

The LEGO Foundation 

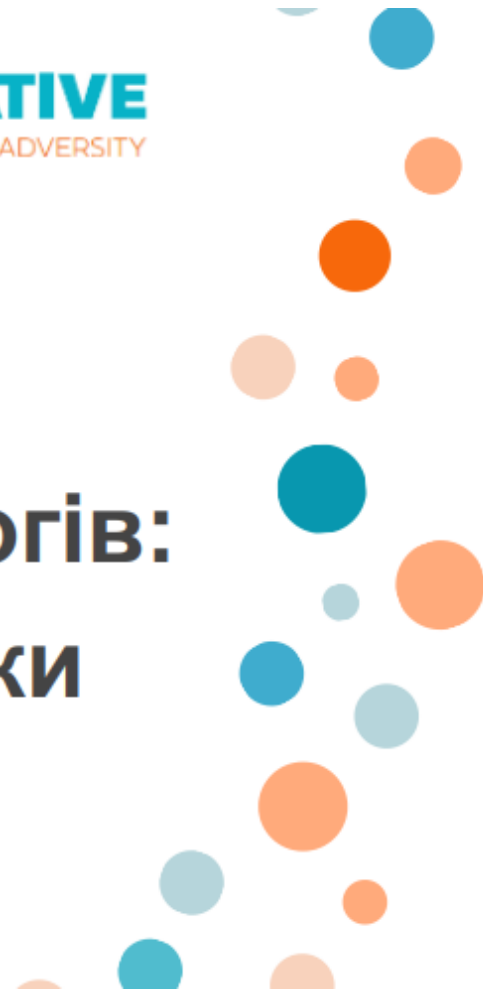


**THE MHPSS  
COLLABORATIVE**  
FOR CHILDREN & FAMILIES IN ADVERSITY

---

# Благополуччя дітей і педагогів: дієві інструменти та практики психосоціальної підтримки

---



# Спіймай м'яч

ім'я

роль в освітньому  
процесі дітей

власний досвід, пов'язаний із  
психосоціальною підтримкою




Благополуччя завжди має бути в центрі будь-якого освітнього процесу, адже без благополуччя ми не можемо мислити та навчатися. Благополуччя ґрунтується на двох факторах, а саме: на безпосередній його підтримці та на вирішенні проблем.



Педагоги впливають не лише на процес навчання дітей, а й на їхній всебічний розвиток (соціальний, емоційний, когнітивний, креативний і фізичний розвиток). Педагоги можуть відігравати важливу роль у підтримці дітей (наприклад, дітей із особливими психосоціальними потребами, зокрема, з особливостями психофізичного розвитку, підвищеною вразливістю тощо).

## Психічне здоров'я —

стан благополуччя, в якому людина може реалізовувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, може продуктивно і плідно працювати та мати можливість робити внесок у життя своєї спільноти.




## Психосоціальна підтримка —

це термін, який використовується для опису будь-якого типу місцевої чи зовнішньої підтримки, спрямованої на захист або сприяння психосоціальному благополуччю та / або запобіганню психічних розладів.

# Психосоціальне благополуччя

описує позитивний психологічний стан людини для її розвитку та процвітання. Психосоціальне благополуччя у дітей формується завдяки взаємодії матеріальних, культурних, когнітивних, емоційних, соціальних і духовних аспектів життя, які впливають на здатність дитини зростати, навчатися, спілкуватися та розвивати свій потенціал сповна.





Ігрові взаємодії —  
ефективний спосіб  
задоволення  
психосоціальних потреб  
дітей, які проживають  
складний життєвий досвід.



