувати дітям об'єднатися в менші групи, таким чином, сором'язливим дітям може бути легше ділитися одне з одним. Ви можете пропонувати дітям висловитися, але НЕ примушуйте дітей говорити.
2. Ви можете наводити приклади відповідей на основі вашого досвіду, але не говоріть про особисте, окрім загальних тверджень: «Я сумувала(в) за учнями, за навчанням, а ти?» Пам'ятайте, що сесія-обговорення має бути зосереджена саме на дітях, тому фокусуйтеся на досвіді дітей.
3. Будьте гнучкими щодо часу проведення сесії-обговорення. Деяким класам знадобиться більше часу на обговорення певної теми, іншим – менше. Проте не фасилітуйте обговорення довше ніж 120 хвилин.
4. Якщо у класі є нові діти (внутрішньо переміщені особи), докладіть якомога більше зусиль, щоб вони почувалися залученими до обговорення, а також, щоб їх підтримували інші діти.
5. Фасилітаторам необхідно використовувати в своєму мовленні твердження для відновлення «відчуття нормальності», а також твердження для узагальнення.

Тренер зазначає, що педагоги зазвичай першими помічають, коли дитина може перебувати в стані стресу. Саме тому педагоги можуть стати тими дорослими, які можуть їх заспокоїти, втішити та покращити їхній емоційний стан. Важливо говорити з дитиною, яка відчуває стрес, спокійно, тихо і повільно. Педагогу варто сісти або присісти поруч з дитиною, щоб бути на одному рівні та встановити зоровий контакт. Педагог також може встановити фізичний контакт: взяти дитину за руку, обійняти тощо, але обов'язково має запитати дитину, чи можна її взяти за руку, чи обійняти.

Якщо дитина панікує або виглядає розгубленою, потрібно спробувати переключити увагу дитини на щось приємне чи радісне. Наприклад, запропонувати дитині зосередитися на кольорах кімнати, предметів довкола. Педагог може допомогти дитині зменшити відчуття паніки чи тривоги, запропонувавши зосередитися на глибокому та повільному диханні. Краще це зробити в ігровий спосіб: показати, як може дихати кіт чи лев. Важливо запитати в дитини, яка тварина її улюблена і запропонувати показати, як дихає ця тварина і які звуки, вона може видавати.

Тренер зазначає, що під час спілкування з дітьми про війну, зокрема, дітьми, які, можливо, перебувають у стані стресу, надзвичайно важливо використовувати навичку активного слухання.

Далі тренер пропонує учасникам поміркувати над запитаннями і фіксує відповіді учасників на фліпчарті:

- Які ознаки активного слухання ви знаєте?
- Якими способами можна показати співрозмовнику, що ви активно слухаєте її/його?

Тренер запрошує учасника, за бажанням, взяти участь у сюжетно-рольовій грі: учасник стає «дитиною», а тренер — «педагогом», поведінку якого можна охарактеризувати, як протилежність активного слухання.

Наприклад: педагог не підтримує зоровий контакт, дивиться в телефон, перебиває дитину тощо.

Тренер пропонує «дитині» звернутися за допомогою до «педагога» (тренер фасилітує короткий діалог з учасником і поводить себе як НЕактивний слухач).

Далі тренер пропонує учасникам поміркувати та відповісти на запитання:

- Які негативні ознаки ви помітили під час спілкування «дитини» та «педагога»?

Тренер пропонує учасникам об'єднатися в пари та випробувати прийоми активного слухання на практиці. Тренер пропонує учасникам:

- обрати учасника, який буде «дитиною», яка хоче поділитися певним досвідом війни;
- обрати учасника, який буде «педагогом», що активно слухає дитину та використовує прийоми активного слухання.

Слайд 6

Тренер пропонує парам, за бажанням, презентувати діалог «педагога» та «дитини» назагал.

Адаптація для онлайн-формату

Тренер запрошує учасників у сесійні зали для сюжетно-рольової гри в парах.

Далі тренер пропонує учасникам згадати, коли вони спілкувалися з другом / членом родини / педагогом тощо, хотіли поділитися тим, що вас турбувало, проте ця людина не слухала їх активно.

Тренер фасилітує обговорення:

- Що ви відчували в такій ситуації?
- Порівняйте цей досвід із діалогом, який ви розігрували в парах, коли «педагог» активно слухав дитину.

Далі тренер зазначає, що під час обговорення війни чи інших життєвих труднощів, педагогам надзвичайно важливо використовувати твердження для узагальнення чи відновлення відчуття «нормальності».

Тренер зазначає, що використання тверджень для узагальнення чи відновлення відчуття «нормальності» можуть допомогти педагогам спілкуватися з дітьми, які переживають складні життєві ситуації чи відчувають негативні емоції/стрес. Твердження для узагальнення чи відновлення відчуття «нормальності» не мають на меті ігнорувати думки дітей. Натомість, такі твердження допомагають дітям усвідомити, що вони не самотні, а також, що їхні почуття непоодинокі – інші діти також відчувають схожі емоції. Це можливість допомогти дітям зрозуміти, що існує зв'язок між подіями та почуттями/емоціями, які вони переживають. Головне, щоб діти зрозуміли, що будь-які реакції на події є нормальними.

