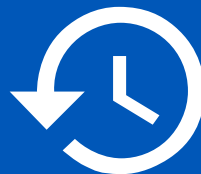




Інструментарій "Стрес, травма та психічне благополуччя в умовах кризи"

Стійкість громади



International Child
Development Initiatives

2026

Подяки



Інструментарій «Стрес, травма та психічне благополуччя в умовах кризи» розроблено Shakun Gargs, Nikolaos Koufos та Asia Koerten з International Child Development Initiatives (Міжнародними ініціативами з розвитку дитини, ICDI) в рамках програми ["Mind the Future"](#).

Дизайн і верстка: Francesco Abbadessa.

Перекладачка: Софія Мінджала



International Child
Development Initiatives

Міжнародні ініціативи з розвитку дитини (ICDI) – це організація, яка підтримує та розвиває ініціативи у сфері дошкільної освіти, захисту дітей і забезпечення їхнього благополуччя.

www.icdi.nl



Ministry of Foreign Affairs



Netherlands Enterprise Agency

Ukraine Partnership Facility (UPF) фінансує цей проєкт. UPF – це програма Агентства підприємництва Нідерландів, що реалізується за дорученням Міністерства закордонних справ Нідерландів. UPF підтримує проєкти з ліквідації наслідків руйнувань та відбудови для державного і приватного секторів. Метою UPF є сприяння відновленню та сталому відбудовчому розвитку економіки і суспільства України у сферах водопостачання, охорони здоров'я, циркулярної відбудови, сталої енергетики та сільського господарства.

Project Partners



International Child
Development Initiatives



DE
VERANDERKAMER

Зміст

1. ВСТУП

4

2. СТРУКТУРА ІНСТРУМЕНТАРІЮ

5



3. ВПРАВИ ДЛЯ ВСТАНОВЛЕННЯ КОНТАКТУ

11-19

- | | | |
|----|--------------------------------|----|
| 01 | Що б ти обрав(-ла)? | 11 |
| 02 | Чотири кути: стійкість громади | 13 |
| 03 | Шиккування за днями народження | 16 |
| 04 | Рухайся та знайомся | 18 |



4. ВПРАВИ КАТЕГОРІЇ «ОБ'ЄДНУЄМОСЯ»

20-26

- | | | |
|----|-------------------------|----|
| 01 | Гра «3, 6, 9 — плесни!» | 20 |
| 02 | Фруктовий салат | 22 |
| 03 | А Со Ко! | 24 |
| 04 | «1, 2, 3 Дивись» | 25 |



5. ВПРАВИ КАТЕГОРІЇ «ПІДТРИМУЄМО ЗВ'ЯЗОК»

27-33

- | | | |
|----|-------------------------|----|
| 01 | Спільний спів і руханка | 27 |
| 02 | Громадські клуби | 28 |
| 03 | Намір на день | 30 |
| 04 | Дерево громади | 32 |



6. ВПРАВИ ДЛЯ ЗНЯТТЯ СТРЕСУ

34-42

- | | | |
|----|---------------------------|----|
| 01 | Струшування від 10 до 1 | 35 |
| 02 | Дихання по контуру долоні | 36 |
| 03 | Передай подих | 37 |
| 04 | Коло сили та ритму | 39 |

1. ВСТУП

«Стрес, травма та психічне благополуччя в умовах кризи» — це практичний інструментарій, орієнтований на громаду, який допомагає людям і групам зрозуміти емоційні та психологічні наслідки кризи та впоратися з ними. Він охоплює широкий спектр переживань — від повсякденного стресу і колективної травми до глибоких потрясінь, які можуть виникати внаслідок надзвичайних ситуацій або раптових змін у повсякденному житті.

Цей інструментарій було розроблено в межах програми “**Mind the Future**” — трирічної інноваційної ініціативи, спрямованої на підтримку системних змін у сфері психічного здоров'я в Україні шляхом підвищення ефективності та доступності місцевих послуг у сфері психічного здоров'я для молодих людей, які постраждали від війни та потребують додаткової підтримки. Цільовими групами програми є молоді люди віком від 12 до 26 років, надавачі послуг у сфері психічного здоров'я, освітяни та члени громад. Програму реалізує консорціум партнерів, до складу якого входять ICDI, МГО "Соціальні ініціативи з охорони праці та здоров'я" (LHSI), PRO-FIL та De Veranderkamer.

Інструментарій призначений для людей, які підтримують інших у своїх громадах, зокрема вчителів, молодіжних працівників, тренерів, фасилітаторів та активних членів громади. Його мета — зміцнити навички повсякденної підтримки та взаємодопомоги, не замінюючи при цьому професійних послуг у сфері психічного здоров'я.



2. СТРУКТУРА ІНСТРУМЕНТАРІЮ

Цей інструментарій ґрунтується на простому та практичному підході, спрямованому на зміцнення громад і підтримку психічного благополуччя в складні часи. Він базується на загальноновизнаних принципах психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ПЗПСП), які підкреслюють важливість **відчуття безпеки, зв'язку з іншими, власної спроможності та надії для відновлення**. Також він враховує, що люди краще справляються з труднощами, коли відчувають підтримку, залученість і мають можливість разом осмислювати свій досвід.

Інструментарій містить набір структурованих і простих у використанні вправ, які допомагають людям налагоджувати зв'язки, осмислювати власний досвід і підтримувати один одного. Ці вправи є гнучкими та можуть адаптуватися до різних умов і потреб різних груп. Разом вони пропонують зрозумілий спосіб втілення цих принципів на практиці, допомагаючи громадам спиратися на власні сильні сторони та змістовно реагувати на виклики.

Повага до різноманітності та ІНКЛЮЗИВНІСТЬ

Кожна людина має свій унікальний життєвий досвід і походження. Люди відрізняються своєю ідентичністю, культурою, мовою, можливостями та життєвими обставинами. Використовуючи цей інструментарій, ставтеся до кожної людини з відкритістю, зацікавленістю та повагою. Намагайтеся зрозуміти її досвід і уникайте припущень або впливу стереотипів.

Використовуйте просту та зрозумілу мову, особливо якщо між учасниками є мовні відмінності. Адаптуйте спосіб спілкування відповідно до потреб і ситуації кожної людини. Дбайте про інклюзивність і доступність: переконуйтеся, що всі розуміють інформацію, та враховуйте різні потреби, зокрема пов'язані з віком, статтю та індивідуальними особливостями.



Структура вправ

Інструментарій пропонує набір вправ для воркшопів у громаді, які поділено на чотири категорії: «Вправи для встановлення контакту», «Об'єднуємося», «Підтримуємо зв'язок» та «Вправи для зняття стресу». Кожна з них виконує свою роль у зміцненні згуртованості громади та взаємної підтримки.



ВСТАНОВЛЕННЯ КОНТАКТУ

Вправи для встановлення контакту зосереджені на знайомстві та створенні невимушеної атмосфери. Вони допомагають учасникам відчувати, що їх бачать, приймають і цінують, сприяючи відчуттю належності до групи з самого початку.



ОБ'ЄДНУЄМОСЯ

Вправи категорії «Об'єднуємося» допомагають учасникам краще пізнати один одного, налагоджувати змістовні зв'язки, ділитися досвідом і разом зміцнювати стійкість. Вони сприяють розвитку довіри та взаєморозуміння, допомагаючи усвідомити як власні сильні сторони і ресурси, так і підтримку, яку можна отримати від інших.



ПІДТРИМУЄМО ЗВ'ЯЗОК

Вправи категорії «Підтримуємо зв'язок» спрямовані на довготривалу взаємодію. Вони допомагають формувати сталі традиції, регулярні зустрічі та спільні практики, які підтримують зв'язок між людьми, зміцнюють мотивацію та заохочують до активної участі в житті громади. Часто такі вправи поєднуються з уже наявними послугами, ініціативами або регулярними зібраннями громади.



ЗНЯТТЯ СТРЕСУ

Вправи для зняття стресу можуть використовуватися в межах усіх інших категорій. Це прості та гнучкі інструменти, які можна застосовувати в будь-який момент, щоб допомогти учасникам відновити внутрішню рівновагу, розслабитися та впоратися зі стресом. Вони підтримують добробут і допомагають зберігати емоційну стійкість протягом усього процесу.