## Гра забезпечує сприятливе середовище, щоб допомогти дітям подолати стрес

Гра — це неймовірний досвід для розвитку самоконтролю — головної навички для подолання стресу

Гра підтримує дітей, які переживають життєві труднощі

Гра стає ефективнішою, коли батьки приєднуються до взаємодії з дітьми

# Шість практик підтримки благополуччя дітей

Створення безпечного простору

Розвиток соціально-емоційних навичок та навичок подолання стресу через гру

Підтримка позитивної поведінки

Сприяння соціально-інтерактивному середовищу

Обговорення труднощів

Додаткова підтримка

# Створення безпечного освітнього середовища

Передбачуваність і структурованість – два важливі фактори здорового розвитку та зростання дітей, а під час війни вони є надзвичайно важливими для відновлення «відчуття нормальності». Місця, які були знайомими і безпечними раніше, наприклад: дитячі майданчики, парки, розважальні центри, навіть власні будинки – можуть бути зруйнованими або тимчасово закритими. Саме заклад освіти може стати безпечним простором для вираження своїх почуттів і повернення до повсякдення. Створення безпечного освітнього простору (і офлайн, і онлайн), що відновлює почуття буденності та передбачуваності, може підтримати дітей під час війни.

Створення безпечного освітнього простору, це створення правил, які допоможуть створити відчуття передбачуваності та структурованості.

Також педагогам важливо звертати увагу на відновлення почуття радості, саме тому варто надавати перевагу ігровим взаємодіям.



# Я В БЕЗПЕЦІ



## ЧОГО НАВЧАЄМОСЯ?

Під час цієї гри діти вчаться визначати безпечні та комфортні місця в школі.



## ВСТУПНЕ ОБГОВОРЕННЯ

Презентуйте гру дітям, поставивши такі запитання:

- В яких місцях у школі, ви відчуваєте у безпеці від фізичних травм?
- А які місця можуть бути небезпечними, де можна травмуватися?



