

Adolescent Kit

соціо-емоційна підтримка
українських підлітків

НАБІР АКТИВНОСТЕЙ

арт-терапевтичні активності для
покращення соціо-емоційного
стану підлітків, які постраждали
від війни в Україні

ЗМІСТ

ЗАГАЛЬНИЙ ОПИС НАБОРУ АКТИВНОСТЕЙ СТ 1

із цього розділу ви дізнаєтеся, що входить в набір активностей, що таке фази роботи в колах, які можуть бути послідовності активностей на кожній фазі, також знайдете рекомендації та інструменти для планування своїх сесій.

АКТИВНОСТІ ДЛЯ ФАЗИ 1: ПІЗНАЄМО СЕБЕ СТ 23

Ця фаза передбачає активності, які допоможуть підліткам дослідити свою ідентичність, дізнатися більше про себе та про один одного.

АКТИВНОСТІ ДЛЯ ФАЗИ 2: ВЗАЄМОДІЄМО..... СТ 61

Ця фаза включає в себе активності, які допомагають підліткам навчитися будувати здорові стосунки, працювати разом і позитивно взаємодіяти з оточенням.

АКТИВНОСТІ ДЛЯ ФАЗИ 3: ДІЄМО СТ 115

У цій фазі підлітки вчаться досліджувати оточення і знаходити способи підтримати свої родини та однолітків і громади, частиною яких вони є.

АКТИВНОСТІ ДЛЯ СТВОРЕННЯ КОЛА СТ 163

Ці активності можна інтегрувати в сесії будь-якої з трьох фаз, що допоможе створити групову динаміку.

ЕНЕРДЖАЙЗЕРИ..... СТ 187

Це набір із 20 розминок, щоб зацікавити підлітків перед тим, як перейти до більш глибоких активностей.

ВПРАВИ НА ЗАЗЕМЛЕННЯ PAGE 215

Прості вправи для заземлення, які допомагають підліткам (і фасилітаторам) справлятися зі складними емоційними реакціями та допомагають їм залишатися в ситуації "тут і зараз".

ЗАГАЛЬНИЙ ОПИС НАБОРУ АКТИВНОСТЕЙ

Загальний опис набору активностей

Цей путівник містить рекомендації та інструкції, що допоможуть вам використовувати активності Adolescent Kit у рамках програми The Adolescent Kit: соціо-емоційна підтримка українських підлітків. Тут ви знайдете огляд самої програми, дізнаєтесь, що таке коло, що таке фази роботи в колах, які можуть бути послідовності активностей на кожній фазі, також знайдете рекомендації та інструменти для планування своїх сесій.

Для ГО цей путівник призначений для використання разом із “Програмним путівником The Adolescent Kit: соціо-емоційна підтримка українських підлітків”, який містить вказівки та інструменти для планування та імплементації програм за допомогою Adolescent Kit.

The Adolescent Kit: соціо-емоційна підтримка українських підлітків

Контекст

З початку російського вторгнення в Україну майже третина українців були змушені покинути свої домівки. Станом на серпень 2022 року понад 6,6 мільйона людей залишаються переселенцями через війну, переважно в Європі. У зв'язку з цим відділ розвитку та залучення підлітків ЮНІСЕФ (ADAP) мобілізував команду для розробки програм із використанням флагманського ресурсу ЮНІСЕФ, Adolescent Kit. Це набір матеріалів для самовираження, розвитку інновацій, підтримки соціо-емоційного благополуччя підлітків, які постраждали від конфлікту, і для підтримки партнерів у імплементації програм.

Adolescent Kit для самовираження та інновацій — це набір рекомендацій, інструкцій, інструментів, активностей і витратних матеріалів для сприяння соціо-емоційному благополуччю підлітків віком 10–18 років, які постраждали від гуманітарних криз. Набір спирається на найкращий досвід психосоціальної підтримки, навчання життєвим навичкам, захисту дітей і розбудови миру, і націлений на вразливих підлітків через підходи, які зосереджуються на самовираженні та інноваціях.

Команда провела швидку оцінку потреб, щоб адаптувати програму відповідно до контексту ситуації в Україні і з партнерами в Україні запустила пілотну програму. Також є переклад на українську путівників та посібників з активностями (представлені тут), які будуть використовуватися в роботі з підлітками, що постраждали від війни в Україні.