ВПРАВИ

Вправи в цьому інструментарії розроблені для зміцнення стійкості громад і підтримки психічного благополуччя під час криз та в період відновлення після них. Вони є гнучкими і їх можна адаптувати для проведення воркшопів, занять у класі або інших заходів у громаді.



ПРИМІТКА ДЛЯ ФАСИЛІТАТОРА ЩОДО ПЛАНУВАННЯ

Для заняття тривалістю 60–90 хвилин рекомендується обрати щонайменше:

- 1 вправу для встановлення контакту (15–20 хв)
- 1–2 вправи категорії «Об'єднуємося» (по 15–20 хв кожна)
- 1 вправу категорії «Підтримуємо зв'язок»
- 1 вправу для зняття стресу (5–10 хв)

Подбайте про те, щоб ваше заняття було доступним для всіх і щоб кожен почувався комфортно. Будьте готові адаптовувати вправи до або під час проведення заняття відповідно до потреб вашої групи. Наприклад, якщо вправа передбачає стояння чи пересування, її можна легко змінити так, щоб учасники з обмеженою мобільністю могли виконувати її сидячи. Завжди передбачайте додатковий простір і час для людей, яким складніше висловлюватися або які потребують більше часу, щоб поділитися своїми думками. Зосереджуйтеся насамперед на самому досвіді участі, адже залученість і рефлексія є важливішими, ніж ідеальне виконання кожного етапу вправи.

Крім того, обов'язково залишайте достатньо часу для рефлексії після кожної вправи. Рефлексія така ж важлива, як і сама вправа; саме під час неї учасники обмірковують пережитий досвід і пов'язують його з власним життям. Як фасилітатор, ви маєте створити простір, у якому кожен почуватиметься комфортно та матиме можливість долучитися до діалогу. Кожна вправа (крім розминки) містить два напрямні питання: одне стосується безпосереднього досвіду участі у вправі, а інше — того, як цей досвід можна застосувати в реальному житті. Ці запитання є лише відправною точкою. Подальша рефлексія природно поглиблюватиметься залежно від відповідей учасників і наявного часу. На завершення кожної рефлексії коротко підсумуйте її основну мету.

Структура картки з завданнями

номер і назва вправи

іконка для принципів дії:
ВСТАНОВЛЕННЯ КОНТАКТУ,
ОБ'ЄДНУЄМОСЯ,
ПІДТРИМУЄМО ЗВ'ЯЗОК,
ЗНЯТТЯ СТРЕСУ

ІНСТРУМЕНТАРІЙ СТІЙКІСТЬ ГРОМАДИ

ЗНЯТТЯ СТРЕСУ



02 Дихання по контуру долоні

мета



ЧОМУ МИ ЦЕ РОБИМО?

Ця вправа допомагає краще усвідомлювати свої реакції та знаходити способи заспокоїтися. Вона розвиває зосередженість, уважність до власного тіла та внутрішнього стану. Це проста техніка, яку учасники можуть використовувати самостійно в повсякденному житті, коли потребують спокою або відновлення рівноваги.



ТРИВАЛІСТЬ
5-10 хвилин



МАТЕРІАЛИ
Не потрібні

підготовка:
тривалість та
матеріали



ЯК ПРОВОДИТИ ВПРАВУ?

- Запропонуйте учасникам сісти або стати в зручному положенні. Попросіть їх підняти руку та широко розвести пальці, ніби утворюючи зірочку.
 - Фасилітатор каже:
«Ми будемо повільно дихати, проводячи пальцем по контуру долоні.»
 - Вказівним пальцем однієї руки проведіть по контуру іншої руки:
 - Коли рухаєтеся вгору вздовж пальця → вдихайте
 - Коли рухаєтеся вниз уздовж пальця → видихайте
 - Продовжуйте рухатися по контуру всіх п'яти пальців, зберігаючи повільне та рівномірне дихання.
 - Поміняйте руки або повторіть вправу ще раз.
 - Завершення:
 - Покладіть руки в зручне положення
 - Зробіть ще один глибокий вдих
- Фасилітатор каже:
- «Цю вправу ви можете використовувати будь-коли, коли захочете заспокоїтися.»

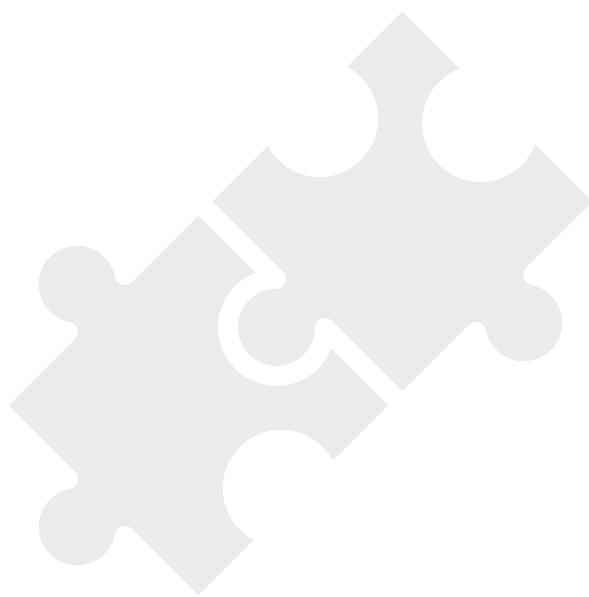
покрокова
інструкція
до проведення
вправи



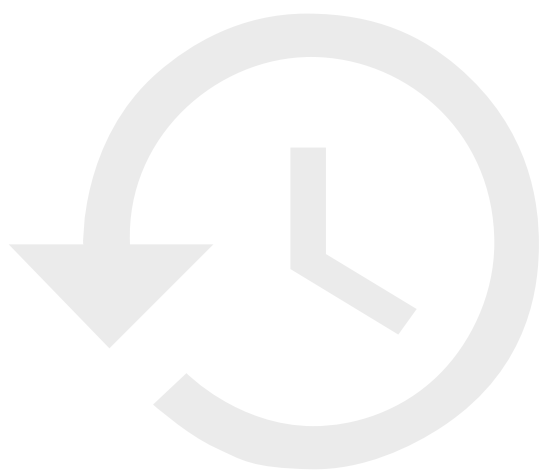
РЕФЛЕКСІЇ

- «Як ви почувалися фізично та емоційно до, під час і після вправи на дихання?»
 - «Як зосередження на диханні та рухах впливало на ваше самопочуття під час вправи?»
- Ця вправа показує, як просте усвідомлене дихання в поєднанні з плавними рухами може сприяти емоційній саморегуляції, зосередженості та відчуттю спокою. Спрямовуючи увагу на дихання та власне тіло, учасники можуть відчувати, як сповільнюються їхні реакції та з'являється більше простору для усвідомленості та внутрішньої рівноваги. Вправа демонструє практичний інструмент саморегуляції, який можна використовувати в повсякденному житті для підтримки благополуччя.

рефлексія та
орієнтовні
запитання



ВПРАВИ





01

Що б ти обрав(-ла)?



ЧОМУ МИ ЦЕ РОБИМО?

Ця вправа допомагає налагоджувати відносини через спілкування, уважне слухання та краще пізнання людей, з якими ви виконуєте вправу. Учасники відповідають на цікаві та кумедні запитання, що спонукають до роздумів – «Що б ти обрав(-ла)?».



ТРИВАЛІСТЬ

15 хвилин



МАТЕРІАЛИ

Не потрібні



ЯК ПРОВОДИТИ ВПРАВУ?