**RIGHT TO PLAY**  
PROTECT. EDUCATE. EMPOWER.



Вік  
**11+**



Кількість  
учасників  
**9+**

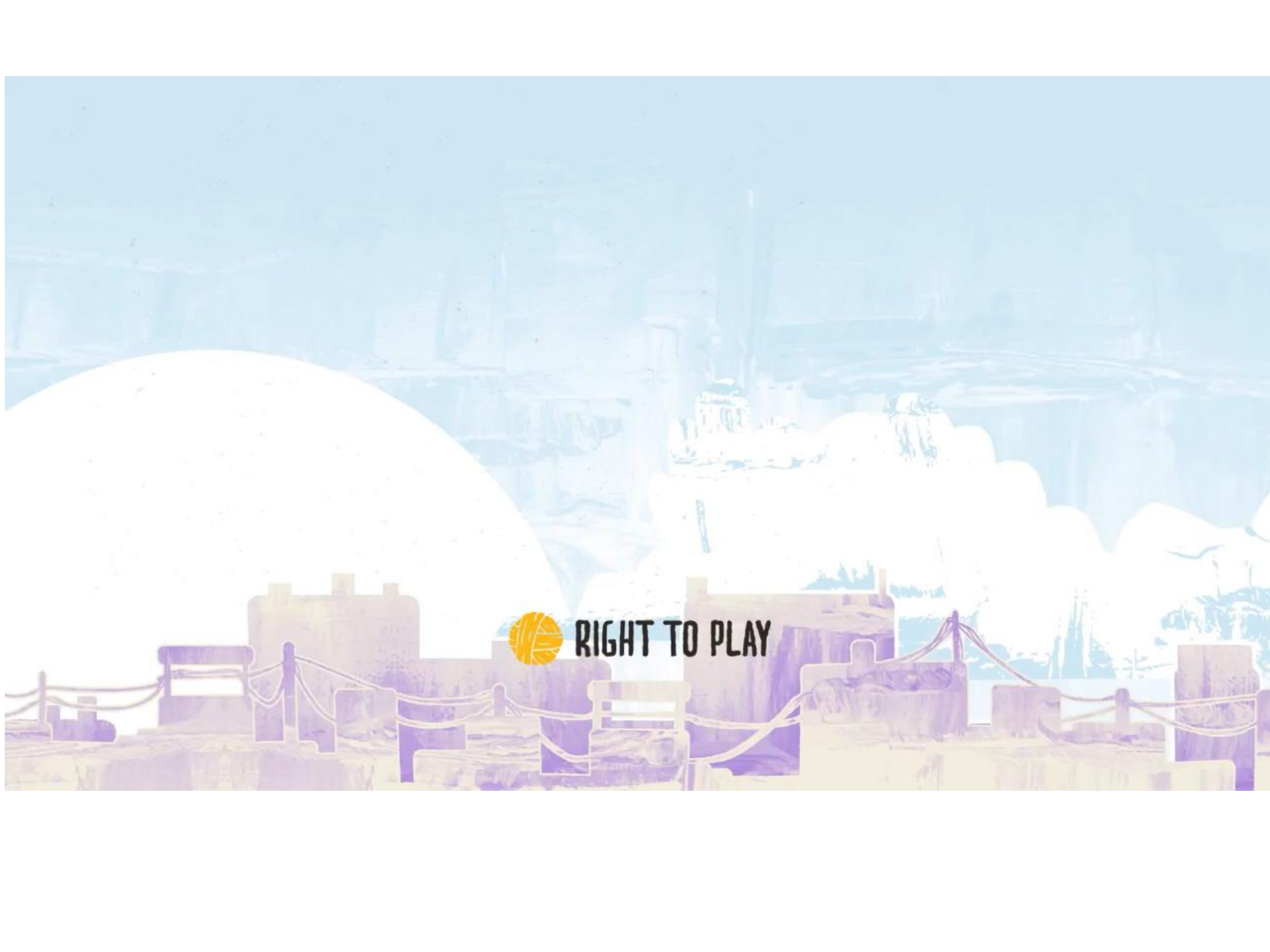


Час  
**20+**  
хвилин



Матеріали  
-





**RIGHT TO PLAY**

# МЕШКАНЦІ БУДИНОЧКУ



## ЧОГО НАВЧАЄМОСЯ?

Під час цієї гри діти усвідомлюють важливість власної безпеки, перетворюючись на Мешканців та Будиночки.



## ВСТУПНЕ ОБГОВОРЕННЯ

Презентуйте гру дітям, поставивши таке запитання:

- Чому важливо бути в безпеці?



