

ПРАКТИЧНИЙ ПОРАДНИК

# «ПРОСТІР СТІЙКОСТІ»:

створюємо місце для відпочинку  
та відновлення





ПРАКТИЧНИЙ ПОРАДНИК

# «ПРОСТІР СТІЙКОСТІ»:

створюємо місце для відпочинку  
та відновлення

Харків  
2024



УДК 37.091.2:159.9:316:379.9  
Є92

**За загальною редакцією**  
Олександра Елькіна, Олега Маруценка

**Авторка-укладачка**  
Ганна Єфімцева

«Простір стійкості»: створюємо місце для відпочинку та відновлення : практичний  
Є92 порадник / Ганна Єфімцева; за заг. ред. О. Елькіна, О. Маруценка: ГО «ЕдКемп  
Україна». – Х, 2024. – 19 с.

Цей порадник створено задля допомоги учительству, батьківству та дорослим, які опікуються дітьми, облаштувати «Простір стійкості» у закладі освіти чи вдома. Концепція створення «Простору стійкості» спирається на філософію й напрацювання програми соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН), спрямована на створення гармонійного та продуктивного простору для дітей і дорослих.

**УДК 37.091.2:159.9:316:379.9**

Розробка і втілення концепції «Простору стійкості» стала можливою завдяки фінансовій підтримці організації **Volunteers for Ukraine**.

Щиро дякуємо за співдію в поширенні навичок підтримки ментального здоров'я серед українських освітян і в школах.



**Для безкоштовного розповсюдження.**  
**Продаж заборонено.**

© Єфімцева Г., 2024  
© ГО «ЕдКемп Україна», 2024

## ВСТУПНЕ СЛОВО

Нині в українській освіті відбуваються значні трансформації. Ми все більше говоримо про важливість розвитку соціально-емоційних навичок, необхідність яких довгий час лишалася недооціненою.

З 2019 року ГО «ЕдКемп Україна» у співпраці з Інститутом проблем виховання НАПН України й Інститутом модернізації змісту освіти МОН України та за підтримки GIZ Civil Peace Service Ukraine (Громадська служба миру – GIZ Україна) здійснює п'ятирічний всеукраїнський експеримент з упровадження програми соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН), що стало певною відповіддю на цей сформований запит (докладніше: <https://www.edcamp.ua/seelukraine>).

Серед соціально-емоційних навичок зараз особливо важить розвиток стійкості та уміння реагувати на виклики сьогодення.

Цей порадник створено для того, щоб допомогти Вам зробити «Простір стійкості» в закладах освіти чи вдома, де кожен і кожна знайде підтримку і відчуватиме себе захищено.

Команда EdCamp Ukraine завжди підтримує освітян, які є ключовими рушіями розвитку освіти.

Нехай цей порадник стане Вашим натхненням і надійним ресурсом у побудові такого простору.

Дякуємо за Вашу наполегливу працю та бажаємо успіхів у цій важливій справі.

**Олександр ЕЛЬКІН,**  
голова Ради ГО «ЕдКемп  
Україна»



# НАВІЩО І КОМУ ПОТРІБЕН «ПРОСТІР СТІЙКОСТІ»

Наше життя переповнене стресами та випробуваннями, тому кожен і кожна з нас час від часу потребує можливості відпочити та відновитись. Підходящим місцем для цього може стати «Простір стійкості» – ресурсна зона, яку можна облаштувати в будь-якому закладі освіти чи навіть удома, адже дорослі, відвідуючи її в школі чи садочку, зможуть створити щось подібне для себе чи сім'ї.

Цей осередок стане помічним як для дітей, так і для дорослих – освітян, працівників / працівниць закладу освіти, батьківства та осіб, які опікуються дітьми, адже його основна місія – бути затишним місцем, де можна обговорити важливі питання в колі однодумців у неформальній обстановці чи побути наодинці з собою, щоб відпочити й відновити ресурс.