1. Один учасник виконує роль фасилітатора, а всі інші є учасниками.
2. Фасилітатор ставить запитання «Що б ти обрав(-ла)?». Учасники мають обрати один із двох запропонованих варіантів.
3. Якщо учасники обирають перший варіант, вони піднімають одну руку. Якщо обирають другий варіант — піднімають обидві руки. Це дає змогу побачити вибір інших учасників і краще пізнати один одного.
4. Після цього учасники обирають собі пару (або повертаються до людини праворуч чи ліворуч від себе). Протягом 60 секунд кожен пояснює партнеру, чому зробив саме такий вибір.
5. Після того як учасники обговорять свої відповіді в парах, фасилітатор ставить наступне запитання. Учасники обирають один із варіантів і знаходять партнера, з яким можуть поділитися своїм вибором. За бажанням можна змінювати партнерів.
6. Ставте 5-10 запитань за один раунд або стільки, скільки дозволяє час.
7. Наприкінці вправи фасилітатор дякує учасникам за участь.
8. Бажаючі можуть поділитися: (1) які відповіді здалися їм найкумеднішими або найнесподіванішими, а також (2) як вони почувалися під час цієї гри в групі.

ПЕРЕЛІК ЗАПИТАНЬ «ЩО Б ТИ ОБРАВ(-ЛА)?»

1. Що б ти обрав(-ла): пограти разом у настільну гру чи піти на прогулянку?
2. Що б ти обрав(-ла): приготувати традиційну страву чи спробувати новий рецепт?
3. Що б ти обрав(-ла): провести день удома чи на свіжому повітрі?
4. Що б ти обрав(-ла): провести час у горах чи біля моря?
5. Що б ти обрав(-ла): прокидатися рано чи лягати спати пізно?
6. Що б ти обрав(-ла): спостерігати за сходом сонця чи за заходом сонця?
7. Що б ти обрав(-ла): з'їсти щось солодке чи щось солоне?
8. Що б ти обрав(-ла): провести час у невеликій компанії чи у великій групі людей?
9. Що б ти обрав(-ла): подивитися фільм чи провести час із друзями?
10. Що б ти обрав(-ла): слухати спокійну чи енергійну музику?

**РЕФЛЕКСІЇ**

- «Що нового про інших учасників ви дізналися і що вас найбільше здивувало?»
- «Як обговорення свого вибору допомогло вам краще познайомитися з партнером або налагодити з ним контакт?»
- «Чи було вам легше чи складніше спілкуватися з людиною, яку ви знали не дуже добре? Чому?»
- «Як ця вправа вплинула на атмосферу чи настрій у групі?»

➤ Ця вправа показує, як прості розмови допомагають швидко налагоджувати контакт, зміцнювати довіру та створювати відчуття приналежності до групи. Ділячись своїми вподобаннями, слухаючи інших і знаходячи спільне, учасники вчаться відкрито спілкуватися в невимушеній та доброзичливій атмосфері. Навіть короткі розмови можуть зробити групу більш згуртованою, допомогти людям почуватися почутими, прийнятими та комфортніше взаємодіяти одне з одним.





02 Чотири кути: стійкість громади



ЧОМУ МИ ЦЕ РОБИМО?

Щоб дослідити та краще зрозуміти, як люди переживають стрес і справляються з ним, що допомагає їм рухатися вперед, а також яка підтримка з боку громади може сприяти їхньому благополуччю.



ТРИВАЛІСТЬ
20 хвилин



МАТЕРІАЛИ

Розмістіть у чотирьох кутах кімнати таблички з написами: Кут А, Кут Б, Кут В, Кут Г
(За бажанням замість літер можна використовувати кольори або символи.)

ЯК ПРОВОДИТИ ВПРАВУ?



Спочатку поясніть учасникам, що:

- Немає правильних чи неправильних відповідей
- Кожен може не відповідати на запитання, якщо не хоче
- Можна змінити кут, якщо учасник змінив свою думку

1. Фасилітатор зачитує запитання та чотири можливі варіанти відповіді.
2. Учасники переходять до того кута, який найбільше відповідає їхній відповіді.
3. Фасилітатор може наголосити, що самого переходу до обраного кута вже достатньо і пояснювати свій вибір необов'язково.
4. Після того як учасники займуть свої місця, запитайте:
 - о «Чи хотів би хтось поділитися, чому обрав саме цей кут?»
 - о «Як ви думаєте, чи багато людей тут справляються зі схожими викликами або використовують схожі способи підтримки?»

Не змушуйте нікого висловлюватися.

Розминка (легкий старт)

Коли я відчуваю стрес, я зазвичай...

А – Розмовляю з кимось

Б – Залишаюся наодинці

В – Займаю себе справами, роботою або іншими завданнями

Г – Відпочиваю або намагаюся більше спати



1. Запитання про стрес

Коли я відчуваю сильний стрес, найважче для мене...

- А – Не знати, що буде далі
- Б – Постійно відчувати втому
- В – Хвилюватися за свою родину
- Г – Справлятися з фінансовими, робочими або іншими практичними труднощами

Я помічаю, що перебуваю у стані стресу, коли...

- А – Не можу заснути
- Б – Відчуваю злість або роздратування
- В – Почуваюся дуже втомленим(-ою) і не маю сил
- Г – Постійно хвилююся або не можу припинити думати про проблему

Після кожного запитання запросіть 1-2 бажаючих поділитися своїми думками.

2. Запитання про подолання труднощів і стійкість

Скажіть: «Тепер ми поговоримо про те, що допомагає людям справлятися з труднощами та рухатися вперед навіть в умовах кризи».

Що найбільше допомагає вам у складні періоди життя?

- А – Родина
- Б – Друзі та інші люди
- В – Віра, релігія або переконання
- Г – Робота, зайнятість або звичний розпорядок дня

Що дає вам сили продовжувати рухатися вперед?

- А – Мої діти або родина
- Б – Надія на майбутнє
- В – Підтримка інших людей
- Г – Не знаю, я просто продовжую жити далі

Після цього блоку фасилітатор може сказати:

«Ми бачимо, що навіть у дуже складних обставинах люди знаходять способи рухатися вперед. Це важливо і свідчить про внутрішню силу та стійкість».

Запитання про підтримку в громаді (найважливіша частина)

Скажіть: «Тепер ми хочемо краще зрозуміти, яка підтримка найбільше допомагає людям і чого сьогодні бракує в громаді».

Яке місце могло б допомогти людям почуватися краще?

- А – Затишне місце, де можна посидіти та випити чаю
- Б – Простір, де можуть гратися діти
- В – Місце, де можна поговорити з кимось і отримати підтримку
- Г – Місце, де можна знайти корисну інформацію та допомогу

Яка підтримка найбільше потрібна зараз у цій громаді?

- А – Емоційна або психологічна підтримка
- Б – Підтримка для дітей
- В – Практична допомога
- Г – Заходи та активності, які об'єднують людей

Після цих запитань запитайте:

- «Що ці відповіді говорять нам про потреби людей у нашій громаді?»
- «Чого, на вашу думку, має бути більше в нашій громаді?»



Завершення — зосередження на сильних сторонах

Що надає сили цій громаді?

А – Люди допомагають одне одному

Б – Міцні родини

В – Люди не здаються попри труднощі

Г – Віра, традиції та культура



РЕФЛЕКСІЇ

- «Що нового ви дізналися про те, як люди переживають стрес і долають труднощі?»
- «Як розуміння досвіду інших людей може допомогти зміцнювати взаємопідтримку в громаді?»

➤ Ця вправа показує, що люди по-різному переживають стрес і справляються з труднощами, але водночас вони часто мають схожі потреби, переживання та джерела сили.

Пересуваючись між кутами, спостерігаючи за вибором інших і слухаючи їхні думки, учасники розвивають емпатію, навички рефлексії та шанобливого діалогу. Вправа допомагає людям відчувати, що вони не самі у своєму досвіді, підкреслює важливість підтримки в громаді та створює простір для розмов про стійкість, благополуччя та те, що допомагає рухатися вперед в умовах кризи.





03 Шикування за днями народження



ЧОМУ МИ ЦЕ РОБИМО?

Вправа розвиває зв'язок та довіру у невимушеній, спокійній обстановці, одночасно заохочуючи інклюзивність між поколіннями. Працюючи разом для досягнення спільної мети, учасники розвивають командну роботу, підвищують залученість через рух та зміцнюють відчуття спільноти та спільної участі.



ТРИВАЛІСТЬ

20 хвилин



МАТЕРІАЛИ

Не потрібні



ЯК ПРОВОДИТИ ВПРАВУ?