**RIGHT TO PLAY**  
PROTECT. EDUCATE. EMPOWER.



Вік  
8+



Кількість  
учасників  
6+



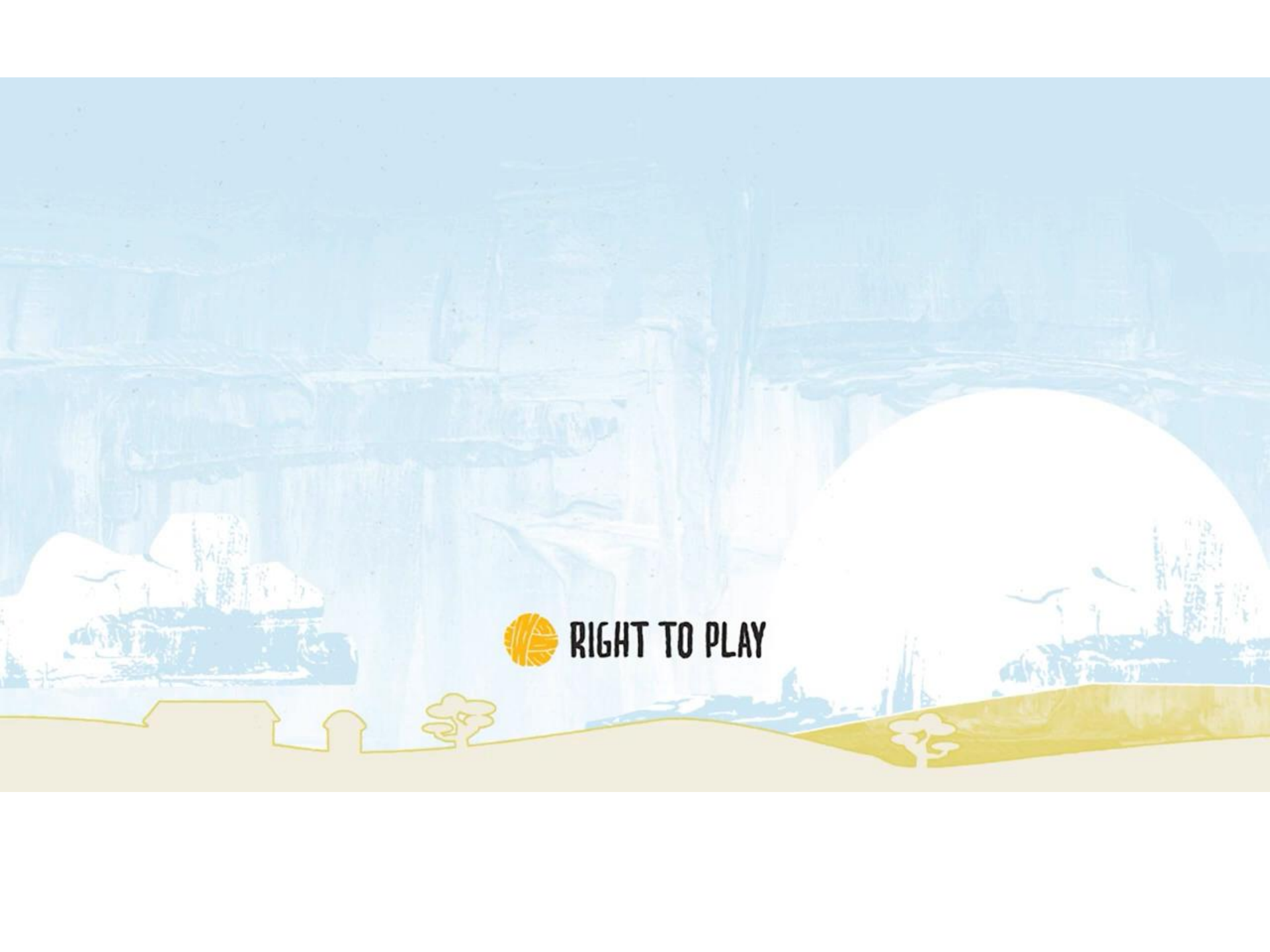
Час  
15+  
хвилин



Матеріали  
-

УІП





**RIGHT TO PLAY**

# Підтримка позитивної поведінки

Кожна дитина реагує на стрес чи життєві труднощі по-різному. Однією із значущих ознак реакції на стрес є зміни в поведінці дитини, і це, зазвичай, негативні прояви. Педагогам варто пам'ятати, що не існує «поганих» дітей, лише їхня поведінка може бути негативною і те, як педагоги реагують на її прояви, або заохочує до дисциплінованості, або навпаки – погіршує її. Тому реакція педагога на поведінку дитини безпосередньо впливає на її благополуччя.



# НАВЧАЄМО ІНОПЛАНЕТЯН



## ЧОГО НАВЧАЄМОСЯ?

Під час цієї гри діти вчать краще розуміти свої звички і поведінку, показуючи «інопланетянам», як виконувати повсякденні справи.



## ВСТУПНЕ ОБГОВОРЕННЯ

Презентуйте гру дітям, поставивши такі запитання:

- Опишіть свої щоденні рутини?
- Для чого ви виконуєте ці повсякденні справи?



**RIGHT TO PLAY**  
PROTECT. EDUCATE. EMPOWER.



Вік  
6+



Кількість  
учасників  
2+



Час  
20+  
хвилин



Матеріали  
-





**RIGHT TO PLAY**

# Сприяння соціально-інтерактивному середовищу

Соціально-інтерактивне середовище під час освітнього процесу – це важлива складова досягнень і благополуччя дітей. Тому педагогам важливо створити таке соціально-інтерактивне середовище, яке б сприяло побудові позитивних взаємин дітей одне з одним».

Педагоги можуть створити позитивне соціально-інтерактивне середовище за допомогою активностей, які передбачають командну взаємодію, допомагають дітям усвідомити правила шанобливого ставлення одне до одного, пропонують освітній зміст, який пов'язаний з реальним життям дітей. Педагоги також можуть сприяти побудові міцних позитивних взаємин дітей одне з одним, які сприяють підтримці їхнього благополуччя.