# НАПОВНЕННЯ «ПРОСТОРУ СТІЙКОСТІ»

Для створення «Простору стійкості» в закладі освіти потрібно вибрати відповідне місце. В ідеалі це має бути окреме приміщення з приємними для сприйняття відтінками стін і такого розміру, щоб там було комфортно перебувати одночасно кільком людям. Але ми рекомендуємо виходити зі своїх можливостей, тому можна використовувати будь-який куточок у класній кімнаті чи вдома, а необхідні умови забезпечити за допомогою наповнення простору, декоративних елементів, які створюватимуть комфортну обстановку й підтримуватимуть бажання піклуватися про себе та інших.

## Що може бути в просторі?

- ⚡ Стіл та полиці для розміщення обладнання.
- ⚡ Чисті аркуші паперу для виконання вправ і творчості.
- ⚡ М'які іграшки для сенсорного розвантаження і тактильної взаємодії.
- ⚡ Стільці та/або м'які пуфи, ковдри та/або пледи для створення атмосфери комфорту і тактильної взаємодії.
- ⚡ Набори для творчості (папір кольоровий, олівці, фломастери, пластилін, дошка для ліплення, ножиці, розмальовки-антистрес тощо).
- ⚡ Крем для рук та/або вологі серветки, які можна використати для задоволення різних рецепторів, наприклад, відчуття, які вони на дотик, запах.
- ⚡ Книги, які сприяють розвитку емоційного інтелекту та стійкості. Наприклад, Деніел Ґоулман «Емоційний інтелект», Віктор Франкл «Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі», Бессель ван дер Колк «Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому», Едіт Єва Еґер «Дар. 14 уроків, які врятовують ваше життя», «Прокачуємо СЕЕН: колекція практик для дорослих і дітей»: [bit.ly/guidepracticeseelukraine](http://bit.ly/guidepracticeseelukraine) від EdCamp Ukraine.
- ⚡ Спортивне приладдя та приладдя для сенсорного розвантаження (стрибалка, килимок для йоги, балансувальна дошка, сенсорні килимки для усвідомленої ходи), сенсорні коробочки (крупка, дрібні камінчики, м'які речі) тощо.
- ⚡ QR-коди з аудіо-практиками СЕЕН: [bit.ly/seelua\\_audiopractice](http://bit.ly/seelua_audiopractice), Стратегії «Миттєва допомога!»: [bit.ly/seelua\\_helpnow](http://bit.ly/seelua_helpnow), кишенькові картки.
- ⚡ Мапа світу, кольорові наліпки та інструкція до виконання вправи «Мапа стійкості».
- ⚡ Пісочниця та набір іграшок для сенсорного розвантаження і тактильної взаємодії.
- ⚡ Метафоричні картки. Наприклад, набір карток, створений для публічного звіту EdCamp Ukraine: [електронна версія](#), [версія для друку](#).
- ⚡ Питна вода.



Наповнення простору можна формувати й іншими предметами. Це можуть бути різноманітні речі, які задовольняють зорові, нюхові, слухові, смакові чи тактильні рецептори, які допомагають розслабитися, подолати стрес та попіклуватися про себе, з якими можна взаємодіяти для розвантаження нервової системи й перемикання уваги, коли в цьому є потреба.

Знаючи, як працює нервова система людини, і розуміючи основи програми соціально-емоційного та етичного навчання, можна облаштувати «Простір стійкості» так, щоб він допомагав відвідувачкам і відвідувачам тримати свій емоційний стан у рівновазі. Сьогодні це дуже важлива навичка для українців і українок, тому така ресурсна зона має неабиякий потенціал стати частиною кожного українського закладу освіти, а, можливо, й домівки.












# «ПРОСТІР СТІЙКОСТІ» ЯК ІНСТРУМЕНТ СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНОГО ТА ЕТИЧНОГО НАВЧАННЯ

Цінною функцією «Простору стійкості» є підсилення змісту і напрацювань програми соціально-емоційного та етичного навчання.

