

Interreg  
Danube Region



Co-funded by  
the European Union

YOUTH  
SPACE 



MEET

# Посібник для практиків

*«Цю роботу було підтримано в рамках проекту MEET Програми Interreg Дунайського регіону, що співфінансується Європейським Союзом»*

Даний посібник розроблено в рамках проекту MEntal Well-being in Education for disadvantaged YOUth («MEET») – Психічне благополуччя в освіті для молоді з малозабезпечених сімей (DRP0200289), що реалізується в рамках Програми Interreg Дунайського регіону, що співфінансується Європейським Союзом.

Посібник є результатом проекту D.2.4.1 – Інструменти для практиків.

Провідний партнер: Центр соціальних інновацій (ZSI), Австрія

Редакційна координація: Кишинівський державний педагогічний університет імені Іона Крянга (UPSC), Молдова

Партнери-співробітники:

- 1) Amica Educa (Боснія і Герцеговина)
- 2) Асоціація Nevo Parudimos (Румунія)
- 3) Єгипет Едьешулет (Угорщина)
- 4) Фонд PRIZMA (Словенія)
- 5) TUKE (Словаччина)
- 6) ГО “Простір молоді” (Україна)

Зміст цієї публікації відображає погляди авторів та партнерів, що допомогли з нею. Європейський Союз не несе відповідальності за будь-яке використання інформації, що міститься в ній.

## ЗМІСТ

<b>Передмова</b> .....	<b>4</b>
<b>Розділ I Емоційна усвідомленість та саморегулювання</b> .....	<b>5</b>
Розвиток емоційної усвідомленості через малювання .....	<b>6</b>
Схрещені руки, всі ми різні .....	<b>12</b>
Емоційний лабіринт.....	<b>21</b>
Вирішення конфліктів через рольові ігри .....	<b>26</b>
Розвиток емоційної стабільності .....	<b>32</b>
Колесо життя .....	<b>38</b>
Дерево життя .....	<b>53</b>
<b>Розділ II Соціальні відносини та інклюзія</b> .....	<b>70</b>
Повідомлення про вдячність .....	<b>71</b>
Будівельні блоки по колу .....	<b>84</b>
<b>Розділ III Профілактика: Цькування, насильство та ризикова поведінка</b> .....	<b>93</b>
Гнів-Стрес-Паркур .....	<b>94</b>
Лабіринт цифрового сліду: як подолати ризики кібербулінгу .....	<b>101</b>
Вибір та наслідки: Розуміння ризиків залежності .....	<b>108</b>
<b>Розділ IV Добробут, управління стресом та життєві навички</b> .....	<b>118</b>
Багатство почуттів .....	<b>119</b>
Зняття симптомів стресу .....	<b>133</b>
Світлофори .....	<b>141</b>

## Передмова

Ця публікація адресована освітянам, молодіжним працівникам, психологам та іншим фахівцям, які працюють із молоддю в освітніх закладах і громадах, зокрема з молодими людьми, які перебувають у вразливому становищі, включаючи молодь категорії NEET (не навчається, не працює та не проходить професійної підготовки).

Збірка об'єднує практичні інструменти, розроблені для підтримки психічного благополуччя молоді через структуровані заходи, які можуть використовуватися під час тренінгів, групових занять, молодіжної роботи або в освітньому процесі. Кожен інструмент представлений у зрозумілому та послідовному форматі, що включає мету, опис контексту застосування, покрокову інструкцію та елементи оцінювання результатів. Це робить матеріали простими у використанні та легкими для адаптації до різних умов і цільових груп.

Запропоновані вправи та методики зосереджені на ключових складових психічного благополуччя, таких як емоційна усвідомленість, саморегуляція, ефективна комунікація, розвиток емпатії та рефлексія. Вони базуються на практичному досвіді, взаємодії та обговоренні реальних життєвих ситуацій, створюючи безпечний простір для висловлення думок, осмислення власних реакцій та налагодження конструктивної взаємодії з іншими.

Ця збірка є результатом спільної роботи партнерів міжнародного проєкту MEET – MEntal Well-being in Education for Disadvantaged YOUth. На попередньому етапі проєкту партнери зібрали та проаналізували понад 50 практичних інструментів для підтримки психічного здоров'я молоді. Близько 15 із них були апробовані в кількох країнах Дунайського регіону в умовах формальної та неформальної освіти. За результатами пілотування інструменти були доопрацьовані та адаптовані до різних контекстів, середовищ і цільових аудиторій.

Публікація задумана як гнучкий практичний ресурс. Запропоновані інструменти можуть використовуватися як окремо, так і в межах ширших освітніх, молодіжних або психосоціальних програм залежно від потреб учасників та професійного досвіду фахівця.

Замість готових відповідей чи універсальних рішень ця збірка пропонує підходи до створення змістовних навчальних і розвивальних ситуацій, у яких молоді люди можуть краще пізнати себе, навчитися взаємодіяти з іншими, розвивати життєві компетентності та зміцнювати власне психічне благополуччя через досвід, участь і рефлексію.

*Партнерство проєкту MEET*

# РОЗДІЛ І

## ЕМОЦІЙНА УСВІДОМЛЕНІСТЬ ТА САМОРЕГУЛЮВАННЯ

---

*Розвиток емоційної свідомості через малювання*

UPSC, Молдова

*Схрестивши руки, ми всі різні*

UPSC, Молдова

*Емоційний лабіринт*

Єгипет Едъешулет , Угорщина

*Вирішення конфліктів за допомогою рольової гри*

Єгипет Едъешулет , Угорщина

*Розвиток емоційної стабільності*

UPSC, Молдова

*Колесо життя*

ГО “Простір молоді”, Україна

*Дерево життя*

Amica Educa, Боснія і Герцеговина

## Розвиток емоційної усвідомленості через малювання

**Призначення:** Розвиток емоційної сприйнятливості через малювання.

**Вирішена проблема:** Багато молодих людей стикаються з труднощами у визначенні та вираженні своїх емоцій. Вони можуть мати схильність ігнорувати або пригнічувати свої емоції, що може призвести до стресу, конфліктів або труднощів у спілкуванні.

**Актуальність для психічного здоров'я:** Усвідомлення емоцій є важливим кроком для психічного здоров'я. Коли молоді люди вміють розпізнавати та виражати свої емоції здоровим способом, вони розвивають краще самопізнання, більш збалансовані стосунки та більшу здатність справлятися зі складними ситуаціями.

**Запланована зміна:** Розвиток здатності молоді розпізнавати, виражати та розмірковувати над власними емоціями шляхом використання кольорів та малювання як інструментів комунікації та самопізнання.

### Контекст впровадження пілотного проекту

Захід було пілотовано в рамках проекту МЕЕТ у Теоретичній гімназії «Meșterul Manole» у сільській громаді Салкуца в Республіці Молдова, школі-партнері Кишинівського державного педагогічного університету імені Іона Крянге. Захід було проведено двічі з двома різними групами молодих учасників, які представляли різні вікові рівні, включаючи учнів молодшої та старшої середньої школи.

Обидва заняття мали однакову структуру діяльності, що дозволило фасилітаторам спостерігати, як учасники різного віку підходили до емоційного вираження та рефлексії. Заняття проводили кваліфіковані фахівці, які адаптували темп обговорення та глибину рефлексії до особливостей розвитку кожної групи.

Захід також було пілотовано в Асоціації Amica Educa, Боснія і Герцеговина, з однією групою молодих учасників з різним соціально-економічним та освітнім рівнем. Захід був інтегрований в один сеанс, пов'язаний з розвитком соціальних навичок, з акцентом на самосвідомість та емоційну грамотність. Захід проводив один експерт-фасилітатор у групі з 15 учасників (3М, 12F).

## Теоретичні основи

Емоції є природними реакціями на наш життєвий досвід і відіграють важливу роль у тому, як ми думаємо, діємо та взаємодіємо з іншими. Однак для багатьох молодих людей визначення та вираження емоцій може бути складним, особливо коли їх не заохочували говорити про те, що вони відчувають.

Творчі заняття, такі як малювання, пропонують безпечний та доступний спосіб емоційного вираження. Кольори, форми та символи можуть стати мовою, за допомогою якої учасники можуть виражати свої внутрішні стани без тиску ідеального формулювання їх словами.

Вправа «Колір мого настрою» допомагає учасникам спостерігати за своїм емоційним станом у теперішній момент, виражати його через малюнок та розмірковувати над ним у безпечній та неупередженій обстановці. Ця діяльність сприяє розвитку самопізнання та нормалізації різноманітності емоцій у групі.

### Цільова група

- Вік: 16–30 років (також адаптовано для дорослих)
- Профіль: студенти, молодь NEET, молодь з вразливих верств населення, різноманітні групи (міські/сільські, меншини)
- Контекст: неформальні або формальні освітні установи (освітні заходи, семінари, тренінги)

### Контекст використання

Місцезнаходження: школа, громадська організація, молодіжні центри, громадські центри тощо.

Типи навичок та аспектів, що розглядаються :

- Соціально-емоційні: самопізнання, вираження емоцій, емпатія.
- Реляційний: покращення емоційного спілкування та повага до емоцій інших.
- Саморегуляція: розпізнавання та управління емоційними станами.
- Усвідомлення: розуміння зв'язку між емоціями, думками та поведінкою
- Особистісний розвиток: особистісна рефлексія, прийняття емоційного розмаїття.
- 

## Опис активності – крок за кроком

## Малювання кольору емоцій

Учасникам пропонується поміркувати над своїм емоційним станом у теперішній момент та виразити його за допомогою кольорів та форм у вільному малюнку. Художній талант не обов'язковий. Акцент робиться на самовираженні та рефлексії.

### **Крок 1: Вступ – «Ми всі різні»**

Викладач пояснює учасникам, що емоції також можна виражати за допомогою кольорів, і наводить кілька орієнтирних прикладів: жовтий – радість, синій – спокій або смуток, червоний – енергія або гнів, зелений – надія або спокій. Підкреслює, що кожна людина може мати свої власні асоціації з кольором.

Учасники слухають пояснення та розмірковують над своїм емоційним станом у цей момент.

### **Крок 2: Малювання емоції**

Викладач надає учасникам аркуші паперу та матеріали для малювання і пропонує їм створити малюнок на тему: «Колір мого сьогоднішнього настрою». Заохочує використання кольорів, фігур, ліній або символів.

Учасники створюють малюнок, використовуючи кольори та форми, що відображають їхні емоції.

### **Крок 3: Галерея емоцій**

Вихователь пропонує учасникам розмістити свої малюнки на стіні або на дошці, утворюючи «галерею емоцій». Вихователь пропонує їм спостерігати за різноманітністю кольорів та виразів.

Учасники розглядають малюнки своїх однолітків та спостерігають за відмінностями між зображеними емоційними станами.

### **Крок 4: Добровільний обмін**

Вихователь запрошує кількох охочих представити свій малюнок та відповісти на кілька запитань:

- Яку емоцію ви зобразили?
- Чому ви обрали саме ці кольори?
- Що ви відчували під час малювання?

Вихователь підтримує атмосферу поваги та прийняття.

Учасники беруть участь в обговоренні та добровільно діляться значенням свого малюнка.

## Крок 5: Особиста рефлексія та групове обговорення

Викладач проводить коротку дискусію:

- Чи було легко чи важко виразити свої емоції?
- Що ви дізналися про свій штат?
- Що ми дізналися про різні емоції людей?

Учасники розмірковують над своїм досвідом та діляться ідеями чи висновками.

**Необхідні матеріали:** аркуші паперу, кольорові олівці, маркери або пастель, дошка або стіна для розміщення малюнків.

### Можливі адаптації:

- Менші або більші групи. У великих групах обговорення можуть відбуватися в невеликих командах.
- Інші вікові групи. Для молодших дітей завдання може включати приклади емоцій та символів.
- Інші рівні вразливості.
- Для вразливої молоді рекомендується наголошувати на емоційній безпеці.
- Учасники не зобов'язані пояснювати свій малюнок.
- Фасилітатор повинен підтримувати атмосферу емпатії та поваги.

### Оцінка впливу діяльності

Індикатор	Метод оцінювання
Збільшення здатності розпізнавати емоції	Аркуш самооцінювання до або після заняття.
Відкритість до вираження емоцій у творчий спосіб	«Я можу легше розпізнавати свої емоції». Шкала від 1 до 5. Усний зворотний зв'язок під час групових обговорень.

### Роздуми тренера

Примітки щодо:

- Участь у групі

- Емоційна атмосфера в групі
- Емоційні реакції
- Якість дискусії.

### **Реакції, що спостерігалися під час пілотної діяльності**

Ця активність викликала різноманітні реакції, що відображало емоційне розмаїття учасників. В обох групах багато учнів підійшли до завдання з цікавістю, хоча деякі спочатку вагалися, коли їх запропонували зобразити свої емоції за допомогою кольорів та форм. Для деяких учасників етап малювання видався розслаблюючим та захоплюючим, тоді як іншим потрібно було більше часу, щоб поміркувати над своїм емоційним станом, перш ніж почати.

Були помічені відмінності між учасниками з різними емоційними та психологічними профілями. Деякі молоді люди відкрито висловлювали свої емоції та використовували різноманітні кольори та символи, тоді як інші надавали перевагу простішим малюнкам та були більш стриманими під час фази рефлексії.

Певні відмінності також були помітні між хлопчиками та дівчатками. У багатьох випадках дівчатка швидше брали участь у рефлексивному обговоренні та були більш охочі пояснювати значення своїх малюнків. Хлопчики спочатку часто реагували більш опосередковано, іноді за допомогою гумору чи коротких коментарів, але поступово ставали більш залученими до обговорення.

Учасники зі старшої групи, як правило, формулювали більш детальні роздуми про свої емоційні стани, тоді як молодші учасники виражали свої емоції більш спонтанно за допомогою кольорів та візуальних елементів.

У пілотному проекті в Боснії та Герцеговині під час реалізації заходу учасники демонстрували цілий спектр реакцій, від початкової цікавості та вагань до посилення залученості та емоційної рефлексії в міру розвитку процесу. Хоча деякі висловлювали невпевненість або занепокоєння щодо своїх здібностей до малювання, багато хто поступово ставав більш зосередженим і використовував кольори та символи для представлення своїх емоцій. Під час фази обміну досвідом учасники демонстрували різний рівень відкритості: одні могли висловити свої почуття, а інші залишалися більш стриманими, але все ще залученими. Захід сприяв розвитку моментів розуміння, емоційної усвідомленості та емпатії до однолітків, сприяючи відчуттю безпеки та нормалізації різноманітних емоційних переживань, з помітними

відмінностями у вираженні та рефлексії залежно від віку та індивідуального походження.

**Ризики та попередження:**

Уникнення критики чи висміювання малюнків; участь в обговореннях є добровільною; діяльність не спрямована на аналіз травм, а на розвиток емоційної усвідомленості.

**Додаток 1. Міні-аркуш самооцінювання (до або після заходу)  
«Я можу легше розпізнавати свої емоції».**

1  2  3  4  5

**Шкала оцінювання**

- 1 – Категорично не згоден
- 2 – Скоріше не згоден
- 3 – Ні згоден, ні не згоден
- 4 – Скоріше згоден
- 5 – Повністю згоден

**Додатковий коментар:**

---

---

---

---

---

---

---

## Схрещені руки, ми всі різні

**Мета:** Створення позитивної робочої атмосфери та заохочення гнучкого мислення; ознайомлення з наступними заходами.

**Розглядається питання:** Схильність до жорсткого мислення серед молоді NEET та припущення, що інші сприймають реальність так само, як і ми.

**Актуальність для психічного здоров'я:** ригідне мислення та відсутність когнітивної гнучкості можуть сприяти конфліктам, міжособистісному стресу, труднощам в адаптації до нових ситуацій та емоційним блокам. Усвідомлення різних точок зору є важливим для емпатії, толерантності та емоційної регуляції.

**Заплановані зміни:** Підвищення усвідомлення когнітивної негнучкості, розширення здатності сприймати різні сприйняття та заохочення відкритості до зміни власної точки зору, навіть коли це викликає дискомфорт.

### Контекст впровадження пілотного проекту:

Цей захід було реалізовано в рамках пілотного проекту MEET у Теоретичній гімназії «Мештерул Маноле» в селі Салкуца, асоційованому партнері Кишинівського державного педагогічного університету імені Іона Крянге. Пілотний захід було проведено з двома окремими групами учнів. Молодша група складалася з 10 хлопчиків та 14 дівчаток з 5 по 8 класи, віком від 12 до 14 років. Старша група включала 4 хлопчиків та 14 дівчаток з 9 по 12 класи, віком від 15 до 17 років. В обох групах заняття проводили два навчені фасилітатори, дотримуючись однакової структури діяльності, адаптуючи темп та глибину рефлексії до вікових особливостей учасників.

### Теоретичні основи

Когнітивна гнучкість стосується здатності людини адаптувати своє мислення, поведінку та емоційні реакції відповідно до різних контекстів. У сфері психічного здоров'я вона є важливим захисним фактором і пов'язана з адаптивністю, стійкістю та здоровими міжособистісними стосунками.

Люди часто вважають, що їхній спосіб бачення речей є «природним» або «правильним». Таке припущення може призвести до осуду, конфліктів або опору змінам. Прості експериментальні вправи, що залучають тіло, можуть зробити ці механізми видимими безпечним та доступним способом.

Інструмент «Зміни свою перспективу» використовує метафори, пов'язані з тілом (схрещування пальців та рук), щоб проілюструвати ідею про те, що те, що здається природним для одних людей, може здаватися неприродним для інших. Безпосередньо відчуваючи дискомфорт, спричинений зміною автоматичної позиції, учасники можуть легше зрозуміти, як зміна перспективи працює як на когнітивному, так і на емоційному рівнях. Вправа створює простір для роздумів над індивідуальними відмінностями та підкреслює необхідність відкритості та емпатії.

### **Цільова група**

- Вік: 16–30 років (також адаптовано для дорослих)
- Профіль: студенти, молодь NEET, молодь з вразливих верств населення, різноманітні групи (міські/сільські, меншини)
- Контекст: неформальні або формальні освітні установи (освітні заходи, семінари, тренінги)

### **Контекст використання**

Місцезнаходження: школа, громадська організація, молодіжні центри, громадські центри тощо.

Типи навичок та аспектів, що розглядаються :

- Соціально-емоційні навички: емпатія, толерантність, прийняття відмінностей
- Навички спілкування : відкрите спілкування, зменшення осуду
- Навички саморегуляції: переживання дискомфорту
- Навички усвідомлення: усвідомлення власної автоматичної поведінки та перспектив, когнітивна гнучкість, критичне мислення

### **Опис активності – крок за кроком**

#### **Крок 1: Вступ – «Ми всі різні»**

Тривалість: 5 хвилин

*Процедура :*

Учасників просять стиснути руки разом так, щоб їхні пальці переплілися. Потім їх просять поспостерігати, який великий палець знаходиться зверху.

Далі учасників просять підняти руку, якщо, як і у ведучого, у них зверху був лівий великий палець (їм кажуть, що для цього кроку вони можуть розвести руки). Приблизно половина учасників піднімають руку, незалежно від того, правші вони чи лівші.

Потім просять підняти руку інших учасників, тих, у кого зверху був великий палець правої руки .

Ведучий наголошує, що те, що здається природним для одних людей, не здається природним для інших. Наприклад, ми часто припускаємо, що люди повинні бачити речі так само, як і ми, але завдяки цій простій вправі ми розуміємо, що це не завжди так.

**Таблиця 1. Дії – Крок 1.**

Дії фасилітатора	Дії учасників
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Запропонуйте учасникам скласти руки разом, переплівши пальці.</li> <li>● Попросіть їх поспостерігати, який великий палець знаходиться зверху.</li> <li>● Попросіть учасників підняти руку залежно від того, чий великий палець зверху.</li> <li>● Виділіть приблизно рівний розподіл положень великих пальців у групі.</li> </ul>	<p>Виконайте вправу та зверніть увагу на різницю в положенні великого пальця (лівого чи правого) між учасниками.</p>

**Відображення:**

Ця вправа допомагає учасникам усвідомити, що люди різні, і те, що здається природним для одних, може здаватися неприродним для інших. Вона також підкреслює важливість здатності змінювати свою точку зору, навіть якщо це здається незручним, щоб побачити речі з іншої точки зору.

**Крок 2: Зміна положення**

**Тривалість:** 3 хвилини

*Процедура :*

Ведучий просить учасників змінити положення своїх пальців (переконавшись, що не лише великий палець, а й усі інші пальці також переміщені). Коли учасників запитують, як вони зараз почуваються, вони зазвичай відповідають такими словами, як: дивно, незручно або незручно.

**Таблиця 2. Дії – Крок 2.**

<b>Дії фасилітатора</b>	<b>Дії учасників</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● Попросіть учасників повністю змінити положення своїх пальців (не лише великий палець, а всі пальці повинні бути переміщені).</li><li>● Запитайте учасників, що вони відчують після внесення змін.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Змініть положення пальців згідно з інструкцією.</li><li>● Поміркуйте та поділіться своїми почуттями щодо нової посадки (наприклад, дивно, незручно, незручно).</li></ul>

**Відображення:**

Ця вправа допомагає учасникам усвідомити різноманітність того, як люди переживають одну й ту саму життєву ситуацію, та допомагає їм відновити свою «хватку» за реальність.

**Крок 3: Вправа «Схрещування рук»**

**Тривалість:** 5 хвилин

*Процедура:*

Після виконання попередньої вправи учасникам пропонується спробувати «більш просунутий варіант». У цій вправі їх просять схрестити руки та подивитися, яка рука зверху. Як і раніше, учасники піднімають руки залежно від того, яка рука зверху. Ведучий зазначає, що багато з тих, у кого в попередній вправі зверху був великий палець правої руки, тепер зверху має протилежну руку. Як і в попередній вправі, група приблизно ділиться навпіл для кожного варіанта.

Потім учасників просять спробувати «поміняти» положення рук. Більшість повідомляють, що це здається їм «ще дивнішим», ніж раніше. Ведучий знову наголошує, що те, що одним здається природним, іншим може здаватися вимушеним, і навпаки.

**Таблиця 3. Дії – Крок 3.**

Дії фасилітатора	Дії учасників
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Запропонуйте учасникам схрестити руки та подивитися, яка рука зверху.</li> <li>● Підкресліть відмінності порівняно з попередньою вправою.</li> <li>● Попросіть учасників змінити положення рук.</li> </ul>	<p>Експериментуйте з новим положенням руки та зверніть увагу на дискомфорт або незручність, пов'язані з ним.</p>

### **Відображення:**

Ця вправа слугує метафорою того, як люди сприймають речі по-різному. Дехто може підходити до речей більш раціонально та здорово, тоді як іншим, можливо, потрібно змінити свою точку зору таким чином, щоб це було незручно, але природно для інших. Часто ми припускаємо, що люди фільтрують речі так само, як і ми; ми схильні робити забагато припущень, замість того, щоб відкривати свій розум. Так само, як кожна людина може рухати пальцями, вона також може змінювати своє одновимірне мислення, що часто призводить до того, що люди почуваються застряглими.

### **Крок 4: Керована рефлексія**

**Тривалість:** 5–7 хвилин

*Процедура :*

Після завершення практичних вправ ведучий запрошує учасників до керованої рефлексії. Основна увага приділяється зв'язку між фізичним дискомфортом, який відчувається під час вправ, та подібними ситуаціями в реальному житті, де зміна когнітивної чи емоційної перспективи є необхідною, але складною. Ця рефлексія відбувається в безпечному середовищі без тиску, де від учасників не очікується «правильних» відповідей.

**Таблиця 4. Дії – Крок 4.**

Дії фасилітатора	Дії учасників
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Задайте учасникам такі запитання:</li> <li>● Що здавалося природним, а що - незручним?</li> <li>● Де ми зустрічаємо подібні ситуації в реальному житті?</li> <li>● Що означає змінити нашу точку зору?</li> </ul>	<p>Поміркуйте над питаннями та дайте на них відповіді.</p>

**Відображення:**

Цей крок допомагає учасникам інтегрувати фізичний досвід на когнітивному та емоційному рівні, перетворюючи вправу на свідомо усвідомлену метафору реального життя. Учасники можуть спостерігати, що зміна перспективи часто супроводжується дискомфортом, опором або розгубленістю. Однак цей дискомфорт не є ознакою небезпеки, а радше показником виходу з автоматичної поведінки.

**Необхідні матеріали:** фізичні матеріали не потрібні.

**Можливі адаптації:**

Рефлексію можна проводити в невеликих групах, використовуючи спрощену мову, повільніший темп і надаючи більше часу для рефлексії. Важливо уникати тиску на учасників, щоб вони говорили.

**Оцінка впливу діяльності**

Індикатор	Метод оцінювання
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Рівень усвідомлення відмінностей у перспективі</li> <li>● Готовність прийняти дискомфорт змін</li> <li>● Відкритість до різних думок</li> </ul>	<p>Міні-опитування до/після з такими твердженнями, як:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● «Люди бачать речі інакше, ніж я».</li> <li>● «Я можу спробувати змінити свою точку зору». (Шкала 1–5)</li> <li>● Альтернативним відгуком може бути:</li> <li>● І наостанок, що учасники беруть із собою з вправи.</li> </ul>

## **Роздуми тренера**

Примітки щодо:

- Рівень залученості групи
- Атмосфера
- Діапазон емоційних реакцій

## **Реакції, що спостерігалися під час пілотної діяльності**

Реакції учасників цієї сесії дещо відрізнялися між віковими групами та статтю, що дало цінні знання практикам. В обох групах дівчата загалом швидше брали участь у вербальній рефлексії та були більш охочі висловлювати почуття, пов'язані з дискомфортом, незручністю та зміною перспективи. Хлопці, особливо в молодшій групі, спочатку схильні висловлювати свої реакції за допомогою невербальних сигналів, таких як сміх або вагання, але поступово ставали більш залученими під час фази керованої рефлексії. У старшій групі як хлопчики, так і дівчатка продемонстрували вищий рівень самосвідомості та змогли більш чітко пов'язати фізичний досвід дискомфорту з реальними життєвими ситуаціями, що вимагають когнітивної або емоційної гнучкості. Загалом, діяльність створила безпечний та захопливий простір для обох статей, підтримуючи відкритість, взаєморозуміння та рефлексивний діалог.

## **Ризики та попередження:**

- Уникайте висміювання учасників.
- Не змушуйте ділитися особистим досвідом.
- Цей інструмент не стосується травми, а навпаки, зосереджений на підвищенні обізнаності.

**Додаток 1. Міні-опитування «Зміна перспектив» – до/після оцінювання  
«Люди бачать речі інакше, ніж я».**

*Докладніше*



**Додаток 2. Міні-опитування для самооцінки гнучкості перспективи  
(до/після заняття)**

«Я можу спробувати змінити свою точку зору». (Шкала 1–5)

1     2     3     4     5

**Шкала оцінювання:**

1 – Категорично не згоден

2 – Не погоджуюся

3 – Ні згоден, ні не згоден

4 – Згоден

5 – Повністю згоден

**Додатковий коментар:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Емоційний лабіринт

**Мета:** Емоційний лабіринт допоможе вам краще зрозуміти власні емоції та реакції в різних ситуаціях. Він дає вам можливість зупинитися, подумати та дослідити, як ви зазвичай справляєтеся з труднощами, і, можливо, відкрити нові способи їх вирішення.

**Вирішена проблема:** Іноді важко розпізнати, що ми відчуваємо або чому реагуємо саме так, особливо у стресових або неочікуваних ситуаціях. Багато молодих людей насправді не мають можливості говорити про емоції або практикуватися в управлінні ними, і цей інструмент створює цей простір простим та інтерактивним способом.

**Актуальність для психічного здоров'я:** Розуміння своїх емоцій є важливою частиною турботи про психічне здоров'я. Ця вправа допомагає вам краще усвідомити свої почуття, побачити, як різні ситуації впливають на вас, і усвідомити, що інші також переживають подібні речі. Вона також заохочує до більш відкритих розмов про емоції, що може мати велике значення.

**Очікувана зміна:** До кінця заняття учасники почувалися комфортніше, обговорюючи емоції, впевненіше справлялися з різними ситуаціями та краще усвідомлювали власні реакції. Це не означає давати «ідеальні відповіді», а допомогти молодим людям розмірковувати, ділитися та будувати власні способи подолання труднощів.

### Контекст впровадження пілотного проекту:

Сесія проходила очно, фасилітатори керували процесом та допомагали учасникам обмірковувати свої емоції та реакції. Група складалася з 11 учасників (3 чоловіки та 8 жінок).

**Вступ:** Цей інструмент базується на емоційному інтелекті, зокрема на розпізнаванні емоцій та розумінні того, як вони впливають на наші реакції. Замість того, щоб просто говорити про почуття, ми проходимо через різні ситуації та розмірковуємо над власними реакціями. Це допомагає зробити емоційну усвідомленість більш практичною та легшою для пов'язування з реальним життям.

### Цільова група

- Вік: 13-20 років (також адаптовано для дорослих)
- Профіль: молоді люди, які хочуть краще зрозуміти свої емоції, включаючи студентів та молодь з обмеженими можливостями або з різним походженням

- Контекст: Захід було реалізовано в громадському будинку для молоді в умовах очної форми спілкування. Він проводився як неформальна групова сесія під керівництвом фасилітатора в безпечному та інтерактивному середовищі для молоді.

### Контекст використання

Місцезнаходження: громадські простори, молодіжні центри, школи, семінари або будь-яке групове місце, де учасники можуть безпечно ділитися досвідом та розмірковувати.

Типи навичок та аспектів, що розглядаються :

- Емоційна усвідомленість – розпізнавання та називання почуттів у різних ситуаціях
- Саморефлексія – роздуми про особисті реакції та досвід
- Емоційна регуляція – дослідження різних способів вирішення складних ситуацій
- Прийняття рішень – вибір між різними відповідями та розуміння їхніх наслідків
- Комунікація – обмін думками та слухання інших у групі

### Опис активності - крок за кроком

#### Крок 1: Вступ - Як працює гра

Тривалість: 15 хвилин

Процедура: Ми починаємо з короткого вступу про емоції та пояснюємо, що вправа — це, по суті, «лабіринт» із реальних життєвих ситуацій. Ідея проста: немає правильних чи неправильних відповідей, є лише різні реакції.

**Таблиця 1. Дії – Крок 1.**

Дії фасилітатора	Дії учасників
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вводить тему емоцій</li> <li>• Пояснює ідею Емоційного Лабіринту</li> <li>• Підкреслює, що немає правильних чи неправильних відповідей</li> <li>• Знайомство з різними типами карт (сценарій, допомога, перешкода)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Задавайте питання, якщо потрібно</li> <li>• Починають розмірковувати над власними реакціями та переживаннями</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Наводить прості приклади для розуміння правил</li> <li>● Створює безпечну та розслаблену атмосферу</li> </ul>	
--	--

**Відображення:**

На цьому етапі учасники лише починають заглиблюватися в тему. Рефлексія ще не є обов'язковою, оскільки вони в основному зосереджуються на розумінні завдання та починають обмірковувати власні реакції.

**Крок 2: Проходження лабіринтом**

**Тривалість:** 30-40 хвилин

**Процедура:** Учасники крок за кроком проходять Емоційний Лабіринт. У кожному пункті вони отримують сценарій, що описує реальну життєву ситуацію, і вирішують, як вони відреагують. Їм пропонується пояснити свій вибір і поділитися особистим досвідом, якщо вони почуваються комфортно. Картки підтримки та перешкод можуть впливати на ситуації, додаючи нові аспекти для роздумів. Фасилітатор керує процесом, ставить прості запитання та підтримує простір відкритим і безпечним для обговорення.