Обґрунтування програми

Обґрунтування програми було розроблено на основі оцінки потреб, проведеної командою Adolescent Kit Ukraine Response впродовж березня-квітня 2022 року за підтримки партнерів в Україні. Спираючись на результати роботи фокус-груп з фасилітаторами, досліджень ЮНІСЕФ та спостережень, команда визначила ключові проблеми, з якими стикаються підлітки, що постраждали від війни в Україні. Програма була адаптована для вирішення цих проблем (ключові підходи до розробки програми, програмні матеріали та підтримка партнерів).

Мета програми

Головна мета Adolescent Kit Ukraine Response – сприяти соціо-емоційному благополуччю підлітків і молоді, які постраждали від війни в Україні. Для цього команда Adolescent Kit Ukraine Response розробила матеріали, активності, рекомендовані послідовності активностей та підходи до інтеграції Adolescent Kit до програм імплементуючих партнерів.

Проблеми, з якими стикаються підлітки, які постраждали від війни в Україні

Досвід війни, переміщення, психологічний стрес та почуття незахищеності. Підлітки, постраждалі від війни в Україні, мали і мають широкий спектр проблем, з яким раніше не стикалися до конфлікту, що і спричиняє стрес. Багато хто став свідком насильства та смерті. Деяким довелося поховати близьких родичів чи друзів. Зображення з війни заповнюють їхні стрічки соціальних мереж. Підлітки відчують підвищений стрес через тривале переміщення, і багато хто тривожиться за свою особисту безпеку та безпеку своїх сімей. Багато підлітків говорять про проблеми зі сном. Ті, хто живе в зонах активного конфлікту або поблизу них, щодня живуть у стані підвищеної напруги, з обґрунтованими побоюваннями, що насильство може торкнутися їх або їхніх близьких.

Зміна ролі/функції в сім'ї. Ролі підлітків у сім'ї часто змінюються. Через втрату одного чи обох батьків на війні, перебування одного чи обох батьків у збройних силах та погіршення матеріального становища сім'ї, багато підлітків беруть на себе роль батьків чи дорослих: виховують своїх молодших братів і сестер, працюють, щоб утримувати себе/інших, а також виконують домашні та інші, нові для них, обов'язки.

Зміни освітнього середовища, соціальних зв'язків і культурного середовища. Через війну, міграцію та пов'язані з цим проблеми, багато підлітків навчаються не в тому навчальному середовищі, де вони навчалися раніше. В Україні навчання зараз відбувається переважно онлайн. Переселені підлітки адаптуються до нової школи, мови та культури, при цьому часто намагаються відвідувати українські школи онлайн. Багато з них втратили свої соціальні мережі та були відокремлені від інших мереж підтримки та структур, до яких вони звикли, і часто не мають часу знайти нових друзів, оскільки вони зайняті навчанням та іншими обов'язками.

Щоденні стреси та невпевненість у майбутньому. Постійна і швидка зміна ситуації в різних частинах країни призводить до невизначеності щодо майбутнього, як короткострокового, так і довгострокового. Батьки не завжди обговорюють свої рішення з дітьми. Рішення переїхати жити в інше місце або залишити батька в Україні та виїхати за кордон для багатьох підлітків було абсолютно неочікуваним. Багато підлітків розповідають, що важко будувати плани і навіть мріяти про те, яким вони бачать майбутнє.

Доступ до систем психосоціальної підтримки. Існує розрив між психологічною підтримкою в українській формальній освіті та реальними потребами підлітків. Шкільні психологи здебільшого сприймаються школярами як люди, які допомагають зрозуміти, «яку професію вибрати», пройти психологічні тести, а не як ті, хто може допомогти зі складними почуттями та емоціями, особливо в умовах війни. В Україні відкрито ділитися почуттями та думками не є загальноприйнятним. Багатьом підліткам важко назвати свої почуття, емоції, думки та поділитися ними.

Опис зацікавлених сторін програми та точок входу

Зацікавлені сторони

Команда Adolescent Kit Ukraine Respons: Команда Adolescent Kit Ukraine Response працює від імені Секції розвитку та участі підлітків (ADAP) ЮНІСЕФ. Глобальні експерти ведуть розробку ресурсів Adolescent Kit, контекстуалізацію підходів, додавання додаткових контекстуалізованих технічних компонентів і підтримку партнерів у виконанні програми. Українські експерти проводять навчання українською мовою фасилітаторів програми Adolescent Kit в Україні та надають постійну підтримку партнерам та навченим тренерам для розширення програми.