У межах СЕЕН розвиваються три ключові виміри: усвідомленість, співпереживання та залученість, які розкриваються на трьох рівнях: особистісний (я), соціальний (я – у класі, родині, з друзями), системний (я – в країні, системі, на континенті, на планеті). Тому в просторі мають бути речі, які допомагатимуть проводити практики й вправи на цих трьох рівнях.

## МАТРИЦЯ ВИМІРІВ І РІВНІВ СЕЕН

		ВИМІРИ		
		УСВІДОМЛЕНІСТЬ	СПІВПЕРЕЖИВАННЯ	ЗАЛУЧЕНІСТЬ
РІВНІ	ОСОБИСТІСНИЙ	 Увага і само-усвідомленість	 Співпереживання собі	 Саморегуляція
	СОЦІАЛЬНИЙ	 Міжособистісна усвідомленість	 Співпереживання іншим	 Навички побудови взаємин
	СИСТЕМНИЙ	 Поцінування взаємозалежності	 Визнання спільності з людством	 Залученість до локальної й світової спільнот

За моделлю СЕЕН, здобуті знання є лише першим ступенем процесу навчання, за яким приходять критичне осмислення та втілене розуміння. Для цього потрібна особиста практика, яка допомагає пропустити ці навички крізь себе, зробити їх своєю невіддільною рисою. Тому концепція «Простору стійкості» спрямована саме на формування такого втіленого розуміння, а ще вона дає змогу протестувати вправи і практики СЕЕН не під час навчання, а в неформальному середовищі, зробити їх частиною свого життя, життя своїх близьких і життя свого шкільного колективу.

Дуже важливо забезпечити всі необхідні умови для того, щоб відвідувачки й відвідувачі простору могли тут перепочити, відновитись, виконати практики СЕЕН, підтримати свій емоційний стан, зайнятися творчістю і в такий спосіб підвищити ефективність подальшого навчання / роботи.

# ОСОБИСТІСНИЙ РІВЕНЬ: ВПРАВИ ДЛЯ САМОВІДНОВЛЕННЯ ТА ВІДТОЧУВАННЯ УВАГИ

Нині особистісне самовідновлення та здатність концентрувати увагу стають невіддільними частинами гармонійного життя.

Незалежно від віку, професії чи життєвих обставин вміння зберігати внутрішній спокій та фокусуватися на важливих завданнях є ключовими навичками, що дають нам можливість залишатися ефективними.

Цей розділ присвячений вправам, які допоможуть відновити внутрішню рівновагу та покращити концентрацію. Різноманітні техніки, представлені тут, спрямовані на розвиток усвідомленості, покращення здатності до самоаналізу та зміцнення психоемоційної стійкості.

Зверніть увагу, що для забезпечення ефективної роботи з практиками особистісного рівня кімната повинна бути обладнана всіма необхідними засобами для відпочинку, усамітнення, роздумів та самопіклування. Важливо створити атмосферу, яка сприятиме релаксації, саморефлексії та відновленню внутрішньої рівноваги.

Серед методик та вправ, які варто запропонувати в «Просторі стійкості», можна виділити вправи з арттерапії, нейрокорекційні вправи та вправи із сенсорної інтеграції, а також елементи методики Balametrics (Learning Breakthrough Program).



## Нейрокорекційні вправи та вправи із сенсорного розвантаження (сенсорної інтеграції)

Нейрокорекція – це набір методів і вправ, спрямованих на покращення роботи нервової системи, зокрема мозку. Основна мета нейрокорекції полягає в допомозі дітям та дорослим у пристосуванні до життя та навчання, подоланні когнітивних, емоційних та поведінкових труднощів. Елементи нейрокорекційних вправ є ефективними в роботі з дітьми під час навчання, орієнтованими на покращення уваги, пам'яті, мислення та мовлення, зниження рівня тривожності, стресу та агресії, а також розвиток координації рухів та дрібної моторики.