1. Попросіть учасників стати так, щоб у них було достатньо простору для пересування.
2. Переконайтеся, що всі мають достатньо місця для комфортного пересування.
3. Скажіть: «Ваше завдання — вишикуватися в ряд за датами народження, від січня до грудня».

Уточніть, що важливими є лише день і місяць народження, а не рік.

1. Учасникам не можна розмовляти. Вони мають спілкуватися лише за допомогою жестів.
2. Дайте учасникам 5-10 хвилин, щоб організуватися та вишикуватися в правильному порядку.
3. Спостерігайте за процесом і за потреби м'яко заохочуйте співпрацю.
4. Коли учасники вишикуються, пройдіться вздовж ряду та попросіть кожного назвати свою дату народження (день і місяць).
5. За потреби допоможіть виправити порядок і привітайте групу з успішним виконанням завдання.

Запропонуйте учасникам обговорити такі запитання:

- Що допомогло вам спілкуватися без слів?
- Чи виникали у вас труднощі під час виконання вправи?
- Хто допоміг вам під час вправи?
- Як ви почувалися, працюючи разом без можливості говорити?

Підсумок: Підкресліть, що:

- Люди можуть підтримувати та розуміти один одного навіть без слів.
- Важливість співпраці, терпеливості та відчуття спільності.

**РЕФЛЕКСІЇ**

- «Що допомогло вам спілкуватися та працювати разом, не розмовляючи під час завдання?»
- «Як люди допомагали та підтримували один одного під час вправи?»

➤ Ця вправа показує, як співпраця, терпеливість та невербальне спілкування можуть допомогти групі досягти спільної мети. Спостерігаючи, адаптуючись і підтримуючи один одного, учасники зміцнюють довіру, розвивають навички командної роботи та відчувають, як відчуття спільності часто формується через прості прояви взаємодії, координації та турботи.





04 Рухайся та знайомся



ЧОМУ МИ ЦЕ РОБИМО?

Вправа заохочує до спілкування та налагодження контактів між учасниками, які можуть не знати один одного, водночас створюючи безпечну, невимушену та позитивну атмосферу. Вона також сприяє змістовній взаємодії між людьми різного віку, допомагає підвищити рівень залученості, додає енергії групі та зміцнює відчуття спільності та приналежності до громади.



ТРИВАЛІСТЬ
20 хвилин



МАТЕРІАЛИ
Не потрібні



ЯК ПРОВОДИТИ ВПРАВУ?

1. Переконайтеся, що в приміщенні є достатньо вільного простору для того, щоб учасники могли вільно пересуватися.
2. Запросіть усіх встати та розташуватися по кімнаті.
 - а. Фасилітатор пояснює:
 - i. «Коли ви почуєте оплески, музику або дзвіночок, починайте рухатися кімнатою».
 - ii. «Коли звук припиниться, знайдіть найближчу до вас людину та об'єднайтеся в пару».
 - iii. «Я поставлю просте запитання, і ви матимете приблизно одну хвилину, щоб поспілкуватися».
 - iv. «Наприкінці розмови ви разом придумаете цікавий або незвичний спосіб привітатися чи подякувати один одному».
3. Фасилітатор починає плескати в долоні, вмикає музику або використовує дзвіночок.
4. Учасники рухаються кімнатою у комфортному для себе темпі.
5. Фасилітатор зупиняє звук.
6. Учасники швидко знаходять найближчу людину та об'єднуються в пари.
 - а. Фасилітатор ставить просте та дружнє запитання, наприклад:
 - i. «Що вам найбільше подобається робити у вільний час?»
 - б. Партнери по черзі діляться своїми відповідями (загалом близько 1 хв).
7. Після розмови партнери:
 - а. Придумують простий і веселий спосіб привітатися або подякувати один одному (наприклад, помахати рукою, доторкнутися кулачками, зробити легкий уклін або дати «п'ять»).
 - б. Дякують один одному за розмову.



8. Коли більшість пар завершить спілкування, фасилітатор:

- о Знову вмикає звук — учасники продовжують рухатися кімнатою.
- о Зупиняє звук — учасники утворюють нові пари.
- о Ставить нове запитання.
- о Повторіть вправу 3-5 разів.

9. Наприкінці запросіть усіх знову зібратися в одну групу.

- о За бажанням поставте такі запитання:
 - «Чи дізналися ви щось цікаве про інших учасників?»
 - «Як ви почувалися, знайомлячись і спілкуючись з різними людьми?»

ПОРАДИ

- Зважайте на те, що деякі учасники можуть почуватися некомфортно під час фізичного контакту. Заохочуйте альтернативні способи привітання, наприклад помах рукою або усмішку.
- Продемонструйте простий приклад привітання на початку вправи, щоб учасники почувалися впевненіше.



РЕФЛЕКСІЇ

- «Як змінювалися ваші відчуття в процесі спілкування з різними учасниками?»
- «Як прості запитання та спільні привітання допомогли вам почуватися комфортніше поруч з іншими учасниками групи?»

► Ця вправа показує, як невеликі, але регулярні моменти взаємодії можуть швидко створювати відчуття комфорту, близькості та довіри. Рухаючись, знайомлячись і спілкуючись у невимушеній атмосфері, учасники відчувають, як відкритість, зацікавленість одне одним і прості дружні жести допомагають зміцнювати взаємини та формувати сильніше відчуття спільності серед людей різного віку та досвіду.





01

Гра «3, 6, 9 – плесни!»



ЧОМУ МИ ЦЕ РОБИМО?

Вправа розвиває такі когнітивні навички, як увага, пам'ять і розпізнавання закономірностей, а також демонструє, як через прості дії можна знизити рівень напруження та бути більш зосередженими на теперішньому моменті. Завдяки оплескам і почерговій участі учасники покращують координацію, тренують уважність, налагоджують взаємодію з іншими та зміцнюють відчуття спільності та спільної радості від участі у вправі.



ТРИВАЛІСТЬ

10-15 хвилин на раунд



МАТЕРІАЛИ

Не потрібні



ЯК ПРОВОДИТИ ВПРАВУ?

Почніть із **тренувального раунду**, щоб усі зрозуміли, що потрібно робити.

1. Запросіть учасників стати в коло.
2. У грі «3, 6, 9» не можна називати числа 3, 6 або 9, а також будь-яке число, що містить цифру 3, 6 або 9.
 - а. Наприклад, не можна називати 6, 13, 29 тощо. Якщо таке число випадає на вашу чергу, замість того щоб його назвати, потрібно плеснути в долоні.
3. Перший учасник говорить «Один», наступний — «Два», а третій плескає в долоні, оскільки це число 3.
 - а. У цьому прикладі, якщо учасник скаже «Три», він вибуває з гри.
4. Якщо учасник плескає в долоні, він залишається в грі. Наступний учасник продовжує рахунок.
 - а. Приклад: 1, 2, оплеск, 4, 5, оплеск, 7, 8, оплеск, 10, 11, 12, оплеск...
5. Коли учасники доходять до чисел у діапазонах 30–39, 60–69 та 90–99, вони мають плескати на кожному числі, оскільки всі вони містять цифру 3, 6 або 9.
 - а. Приклад: 28, оплеск, оплеск, оплеск, оплеск, оплеск, оплеск, оплеск, оплеск, оплеск, оплеск, оплеск, оплеск, 40

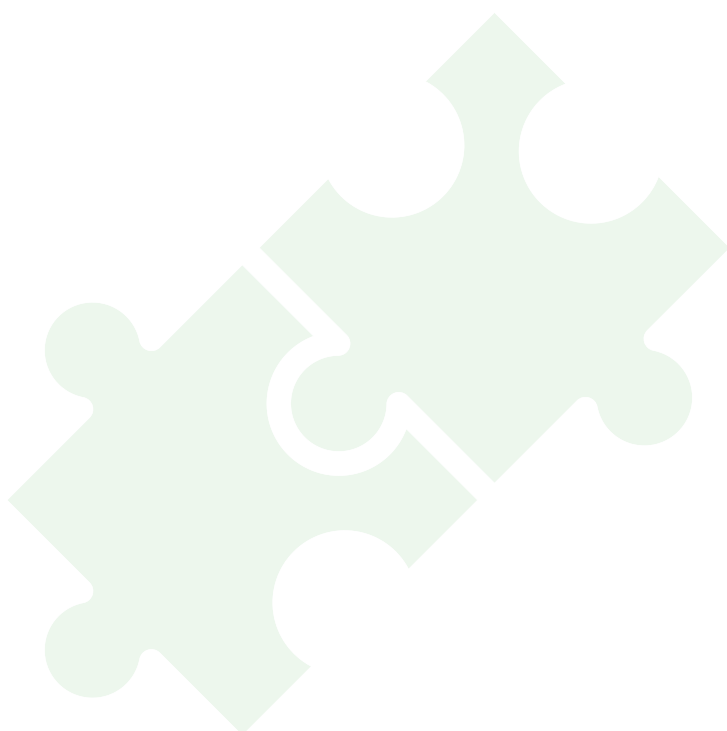
Рефлексія: Оберіть одне або всі із наведених нижче варіантів:

- Обговоріть, як учасники почувалися, виконуючи завдання.
- Запросіть учасників поділитися моментом, який викликав у них радість або сміх.