**Таблиця 2. Дії – Крок 2.**

Дії фасилітатора	Дії учасників
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Керує учасниками протягом активності</li> <li>● Роздає картки сценаріїв, підтримки та перешкод</li> <li>● Заохочує учасників пояснювати свій вибір</li> <li>● За потреби ставить прості уточнюючі запитання</li> <li>● Зберігає атмосферу відкритості та без осуду</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Рухайтесь лабіринтом крок за кроком</li> <li>● Читайте та реагуйте на різні сценарії</li> <li>● Виберіть, як вони відреагують</li> <li>● Діляться своїми думками та особистим досвідом</li> <li>● Слухайте та реагуйте на інших</li> </ul>

### **Відображення:**

Люди активно розмірковують над власними реакціями, переживаючи різні ситуації. Вони починають розпізнавати закономірності у своїх реакціях та усвідомлюють, що інші можуть реагувати по-різному. З'являються реальні зв'язки, а обмін інформацією стає більш природним у групі.

### **Крок 3: Завершення та рефлексія**

**Тривалість:** 15 хвилин

**Процедура :** Наприкінці заняття учасники збираються разом для групової рефлексії. Вони обговорюють свій досвід, ситуації, які їм подобаються, та різні способи реагування. Ведучий підтримує розмову простими питаннями та допомагає пов'язати завдання з реальними життєвими ситуаціями.

**Таблиця 3. Дії – Крок 3.**

<b>Дії фасилітатора</b>	<b>Дії учасників</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● Знову об'єднує групу</li><li>● Задає прості питання для рефлексії (наприклад, що здавалося знайомим, що було складним)</li><li>● Заохочує до обміну інформацією, але не змушує</li><li>● Підсумуйте ключові висновки</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Поділіться своїми думками та досвідом, якщо захочуть</li><li>● Поміркуйте над їхніми реакціями під час активності</li><li>● Слухайте інших та порівнюйте точки зору</li></ul>

**Відображення:** Учасники розмірковують над своїми реакціями та досвідом. Вони можуть розпізнавати закономірності у тому, як вони справляються з ситуаціями, та бачити, що інші можуть думати чи відчувати інакше. Ця вправа допомагає їм трохи краще зрозуміти свої емоції та почуватися комфортніше, обговорюючи їх.

**Необхідні матеріали:** роздрукована або намальована від руки дошка для лабіринту, картки зі сценаріями, картки з допоміжними матеріалами та перешкодами, маркери або невеликі предмети для учасників, фліпчарт або папір (за бажанням).

**Можливі адаптації:** лабіринт можна спростити для молодших учасників, використовуючи більш зрозумілі та простіші сценарії. Для старших груп або дорослих ситуації можна зробити складнішими або наблизити до реальних життєвих проблем (наприклад, на робочому місці чи у стосунках). Лабіринт також можна адаптувати до цифрового формату для онлайн-сесій. Залежно від розміру групи, його можна проходити індивідуально, у парах або в невеликих командах.

### Оцінка впливу діяльності

Індикатор	Метод оцінювання
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Здатність розпізнавати емоції</li> <li>● Готовність ділитися</li> <li>● Розуміння різних реакцій</li> <li>● Комфорт під час обговорення емоцій</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Відповіді учасників на картки зі сценаріями та роздуми</li> <li>● Приклади, якими учасники поділилися під час гри та рефлексії</li> <li>● Групові обговорення та порівняння відповідей</li> </ul>

### Роздуми тренера

- Рівень залученості групи: Група була залучена. Після нетривалого вагання учасники стали більш активними та залученими, особливо під час обговорення сценаріїв. Знадобився час, щоб зрозуміти гру.
- Атмосфера: Атмосфера не була одразу відкритою. Спочатку учасники були більш обережними та менш охочими ділитися. Однак, як тільки встановилося почуття довіри, вони відчули себе комфортніше та почали відкриватися .
- Діапазон емоційних реакцій: Як тільки учасники відчули себе більш розслаблено, вони змогли розпізнавати та говорити про різні почуття, а деякі пов'язали ці сценарії з власним досвідом.

### Реакції, що спостерігалися під час пілотної діяльності

Спочатку учасники були дещо невпевненими та тихішими , особливо коли справа доходила до розмови про свої почуття. Деяким потрібно було трохи більше часу, щоб зрозуміти завдання та відчути себе комфортно, говорячи. У міру того, як діяльність продовжувалася, вони почали більше відкриватися . Вони реагували на відповіді одне одного, іноді погоджувалися

або додавали власні приклади. Були моменти впізнавання, коли вони усвідомлювали, що мають схожий досвід або реакції.

Зрештою, більше учасників були готові висловитися, і група почувалася більш розслаблено. Було видно, що вони більш усвідомлено обмірковували власні реакції, а не просто швидко відповідали.

#### **Ризики та попередження:**

- Деякі ситуації можуть викликати чутливі емоції
- Учасникам може бути незручно ділитися
- Молодшим учасникам можуть знадобитися чіткіші пояснення
- Фасилітатор повинен забезпечити безпечний простір без упереджень.

### **Вирішення конфліктів через рольові ігри**

**Мета:** Забезпечити безпечне та інтерактивне середовище, де молоді люди можуть досліджувати, розуміти та практикувати конструктивні способи вирішення конфліктів. За допомогою експериментального навчання та методів, заснованих на драматургії, учасники отримують розуміння різних точок зору та розвивають практичні навички спілкування та вирішення проблем.

**Розглянута проблема:** Конфлікти з однолітками (непорозуміння, ізоляція, булінг), неефективне спілкування, емоційне некерування (гнів, розчарування), брак емпатії, ескалація повсякденних конфліктів, потреба в ненасильницьких стратегіях вирішення конфліктів.

**Актуальність для психічного здоров'я:** Підвищує емоційну усвідомленість, підтримує емоційне самовираження, зміцнює емпатію, зменшує стрес від невирішених конфліктів, сприяє здоровому спілкуванню, заохочує саморефлексію, підтримує емоційну регуляцію, формує групову згуртованість та відчуття приналежності, підвищує стійкість у соціальних ситуаціях.

**Заплановані зміни:** Покращене розпізнавання конфліктних ситуацій, використання конструктивних стратегій вирішення конфліктів, кращі навички комунікації та активного слухання, підвищена емпатія, ефективніша емоційна регуляція, вища впевненість у вирішенні конфліктів, зменшення агресивної або уникаючої поведінки, тісніша співпраця та шаноблива взаємодія.

**Контекст впровадження пілотного проекту:** Цей захід було реалізовано в рамках пілотного заняття з невеликою групою з 6 молодих

людей зі змішаними здібностями, включаючи учасників з різними видами інвалідності. Заняття було адаптовано до їхніх потреб, з простими інструкціями та сприятливим середовищем, щоб допомогти всім взяти участь. Також був присутній перекладач жестової мови для підтримки учасника з вадами слуху. Заходи проводилися за допомогою фасилітатора.

## **Вступ**

Рольова гра – це метод навчання, який допомагає молодим людям зрозуміти реальні конфліктні ситуації, розігруючи їх у безпечному середовищі. Конфлікти є природною частиною повсякденного життя, але багато молодих людей ще не мають навичок ефективно їх вирішувати. Вони можуть реагувати униканням, розчаруванням або агресією. Цей інструмент дозволяє учасникам досліджувати різні точки зору, розвивати емпатію та практикувати конструктивне спілкування та вирішення проблем через досвід.

## **Цільова група**

- Вік: 10+ років (також адаптовано для дорослих)
- Профіль: студенти, молодь NEET, молодь з вразливих верств населення, різні групи (міські/сільські, меншини), люди з інвалідністю
- Контекст: Семінари та групові заходи, зосереджені на вирішенні конфліктів та комунікації.

## **Контекст використання**

- Місце проведення: шкільні класи, програми неурядових організацій, молодіжні центри, громадські простори, групові семінари.
- Типи навичок та аспектів, що розглядаються :
- Соціально-емоційні навички: розвиток емпатії, розуміння почуттів інших, розпізнавання емоцій у різних ситуаціях
- Навички спілкування : практика комунікації, активне слухання, висловлювання думок і почуттів з повагою, зменшення непорозумінь
- Навички саморегуляції: управління емоціями у складних ситуаціях, контроль реакцій, перенесення дискомфорту під час соціальної взаємодії
- Навички усвідомлення: розпізнавання власної поведінки в соціальних ситуаціях, розуміння різних точок зору, покращення гнучкості в мисленні та прийнятті рішень.

## Опис активності - крок за кроком

### Крок 1: Вступ та розминка

Тривалість:

5

хвилин

**Процедура:** Ведучий знайомить учасників з темою стресових повсякденних ситуацій і просить їх поділитися короткими прикладами. Мета заняття - дослідити реакції та попрактикувати більш ефективні способи комунікації.

**Таблиця 1. Дії – Крок 1.**

Дії фасилітатора	Дії учасників
<ul style="list-style-type: none"><li>● Ознайомтеся з темою щоденних стресових ситуацій.</li><li>● Попросіть учасників згадати ситуації, в яких вони відчували стрес або дискомфорт.</li><li>● Запросіть кількох учасників поділитися короткими прикладами.</li><li>● Поясніть мету заняття: дослідити реакції та потренувати кращі способи спілкування.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Прослухайте вступ.</li><li>● Зацікавтеся темою та підготуйтеся до завдань.</li></ul>

### Відображення:

Цей крок допомагає учасникам усвідомити стресові ситуації у своєму повсякденному житті та усвідомити, що такий досвід є поширеним явищем. Ділячись прикладами, вони усвідомлюють, що інші стикаються з подібними труднощами. Це також готує їх до активної участі та створює безпечний простір для дослідження емоцій, реакцій та стратегій спілкування під час сесії.

### Крок 2: Рольова гра – Стресові ситуації

Тривалість: 20 хвилин

**Процедура:** Учасники працюють у невеликих групах та розігрують реальні життєві ситуації (наприклад, співбесіда, державна посада, конфлікт на робочому місці, громадський транспорт, візит до лікаря).

Вони досліджують, як люди реагують на стрес, та експериментують з різними способами реагування.

Після кожної рольової гри проводяться короткі групові рефлексії, зосереджені на емоціях та поведінці.

**Таблиця 2. Дії – Крок 2.**

Дії фасилітатора	Дії учасників
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Пояснює завдання та призначає або допомагає у виборі ситуацій</li> <li>● Спостерігає за рольовими іграми та забезпечує безпечну атмосферу</li> <li>● Проводить короткі рефлексії після кожної рольової гри за допомогою простих питань (наприклад, Як ви себе почували? Що спрацювало? Що могло бути інакше?)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Працюйте в невеликих групах, щоб підготувати та розіграти ситуації</li> <li>● Візьміть на себе різні ролі та дослідіть реакції на стрес</li> <li>● Експериментуйте з різними способами реагування</li> <li>● Діліться думками та почуттями під час рефлексії.</li> </ul>

**Відображення:**

Учасники розмірковують над тим, як вони почувалися в цих ситуаціях, як вони реагували та які альтернативні відповіді можна було б використати.

**Крок 3: Практика асертивного спілкування**

**Тривалість:** 20 хвилин

**Процедура:** Ведучий знайомить з асертивним спілкуванням та пояснює різницю між пасивним, агресивним та асертивним стилями. Учасники практикуються говорити «ні», робити прохання та використовувати асертивну мову тіла. Проста чотириетапна модель (факт-відчуття-ефект-прохання) знайомить та застосовується у коротких вправах.

**Таблиця 3. Дії – Крок 3.**

Дії фасилітатора	Дії учасників
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Пояснює асертивне спілкування та різницю між пасивним, агресивним та асертивним стилями</li> <li>● Показує прості приклади та керує виконанням вправ</li> <li>● Представляє чотириетапну модель (факт-відчуття-ефект-запит)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Тренуйтеся говорити «ні» та робити прохання</li> <li>● Спробуйте різні стилі спілкування, використовуйте мову тіла.</li> </ul>

### Відображення:

Вони розмірковують над тим, як почувалися, спілкуючись асертивно, що було легко, а що складно, і як вони можуть використовувати ці навички в реальних життєвих ситуаціях.

### Крок 4: Встановлення меж

**Тривалість:** 10-15 хвилин

**Процедура:** Учасники розмірковують над особистими обмеженнями за допомогою керованої вправи (наприклад, що вони приймають, відмовляються або терплять). Вони практикуються у вираженні меж та реагуванні на незручні ситуації з повагою.

Таблиця 4. Дії – Крок 4.

Дії фасилітатора	Дії учасників
<ul style="list-style-type: none"><li>● Пояснює дію та наводить прості приклади</li><li>● Підтримує учасників, поки вони розмірковують про власні межі</li><li>● Допомогає, якщо хтось застряг.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Подумайте про те, що вони приймають, відкидають або терплять</li><li>● Потренуйтеся називати свої межі в різних ситуаціях.</li></ul>

**Рефлексія:** Учасники розмірковують над тим, наскільки легко чи важко було встановити межі та що вони відчували під час цього.

### Крок 5: Рефлексія та завершення

**Тривалість:** 5 хвилин

**Процедура:** Учасники розмірковують над тим, що вони дізналися, та пов'язують це з власним досвідом. Ведучий виділяє ключові ідеї, такі як усвідомленість, сміливість та особистий вибір.

Таблиця 5. Дії – Крок 5.

Дії фасилітатора	Дії учасників
<ul style="list-style-type: none"><li>● Веде коротку заключну дискусію</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Поділіться тим, що вони дізналися, та пов'яжіть це з власним досвідом.</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Виділяє ключові ідеї, такі як усвідомленість, сміливість та особистий вибір.</li> </ul>	
--	--

**Необхідні матеріали:** папір, ручки, роздруковані сценарії (за бажанням).

**Можливі адаптації:** Вправу можна адаптувати, використовуючи простіші ситуації, надаючи більше часу на підготовку та дозволяючи учасникам обирати рівень участі. За потреби можна використовувати менші групи або пари. Фасилітатори можуть надавати більше вказівок, а учасники можуть спостерігати замість того, щоб діяти, якщо почуваються некомфортно.

### Оцінка впливу діяльності

Індикатор	Метод оцінювання
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Розуміння стресових ситуацій</li> <li>● Використання асертивної комунікації</li> <li>● Здатність висловлювати межі</li> <li>● Залучення учасників.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Спостереження під час рольових ігор та рефлексії</li> <li>● Групові заходи та спільне використання</li> <li>● Короткі усні відгуки .</li> </ul>

### Роздуми тренера

- Рівень залученості групи: Він був високим. Учасники були активними протягом усього заняття, особливо під час рольових ігор та практичних вправ.
- Атмосфера: Підтримуюча та максимально відкрита, щоб допомогти їм почуватися безпечніше, висловлювати себе та поступово ставати впевненішими під час заходів.
- Діапазон емоційних реакцій: Учасники демонстрували різноманітні емоційні реакції, включаючи невпевненість, розчарування та впевненість. З часом вони стали більш комфортно та відкрито ділитися своїми думками та переживаннями.

**Реакції, що спостерігалися під час пілотної діяльності.** Учасники були відкритими та залученими, особливо під час рольових ігор. Деякі спочатку були невпевнені, але в міру проходження сесії ставали впевненішими. Вони виявляли різні емоції, такі як розчарування та

невпевненість, а також впевненість, і були готові поділитися своїми думками в кінці.

### **Ризики та попередження:**

- Деякі ситуації можуть бути емоційно складними для учасників, особливо якщо вони стосуються особистого досвіду.
- Учасникам з різними здібностями може знадобитися додаткова підтримка та адаптоване спілкування. Важливо створити безпечне, шанобливе середовище та не змушувати нікого до активної участі.

## **Розвиток емоційної стабільності**

**Мета:** Розвиток емоційної стабільності.

**Розглядувана проблема:** Труднощі в управлінні емоціями та підтримці емоційної рівноваги в умовах конфліктів, стресу та негативного сприйняття.

**Актуальність для психічного здоров'я:** Емоційна нестабільність може призвести до імпульсивних реакцій, міжособистісних конфліктів та зниження впевненості в собі. Заняття, які допомагають молодим людям регулювати свої емоції та формувати позитивний імідж, є важливими для їхнього психічного та міжособистісного благополуччя.

**Заплановані зміни:** Покращення емоційного контролю, зміцнення здатності підтримувати стабільність у складних ситуаціях та сприяння здоровому та збалансованому сприйняттю себе.

### **Контекст впровадження пілотного проекту**

Захід було пілотовано в рамках проекту MEET у Теоретичній гімназії «Meșterul Manole» у сільській громаді Салкуца в Республіці Молдова, школі-партнері Кишинівського державного педагогічного університету імені Іона Крянге. Захід було проведено двічі з двома різними групами молодих учасників, які представляли різні вікові рівні, включаючи учнів молодшої та старшої середньої школи.

Обидва заняття мали однакову структуру діяльності, що дозволило фасилітаторам спостерігати, як учасники різного віку підходили до емоційного вираження та рефлексії. Заняття проводили кваліфіковані фахівці, які адаптували темп обговорень та глибину рефлексії відповідно до особливостей розвитку кожної групи.

## **Вступ**

Емоційна стабільність – це фундаментальне поняття психічного здоров'я та індивідуального благополуччя. Вона стосується здатності керувати емоціями та виражати їх збалансовано, навіть за умови стресу чи конфлікту. Людина з емоційною стабільністю здатна справлятися з труднощами, не піддаючись негативним імпульсам, та регулює свої реакції, щоб підтримувати позитивний внутрішній клімат.

Заняття, що сприяють емоційній стабільності, є важливими для молоді, особливо для тих, хто стикається з емоційною вразливістю, міжособистісними конфліктами або браком самосвідомості. Вправа «4 квадрати» допомагає учасникам самооцінити, зрозуміти, як їх сприймають у різних контекстах, і як вони можуть коригувати своє мислення та реакції, щоб підтримувати здоровий емоційний баланс.

### **Цільова група**

- Вік: 12–30 років (також адаптовано для дорослих)
- Профіль: студенти, молодь NEET, молодь з вразливих верств населення, різноманітні групи (міські/сільські, меншини)
- Контекст: неформальні або формальні освітні установи (освітні заходи, семінари, тренінги)

### **Контекст використання**

Місцезнаходження: школа, громадська організація, молодіжні центри, громадські центри тощо.

Типи навичок та аспектів, що розглядаються :

- Соціально-емоційний: самосвідомість, емпатія, емоційна саморегуляція;
- Реляційні: покращення комунікації та управління конфліктами;
- Саморегуляція: контроль імпульсів, управління гнівом та розчаруванням;
- Усвідомлення: розуміння того, як перспективи впливають на сприйняття та реакції; позитивне мислення, самоефективність.
- Особистісний розвиток: особистісна рефлексія, прийняття емоційного розмаїття.

## **Опис активності – крок за кроком**

### *Малювання 4 квадратів*

Учасникам пропонується поміркувати над своїми особистими характеристиками та емоційними реакціями в різних ситуаціях. Їм рекомендується подумати про свої позитивні особисті якості, які їм подобаються, а також про негативні якості, які їм не подобаються.

#### **Крок 1: Малювання квадратів**

Викладач пояснює учасникам, як намалювати великий квадрат на аркуші паперу та розділити його на чотири рівні квадрати (пронумеровані 1, 2, 3 та 4), відповідає на запитання та за потреби надає пояснення.

Учасники слухають викладача та малюють квадрати згідно з інструкціями.

#### **Крок 2: Визначення особистих сильних та слабких сторін**

Викладач надає учасникам аркуші паперу та матеріали для малювання і просить їх написати у квадраті 1 п'ять якостей, які вони цінують у собі, а у квадраті 3 – п'ять недоліків або звичок, які їм не подобаються. Потім викладач наводить приклади для керівництва учасників (наприклад, «якість: я терплячий» або «недолік: я надто імпульсивний»). Викладач виявляє терпіння та емпатію, забезпечуючи розуміння завдання всіма учасниками.

Учасники заповнюють квадрати позитивними та негативними рисами.

#### **Крок 3: Переосмислення негативних рис у позитивні терміни**

Викладач пропонує учасникам переформулювати негативні риси, записані в квадраті 3, в позитивні терміни. Наприклад, «занадто імпульсивний» можна переформулювати як «здатний швидко реагувати в кризових ситуаціях». Викладач заохочує учасників подумати про те, як би їх описала людина, яка глибоко піклується про них.

Учасники записують нові формулювання у клітинці 2.

#### **Крок 4: Переосмислення позитивних рис у негативні терміни**

Викладач просить учасників уявити людину, з якою вони конфліктують, і переформулювати якості з першого квадрата в негативні терміни. Наприклад, «Я терплячий» може перетворитися на «Я занадто повільно реагую в термінових ситуаціях».

Вихователь заохочує їх подумати про те, як ці якості може сприйняти той, хто їх критикує.

Учасники записують негативні переформулювання у квадраті 4.

## **Крок 5: Особиста рефлексія та групове обговорення**

Викладач просить учасників закрити квадрати 3 та 4 і подивитися на квадрати 1 та 2. Викладач проводить коротке обговорення, запитуючи: *Яке враження у вас складається про те, як вас сприймають?*

Після цього учасників просять закрити квадрати 1 і 2 і проаналізувати квадрати 3 і 4. Потім викладач запитує: *Що означає, що одні й ті ж риси сприймаються по-різному залежно від точки зору?*

Викладач проводить обговорення того, як сприйняття впливають на те, як ми спілкуємося, і як ми можемо підтримувати емоційну стабільність у складних ситуаціях.

Учасники беруть участь в обговоренні, діляться своїми думками щодо змін у сприйнятті, які вони спостерігали, розмірковують над своїм досвідом та діляться ідеями чи висновками.

**Необхідні матеріали:** аркуші паперу, аркуш паперу; олівці або маркери для малювання.

#### **Можливі адаптації:**

- Менші або більші групи: Вправа працює так само; однак у більших групах може бути корисним розділити учасників на менші групи для обговорення.
- Різні вікові групи: Їого можна адаптувати для дітей або підлітків, спростивши мову та використовуючи більш доступні приклади.
- Різні рівні вразливості:
  - ✓ Для вразливих груп може бути корисним виділити більше часу для особистих роздумів.
  - ✓ У випадку молодих людей зі складнішими труднощами важливо бути уважними до емоцій, що виникають, та проводити обговорення з емпатією.

#### **Оцінка впливу діяльності**

Індикатор	Метод оцінювання
Покращення самосвідомості та прийняття власних рис Відкритість до позитивного погляду на власні недоліки	Аркуш самооцінювання до/після заняття (наприклад, «Я краще усвідомлюю, як мене сприймають інші» – шкала 1–5).

### **Роздуми тренера**

Примітки щодо:

- Участь у групі
- Емоційна атмосфера в групі
- Емоційні реакції
- Якість дискусії.

### **Реакції, що спостерігалися під час пілотної діяльності**

Ця вправа викликала різноманітні реакції, що відображали рівень самосвідомості та емоційної регуляції учасників. В обох групах багато студентів підійшли до завдання з цікавістю, хоча деякі спочатку вагалися, коли їх запропонували поміркувати над своїми особистими якостями та недоліками. Для деяких учасників вправа була цікавою та спонукала до роздумів, тоді як іншим потрібно було більше часу, щоб відкрито проаналізувати власні риси.

Були виявлені відмінності між учасниками з різними емоційними та психологічними профілями. Деякі молоді люди продемонстрували високий рівень самосвідомості та змогли легко визначити та переформулювати свої риси, тоді як іншим було складніше дивитися на свої недоліки з позитивної точки зору або критично переосмислювати свої сильні сторони.

Певні відмінності також були помітні між хлопчиками та дівчатками. У багатьох випадках дівчата швидше брали участь у рефлексивних завданнях та були більш охочі ділитися своїми думками та особистими спостереженнями. Хлопчики спочатку підходили до завдання з гумором або короткими відповідями, але поступово ставали більш залученими в міру розвитку обговорення.

Учасники зі старшої групи, як правило, надавали більш складні роздуми про те, як сприйняття впливають на емоційну стабільність, тоді як молодші учасники відповідали більш прямо та конкретно, зосереджуючись на конкретних рисах та прикладах зі свого повсякденного досвіду.

### **Ризики та попередження:**

Уникайте критики чи висміювання учасників; участь в обговореннях є добровільною; діяльність не спрямована на подолання травми, а на підтримку розвитку емоційної стабільності.

### **Додаток 1. Міні-аркуш самооцінювання (до або після заходу)**

«Я краще усвідомлюю, як мене сприймають інші» (шкала 1–5).

1  2  3  4  5

#### Шкала оцінювання

1 – Категорично не згоден

2 – Скоріше не згоден

3 – Ні згоден, ні не згоден

4 – Скоріше згоден

5 – Повністю згоден

Додатковий коментар:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Колесо життя

**Мета:** Цей інструмент дозволяє учасникам легко висловити свої почуття щодо певної ситуації. Цей інструмент допомагає учасникам візуально поміркувати над тим, наскільки збалансованими або незбалансованими відчуваються різні сфери їхнього життя на даний момент. Оцінюючи ключові життєві сфери та відображаючи їх на карті, учасники можуть швидко визначити області стабільності, дисбалансу та потенційного напруження.

Метод простий, доступний та адаптивний. Його можна використовувати як:

- інструмент індивідуальної рефлексії,
- структурований початок дискусії,
- основа для постановки цілей та групового діалогу.

*Досвід пілотування в Україні та Сербії.* Як в українських, так і в сербських пілотних проектах «Колесо життя» виявилось дуже ефективним інструментом для перетворення абстрактних емоційних станів у чіткий та структурований візуальний формат.

В Україні учасники часто відчували невизначеність, стрес та емоційне перевантаження через зовнішні фактори (зокрема, виклики, пов'язані з війною). Інструмент допоміг їм перейти від узагальненого відчуття «все складно» до більш структурованого розуміння своєї життєвої ситуації.

У Сербії цей інструмент використовувався в рамках ширшої серії семінарів з самосвідомості та емоційного інтелекту. Він сприяв глибшому осмисленню, допомагаючи учасникам визначити сильні та слабкі сторони, а також сфери для особистісного зростання, а також підтримував формування впевненості та постановку цілей.

В обох контекстах візуальний та структурований характер інструменту:

- знижений тиск на негайне вербалізування емоцій,
- підтримував поступове залучення,
- заохочував до глибших та змістовніших дискусій.

Метою змін в обох пілотних проектах було не одразу «вирішити проблеми учасників», а створити простір для рефлексії та структурування особистого досвіду.

В Україні цей інструмент допоміг учасникам розрізнити стабільні та вразливі сфери життя, зробивши дискусії більш конструктивними та менш емоційно приголомшливими.

У Сербії інструмент допоміг учасникам у визначенні цілей особистісного розвитку та підвищенні впевненості в собі за допомогою структурованої рефлексії та додаткових заходів (наприклад, «Лист самому собі»).

**Розглядувана проблема:** самосвідомість, управління стресом, емоційне перевантаження, знижене відчуття контролю, труднощі з розстановкою пріоритетів та відсутність балансу між ключовими сферами життя, такими як навчання, відпочинок, стосунки, безпека та особистісний розвиток.

**Актуальність для психічного здоров'я:** Інструмент підтримує зміцнення психічного здоров'я, допомагаючи учасникам помічати ранні ознаки дисбалансу, перш ніж вони переростуть у сильніший дистрес. Він заохочує емоційну грамотність, самоспостереження та реалістичну самооцінку. Він також зміцнює відчуття власної волі: замість того, щоб сприймати благополуччя як щось розпливчате або недосяжне, учасники визначають конкретні сфери, які впливають на їхній психічний стан, та обговорюють, які невеликі дії можуть його покращити.

**Заплановані зміни:** Учасники отримують чіткіше розуміння свого поточного життєвого балансу, визначають одну або кілька сфер, які потребують підтримки або змін, і завершують сесію з більш обґрунтованим відчуттям пріоритетів та керованих наступних кроків.

*Досвід українського пілотного проекту.* В українському пілотному проекті зміна полягала не в тому, щоб «вирішити» проблеми учасників за один сеанс, а в тому, щоб допомогти їм зупинитися, поміркувати та упорядкувати свій досвід. Інструмент допоміг учасникам перейти від загального відчуття «все складно» до більш диференційованого розуміння того, що саме здається стабільним, а що крихким. Це часто робило подальше обговорення більш конструктивним та менш емоційно хаотичним.

### **Контекст впровадження пілотного проекту**

Цей інструмент було випробувано у двох країнах у рамках проекту МЕЕТ. В Україні до пілотних заходів було залучено 93 молодих учасників (включаючи 87 унікальних осіб), а в Сербії – 45 молодих учасників.

*Досвід українського пілота.* Інструмент «Колесо життя» було пілотовано в Україні громадською організацією «Молодіжний простір» у рамках проекту МЕЕТ у дружніх до молоді освітніх та неформальних навчальних закладах Закарпаття. Його використовували з підлітками та молоддю в малих та середніх групах під час сесій, зосереджених на

благополуччі, саморефлексії, стресі, плануванні майбутнього та особистих ресурсах.

Український контекст сильно вплинув на проведення заходу. Молоді люди часто розмірковували про життя в умовах тривалої невизначеності, пов'язаної з війною, порушення розпорядку дня, академічного тиску, сімейної напруги, внутрішнього переміщення, проблем безпеки та зниженої передбачуваності майбутнього. Через це інструмент було адаптовано таким чином, щоб обрані сфери безпосередньо відображали реальність життя учасників, а не абстрактний ідеал «збалансованого життя».

Під час пілотного проекту фасилітатори використовували «Колесо життя» як відправну точку для діагностики, так і як рефлексивну вправу в середині або ближче до кінця сесії. Найпоширенішими напрямками були емоційне благополуччя, відпочинок та відновлення, підтримка сім'ї та однолітків, навчання або робота, безпека та стабільність, а також можливості для саморозвитку.

Пілотний проект показав, що інструмент працює особливо добре, коли учасники спочатку заповнюють колесо індивідуально, а лише потім добровільно діляться думками в парах, невеликих групах або під час пленарного обговорення. Така послідовність зберігала психологічну безпеку та дозволяла більш щире осмислення.

*Досвід сербського пілота.* Інструмент «Колесо життя» було пілотовано в Сербії Центром знань (КНС) у рамках проекту MEET у рамках структурованих семінарів, зосереджених на психосоціальній грамотності, самосвідомості та розвитку життєвих навичок. Його використовували з молоддю, включаючи учасників NEET, у невеликих та середніх групах як частину ширшої послідовності сесій, присвячених стресу, емоційній усвідомленості, стратегіям подолання труднощів та особистісному розвитку.

Сербський контекст сформував фасилітацію через сильний акцент на розвитку емоційної грамотності, впевненості в собі та практичних життєвих навичок. Учасники взяли участь у серії взаємопов'язаних семінарів, де поступово вводилися та поглиблювалися такі теми, як управління стресом, вираження емоцій та прийняття рішень. У цих рамках «Колесо життя» було позиціоновано як інструмент для інтеграції попереднього навчання та перетворення його на структуровану самооцінку власної життєвої ситуації.