Сенсорна інтеграція – це процес організації відчуттів від тіла та довкілля, що є основою для нормального розвитку та функціонування нервової системи. Цей процес допомагає людині адекватно реагувати на різні сенсорні стимули: звук, світло, дотик, запах та інші. Порушення сенсорної інтеграції можуть проявлятися у формі гіперчутливості або гіпочутливості до сенсорних стимулів, що може впливати на поведінку, емоційний стан та навчання дітей. Для корекції таких порушень застосовуються спеціальні методики та вправи, які допомагають нервовій системі краще обробляти сенсорні сигнали та покращувати загальний стан людини. Виконання вправ із сенсорної інтеграції сприяє підвищенню здатності нервової системи приймати, обробляти та реагувати на сенсорні стимули, розвиває здатність адекватно сприймати та обробляти відчуття, що сприяє адаптації до різних умов та ситуацій.

Ці методики є важливими інструментами в роботі педагогів, оскільки вони допомагають дітям з різними потребами розвиватися та адаптуватися до життя в суспільстві.



### Вправа «М'язове розслаблення»

**Мета.** Розслаблення тіла, покращення усвідомлення свого тіла.

**Хід вправи.** Діти сидять або лежать зручно. Попросіть їх сильно напружити м'язи ніг на 5 секунд, а потім розслабити. Продовжуйте з іншими групами м'язів: живіт, руки, плечі, обличчя. Повторіть вправу двічі для кожної групи м'язів.

Ця вправа допомагає дітям зосередитись на уроці, покращуючи їхні когнітивні та моторні навички, знижують напругу, рівень стресу та тривожності, а також покращують загальний емоційний стан.





### Вправа «Тактильний мішечок»

**Мета.** Розвиток тактильних відчуттів, концентрації та сенсорної інтеграції.

**Хід вправи.** Підготуйте мішечки з різними невеликими предметами (іграшки, літери тощо). Діти по черзі беруть мішечок і, не дивлячись, вгадують предмети всередині. Обговоріть відчуття та результати після кожного раунду.



### Вправа «Вушко-вушко / носик»

**Мета.** Поліпшення координації та концентрації.

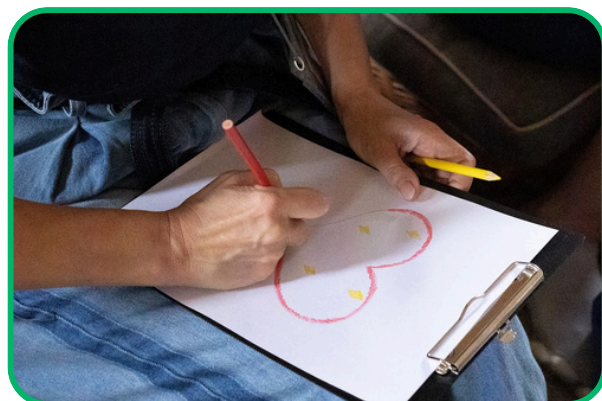
**Хід вправи.** Попросіть дітей стати прямо та покажіть їм рухи. Спочатку діти можуть помилятися. Поясніть їм, що це нормально, адже наш мозок вчиться поступово. Покажіть приклади рухів: правою рукою торкнутися лівого вуха, лівою рукою торкнутися правого вуха. Потім навпаки. Як ускладнення можна запропонувати однією рукою торкатись вухка, іншою – носика, плескати в долоні між рухами, проговорювати таблицю множення або виконувати вправу із заплющеними очима. Для деяких дітей пропозиція заплющити очі та втратити зоровий контроль може здаватись небезпечною. Запитайте дитину, чи погоджується вона виконати вправу і далі уважно спостерігайте за її реакціями.