# РОБОТ-ВЕСЕЛУН



## ЧОГО НАВЧАЄМОСЯ?

Під час цієї гри діти вчаться працювати разом у команді, щоб досягти спільної цілі, створюючи Робота-Веселуна своїм тілом.



## ВСТУПНЕ ОБГОВОРЕННЯ

Презентуйте гру дітям, поставивши такі запитання:

- Що означає поняття «співпраця»?
- Як ми можемо зрозуміти, що учасники команди ефективно співпрацюють одне з одним?



**RIGHT TO PLAY**  
PROTECT. EDUCATE. EMPOWER.



Вік  
**6+**



Кількість  
учасників  
**3+**



Час  
**20+**  
хвилин



Матеріали  
-





**RIGHT TO PLAY**

# ЕСТАФЕТА МАЛЮВАННЯ



## ЧОГО НАВЧАЄМОСЯ?

Під час цієї гри діти вчаться швидко приймати рішення, створюючи спільний малюнок,



## ВСТУПНЕ ОБГОВОРЕННЯ

Презентуйте гру дітям, поставивши такі запитання:

- Що ви вмієте робити дуже швидко?
- Чи доводилося вам коли-небудь швидко приймати рішення?



**RIGHT TO PLAY**  
PROTECT. EDUCATE. EMPOWER.



Вік  
8+



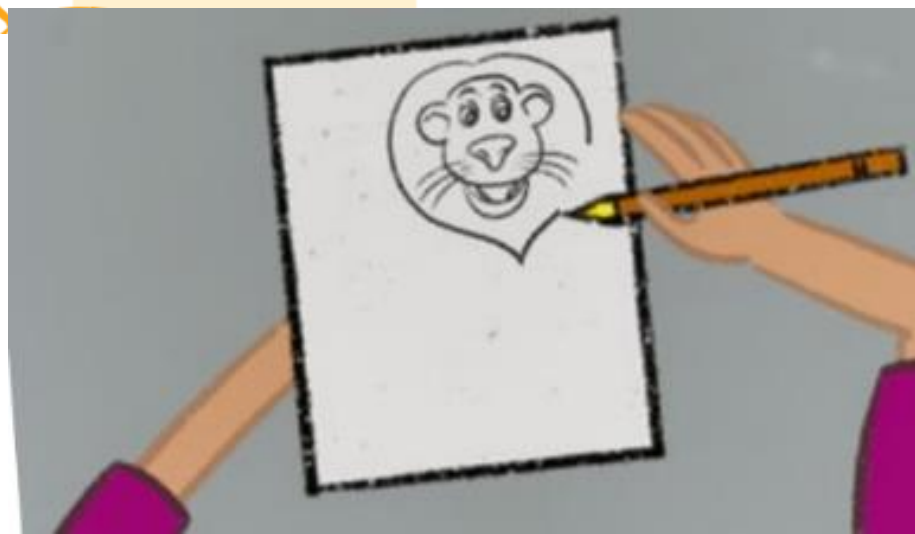
Кількість  
учасників  
4+



Час  
20+  
хвилин



Матеріали  
олівці,  
фломастери,  
папір, інші  
матеріали  
для декору



# ХІД ГРИ



1. Запропонуйте дітям об'єднатися у команди по чотири або більше осіб.
2. Діти можуть розміститися у колі навколо одного аркуша паперу. Переконайтеся, що кожна дитина має олівці чи фломастери для малювання. Кожна команда спільно обирає малюнок, який буде малювати

3. Упродовж 10 секунд кожна команда створює свій малюнок.
4. Коли діти чують «Зміна!», вони передають свій малюнок іншій команді по колу, яка продовжує роботу над малюнком і так відбувається доти, поки кожний малюнок не повернеться до своєї команди. Команди діляться фінальними роботами одна з одною.
5. Заохочуйте дітей брати активну участь у обговоренні.