Приклади тверджень для відновлення відчуття «нормальності»:

- «Цілком нормально відчувати такі емоції. Наші почуття та емоції допомагають нам пережити складні ситуації. Наприклад, страх у небезпечних ситуаціях спонукає нас тікати та знайти безпечне місце; смуток допомагає нам відпочити, виплакати негатив і рухатися далі»;
- «Війна принесла багато негативних емоцій у наше життя. Ми можемо відчувати стрес і бути пригніченими через все, що відбувається довкола нас. Тому іноді нам складно впоратися з цими почуттями самостійно, ділитися емоціями з іншими та просити допомоги».

Слайд 7

			<p>Тренер наголошує на тому, що уникайте тверджень на кшталт: «З тобою все буде добре». Ви не можете бути певними, що говорите правду. Натомість зазначте: «Ми віримо, що все буде добре», «Ми віримо / сподіваємося / робимо все, що потрібно...».</p> <p>Приклади тверджень для узагальнення:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Багато дітей почуваються так само, як і ти. Дехто з них такого ж віку, дехто – старший»; • «Дякую, що поділилися з нами, я впевнена(ний), що більшість із нас розуміють ці емоції і відчували чи відчують їх»; • «Більшість дітей сумували за своїми рідними, але щойно вони поговорили по телефону – їм стало легше». <p>Далі тренер пропонує учасникам об'єднатися в команди по 3-4 особи (залежно від кількості учасників тренінгу), придумати два твердження для узагальнення та два твердження для відновлення відчуття «нормальності», які доцільно використовувати педагогам під час обговорення війни з дітьми.</p> <p>-----</p> <p>Адаптація для онлайн-формату</p> <p>Тренер запрошує учасників у сесійні зали. Тренер пропонує учасникам створити онлайн-дошку, обираючи доступний інтернет-ресурс, наприклад: Jamboard, Miro, Canva тощо – для командних нотаток.</p> <p>-----</p> <p>Тренер пропонує командам презентувати твердження назагал і, за потреби, коригує твердження, які можуть містити «безпідставні обіцянки», які педагоги не можуть гарантувати.</p> <p><i>Наприклад: «Усе скоро налагодиться», «Війна скоро закінчиться» тощо.</i></p>	Слайд 8
3	Фасилітація сесії обговорення	1 год	<p>Тренер зазначає, що зараз учасники побудуть у ролі дітей, і пропонує взяти участь у сесії-обговорення війни.</p> <p>1. Вступ до сесії-обговорення:</p> <p>Скільки часу триватиме обговорення? Яка мета обговорення? (10 хв)</p> <p>Тренер вітається з учасниками та зазначає:</p> <p><i>«Я дуже рада(ий) бачити вас! Сподіваюся, ви теж. Через війну останні місяці були справді складними для нас. Упродовж наступної години ми з вами обговоримо, як ми почуваємося, як справи в кожного з нас, як ми можемо допомагати та підтримувати одне одного».</i></p>	Фліпчарт, маркери, ручки

Далі тренер пропонує учасникам створити правила взаємодії під час сесії-обговорення. Тренер може зазначити свої варіанти правил, а учасники можуть додати до них свої (зафіксуйте правила на фліпчарті).

Наприклад:

- Не існує правильних чи неправильних відповідей – ми поважаємо думки одне одного
- Кожен з нас має можливість висловитися
- Ми уважно слухаємо одне одного
- Ми можемо промовчати, якщо нам не хочеться чимось ділитися

Тренер запитує, чи хочуть учасники додати інші правила до списку.

2. Як війна вплинула на нас, наші сім'ї та наше коло спілкування? (10-15 хв)

Тренер зазначає:

«Війна, так чи інакше, вплинула на всіх людей: і дітей, і дорослих. Зараз ми поговоримо про те, як бойові дії в нашій країні впливали і досі впливають на наше життя».

Тренер акцентує увагу учасників на події, які сталися, наприклад:

- Ми не могли ходити до школи
- Школи були тимчасово закриті
- Нам довелося покинути свої домівки та міста, щоб бути в безпеці
- Ми стали свідками бомбардувань, обстрілів наших домівок, шкіл, міст.

Далі тренер пропонує учасникам поділитися їхнім досвідом впливу війни на їхнє життя, фасилітуючи обговорення та використовуючи твердження для узагальнення чи відновлення почуття «нормальності».

Тренер пропонує учасникам поміркувати, як ці події вплинули на їхній емоційний стан чи емоційний стан їхніх близьких, і намалювати ці емоції на аркуші паперу.

Тренер пропонує учасникам продемонструвати їхні малюнки назагал і фасилітує обговорення:

- Як ці події змусили вас почуватися?

Тренер наголошує на тому, що всі почуття та емоції, які зазначили учасники, є цілком нормальними; вплив війни має безпосередній зв'язок з нашими почуттями. Далі тренер зазначає, що іноді учасникам надзвичайно важливо обговорювати почуття та думки з іншими, головне, щоб вони довіряли цим людям.