### Вправа «Чарівний малюнок»

**Мета.** Розвиток міжпівкульної взаємодії, координації та креативного мислення.

**Хід вправи.** Роздайте дітям аркуші паперу та кольорові олівці. Попросіть малювати одночасно обома руками однакові фігури (кола, квадрати тощо). Вправу можна ускладнити, додаючи різні візерунки та малюнки, пропонуючи писати «дзеркальні слова».



## Методика «Balametrics»

Методика «Balametrics» (Learning Breakthrough Program) розроблена доктором Френком Белгау в США і базується на його спостереженнях за дітьми, які мали ментальні порушення. Він помітив, що діти, які під час перерв грали в ігри з координації та балансу, досягали більшого успіху в навчанні. Як професійний психолог доктор Белгау знав, що мозочок відповідає за координацію та рівновагу в мозку людини, і вважав, що висока академічна успішність пов'язана з його ефективним функціонуванням.

Мозочок взаємодіє з усіма структурами нервової системи, включно з черв'яком, який регулює емоції та увагу, а також вестибулярну систему мозку. Півкулі мозочка відповідають за формування рухових навичок та розвиток когнітивних здібностей. Зворотний зв'язок від мозочка до лобових частин допомагає інтегрувати сенсорне сприйняття з руховими актами, що сприяє розвитку мовлення, емоційним реакціям та здатності планувати дії.

Методика «Balametrics» містить комплекс спеціальних вправ з використанням балансувальних дощок, різноважних мішечків, м'ячів на мотузках та іншого простого обладнання. Ця методика має широкі можливості застосування в корекції різних порушень і сприяє нормалізації розвитку мозку та покращенню фізичного та когнітивного стану особи.



### Балансування на дошці

**Мета.** Поліпшення координації та рівноваги, формування довільної саморегуляції.

**Хід вправи.** Дитина стає на балансувальну дошку і намагається утримати рівновагу. Для ускладнення можна додати завдання, наприклад, утримувати м'яч, підкидати його або передавати з однієї руки в іншу.



### Ходьба на місці

**Мета.** Поліпшення координації та рівноваги.

**Хід вправи.** Дитина стоїть на балансувальній дошці й імітує ходьбу на місці, намагаючись зберігати рівновагу. При цьому можна запропонувати виконувати нейрокорекційні вправи.





## Перекладання / підкидання мішечків з різною вагою

**Мета.** Поліпшення координації та рівноваги, формування довільної саморегуляції.

**Хід вправи.** Дитина сидить або стоїть на балансувальній дошці й перекладає мішечки з однієї руки в іншу або підкидає їх, підтримуючи рівновагу. Завдання можна ускладнювати, наприклад, плескати в долоні, коли мішечок перебуває в повітрі, підкидати його, стежачи периферійним зором чи проговорюючи під час виконання вправи таблицю множення.



## Гра з м'ячами

**Мета.** Розвиток координації рук та очей, уваги, самоконтролю та швидкості реакції.

**Хід вправи.** Діти жонглюють м'ячами, стоячи на балансувальній дошці або просто на підлозі. Можна також перекидати м'ячі іншим дітям, виконуючи при цьому якісь додаткові завдання, наприклад, по черзі називаючи слова на певну літеру. Для ускладнення можна використовувати м'ячики різних розмірів або ваги. Як додаткове обладнання можна використовувати плашку із цифрами, в яку дитина має кидати м'яч за певною інструкцією. Наприклад, намагаючись влучити в кожену цифру по черзі або виконуючи арифметичні дії.



## Стійка на одній нозі

**Мета.** Зміцнення м'язів, поліпшення координації та рівноваги.

**Хід вправи.** Дитина стає на балансувальну дошку на одній нозі й намагається утримати рівновагу якомога довше.



### Зверніть увагу!

Завжди контролюйте безпеку під час виконання вправ. Використовуйте м'які килимки або покриття для підлоги навколо балансувальної дошки. Розпочинайте з простих вправ і поступово ускладнюйте їх, враховуючи індивідуальні можливості дитини.