**РЕФЛЕКСІЇ**

- *«Що допомагало вам залишатися уважними та діяти разом як група під час гри?»*
- *«Які моменти здалися вам найвеселішими, найскладнішими або найнесподіванішими?»*

► Ця вправа показує, як уважність, зосередженість і спільні дії можуть одночасно залучати, об'єднувати та приносити задоволення. Слухаючи один одного, реагуючи в потрібний момент і підтримуючи спільний ритм, учасники розвивають концентрацію, зміцнюють навички взаємодії та відчувають, як гра може допомагати створювати зв'язки, підтримувати присутність у моменті та посилювати відчуття спільності.





02 Фруктовий салат



ЧОМУ МИ ЦЕ РОБИМО?

1. Щоб сприяти соціальній взаємодії та залученню учасників у безпечній, ігровій атмосфері, а також зміцнювати відчуття спільності, довіри та радості від гри.
2. Щоб розвивати уважність, спостережливість і швидкість реакції в цікавий та інтерактивний спосіб.



ТРИВАЛІСТЬ

15 хвилин



МАТЕРІАЛИ

Не потрібні



ЯК ПРОВОДИТИ ВПРАВУ?

1. Запросіть учасників сісти в коло та залиште одне вільне місце посередині.
2. Оберіть першого учасника, який стане в центр кола.
3. Поміть і назви: учасник у центрі говорить про щось, що він помітив в інших учасниках (наприклад: «Я бачу когось, хто усміхається»).
4. Усі учасники, які відповідають цьому опису (включно з учасником у центрі), встають і міняються місцями.
5. Одна людина залишиться без місця — вона стає новим учасником у центрі кола.
6. Новий учасник у центрі називає іншу ознаку (наприклад: «Я бачу когось, хто любить музику»). Після цього учасники знову міняються місцями.
7. У будь-який момент учасник у центрі може вигукнути: «Фруктовий салат!»
8. Тоді всі учасники повинні встати та помінятися місцями з будь-ким у колі, створюючи швидкий і хаотичний раунд.
9. Продовжуйте гру кілька раундів, доки кожен не матиме можливості побути в центрі кола.

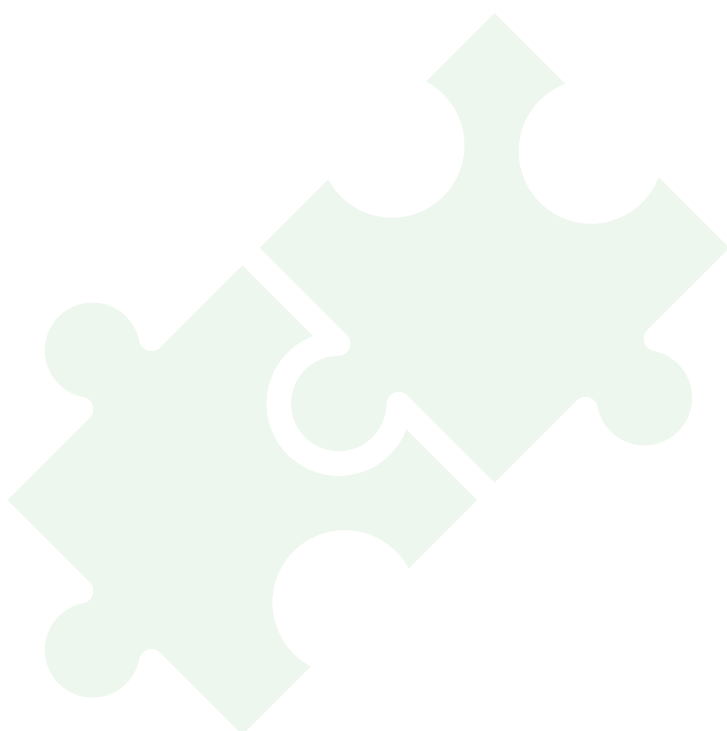
Додаткові варіанти для гри:

1. Я бачу когось, хто любить спорт.
2. Я бачу когось, хто сьогодні пив(-ла) чай або каву.
3. Я бачу когось, хто любить допомагати іншим.
4. Я бачу когось, хто любить морозиво.
5. Я бачу когось, хто вміє корчити смішні гримаси.
6. Я бачу когось, хто любить ігри.
7. Я бачу когось у чорному взутті.
8. Я бачу когось у білій футболці.

**РЕФЛЕКСІЇ**

- «Які у вас були відчуття, коли вам швидко доводилося спостерігати, реагувати та взаємодіяти з іншими під час гри?»
- «Як ви почувалися, коли вас помічали або обирали інші учасники під час гри?»

► Ця вправа показує, як спостережливість, уважність і невимушена взаємодія через гру можуть зміцнювати зв'язки та сприяти залученню кожного учасника. Пересуваючись, помічаючи спільні риси та швидко реагуючи, учасники переживають моменти спільної радості, активності та взаємодії. Вправа також демонструє, як прості ігрові моменти допомагають зміцнювати довіру, уважність до інших і відчуття спільності.





03 А! Со! Ко!



ЧОМУ МИ ЦЕ РОБИМО?

1. Щоб розвинути концентрацію уваги, координацію та швидкість мислення, водночас сприяючи соціальній взаємодії, згуртованості групи і позитивному спілкуванню через цікаву та захопливу гру.
2. Для підвищення емоційної залученості, створення позитивних емоцій і зниження рівня стресу завдяки дружньому елементу змагання.



ТРИВАЛІСТЬ
15 хвилин



МАТЕРІАЛИ
Не потрібні



ЯК ПРОВОДИТИ ВПРАВУ?

Усі учасники сідають у коло або півколо та знайомляться з трьома командами і відповідними рухами.

1. «А!» — учасник голосно каже «А!» та прикладає ліву або праву руку до чола, ніби віддає честь, спрямовуючи пальці на сусіда ліворуч або праворуч.
2. «СО!» — учасник голосно каже «СО!» та прикладає ліву або праву руку до підборіддя, спрямовуючи пальці на сусіда ліворуч або праворуч.
3. «КО!» — учасник зводить обидві руки перед собою, ніби плескає в долоні, і вказує на будь-кого іншого в колі.

Команди завжди виконуються в однаковій послідовності: «А!» → «СО!» → «КО!», і кожна з них має супроводжуватися відповідним рухом. Учасник продовжує послідовність, якщо на нього вказали командою «А!» або «СО!». Якщо на учасника вказали командою «КО!», він починає нову послідовність із команди «А!».

Якщо хтось переплутав порядок команд або виконав неправильний рух, він не вибуває з гри. Натомість стає спостерігачем і допомагає помічати помилки інших учасників.

Після помилки новий раунд починає учасник, який сидить праворуч від того, хто помилився. Він говорить «А!» і вказує ліворуч або праворуч. Гра триває доти, доки не залишиться двоє учасників.



РЕФЛЕКСІЇ

- «Що допомагало вам зберігати зосередженість і швидко реагувати під час гри?»
- «Як ви почувалися, коли ставали «спостерігачем» і допомагали групі замість того, щоб вибути з гри?»