Партнери програми: Команда Adolescent Kit Ukraine Response доступна для підтримки низки партнерів програми як в Україні, так і за її межами, які працюють з підлітками, що постраждали від війни в Україні. Партнери забезпечують реалізацію програми, розробляють підходи, використовуючи ресурси Adolescent Kit, щоб охопити якомога більше підлітків, які постраждали від конфлікту, для досягнення заявленої мети програми.

Фасилітатори: Фасилітатори Adolescent Kit Ukraine Response – це українці або україномовні особи, які проводять фасилітовані кола груп українських підлітків за запропонованою методикою. Вони формують групи підлітків, фасилітують діяльність, за необхідності зв'язують підлітків із додатковою підтримкою та надають іншу формальну та неформальну підтримку для соціо-емоційного благополуччя підлітків, з якими вони працюють. Фасилітатори проходять навчання у майстрів-тренерів команди Adolescent Kit Response ЮНІСЕФ. Під час тренінгів деякі фасилітатори можуть бути відібрані до групи тренерів і менторів. Вони проходять додаткове навчання та отримують підтримку у підготовці до проведення власних тренінгів фасилітаторів. Фасилітаторами часто є самі молоді люди віком від 19 до 35 років.

Підлітки, які беруть участь у програмі: Підлітки, які беруть участь у програмі Adolescent Kit Ukraine Response, є підлітками, які постраждали від війни в Україні. Переважна більшість є громадянами України, але можуть включати будь-якого підлітка, який проживав в Україні, коли почалася війна, чи постраждав іншим чином. Особливу увагу слід приділити охопленню конкретних уразливих груп підлітків, які постраждали від війни.

Точки входу програми

Ключовими точками входу для діяльності в Україні можуть бути шкільні та позашкільні програми та установи, де вони реалізуються: заклади освіти, молодіжні центри, літні табори та інші освітні простори. Додаткові точки входу можуть включати бомбосховища, укриття, готелі, мистецькі простори, бібліотеки та інші громадські та приватні простори. За межами України з українськими підлітками можна працювати в нових осередках, створених українцями, які знайшли тимчасовий притулок. Часто місцева влада приймаючих громад за кордоном готова надати приміщення для проведення заходів.

Чутливість до конфліктів і врахування контексту

Нижче наведено особливості які слід використовувати під час планування програм.

Мова та культура: плануючи та реалізуючи програму Adolescent Kit для підлітків, які постраждали від війни в Україні, необхідно розглядати мову та культуру частиною динаміки конфлікту. Рішення про те, які мови використовувати в програмі, не є нейтральними до конфлікту, тому потрібно бути обережним, щоб не заподіяти шкоду. Програма Adolescent Kit з підлітками має проводитися українською мовою україномовними фасилітаторами. Переважна більшість підлітків з України не має проблем із вільним спілкуванням українською мовою. Опис набору активностей доступний українською мовою, щоб допомогти фасилітаторам-українцям проводити активності українською мовою. Водночас фасилітатори мають бути уважними та розуміти, якщо комусь із підлітків у їхніх колах важко вільно спілкуватися українською, то можна використати адаптивний підхід, додатково включивши до свого кола спілкування мову, яка найбільш зручна підліткам.

Не нашкодь¹

Найголовніше, про що слід пам'ятати, працюючи з підлітками, — це принцип «Не нашкодь». Це принцип, який полягає в необхідності переконатися, що дівчатам і хлопцям (і всім, з ким ви або ваша програма взаємодіє) ваша робота ненавмисно не завдає шкоди. ЮНІСЕФ дотримується принципу «Не нашкодь» (знаходиться в «Основних зобов'язаннях ЮНІСЕФ щодо дітей у гуманітарній діяльності»). Це означає, що у гуманітарній діяльності варто дотримуватися таких правил:

- Уникайте загострення нерівності між постраждалими групами та уникайте дискримінації за належністю до тієї чи іншої сторони конфлікту.
- Уникайте створення або загострення негативного впливу на навколишнє середовище.
- Уникайте створення або загострення конфліктів та безпекових ризиків для постраждалого населення.
- Враховуйте особливі потреби найбільш уразливих груп: дітей і жінок, включаючи внутрішньо переміщених осіб, неповнолітніх без супроводу та осіб з інвалідністю, і розробляйте відповідні цільові програмні рішення.