Під час пілотного проекту фасилітатори використовували «Колесо життя» переважно на пізніх етапах навчального процесу як вправу для

рефлексії та закріплення знань. Це дозволило учасникам оцінити різні життєві сфери, виявити дисбаланси та пов'язати ці висновки з раніше дослідженими темами, такими як тригери стресу, емоційні реакції та стратегії подолання. Заняття часто доповнювалося подальшими вправами, такими як індивідуальні завдання на рефлексію (наприклад, «Лист самому собі»), які підтримували постановку цілей та планування особистісного розвитку.

Найпоширенішими напрямками дослідження були емоційне благополуччя, впевненість у собі, стосунки, особистісний розвиток, прийняття рішень та повсякденне функціонування. На відміну від суто діагностичного використання, інструмент у Сербії функціонував як місток між рефлексією та дією, допомагаючи учасникам не лише зрозуміти свою поточну ситуацію, але й визначити конкретні кроки для покращення.

Пілотний проект показав, що інструмент працює особливо ефективно, коли він інтегрований у ширшу навчальну траєкторію. Спочатку учасники розвинули базове розуміння емоцій та стресу, потім практикували саморефлексію за допомогою різних видів діяльності, і, нарешті, застосували «Колесо життя» як структурований синтез свого навчання. Така послідовність підвищила впевненість учасників, глибину рефлексії та готовність ділитися особистими думками.

Водночас, фасилітатори зазначили, що поєднання індивідуальної роботи з груповим обговоренням покращило як особисте розуміння, так і взаєморозуміння. Учасники, які спочатку вагалися, з часом стали більш відкритими, а структурований характер інструменту допоміг створити безпечне та сприятливе середовище для обміну досвідом та поглядами.

### **Цільова група**

**Вік:** 12 років і старше

**Профіль:** підлітки та молодь, включаючи NEETs та молодь з різним соціальним та освітнім походженням

**Контекст:** неформальна та формальна освіта; застосовний у малих та середніх групах, а також адаптований для більших груп

**Місце проведення:** школи, неурядові організації, молодіжні центри, громадські простори, місця для навчання на свіжому повітрі та місця для виїзної роботи

**Тривалість:** 30–60 хвилин (залежно від глибини роздумів та обговорення)

**Матеріал:**

- друківані або намальовані від руки шаблони «Колеса життя» (паперовий або цифровий формат)
- ручки, маркери, кольорові олівці
- за бажанням: фліпчарти або дошки для групових рефлексій
- за бажанням: додаткові інструменти для рефлексії (наприклад, «Лист до себе», картки для обговорення)

*Досвід пілотів у Україні та Сербії.* Як в українському, так і в сербському пілотних проектах інструмент виявився дуже адаптивним до різного складу груп та навчального середовища. Він ефективно використовувався з підлітками та молоддю, включаючи учасників з різним рівнем впевненості в самовираженні та попереднім досвідом рефлексивних вправ.

В Україні цей інструмент був особливо підходящим для груп, які переживали емоційний стрес та невизначеність, оскільки він забезпечував структурований та не лякаючий спосіб поміркувати про особисте благополуччя. Учасники, яким спочатку було важко висловити свої почуття, отримали користь від візуального формату, який дозволив їм висловити себе без негайної вербалізації.

У Сербії цей інструмент використовувався з молоддю, зокрема учасниками NEET, у рамках структурованого навчального процесу, зосередженого на психосоціальних навичках. Він виявився ефективним для учасників з різним рівнем залученості, включаючи тих, хто спочатку був менш впевнений або вагався брати участь в обговореннях. Структурований характер інструменту сприяв поступовому залученню та підвищенню відкритості з часом.

В обох контекстах інструмент працював особливо добре, коли фасилітатори мали на меті:

- створити безпечну точку відліку для саморефлексії,
- залучати учасників, які в іншому випадку могли б залишатися пасивними,
- збалансувати індивідуальну рефлексію з груповою взаємодією.

## Контекст використання

### Типи навичок та аспектів, що розглядаються:

- Соціально-емоційні навички: розвиток емоційної усвідомленості, розуміння стресу та розпізнавання особистих потреб і ресурсів
- Навички спілкування: зміцнення комунікації, емпатії та здатності розуміти точки зору інших через спільне обдумування
- Навички саморегуляції: виявлення дисбалансу та розробка стратегій емоційної регуляції та управління стресом
- Навички усвідомлення: підвищення усвідомлення власної життєвої ситуації, пріоритетів та факторів, що впливають на благополуччя
- Навички участі та самовираження: заохочення до самостійного осмислення, поступовий обмін особистими думками та активна участь у групових обговореннях у безпечному та шанобливому середовищі.

- 

*Досвід пілотів у Україні та Сербії.* Пілотні проекти в обох країнах підтвердили, що «Колесо життя» є найефективнішим, коли його використовують як частину ширшого процесу навчання та рефлексії.

В Україні цей інструмент часто використовувався на сесіях, присвячених благополуччю, стресу та плануванню майбутнього, де він допомагав учасникам пов'язувати емоційний досвід із певними сферами життя. Він підтримував усвідомлення дисбалансу та дозволяв учасникам розмірковувати над тим, як зовнішні фактори (такі як невизначеність та нестабільність) впливають на їхнє життя.

У Сербії інструмент був інтегрований у структуровану послідовність семінарів, присвячених стресу, емоційній грамотності та особистісному розвитку. Він функціонував як інструмент синтезу, дозволяючи учасникам пов'язувати раніше вивчені концепції (наприклад, тригери стресу, стратегії подолання) з власною життєвою ситуацією та перетворювати рефлексію на конкретні особисті цілі. В обох контекстах фасилітатори зазначили, що інструмент:

- Посилює глибину рефлексії у поєднанні з попередніми заходами,
- Підтримує перехід від усвідомлення до дії,
- Заохочує учасників переходити від загальних почуттів до конкретних ідей та рішень.

## Опис активності – крок за кроком

### Крок 1: Підготовка .

Фасилітатори готують шаблон «Колеса життя» (друкований або цифровий) та визначають життєві сфери, які будуть оцінюватися. До них можуть належати, наприклад: емоційне благополуччя, здоров'я, стосунки, освіта/робота, відпочинок, безпека, особистісний розвиток та фінанси.

Вибір доменів слід адаптувати до контексту та потреб учасників.

В Україні предметні області часто адаптувалися для відображення реальних життєвих викликів, таких як безпека, стабільність та емоційне благополуччя в умовах невизначеності. У Сербії предметні області були узгоджені з темами, які вже розглядалися на попередніх сесіях, такими як емоційна усвідомленість, стрес, впевненість у собі та особистісний розвиток.

Фасилітатори також повинні:

- Підготуйте короткий опис інструменту,
- Забезпечити безпечне та сприятливе середовище,
- Визначте, чи буде після заняття обговорення, чи додаткові справи.

## **Крок 2: Вступ до активності**

Ведучий знайомить з концепцією Колеса Життя та пояснює, як воно працює:

- Учасники оцінюватимуть кожну життєву сферу за шкалою (наприклад, від 1 до 10),
- Потім з'єднайте точки, щоб створити візуальне представлення їхнього життєвого балансу.

Важливо наголосити:

- Немає правильних чи неправильних відповідей,
- Ця справа є особистою та добровільною,
- Спільний доступ необов'язковий.

Як в українському, так і в сербському пілотних проектах встановлення чітких основних правил та забезпечення психологічної безпеки на цьому етапі було важливим для залучення учасників та їхньої відкритості.

## **Крок 3: Індивідуальне відображення та завершення колеса**

Учасники працюють індивідуально над тим, щоб:

1. Оцініть кожну життєву сферу
2. Відзначте свої бали на колесі
3. З'єднайте точки, щоб візуалізувати їхній поточний життєвий баланс.

Цей етап слід виконувати тихо та без перерв.

В Україні цей крок допоміг учасникам опрацювати складні емоційні стани приватно, перш ніж ділитися ними. У Сербії це дозволило учасникам закріпити знання, отримані на попередніх сесіях, та глибше проаналізувати свою особисту ситуацію. Фасилітатори повинні виділити достатньо часу та уникати поспіху на цьому етапі.

#### **Крок 4: Керована рефлексія**

Після завершення кругообігу учасникам пропонується поміркувати над такими питаннями, як:

- Що ви помічаєте, коли дивитесь на своє колесо?
- Які сфери відчуються збалансованими?
- Які сфери потребують більше уваги?
- Що тебе здивувало?

Відображення може бути:

- Індивідуальні (письмові нотатки),
- Парами,
- У невеликих групах.

В обох пілотних проектах, починаючи з індивідуального або парного роздуму виявилось ефективнішим, ніж безпосереднє пленарне обговорення, оскільки воно зменшило тиск і поглибило розуміння.

#### **Крок 5: Групове обговорення (необов'язково та з фасилітатором)**

Учасникам пропонується (добровільно) поділитися своїми роздумами. Ведучий:

- Забезпечує шанобливу та неупереджену атмосферу,
- Заохочує рівну участь,
- Уникає примушування когось говорити.

В Україні цей етап допоміг нормалізувати спільний досвід стресу та дисбалансу. У Сербії він зміцнив взаєморозуміння та взаєморозуміння між колегами, особливо коли учасники пов'язали свої роздуми з раніше обговорюваними темами, такими як стрес та стратегії подолання.

#### **Крок 6: Пов'язування рефлексії з дією**

Учасникам рекомендується визначити:

- Одна або дві сфери, які вони хотіли б покращити,
- Невеликі, реалістичні кроки, які вони можуть зробити.

Додаткові подальші заходи:

- Лист до себе
- Вправа з постановки цілей
- Планування дій у парах.

У Сербії цей крок був особливо ефективним у поєднанні зі структурованими подальшими вправами, що підтримували постановку особистих цілей та зміцнення впевненості. В Україні навіть невеликі практичні кроки допомогли учасникам відновити відчуття контролю та свободи дій.

## **Крок 7: Висновок**

Ведучий підсумовує діяльність:

- Висвітлює ключові ідеї (без особистого контакту),
- Підкреслює, що дисбаланс є нормальним явищем, а зміни відбуваються поступово,
- Пов'язує завдання з ширшою темою (психічне здоров'я, життєві навички тощо).

Інструмент також можна використовувати повторно:

- Як реєстрація на пізніших етапах,
- Щоб відстежувати зміни з часом.

## **Оцінка діяльності**

Інструмент «Колесо життя» було оцінено як високоефективний та адаптивний метод для сприяння саморефлексії, особливо в контексті психічного здоров'я молоді та розвитку життєвих навичок.

В обох пілотних контекстах інструмент продемонстрував високу цінність, оскільки:

- Відправна точка для глибших дискусій про добробут та баланс у житті,
- Структурований інструмент самооцінки,
- Міст між емоційною усвідомленістю та практичними діями.

Фасилітатори послідовно спостерігали, що візуальний та невербальний характер інструменту значно знижував опір взаємодії з особистими темами. Учасники змогли екстерналізувати внутрішні переживання, роблячи абстрактні почуття більш конкретними та легшими для обробки.

Засіб виявився особливо ефективним, коли:

- Інтегровано в послідовність дій (а не використовується окремо),
  - У поєднанні з подальшою рефлексією або вправами, орієнтованими на дії,
  - Проводиться в безпечній та неупередженій обстановці.
- Водночас, його гнучкість дозволяла використовувати його:
- Як діагностичний інструмент на початку сеансу,
  - Як рефлексивний контрольний пункт під час процесу,
  - Або як інструмент синтезу в кінці навчального циклу.
- Загалом, ця діяльність сприяла:
- Підвищена самосвідомість,
  - Покращена емоційна грамотність,
  - Покращена здатність визначати пріоритети та особисті потреби,
  - Розробка реалістичних та керованих наступних кроків.

### **Роздуми тренера**

*Досвід пілотного проекту в Україні*. Фасилітатори в Україні зазначили, що «Колесо життя» було особливо ефективним у ситуаціях, коли учасники відчували високий рівень стресу, невизначеності та емоційного перевантаження.

Інструмент надавав:

- Структурований спосіб «сповільнитися» та поміркувати,
- Незагрозливий метод обговорення делікатних тем,
- Структура, яка допомогла учасникам перейти від емоційної плутанини до ясності.

Тренери зазначили, що:

- Учасникам часто було важко спочатку висловити свої почуття усно
- Візуальний формат зменшив тиск і підтримав залученість,
- Після того, як учасники завершили роботу з колесом, дискусії стали значно більш цілеспрямованими та змістовними.

Також модератори наголосили на важливості:

- Надання достатнього часу для індивідуального осмислення,
- Не поспішаючи вступати в групове обговорення,
- Підтримка спокійного та підтримуючого стилю ведення.

*Досвід пілотного проекту у Словенії*. У словенському пілотному проекті було підкреслено цінність структурованого та візуально підкріпленого осмислення для зміцнення як когнітивного, так і емоційного розуміння.

Фасилітатори зазначили, що:

- Учасники активно залучалися, коли діяльність була чітко структурована та візуально підкріплена,
- Інструмент працював особливо добре в поєднанні з іншими стимулами (наприклад, обговоренням, прикладами або візуальними матеріалами).
- Це допомогло учасникам виявити розбіжності між сприйняттям і реальністю.

- 

Інструмент також підтримував:

- Критичне мислення,
- Глибше осмислення особистих та соціальних впливів,
- Зв'язок між емоціями та зовнішніми факторами.

Ведучі наголосили, що кероване обговорення після заходу було важливим для поглиблення розуміння та уникнення поверхового тлумачення.

## Атмосфера

У всіх пілотних контекстах ця діяльність сприяла створенню безпечної, рефлексивної та інклюзивної атмосфери .

*Ключові спостереження:*

- Учасники відчували себе менш відкритими порівняно з чисто вербальною діяльністю,
- Візуальний формат створив спільний досвід без примусового розкриття інформації,
- Довіра в групі поступово зростала протягом сесії.

На пізніших стадіях:

- Атмосфера стала більш відкритою та співпраці,
- Учасники виявили більшу готовність ділитися особистими спостереженнями,
- Підтримка та співчуття з боку однолітків стали більш помітними.

*Діапазон емоційних реакцій*

Під час активності спостерігався широкий спектр емоційних реакцій:

- Допитливість та залученість на початку
- Сюрприз коли учасники побачили дисбаланс у своєму колесі
- Визнання та полегшення при визначенні спільного досвіду
- Роздуми та занепокоєння коли помічаєш області невдоволення
- Мотивація під час визначення можливих покращень

У деяких випадках:

- Учасники відчували легкий дискомфорт, стикаючись із занедбанними сферами життя,

- Однак, загалом це було конструктивним і призвело до глибших роздумів, а не до відходу.

Загалом, емоційні реакції підтримували процес навчання та збільшували глибину залученості.

### **Реакції, що спостерігалися під час пілотної діяльності**

Учасники з обох сторін позитивно відреагували на вправу «Колесо життя». Серед поширених реакцій були:

- Описуючи інструмент як такий, що оцінює можливість розмірковувати без негайного тиску говорити,
- Проявляє підвищений інтерес до обговорення особистого благополуччя після завершення проходження колеса.

Спостережувані моделі поведінки:

- Тихіші учасники брали участь активніше, ніж у традиційних дискусіях,
- Учасники часто ставали більш відкритими з часом,
- Деякі учасники спочатку слідували відповідям інших, але пізніше продемонстрували більш самостійне обдумування.

У Сербії учасники відзначили корисність пов'язування цієї діяльності з особистими цілями та плануванням майбутнього. Також поєднання з такими вправами, як «Лист самому собі», підвищило мотивацію та залученість.

В Україні учасники наголосили, що інструмент допоміг їм краще зрозуміти ситуацію та відновити відчуття контролю, обговорення часто переходили від емоційного вираження до мислення, орієнтованого на пошук рішень.

Загалом, інструмент успішно:

- Підвищена залученість,
- Підтримувало самовираження,
- Заохочував взаємодію та навчання з однолітками.

### **Ризики та попередження**

Хоча Колесо Життя загалом є безпечним та доступним інструментом, слід враховувати кілька ризиків:

- Деяким учасникам може бути незручно розмірковувати про особисті дисбаланси
- Емоційні реакції можуть виникати, коли виявляються делікатні теми

- Учасники можуть порівнювати себе з іншими та відчувати зневіру
- Обговорення можуть стати занадто широкими або неструктурованими без фасилітації
- Проблеми з управлінням часом можуть виникнути, якщо рефлексія перетворюється на тривале обговорення

Щоб зменшити ці ризики, фасилітатори повинні: чітко встановити угоду про безпечний простір, наголошувати на добровільності та конфіденційності, уникати примушування учасників до обміну інформацією, керувати обговореннями з чіткою структурою та часовими обмеженнями.

*Досвід пілотного проекту в Україні*. В Україні основні ризики були пов'язані з емоційною чутливістю та ширшим контекстом невизначеності. Фасилітатори зазначили, що деякі учасники спочатку вагалися глибоко розмірковувати, а певні сфери (наприклад, безпека, майбутнє) могли викликати емоційні реакції. Щоб вирішити цю проблему, Фасилітатори забезпечували психологічну безпеку, дозволяли учасникам взаємодіяти у власному темпі, зосереджувалися на невеликих, керованих кроках, а не на приголомшливих змінах.

*Досвід пілотного проекту у Словенії*. У словенському пілотному проекті основні ризики були пов'язані з інтерпретацією та груповою динамікою. Фасилітатори зазначили, що деякі учасники схильні слідувати груповим тенденціям, а не розмірковувати самостійно, а нечіткі або надмірно абстрактні сфери можуть знизити ефективність. Щоб вирішити цю проблему, фасилітатори заохочували самостійне мислення перед обговоренням, забезпечували чіткість інструкцій та визначень сфер, підтримували рефлексію за допомогою контрольованих питань. Крім того, фасилітатори наголосили на важливості балансування структури з гнучкістю, забезпечуючи, щоб рефлексія призводила до розуміння, а не до плутанини.

## Додаток 1. Запропонований шаблон «Колеса життя»

### Wheel of Life



*Рисунок 1. Приклад запропонованого «Колеса життя» з вісьмома доменами для використання на сесіях з питань благополуччя молоді.*

Фасилітатори можуть замінювати або перейменовувати домени залежно від групи. Наприклад, «навчання/робота» може стати «школа та навчання», тоді як «безпека та стабільність» може стати «відчуття безпеки» або «щоденна стабільність».

Колесо життя – це процес оцінювання, який розділяє наше життя на менші сегменти, які потім легше оцінити. Фактично, ми виставляємо собі оцінки від десяти до десяти в кожній «життєвій зоні», а потім наносимо результат на діаграму. Це дає нам візуальне уявлення про те, як ми справляємося загалом, і вказує на зони, над якими ми можемо працювати. Мета полягає в тому, щоб зробити наше колесо життя найбільш збалансованим колом.

### **Ось ці зони:**

**Здоров'я:** Як ви піклуєтеся про своє фізичне та психічне здоров'я? Подумайте про свій рівень енергії, звички, фізичні вправи, сон та загальне самопочуття.

**Стосунки:** Наскільки задовільні ваші стосунки з іншими? Подумайте про вашу здатність встановлювати зв'язки, спілкуватися та відчувати підтримку людей навколо вас.

**Навколишнє середовище:** Наскільки комфортним та сприятливим є ваше фізичне середовище? Подумайте про свій житловий простір, оточення, безпеку та щоденні умови.

**Кар'єра:** Наскільки ви задоволені своєю роботою чи навчанням? Поміркуйте про своє почуття мети, мотивацію, зростання та баланс між роботою та особистим життям.

**Гроші:** Наскільки добре ви керуєте своїми фінансами? Враховуйте свої доходи, витрати, заощадження та загальну фінансову стабільність.

**Особистісний ріст:** Як ви розвиваєтеся як особистість? Подумайте про навчання, самовдосконалення, нові навички та особисті цілі.

**Яскравість життя:** Скільки радості, веселощів та позитивної енергії ви відчуваєте у своєму повсякденному житті? Поміркуйте про хобі, натхнення та загальну задоволеність життям.

**Духовне життя:** Наскільки ви відчуваєте зв'язок зі своїм внутрішнім «я», цінностями чи переконаннями? Зважте на сенс, мету, рефлексію та внутрішню рівновагу.

## Дерево життя

**Мета:** Вправа «Дерево життя» допомагає молодим людям замислитися над своєю ідентичністю та життєвим досвідом через розповідь історій та символічне представлення. Вона допомагає учасникам переглянути свої особисті життєві наративи та розвинути розуміння своєї ідентичності, засноване на сильних сторонах, одночасно досліджуючи мотивуючі та підтримуючі фактори у своєму житті.

**Проблема, що розглядається:** Багато молодих людей, особливо ті, що походять з вразливого або складного середовища (наприклад, молодь, що перебуває під альтернативним доглядом, прийомні сім'ї, складні сімейні ситуації, молодь NEET, молодь з інвалідністю або ті, хто пережив травматичний досвід), можуть мати труднощі з усвідомленням своїх особистих сильних сторін та розумінням того, як їхній життєвий досвід формує їхню ідентичність та благополуччя.

**Актуальність для психічного здоров'я:** Ця діяльність сприяє психосоціальной грамотності у сфері здоров'я, підвищуючи здатність молодих людей усвідомлювати, як їхні життєві історії впливають на їхнє психічне здоров'я та соціальне благополуччя. Вона допомагає учасникам визначити свої психологічні сильні сторони, особистісні якості та доступну соціальну підтримку, що сприяє самосвідомості, стійкості та більш позитивному розумінню себе.

**Запланована зміна:** Мета діяльності:

- Підвищити самосвідомість та самоповагу через роздуми про особисту ідентичність;
- Зміцнити впевненість у собі, надаючи молодим людям можливість створювати та ділитися своїми життєвими історіями;
- Допомогти учасникам усвідомити свої наявні особисті риси, сильні сторони та здібності;
- Заохочуйте дослідження внутрішніх та зовнішніх факторів, які впливають на їхні рішення та майбутні шляхи.

**Румунська перспектива:**

Пілотне впровадження в Румунії підтвердило актуальність інструменту для молоді з різноманітним та часто вразливим походженням. Постійним

спостереженням було те, що учасникам було значно легше визначити свої слабкі сторони, ніж сильні сторони, що відображає тенденцію до самосприйняття, заснованого на дефіцитах. У цьому контексті вправа «Дерево життя» відіграла ключову роль у зміщенні акценту на особисті ресурси та позитивні елементи ідентичності.

Ця діяльність допомогла учасникам поступово усвідомити свої здібності, інтереси та системи підтримки, що сприяло підвищенню самооцінки та підвищенню відкритості до саморефлексії. Вона також сприяла розвитку більш збалансованого образу себе, особливо для учасників, яким спочатку було важко сформулювати особисті сильні сторони або майбутні прагнення.

### **Контекст впровадження пілотного проекту:**

Цей захід було реалізовано в рамках пілотного проекту MEET у приміщенні Асоціації Amica Educa, партнера проекту з Тузли, Боснія і Герцеговина. Захід проводився очно та в ньому взяла участь група з восьми молодих людей з етнічної групи NEET, включаючи одного чоловіка та семеро жінок.

Заняття проводив тренер за підтримки наставника. Воно проходило в інтерактивному форматі, що поєднував індивідуальні роздуми, творче малювання та групове обговорення. Учасники створили власні малюнки «Дерево життя» та були запрошені поміркувати про свої сильні сторони, досягнення, виклики, надії та мрії.

Сесія проводилася в сприятливому середовищі неформального навчання, яке заохочувало учасників розмірковувати над своїм особистим досвідом та досліджувати свою ідентичність, сильні сторони та джерела підтримки.

Вправа «Дерево життя» також була реалізована в Румунії в рамках пілотної фази проекту MEET у кількох місцях, зокрема в Решіці, Бокші та Аніні, а також в умовах молодіжного центру. Захід проводився з різними групами молоді, включаючи студентів, молодь з особливими освітніми потребами та учасників з вразливих верств населення. Розмір груп варіювався, що дозволяло фасилітаторам протестувати інструмент як у менших, так і у більших групах.

Заняття проводилися в неформальному освітньому середовищі з особливим акцентом на створенні безпечного та сприятливого середовища. У кількох випадках психолог був залучений як фасилітатор, що виявилось особливо цінним для керівництва рефлексією та підтримки учасників у більш

делікатні моменти. Впровадження поєднувало індивідуальну творчу роботу з керованими груповими обговореннями, що дозволяло учасникам досліджувати свій особистий досвід, а також отримувати користь від взаємодії з однолітками.

Румунський пілотний проект підкреслив адаптивність інструменту до різних контекстів, а також важливість стилю модерації, згуртованості групи та розподілу часу для досягнення змістовних результатів рефлексії.

### **Теоретичні основи**

Особиста ідентичність та саморозуміння розвиваються через історії, які люди розповідають про своє життя. Наративний та сильний підходи в молодіжній роботі підкреслюють важливість допомоги молодим людям усвідомити свої здібності, ресурси та підтримуючі стосунки, які є важливими захисними факторами психічного здоров'я та стійкості.

Молоді люди, які пережили складні життєві ситуації, такі як сімейна нестабільність, соціальна ізоляція чи інші складні обставини, іноді можуть сприймати своє життя переважно крізь проблеми чи обмеження. Це може вплинути на їхню самооцінку, орієнтацію на майбутнє та здатність розпізнавати внутрішні та зовнішні ресурси, які можуть сприяти їхньому розвитку.

У вправі «Дерево життя» використовується символічна та творча метафора, яка допомагає учасникам поміркувати над різними аспектами свого життя. За допомогою малювання та розповіді історій молодь досліджує свій минулий досвід, теперішні обставини, особисті якості та майбутні прагнення, використовуючи елементи дерева (коріння, землю, стовбур, гілки, листя та плоди).

Організуючи свої життєві історії у такий структурований та креативний спосіб, учасники можуть краще усвідомити свої сильні сторони, визначити людей, які їх підтримують, у своєму житті та розвинути більш збалансований та впевнений погляд на свою ідентичність.

Використання метафор та творчого вираження робить процес рефлексії доступним та захопливим, особливо для молоді, якій може бути важко говорити безпосередньо про особистий досвід. Таким чином, вправа підтримує самосвідомість, стійкість та розуміння власної життєвої історії на основі сильних сторін.

Румунське пілотне впровадження підтвердило актуальність описаного вище наративного та сильного підходу, особливо під час роботи з молоддю, яка не звикла структуровано розмірковувати над своїм особистим досвідом. Учасники часто демонстрували обмежену здатність пов'язувати минулий досвід зі своєю поточною ідентичністю чи майбутніми прагненнями на початку діяльності.

Структура «Дерева життя» підтримувала цей процес, пропонуючи чітку та доступну структуру для рефлексії, допомагаючи учасникам упорядкувати свої думки та поступово будувати більш зв'язний і позитивний особистий наратив. Це було особливо важливо для тих, хто мав низьку впевненість у собі, хто спочатку більше зосереджувався на негативному досвіді або уявних обмеженнях.

### **Цільова група**

- Вік: 15–30 років (також адаптовано для дорослих)
- Профіль: молодь загалом, молодь NEET, молодь з вразливих сімей, молодь зі складним життєвим досвідом
- Контекст: неформальні або формальні освітні установи (освітні заходи, семінари, тренінги)
- У румунському пілотному проекті інструмент виявився особливо актуальним для молоді з низькою самооцінкою, обмеженими навичками саморефлексії, а також для тих, хто походить із соціально-економічно неблагополучних або міграційно постраждалих сімей. Він також був ефективним під час роботи з учасниками з особливими освітніми потребами, за умови додаткової підтримки фасилітації та спрощених пояснень.
- 

### **Контекст використання**

**Місце проведення :** школа, громадські організації, молодіжні центри , громадські центри , програми психосоціальної підтримки тощо. Пілотне впровадження підтвердило, що інструмент легко адаптується до різних умов, включаючи шкільне середовище, молодіжні центри та неформальні семінари. Однак його ефективність залежить від здатності фасилітатора створити безпечний простір та адаптувати рівень рефлексії до потреб групи.

### **Типи навичок та аспектів, що розглядаються:**

- **Соціально-емоційні навички:** самосвідомість, емоційний вираз, визнання особистих сильних сторін
- **Навички спілкування:** розпізнавання підтримуючих стосунків, відчуття приналежності, вдячність за інших
- **Навички стійкості:** визначення внутрішніх ресурсів, зміцнення впевненості в собі, подолання життєвих труднощів
- **Навички усвідомлення:** рефлексія над особистою ідентичністю, розуміння впливу життєвого досвіду на благополуччя, орієнтація на майбутнє.

### **Опис активності – крок за кроком**

#### **Крок 1: Вступ**

Тривалість: 10 – 15 хвилин

Процедура:

Ведучий починає вправу, запрошуючи учасників поміркувати над історіями та їхньою роллю в житті людей . Учасникам ставлять такі запитання, як:

- Тобі подобається слухати чи читати історії?
- Як ви думаєте, яка мета історій?
- Ви коли-небудь розповідали історії про себе? Якщо так, то коли?

Якщо ні, то чому?

Ведучий пояснює, що кожен має особисту історію, сформовану його досвідом, стосунками та важливими моментами в житті. Ця вправа допоможе учасникам дослідити власні життєві історії творчим способом, використовуючи метафору дерева.

**Таблиця 1. Дії – Крок 1.**

Дії фасилітатора	Дії учасників
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ознайомити з темою оповідань та їхньою роллю в житті людей.</li> <li>● Ставте навідні запитання щодо історій та особистого досвіду.</li> <li>● Поясніть, що вправа включатиме дослідження особистих історій через метафору «Дерево життя».</li> <li>● Якщо виникає дискусія, відзначте внесок учасників, відобразіть ключові ідеї та заохочуйте шанобливе обмін думками.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Дайте відповіді на запитання щодо оповідань та поміркуйте над ними.</li> <li>● Поділіться своїми думками чи досвідом, якщо їм буде зручно.</li> </ul>

**Відображення:**

Ця вступна дискусія допомагає учасникам зрозуміти, що кожен має особисту історію, і що роздуми над життєвим досвідом можуть допомогти їм краще зрозуміти себе та свої сильні сторони. Вона готує групу до подальшої творчої діяльності.

**Крок 2: Створення Дерева Життя**

**Тривалість:** 45 – 60 хвилин

**Процедура:**

Ведучий пояснює, що учасники створять власний малюнок «Дерево життя», щоб відобразити різні аспекти свого життя. Представляється заздалегідь намальований шаблон дерева, і пояснюється кожна його частина. Учасникам пропонується поміркувати над своїм досвідом і символічно представити його у своєму малюнку.

Ведучий коротко пояснює значення кожної частини дерева:

*Коріння – формуючі елементи* : сім'я, регіон/місто/громада, з якої вони походять; культура, релігія, мова, минулий досвід (один або два), улюблені спогади, навчальні заклади, будь-який інший значний вплив.

*Ґрунт – Звичний розпорядок дня та поведінка* : щоденні справи, поточні обставини та поточні цінності: де живуть учасники, з ким вони живуть, люди, які позитивно на них впливають, хобі, поточна діяльність, якою вони займаються тощо. Ґрунт може бути представлений як гладкий, горбистий або

кам'янистий – залежно від того, як учасники бачать свою поточну життєву ситуацію.

*Тулуб – таланти та навички* : особисті навички, здібності та риси, які учасники розпізнають у собі або які інші цінують у них (включаючи те, в чому вони могли б бути хорошими, якби їм дали таку можливість). Тулуб можна намалювати товстішим або тоншим залежно від того, наскільки впевнені учасники наразі щодо цих здібностей.