► Ця вправа показує, як концентрація, координація та спільна увага сприяють як активній участі кожного, так і згуртованості групи. Залишаючись уважними, реагуючи на сигнали та навчаючись через помилки в ігровій формі, учасники можуть відчувати, що помилки є можливістю для навчання, а не приводом для виключення. Вправа також зміцнює взаємодію, довіру та відчуття спільної відповідальності в групі.



04 1-2-3-Дивись



ЧОМУ МИ ЦЕ РОБИМО?

Ця гра розвиває уважність, концентрацію та швидкість прийняття рішень, водночас заохочуючи невербальне спілкування, соціальну взаємодію та згуртованість групи. Вона створює безпечний і невимушений простір для налагодження контактів, зміцнення довіри та спільного позитивного досвіду, тому чудово підходить для знайомства учасників і зміцнення відчуття спільноти.



ТРИВАЛІСТЬ
15-20 хвилин



МАТЕРІАЛИ
Не потрібні



ЯК ПРОВОДИТИ ВПРАВУ?

1. Перед початком гри, щоб допомогти учасникам розслабитися та почуватися комфортніше, фасилітатор може запропонувати їм вільно порухатися по приміщенню. Запропонуйте учасникам на мить зустрічатися поглядом з іншими, усміхатися та рухатися далі. Виділіть на це кілька хвилин, щоб більшість учасників встигли обмінятися поглядами та усмішками.
2. Після цього всі заплющують очі та опускають голову. Ведучий говорить: «Раз, два, три — дивись!». На слові «дивись» кожен учасник піднімає голову і дивиться на одну конкретну людину.
3. Під час раунду учасники не можуть змінювати людину, на яку дивляться.
4. Якщо обраний учасник дивиться у відповідь на них, обидва вибувають із гри. Якщо ж він дивиться на когось іншого, учасники знову опускають голову та чекають наступної команди: «Раз, два, три — дивись!»
5. Гра продовжується у швидкому темпі, доки не залишаться лише двоє учасників. На цьому гра завершується.

Порада для фасилітатора: замість прямого зорового контакту учасники можуть дивитися на чоло, плече або просто в напрямку іншої людини. Це допоможе зробити вправу комфортнішою для тих, кому складно підтримувати прямий зоровий контакт.

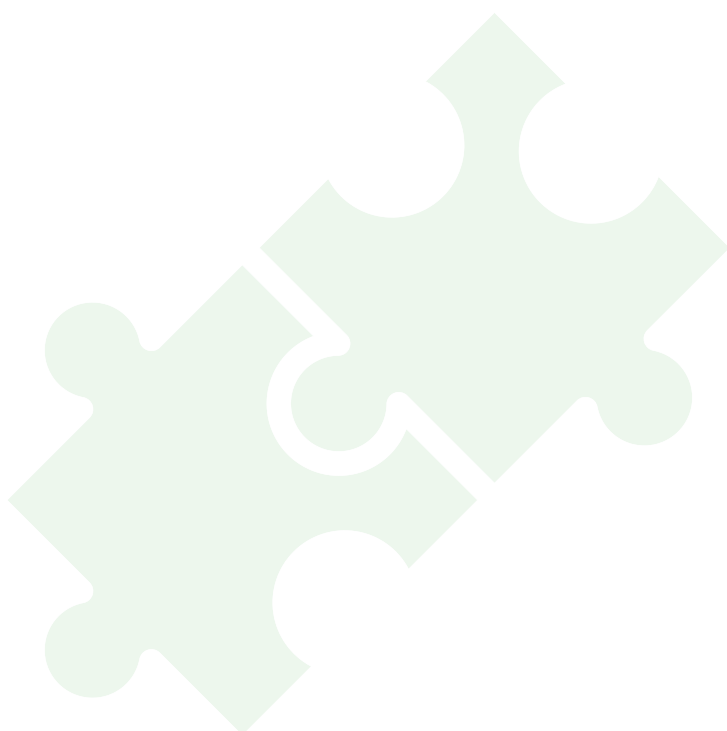
Порада для фасилітатора

замість прямого зорового контакту учасники можуть дивитися на чоло, плече або просто в напрямку іншої людини. Це допоможе зробити вправу комфортнішою для тих, кому складно підтримувати прямий зоровий контакт.

**РЕФЛЕКСІЇ**

- *«Як уважність, зосередженість і невербальні сигнали допомагали вам приймати рішення під час гри?»*
- *«Як ви почувалися, коли потрібно було швидко робити вибір, водночас зважаючи на інших учасників групи?»*

► Ця вправа показує, як уважність, зосередженість і невербальні сигнали впливають на взаємодію та прийняття рішень у групі. Завдяки спільній концентрації та простій взаємодії учасники краще усвідомлюють присутність інших, розвивають навички зосередження та відчують, як довіра, очікування й ігровий підхід сприяють створенню атмосфери залученості та згуртованості в групі.





01 Спільний спів і руханка



ЧОМУ МИ ЦЕ РОБИМО?

Ця вправа допомагає учасникам відчувати більшу єдність через спільний спів, звуки та рухи. Спільний спів і плескання в долоні природно створюють відчуття згуртованості, приналежності та спільної енергії. Проста участь у музичній активності разом з іншими може покращити настрій, знизити рівень стресу та викликати позитивні емоції. Вправа допомагає кожному відчувати себе включеним, поміченим, підтриманим і присутнім у моменті. Початок або завершення дня в такий спосіб створює атмосферу радості, співпраці та благополуччя.



ТРИВАЛІСТЬ

20 хвилин



МАТЕРІАЛИ

Не потрібні



ЯК ПРОВОДИТИ ВПРАВУ?

1. Запропонуйте всім стати або сісти в коло чи півколо.
2. Оберіть знайому пісню, яку легко співати і яку знає більшість учасників (наприклад, «З днем народження» або будь-яку іншу популярну пісню, яку люблять у вашій спільноті).
3. Почніть співати разом усією групою.
4. Додайте простий ритмічний плескіт у долоні, який природно поєднується з піснею.
5. По черзі обійдіть коло, щоб кожен учасник протягом кількох тактів задавав ритм плескання, а решта групи його повторювала.
6. Заохочуйте усмішки, зоровий контакт і невимушену участь — мета полягає не в бездоганному виконанні, а в спільному позитивному досвіді.



РЕФЛЕКСІЇ

- «Як ви почувалися, коли співали, рухалися та відбивали ритм разом з іншими?»
- «Що ви помітили у своєму настрої, рівні енергії чи відчутті єдності з групою під час вправи?»

➤ Ця вправа демонструє, як спільний спів і рух допомагають швидко налагоджувати зв'язок між людьми, наповнюють енергією та зміцнюють відчуття приналежності до групи. Беручи участь разом без страху помилитися чи зробити щось недосконало, учасники відчувають підтримку, включеність і радість від спільного досвіду. Вправа також показує, як прості спільні ритми можуть покращувати самопочуття, знижувати рівень стресу та зміцнювати відчуття спільноти.



02 Громадські клуби

Клуб історій, Дбаємо про свій куточок, Клуб «Переробляй, використовуй повторно, відновлюй», Клуб в'язання спицями або гачком, Клуб танців



ЧОМУ МИ ЦЕ РОБИМО?

Ці активності можна проводити у громадських просторах, де люди регулярно збираються разом, щоб творити, ділитися досвідом і спілкуватися. Кожна з них поєднує практичну діяльність із можливістю виражати свої думки та почуття, допомагаючи поступово зміцнювати відчуття приналежності до спільноти.

Вони ґрунтуються на силі змістовної спільної діяльності, яка залучає і руки, і серце, створюючи можливості для відновлення, радості та зміцнення стійкості громади. Такі регулярні зустрічі сприяють налагодженню взаємин, формуванню відчуття приналежності та зміцненню спільної ідентичності громади.



ТРИВАЛІСТЬ

Для створення будь-якого з цих клубів рекомендується провести 30-хвилинну зустріч громади. Під час неї фасилітатор розповідає про ідею, а охочі учасники можуть зголоситися вести клуб.



МАТЕРІАЛИ

Не потрібні



ЯК ПРОВОДИТИ ВПРАВУ?