# СОЦІАЛЬНИЙ РІВЕНЬ: ВПРАВИ ДЛЯ ЗГУРТУВАННЯ КОЛЕКТИВУ

Навчитись розпізнавати емоції та розуміти потреби інших людей, налагоджувати взаємини з близькими можливо, пропрацьовуючи навички на другому рівні матриці СЕЕН – соціальному рівні. Корисною на цьому рівні може стати робота з елементами піскової терапії та вправа «Долонька стійкості».

## Піскова терапія

Педагогічна піскова терапія – це сучасний підхід до особистісно орієнтованого навчання та виховання. Вона націлена на стимулювання навчально-пізнавальної активності дітей, розвиток їхньої емоційної сфери та створення умов для індивідуального творчого самовираження через роботу з піском. Піскова терапія допомагає дітям виражати свої переживання, думки та погляди, підвищуючи їхній інтерес до навчання та знижуючи втому й негативні емоції. Гра з піском сприяє кращому розумінню власних бажань, знаходженню виходу зі складних ситуацій і творчому підходу до їхнього вирішення. Казкові ігри навчають дітей культури спілкування, умінню миритися, поступатися, чекати, ділитися та вести спокійні розмови.



### Для роботи з піском необхідні:

1. Пісочниця розміром 50\*70 см, висота борта 8 см. Усередині поверхня ящика має бути пофарбована в блакитний колір: дно символізує воду, борти – небо.
2. Чистий пісок (вологий або сухий).
3. Набір мініатюрних фігурок: свійські та дикі тварини, комахи, птахи, люди, дерева, будинки, скарби тощо.



## Вправа «Чарівна країна»

**Про вправу.** Її можна адаптувати відповідно до різних цілей, наприклад, знайомство з новою дитиною в класі, згуртування дитячого колективу чи вирішення конфліктів. Вправа сприяє всебічному розвитку дітей, допомагає їм краще розуміти себе та інших, формувати навички соціальної взаємодії та розвивати творчі здібності.

**Хід вправи.** Заняття розпочинається з бесіди.

Діти збираються навколо пісочниці та торкаються піску, зосереджуючись

на тілесних відчуттях. Вони відповідають на запитання: «Що ви відчуваєте, торкаючись піску? Який він на дотик?». Потім дітям пропонують уявити себе мудрими та розумними чарівниками й чарівницями, які багато подорожували, бачили добро і зло, любов і ненависть, справедливість і зраду. Тепер вони вирішили знайти місце, де створять власну щасливу країну, де всі житимуть щасливо. Діти можуть створити в пісочниці все, що захочуть, використовуючи фігурки, будівлі, каміння, рослини та тварин для свого світу.

Після завершення роботи над країною, діти придумують для неї назву та діляться своїми враженнями: що вони відчували під час роботи, що зрозуміли і що ще хотіли б зробити.



## Долонька стійкості

**Про вправу.** Створення атмосфери підтримки та взаємодопомоги в дитячому колективі, розвиток емпатії, дружніх стосунків та підтримки серед дітей, стимулювання уяви та креативності у вираженні способів допомоги іншим.

Ця методика є ефективним інструментом для формування дружнього та підтримувального середовища в класі, який допоможе дітям навчитися дбати одне про одного та активно сприяти загальному благополуччю колективу. Після першого ознайомчого проведення ця вправа може стати постійною для використання (уже без учительської модерації).

**Хід вправи.** Поясніть дітям концепцію «підвішеної кави» – ідею допомоги, яка може бути надана в будь-який момент за потреби. Запропонуйте обвести свою долоньку на аркуші паперу та написати, якої допомоги вони потребують. Запропонуйте приклади допомоги, про яку вони можуть попросити, як-от: смаколик, почитати книгу, навчити робити меморі-карти тощо. Діти пишуть свої потреби на долоньках, а також залишають своє ім'я, «нік», номер телефону або контакт, за яким їх можна знайти в разі потреби. Далі вони кріплять свої заповнені долоньки на стіну або спеціально відведене місце в «Просторі стійкості». Інші діти та дорослі можуть ознайомитися з долоньками та скористатися запропонованою допомогою. Проведіть обговорення, під час якого поділіться своїми враженнями від вправи та обговоріть важливість взаємодопомоги й підтримки в колективі.