*Гілки – надії, мрії, бажання та цілі* : короткострокові або довгострокові прагнення та плани на майбутнє . Учасники також можуть поміркувати над тим, як вони можуть досягти цих цілей і хто міг би підтримати їх на цьому шляху.

*Листя – підтримка та союзники* : імена людей, які є важливими в житті учасників та які підтримують або надихають їх. Учасники також можуть поміркувати над тим, чому ці люди є для них важливими та чого вони від них навчилися. Якщо певні особи більше не підтримують зв'язок або померли, їх можна представити як опале листя поруч із деревом – все ще важливі, але вже не відіграють центральної ролі в їхньому житті.

*Плоди – Внутрішня сила* : особисті якості, такі як мужність, доброта, працьовитість, стійкість та інші внутрішні ресурси, які допомагають їм рухатися вперед і досягати своїх цілей.

*Сонце та дощ – елементи, що сприяють розвитку* : зовнішні фактори або системи підтримки, що допомагають учасникам зростати особисто та професійно.

Учасникам рекомендується малювати свої дерева творчо та зосереджуватися на особистому значенні, а не на художній якості. Ведучий надає час для роздумів та малювання, пропонуючи заохочення та підтримку за потреби.

**Таблиця 2. Дії – Крок 2.**

<b>Дії фасилітатора</b>	<b>Дії учасників</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● Презентуйте шаблон Дерева життя та поясніть значення кожної частини дерева.</li><li>● Надайте матеріали для малювання та достатньо часу для виконання завдання.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Прослухайте пояснення елементів дерева.</li><li>● Поміркуйте над різними аспектами їхнього життя.</li><li>● Створіть свій особистий малюнок «Дерево життя», використовуючи символи та слова.</li></ul>

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Заохочуйте учасників розмірковувати над різними аспектами свого життя під час створення свого дерева.</li> <li>● За потреби надавайте поради та підтримку під час процесу малювання.</li> </ul> |  |
|--|--|

### **Відображення:**

Цей крок дозволяє учасникам структуровано та творчо дослідити свій життєвий досвід, сильні сторони, стосунки та прагнення. Візуальне представлення їхньої життєвої історії допомагає їм розпізнати особисті ресурси та підтримуючі стосунки, які сприяють їхньому благополуччю. Це також заохочує учасників замислитися над своєю ідентичністю та розвинути більш збалансований та заснований на сильних сторонах погляд на своє життя.

### **Примітка:**

Дерево має насамперед відображати надію, позитивні історії та сильні сторони. Хоча неприємний досвід може бути поширений, загальна увага має залишатися зосереджена на підвищенні самооцінки та визнанні особистих ресурсів. За потреби фасилітатор може надавати індивідуальну підтримку, щоб допомогти учасникам зосередитися на позитивних аспектах.

### **Крок 3: Розповідь історії**

**Тривалість:** 25–30 хвилин

### **Процедура:**

Після того, як учасники завершать свої малюнки Древа життя, ведучий пропонує їм поділитися своїми деревами та історіями, що стоять за ними. Учасники можуть представити різні частини свого дерева та пояснити, що вони символізують у їхньому житті.

Поширення інформації є добровільним. Учасники, які не хочуть представляти своє дерево, можуть натомість поміркувати про свій досвід його створення та поділитися будь-якими думками чи ідеями, які вони отримали під час процесу.

Ведучий заохочує шанобливу та підтримуючу атмосферу під час обговорення. Після кожної презентації ведучий та інші учасники можуть

запропонувати позитивний та підбадьорливий відгук. За потреби ведучий також може навести приклад свого власного Дерева Життя.

**Таблиця 3. Дії – Крок 3.**

Дії фасилітатора	Дії учасників
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Запропонуйте учасникам поділитися своїм Деревом Життя та історіями, що стоять за ним.</li> <li>● Підкресліть, що обмін інформацією є добровільним.</li> <li>● Заохочуйте шанобливе слухання та підтримуючий зворотний зв'язок у групі.</li> <li>● Надайте позитивний зворотний зв'язок та визнайте сильні сторони та роздуми учасників.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Представте своє Дерево Життя та поясніть різні елементи, якщо їм зручно.</li> <li>● Слухайте історії інших з повагою та увагою.</li> <li>● Надайте одноліткам підтримку та позитивний зворотний зв'язок.</li> </ul>

#### **Відображення:**

Ділитися своїми історіями дозволяє учасникам висловлювати свій досвід, сильні сторони та прагнення в сприятливому середовищі. Слухання історій інших також може сприяти емпатії, взаєморозумінню та відчуттю зв'язку в групі.

#### **Крок 4: Підсумок та оцінювання**

**Тривалість:** 15 – 20 хвилин

#### **Процедура:**

Після того, як учасники завершать та поділяться своїми малюнками «Дерево життя», ведучий пропонує їм поміркувати над досвідом створення своїх дерев та поділитися своїми історіями. Рефлексія зосереджується на тому, що учасники дізналися про себе.

Ведучий може спрямовувати обговорення за допомогою таких питань, як:

- Чого ви навчилися про себе під час цієї активності?
- Як ви зараз оцінюєте свої сильні сторони та цілі?

Ведучий підсумовує основні висновки з обговорення та підкреслює важливість їхніх історій, визнаючи особисті сильні сторони, підтримуючі стосунки та надії на майбутнє.

**Таблиця 4. Дії – Крок 4.**

<b>Дії фасилітатора</b>	<b>Дії учасників</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● Запропонуйте учасникам поміркувати над завданням, використовуючи навідні запитання.</li><li>● Заохочуйте добровільний обмін думками та досвідом.</li><li>● Підсумуйте ключові висновки з дискусії.</li><li>● Підкресліть важливість визнання особистих сильних сторін та систем підтримки.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Поміркуйте над досвідом створення та поширення свого Дерева життя.</li><li>● Поділіться думками чи почуттями, якщо їм буде зручно.</li></ul>

**Відображення:**

Цей крок дозволяє учасникам інтегрувати свій досвід, отриманий під час заняття, та поміркувати над своїми особистими сильними сторонами, стосунками та прагненнями. Він зміцнює самосвідомість та заохочує учасників дивитися на свої життєві історії з більш позитивної та мотивуючої точки зору.

**Крок 5: Галерея групових рефлексій**

Тривалість: 10 – 15 хвилин

**Процедура:**

Ведучий пропонує учасникам розмістити свої малюнки «Дерева життя» разом на стіні або дошці, створивши символічний «ліс». Це візуальне представлення підкреслює різноманітність досвіду, сильних сторін та прагнень у групі.

Учасникам пропонується пройтися та поспостерігати за деревами, створеними іншими. Ведучий може заохотити учасників залишати позитивні записки, коментарі або наліпки на деревах один одного, щоб висловити вдячність та підтримку.

Ведучий завершує вправу, наголошуючи, що, як і в лісі, де різні дерева ростуть разом, історія кожної людини сприяє силі та багатству групи. Це сприяє почуттю приналежності та колективній підтримці.

**Таблиця 8. Дії – Крок 5.**

Дії фасилітатора	Дії учасників
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Запропонуйте учасникам розмістити свої дерева разом на стіні або дошці, створивши «ліс».</li> <li>● Заохочуйте учасників спостерігати за деревами, створеними іншими.</li> <li>● Запропонуйте учасникам залишити позитивні нотатки або підтримуючі коментарі.</li> <li>● Підкресліть ідею різноманітності, зв'язку та колективної сили всередині групи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Розмістіть їхні малюнки Дерева життя на стіні або дошці.</li> <li>● Спостерігайте за деревами, створеними іншими учасниками.</li> <li>● Залиште позитивні нотатки або підтримуючі коментарі, якщо вони бажають.</li> </ul>

### **Відображення:**

Створення колективного «лісу» допомагає учасникам відчувати приналежність та спільний зв'язок у групі. Це підкреслює унікальність історії кожної людини, а також показує, як різний досвід та сильні сторони можуть співіснувати та підтримувати одне одного.

### **Подальші дії (необов'язково)**

Учасників можна заохочувати з часом повертатися до свого Дерева Життя та додавати нові гілки, плоди чи листя, коли вони здобувають новий досвід та розуміння.

Учасники також можуть зробити фотографію «лісу», створеного під час заняття, як візуальне нагадування про сильні сторони групи та спільний досвід. До зображення можна буде повернутися пізніше на наступних сесіях або поділитися ним з учасниками як нагадування про їхній особистісний ріст та взаємну підтримку.

### **Необхідні матеріали:**

- Папір формату А3 або папір для фліпчарту
- Розмальовки, маркери або крейда
- Заздалегідь намальований шаблон **Дерева життя** з інструкціями (підготовлений фасилітатором на папері для фліпчарту або дошці)
- Приклад заповненого Дерева життя (необов'язково, підготовлено фасилітатором)
- Презентаційна дошка або настінний простір для демонстрації дерев
- Паперова стрічка, магніти або шпильки для кріплення малюнків.

Впровадження показало, що хоча учасники легко залучалися до малювання, рефлексивні аспекти діяльності вимагали активного проведення. Багатьом учасникам потрібні були додаткові інструкції та конкретні приклади для визначення особистих сильних сторін та життєвого досвіду. Ефективним відправним пунктом виявилось використання знайомих тем, таких як хобі чи щоденний розпорядок.

Також було помічено, що розподіл часу суттєво впливав на глибину рефлексії. У коротших сесіях учасники, як правило, залишалися на більш поверхневому рівні, тоді як довший час та кероване обговорення дозволяли глибше самодослідження.

### **Можливі адаптації:**

Вправу можна адаптувати залежно від потреб групи, віку та рівня комфорту з особистою рефлексією. Ефективність інструменту залежить від здатності фасилітатора коригувати підхід та створювати безпечне та сприятливе середовище, де учасники почуватимуться комфортно, спілкуючись зі своїми історіями.

- Фазу рефлексії та обміну досвідом можна проводити в парах або невеликих групах, а не всією групою, щоб створити безпечніший простір для учасників, яким може бути некомфортно виступати перед іншими.
- Ведучі повинні забезпечити, щоб мова, приклади та пояснення, що використовуються під час заняття, відповідали культурному та соціальному контексту учасників.
- Особливу увагу слід приділяти роботі з вразливими особами чи групами, забезпечуючи чутливість до їхнього досвіду та готовність до участі в рефлексивній діяльності.

- Учасникам, яким певні частини вправи здаються складними, може бути надана додаткова підтримка.
- Учасники, які не хочуть малювати, можуть висловити свої ідеї за допомогою слів, символів або матеріалів для колажу.
- Цю вправу також можна реалізувати протягом кількох сесій, щоб мати більше часу для роздумів та обговорення.

У румунському контексті було особливо корисно адаптувати вправу, спростивши інструкції та пропонуючи покрокові інструкції, особливо для учасників з обмеженим досвідом саморефлексії. У групах з меншою згуртованістю робота в парах або невеликих групах перед пленарним обговоренням підвищила участь та комфорт. Крім того, фасилітатори вважали корисним зосередитися більше на спільних темах, а не на детальному індивідуальному обговоренні у великих групах.

### Оцінка впливу діяльності

Індикатор	Метод оцінювання
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Підвищена самосвідомість та рефлексія над особистою ідентичністю</li> <li>• Здатність розпізнавати особисті сильні сторони та якості</li> <li>• Усвідомлення підтримуючих стосунків та майбутніх прагнень</li> <li>• Підвищена впевненість у особистих сильних сторонах та здібностях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Короткий аркуш для рефлексії, заповнений наприкінці заходу</li> <li>• Твердження самооцінки, оцінені за шкалою (1–5)</li> <li>• Питання для рефлексії щодо мереж підтримки та особистих цілей</li> <li>• Заява про самооцінку в анкеті після заходу.</li> </ul>

Спостереження під час пілотного проекту показали, що якісний зворотний зв'язок та групові обговорення були особливо цінними для фіксації впливу діяльності. Учасники часто висловлювали підвищену усвідомленість своїх особистих сильних сторін та мереж підтримки, навіть коли ці зміни не були повністю відображені в кількісних балах самооцінки.

### Роздуми тренера

Примітки щодо:

- Рівень залученості групи та участі під час заходу
- Загальна атмосфера та рівень довіри в групі

- Діапазон емоційних реакцій та готовність учасників ділитися особистим досвідом
- Ефективність стратегій фасилітації, що використовуються для заохочення участі та створення безпечного простору

Ведучі зазначили, що залученість учасників поступово зростала протягом усього заходу, особливо під час фази обміну досвідом. Створення безпечного та неупередженого середовища було важливим для заохочення участі та відкритості. Групи з вищим початковим рівнем довіри демонстрували глибше осмислення та більшу готовність ділитися особистим досвідом.

### **Реакції, що спостерігалися під час пілотної діяльності**

Загалом учасники продемонстрували середній рівень залученості під час заходу. Багато хто активно розмірковував про свій досвід та визначав свої сильні сторони, досягнення та прагнення під час створення малюнків Дерева життя.

Кілька учасників висловили вдячність за можливість поміркувати над своїми особистими ресурсами, зазначивши, що вони давно не займалися такою саморефлексією. Ця вправа допомогла їм усвідомити особисті якості та сильні сторони, про які вони раніше не думали, що сприяло підвищенню впевненості в собі та самосвідомості.

Деякі учасники спочатку воліли не ділитися своїм Деревом Життя з групою та вирішили зберегти свої роздуми в таємниці. Фасилітатор звернув увагу на це, наголосивши, що обмін інформацією є добровільним, та створивши атмосферу підтримки та уникнення осуду. Учасників заохочували ділитися лише тими частинами, які їм було комфортно обговорювати, наприклад, однією сильною стороною або людиною, яка надає підтримку в їхньому житті. Такий підхід допоміг зміцнити довіру в групі та дозволив деяким учасникам поступово ставати більш відкритими під час обговорення.

Важливим результатом заходу став розвиток почуття приналежності та взаємної підтримки в групі. Коли окремі дерева були виставлені разом як символічний «ліс», учасники усвідомили, як їхній різний досвід та сильні сторони сприяли спільній груповій динаміці.

### **Ризики та попередження:**

- Ця діяльність може викликати емоційні реакції, особливо коли учасники розмірковують над особистим досвідом або стосунками. Ведучі повинні забезпечити, щоб групова атмосфера була підтримуючою, шанобливою та безпечною.
- Участь в обміні особистими історіями завжди має залишатися добровільною. Учасників не слід змушувати представляти своє Дерево Життя чи обговорювати особисті теми, якщо вони почуваються некомфортно.
- Працюючи з молоддю, яка пережила складні життєві ситуації, фасилітатори повинні бути чутливими до емоційних реакцій учасників та бути готовими надати додаткову підтримку за потреби.
- Цю вправу не слід використовувати як терапевтичне втручання для лікування травми. Її мета — заохотити до рефлексії, самосвідомості та усвідомлення сильних сторін у підтримуючому груповому середовищі.
- Ведучі повинні забезпечити, щоб обговорення залишалися шанобливими, а учасники уникали осуду чи критики історій чи досвіду інших.

Під час пілотного впровадження було помічено, що деякі учасники мали тенденцію зосереджуватися на негативному досвіді, незважаючи на вказівки щодо рефлексії на основі сильних сторін. Фасилітатори повинні бути готові м'яко перенаправити дискусію, одночасно перевіряючи почуття учасників. Крім того, слід ретельно контролювати тривалість концентрації уваги та групову динаміку, особливо у великих або менш залучених групах.



## Додаток 2. Коротка самооцінка – завдання «Дерево життя»

### Шкала оцінювання:

- 1 – Категорично не згоден
- 2 – Не погоджуюся
- 3 – Ні згоден, ні не згоден
- 4 – Згоден
- 5 – Повністю згоден

Будь ласка, оцініть наступні твердження:

**Після цієї вправи я можу краще усвідомити свої особисті сильні сторони.**

1  2  3  4  5

**Після цієї активності я більше усвідомлюю людей, які підтримують мене в житті.**

1  2  3  4  5

**Ця вправа допомогла мені усвідомити свої сильні сторони та подумати про мої майбутні цілі.**

1  2  3  4  5

**Після цієї вправи я відчуваю більшу впевненість у своїх сильних сторонах та здібностях.**

1  2  3  4  5

**Додатковий коментар:**

---

---

---

---

---

---

---

---

# РОЗДІЛ II

## СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ ТА ІНКЛЮЗІЯ

---

### *Повідомлення з подякою*

Amica Educa, Боснія і Герцеговина

### *Будівельні блоки по колу*

ZSI, Австрія



## Повідомлення про вдячність

**Мета:** Вправа «Повідомлення вдячності» заохочує учасників надавати та отримувати позитивний зворотний зв'язок у групі, створюючи атмосферу підтримки та поваги. Шляхом обміну повідомленнями вдячності учасники розмірковують над своїми сильними сторонами та внеском, водночас навчаючись розпізнавати та цінувати позитивні якості інших.

**Розглядається проблема:** Молоді люди, особливо ті, що походять з вразливого або складного середовища, можуть мати проблеми з низькою самооцінкою, негативним сприйняттям себе або труднощами у визнанні власних сильних сторін. У деяких групах моделі спілкування можуть також включати критику або негативну взаємодію, що може вплинути на згуртованість групи та збільшити ризик конфлікту або булінгу.

**Актуальність для психічного здоров'я:** Позитивний зворотний зв'язок та визнання з боку однолітків можуть зміцнити самооцінку, емоційну стійкість та відчуття приналежності. Заходи, що заохочують емпатію, вдячність та підтримуюче спілкування, сприяють психосоціальній грамотності у сфері здоров'я та допомагають створити групове середовище, де учасники відчують себе цінними та поважними.

**Запланована зміна:** Мета діяльності:

- Підвищити самооцінку учасників та їх позитивний імідж;
- Допомогти учасникам розпізнати та усвідомити свої особисті сильні сторони та якості;
- Розвивайте емпатію та емоційну усвідомленість, розмірковуючи про позитивні якості інших;
- Зміцнити комунікативні навички, пов'язані з висловленням вдячності та позитивних відгуків;
- Сприяти взаємоповазі, доброті та підтримуючим стосункам у групі.

**Контекст впровадження пілотного проекту:**

Цей захід було реалізовано в рамках пілотних заходів, що здійснювалися в рамках проекту MEET партнерами проекту з Боснії і Герцеговини та Словенії.

У приміщенні Асоціації Amica Educa, партнера проекту, що базується в Тузлі, Боснія і Герцеговина, відбулася очна зустріч з групою з 11 молодих людей з категорій NEET, включаючи двох чоловіків та дев'ятьох жінок.

Заняття проводив тренер за підтримки наставника.

Сесія проходила в інтерактивному форматі, що поєднував групове обговорення, індивідуальну рефлексію та демонстрацію. Учасники обмінювалися враженнями, висловлюючи свою подяку, щоб дослідити позитивне спілкування, емпатію та визнання особистих сильних сторін. Захід проводився в сприятливому та неформальному навчальному середовищі, яке заохочувало взаємоповагу, емоційне самовираження та позитивну групову взаємодію.

У Словенії Фонд PRIZMA для покращення можливостей працевлаштування впровадив цей захід у початкових школах з учнями 9-го класу (віком 14–15 років).

Заняття проводилися очно під керівництвом кваліфікованих психологів за підтримки шкільного персоналу.

Ця діяльність була інтегрована в модуль семінару з соціальних стосунків та емпатії («Справжня розмова: друзі, драма та кордони») та зосереджена на використанні повідомлень вдячності як інструменту для зміцнення позитивного спілкування та стосунків з однолітками.

Заняття проходило в інтерактивному та емпіричному форматі, поєднуючи індивідуальну рефлексію та взаємодію з однолітками. Учасникам було запропоновано написати повідомлення подяки для кожного зі своїх однокласників, зосереджуючись на особистих сильних сторонах, цінностях та позитивних якостях, окрім зовнішності. Ця вправа мала на меті сприяти емпатії, взаємоповазі та усвідомленню важливості позитивного зворотного зв'язку у стосунках.

### **Теоретичні основи**

Позитивні відгуки та визнання з боку однолітків відіграють важливу роль у розвитку самооцінки, емоційного благополуччя та здорових соціальних стосунків. Коли молоді люди отримують щирі подяки від інших, вони з більшою ймовірністю усвідомлюють власні сильні сторони та розвивають більш позитивний образ себе.

Багато молодих людей, особливо ті, що походять з вразливого або складного середовища, можуть мати обмежені можливості отримувати

конструктивний та підтримуючий зворотний зв'язок щодо своїх особистих якостей. В результаті вони можуть більше зосереджуватися на своїх уявних слабких сторонах, ніж на сильних сторонах.

Вправа «Повідомлення вдячності» використовує просту, але ефективну групу вправу для сприяння позитивному спілкуванню та взаємній підтримці. Пишучи повідомлення вдячності один одному, учасники розмірковують над позитивними якостями своїх однолітків, а також отримують схвальні відгуки про себе. Цей процес заохочує емпатію, зміцнює міжособистісні стосунки та допомагає створити сприятливе групове середовище, де учасники відчувають себе цінними та поважними.

Завдяки цій діяльності учасники розвивають кращу емоційну усвідомленість, комунікативні навички та стійкість, а також зміцнюють культуру доброти та взаємоповаги в групі.

### **Цільова група**

- Вік: 12+ років (також адаптовано для дорослих)
- Профіль: молодь загалом, молодь NEET, молодь з вразливих сімей, молодь зі складним життєвим досвідом
- Контекст: неформальні або формальні освітні умови (освітні заходи, семінари, тренінги).
- 

### **Контекст використання**

Місцезнаходження: школа, громадські організації, молодіжні центри, громадські центри, програми психосоціальної підтримки тощо.

Типи навичок та аспектів, що розглядаються :

- *Соціально-емоційні навички* : емоційна усвідомленість, емпатія, визнання особистих сильних сторін.
- *Навички спілкування* : позитивне спілкування, вираження вдячності, побудова довіри та взаємоповаги.
- *Навички саморозвитку* : самооцінка, саморефлексія, особистісний ріст та стійкість.
- *Навички групової згуртованості*: зміцнення соціальних зв'язків, створення підтримуючого та шанобливого групового середовища.

### **Опис активності – крок за кроком**

## Крок 1: Вступ

**Тривалість:** 5–7 хвилин

### Процедура:

Ведучий починає з того, що представляє мету вправи: висловити щирі вдячність у групі. Учасників заохочують визнавати та відзначати сильні сторони, зусилля та позитивні якості інших.

Ведучий пояснює, що ця вправа — це можливість не лише висловити вдячність, а й відкрити для себе або відновити зв'язок із власними позитивними якостями через відгуки, які вони отримують від інших.

Ведучий також нагадує учасникам, що повідомлення з подякою мають бути шанобливими, щирими та зосередженими на позитивних якостях, сильних сторонах або внеску.

### Примітка:

Ця вправа є найефективнішою, коли учасники вже певною мірою знають один одного та раніше взаємодіяли в групових заходах. Базовий рівень довіри та знайомства допомагає учасникам почуватися комфортніше, надсилаючи та приймаючи повідомлення подяки.

**Таблиця 1. Дії – Крок 1.**

Дії фасилітатора	Дії учасників
<ul style="list-style-type: none"><li>● Ознайомтеся з метою діяльності.</li><li>● Поясніть важливість розпізнавання позитивних якостей в інших.</li><li>● Заохочуйте учасників писати щирі та шанобливі повідомлення вдячності.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Слухайте інструкції.</li><li>● Поміркуйте про позитивні якості інших учасників.</li></ul>

### Відображення:

Цей крок готує учасників до активності, заохочуючи позитивне та шанобливе мислення. Він також допомагає створити сприятливу атмосферу, в якій учасники почувуються комфортно як під час висловлення, так і під час отримання подяки.

## Крок 2: Написання повідомлень з подякою

**Тривалість:** 15 – 20 хвилин

### Процедура:

Кожен учасник отримує чистий аркуш паперу та ручку або маркер. За допомогою інших учасників папір приклеюється скотчем до спини кожного учасника. У Словенії намалювали дзеркало, зверху якого було написано ім'я учасника, який отримував зворотний зв'язок.

Потім учасники рухаються по кімнаті та пишуть позитивні повідомлення вдячності на паперах один одного. Повідомлення можуть включати визнання особистих рис, якостей або дій, які позитивно впливають на групу.

**Примітка:**

Заохочуйте учасників писати конкретні та змістовні повідомлення з подякою, а не загальні компліменти. Конкретний зворотний зв'язок допомагає учасникам краще зрозуміти позитивні якості, які відзначаються. Прикладами можуть бути визнання доброти, креативності, наполегливості або позитивного впливу, який хтось має на групу. Також важливо заохочувати учнів, що якщо вони помітять, що хтось не виконує інструкцій або пише щось недобре, вони можуть це викреслити — це сприяє активному опору неповажній поведінці та насильству з боку однолітків. Оскільки сприйняття однолітків особливо важливе для молоді, очевидне несхвалення такої поведінки з боку однолітків може мати сильний позитивний вплив.

**Таблиця 2. Дії – Крок 2.**

Дії фасилітатора	Дії учасників
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Надайте папір, ручки та скотч.</li> <li>● Попросіть учасників допомогти один одному прикріпити папір до спини.</li> <li>● Заохочуйте учасників писати конкретні та змістовні повідомлення подяки та не бути недобррозичливими.</li> <li>● Контролюйте процес та забезпечуйте шанобливу взаємодію.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Прикріпіть папір до їхніх спин за допомогою інших.</li> <li>● Ходіть по кімнаті та пишуть повідомлення подяки на паперах своїх однолітків.</li> </ul>

**Відображення:**

Цей крок заохочує учасників спостерігати та визнавати сильні та позитивні якості інших. Написання повідомлень з подякою сприяє емпатії, позитивному спілкуванню та взаємній повазі в групі.

### **Крок 3: Підключення до Повідомлень**

**Тривалість:** 10 хвилин

#### **Процедура:**

Після того, як усі напишуть повідомлення з подякою, учасники повертаються на свої місця та знімають папір зі спин.

Учасникам пропонується прочитати повідомлення, написані їхніми однолітками, та приділити хвилинку, щоб поміркувати над своїми думками та почуттями під час читання.

Учасники, які почуваються комфортно, можуть поділитися деякими отриманими повідомленнями та описати свої відчуття під час їх читання.

Поширення інформації є добровільним, і учасники можуть вирішити зберегти свої роздуми конфіденційними.

**Таблиця 3. Дії – Крок 3.**

<b>Дії фасилітатора</b>	<b>Дії учасників</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● Запропонуйте учасникам прочитати повідомлення, написані на їхніх аркушах.</li><li>● Заохочуйте до роздумів над їхніми думками та емоціями.</li><li>● Нагадайте учасникам, що обмін інформацією є добровільним.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Прочитайте повідомлення з подякою, написані їхніми однолітками.</li><li>● Поміркуйте над їхніми думками та почуттями.</li><li>● Поділіться своїм досвідом, якщо їм буде зручно.</li></ul>

#### **Відображення:**

Отримання повідомлень з подякою може зміцнити самооцінку учасників та допомогти їм розпізнати якості та сильні сторони, яких вони раніше, можливо, не помічали в собі.

### **Крок 4: Групова рефлексія**

**Тривалість:** 8 – 10 хвилин

#### **Процедура:**

Ведучий керує груповим обговоренням досвіду висловлення та отримання повідомлень подяки.

Учасникам пропонується поміркувати над такими питаннями, як:

- Яке це було відчуття отримати позитивну оцінку?
- Чи збігалися отримані вами повідомлення з тим, як ви бачите себе?
- Чи дізналися ви щось нове про себе?
- Яке це було відчуття висловлювати подяку іншим?
- Чи помітили ви нові якості чи сильні сторони у своїх однолітків (які ви раніше не до кінця оцінювали чи не сприймали)?

**Таблиця 4. Дії – Крок 4.**

<b>Дії фасилітатора</b>	<b>Дії учасників</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Сприяти груповій рефлексії за допомогою напрямних питань.</li><li>• Заохочуйте добровільну участь в обговоренні.</li><li>• Забезпечте шанобливу та сприятливу атмосферу для обговорення.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Поміркуйте над досвідом дарування та отримання вдячності.</li><li>• Поділіться думками та ідеями, якщо їм буде зручно.</li></ul>

**Відображення:**

Ця дискусія допомагає учасникам опрацювати свій досвід та підкреслює важливість визнання як власних сильних сторін, так і сильних сторін інших.

**Крок 5: Закриття**

**Тривалість:** 3 – 5 хвилин

**Процедура:**

Ведучий підсумовує основні висновки з вправи, наголошуючи на важливості визнання особистих сильних сторін та цінування позитивних якостей інших.

Учасникам рекомендується зберігати свої повідомлення з подякою як нагадування про їхні сильні сторони та позитивний вплив, який вони справляють на інших.

**Таблиця 5. Дії – Крок 5.**

<b>Дії фасилітатора</b>	<b>Дії учасників</b>
-------------------------	----------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Підсумуйте ключові висновки з активності.</li> <li>● Підкресліть важливість взаємної поваги, вдячності та позитивного спілкування.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Поміркуйте над пережитим та збережіть їхні повідомлення вдячності.</li> </ul>
--	--

### Відображення:

Заключний крок підкреслює цінність вдячності та заохочує учасників продовжувати взаємодіяти з іншими більш підтримуючим та шанобливим чином.

### Необхідні матеріали:

- Чистий аркуш А4 (по одному для кожного учасника)
- Ручки або маркери
- Паперова стрічка (для кріплення паперу до задньої частини).

### Можливі адаптації:

Заняття можна адаптувати залежно від віку, групової динаміки та рівня обізнаності учасників.

- Для молодших учасників або груп, яким може бути важко висловити вдячність, ведучий може надати приклади повідомлень з подякою, щоб допомогти учасникам сформулювати змістовні компліменти.
- Працюючи з вразливими особами або групами, фасилітатори можуть надавати додаткову підтримку та дозволяти учасникам брати участь у власному темпі.

### Оцінка впливу діяльності

Індикатор	Метод оцінювання
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Підвищене усвідомлення особистих сильних сторін та позитивних якостей</li> <li>● Покращена здатність висловлювати вдячність та розпізнавати сильні сторони інших</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Короткі питання для рефлексії в кінці вправи</li> <li>● Твердження самооцінки, оцінені за шкалою (1–5)</li> <li>● Питання для рефлексії щодо досвіду висловлення та отримання вдячності</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Підвищене відчуття приналежності та позитивна групова взаємодія</li> <li>● Підвищена впевненість у собі та позитивний образ себе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Заява про самооцінку в анкеті після заходу.</li> </ul>
---	---

### **Роздуми тренера**

Примітки щодо:

- Рівень залученості групи та готовність брати участь у написанні повідомлень подяки
- Загальна атмосфера в групі та те, чи почувалися учасники комфортно, роблячи та приймаючи компліменти
- Діапазон емоційних реакцій учасників, коли вони читали отримані повідомлення з подякою
- Якість та конкретність повідомлень про подяку (чи вийшли учасники за рамки загальних компліментів)
- Динаміка групи та ступінь, до якої діяльність сприяла довірі, повазі та позитивній взаємодії в групі.

### **Реакції, що спостерігалися під час пілотної діяльності**

*Боснія і Герцеговина:* Учасники продемонстрували дуже високий рівень залученості протягом усього заходу. Вони позитивно реагували як на надсилання, так і на отримання повідомлень з подякою, а також активно брали участь у процесі з відкритістю та ентузіазмом.