Клуб історій

Клуб історій — це регулярний, відкритий простір, де учасники збираються разом, щоб ділитися історіями, слухати один одного та створювати нові розповіді — від реальних життєвих подій до вигаданих, творчих і веселих сюжетів.

Це простір, де люди можуть використовувати свою творчість, голос і уяву. Вони можуть поділитися особистим спогадом, вигадати цікаву історію або створити розповідь разом з іншими учасниками.

Дбаємо про свій куточок (громадське садівництво)

Учасники доглядають за невеликим спільним простором на вулиці або в приміщенні (садом, клумбою, вазоном чи зеленим куточком).

- Сприяє розвитку відповідальності та командної роботи
- Допомагає відчувати зв'язок із природою та процесом росту
- Створює видимий результат, який поступово розвивається і змінюється

Клуб «Переробляй, використовуй повторно, відновлюй»

Творчий простір, де учасники ремонтують, повторно використовують або перетворюють старі речі на щось корисне чи красиве.

- Заохочує винахідливість і творчість
- Дає відчуття досягнення та значущості
- Підтримує екологічно відповідальні практики



Клуб в'язання спицями або гачком

Спокійна, ритмічна та соціальна активність, під час якої учасники разом в'яжуть різні вироби (шарфи, пледи, невеликі подарунки).

- Сприяє розслабленню та зниженню рівня стресу
- Заохочує до спокійного спілкування та налагодження зв'язків
- Може приносити користь громаді (наприклад, через створення речей для інших людей)

Клуб танців і руху

Простір для простих групових танців та інших рухових активностей, які можна адаптувати до різного віку та можливостей учасників.

- Сприяє фізичному благополуччю та емоційному розвантаженню
- Наповнює енергією, радістю та створює відчуття спільного ритму
- Заохочує до невербальної взаємодії

Ці клуби допомагають людям знаходити відчуття мети, розвивати свої здібності та зміцнювати зв'язки з іншими людьми.



РЕФЛЕКСІЇ

- «Чим відрізняються зв'язки, що виникають завдяки регулярній спільній діяльності, від тих, які формуються під час разових активностей?»
- «Як спільні творчі, практичні або самовиражальні активності можуть сприяти зміцненню відчуття приналежності та спільної ідентичності громади?»

► Ця серія довготривалих клубів демонструє, як регулярна та змістовна участь може з часом поглиблювати взаємини, зміцнювати відчуття мети та приналежності. Створюючи простір для творчості, турботи, самовираження та спільної відповідальності, учасники можуть відчути, як регулярна взаємодія сприяє зміцненню довіри, формуванню спільної ідентичності та підтримує як індивідуальне благополуччя, так і стійкість громади загалом.



03 Намір на день



ЧОМУ МИ ЦЕ РОБИМО?

Озвучення своїх намірів допомагає краще їх усвідомити та підвищує відповідальність за їх виконання. Слухаючи наміри інших, учасники краще розуміють один одного та сприяють створенню атмосфери підтримки, розвитку і взаємної довіри.



ТРИВАЛІСТЬ

15-20 хвилин



МАТЕРІАЛИ

Не потрібні



ЯК ПРОВОДИТИ ВПРАВУ?

1. Запросіть усіх зібратися в коло на початку дня.
2. Поясніть, що кожен учасник поділиться одним словом або короткою фразою.
3. Запропонуйте учасникам подумати про те, як вони хочуть почуватися або на чому хотіли б зосередитися протягом дня. Це може бути щось, що допоможе їм провести день так, як вони хотіли б.
4. За потреби наведіть приклади:
 - Сьогодні мені потрібна терпеливість.
 - Сьогодні я буду зосередженим/-ою.
 - Сьогодні я практикуватиму доброту та впевненість.
 - Я намагатимуся насолоджуватися кожною миттю.
 - Сьогодні я зроблю когось щасливішим.
 - Я залишатимуся сильним/-ою.
 - Я дихатиму спокійно та розслаблятимуся.
 - Підтримка.
 - Сміливість.
 - Єдність.
 - Довіра.
 - Мир і спокій.
5. Обійдіть коло, надаючи кожному можливість поділитися своїм словом або фразою.
6. Заохочуйте уважно слухати та виявляти повагу, коли говорять інші.
7. Завершіть вправу, відзначивши спільні наміри групи та побажавши всім гарного дня.

**РЕФЛЕКСІЇ**

- *«Що ви помітили, коли озвучували свій намір вголос і слухали наміри інших учасників?»*
- *«Як формулювання простого наміру на початку дня може впливати на ваші дії, емоції або взаємодію з іншими людьми?»*

► Ця вправа демонструє, як озвучення намірів може сприяти розвитку усвідомленості, зосередженості та відчуття спільної мети в групі. Слухаючи та визнаючи наміри один одного на день, учасники створюють атмосферу підтримки, яка заохочує до рефлексії, відповідальності та взаємозв'язку. Вправа також показує, як навіть невеликі щоденні наміри можуть впливати на наше налаштування, поведінку та зміцнювати колективне благополуччя.



04 Дерево громади



ЧОМУ МИ ЦЕ РОБИМО?

Довготривала творча активність, під час якої громада спільно створює та підтримує «Дерево громади», що відображає людей, важливі події та позитивні моменти. Це допомагає зміцнювати зв'язки між учасниками, відчуття приналежності та надію. Вправа також сприяє формуванню спільної ідентичності, створюючи видимий символ надії, розвитку та стійкості. Вона допомагає відзначати як особисті, так і спільні досягнення громади.



ТРИВАЛІСТЬ

30 хвилин для першого створення «Дерева громади».



МАТЕРІАЛИ

Не потрібні



ЯК ПРОВОДИТИ ВПРАВУ?

Фасилітатор пояснює:

- «Ми створимо «Дерево громади», яке буде рости та наповнюватися з часом.»
- «Це дерево символізуватиме нашу громаду, наші історії та позитивні моменти.»
- «Кожен зможе зробити свій внесок у його створення.»
- Використайте папір, картон, тканину або настінний малюнок.
- Намалюйте або створіть велике дерево зі стовбуром і гілками.
- Розмістіть його у видимому та доступному місці (наприклад, на стіні громадського центру).

Познайомте учасників із простими символами:

- Листочки → дні народження (ім'я + день/місяць)
- Квіти → досягнення (великі чи маленькі)
- Бруньки → нові починання будь-якого члена громади
- Пташки на дереві → надії або побажання на майбутнє

Заохочуйте учасників доповнювати дерево з часом.

Періодично приділяйте кілька хвилин тому, щоб:

- Відзначати нові доповнення
- Святкувати досягнення
- Вітати іменинників із днем народження



РЕФЛЕКСІЇ

- «Що для вас і групи символізує «Дерево громади» в міру того, як воно росте та наповнюється з часом?»
- «Як можливість бачити свої та чужі важливі події, надії та досягнення в одному спільному просторі впливає на ваше відчуття приналежності?»

► Ця вправа показує, як спільні символи та видиме відображення історій людей можуть зміцнювати зв'язки, спільну ідентичність і колективну пам'ять громади. Роблячи свій внесок у створення дерева та спостерігаючи за тим, як воно поступово зростає, учасники відчують глибше відчуття приналежності, визнання та спільної мети. Вправа також демонструє, як спільне відзначення особистих і колективних подій допомагає зміцнювати надію, стійкість і відчуття спільної ідентичності громади.



01

Струшування від 10 до 1



ЧОМУ МИ ЦЕ РОБИМО?

Ця вправа допомагає у простий і невимушений спосіб зняти фізичну напругу та стрес, водночас відновити енергію і зосередженість. Крім того, вона створює спільний момент радості та взаємодії, зміцнюючи відчуття єдності та згуртованості в групі.



ТРИВАЛІСТЬ

5-10 хвилин



МАТЕРІАЛИ

Не потрібні



ЯК ПРОВОДИТИ ВПРАВУ?

Використайте достатньо просторе місце, де всі учасники зможуть безпечно стояти та вільно рухати руками і ногами, не зачіпаючи один одного.

1. Підготуйтеся

попросіть учасників стати, поставивши ноги на ширині плечей і злегка зігнувши коліна. Позиція має бути розслабленою та комфортною.