3. Що нам допомагало, коли ми не могли навчатися / відвідувати заклади освіти? (5-10 хв)

Тренер пропонує учасникам поміркувати над запитанням і поділитися своїми думками назагал:

- Що нам допомагало, коли ми не могли навчатися / відвідувати заклади освіти?

Учасники зазначають свої ідеї того, що допомагало їм почуватися краще під час війни, а тренер фіксує їх на фліпчарті.

Тренер також може навести декілька прикладів, які могли допомагати їм:

- Спілкування з друзями чи рідними, які були не поруч з нами
- Підтримка знайомих, рідних
- Щедрість інших людей
- Нові знайомі / друзі, з якими ми познайомилися в укритті чи інших місцях під час війни

Далі тренер пропонує учасникам взяти участь в активності «Животики дихають».

Тренер говорить спокійним повільним голосом:

«Обережно покладіть обидві долоні на живіт. Сядьте рівно, але розслаблено. Заплющіть очі або спрямуйте свій погляд донизу. Повільно видихніть та вдихніть і відчуйте, як наші животики наповнюються повітрям. Наші животики надуваються і стають кругленькими. А тепер видихніть і відчуйте, як наші животики повільно зменшуються. Подумки порахуйте від 1 до 5, коли ви вдихаєте повітря, а потім – від 5 до 1, коли видихаєте. Надуйте свої животики таким чином чотири рази».

Далі тренер пропонує учасникам поділитися, як вони почувуються після активності.

4. На що ми сподіваємося та чого очікуємо? (10-15 хв)

Тренер зазначає:

«Багато дітей дуже хотіли повернутися до школи, оскільки чекали на зустріч із своїми друзями та однокласниками».

Тренер фасилітує обговорення:

- Чи є у вас певні очікування щодо нашого навчання? Які саме?
- На що ви сподіваєтеся у найближчому майбутньому?
- Чого очікуєте?

5. Що змушує нас нервувати? (5-10 хв)

Тренер ділиться тим, що змушує його нервувати, а потім запитує в учасників:

- Що змушує нас нервувати?

Тренер зазначає:

«Багато дітей хвилюються щодо повернення до навчання та загалом щодо нашого майбутнього. Ми можемо хвилюватися, чи наші друзі все ще хочуть з нами спілкуватися, чи будуть повітряні тривоги, чи повернуться наші близькі з війни тощо. Для нас дуже важливо ділитися одне з одним своїми переживаннями, особливо, коли відчуваємо, що нам потрібна допомога. Пам'ятайте, що разом ми зможемо допомогти одне одному та будемо піклуватися про близьких».

6. Як ми дбаємо одне про одного? (20-30 хв)

Тренер зазначає:

«Ми всі піклуємося про себе та одне одного. Я впевнена (впевнений), що ви помітили, як всі українці об'єдналися, щоб підтримувати одне одного протягом таких складних часів».

Тренер фасилітує обговорення та фіксує думки учасників на фліпчарті:

- Як ми вже дбаємо одне про одного?
- Як ще ми можемо дбати одне про одного?

Далі тренер пропонує учасникам спільно створити плакат чи листівки (зважаючи на матеріали, які є довкола) з малюнками чи ключовими словами, які демонструватимуть способи підтримки одне одного.

			<p>Завершення сесії-обговорення</p> <p>Тренер пропонує учасникам дати зворотній зв'язок щодо сесії-обговорення:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Як ви почувалися на початку обговорення? • Чи змінювався ваш емоційний стан упродовж сесії-обговорення? • Як ви почуваетесь тепер? <p>Далі тренеру варто поцікавитися в учасників, чи є в них запитання щодо проведення сесії-обговорення з дітьми, та відповісти на них.</p> <p>Тренер звертає увагу учасників на те, що план сесії-обговорення вони можуть знайти у додатку «Як говорити з дітьми про війну», де також є рекомендації, які стануть у нагоді під час безпосереднього проведення такого обговорення.</p>	
4	Підсумки	5-10 хв	<p>Тренер пропонує пригадати ключові акценти тренінгу (тренер може поставити учасникам запитання або запросити бажаючих озвучити основні думки чи ідеї тренінгу).</p> <p>Орієнтири для обговорення:</p> <ul style="list-style-type: none"> • активне слухання; • твердження для узагальнення та відновлення відчуття «нормальності»; • фасилітація сесії-обговорення війни з дітьми. <p>Далі тренер запрошує учасників зробити нотатки у власних портфоліо «Благополуччя дітей»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Які два твердження для узагальнення та відновлення відчуття «нормальності» ви б хотіли запам'ятати? • Які рекомендації щодо фасилітації сесії-обговорення війни з дітьми ви будете використовувати у своїй педагогічній практиці? <p>Тренер фасилітує сесію запитань-відповідей.</p>	<p>Портфоліо «Благополуччя дітей», фломастери, ручки</p> <p>Слайд 9</p>