Ця діяльність допомогла учасникам усвідомити та засвоїти свої позитивні якості та сильні сторони, отримавши справжнє визнання від інших. Багато хто повідомив, що цей досвід зміцнив їхню самооцінку та впевненість у собі, а також допоміг їм краще усвідомити власний внесок та особисті якості.

Учасники також оцінили можливість висловлювати позитивні та підтримуючі повідомлення іншим. Здавалося, що їм сподобався процес промовляння добрих слів та визнання сильних сторін своїх однолітків, що сприяло теплій, шанобливій та згуртованій атмосфері в групі.

Наприкінці заходу учасники продемонстрували сильну позитивну емоційну реакцію на отримані повідомлення. Дехто поділився тим, що дізнався щось нове про себе, і охарактеризував цей досвід як такий, що надихає

та мотивує. У їхніх відповідях були такі твердження, як: «Досі я ніколи не думав, що інші бачать мене таким чином» та «Це справді я!».

Ця вправа також заохотила учасників уважніше слухати, уважніше спостерігати один за одним та більш змістовно взаємодіяти, що зміцнило загальну динаміку групи. Під час сесії не спостерігалось жодних суттєвих труднощів.

*Словенія:* Учасники дуже позитивно відреагували на вправу з повідомленнями подяки, яка виявилася емоційно сильною. Багато учнів повідомляли, що почуваються добре та цінно, коли отримують позитивні повідомлення від своїх однолітків, а вправа створила змістовний момент для роздумів про те, як рідко відкрито висловлюється подяка у повсякденному спілкуванні.

Ця діяльність сприяла створенню більш підтримуючої та згуртованої групової атмосфери, зміцнюючи стосунки з однолітками через визнання та підтвердження. Водночас спостерігалися деякі труднощі, оскільки деякі учасники спочатку вдавалися до недоречних або негативних коментарів. Хоча це вимагало негайного сприяння та закріплення чітких інструкцій, це також надало цінну інформацію, оскільки виявило форми неповаги або цькування між однолітками, які деякі школи раніше не виявляли. У цьому сенсі ця діяльність також може служити корисним інструментом для глибшого розуміння групової динаміки.

Загалом, реакції підтвердили як сильний позитивний вплив заходу, так і необхідність безпечного, добре сприйнятого середовища під час обговорення емоційно чутливих тем з підлітками.

### **Ризики та попередження:**

Хоча діяльність загалом безпечна та позитивна, фасилітатори повинні враховувати кілька аспектів, пов'язаних із фізичною та емоційною безпекою.

#### **Фізична безпека:**

Учасники повинні дати згоду, перш ніж прикріплювати папір до своєї спини або писати на чіємусь папері. Деякі учасники можуть віддати перевагу альтернативному підходу, наприклад, тримати папір у руках.

### **Емоційна безпека:**

Ведучі повинні наголосити, що висловлювання подяки повинні залишатися шанобливими, підтримуючими та позитивними. Учасникам слід нагадати уникати жартів, сарказму чи коментарів, які можуть бути неправильно зрозумілі або образливі.

Деяким людям може бути незручно отримувати компліменти, особливо якщо вони мають низьку самооцінку. Фасилітатори повинні створити сприятливу атмосферу, де участь заохочується, але не примушується.

Будьте готові надати емоційну підтримку, якщо це буде необхідно.

Нагадайте всім учасникам про важливість конфіденційності та поваги під час заходу.

### **Інклюзивність та чутливість:**

Переконайтеся, що захід є інклюзивним для всіх учасників, включаючи тих, хто має фізичні обмеження, різне культурне походження або проблеми з психічним здоров'ям.

Фасилітатори повинні пам'ятати про культурні відмінності у вираженні компліментів та вдячності. Те, що вважається позитивним відгуком в одному культурному контексті, може викликати дискомфорт в іншому.

Особливу увагу слід приділяти роботі з вразливими учасниками або групами, забезпечуючи чутливе ставлення до їхнього досвіду та надаючи додаткову підтримку за потреби.

### **Нагляд та підтримка:**

Залучені фасилітатори повинні контролювати взаємодію під час заходу та вирішувати будь-які проблеми, які можуть виникнути. Це особливо важливо, якщо до групи входять молоді люди, які можуть бути більш вразливими. Після заходу коротка розмова з учасниками може допомогти переконатися, що всі почувалися комфортно та отримують підтримку.



## Додаток 2. Коротка самооцінка – Послання вдячності

### Шкала оцінювання:

- 1 – Категорично не згоден
- 2 – Не погоджуюся
- 3 – Ні згоден, ні не згоден
- 4 – Згоден
- 5 – Повністю згоден

Будь ласка, оцініть наступні твердження:

**Після цієї вправи я можу краще усвідомити свої позитивні якості та сильні сторони.**

1  2  3  4  5

**Мені комфортніше висловлювати подяку іншим після цієї вправи.**

1  2  3  4  5

**Ця вправа допомогла мені побачити позитивні якості в інших учасниках.**

1  2  3  4  5

**Захід сприяв створенню позитивної та підтримуючої атмосфери в групі.**

1  2  3  4  5

**Додатковий коментар (за бажанням):**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Будівельні блоки по колу

**Мета:** Ця вправа особливо підходить (у контексті запобігання булінгу) для усвідомлення того, як група поводить себе один з одним (у конфліктах). Стає зрозуміло, кого слухають, а кого ні, яка реакція на помилки та з ким цим ділиться тощо. Ця вправа, інтенсивність якої можна контролювати за допомогою зворотного зв'язку тренера, дає огляд моделей поведінки або критичних проблем, які в іншому випадку помітні лише обмежено.

**Розглядувана проблема:** Запобігання булінгу та насильству; Соціальні стосунки.

### **Актуальність для психічного здоров'я:**

Завдяки вправі та повторній мотивації досягти кращих результатів як група, бойовий дух групи може бути пробуджений, і молоді люди можуть перевершити самих себе. Узгодження спільної стратегії змушує молодих людей замислитися над собою та своєю роллю в групі; ця рефлексія особливо модерується та спрямовується тренерами. Вправа чітко показує, які важливі ролі необхідно виконувати в груповій вправі, і що ці ролі не є статичними, а можуть бути змінними. Процес навчання, який стосується групової динаміки та індивідуального зростання.

**Заплановані зміни:** Групова динаміка стає видимою, і група повинна разом вирішувати завдання, що може призвести до розширення можливостей та індивідуального зростання.

*Досвід румунського пілотного проекту:* У рамках пілотного проекту в Румунії цей тип діяльності допоміг учасникам краще усвідомити свою роль у групі та те, як їхня поведінка впливає на колективні результати. Вправа заохотила учасників замислитися над моделями комунікації, динамікою лідерства та важливістю вміння слухати інших. Це сприяло покращенню співпраці, сприянню більш збалансованій участі та підвищенню обізнаності про те, як виникають конфлікти та як їх можна конструктивно вирішувати в групі.

### **Контекст впровадження пілотного проекту:**

Цей захід було реалізовано в рамках пілотного проекту MEET, що проводився ініціативою Jugendinitiative . Трістінгталь . Цей метод застосовувався з молоддю в шкільному контексті, а також у центрі консультування молоді та на вулиці, з групами різного розміру. Брали участь

молоді люди віком 12-16 років. Вправа проводилася як вступний метод, розминка, а також для поглиблення та завершення, і вважалася придатною для всіх різних фаз семінару. На семінарах завжди були присутні два фасилітатори, які разом модерували метод.

*Досвід румунського пілота:* Захід «Будівельні блоки в колі» було реалізовано в Румунії в різних контекстах, включаючи заняття в молодіжних центрах та шкільні семінари, за участю груп від 12 до 24 учасників віком від 14 до 18 років.

Ця діяльність викликала високий рівень залученості, зокрема завдяки своєму інтерактивному та змагальному характеру. Учасники були мотивовані виконувати завдання та покращувати свою продуктивність у повторних раундах, особливо під час роботи з обмеженим часом або в паралельних командах.

Ведучі зазначили, що вправа ефективно виявила групову динаміку, зокрема появу неформальних лідерів, нерівномірну участь та ситуації, коли кілька учасників намагалися нав'язати свої ідеї. У кількох випадках відсутність чіткої координації або конкуруюче лідерство призводили до плутанини, повільнішого виконання завдань та напруженості в групі.

У вправі також було висвітлено реакцію учасників на тиск та забезпечення дотримання правил. Перезапуск завдання через порушення правил викликав розчарування, але також створив можливості для роздумів про комунікацію, співпрацю та справедливість. Учасники стали краще усвідомлювати, як така поведінка, як перебивання, неслухання або підвищення голосу, впливає на результати групи.

В умовах інклюзивної освіти вправа підтримувала соціальну взаємодію та співпрацю, хоча такі проблеми, як обмежений простір та труднощі у висловленні думок, спокійно впливали на групову динаміку. Фасилітатори використовували ці ситуації для запровадження стратегій асертивного спілкування та врегулювання конфліктів, допомагаючи учасникам зрозуміти, що розбіжності можуть бути конструктивними, якщо їх вирішувати з повагою.

Румунський пілотний проект підтвердив ефективність заходу як інструменту для розвитку навичок командної роботи, комунікації та управління конфліктами, водночас роблячи групові процеси видимими та легшими для осмислення.

## Теоретичні основи

Кожна група – це соціальна система з неформальною ієрархією та усталеними моделями уваги. Під тиском завдання ці структури стають особливо помітними: чиї пропозиції враховуються? Хто залишається нечутим? Вправа робить цю інакше важкодоступну для спостереження динаміку прозорою – як для вчителів, так і, завдяки керованій рефлексії, для самої групи. Поступове збільшення часового тиску застосовує принцип індукованого стресу: помірний тиск підвищує залученість, тоді як надмірний тиск руйнує кооперативну поведінку та активує механізми виключення. Саме в цій зоні між керованим та приголомшливим виникають моделі, які залишаються прихованими у повсякденному шкільному житті. Дослідження показують, що виключення зазвичай розгортається тонкими, поступовими способами, які важко виявити фасилітаторам. Вправа створює контрольовану ситуацію, в якій стає видно, чи всі учні залучені, чи помилки оцінюються по-різному залежно від соціального становища учня, і чи думки меншості систематично ігноруються – все це є передумовами для цілеспрямованої профілактики. Структура вправи – дія, спостереження, рефлексія – відповідає циклу емпіричного навчання Колба. Соціальні компетенції навряд чи можна розвинути лише за допомогою навчання, але їх можна культивувати через безпосередній досвід з подальшою керованою рефлексією. Чіткі правила вправи функціонують як стресор, що перевіряє власну регуляторну систему групи: хто бере на себе відповідальність, коли правило порушується? Хто стає цапом-відбувайлом? Вдячний відгук вчителя після кожного раунду одночасно моделює конструктивний підхід до невдачі, що робить її самостійним втручанням.

*Досвід румунського пілота:* Спостереження, отримані в результаті румунського пілотного проекту, підтверджують, що експериментальні та практичні заняття особливо ефективні для того, щоб допомогти молодим людям зрозуміти абстрактні поняття, такі як групові ролі, співпраця та перспектива. Учасники продемонстрували глибше розуміння цих понять, коли вони безпосередньо стикалися з ними під час виконання завдання, особливо в ситуаціях, пов'язаних з тиском, конкуренцією або необхідністю координації з іншими.

### **Цільова група**

- Вік: 12 років і старше
- Профіль: будь-який тип молоді

- Контекст: неформальна або формальна освіта, мінімум 5 та максимум 30 учасників.
- Місце проведення: школа, неурядова організація, молодіжні центри , громадські центри , аутріч-проекти тощо. Будь-яка кімната чи відкритий простір.
- Тривалість: 30-45 хвилин
- Матеріал: Будівельні блоки або подібне, мотузка, годинник.

*Досвід румунського пілота:* У румунському пілотному проекті ця вправа виявилася особливо актуальною для змішаних груп з різним рівнем впевненості, участі та комунікативних навичок. Вона була особливо корисною в контекстах, коли одні учасники були більш доміантними, тоді як інші менш схильні висловлювати свою думку, оскільки вправа зробила ці відмінності видимими та відкрила простір для рефлексії.

### **Контекст використання**

Типи навичок та аспектів, що розглядаються :

- Соціально-емоційні навички: емпатія та розуміння механізмів стресу та гніву
- Навички спілкування : групове спілкування, інклюзивність
- Навички саморегуляції: емоційна саморегуляція,
- Навички усвідомлення: усвідомлення власних емоцій та можливостей їх регулювання.
- 

### **Опис активності – крок за кроком**

#### **Крок 1: Вступ**

Тривалість: 10 хвилин

Процедура:

Мотузку кладуть на землю у формі кола, яке потім заповнюють пронумерованими цеглинками (принаймні на п'ять більше, ніж кількість учасників). Учасникам дається завдання якомога швидше витягнути блоки з кола у правильному порядку (ведучий вимірює час). Різні правила щодо того, як це зробити, можуть бути заздалегідь узгоджені групою, але не ведучим. Перед початком групі дається 5 хвилин на розробку спільної стратегії.

**Таблиця 1. Дії – Крок 1.**

Дії фасилітатора	Дії учасників
------------------	---------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Підготуйте установку з мотузкою та блоком</li> <li>● Поясніть гру учасникам і доручіть їм протягом 5 хвилин визначитися з правилами та стратегією, перш ніж розпочати завдання.</li> </ul>	<p>Узгодьте спільну стратегію виконання завдання.</p>
---	---

### **Відображення:**

Ця вправа заохочує учасників до співпраці та тренує їхні навички вирішення проблем, а також управління конфліктами.

### **Крок 2: «Будівельні блоки» Основна частина**

**Тривалість:** 30-40 хвилин

#### **Процедура:**

Вправа починається, коли перша людина входить у коло. З цього моменту розмови між учасниками заборонені. Одночасно в колі може перебувати лише одна людина або перетинати його однією частиною тіла. Після завершення вправи кожен учасник повинен мати при собі принаймні один кубик.

Учасникам, які знаходяться «безпосередньо поруч» з попереднім активним учнем (який прибрав блок), не дозволяється діяти наступним. Якщо правило порушено, вправа починається спочатку.

Після першого раунду інструктор дає оцінку та похвалу. Потім зазначається, що виконати вправу цілком можливо вдвічі швидше (від того часу, який було виміряно).

Якщо група погоджується, процес повторюється спочатку. Після досягнення встановленого цільового часу, знову надається відгук у формі оцінки та встановлюється нова, набагато складніша ціль. Якщо група погоджується з цим, процес починається спочатку. Цю процедуру можна повторити кілька разів.

## **Таблиця 2. Дії – Крок 2.**

Дії фасилітатора	Дії учасників
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Вимірюйте час кожного раунду активності</li> <li>● Хваліть учасників після завершення раунду та запропонуйте новий раунд за менший час.</li> </ul>	<p>Беріть участь у діяльності, дотримуючись правил та узгодженої стратегії.</p>

### Відображення:

Ця вправа дає учасникам можливість випробувати динаміку спільної групи, обговорюючи стратегію перед вправою та мовчазно показуючи результат. Група намагається разом вирішити дедалі складнішу проблему.

*Досвід румунського пілота:* Під час впровадження фасилітатори помітили, що учасники спочатку зосереджувалися на виконанні завдання, а не на тому, як вони працювали разом. У міру того, як діяльність проходила далі та рівень складності зростав, групова динаміка ставала більш помітною, включаючи лідерську поведінку, моделі виключення та відмінності в залученості. Ці спостереження забезпечили важливий матеріал для фази рефлексії.

### Крок 3: Підсумок та оцінювання (за потреби):

**Тривалість:** 10-15 хвилин

#### Процедура:

Рефлексія залежить від сприйнятих дій/динаміки в групі. Якщо мали місце значні дії, пов'язані з конфліктом або маргіналізацією, може бути важко негайно проаналізувати це у великій групі. Тоді доцільно заздалегідь провести індивідуальні розмови (особливо з відповідна(і) особа(и)).

Особливо цікаво уважно спостерігати за фасилітатором під час цієї вправи: Кого чують? Кого не слухають? Як розглядаються помилки – по-різному чи однаково для всіх? Чи всі враховуються, чи інші думки ігноруються?

**Таблиця 3. Дії – Крок 3.**

Дії фасилітатора	Дії учасників
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Запропонуйте учасникам поміркувати та поділитися своїми почуттями під час та після заняття.</li> <li>● Наступні питання можуть розпочати рефлексію:</li> </ul>	<p>Поміркуйте над пережитим,</p>

<p>Що допомогло нам впоратися із завданням, а що завадило?</p> <p>Які були ключові моменти/ідеї/твердження для вирішення? Як ми дійшли спільного підходу? Чи всіх почули і чи кожен зміг зробити свій внесок?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дозвольте варіанти виходячи з індивідуальних потреб.</li> </ul>	<p>наодинці та в групі.</p>
--	-----------------------------

### **Відображення:**

Цей крок допомагає учасникам проаналізувати динаміку своєї групи, можливо, конфлікти та виключення, або те, що сприяло співпраці. Учасники можуть спостерігати, що труднощі є частиною групової діяльності, але також те, що для успішного пошуку рішення потрібні різні люди з різними ресурсами. Також можна обговорити спільну комунікацію в групі.

*Досвід румунського пілота:* Фаза рефлексії допомогла учасникам краще усвідомити, як комунікація, інклюзія та прийняття рішень впливають на успіх групи. Багато учасників визнали, що не всі голоси чуються однаково, та розмірковували над власною схильністю домінувати або усамітнюватися в групових ситуаціях. Цей етап сприяв розвитку самосвідомості та заохочував учасників задуматися над тим, як вони можуть зробити свій внесок у більш інклюзивну, шанобливу та ефективну групову взаємодію.

### **Можливі адаптації:**

Інтенсивність цієї вправи слід контролювати таким чином, щоб створити складну ситуацію для учасників.

Одним із варіантів цього може бути таке речення: «Остання група, в якій я керував цією вправою, виконала її за ... секунди».

Якщо стають очевидними серйозні конфлікти, ознаки ізоляції тощо, бажано більше не посилювати інтенсивність.

*Румунська перспектива:* Виходячи з досвіду пілотного проекту, рекомендується адаптувати рівень складності та часовий тиск залежно від згуртованості та досвіду групи. У групах з нижчим рівнем довіри або труднощами в комунікації слід виділити більше часу на обговорення стратегії та керівництво фасилітатором. У більш згуртованих групах підвищення рівня складності може допомогти чіткіше висвітлити групову динаміку та стимулювати глибше осмислення.

## **Реакції, що спостерігалися під час пілотної діяльності**

*Досвід румунського пілота:* У румунському пілотному проекті якісне спостереження виявилось особливо цінним для оцінки впливу діяльності. Зміни в участі, моделях комунікації та груповій взаємодії були чітко помітні під час фази вправи та рефлексії. Учасники продемонстрували підвищену усвідомленість групової динаміки, навіть коли ці зміни не були повністю відображені за допомогою інструментів самооцінки. Фасилітатори зазначили, що залученість та співпраця покращилися протягом усієї діяльності, особливо в повторних раундах, де учасники прагнули покращити свою ефективність. Рівень довіри в групі впливав як на участь, так і на відкритість під час рефлексії. Групи, які почувалися в безпеці та отримали підтримку, виявляли більшу готовність обговорювати свою поведінку та взаємодію.

Учасники продемонстрували високий рівень залученості та мотивації, особливо завдяки інтерактивному та змагальному характеру діяльності. Водночас виникали моменти розчарування, коли порушувалися правила або виникали розбіжності щодо стратегії. Деякі учасники природно брали на себе лідерські ролі, тоді як інші залишалися більш пасивними або вагалися робити свій внесок. У міру проходження діяльності багато груп покращили свою координацію та стали більше усвідомлювати важливість комунікації, слухання та співпраці. Діяльність також показала, як учасники реагують на тиск, конкуренцію та помилки, надаючи цінну інформацію про групову динаміку та індивідуальну поведінку в команді.

*Досвід пілотного проекту в Австрії:* Фасилітатори помітили високий рівень мотивації молоді до участі та досягнення дедалі кращих результатів у вправі. Процес навчання та те, як саме розробляється інша стратегія, також змінюється з кожною новою спробою. Також цікаво спостерігати, як часто група дотримується тієї ж стратегії, перш ніж внести корективи. Атмосфера під час вправи часто гаряча та збуджена, аж до напруженої. Легко розпізнати, чи окремі молоді люди не відчувають себе почутими, і як виглядають їхні стратегії вирішення. Крім того, це вправа, в якій може бути надзвичайно гучно, а емоції можуть загострюватися. Тому тренери повинні добре пом'якшувати ці почуття, водночас дозволяючи їм це робити. Можна спостерігати, наскільки високий поріг фрустрації групи та як група справляється з цим, коли правила не дотримуються. Крім того, емоції можуть спалахувати, і може розпалитися мотивація до розробки дедалі кращих

стратегій. Групи, які добре працюють разом, більш відкриті до рефлексії після цього.

**Ризики та попередження:**

- Будь ласка, зверніть увагу на (можливо, сильні) майбутні почуття в групі або у окремих осіб. Двоє тренерів повинні пояснити метод і бути присутніми.
- Не змушуйте ділитися особистим досвідом.
- Цей інструмент не стосується травми, а навпаки, зосереджений на підвищенні обізнаності.

*Румунська перспектива:* У румунському пілотному проекті було помічено, що елементи конкуренції та тиск часу можуть призвести до розчарування або напруги в групі, особливо коли комунікація неефективна. Фасилітатори повинні ретельно стежити за динамікою групи, щоб забезпечити залучення всіх учасників і щоб нікого постійно не ігнорували чи маргіналізували.

Важливо знайти баланс між викликом та підтримкою, адаптуючи діяльність до потреб групи та підтримуючи безпечну та шанобливу атмосферу протягом усього процесу.

# РОЗДІЛ III

## ПРОФІЛАКТИКА: ЦЬКУВАННЯ, НАСИЛЬСТВО ТА РИЗИКОВАНА ПОВЕДІНКА

---

*Гнів-Стрес-Паркур*  
ZSI, Австрія

*Лабіринт цифрового сліду*  
ТУКЕ, Словаччина

*Вибір та наслідки: розуміння ризиків залежності*  
ТУКЕ, Словаччина

## Гнів-Стрес-Паркур

**Мета:** Молодим людям слід допомагати усвідомлено усвідомлювати свої індивідуальні навички та ресурси для подолання стресу та/або гніву та активно їх розвивати. Вони також дізнаються про конструктивні альтернативи та стратегії подолання інших молодих людей і можуть обговорювати їх у безпечному середовищі.

**Розглядається питання:** Запобігання булінгу та насильству; Управління стресом та релаксація

**Актуальність для психічного здоров'я:** Підлітковий вік – це критично важливий період для розвитку регуляції емоцій – здатності розпізнавати та конструктивно справлятися з інтенсивними емоційними станами. Повторний вплив керованого стресу, а потім спрямована рефлексія, формує саме цю здатність, зміцнюючи стійкість до тривоги, депресії та поведінкових труднощів.

**Запланована зміна:** Учасники залишають паркур гніву та стресу з сильнішою здатністю розпізнавати **власні** емоційні та фізичні стресові реакції, переносити фрустрацію без негайної реактивної поведінки та розмірковувати над тим, що їх спровокувало, та які альтернативи існують.

### Контекст впровадження пілотного проекту:

Цей захід було реалізовано в рамках пілотного проекту МЕЕТ, що проводився Молодіжною ініціативою . Трістінгталь (ЖТ, РР9). Цей метод застосовувався з молоддю в шкільному контексті, а також у центрі консультування молоді та на вулиці, з групами різного розміру. Брала участь молоді люди віком 12-16 років. Вправа використовувалася для поглиблення теми та створення кульмінаційного моменту для обговорення практичної регуляції стресу. На семінарах завжди були присутні щонайменше два фасилітатори, які разом модерували метод.

### Теоретичні основи

Паркур, що поєднує в собі гнів і стрес, пропонує молодим людям рідкісну можливість зіткнутися з розчаруванням, тиском і конфліктами в безпечному, структурованому середовищі. Це важливо для психічного здоров'я на кількох рівнях. Гнів часто неправильно розуміють як проблему, яку потрібно усунути. З точки зору психічного здоров'я, це сигнал, який вказує

на незадоволені потреби або уявну безсилля. Паркур створює простір для переживання гніву без шкідливих наслідків, підтримуючи перехід від реактивного розряду до рефлексивної реакції. Оскільки стрес і гнів – це, перш за все, тілесні переживання, фізичний виклик є не випадковим, а центральним. Регуляції потрібно навчатися через тіло, а не лише через розум.

Зрештою, соціальний вимір має вирішальне значення. Те, як однолітки реагують на розчарування чи невдачу молодої людини, визначає, чи стане цей досвід інтегративним чи ганебним. Добре організоване спілкування робить групу ресурсом, а не додатковим стресовим фактором, а керована рефлексія після цього – це те, де навчання психічному здоров'ю фактично закріплюється

### **Цільова група**

- Вік: 12 років і старше
- Профіль: будь-який тип молоді
- Контекст: неформальна або формальна освіта, але максимум 20 осіб.

**Місцезнаходження** : школа, громадська організація, молодіжні центри, громадські центри тощо. Слід забезпечити достатньо місця для пересування.

**Тривалість** : 45-60 хвилин

**Матеріал** : м'ячі для відстійника стресу (або кухонні рушники); музичні інструменти; подушки/рушники; мішечок з-під картоплі, наповнений ватою (або чимось подібним).

### **Контекст використання**

Типи навичок та аспектів, що розглядаються :

- Соціально-емоційні навички: емпатія та розуміння механізмів стресу та гніву
- Навички спілкування : відкрите спілкування, зменшення осуду
- Навички саморегуляції: емоційна саморегуляція,
- Навички усвідомлення: усвідомлення власних емоцій та можливостей їх регулювання.

### **Опис активності – крок за кроком**

#### **Крок 1: Вступ**

Тривалість: 5 хвилин

Процедура:

Розпочніть семінар із мозкового штурму, фіксуючи моменти, щоб відповісти на питання: «У яких ситуаціях я відчуваю стрес, чи злюся я?»

Варіант, якщо достатньо часу: картки готуються заздалегідь, із символічними зображеннями або стресовими ситуаціями. Учасники можуть вибрати одну картку та коротко представити її, пояснюючи, чому вони обрали саме це зображення або текст для представлення теми.

**Таблиця 1. Дії – Крок 1.**

Дії фасилітатора	Дії учасників
<ul style="list-style-type: none"><li>● Запропонуйте учасникам поміркувати над типами ситуацій, у яких вони відчувають стрес або гнів.</li><li>● (Необов'язково) Попросіть учасників вибрати картку, яка символізує для них ситуації стресу або гніву, та пояснити, чому вони обрали саме її.</li></ul>	Почніть розмірковувати над тим, коли, як і чому вони відчувають стрес і злість, зокрема, розмірковуючи над ситуацією/обстановкою.

**Відображення:**

Ця вправа допомагає учасникам визначити ситуації, які викликають стрес або гнів, та поміркувати над причинно-наслідковими механізмами.

**Крок 2: «Паркур»**

**Тривалість:** 30 хвилин

**Процедура:**

«Паркур» – це основна частина семінару, структурована за кількома раундами, під час яких учасники самостійно випробовують різні вправи. Усі учасники повинні мати змогу випробувати кожен вправу, яка варіюється від низької до високої інтенсивності емоцій та дій. Це дозволяє дізнатися про альтернативні способи реагування в стресових ситуаціях або розширити свої можливості.

Після кожного раунду спроби виконання вправи рекомендується провести раунд рефлексії, під час якого молоді люди можуть описати свої відчуття з цього приводу, а також обговорити будь-які незначні індивідуальні покращення та адаптації до окремих вправ.

Щоб ця діяльність була успішною та мотивувала учасників до участі, ведучий повинен забезпечити відкриту та стимулюючу, але також довірливу атмосферу.

Варіанти вправ для паркуру:

- *Відлік у зворотному порядку* : учасники внутрішньо рахують у зворотному порядку від 10 до 0.
- *Дихальна вправа* : учасники вдихають протягом 4 секунд, затримують дихання протягом 4 секунд, видихають протягом 4 секунд, затримують дихання протягом 4 секунд і так далі (секунди можна змінювати за потреби залежно від індивідуального об'єму легень, рекомендується починати з малого).
- *Танці* : Учасники танцюють разом під пісню (наприклад, Джорджа Гаррісона «What is Life») <https://www.youtube.com/watch?v=fiH9edd25Bc>
- *Стресові кульки* : учасники стискають кульки руками, або ж можна «тягнути» кухонні рушники (їх скручують, а потім розтягують кінці; мета полягає в тому, щоб максимізувати фізичну напругу, яка потім знімається; це можна зробити майже з будь-якою тканиною).
- *Крики* : Учасники вивільняють свою енергію, кричачи; залежно від місця проведення та складу учасників семінару, вони можуть або голосно кричати разом кожні 10 секунд, або тихо кричати в подушку/тканину/светр.
- *Удари* : Учасники можуть бити відповідним засобом (мішок для картоплі, наповнений ватою, кулаком).

**Таблиця 2. Дії – Крок 2.**

<b>Дії фасилітатора</b>	<b>Дії учасників</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● Поясніть кожен варіант вправи всій групі.</li><li>● Попросіть учасників обрати кожному окрему вправу для самостійного виконання. Вони також можуть вибирати ту саму вправу одночасно та в кожному раунді.</li><li>● Оголосіть початок раунду.</li><li>● Оголосіть кінець раунду та запитайте учасників, як вони почуваються після виконання вправи.</li><li>● Попросіть учасника змінити вправу та розпочати ще один раунд.</li><li>● Повторіть стільки раундів, щоб кожен учасник міг спробувати всі різні вправи.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Виконуйте різні вправи в кожному раунді.</li><li>● Поміркуйте та поділіться своїми відчуттями щодо кожної вправи, а також тим, як вони покращили свої результати або адаптувалися до стресу чи гніву.</li></ul>

**Відображення:**

Ця вправа дає учасникам можливість взяти участь, покращує їхню здатність запам'ятовувати варіанти та розширює індивідуальні переваги та застосовність для молодих людей.

**Крок 3: Підсумок та оцінювання (за потреби):**

**Тривалість:** 10 хвилин

**Процедура:**

Після завершення паркуру, за потреби, можна створити можливість для рефлексії, під час якої молоді люди зможуть розповісти про свої почуття щодо цієї активності, а також про інші варіанти боротьби з гнівом/стресом, які вони вивчили, і які ще варіанти їм відомі. Ця рефлексія, по можливості, повинна відбуватися в безпечному, ненапруженому середовищі, де від учасників не очікується «правильних» відповідей.

Ведучий може запропонувати додаткові варіанти в кінці семінару (варіанти можна розширити за потреби):

- Залиште ситуацію, якщо учасникам потрібен спокій та відпочинок
- Вирушайте на прогулянку, в ідеалі на природу. Наодинці або парами, мовчки або розмовляючи, залежно від індивідуальних потреб. Це

дозволяє відпочити та краще емоційно відновитися після інтенсивної діяльності.

Ведучий наголошує, що кожен має різні стратегії подолання стресу та гніву, але також можна навчитися стратегій саморегуляції в надзвичайно складних ситуаціях.