2. Почніть струшування (10 разів):

підніміть праву руку та струсіть нею, голосно рахуючи від 10 до 1.

Повторіть те саме для:

- лівої руки
- правої ноги
- лівої ноги

3. Продовжуйте зменшувати кількість рухів

Повторіть ту саму послідовність, але тепер струшуйте кожною кінцівкою 9 разів, рахуючи від 9 до 1. Продовжуйте щоразу зменшувати кількість рухів (8, 7, 6... аж до 1).

4. Завершення та повернення до спокою

після завершення вправи зупиніться та стійте кілька секунд спокійно, відчуваючи опору під ногами. Зробіть глибокий вдих і підніміть руки вгору. Потім повільно видихніть і складіть долоні разом перед грудьми.

**РЕФЛЕКСІЇ**

- «Як ви почувалися фізично та емоційно до і після вправи зі струшуванням?»
- «Чи помітили ви, як прості рухи допомагають розслабитися та знову зосередити увагу?»

➤ Ця вправа показує, як усвідомлені рухи та ігрове фізичне розвантаження можуть сприяти зниженню рівня стресу, відновленню енергії та зосередженню на теперішньому моменті. Рухаючись разом, а потім повертаючись до стану спокою, учасники можуть відчути, як тіло і розум переходять від напруги до розслаблення. Вправа також сприяє зміцненню особистого благополуччя та відчуття зв'язку в групі.



02 Дихання по контуру долоні



ЧОМУ МИ ЦЕ РОБИМО?

Ця вправа допомагає краще усвідомлювати свої реакції та знаходити способи заспокоїтися. Вона розвиває зосередженість, уважність до власного тіла та внутрішнього стану. Це проста техніка, яку учасники можуть використовувати самостійно в повсякденному житті, коли потребують спокою або відновлення рівноваги.



ТРИВАЛІСТЬ

5-10 хвилин



МАТЕРІАЛИ

Не потрібні



ЯК ПРОВОДИТИ ВПРАВУ?

1. Запропонуйте учасникам сісти або стати в зручному положенні. Попросіть їх підняти руку та широко розвести пальці, ніби утворюючи зірочку.
2. Фасилітатор каже:
«Ми будемо повільно дихати, проводячи пальцем по контуру долоні.»
3. Вказівним пальцем однієї руки проведіть по контуру іншої руки:
 - Коли рухається вгору вздовж пальця → вдихайте
 - Коли рухається вниз уздовж пальця → видихайте
4. Продовжуйте рухатися по контуру всіх п'яти пальців, зберігаючи повільне та рівномірне дихання.
5. Поміняйте руки або повторіть вправу ще раз.
6. Завершення:
 - Покладіть руки в зручне положення
 - Зробіть ще один глибокий вдих

Фасилітатор каже:

- «Цю вправу ви можете використовувати будь-коли, коли захочете заспокоїтися.»



РЕФЛЕКСІЇ

- «Як ви почувалися фізично та емоційно до, під час і після вправи на дихання?»
- «Як зосередження на диханні та рухах впливало на ваше самопочуття під час вправи?»

➤ Ця вправа показує, як просте усвідомлене дихання в поєднанні з плавними рухами може сприяти емоційній саморегуляції, зосередженості та відчуттю спокою. Спрямовуючи увагу на дихання та власне тіло, учасники можуть відчути, як сповільнюються їхні реакції та з'являється більше простору для усвідомленості та внутрішньої рівноваги. Вправа демонструє практичний інструмент саморегуляції, який можна використовувати в повсякденному житті для підтримки благополуччя.



03 Передай подих



ЧОМУ МИ ЦЕ РОБИМО?

Ця вправа допомагає учасникам сповільнити дихання та зменшити напругу, створюючи відчуття спокою вже в момент виконання. Вона пропонує м'який невербальний спосіб регулювання стресу та емоцій у безпечному груповому середовищі.

Вправа допомагає створити спокійну атмосферу на початку або наприкінці зустрічі, сприяючи тому, щоб учасники почувалися більш врівноваженими та розслабленими.

Сам процес «передавання подиху» формує відчуття довіри, взаємозв'язку та співпраці в групі, а також знайомить учасників із простою технікою, яку вони можуть використовувати самостійно в моменти стресу.



ТРИВАЛІСТЬ

15 хвилин



МАТЕРІАЛИ

Не потрібні



ЯК ПРОВОДИТИ ВПРАВУ?

1. Утворіть коло

Запропонуйте учасникам стати або сісти в коло так, щоб вони були повернуті обличчям один до одного або могли бачити один одного.

2. Задайте початковий ритм

фасилітатор починає вправу з м'якого вдиху через ніс і повільного видиху через рот.

3. «Передайте» подих

після видиху учасник повертається до людини поруч (наприклад, праворуч), киває або встановлює зоровий контакт, показуючи, що «передає» їй наступний вдих.

4. Продовжуйте по колу

наступний учасник робить глибокий вдих і так само «передає» подих далі. Вправа продовжується по колу.

5. Зосередьтеся

мета вправи – звертати увагу на звук і ритм дихання, дозволяючи учасникам створювати відчуття спільного спокою.

**РЕФЛЕКСІЇ**

- «Що ви помітили у своєму диханні, тілі та самопочутті під час вправи?»
- «Як ви почувалися, коли передавали та приймали подих у групі?»

➤ Ця вправа показує, як спільне дихання може створювати відчуття спокою, зосередженості та зв'язку між учасниками. Узгоджуючи дихання та увагу, учасники можуть відчути, як спільний ритм допомагає знижувати рівень стресу та підтримувати емоційну саморегуляцію. Вправа також демонструє, як прості спільні практики можуть зміцнювати довіру, присутність у моменті та відчуття спільного спокою.



04 Коло сили та ритму



ЧОМУ МИ ЦЕ РОБИМО?

Ця вправа допомагає учасникам відчувати спільний ритм руху, зміцнюючи відчуття єдності та взаємозв'язку в групі. Фізична активність і ритмічні рухи сприяють зниженню напруги, допомагають розслабитися та підтримують відчуття благополуччя.



ТРИВАЛІСТЬ
15 хвилин



МАТЕРІАЛИ
Не потрібні



ЯК ПРОВОДИТИ ВПРАВУ?

Усі стають у коло.

Разом плесніть у долоні 4 рази:

- Плеск — 1
- Плеск — 2
- Плеск — 3
- Плеск — 4

Потім зробіть 4 кроки до центру кола, рахуючи вголос разом:

- 1 – 2 – 3 – 4

Знову плесніть у долоні 4 рази.

Після цього зробіть 4 кроки назад, повертаючись на свої місця:

- 1 – 2 – 3 – 4

Повторіть ту саму послідовність:

- Плесніть у долоні 3 рази
- Зробіть 3 кроки до центру кола
- Плесніть у долоні 3 рази
- Зробіть 3 кроки назад до свого місця

Заохочуйте учасників поступово збільшувати темп і додавати більше енергії в рухи.

Повторіть ту саму послідовність для чисел 2 і 1.

Завершальний раунд — рахуємо до 10



Тепер створіть спільне наростання ритму та енергії:

- Разом плесніть у долоні 10 разів, повільно рухаючись по колу за годинниковою стрілкою.

Разом рахуйте вголос:

- 1... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8... 9... 10!

Завершіть вправу:

- Широкою усмішкою
- Обміном поглядами з іншими учасниками кола
- За бажанням — спільним вигуком радості або колективним глибоким видихом



РЕФЛЕКСІЇ

- *«Як спільні рухи та плескання в долоні впливали на ваш настрій, рівень енергії та відчуття єдності з групою?»*
- *«Як ви почувалися, коли разом із групою поступово нарощували ритм та енергію і досягли завершального моменту вправи?»*

➤ Ця вправа показує, як спільний ритм, рух і координація можуть підвищувати рівень енергії, зміцнювати зосередженість і створювати сильне відчуття єдності в групі. Рухаючись і плескаючи в долоні в одному ритмі, учасники можуть відчути, як спільна діяльність допомагає знижувати напругу, посилює відчуття присутності в моменті та поглиблює відчуття згуртованості та спільного досягнення.