# СИСТЕМНИЙ РІВЕНЬ: ВПРАВИ ДЛЯ РОЗУМІННЯ ВЗАЄМОЗАЛЕЖНОСТІ МІЖ ЛЮДЬМИ З УСЬОГО СВІТУ

Важко уявити, наскільки тісні зв'язки є між людьми по всьому світові. Ще складніше це зробити дітям. Програма СЕЕН пропонує рішення щодо опрацювання системного рівня разом з дітьми. Ефективно доповнити цю роботу можна за допомогою вправ «Мапа стійкості» та «Ланцюжок (або павутинка) людства» в «Просторі стійкості».



## Мапа стійкості

**Мета.** Розвиток стійкості через усвідомлення й вираження вдячності до людей, які позитивно вплинули на їхнє життя.

### Підготовка:

1. Заздалегідь підготуйте велику мапу світу.
2. Підготуйте наклейки у формі квітки або будь-якої іншої форми, що символізує вдячність та стійкість.

**Хід вправи.** Розпочніть з пояснення, що в цьому світі є багато людей, яким ми можемо бути вдячні за те, що вони допомагають нам бути стійкими. Ці люди можуть бути близькими друзями / подругами, родичами чи родичками, знайомими або навіть людьми, з якими довелося зустрітися лише один раз.

Попросіть дітей подумати про тих, кому вони вдячні за допомогу і підтримку, хто допомагає їм бути стійкими. Це можуть бути люди, яких вони знають особисто, або ті, про яких вони лише чули, але чий вплив відчувають.

Запропонуйте дітям розширити своє мислення і згадати людей, яких вони ніколи не зустрічали особисто. Це можуть бути історичні постаті, сучасні діячі / діячки, які своєю діяльністю вплинули на їхнє життя.

Дайте кожному і кожній наклейку і попросіть написати, кому вони вдячні і за що, та прикріпити наклейку на карту в тому місті чи країні, де живуть, жили або будуть жити ці люди.

Після того, як усі прикріплять свої наклейки, обговоріть разом карту. Зверніть увагу на різноманітність людей і місць, які з'явилися на карті, і як це відображає взаємозв'язок усього світу.

Запитайте дітей, як вони себе почувають, виражаючи вдячність, і чи помітили вони зміни у своєму настрої або ставленні до цих людей.



Наголосіть на важливості вдячності в повсякденному житті та її ролі в зміцненні стійкості. Нагадайте дітям, що вдячність допомагає нам зберігати позитивний настрій та підвищувати свою стійкість до життєвих труднощів.

Ця вправа не тільки розвиває емоційну стійкість і вдячність, але й сприяє формуванню емпатії та розширює світогляд дітей, показуючи їм, що вони не самотні у своєму життєвому шляху.

Якщо діти мають можливість працювати в «Просторі стійкості» самостійно, до мапи може бути додана інструкція.

Інструкція для самостійного виконання вправи

---

### **Мапа стійкості**

Перед тобою цілий світ. І в цьому світі є люди, яким ти можеш бути вдячною / вдячним і які допомагають тобі бути стійкою / стійким. Подумай зараз про них. Кого ти згадала / згадав? Це близькі тобі люди? Хороші знайомі? А можливо, це люди, з якими ти бачилась / бачився всього один раз, але тобі є за що їм подякувати?

Так, багато людей зустрічаються на нашому життєвому шляху. І багато кому ми можемо подякувати, бо насправді дуже велика кількість людей допомагає нам бути стійкими.