**Переконайтеся у тому,** що дівчата і хлопці мають однакові можливості у грі.

**НЕ ЗАБУВАЙТЕ** проводити час весело!

# Розвиток соціально-емоційних навичок та вміння подолання стресу через гру

За допомогою цілеспрямованих активностей на розвиток соціально-емоційних навичок, безпечного середовища, яке сприяє формуванню позитивних взаємин між дітьми, педагог може покращити їхній емоційний стан. Це допоможе дітям в подальшому справлятися з будь-якими негараздами в житті, контролювати свої емоції та долати стрес. Дослідження доводять, що розвинені соціально-емоційні навички позитивно впливають на загальний стан дітей, наприклад, допомагають зменшувати агресивну чи антисоціальну поведінку, сприяють кращому зосередженню увагу, покращують результати академічного навчання.



# ВИКИНЬ НЕГАТИВ



## ЧОГО НАВЧАЄМОСЯ?

Під час цієї гри діти вчаться опанувати негативні емоції, працюючи разом, щоб якнайшвидше прибрати м'ячі з ігрового поля.



## ВСТУПНЕ ОБГОВОРЕННЯ

Презентуйте гру дітям, поставивши таке запитання:

- Які негативні емоції ви іноді відчуваєте?



**RIGHT TO PLAY**  
PROTECT. EDUCATE. EMPOWER.



Вік  
10+



Кількість  
учасників  
6+

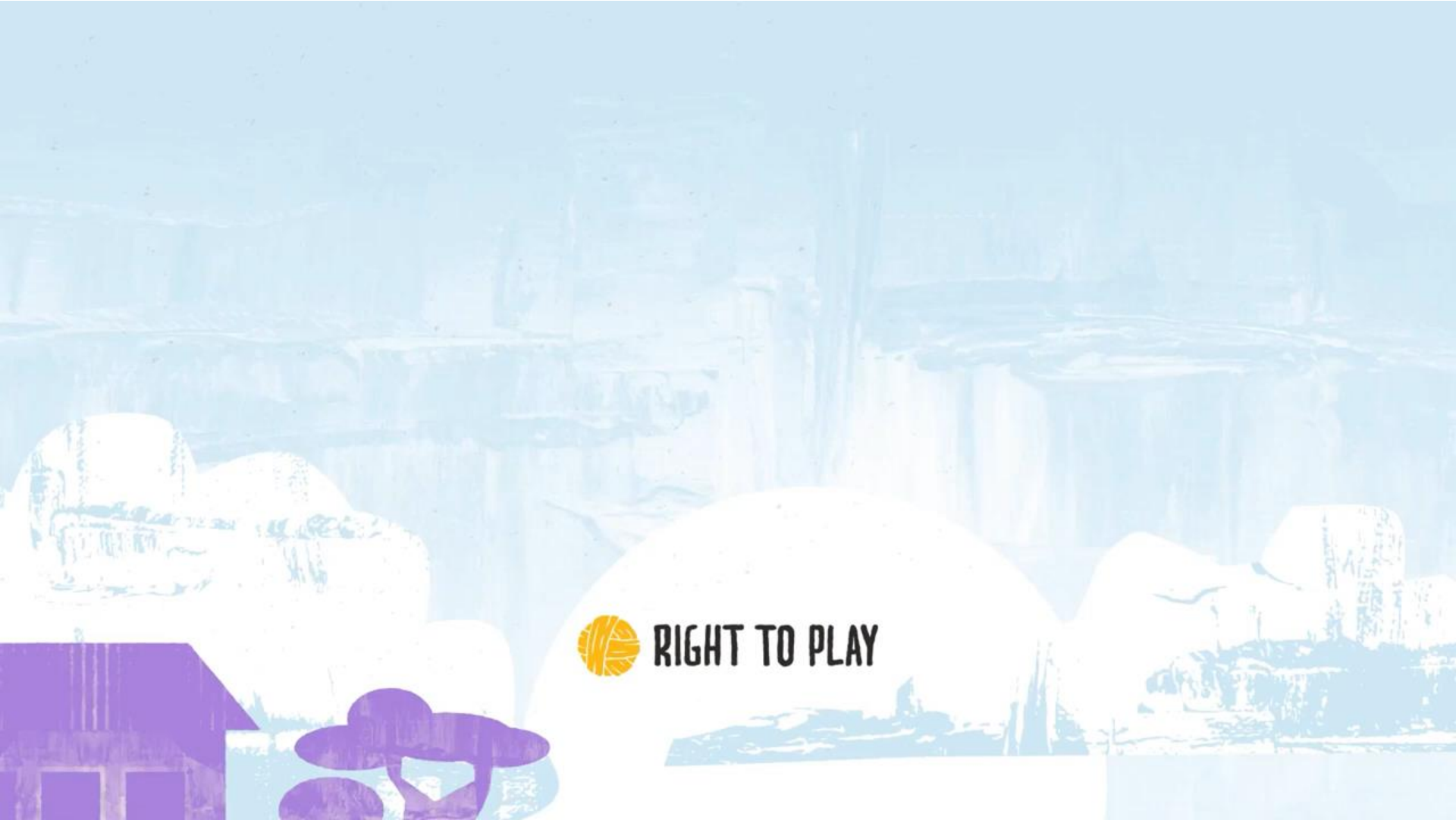


Час  
10+  
хвилин



Матеріали  
м'ячі,  
крейда,  
щоб  
позначити  
межі  
ігрового  
поля.





**RIGHT TO PLAY**

# ЕМОЦІЙНЕ БІНГО



## ЧОГО НАВЧАЄМОСЯ?

Під час цієї гри діти вчаться розрізняти та пояснювати власні емоції, заповнюючи таблиці.



## ВСТУПНЕ ОБГОВОРЕННЯ

Презентуйте гру дітям, поставивши такі запитання:

- Які почуття ви відчуваєте або спостерігаєте в інших (наприклад, щастя, страх, смуток, зацікавленість тощо)?