**Таблиця 3. Дії – Крок 3.**

Дії фасилітатора	Дії учасників
<ul style="list-style-type: none"><li>● Запропонуйте учасникам поміркувати та поділитися своїми відчуттями під час та після паркуру.</li><li>● Наступні питання можуть розпочати рефлексію: Як ви себе почували під час паркуру? Чи змінилося це зі зміною вправи? Як вправи вплинули на ваш стрес/гнів?</li><li>● Дозвольте варіанти виходячи з індивідуальних потреб.</li></ul>	Поміркуйте над пережитим.

### **Відображення:**

Цей крок допомагає учасникам інтегрувати фізичний досвід на когнітивному та емоційному рівнях. Учасники можуть помітити, що гнів і стрес – це нормальні, керовані реакції, а не ознаки слабкості чи втрати контролю. Крім того, їхнє тіло надсилає ранні попереджувальні сигнали, які можна розпізнати та використовувати як підказки для саморегуляції, їхні реакції під тиском виявляють особисті моделі поведінки, і що ці моделі можуть змінюватися.

Сама рефлексія – це навик: здатність зупинитися, називати та осмисляти інтенсивний досвід – це те, чого можна навчитися та зміцнити.

### **Можливі адаптації:**

Не кожна альтернатива підходить для кожної ситуації, і не кожна альтернатива підходить для кожної людини. Молоді люди повинні ознайомитися з відповідними методами у низькопороговий спосіб, поміркувати над ними та обговорити разом альтернативи та можливості в ситуаціях, які викликають у них високий рівень стресу та гніву.

Варіант, доповнення для візуалізації можливостей, коли достатньо часу, наприклад, у рамках шкільного семінару: *Метод моделі фортепіано за Джеральдом Коллером* . 30 хвилин.

У моделі фортепіано окремі клавіші символізують різні можливості, які можна використовувати для подолання складних ситуацій та почуттів. Якщо піаніст може використовувати лише кілька клавіш, мелодія стає дедалі монотоннішою. Чим різноманітніша ваша особиста клавіатура, тим більше у вас варіантів для подолання повсякденних викликів. Нагадуємо, що кожна молода людина може заповнити порожній аркуш для фортепіано (шаблон для друку) своїми можливостями та таким чином розробити свої клавіші. Зрештою, вони можуть взяти ці можливості з собою як нагадування про свої особисті можливості та стратегії подолання.

### **Реакції, що спостерігалися під час пілотної діяльності**

Ведучі зазначили, що молодь сприйняла та випробувала ці ідеї, а під час обговорень вони також висловлювали, де вони хотіли б застосувати нові методи управління гнівом. Вони досліджували теми в ігровій формі та отримали багато задоволення; у такому контексті навчатися легше.

Відбувся обмін ідеями (навчання у інших) щодо того, що вже було випробувано, що спрацювало, а що ні, що, можливо, зробило методи більш практичними.

Паркури «Гнів-Стрес» пробуджують у підлітків величезне бажання брати участь, а також дати волю своїм емоціям. Також можна було побачити паралелі з викликами, з якими стикаються молоді люди, а також виникло співчуття та розуміння до ситуацій молодих людей, які відкрилися під час семінару та вправи.

### **Ризики та попередження:**

- Будь ласка, зверніть увагу на (можливо, сильні) майбутні почуття в групі або у окремих осіб. Двоє тренерів повинні пояснити метод і бути присутніми.
- Не змушуйте ділитися особистим досвідом.
- Цей інструмент не стосується травми, а навпаки, зосереджений на підвищенні обізнаності.

## Лабіринт цифрового сліду: як подолати ризики кібербулінгу

**Мета:** Ця вправа розроблена як захопливий та інтерактивний навчальний досвід, що використовує гейміфікацію, щоб допомогти учасникам краще зрозуміти, як щоденні онлайн-рішення формують їхній цифровий слід та впливають на їхню особисту безпеку в цифровому середовищі. Вона створює структурований, але гнучкий простір, де учасники можуть активно досліджувати наслідки, розмірковувати над власною поведінкою та поступово розвивати безпечніші та відповідальніші онлайн-звички.

**Розглядувана проблема:** Цей захід спрямований на вирішення проблеми недостатньої обізнаності молоді щодо того, як, здавалося б, незначні та часто імпульсивні онлайн-дії можуть перерости в ситуації кібербулінгу та негативно вплинути на їхню цифрову репутацію, стосунки та загальне благополуччя.

**Актуальність для психічного здоров'я:** Кібербулінг тісно пов'язаний з наслідками для психічного здоров'я. Він може сприяти стресу, тривозі, зниженню самооцінки, соціальній ізоляції та емоційному дистресу. Допомагаючи учасникам зрозуміти, як онлайн-взаємодія може призвести до шкоди, інструмент підтримує профілактику та сприяє створенню безпечнішого та більш шанобливого цифрового середовища.

**Запланована зміна:** Цей інструмент має на меті підвищити обізнаність учасників про те, як незначні онлайн-рішення можуть перерости у серйозні наслідки; зміцнити критичне мислення та оцінку ризиків у цифровій взаємодії; підтримати розвиток відповідальної та шанобливої онлайн-поведінки; залучити учасників до безпечного, емпіричного навчального процесу, який заохочує до рефлексії, а не до осуду.

### Контекст впровадження пілотного проекту:

Лабіринт цифрового сліду використовувався під час пілотного проекту, щоб допомогти учням зрозуміти, як повсякденні дії в Інтернеті формують їхню довгострокову цифрову ідентичність. Ця вправа дозволила парам учнів орієнтуватися в реалістичних онлайн-сценаріях та бачити наслідки свого вибору. Його інтерактивний, -схожий на гру формат підвищив залученість та заохотив учнів критично мислити про конфіденційність, онлайн-репутацію та відповідальну поведінку. Лабіринт також сприяв відкритій дискусії, оскільки учні почувалися комфортно, розмірковуючи про свої цифрові звички через

безпечне -прийняття рішень на основі сценаріїв. Загалом, він виявився одним із найефективніших інструментів пілотного проекту для просування цифрової відповідальності та взаємного навчання.

## **Вступ**

Сьогодні молодь проводить значну частину свого часу в цифровому середовищі, де спілкування відбувається швидко і часто без достатнього обдумування. У таких контекстах навіть незначні дії, такі як реакція на коментар, поширення знімка екрана або імпульсивна реакція, можуть мати довготривалі та іноді непередбачувані наслідки.

Концепція цифрового сліду стосується слідів, які люди залишають після себе через свою онлайн-діяльність. Ці сліди можуть впливати на те, як інші їх сприймають, впливати на їхні стосунки та впливати на їхнє відчуття безпеки та благополуччя.

З психологічної точки зору, на онлайн-поведінку впливає кілька факторів, зокрема:

- Імпульсивність та знижене сприйняття наслідків у цифровому середовищі
- Вплив однолітків та потреба в соціальному схваленні
- Відсутність негайного зворотного зв'язку щодо емоційного впливу власних дій.

Цей інструмент базується на гейміфікації та емпіричному навчанні, що дозволяє учасникам активно переживати процеси прийняття рішень. Орієнтуючись у лабіринті варіантів, учасники стикаються з різними результатами та наслідками, включаючи як безпечні шляхи, так і ризики кібербулінгу.

Завдяки цьому процесу діяльність підтримує:

- Усвідомлення наслідків
- Розвиток відповідальної цифрової поведінки
- Зміцнення профілактично-орієнтованого мислення.

## **Цільова група**

- Вік: 13–30 років (можна адаптувати)
- Профіль: Підлітки та молоді люди, які активно користуються соціальними мережами, онлайн-іграми чи іншими формами цифрового

спілкування та регулярно стикаються з ситуаціями, що передбачають прийняття рішень в онлайн-взаємодії.

- Контекст: Освітні середовища, семінари, молодіжні програми та тренінги, зосереджені на цифровій безпеці та профілактиці.

### **Контекст використання**

Місце проведення: Клас, молодіжний центр, громадське середовище або онлайн-платформа

Типи навичок та аспектів, що розглядаються :

- Соціально-емоційні навички: розуміння емоційного впливу онлайн-поведінки
- Навички спілкування : шанобливе спілкування та відповідальна взаємодія онлайн
- Навички саморегуляції: контроль імпульсів та обдумане прийняття рішень
- Навички обізнаності: Розуміння цифрового сліду та ризиків кібербулінгу

### **Опис активності – крок за кроком**

#### **Крок 1: Знайомство з лабіринтом**

Тривалість: 5 хвилин

Процедура: Кожен учасник або невелика команда отримує робочий аркуш-лабіринт, який містить питання з кількома варіантами відповідей, засновані на реалістичних ситуаціях кібербулінгу. Ведучий представляє завдання як структурований виклик, у якому учасники повинні пройти через низку рішень. Пояснюється, що кожен вибір веде до різного шляху в лабіринті, і що деякі варіанти представляють безпечну поведінку, тоді як інші ведуть до «пасток кібербулінгу», які імітують негативні наслідки. Ведучий чітко визначає мету: досягти виходу «Безпечний цифровий громадянин», приймаючи обдумані та відповідальні рішення.

**Таблиця 1. Дії – Крок 1.**

Дії фасилітатора	Дії учасників
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Роздайте робочі аркуші з лабіринтом або надайте доступ до цифрової версії завдання.</li> <li>● Чітко поясніть структуру лабіринту та як кожне рішення впливає на шлях.</li> <li>● Визначте мету досягнення виходу «Безпечного цифрового громадянина».</li> <li>● Надайте покрокові інструкції щодо навігації та позначення рішень.</li> <li>● Створіть сприятливу атмосферу, де помилки розглядаються як частина навчання.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Отримайте матеріали або увійдіть на цифрову платформу.</li> <li>● Уважно слухайте та спостерігайте, як організована діяльність.</li> <li>● Зрозуміти мету та завдання діяльності.</li> <li>● Підготуйтеся до участі в активності індивідуально або в командах.</li> <li>● Підійдіть до діяльності з відкритістю та готовністю до дослідження.</li> </ul>

**Відображення:** Учасники починають розуміти, що кожен їхній вибір впливатиме на результат, відображаючи реальну цифрову поведінку.

## **Крок 2: Навігація лабіринтом**

**Тривалість:** 20–25 хвилин

**Процедура:** Учасники починають з точки входу («Ваша перша публікація в соціальних мережах») і рухаються лабіринтом, приймаючи рішення у відповідь на різні сценарії, пов'язані з кібербулінгом. Кожна відповідь веде до різного шляху — або безпечного прогресу, або «пастки кібербулінгу», яка призводить до невдач (наприклад, програш ходу, повернення назад, перезапуск).

Приклади сценаріїв включають:

- Відповідь на злий коментар
- Реакція на кібербулінг у груповому чаті
- Обробка погрозливих повідомлень від незнайомих.

Учасники відстежують свій шлях та просуваються лабіринтом. У змагальному режимі перемагає перша людина або команда, яка досягне безпечного виходу.

**Таблиця 2. Дії – Крок 2.**

Дії фасилітатора	Дії учасників
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Доручить учасникам розпочати навігацію лабіринтом з початкової точки.</li> <li>● Представте або уточніть сценарії, коли учасникам потрібні додаткові вказівки.</li> <li>● Заохочуйте учасників подумати, перш ніж вибрати відповідь.</li> <li>● Поясніть наслідки «пасток кібербулінгу» чітко та підтримуюче.</li> <li>● Спостерігайте за прогресом учасників та надавайте підтримку, коли це необхідно.</li> <li>● Підтримуйте залученість та динаміку групи підтримки (включаючи конкуренцію, якщо вона використовується).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Почніть завдання та пройдіть лабіринтом від точки входу.</li> <li>● Уважно прочитайте та інтерпретуйте кожен сценарій.</li> <li>● Критично мислити, перш ніж приймати рішення.</li> <li>● Дотримуйтеся інструкцій, коли стикаєтеся з невдачами.</li> <li>● Відстежуйте їхній шлях та відповідно коригуйте рішення.</li> <li>● Залишайтеся зосередженими та продовжуйте рухатися до мети.</li> </ul>

**Відображення:** Учасники відчують, як незначні рішення можуть швидко призвести до різних результатів, підкреслюючи важливість продуманої поведінки в Інтернеті .

### **Крок 3: Рефлексія та самооцінка**

**Тривалість:** 15 хвилин

**Процедура:** Після завершення лабіринту ведучий проводить структуровану рефлексію. Обговорення зосереджується на досвіді учасників, прийнятих ними рішеннях та тому, як ці рішення пов'язані з реальною поведінкою в Інтернеті.

Учасників заохочують розмірковувати не лише над помилками, а й над альтернативними варіантами та майбутньою поведінкою.

**Таблиця 3. Дії – Крок 3.**

Дії фасилітатора	Дії учасників
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Запитайте учасників, який вибір їх здивував.</li> <li>● Запитайте, чи стикалися вони з пастками кібербулінгу.</li> <li>● Сприяти обговоренню того, як онлайн-рішення впливають на безпеку та благополуччя.</li> <li>● Заохочуйте учасників пропонувати кращі альтернативи.</li> <li>● Попросіть учасників поділитися однією зміною, яку вони внесуть у свою онлайн-поведінку.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Обміркуйте їхній досвід та поділіться думками.</li> <li>● Визначте та опишіть, де вони допустили помилки.</li> <li>● Пов'яжіть цю діяльність з реальною поведінкою в Інтернеті</li> <li>● Пропонуйте безпечніші та відповідальніші варіанти.</li> <li>● Обміркуйте та сформулюйте особисте зобов'язання.</li> </ul>

**Відображення:** Учасники пов'язують ігровий досвід із реальними життєвими ситуаціями, усвідомлюючи, як повсякденний цифровий вибір впливає на безпеку, репутацію та стосунки.

**Необхідні матеріали:**

- Роздрукований робочий аркуш «Цифровий лабіринт слідів» або цифрова версія (Google Forms, Kahoot, Miro Board)
- Ручки або маркери
- Таймер (необов'язково).

**Можливі адаптації:**

- Використовуйте спрощені візуальні матеріали та запитання для молодших учасників
- Адаптуйте сценарії для робочого місця або середовища для дорослих

- Використовуйте інструмент як навчальний матеріал для батьків або викладачів
- Змінити формат для індивідуальних або групових змагань.

### Оцінка впливу діяльності

Індикатор	Метод оцінювання
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Усвідомлення цифрових ризиків</li> <li>• Навички прийняття рішень</li> <li>• Відповідальна поведінка в Інтернеті</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рефлексія та обговорення</li> <li>• Спостереження під час активності</li> <li>• Відгуки учасників</li> </ul>

### Роздуми тренера

- Рівень залученості. Студенти дуже позитивно відреагували на лабіринт «Цифровий слід». Ігрова структура активності підвищила цікавість та зосередженість. Більшість учасників прагнули порівняти свій вибір з однолітками та активно обговорювали наслідки, пов'язані з різними шляхами.
- Групова динаміка. Пари ефективно співпрацювали, підтримуючи одна одну в орієнтуванні в лабіринті. Завдання заохочувало до спільного - вирішення проблем та викликало спонтанні дискусії про реальну поведінку в Інтернеті. Групи природним чином порівнювали результати, що сприяло навчанню на основі взаємодії.
- Відкритість у обміні досвідом. Лабіринт створив безпечне та - неупереджене середовище для обговорення особистих цифрових звичок. Оскільки вправа перетворила ризиковані сценарії на «шляхи», а не на «зізнання», студенти почувалися комфортніше, ділячись власним досвідом та відкрито розмірковуючи над помилками, які вони зробили в Інтернеті.

### Реакції, що спостерігалися під час пілотної діяльності

Учасники зазвичай дуже зацікавлені завдяки інтерактивному та гейміфікованому характеру активності. Змагальний елемент підвищує мотивацію, а рішення на основі сценаріїв сприяють рефлексії. Багато учасників більше усвідомлюють, як легко ситуації кібербулінгу можуть розвинути з простих дій. Активність часто призводить до змістовних дискусій про відповідальність, емпатію та цифрову безпеку.

### **Ризики та попередження:**

- Деякі учасники могли зазнавати кібербулінгу; дозвольте їм відмовитися від участі, якщо потрібно
- Уникайте використання реальних особистих справ, які можуть викликати стрес
- Переконайтеся, що всі концепції чітко пояснені
- Підтримуйте безпечне та сприятливе середовище.

## **Вибір та наслідки: розуміння ризиків залежності**

**Мета:** Ця вправа слугує інтерактивним навчальним досвідом, спрямованим на те, щоб допомогти учасникам зрозуміти, як повсякденні рішення можуть поступово призвести до залежності. Вона створює безпечний простір для дослідження, обговорення та роздумів про ризиковану поведінку та її наслідки, одночасно заохочуючи активну участь та критичне мислення.

**Розглядається питання:** Поступовий розвиток залежної поведінки серед молоді, часто зумовлений тиском однолітків, цікавістю, емоційними потребами або недостатньою обізнаністю про довгострокові наслідки.

**Актуальність для психічного здоров'я:** Адиктивна поведінка — незалежно від того, чи пов'язана вона з речовинами (наприклад, алкоголем, наркотиками) чи діяльністю (наприклад, іграми, азартними іграми, соціальними мережами) — тісно пов'язана з психічним здоров'ям. Вона може негативно впливати на емоційну стабільність, посилювати тривожність, знижувати самоконтроль та заважати повсякденному функціонуванню та стосункам. Розуміння того, як розвивається така поведінка, є важливим для профілактики та раннього втручання.

**Запланована зміна:** Інструмент спрямований на підвищення обізнаності про те, як залежність розвивається з часом через невеликі, здавалося б, нешкідливі рішення; зміцнення критичного мислення та здатності оцінювати наслідки; покращення навичок прийняття рішень, особливо в ситуаціях, пов'язаних з тиском однолітків; сприяння здоровим альтернативам та адаптивним стратегіям подолання.

**Контекст впровадження пілотного проекту:** Студентів розділили на пари, і кожна пара отримала картку зі сценарієм, що описує складну реальну життєву ситуацію (наприклад, тиск однолітків, ризикована поведінка в Інтернеті або вживання психоактивних речовин). Використовуючи формат дерева рішень, пари досліджували різні позитивні та негативні варіанти

вибору, які може зробити людина, обговорювали негайні та довгострокові наслідки та визначали здоровіші альтернативи. Після опрацювання варіантів кожна група представила свої роздуми, зосередившись на тому, що ускладнювало прийняття певних рішень і як невеликий повсякденний вибір може впливати на більші результати.

Студенти погодилися, що люди стають залежними, тому що це робить їх щасливими, і їм потрібне постійне постачання дофаміну. Деякі пари досліджували емоційні фактори, що стоять за ризикованим вибором, такі як тиск однолітків, низька самооцінка або страх щось втратити, демонструючи глибину свого аналізу.

Завдяки вправі «Дерево рішень» учні практикували критичне мислення, емоційне мислення та емпатію, усвідомлюючи складність, що стоїть за, здавалося б, простими рішеннями. Учні визначили здорові стратегії подолання труднощів та позитивні альтернативи ризикованій поведінці, демонструючи зростання самосвідомості та вміння вирішувати проблеми.

### **Теоретичні основи**

Залежність рідко є результатом одного рішення. Натомість вона розвивається поступово через низку невеликих рішень, які спочатку можуть здаватися нешкідливими або соціально прийнятними. На ці рішення часто впливають зовнішні фактори, такі як тиск однолітків, а також внутрішні фактори, такі як емоційний стрес, цікавість або потреба в приналежності.

З психологічної точки зору, цей процес можна зрозуміти через теорію прийняття рішень; соціальний вплив та динаміку однолітків; рамки ризику та захисних факторів у профілактиці.

Цей інструмент використовує експериментальне навчання, зокрема рольові ігри та аналіз дерева рішень, щоб допомогти учасникам активно досліджувати наслідки різних виборів. Моделюючи реальні життєві ситуації, учасники можуть краще зрозуміти, як поведінка змінюється з часом і як альтернативні рішення можуть призвести до здоровіших результатів.

Ця діяльність охоплює обидва аспекти:

- Залежності, пов'язані з психоактивними речовинами (наприклад, алкоголь, наркотики)
- Поведінкові залежності (наприклад, ігрова залежність, азартні ігри, надмірне використання соціальних мереж).

Також наголошується на розвитку стійкості та здорових механізмів подолання як захисних факторів.

### **Цільова група**

- Вік: 14–30 років (регулюється для різних вікових груп)
- Профіль: Студенти, молодь, яка має ризик розвитку залежної поведінки, або молодь загалом, яка бере участь у профілактичних програмах.
- Контекст: Формальні та неформальні освітні заклади, включаючи семінари, тренінги, профілактичні програми та групове консультування.

### **Контекст використання**

Місце проведення: Класи, молодіжні центри, громадські заклади, терапевтичні групи або онлайн-платформи.

Типи навичок та аспектів, що розглядаються :

- Соціально-емоційні навички: усвідомлення емоційних тригерів, управління імпульсами, розуміння емоційних реакцій
- Навички спілкування : комунікація, вміння вести дискусії, сприйняття іншої точки зору, опір тиску однолітків
- Навички саморегуляції: прийняття рішень, оцінка наслідків, самоконтроль
- Навички усвідомлення: розпізнавання ризиків залежності, розуміння моделей поведінки, визначення захисних стратегій.

### **Опис активності – крок за кроком**

#### **Крок 1: Підготовка**

Тривалість: 5 хвилин

Процедура: Ведучий готує простір для заняття та всі необхідні матеріали перед початком обговорення. Картки зі сценаріями, що описують ситуації, в яких людина може опинитися в групі ризику розвитку залежності, друкуються, розповсюджуються або відображаються в цифровому вигляді. Шаблон «Дерева рішень» також готується заздалегідь, або на папері, або на дошці, або за допомогою онлайн-інструменту для співпраці. Потім учасників поділяють на невеликі дискусійні групи по три-п'ять осіб, щоб кожна людина мала достатньо місця для участі. На цьому етапі ведучий коротко представляє

організаційну структуру заняття та створює безпечну, шанобливу атмосферу для участі.

**Таблиця 1. Дії – Крок 1.**

Дії фасилітатора	Дії учасників
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Підготуйте картки зі сценаріями, що описують ситуації, в яких людина може опинитися під загрозою залежності.</li> <li>● Підготуйте та відобразіть шаблон «Дерева рішень» у паперовому, на дошці або в цифровому вигляді.</li> <li>● Організуйте кімнату або онлайн-простору таким чином, щоб було можливо обговорення в невеликих групах.</li> <li>● Розділіть учасників на невеликі групи та поясніть практичну організацію заходу.</li> <li>● Створіть безпечну, шанобливу та неупереджену атмосферу, перш ніж розпочати роботу, пов'язану з контентом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Вислухайте початкові інструкції ведучого та підготуйтеся до заняття.</li> <li>● Розділіться на призначені невеликі групи по 3–5 учасників.</li> <li>● Займіть своє місце в групі та організуйтеся для обговорення.</li> <li>● Зверніть увагу на структуру завдання та за потреби уточніть будь-які практичні питання.</li> <li>● Прийміть групову обстановку та підготуйтеся шанобливо брати участь в обговоренні та рефлексії.</li> </ul>

**Відображення:** На цьому етапі основна увага приділяється створенню безпечного та структурованого середовища, яке заохочує відкрите обговорення та участь.

## **Крок 2: Вступ**

**Тривалість:** 10 хвилин

**Процедура:** Ведучий починає вправу з групової дискусії про залежність та ризиковану поведінку. Учасникам пропонується поміркувати над тим, що означає залежність, які форми вона може приймати, окрім наркотиків та алкоголю, та чому люди починають вдаватися до потенційно залежної поведінки. Цей крок активізує попередні знання, розширює розуміння учасників залежності та готує їх до роботи на основі сценаріїв. Потім ведучий пояснює, що вправа буде зосереджена на реальному життєвому виборі та на тому, як, здавалося б, незначні рішення можуть поступово призвести до серйозних наслідків з часом.

**Таблиця 2. Дії – Крок 2.**

Дії фасилітатора	Дії учасників
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Почніть відкрите обговорення, запитавши учасників, що, на їхню думку, таке залежність.</li> <li>● Запитайте учасників, які види залежностей існують, окрім наркотиків та алкоголю, такі як ігрова залежність, азартні ігри, соціальні мережі або шопінг.</li> <li>● Запитайте, чому люди починають залежну поведінку, та заохочуйте учасників подумати про тиск однолітків, цікавість, стрес, емоції або потребу в приналежності.</li> <li>● Перевірте різні відповіді та допоможіть пов'язати їх із ширшою темою профілактики залежності.</li> <li>● Поясніть, що вправа досліджуватиме прийняття</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Поміркуйте над питанням та поділіться власним розумінням залежності.</li> <li>● Наведіть приклади різних форм залежності та вислухайте ідеї інших.</li> <li>● Поділіться можливими причинами, чому люди вдаються до ризикованої або залежної поведінки.</li> <li>● Порівняйте власні погляди з поглядами інших учасників та розширте своє розуміння проблеми.</li> <li>● Прослухайте пояснення та підготуйтеся застосувати ці ідеї в наступній частині вправи.</li> </ul>

рішень у реальному житті та те, як ризики залежності можуть розвиватися крок за кроком через повсякденний вибір.	
--	--

**Відображення:** Учасники починають усвідомлювати складність залежності та розуміти, що вона може приймати багато форм, окрім вживання психоактивних речовин.

### **Крок 3: Рольова гра за сценарієм**

**Тривалість:** 20–30 хвилин

**Процедура:** Учасники працюють у невеликих групах. Кожна група отримує сценарій, що описує ситуацію, в якій людина стикається з рішенням, яке може призвести до залежної поведінки .

Група обговорює:

- Яке рішення повинна прийняти людина
- Які можливі наслідки (короткострокові та довгострокові)
- Які здоровіші альтернативи існують.

Використовуючи підхід «Дерева рішень», кожне рішення призводить до подальших наслідків, які поступово розкриваються фасилітатором.

Приклади сценаріїв включають:

- Тиск однолітків на вечірці, пов'язаній з алкоголем або вживанням психоактивних речовин
- Надмірне заняття азартними іграми призводить до нехтування обов'язками
- Азартні ігри онлайн та спокуса швидкого фінансового виграшу
- Надмірне використання соціальних мереж та пов'язана з цим тривожність.

**Таблиця 3. Дії – Крок 3.**

<b>Дії фасилітатора</b>	<b>Дії учасників</b>
	Уважно прочитайте призначений сценарій у своїй групі.

Розділіть учасників на невеликі групи та надайте кожній групі картку зі сценарієм.

Поясніть, що кожна група має проаналізувати ситуацію, обговоривши, що людина у сценарії повинна робити далі.

Попросіть групи розглянути можливі короткострокові та довгострокові наслідки кожного рішення.

Використовуйте підхід «Дерева рішень», показуючи, як кожне рішення може призвести до подальших наслідків у міру розгортання обговорення.

Переходьте між групами, підтримуйте обговорення та ставте підказки для обговорення, коли потрібні глибші роздуми.

Переконайтеся, що всі групи залишаються зосередженими на значенні справи: як ризики залежності поступово розвиваються через повторювані або, здавалося б, незначні рішення.

Обговоріть ситуацію разом і запропонуйте можливі рішення, які людина могла б прийняти.

Поміркуйте над тим, що може статися негайно, і які наслідки можуть розвинути з часом.

Запропонуйте альтернативні дії, стратегії подолання труднощів або джерела підтримки, які могли б допомогти людині в цій ситуації.

Прослідкуйте шлях прийняття рішень та спостерігайте, як один вибір може вплинути на майбутні результати.

Відповідайте на спонукальні запитання, уточнюйте свої ідеї та продовжуйте обговорювати можливі результати.

Пов'яжіть цей сценарій із ширшою темою ризику залежності та прийняття рішень.

**Відображення:** Учасники отримують уявлення про те, як незначні, повторювані рішення можуть накопичуватися та призводити до значних наслідків, часто без негайного усвідомлення цього.

#### **Крок 4: Рефлексія**

**Тривалість:** 15 хвилин

**Процедура:** Після завершення роботи над сценарієм кожна група ділиться своїми роздумами з більшою групою. Ведучий проводить структуровану дискусію, зосереджену на найскладніших моментах прийняття

рішень, способах, якими незначний вибір може перерости у більші проблеми, та видах альтернатив або систем підтримки, які можуть допомогти запобігти залежності. Учасникам також пропонується визначити один важливий урок, який вони засвоїли під час заняття. За потреби ведучий може додатково навести приклади здорових стратегій подолання труднощів та інформацію про місцеві служби підтримки, такі як гарячі лінії, молодіжні центри або консультаційні ресурси.

**Таблиця 4. Дії – Крок 4.**

Дії фасилітатора	Дії учасників
<p>Запропонуйте кожній групі представити свій сценарій та підсумувати основні обговорені рішення.</p> <p>Запитайте учасників, яке рішення було найскладнішим у цьому сценарії та чому.</p> <p>Запитайте себе, як незначний вибір може поступово призвести до більших і серйозніших проблем.</p> <p>Заохочуйте учасників називати здоровіші альтернативи залежній поведінці.</p> <p>Запитайте, які системи підтримки можуть допомогти запобігти залежності, такі як друзі, хобі, наставники, члени сім'ї або професійні послуги.</p> <p>Запропонуйте кожному учаснику записати один ключовий урок, отриманий під час заняття.</p> <p>Підсумуйте основні тези навчання та, за потреби, надайте інформацію про місцеві ресурси, такі як гарячі</p>	<p>Поділіться основними моментами групового обговорення з більшою групою.</p> <p>Поміркуйте над найскладнішим вибором і поясніть, чому він здавався таким складним.</p> <p>Обговоріть, як повторювані або, здавалося б, незначні рішення можуть загострюватися з часом.</p> <p>Запропонуйте здорові стратегії подолання труднощів, такі як спорт, творчі хобі, усвідомленість або розмова з кимось.</p> <p>Визначте особисті та соціальні джерела підтримки, які можуть захистити людей від ризикованої поведінки.</p> <p>Запишіть один важливий висновок або думку, отриману під час вправи.</p> <p>Прослухайте короткий виклад, пов'яжіть обговорення з реальними життєвими ситуаціями та подумайте, як отримані знання</p>

лінії, молодіжні центри або консультаційні служби.

можна застосувати особисто чи соціально.

**Рефлексія:** Цей етап допомагає учасникам пов'язати діяльність із реальними життєвими ситуаціями, закріплюючи розуміння того, що повсякденний вибір відіграє вирішальну роль у довгострокових результатах.

### Необхідні матеріали:

Картки зі сценаріями (друковані або цифрові)

Шаблон дерева рішень (папір, дошка або цифровий інструмент)

Ручки та за бажанням стікери.

### Можливі адаптації:

- Використовуйте простішу мову та сценарії для молодших учасників
- Адаптуйте сценарії, щоб відобразити місцеві тенденції (наприклад, вейпінг, онлайн-ставки)
- Дозволити анонімну участь у делікатних групах
- Використовуйте цифрові інструменти (наприклад, Kahoot, Miro) в онлайн-налаштуваннях.

### Оцінка впливу діяльності

Індикатор	Метод оцінювання
<ul style="list-style-type: none"><li>• Усвідомлення ризиків залежності</li><li>• Навички прийняття рішень</li><li>• Здатність визначати стратегії подолання труднощів.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Рефлексія та обговорення учасників</li><li>• Спостереження за аналізом сценаріїв</li><li>• Письмовий або усний зворотний зв'язок.</li></ul>

### Роздуми тренера

- Рівень залученості. Більшість студентів були дуже залучені до роботи з деревом рішень. Вони активно взаємодіяли зі сценаріями, обговорювали можливі результати та виявляли щирий інтерес до розуміння мотивації різних варіантів.
- Групова динаміка. Пари ефективно співпрацювали, багато груп демонстрували міцну співпрацю та готовність враховувати різні точки зору.