Але є люди, про яких ми зазвичай не думаємо і взагалі ніколи з ними не перетинались. Вони можуть жити зараз, можливо, жили в минулому або будуть жити в майбутньому.

Ці люди можуть мешкати в одній з тобою країні або взагалі на іншому континенті, в найвіддаленішому куточку світу. Але у своєму житті вони зробили / зроблять щось, що вплинуло / вплине на твоє життя. Подумай про них. Подякуй їм. І прикріпи «серденько вдячності» на карту в тому місті, де живуть, жили або будуть жити ці чудові люди.

Дякую тобі!





## Ланцюжок (або павутинка) людства

Вправа «Ланцюжок (або павутинка) людства» спрямована на розвиток у дітей почуття співпереживання та усвідомлення їхньої єдності з різними представниками й представницями людства.

**Мета.** Сприяти усвідомленню дітьми того, що попри різноманітність людей у світі ми всі є часткою цієї великої людської спільноти і маємо багато спільного з іншими людьми.

### Матеріали:

1. Великий аркуш паперу (формату A1), на якому зверху (чи посередині) написано слово «Людство».
2. Фото різних людей, які є представниками і представницями різних етносів, національностей, з різними релігійними переконаннями, різного віку тощо.
3. Папірці у формі хмаринок з місцем, де можна зробити коротенький запис.

**Хід вправи.** Запропонуйте дітям, не підглядаючи, обрати фото, розмістити його на аркуші паперу та пофантазувати, що є у них спільного з людиною на фото, а також, що із цього спільного допомагає їм бути стійкими. Свої міркування вони мають записати на картці-заготовці, приклеїти її також десь на аркуші паперу та провести лінію, що їх з'єднає. Усі наступні учасники й учасниці роблять те саме, але, крім однієї з'єднувальної лінії, вони також роблять лінії до тих карток, які їм «відгукнулися».

Ця вправа сприяє розвитку емпатії, відчуття єдності та розуміння важливості різноманітності. Вона допомагає дітям побачити, що, хоча ми різні, у нас є багато спільного, і це спільне може бути джерелом сили та підтримки одні одних.



## ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Використання балансувальної дошки доктора Френка Белгау в навчально-корекційній роботі з учнями 1-4 класів із поорушеннями психо-фізичного розвитку: методичні рекомендації для фахівців спеціальних, загальноосвітніх навчальних закладів та батьків учнів / Кочерга О.В., Шорохова В.В., Київ: Видавничий Дім «Слово», 2015. 64 с.
2. Основи швидкомишлення: навчальний посібник / Василь Федієнко; художн. Н. Коханій. Харків: ВД «Школа», 2023. 208 с.
3. СЕЕН-путівник. Соціально-емоційне та етичне навчання: освітня програма для навчання серця й розуму / Голов. ред. О. Елькін. 2-ге вид. К.: ТОВ «Інжиніринг», 2023. 148 с. URL: <http://bit.ly/companionseelukraine>.
4. Тарасун В. В. Морфофункціональна готовність дітей з особливостями у розвитку до шкільного навчання: діагностика і формування : монографія / Валентина Володимирівна Тарасун. Київ: Вид-во Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, 2008. 294 с.
5. Frank Belgau A Life in Balance: Discovery of a Learning Breakthrough. Outskirts Press, 2010. 216 p.



Навчально-методичне видання

ПРАКТИЧНИЙ ПОРАДНИК

# «ПРОСТІР СТІЙКОСТІ»:

створюємо місце для відпочинку  
та відновлення

Авторка-укладачка: Ганна Єфімцева

За загальною редакцією Олександра Елькіна, Олега Марущенка

Літературна редакторка: Леся Карпенко

Світлини: Микола Карпенко

**Для безкоштовного розповсюдження.**

**Продаж заборонено.**

Усі права захищені.

Будь-яке відтворення матеріалів або фрагментів із них можливе  
лише за наявності письмового дозволу.

Харків

2024



**ГО «ЕдКемп Україна»**

**2024**