- Виберіть одне з почуттів, які ми щойно перерахували, і назвіть причину, чому ми можемо відчувати це почуття? *Наприклад: «Я відчуваю занепокоєння, коли не розумію вчителя».*



**RIGHT TO PLAY**  
PROTECT. EDUCATE. EMPOWER.



Вік  
6+



Кількість  
учасників  
3+



Час  
25+  
хвилин



Матеріали  
папір, олівці/  
фломастери,  
ножиці

ХІД  
ГРИ



# ХІД ГРИ

1. Запропонуйте кожній дитині створити таблицю з однаковою кількістю рядків і стовпців (наприклад, 4 рядки і 4 стовпці). Запропонуйте намалювати або написати різні почуття в кожній клітинці.
2. Запропонуйте дітям по черзі називати по одній емоції за хід. Інші учасники дивляться на свій спектр емоцій і якщо в них це почуття є, їм потрібно покласти на цю клітинку будь-який предмет або позначити певним символом.
3. Щойно у будь-кого з учасників буде замальована чи закладена предметами одна лінія, він промовляє «Бінго!».
4. Запропонуйте дітям вигадати власні правила гри для наступного раунду.

пляшок,  
маленькі аркуші  
паперу)



**Переконайтеся у тому, що хлопці та дівчата мають рівні можливості у грі та усвідомлюють, що відчувати різні емоції - цілком нормально.**

**НЕ ЗАБУВАЙТЕ** проводити час весело!

# Обговорення труднощів

Однією із практик підтримки благополуччя дітей є обговорення труднощів.

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



# БАЛАКУЧИЙ М'ЯЧ



## ЧОГО НАВЧАЄМОСЯ?

Під цієї гри діти вчаться обговорювати проблемні питання з іншими, не використовуючи вербальних методів спілкування.



## ВСТУПНЕ ОБГОВОРЕННЯ

Презентуйте гру дітям, поставивши таке запитання:

- До кого саме ви звертаєтесь, якщо треба обговорити складне для вас питання?