Деякі пари продемонстрували глибше аналітичне мислення, досліджуючи емоційний та соціальний вплив на прийняття рішень.

- Відкритість у спілкуванні. Студенти продемонстрували хороший рівень відкритості під час обговорення делікатних тем, таких як тиск однолітків, онлайн-ризиків та причини, через які люди можуть звернутися до вживання психоактивних речовин. Ця вправа дозволила їм висловити особисті думки та поміркувати над реальними життєвими труднощами у сприятливому середовищі.

### **Реакції, що спостерігалися під час пілотної діяльності**

Учасники зазвичай демонструють високий рівень залученості, особливо під час обговорення сценаріїв. Багато хто усвідомлює, як легко ризикована поведінка може розвинути через повсякденні рішення. Деякі учасники можуть спочатку ставитися до сценаріїв легковажно, але поступово демонструють глибше осмислення, особливо під час заключного етапу обговорення. Ця діяльність часто стимулює змістовні розмови про тиск однолітків, особисту відповідальність та альтернативні варіанти.

### **Ризики та попередження:**

- Уникайте створення атмосфери осуду
- Не змушуйте учасників ділитися особистим досвідом
- Майте на увазі, що деякі учасники могли мати особистий досвід із залежністю
- Надайте підтримку або направлення, якщо виникнуть труднощі
- Уникайте повідомлень, що викликають страх; зосередьтеся на обізнаності та профілактиці.

# РОЗДІЛ IV

## ДОБРОБУТ, УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ ТА ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ

---

### *Багатство почуттів*

Amica Educa, Боснія і Герцеговина

### *Симптоми стресу Активність*

Фонд PRIZMA, Словенія

### *Світлофори*

ZSI, Австрія

## Багатство почуттів

**Мета:** Вправа «Багатство почуттів» допомагає учасникам краще розуміти, розпізнавати та виражати власні почуття стосовно повсякденних ситуацій. Працюючи зі списком почуттів та розмірковуючи над різними емоційними реакціями, учасники розширюють свій емоційний словниковий запас та зміцнюють емоційний інтелект, самосвідомість та здатність чіткіше передавати внутрішні переживання.

**Вирішувана проблема:** Багато молодих людей мають обмежений словниковий запас для опису почуттів і їм може бути важко розпізнавати, називати або виражати свої емоції в повсякденних ситуаціях. Це може знизити самосвідомість, ускладнити спілкування та вплинути на те, як вони розуміють себе та взаємодіють з іншими. Деякі молоді люди також можуть бути менш обізнаними з тим, що різні люди можуть відчувати різні емоції в одній і тій самій ситуації.

**Актуальність для психічного здоров'я:** Розпізнавання та вираження почуттів є важливою частиною психосоціальної грамотності у сфері здоров'я та емоційного благополуччя. Коли молоді люди здатні точніше визначати та називати свої почуття, вони можуть краще розуміти свої внутрішні процеси, зміцнювати впевненість у собі, покращувати емоційне самовираження та розвивати здоровіші способи подолання стресу, тривоги, фрустрації та інших складних емоційних станів. Емоційна усвідомленість також підтримує емпатію, стійкість та здоровіші стосунки.

**Запланована зміна:** Мета діяльності:

- Підвищити усвідомлення учасниками власних емоцій та емоційних реакцій;
- Збагатити емоційний словник учасників та їхню здатність точніше називати почуття;
- Зміцнити самосвідомість та впевненість у собі через рефлексію над внутрішніми процесами;
- Підтримуйте розвиток емоційного інтелекту та емпатії, визнаючи, що люди можуть по-різному реагувати на подібні ситуації;
- Заохочувати здоровіше емоційне самовираження та сприяти стійкості й психічному благополуччю.

### **Контекст впровадження пілотного проекту:**

Цей захід було реалізовано в рамках пілотного проекту MEET у приміщенні Асоціації Amica Educa, партнера проекту з Тузли, Боснія і Герцеговина.

Семинар проводився очно за участю групи з 15 молодих людей з категорій NEET, включаючи трьох чоловіків та дванадцять жінок. Заняття проводив тренер за підтримки наставника.

Захід проходив у форматі інтерактивного семінару, що поєднував групове обговорення, індивідуальну рефлексію та самостійне завдання. Учасники працювали з контрольованими ситуаціями та переліком почуттів, щоб визначати, розпізнавати та виражати емоції у зв'язку з повсякденним досвідом. Захід проводився у сприятливому та неформальному навчальному середовищі, яке заохочувало емоційну усвідомленість, саморефлексію та шанобливе обговорення.

### **Вступ / Теоретична основа**

Емоційна усвідомленість є важливою частиною емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя. Вона включає здатність розпізнавати, розуміти та виражати власні почуття, а також розуміти, що різні люди можуть переживати одну й ту саму ситуацію по-різному емоційно. Ці навички підтримують самосвідомість, стійкість, емпатію та здоровіші міжособистісні стосунки.

Багато молодих людей мають обмежений словниковий запас для опису своїх почуттів і можуть використовувати лише невелику кількість знайомих слів для вираження складних емоційних переживань. Коли почуття важко назвати або вони залишаються незрозумілими, може бути важче зрозуміти внутрішні процеси, ефективно спілкуватися та конструктивно реагувати в повсякденних ситуаціях.

Вправа «Багатство почуттів» допомагає учасникам досліджувати емоції через реалістичні ситуації, знайомі з повсякденного життя. Пов'язуючи ситуації з можливими почуттями та використовуючи структурований список емоцій, учасники поступово розширюють свій емоційний словник та поглиблюють розуміння того, як емоції впливають на їхні реакції, поведінку та стосунки.

## **Цільова група**

- Вік: 12–18 років (також адаптовано для молодших дітей та старших вікових груп)
- Профіль: молодь загалом, молодь NEET, молодь з вразливих сімей, молодь з емоційними або соціальними труднощами, різноманітні групи з різним культурним та громадським походженням
- Контекст: неформальні або формальні освітні установи (освітні заходи, семінари, тренінги)

## **Контекст використання**

Місце проведення: школа, неурядові організації, молодіжні центри, громадські центри, програми психосоціальної підтримки, консультаційні або психоосвітні групи тощо.

Типи навичок та аспектів, що розглядаються :

- Соціально-емоційні навички: емоційна усвідомленість, розпізнавання та розуміння почуттів, емпатія, усвідомлення емоційного різноманіття
- Навички самосвідомості: розпізнавання та називання власних емоцій, розуміння внутрішніх процесів, самоаналіз, розвиток впевненості в собі
- Комунікативні навички: розширення емоційного словникового запасу, більш чітке та точне вираження почуттів, покращення емоційного вираження у повсякденному спілкуванні
- Навички стійкості та саморегуляції: зміцнення емоційного інтелекту, підтримка емоційної стійкості, покращення здатності справлятися зі стресом, тривогою, фрустрацією та іншими складними емоційними станами.

## **Опис активності – крок за кроком**

### **Крок 1: Вступ**

**Тривалість:** 5–7 хвилин

### **Процедура**

Ведучий починає з короткого вступу про важливість розпізнавання почуттів та про те, як це сприяє розвитку емоційного інтелекту та психічного здоров'я. Учасникам повідомляють, що завдяки цій вправі вони матимуть можливість краще усвідомити власні почуття та збагатити свій словник почуттів та емоцій.

Ведучий пояснює, що вправа базується на повсякденних ситуаціях, і що учасники спробують визначити два або три почуття, які можуть бути присутніми в кожній ситуації, використовуючи наданий список почуттів.

Важливо наголосити, що немає правильних чи неправильних відповідей, оскільки почуття можуть відрізнятися від людини до людини та від ситуації до ситуації.

**Таблиця 1. Дії – Крок 1.**

Дії фасилітатора	Дії учасників
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ознайомтеся з метою вправи та поясніть важливість розпізнавання почуттів.</li> <li>● Представте структуру завдання та наголосіть, що немає правильних чи неправильних відповідей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Прослухайте вступ та інструкції.</li> <li>● Підготуйтеся до роздумів про почуття у зв'язку з повсякденними ситуаціями .</li> </ul>

### **Відображення**

Цей крок допомагає учасникам зрозуміти мету вправи та створює безпечну основу для емоційного дослідження. Підкреслення того, що немає правильних чи неправильних відповідей, підтримує відкритість та допомагає учасникам почуватися комфортніше, розмірковуючи над власним емоційним переживанням.

### **Крок 2: Спільне вивчення першого прикладу**

**Тривалість:** 5 – 7 хвилин

#### **Процедура**

Ведучий роздає учасникам матеріали: аркуш із завданнями, список почуттів та ручки.

Потім перший приклад ситуації зачитується разом з групою. Учасникам пропонується уявити себе в цій ситуації та запропонувати два-три почуття, які вони можуть відчувати в цій ситуації, використовуючи список почуттів як довідку.

Ведучий наголошує, що це спільний приклад, і використовує його, щоб продемонструвати, як працює вправа, перш ніж учасники почнуть виконувати індивідуальне завдання.

Під час цього кроку ведучий нагадує учасникам, що почуття можуть відрізнятися від людини до людини, навіть в одній і тій самій ситуації.

**Таблиця 2. Дії – Крок 2.**

<b>Дії фасилітатора</b>	<b>Дії учасників</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● Роздайте аркуш із вправами, список почуттів та ручки.</li><li>● Прочитайте перший приклад ситуації разом з групою.</li><li>● Запропонуйте учасникам запропонувати два або три можливі почуття.</li><li>● Поясніть, як використовувати список почуттів під час вправи.</li><li>● Підкресліть, що в одній і тій самій ситуації можуть бути дійсними різні почуття.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Виконайте перший приклад разом з групою.</li><li>● Спробуйте уявити себе в цій ситуації та запропонуйте можливі почуття, використовуючи список почуттів.</li></ul>

### **Відображення**

Цей крок надає чіткий та підтверджуючий приклад того, як слід виконувати вправу. Спільна робота над першою ситуацією допомагає учасникам зрозуміти завдання, ознайомитися зі списком почуттів та усвідомити, що емоційні реакції можуть відрізнятися в різних людей.

### **Крок 3: Індивідуальна робота**

**Тривалість:** 15 хвилин

#### **Процедура:**

Після спільного виконання першого прикладу учасники продовжують самостійно працювати над рештою ситуацій у вправі.

Для кожної ситуації учасників просять уявити себе в цій ситуації та визначити два-три почуття, які вони можуть відчувати, використовуючи наданий список почуттів.

Учасники виконують вправу індивідуально та у власному темпі. Фасилітатор залишається доступним для надання роз'яснень або підтримки за потреби, залишаючи достатньо часу для особистого осмислення та самостійної роботи.

**Таблиця 3. Дії – Крок 3.**

Дії фасилітатора	Дії учасників
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Запропонуйте учасникам продовжити вправу самостійно.</li> <li>● Нагадайте учасникам використовувати список почуттів як допоміжний засіб.</li> <li>● Заохочуйте учасників уявити себе в кожній ситуації та визначити два-три можливі почуття.</li> <li>● За потреби надайте роз'яснення або підтримку, залишаючи простір для індивідуальних роздумів.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Прочитайте кожну ситуацію та уявіть себе в ній.</li> <li>● Використайте список почуттів, щоб визначити дві або три емоції для кожної ситуації.</li> </ul>

### Відображення

Цей крок підтримує самоаналіз та емоційну самосвідомість, допомагаючи учасникам пов'язувати повсякденні ситуації з можливими емоційними реакціями. Використання списку почуттів допомагає учасникам розширити свій емоційний словник та точніше визначати емоції.

### Крок 4: Групове обговорення

**Тривалість:** 10 - 15 хвилин

#### Процедура

Після індивідуальної роботи учасникам пропонується поділитися своїми відповідями, спостереженнями та досвідом, отриманим під час вправи, якщо вони бажають. Обмін інформацією є добровільним.

Ведучий заохочує учасників розмірковувати над різноманітністю почуттів, що виникали в різних ситуаціях та у різних учасників, а також помічати будь-які подібності.

Після цього проводиться групове обговорення важливості розпізнавання та вираження почуттів. Ведучий може скеровувати обговорення за допомогою таких питань, як:

- Наскільки добре ви знаєте слова зі списку почуттів?
- Які з них і скільки з них ви використовуєте у своєму щоденному спілкуванні?
- Наскільки легко чи важко було знайти «правильне» відчуття? Що було складним?

- Чи відчули ви якісь неочікувані почуття?
- Як ви могли б застосувати цей досвід у повсякденних ситуаціях?
- Чому, на вашу думку, важливо знати свої почуття?
- Чому важливо висловлювати почуття?
- Що це нам дає, які переваги та позитивний вплив має знання того, як розпізнавати, адекватно називати та виражати свої почуття?

**Таблиця 4. Дії – Крок 4.**

Дії фасилітатора	Дії учасників
<ul style="list-style-type: none"> <li>• За бажанням, запросіть учасників поділитися своїми відповідями та роздумами.</li> <li>• Підкресліть, що обмін інформацією є добровільним.</li> <li>• Підкресліть подібності та відмінності в емоційних реакціях різних учасників та ситуацій.</li> <li>• Проведіть групове обговорення, використовуючи навідні запитання щодо емоційної лексики та емоційної усвідомленості.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поділіться своїми відповідями, спостереженнями та досвідом, якщо їм буде зручно.</li> <li>• Поміркуйте над подібностями та відмінностями в емоційних реакціях.</li> <li>• Візьміть участь у груповому обговоренні та дайте відповіді на напрямні запитання.</li> </ul>

### **Відображення**

Цей крок допомагає учасникам інтегрувати свої індивідуальні роздуми через обговорення та зміцнює їхнє усвідомлення того, що емоційні реакції можуть відрізнятися від людини до людини. Він також сприяє розвитку емпатії, емоційного словника та глибшого розуміння цінності розпізнавання та вираження почуттів.

### **Крок 5: Підсумок та завершення**

**Тривалість:** 5 хвилин

**Процедура:**

В кінці заняття ведучий пропонує учасникам поділитися коротким відгуком про те, наскільки корисною була для них вправа та чи дізналися вони щось нове про себе.

Ведучий підсумовує основні висновки, наголошуючи на важливості розпізнавання, називання та вираження почуттів у повсякденному житті, а також на цінності розширення емоційного словникового запасу.

**Примітка для подальшої практики (необов'язково):**

Учасників можна заохочувати продовжувати практикувати емоційну усвідомленість у повсякденних ситуаціях, намагаючись більш усвідомлено розпізнавати та називати свої почуття у повсякденному житті. Фасилітатор також може запропонувати вести простий щоденник почуттів, щоб продовжувати розмірковувати над емоціями та з часом зміцнювати емоційний словник.

**Таблиця 5. Дії – Крок 5.**

Дії фасилітатора	Дії учасників
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Запропонуйте учасникам поділитися короткими відгуками про корисність вправи.</li> <li>● Запитайте, чи дізналися вони щось нове про себе.</li> <li>● Підсумуйте ключові висновки щодо розпізнавання, називання та вираження почуттів.</li> <li>● Заохочуйте учасників продовжувати практикувати емоційну усвідомленість у повсякденному житті.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● За бажанням, поділіться коротким відгуком.</li> <li>● Поміркуйте над тим, що вони дізналися про себе та свої емоції.</li> </ul>

## Відображення

Цей заключний крок допомагає учасникам закріпити свої знання та пов'язати вправу з повсякденним життям. Він підкріплює ідею про те, що емоційна усвідомленість та емоційний словниковий запас – це навички, які можна продовжувати розвивати з часом.

### Необхідні матеріали (підготувати заздалегідь):

- Роздруковані копії вправи «Багатство почуттів» (по одній для кожного учасника). Можна скопіювати на аркуш А4:
1. *Я чекаю на автобус. Повз мене проїжджають машини. Одна з них їде прямо через великий ставок, і брудна вода бризкає на мене. Я відчуваю...*
  2. *Я зустрічаю подругу, яку давно не бачила. Вона сміється, підходить до мене та обіймає. Я відчуваю...*
  3. *Я зустрічаю подругу, яку давно не бачила. Хоча наші погляди на мить зустрілися, вона відвертається від мене та переходить на інший бік вулиці. Я відчуваю...*
  4. *Я збираюся скласти іспит, до якого я погано підготувався, і для мене важливо отримати хоча б прохідний бал. Я відчуваю....*
  5. *Хлопчик у моїй групі / класі не слухає, коли я говорю. Водночас він говорить і заважає іншим, щоб вони могли мене почути. Навіть після того, як я сказав йому бути тихим, він продовжує робити те саме. Я відчуваю...*
  6. *Я відповідаю на запитання в класі, але моя відповідь неправильна. Я бачу, як кілька учнів сміються. Я відчуваю...*
  7. *Мої батьки вперше дозволили мені довго проводити час з друзями. Я відчуваю...*
  8. *Я чую, як мої батьки голосно сваряться в сусідній кімнаті. Я відчуваю...*
  9. *На тренуванні всім вдалося опанувати нову вправу, але в мене не дуже добре виходить. Я відчуваю....*
  10. *Я бачу, що мій друг/подруга виглядає сумним/сумною, але не знаю, чи варто питати його/її, що трапилося. Я відчуваю ...*
  11. *Я намагаюся поговорити з кимось, хто мені подобається, але відчуваю, як мій голос тремтить. Я відчуваю...*
  12. *Мої батьки не дозволяють мені ночувати в будинку мого друга. Я відчуваю...*

### 13. Вчитель похвалив мою роботу перед усім класом. Я відчуваю...

- Роздрукований список почуттів (один примірник для кожного учасника)  
Один із можливих ресурсів для списку почуттів доступний тут: [https://www.nvc.org.nz/files/2011/10/Feelings-Creationcoach.com\\_2.pdf](https://www.nvc.org.nz/files/2011/10/Feelings-Creationcoach.com_2.pdf)
- Ручки або олівці (по одному для кожного учасника)

#### Можливі адаптації:

Захід можна адаптувати до різних цільових груп залежно від їхнього етапу розвитку, емоційної зрілості, культурного контексту та середовища, в якому він проводиться.

- Перелік почуттів та інструкції можна перекласти або адаптувати мовою, яка є знайомою, зрозумілою та природною для учасників.
- Якщо певні емоційні теми є чутливими в місцевому контексті (наприклад, сімейні конфлікти, стрес, пов'язаний зі школою, або стосунки з однолітками), ситуації у вправі можна змінити таким чином, щоб вони залишалися актуальними та емоційно доречними для групи.

#### Оцінка впливу діяльності

Індикатор	Метод оцінювання
<ul style="list-style-type: none"><li>● Підвищена усвідомленість особистих почуттів та емоційних реакцій</li><li>● Розширений емоційний словниковий запас та покращена здатність називати почуття</li><li>● Покращене розуміння того, що люди можуть по-різному реагувати на схожі ситуації</li><li>● Підвищена впевненість у розпізнаванні та вираженні емоцій</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Короткі питання для рефлексії в кінці вправи (Додаток 1)</li><li>● Твердження самооцінки, оцінені за шкалою (1–5) (Додаток 2)</li></ul>

#### Роздуми тренера

Примітки щодо:

- Рівень залученості учасників
- Знайомство учасників з емоційною лексикою та їхня здатність розпізнавати почуття

- Загальна атмосфера та те, чи почувалися учасники безпечно та комфортно, рефлексуючи на емоції
- Діапазон емоційних реакцій під час вправи та обговорення
- Чи змогли учасники пов'язати вправу з повсякденними ситуаціями та особистими емоційними переживаннями.

### **Реакції, що спостерігалися під час пілотної діяльності**

Учасники продемонстрували дуже високий рівень залученості протягом усього заходу. Вони активно брали участь в індивідуальних завданнях та групових обговореннях, демонструючи сильну мотивацію та відкритість до дослідження емоцій та емоційного словника.

Ця вправа допомогла учасникам краще розуміти, розпізнавати та виражати власні почуття, що сприяло підвищенню самосвідомості, впевненості в собі, стійкості та загальному психічному благополуччю. Багато учасників розширили свій емоційний словник і стали краще усвідомлювати ширший спектр почуттів.

Важливим результатом навчання стало усвідомлення того, що люди можуть по-різному реагувати на схожі ситуації, що допомогло учасникам краще зрозуміти емоційне розмаїття та важливість емпатії. За допомогою контрольних питань учасники практикували пов'язування емоцій із реальними життєвими ситуаціями та розмірковували над власними емоційними реакціями.

Деякі учасники повідомили, що вперше чули певні слова, що описують почуття, та використовували структурований список почуттів. Вони змогли визначити та назвати від п'яти до восьми почуттів та емоцій, що сприяло підвищенню самосвідомості та збагаченню емоційного словника.

Учасники висловили вдячність за спільний список почуттів і заявили, що мають намір використовувати його у своїх щоденних соціальних стосунках. Під час сесії не було повідомлено про жодні суттєві труднощі.

### **Ризики та попередження:**

Хоча цю вправу можна використовувати з різними групами, фасилітаторам слід звертати особливу увагу на емоційну безпеку, рівень довіри в групі та готовність учасників розмірковувати над почуттями та висловлювати їх.

### **Груповий контекст та емоційна безпека:**

Якщо вправа використовується в групах, де учасники погано знають один одного, дехто може почуватися некомфортно, ділячись своїми почуттями чи емоційними роздумами. Це може бути особливо актуально в групах молоді, яка не звикла до такого типу діяльності. У таких випадках фасилітатори повинні ретельно модерувати дискусію та чітко дати зрозуміти, що обмін особистим досвідом є добровільним.

У формальних освітніх закладах, особливо з підлітками, деякі учасники можуть обережно висловлювати свої почуття перед однолітками. Тому важливо забезпечити безпечну та шанобливу атмосферу в групі, в якій учасники почуватимуться захищеними від осуду.

### **Вразливі групи та емоційна чутливість:**

Ця вправа може бути складною для молодих людей, які переживають більш серйозні форми емоційних або психічних проблем (наприклад, сильну тривожність, депресію або посттравматичний стрес), оскільки усвідомлення та рефлексія над емоціями може призвести до емоційного перевантаження або посилення стресу. У таких випадках слід розглянути можливість додаткової емоційної підтримки або професійного керівництва.

Молодим людям, які пережили травму, також може бути важко розпізнати або висловити почуття, а деякі ситуації, що використовуються у вправі, можуть активувати реакції, пов'язані з травмою. Ведучі повинні бути особливо обережними, щоб створити безпечний простір, адаптувати вправу за потреби та надавати підтримку, коли це необхідно.

### **Підготовка фасилітатора:**

Фасилітатори повинні бути готові реагувати на емоційно напружені реакції та модерувати дискусії, які можуть стати делікатними. Деякі ситуації у вправі можуть бути складними для учасників, які мають особистий або сімейний досвід, пов'язаний з конфліктами, шкільними труднощами чи стосунками.

Фасилітатори повинні мати принаймні базові знання про психічне здоров'я та емоційну підтримку, щоб вони могли належним чином реагувати, якщо учасники відчувають емоційний або психологічний стрес під час заходу.

## **Додаток 1. Аркуш для рефлексії – Багатство почуттів**

Після завершення вправи учасникам пропонується проаналізувати свій досвід.

**1. Яке нове слово або емоцію ви стали усвідомлювати більше під час цієї вправи?**

---

---

---

---

**2. Чи допомогла вам ця вправа краще зрозуміти ваші почуття у повсякденних ситуаціях? Яким чином?**

---

---

---

---

**3. Чи помітили ви, що люди можуть почуватися по-різному в подібних ситуаціях? Що вас здивувало?**

---

---

---

---

**4. Чи відчуваєте ви себе впевненіше, розпізнаючи або висловлюючи свої почуття після цієї вправи? Чому так чи ні?**

---

---

---

---

## Додаток 2. Коротка самооцінка – Багатство почуттів

### Шкала оцінювання:

- 1 – Категорично не згоден
- 2 – Не погоджуюся
- 3 – Ні згоден, ні не згоден
- 4 – Згоден
- 5 – Повністю згоден

Будь ласка, оцініть наступні твердження:

**Я можу краще розпізнавати та називати свої почуття після цієї діяльності**

1  2  3  4  5

**Ця вправа допомогла мені розширити мій емоційний словниковий запас.**

1  2  3  4  5

**Я краще розумію, що люди можуть відчувати себе по-різному в подібних ситуаціях.**

1  2  3  4  5

**Після цієї вправи я почуваюся впевненіше, розпізнаючи та висловлюючи свої почуття.**

1  2  3  4  5

**Додатковий коментар (за бажанням):**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Зняття симптомів стресу

**Мета:** Мета цього інструменту — допомогти молодим людям розпізнати та зрозуміти симптоми стресу, залучаючи їх до інтерактивної та рефлексивної діяльності. За допомогою групових вправ вони визначатимуть різні симптоми стресу за чотирма категоріями — думки, емоції, тіло та поведінка — підвищуючи їхню обізнаність про те, як проявляється стрес. Цілі полягають у заохоченні саморефлексії, покращенні емоційної грамотності та стимулюванні обговорення стратегій управління стресом. Активно беручи участь у виявленні та класифікації симптомів, молодь отримає практичне розуміння власних реакцій на стрес та краще розумітиме, як справлятися зі стресом у реальних життєвих ситуаціях.

**Проблема, що розглядається:** Низький рівень обізнаності та розуміння симптомів стресу серед молоді.

### **Актуальність для психічного здоров'я**

Розпізнавання симптомів стресу є ключовим елементом психосоціальної грамотності та раннього запобігання проблемам психічного здоров'я. Розуміння того, як проявляється стрес, дозволяє своєчасно впоратися з ним та допомагає зменшити ризик тривоги, вигорання та емоційного стресу.

### **Запланована зміна**

Учасники покращують свою здатність виявляти, класифікувати та розмірковувати над симптомами стресу, що призводить до підвищення самосвідомості та кращого управління стресом.

### **Контекст впровадження пілотного проекту**

У рамках програми MEET цей інструмент сприяє зміцненню життєвих навичок та підвищенню обізнаності про психічне здоров'я серед різних молодіжних груп у Дунайському регіоні.

Інструмент було апробовано в різних формальних та неформальних освітніх закладах, включаючи школи, молодіжні центри та громадські семінари в Україні. Впровадження відображало різноманітні соціально-культурні та економічні контексти, зокрема середовища, що постраждали від невизначеності, наслідків війни, соціального тиску та обмеженого доступу до структурованої освіти з питань психічного здоров'я.

У всьому Дунайському регіоні молодь стикається зі зростаючим рівнем стресу, пов'язаним з академічними очікуваннями, соціальними стосунками, цифровим середовищем та ширшими суспільними викликами. В українському контексті додаткові стресові фактори, такі як війна, економічна нестабільність, міграція або кризові ситуації, ще більше впливають на їхнє психосоціальне благополуччя.

Цей захід був інтегрований у ширші ініціативи з молодіжної роботи та підвищення обізнаності про психічне здоров'я, спрямовані на створення безпечних просторів для рефлексії, діалогу та взаєморозуміння. Його гнучкий та адаптивний формат дозволив фасилітаторам адаптувати зміст до місцевих реалій, зберігаючи при цьому основну методологію.

Пілотний проект підтвердив, що інструмент є дуже універсальним та підходить для різних молодіжних груп, підтримуючи емоційну грамотність, нормалізацію стресових переживань та ранню профілактику проблем психічного здоров'я.

## **Вступ**

Ця вправа ґрунтується на психосоціальних та когнітивно- поведінкових підходах, які підкреслюють важливість розпізнавання внутрішніх та зовнішніх ознак стресу. Стрес проявляється в багатьох вимірах – думках, емоціях, фізичних реакціях та поведінці – і усвідомлення цих вимірів є важливим для ефективного подолання труднощів.

Інтерактивні та експериментальні методи навчання, такі як ігри та групова робота, особливо ефективні для підлітків, оскільки вони сприяють залученню, навчанню з однолітками та рефлексії.

У рамках програми МЕЕТ ця діяльність сприяє зміцненню грамотності у сфері психічного здоров'я та життєвих навичок, зокрема у виявленні та управлінні стресом серед молоді в різних контекстах.

## **Цільова група**

Вік: 13–17 років

Профіль: Підлітки у шкільному середовищі, включаючи тих, хто відчуває академічний тиск, соціальні труднощі або ранні ознаки стресу

Контекст: Формальна освіта (школи), молодіжні семінари, профілактичні програми, сесії з підвищення обізнаності щодо психічного здоров'я.

## Контекст використання

Місцезнаходження: Класна кімната або майстерня з достатнім простором для групової взаємодії

Типи навичок та аспектів, що розглядаються :

- Психосоціальна грамотність
- Емоційна усвідомленість
- Розпізнавання стресу
- Комунікація та командна робота
- Рефлексія та критичне мислення.

## Опис активності – крок за кроком

### Крок 1: Вступ до стресу та симптомів

Тривалість: 5 хвилин

#### Процедура:

Ведучий знайомить із поняттям стресу та пояснює, що його можна розпізнати за різними типами симптомів.

Таблиця 1. Дії – Крок 1.

Дії фасилітатора	Дії учасників
<ul style="list-style-type: none"><li>● Пояснює мету діяльності</li><li>● Вводить категорії (думки, емоції, тіло, поведінка )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Слухайте та взаємодійте</li><li>● Задавайте питання</li></ul>

**Рефлексія:** Учасники розуміють, що стрес має багато вимірів.

### Крок 2: Формування групи та інструкції

Тривалість: 5 хвилин

**Процедура:** Учасників поділяють на невеликі групи та знайомлять з правилами заходу.

Таблиця 2. Дії – Крок 2.

Дії фасилітатора	Дії учасників
<ul style="list-style-type: none"><li>● Поділяє учасників на групи по 4 (або 3, залежно від розміру групи)</li><li>● Пояснює правила та ролі</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Групи форм</li><li>● Підготуйтеся до активності</li></ul>

**Рефлексія:** Учасники готуються до активної участі та співпраці.

**Крок 3:** **Інтерактивна гра – визначення симптомів стресу**

**Тривалість:** 15–20 хвилин

**Процедура:** Учасники витягують картки із симптомами стресу та зображують їх (малюнок, пантоміма або усне пояснення), поки інші вгадують.