**RIGHT TO PLAY**  
PROTECT. EDUCATE. EMPOWER.



Вік  
8+



Кількість  
учасників  
8+



Час  
20+  
хвилин



Матеріали  
м'яч





**RIGHT TO PLAY**

# Додаткова підтримка

Кожна дитина реагує на стрес по-різному, та наголошує на тому, що педагог не може надавати цілеспрямовану чи спеціалізовану допомогу дитині, проте у разі потреби він може направити батьків / опікунів дітей до відповідних фахівців. Щоб зрозуміти, чи потрібна спеціалізована допомога дітям, педагоги мають звертати увагу на зміни в їхній поведінці, як-от в додатку «Ознаки та симптоми стресу у дітей».

Часом педагоги можуть не бути певними, що дитина потребує додаткової підтримки. У таких випадках педагог може запросити психолога на урок, щоб вже психолог зміг оцінити рівень стресу дитини та допомогти педагогу усвідомити наступні кроки.



Педагоги можуть звертатися за психологічною допомогою для себе, дітей та батьків / опікунів до професійних психологів з проєкту «Поруч». Вони проводять онлайн та очні групи психологічної підтримки для дітей та батьків, чиє звичне життя зламала війна.



[Психологи поруч з підлітками під час війни | Спільний проєкт МОН України та UNICEF \(poruch.me\)](#)

# Благополуччя педагогів

Коли педагоги схвильовані, засмучені, розчаровані тощо і не дбають про свій емоційний стан у таких ситуаціях, їхня здатність проводити заняття / уроки погіршується, а відтак — освітній процес. Стрес можна порівняти зі склянкою, яка постійно наповнюється водою. Якщо її не виливати, склянка переповниться. Якщо педагоги не піклуються про власне благополуччя, стрес може переповнити їх і бажання продовжувати працювати зникає. Тому педагогам надзвичайно важливо, передусім, дбати про особисте благополуччя, а вже потім — про благополуччя дітей.

**Стрес**



Стрес впливає не лише на дітей, а й може погіршувати здатність педагогів ефективно планувати освітній процес і проводити заняття / уроки. Дослідження доводять, що педагоги, які перебувають у стані стресу, більш схильні до негативного формування дисциплінованості. Через стрес педагоги не можуть контролювати власні емоції, але намагаються контролювати кожен крок дітей.

An illustration of a person's silhouette in blue and pink, surrounded by a glowing yellow aura of rays and dots. The person is positioned to the left of a blue rounded rectangle containing text.

### Благополуччя педагога залежить від:

- самореалізації як педагога;
- запобігання емоційному виснаженню та стресу на роботі;
- задоволення від роботи;
- соціально-емоційної компетентності.

# ЗОРЕПАД ЕМОЦІЙ



## ЧОГО НАВЧАЄМОСЯ?

Під час цієї гри діти розвивають емоційний інтелект і самоконтроль, створюючи контейнери з емоціями.



## ВСТУПНЕ ОБГОВОРЕННЯ

Презентуйте гру дітям, поставивши таке запитання:

- Що викликає у вас радість чи сум?



**RIGHT TO PLAY**  
PROTECT. EDUCATE. EMPOWER.



Вік  
6+



Кількість  
учасників  
2+



Час  
30+  
хвилин



Матеріали  
2 контейнери,  
олівці,  
фломастери,  
папір





**RIGHT TO PLAY**

Педагоги можуть контролювати свої емоції та стрес за допомогою вправ на усвідомлення. Усвідомлення — це стан людини, коли вона перебуває та зосереджується на теперішньому часі, приймає реальність, у якій перебуває. Усвідомлення допомагає зрозуміти, чому людина знаходиться у стані стресу, та як найкраще вийти з нього.

Активність «Кінострічка», яка допомагає розвинути навичку усвідомлення.



# Цікаві посилання:

[Збірка ігрових активностей «P.O.W.E.R.»pdf - Google Диск](#)

[Ласкаво просимо до курсу «Як справлятися зі змінами: соціально-емоційне навчання через гру» \(futurelearn.com\)](#)

[«Як справлятися зі змінами: соціально-емо - Онлайн-курс викладання \(futurelearn.com\)](#)