**Таблиця 3. Дії – Крок 3.**

Дії фасилітатора	Дії учасників
<ul style="list-style-type: none"><li>● Роздає картки з різними симптомами стресу (наприклад, Думки: Я не можу це контролювати!/ Це жахливо, що відбувається./ Я зараз збожеволію!/ Це все забагато!/ З мене досить!); Емоції: смуток, напруга, гнів, дратівливість, сварливість, нудьга; Тіло: спітнілі та холодні руки, прискорене серцебиття, проблеми з травленням, м'язова напруга, труднощі з диханням, втома; Поведінка : відсутність мотивації, дезорганізація, плаксивість, проблеми зі сном, втрата апетиту/втішне харчування).</li><li>● Увімкніть музику (не надто голосно)</li><li>● Контролює час та підрахунок очок</li><li>● Записує бали та класифікує симптоми</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Один підліток у кожній групі витягує картку, на якій зазначено симптом стресу, його категорію та спосіб його представлення (малюнок, пантоміма або словесно).</li><li>● Підліток називає категорію симптому, перш ніж представити його.</li><li>● Інші учасники групи мають одну хвилину, щоб вгадати симптом (можна використовувати секундомір для відліку часу).</li><li>● Якщо група правильно визначає симптом, вона отримує 1 бал (бали записуються вчителем на дошці або на проєктованому екрані для наочності). Якщо група не вгадає, через одну хвилину інші групи можуть запропонувати відповіді. Однак у цьому випадку бали не нараховуються, навіть якщо надана правильна відповідь.</li><li>● Групи по черзі вгадують, стежачи за тим, щоб кожна група вгадала</li></ul>

	<p>однакову кількість симптомів. Якщо кількість карток не дозволяє рівних ходів, ведучі показують решту симптомів, дозволяючи всім групам вгадати. Перша група, яка правильно вгадає симптом, отримує додатковий бал.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Кожен виявлений симптом класифікується (думки, емоції, тіло, поведінка ) в режимі реального часу, створюючи категоризований список до кінця гри (список можна записати на дошці або робочому аркуші).</li> </ul>
--	---

**Рефлексія:** Учасники вчаться розпізнавати симптоми стресу у захопливий та запам'ятовуваний спосіб.

**Крок 4: Підсумок та рефлексія**

**Тривалість:** 5–10 хвилин

**Процедура:** Ведучий проводить обговорення, пов'язуючи виявлені симптоми з реальними життєвими ситуаціями.

**Таблиця 4. Дії – Крок 4.**

Дії фасилітатора	Дії учасників
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Сприяє короткій дискусії (заохочує підлітків розмірковувати над симптомами, які вони особисто відчували у стресових ситуаціях)</li> <li>● Пов'язує симптоми з реальними прикладами</li> <li>● В кінці обговорення відображається слайд з усіма правильно класифікованими симптомами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Поділіться роздумами</li> <li>● Розміркуйте над особистим досвідом</li> </ul>

**Рефлексія:** Учасники пов'язують симптоми стресу з власним життям та підвищують самосвідомість.

### Необхідні матеріали:

- Картки із симптомами стресу (думки, емоції, тіло, поведінка )
- Дошка або фліпчарт для відстеження балів
- Секундомір
- Розслаблююча або бадьорий фоновий звук (за бажанням)
- Простір для групової роботи (стілці розставляють у менші групи).

### Можливі адаптації:

- Адаптуйте приклади симптомів до культурного або місцевого контексту
- Використовуйте простіші категорії для молодших учасників
- Замініть гру на дискусійний формат для менш активних груп
- Парна робота замість групової (для менших або чутливих груп)
- Цифрова версія (онлайн-вікторина або інтерактивний інструмент)
- Адаптувати для молоді з обмеженою мобільністю (без фізичної участі).

### Оцінка впливу діяльності

Індикатор	Метод оцінювання
<ul style="list-style-type: none"><li>● Здатність розпізнавати симптоми стресу</li><li>● Участь у груповій роботі</li><li>● Розуміння категорій стресу</li><li>● Особисті роздуми про стрес</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Спостереження під час активності</li><li>● Спостереження фасилітатора</li><li>● Обговорення після дебрифінгу</li><li>● Спільне використання інформації учасниками</li></ul>

### Роздуми тренера

З точки зору фасилітаторів, інструмент виявився ефективним, адаптивним та простим у впровадженні в різних контекстах.

Спостерігався стабільно високий рівень залучення групи, особливо завдяки інтерактивному та партисипативному характеру заходу. Учасники загалом були мотивовані брати участь у вправах, а використання ігрових елементів допомогло зменшити опір обговоренню тем психічного здоров'я, водночас заохочуючи активну участь.

Загальна атмосфера під час заходу була підтримуючою, динамічною та дедалі відкритішою. Хоча деякі учасники спочатку вагалися, особливо під час обговорення емоцій або вираження симптомів перед іншими, у міру розвитку

заходу груповий клімат ставав більш розслабленим та довірливим. Це позитивно вплинуло на участь, взаємодію з однолітками та готовність до рефлексії.

Фасилітатори також спостерігали різноманітні емоційні реакції протягом усієї активності. Серед них були цікавість, сміх, впізнавання, здивування та, в деяких випадках, більш серйозні моменти особистої рефлексії. Деякі учасники відчули помітне полегшення, усвідомивши, що симптоми стресу є поширеними та поділяються іншими. У кількох випадках з'являлися ознаки дискомфорту або емоційної чутливості, що підтвердило важливість ретельного проведення заняття та психологічної безпеки.

Фасилітатори зазначили, що:

- Структура завдання зрозуміла та легка для сприйняття навіть для менш досвідчених практиків;
- Категоризація симптомів стресу (думки, емоції, тіло, поведінка) сприяє всебічному розумінню стресу;
- Ця вправа створює безпечну відправну точку для обговорення питань психічного здоров'я у ненав'язливій манері;
- Фаза підбиття підсумків є вирішальною для поглиблення рефлексії та пов'язування діяльності з реальним життєвим досвідом.

Водночас, фасилітатори наголосили на важливості:

- Забезпечення психологічно безпечного середовища;
- Уважність до емоційних реакцій учасників;
- Адаптація діяльності до культурних та контекстуальних особливостей;
- Дозвіл на гнучкість методів (наприклад, зменшення елементів ефективності для більш чутливих груп).

### **Реакції, що спостерігалися під час пілотної діяльності**

Під час пілотних впроваджень учасники продемонстрували високий рівень залученості та зацікавленості, особливо під час інтерактивних та ігрових компонентів заходу.

Найпоширеніші реакції включали:

- Активна участь та ентузіазм, особливо в таких виразних форматах, як пантоміма та малювання;
- Чітке розпізнавання емоційних та фізичних симптомів стресу;

- Початкові труднощі у визначенні когнітивних (пов'язаних з мисленням) симптомів, які покращувалися протягом активності;
- Підвищена відкритість під час фази рефлексії, коли учасники діляться особистим досвідом після створення безпечного середовища;
- Помітна нормалізація стресу, оскільки учасники визнавали подібність у своєму досвіді.

Багато учасників повідомили, що ця вправа допомогла їм краще зрозуміти власні реакції на стрес і дала їм нову лексику для опису своїх почуттів.

Груповий формат сприяв навчанню між колегами, емпатії та взаємній підтримці, створюючи позитивну та інклюзивну атмосферу. У кількох випадках учасники зазначали, що це була одна з перших можливостей відкрито обговорити стрес та емоційне благополуччя.

### **Ризики та попередження:**

Цей інструмент може не підходити для осіб, які переживають сильний стрес, травму або психічні розлади, такі як тривожні розлади, депресія або посттравматичний стресовий розлад, оскільки обговорення та проявлення симптомів стресу можуть бути провокуючими факторами. Фахівцям слід бути обережними, використовуючи цю вправу з молодими людьми, які нещодавно пережили значний стрес або втрату.

У групових заняттях важливо створити безпечне та підтримуюче середовище, гарантуючи, що учасники не відчуватимуть тиску ділитися особистим досвідом, якщо їм незручно. Фахівці повинні уважно стежити за динамікою групи, щоб запобігти стресу чи збентеженню, і бути готовими запропонувати додаткову підтримку, якщо це необхідно. Якщо учасник проявляє ознаки стресу під час заняття, фасилітатори повинні бути готові зробити паузу, заспокоїти та запропонувати альтернативні способи залучення, такі як вибір обговорення замість рольової гри (якщо вони працюють з особливо вразливими групами тощо, жертвами війни, рекомендується мати двох консультантів/керівників вправ).

Крім того, слід враховувати культурні та індивідуальні відмінності у реакціях на стрес, а також адаптувати діяльність за потреби, щоб вона була інклюзивною та шанобливою до всіх учасників.

## Світлофор

**Мета:** Цей інструмент дозволяє учасникам легко висловити своє ставлення до певного питання чи теми в груповому середовищі. Оскільки цей інструмент можна використовувати за допомогою зображень, кольорів або просто жестів (наприклад, показу великого пальця вгору або вниз), він дуже доступний і може бути використаний як спосіб розв'язання проблеми. Спочатку інструмент був розроблений як частина програми з фінансової грамотності. За допомогою цієї вправи молоді люди можуть швидко та без осуду побачити, як їхні власні погляди порівнюються з поглядами їхніх однолітків. Після кожного раунду запитань фасилітатори можуть надати простір для обговорення. Це дозволяє молодим учасникам обмінятися ідеями, розширити своє розуміння певної теми та уточнити свої погляди.

*Досвід румунського пілотного проекту:* Румунський пілотний проект підкреслив цінність інструменту не лише як засобу для розв'язання проблеми, але й як безпечного методу комунікації в групах, де учасники можуть вагатися говорити відкрито з самого початку. Він виявився особливо корисним для створення низькопорогового вступу в дискусію, підтримки емоційної безпеки та допомоги фасилітаторам швидко зрозуміти, як учасники ставляться до теми.

**Розглядувана проблема:** Спочатку фінансова грамотність. Однак її можна адаптувати до будь-якої теми, зокрема: запобігання булінгу та насильству, управління стресом та релаксація, а також грамотність у сфері психічного здоров'я.

**Актуальність для психічного здоров'я:** Участь у самій вправі може допомогти сприяти формуванню відчуття приналежності до однолітків. Це пояснюється тим, що вона може допомогти учасникам побачити, як їхні власні тривоги, страхи чи сприйняття пов'язані з іншими. Часто учасники усвідомлюють, що інші поділяють їхні тривоги, що може допомогти їм почуватися менш ізольованими. Крім того, вивчення певної проблеми чи теми (наприклад, фінанси, запобігання булінгу тощо) може зміцнити стійкість учасників.

**Запланована зміна:** Учасники відчують себе відкритими, розслабленими та готовими до участі в глибшій розмові щодо конкретного питання чи виклику.

*Досвід румунського пілота:* У румунському пілотному проекті запланована зміна була ширшою, ніж просто підготовка учасників до обговорення. Інструмент допомагав молодим людям висловлювати думки та емоції безпечніше та з меншим тиском, особливо коли усна участь здавалася складною або лякаючою. Він допоміг учасникам відчувати, що їхні погляди можна висловлювати та визнавати навіть без розмови, що підвищило впевненість, зменшило тривожність щодо виконання та сприяло більш відкритому та шанобливому спілкуванню в групі. Захід також допоміг учасникам краще усвідомити, як ясність висловлювань та ретельно сформульовані запитання впливають на розуміння та зменшують кількість неправильних тлумачень.

### **Контекст впровадження пілотного проекту:**

Цей інструмент було випробувано в трьох країнах у рамках проекту МЕЕТ. Серед них Австрія, Словенія та Румунія.

Австрійський партнер JT працював з молоддю віком 12–23 років через відкриту молодіжну роботу та вуличну роботу. Цілями пілотного проекту були підтримка самооцінки учасників, навчання здоровому сприйняттю тіла, підвищення обізнаності про булінг, управління стресом та гнівом, а також сприяння емпатії та емоційній безпеці.

Словенський пілотний проект було проведено з учнями початкових шкіл віком 13–14 років (9<sup>-ті</sup> класи). Основна увага в пілотному проекті в Словенії була зосереджена на розвитку емоційної грамотності та емпатії, подоланні стресу та тривожності, критичному осмисленні впливу ЗМІ та сприйняття власного тіла, а також покращенні комунікації та стосунків з однолітками.<sup>1</sup>

*Пілотний досвід Румунії:* Інструмент «Світлофор» також був апробований у Румунії у двох різних освітніх контекстах: у CSEI «Christiana» Бокша в умовах інклюзивної освіти з учнями з особливими освітніми потребами та у середній школі Матіаса Хаммера в Аніні з учнями старших класів віком приблизно 14–16 років. Заняття проводилися в групах з 15 та 24 учасників, їх особисто проводив ліцензований психолог за підтримки членів команди проекту.

В обох румунських сесіях інструмент викликав високий рівень залучення та сприймався як простий, приємний та безпечний у використанні.

---

<sup>1</sup>Для отримання додаткової інформації про впровадження пілотних проектів МЕЕТ у кожній країні див. D.2.2.2 – Звіт про територіальні пілотні проекти.

Учасники оцінили можливість відповідати на запитання за допомогою кольорових карток замість того, щоб говорити, особливо коли запитання були більш особистими. Фасилітатори зазначили, що невербальний формат зменшив тиск, сприяв участі тихіших учнів та створив сильне відчуття безпеки та відкритості в групі.

Румунський пілотний проект також показав, що інструмент особливо ефективний у змішаних або вразливих групах, включаючи учнів з особливими освітніми потребами, оскільки він забезпечує рівну участь без необхідності негайного усного саморозкриття. Водночас деякі учасники хотіли уточнити інформацію усно після голосування, що показало, що ця діяльність може слугувати не лише способом розриву зв'язку, але й містком до глибшого групового обговорення, якщо її проводити з гнучкістю.

В усіх трьох країнах інструмент «Світлофор» використовувався для емоційної перевірки між сесіями, тоді як словенська та австрійська команди також використовували його як спосіб обміну думками щодо заборонених тем. Він виявився особливо цінним, оскільки дозволив учасникам висловлювати свої погляди без безпосереднього впливу групової динаміки чи тиску однолітків. Дозволяючи окремим особам спочатку відповідати невербально, інструмент створив безпечнішу точку вступу в дискусію, заохочував до більш чесних відповідей та підтримував залучення тихіших учасників. Фасилітатори визнали інструмент корисним візуальним початком розмови. Його також розглядали як корисний інструмент для заохочення саморефлексії та зміцнення впевненості й відкритості в невеликих групах.

### **Цільова група**

- Вік: 12 років і старше
- Профіль: будь-який тип молоді.
- Контекст: неформальна або формальна освіта, може проводитися в малих та великих групах<sup>2</sup>.
- Місцезнаходження: школа, громадська організація, молодіжні центри, громадські центри, аутич-центри тощо. Слід забезпечити достатньо місця для руху.
- Тривалість: 20-40 хвилин
- Матеріал:

---

<sup>2</sup>У словенському пілотному проекті інструмент було протестовано за участю до 28 студентів, і він працював дуже добре.

- Можна використовувати реквізит, що зображує світлофори. Його також можна зробити з паперу різних кольорів (зеленого, жовтого, червоного). Однак учасники можуть просто використовувати великі пальці, щоб висловити згоду чи незгоду з твердженням ведучого (див. приклади в додатку).
- Твердження або пункти обговорення, з якими учасники можуть погодитися, ні погодитися, ні не погодитися, ні не погодитися.

*Досвід румунського пілотного проекту :* У румунському пілотному проекті інструмент виявився особливо придатним для груп, до складу яких входили учасники з нижчою впевненістю у вербальному висловлюванні, соціальною тривожністю або особливими освітніми потребами. Він був ефективним як в інклюзивному шкільному середовищі, так і в звичайних середніх школах, особливо там, де фасилітатори прагнули створити безпечну відправну точку для обговорення та заохотити до участі учнів, які в іншому випадку могли б мовчати.

### **Контекст використання**

Типи навичок та аспектів, що розглядаються :

- Соціально-емоційні навички: емпатія та розуміння механізмів стресу та гніву
- Навички спілкування : відкрите спілкування, зменшення осуду
- Навички саморегуляції: емоційна саморегуляція,
- Навички усвідомлення: усвідомлення власних емоцій та можливостей їх регулювання
- Навички участі та висловлювання: здатність висловлювати свою думку самостійно, без безпосереднього впливу однолітків, а також брати участь у групових обговореннях безпечним та шанобливим чином.

*Досвід румунського пілота:* Румунський досвід підтвердив, що цей інструмент особливо корисний на початку сесій, присвячених делікатним або особистим темам, а також під час сесії як метод швидкої перевірки або рефлексії. Він добре працює в контекстах, коли фасилітаторам потрібен низькопороговий, структурований спосіб оцінки думок, емоційного комфорту або групових тенденцій, не створюючи тиску на учасників, щоб вони негайно пояснювали свої дії.

### **Опис активності – крок за кроком**

## Крок 1: Підготовка

Ведучі повинні обрати тему та підготувати заяви для голосування молодих учасників (згоден, ні згоден, ні не згоден, ні не згоден). Існує велика гнучкість у виборі тем. Приклади включають:

**Твердження / Запитання щодо позитивного ставлення до тіла / цькування:**

- Якщо когось цькують, ця людина цього заслуговує.
- Якщо когось цькують, я стаю на бік цькованої людини.
- Якщо хтось має зайву вагу, можна назвати таку людину товстою.
- Люди із зайвою вагою ліниві.
- Те, що є прекрасним, однакове для всіх людей.
- Люди із зайвою вагою самі винні у своєму становищі.
- Ви закохуєтеся в чийсь зовнішність – все інше не має значення.
- У басейні неважливо, як ти виглядаєш – головне – це веселощі.
- Той, хто знущається з інших, заслуговує на удар в обличчя.
- Чоловік без м'язів — не справжній чоловік.
- Той, хто хоче бути худим, може цього досягти – як, не має значення.
- Я вільний від упереджень щодо худих людей.
- Усі хулігани — погані люди.
- Той, хто знущається з інших, сам слабак.

Ведучі або роздають реквізит у вигляді світлофора, або залучають учасників до виготовлення власних. Якщо матеріали недоступні, учасники можуть використовувати великі пальці, щоб висловити свою згоду або незгоду (див. приклади в додатку).

У великих групах фасилітаторам також слід планувати створення кількох малих груп і вирішувати, хто до якої групи приєднується. По можливості, добре забезпечити різноманітність груп.

*Досвід словенського пілота:* Під час сесії, присвяченої впливу медіа у Словенії, учасники відповідали на твердження, пов'язані з розмежуванням контенту, створеного штучним інтелектом, та реального контенту (наприклад, «Я майже завжди можу сказати, чи щось створено штучним інтелектом» або «Те, що я бачу в Інтернеті, зазвичай реалістичне»). Цей початковий етап голосування заохочував критичне мислення та виявляв припущення учасників. Після нього було показано відео, що демонструвало поєднання візуальних елементів, створених штучним інтелектом, та реальних, що дозволило учасникам порівняти свої відповіді з реальністю та розпізнати

потенційні помилкові судження. Цей процес поглибив їхнє розуміння того, наскільки легко маніпулювати цифровим контентом і як він впливає як на сприйняття, так і на емоційні реакції. У сегменті, присвяченому зображенню тіла, учасникам показували серію зображень і просили вказати, чи сприймають вони кожне тіло як «ідеальне», чи ні, використовуючи метод світлофора. Після голосування було виявлено, що всі представлені типи фігур вважалися «ідеальними» в різні моменти історії. Це створило сильний момент для роздумів, допомагаючи учасникам зрозуміти, як стандарти краси соціально конструюються, постійно змінюються та часто є нереалістичними. Активність також включала емоційний вимір, оскільки учасників заохочували розмірковувати над тим, які почуття ці зображення та обговорення викликали у них (наприклад, тиск, невпевненість, впевненість чи розгубленість). Це підтвердило зв'язок між когнітивним розумінням та емоційною усвідомленістю, водночас сприяючи емпатії та відкритості в групі.

## **Крок 2: Ознайомлення з активністю**

Ведучий організовує групу учасників у коло. Вправу можна виконувати сидячи або стоячи. Усі учасники повинні бути розташовані один навпроти одного.

Ведучий представляє завдання. Якщо матеріали недоступні, він демонструє, як учасники можуть використовувати великий палець (див. приклади в додатку). На цьому етапі ведучий також пояснює деякі основні правила взаємодії. Наприклад, він пояснює, що немає правильних чи неправильних відповідей. Мета завдання — дізнатися про точки зору інших та поміркувати над власними.

## **Крок 3: Проведення діяльності**

Ведучий зачитує кожне запитання чи твердження. Після кожного з них усі учасники голосують одночасно, піднімаючи світлофор відповідного кольору:

- **Зелений: ТАК** / згода / на користь
- **Жовтий: МОЖЛИВО** / невизначений / невизначений
- **Червоний: НІ** / відмова / проти

Після кожного голосування учасники можуть пояснити свій вибір та взяти участь у коротких обговореннях. Тут ведучий повинен переконатися, що кожен має можливість висловитися. Також важливо забезпечити спокійну та розслаблену атмосферу. Мета цієї вправи — пробудити ідеї, які можна буде обговорити більш детально на подальшому етапі. Мета також полягає у встановленні зв'язку між учасниками та «розтопленні ліда».

*Досвід румунського пілотного проекту :* У румунському пілотному проекті фасилітатори зазначили, що діяльність стала найефективнішою, коли учасникам спочатку дозволили проголосувати невербально, а лише потім запросили, на добровільній основі, пояснити свої відповіді. Така послідовність зберегла низький тиск на інструмент, водночас відкриваючи простір для діалогу. Також було помічено, що учасники взаємодіяли впевненіше, коли фасилітатор підтримував спокійний темп, використовував чіткі та прямі формулювання та уникав надто складних або негативно сформульованих питань.

#### **Крок 4: Висновок**

Після того, як учасники проголосують за кожне твердження чи запитання, ведучий підсумовує основні пункти обговорення та переходить до наступного завдання. Тривалість завдання може бути змінною, і його можна повторювати за потреби. Однак, якщо завдання зробити занадто довгим або використовувати його занадто часто, це може призвести до втрати інтересу учасників, оскільки «новизна» чи «цікавість» методу «Світлофора» зникає.

#### **Оцінка діяльності**

Інтерв'ю з пілотними фасилітаторами проекту МЕЕТ підкреслили, що як вступна вправа «Світлофор» широко сприймався як ефективний та низькопороговий засіб для розв'язання проблем. Його невербальний, кольоровий формат дозволяв учасникам висловлювати думки чи емоційні стани без тиску словесних пояснень, що фасилітатори вважали особливо цінним у новостворених групах або контекстах, що характеризувалися початковими ваганнями. Окрім використання як засобу для розв'язання проблем, «Світлофор» також застосовувався як інструмент для періодичної перевірки або рефлексії під час сесій, присвячених цькуванню, стресу, груповим нормам або прийняттю рішень, що дозволяло фасилітаторам швидко

оцінити групову динаміку та індивідуальний рівень комфорту. <sup>3</sup>Інструмент також можна адаптувати залежно від реакції групи, що допомагає підтримувати позитивну атмосферу.

*Румунська перспектива* : Румунський пілотний проект підтвердив, що метод «Світлофора» є ефективним вступним та рефлексивним інструментом, особливо для груп, яким потрібне відчуття безпеки перед тим, як розпочати відкриту дискусію. Фасилітатори спостерігали високий рівень залученості в обох сесіях, де використовувався цей інструмент. Учасники повідомили, що діяльність була легкою та приємною, а деякі висловили бажання продовжити її після запланованого часу.

Цей метод був особливо цінним для зниження комунікативного тиску: учасники могли відповідати, не розмовляючи, що полегшувало їм висловлення думок на особисті теми та допомагало зменшити тривогу щодо виконання. Водночас пілотний проект показав, що компонент обговорення виграє від гнучкої модерації. Надання короткого, необов'язкового часу для усного опрацювання після кожного раунду допомогло збалансувати структуру та спонтанність, водночас зберігаючи доступність та інклюзивність діяльності. Досвід Румунії також підкреслив, що чітко сформульовані твердження є важливими, оскільки негативно сформульовані або більш заплутані питання вимагали додаткової уваги від учасників.

### **Роздуми тренера**

Примітки щодо:

- Рівень залученості групи
- Атмосфера
- Діапазон емоційних реакцій

*Досвід румунського пілота*: Ведучі зазначили, що атмосфера залишалася спокійною та позитивною протягом усього заняття, а учасники почувалися дедалі комфортніше в міру його продовження. Невербальний формат сприяв залученню та зменшував вагання, особливо серед учнів, які почувалися менш впевнено, виступаючи перед однолітками. Ведучі також зазначили, що демонстрація відкритості шляхом участі в заході допомогла зміцнити довіру та заохотила більш щире взаємодію з боку групи.

---

<sup>3</sup>Витяг з оцінки впливу пілотних проектів MEET

*Досвід пілотного проекту у Словенії:* рівень залученості був загалом високим, зокрема завдяки простоті та інтерактивності методу «Світлофор». Невербальний формат (підняття кольорових карток) дозволив усім учасникам брати участь одночасно, включаючи тих, хто зазвичай менш голосний. Залученість ще більше зростала, коли після активності відбувалося обговорення, особливо в моменти, коли учасники усвідомлювали розбіжності між своїми припущеннями та реальністю (наприклад, штучний інтелект проти реального змісту, зміна ідеалів тіла). Зображення та відео, які ми поєднали з активністю «Світлофор», зробили процес більш інтерактивним та цікавим для учнів.

### **Атмосфера**

Ця діяльність сприяла створенню безпечної та інклюзивної атмосфери. Використання візуальних елементів та низькопорогової участі зменшило тиск на учасників та створило відчуття спільного досвіду в групі. Водночас, це допомогло створити простір поваги, де можна було висловлювати різні думки без негайного осуду. На пізніших етапах діяльності атмосфера стала більш відкритою та рефлексивною, а учасники виявляли більшу готовність ділитися своїми думками.

### **Діапазон емоційних реакцій**

Спостерігався широкий спектр емоційних реакцій. Серед них були цікавість та розвага (особливо під час вправи з розпізнавання зі штучним інтелектом), здивування та недовіра, коли учасники усвідомлювали свої помилкові судження, а також більш рефлексивні емоції, такі як невпевненість або полегшення, під час обговорень сприйняття тіла. Вправа також викликала моменти впізнавання, коли учасники пов'язували зміст із власним досвідом. Загалом, емоційні реакції сприяли глибшому залученню до тем та відкривали простір для змістовного обговорення.

*Досвід австрійського пілота:* Тренери відзначили високий рівень мотивації серед молоді. Завдяки активній участі, метод добре підходив для створення картини настрою в групі. За допомогою карток у трьох різних категоріях також можна було візуально зафіксувати думки в групі, що ще більше підкріплювало результат; проте, нікому не потрібно було висловлюватися, щоб взяти участь. Однією з переваг методу є його простота

та водночас виразність і залучення як гучних та активних, так і тихіших, більш інтровертних учасників.

### **Реакції, що спостерігалися під час пілотної діяльності**

*Досвід румунського пілота:* Учасники румунського пілотного проекту продемонстрували високий рівень залученості та дуже позитивно відреагували на метод «Світлофор». Багато хто описав його як легкий, приємний та зручний у використанні. В обох пілотних умовах учасники оцінили можливість відповідати на запитання, не розмовляючи, що зробило заняття безпечнішим, особливо коли питання стосувалися більш особистого досвіду чи думок. В умовах інклюзивної освіти метод виявився особливо ефективним, оскільки всі учасники могли брати участь однаково та безпечно, незалежно від їхньої впевненості в усному спілкуванні. У групі старшокласників заняття викликало сильний інтерес та цікавість, і учні хотіли продовжувати навіть після запланованого закінчення заняття. Водночас деякі учасники хотіли пояснити свої відповіді усно після голосування, що показало, що заняття не лише підтримує низькопорогову участь, але й може стимулювати глибше обговорення. Фасилітатори також зазначили, що певні твердження, особливо негативно сформульовані, вимагали більшої концентрації та могли створювати плутанину, якщо їх не формулювати чітко.

*Досвід словенського пілота:* Учасники позитивно відреагували на вправу «Світлофор», особливо оцінивши її інтерактивний та доступний формат. Візуальний та невербальний характер інструменту полегшив учням вираження як емоцій, так і думок, зокрема в ситуаціях, коли вони інакше вагалися б висловитися. Він виявився особливо ефективним у зменшенні безпосереднього впливу групової динаміки, оскільки учасники могли спочатку відповісти індивідуально, перш ніж вступати в обговорення.

Ця активність успішно стимулювала рефлексію та обговорення, особливо коли після неї розкривалася інформація (наприклад, розрізнення між штучним інтелектом та реальним контентом або виявлення змінних ідеалів тіла). Ці моменти часто призводили до здивування та переосмислення початкових переконань, підтримуючи критичне мислення та емоційну усвідомленість.

Водночас, захід підкреслив важливість керованої модерації. Деякі учасники спочатку дотримувалися більшості або не були впевнені, чи варто висловлювати різні думки, що вимагало заохочення до самостійного

осмислення. Однак, завдяки модерації, учасники стали впевненіше ділитися своїми поглядами та брати участь у шанобливому діалозі.

*Досвід австрійського пілота:* Іноді молоді люди насміхаються з вправи та ставлять під сумнів окремі твердження. Але навіть за таких реакцій можна заохочувати участь та рефлексію. Важливо, щоб учасники також насолоджувалися вправою, аби не втрачати інтересу. Ця вправа добре допомагає молодим людям брати участь та залишатися з темою протягом тривалішого періоду часу .

### **Ризики та попередження:**

Залежно від обраної теми, можуть виникнути деякі сильні емоції чи почуття. Тому важливо, щоб ведучі підготували основу, наголошуючи на доброті, повазі та тому, щоб усі відповіді були вітані. В іншому випадку це дуже безпечна та доступна діяльність.

*румунського пілота :* У румунському пілотному проекті основними практичними ризиками було не емоційне перевантаження, а радше втрата структури, коли учасники дуже прагнули до детального висловлення після кожного голосування. Тому фасилітатори повинні балансувати між відкритістю та управлінням часом, а також підтримувати чіткий ритм заняття. Також важливо формулювати твердження просто та прямо, оскільки питання з подвійним запереченням або неоднозначним формулюванням можуть заплутати учасників та знизити ефективність заняття. За потреби фасилітатори можуть дозволити короткі пояснення за бажанням після кожного голосування, не перетворюючи заняття на неструктуровану дискусію.

*Досвід пілота в Австрії :* Можливо, різні думки стикаються одна з одною. Слід підтримувати шанобливу взаємодію один з одним та заохочувати відкриту дискусію на цю тему.

## Додаток 1. Пропозиція щодо реквізиту «Світлофор»

### Варіант 1: Кольорові паперові кола

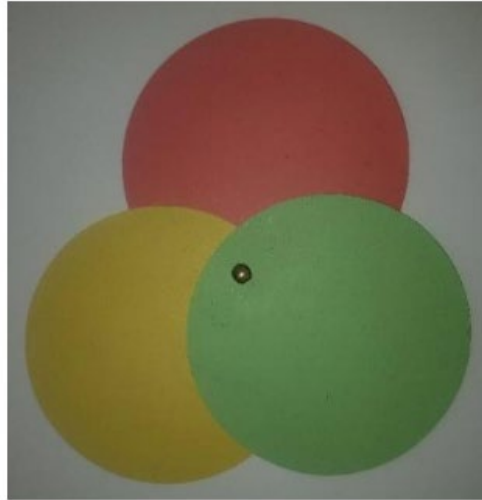


Рисунок 1 : Приклад «Світлофора », зробленого з трьох кольорових (червоного, жовтого, зеленого) паперових кіл, з'єднаних скріпкою або скобою. Зображення взято з: KEY-Card – Finanzielle Gesundheit (2022). [https://klartext.at/wp-content/uploads/2022/07/Trainer\\_Handbuch\\_EndversionApril2022.pdf](https://klartext.at/wp-content/uploads/2022/07/Trainer_Handbuch_EndversionApril2022.pdf)

### Варіант 2: Учасники використовують великі пальці рук



**Interreg  
Danube Region**



Co-funded by  
the European Union

**YOUTH  
SPACE** 



**“MEET” Project**



**ГО “Простір молоді”**