Наприклад:

- Спонування підлітків розповідати про важкий життєвий досвід, брати участь у заходах, які їм незручні, або виконувати ролі, до яких вони не відчують себе готовими, це може засмутити або збентежити їх і відштовхнути.
- Призначення підлітків відповідальними за матеріальні цінності може поставити їх під загрозу крадіжки або гніву з боку однолітків, якщо вони втратять або пошкодять ці цінності.
- Організація змішаних ґендерних заходів для обговорення складного досвіду в контекстах, де є висока кількість випадків гендерного насильства, пов'язаного з конфліктом.
- Організація змішаних груп підлітків, які постраждали від конфлікту, і підлітків із приймаючої громади, де підліткам, які постраждали від конфлікту, потрібен безпечний простір для переробки важкого досвіду конфлікту.
- Створення просторів для активності у важкодоступних для підлітків місцях може наражати їх на небезпеку (наприклад, пограбування, мінування, обстріл, напад).
- Заохочення підлітків публічно висловлюватися щодо спірних питань у місцях, де існує обмежена терпимість до свободи вираження поглядів, може поставити їх під загрозу.

Незалежно від того, що ви робите з підлітками, спочатку врахуйте можливі ризики, пов'язані з цим, і переконайтеся, що ви не завдаєте шкоди.

¹«Основні зобов'язання ЮНІСЕФ щодо дітей у гуманітарній діяльності» є глобальною основою гуманітарної діяльності для дітей, яку здійснює ЮНІСЕФ та його партнери. Документ базується на стандартах міжнародного права у сфері прав людини, зокрема Конвенції про права дитини, а у випадку складних надзвичайних ситуацій також міжнародним гуманітарним правом.

Українські підлітки та приймаючі громади: Зазвичай місцеві жителі приймаючих громад (підлітки та дорослі) хочуть спілкуватися з переміщеними підлітками, будувати з ними позитивні стосунки, або іншим чином підтримувати програму. Із причин, викладених у розділі «Не нашкод» нижче, ЮНІСЕФ не підтримує формування змішаних груп українських підлітків і підлітків із приймаючих громад без ретельного процесу планування, щоб допомогти зменшити потенційні ризики/шкоду та сприяти позитивним результатам для підлітків з України та приймаючої громади (здебільшого стосується громад за кордоном). У майбутньому ЮНІСЕФ може розробити більш детальні вказівки для підтримки інтеграції та соціальної згуртованості між переміщеними українськими та місцевими підлітками (і більш широкими громадами, частиною яких вони є)

Гендерна чутливість :

При плануванні та проведенні програм Adolescent Kit для підлітків, які постраждали від війни в Україні, важливо враховувати унікальний досвід і труднощі підлітків, які беруть участь у програмі. Деякі міркування наведено нижче.

У деяких контекстах хлопці та дівчатка-підлітки об'єднуються у змішані гендерні кола, а в інших контекстах підліткові кола є гендерно сегрегованими. В умовах України немає звичаю розділяти дівчат і хлопців, тому в більшості випадків було б природним проводити спільні кола хлопців та дівчат, якщо в одному місці є і хлопці, і дівчата. Деякі кола можна проводитися лише з дівчатами або лише з хлопцями, але немає потреби робити штучне розділення, якщо в місці, де ви будете проводити активності, є і хлопці, і дівчата.

Підлітки та молоді люди, які беруть участь у програмі, можливо, в результаті війни вже постраждали від сексуального насилля на ґрунті гендеру (SGBV, Sexual and gender based violence), що часто трапляється в багатьох конфліктних і військових ситуаціях. Фасилітатори повинні бути навчені та мати списки контактних осіб, щоб бути готовими направити підлітка до психологів, медичних служб та інших спеціалістів, коли це необхідно. У деяких контекстах підліткові кола створюються спеціально для груп постраждалих від SGBV. Якщо постраждалих виявлено і план програми імплементуючого партнера передбачає роботу з ними, тоді може бути доцільно сформувати спеціальні кола як безпечні місця для постраждалих від SGBV як частину ширшої підтримки із залученням психологів або інших відповідних спеціалістів.

Звіти за зібраними в Україні даними зазначають стосовно дівчат-підлітків, які постраждали від війни в Україні, що вони...

- Можуть частіше інтерналізувати свої переживання та можуть мати депресію, суїцидальну поведінку та поведінку, що завдає собі шкоди, низьку впевненість у собі, зниження успішності в навчанні та підвищену вразливість до шкідливих впливів і дій.
- Мають більшу ймовірність стати жертвою сексуального насилля в контексті війни, і можуть бути в зоні більшого ризику інших форм гендерного насилля.

Звіти за зібраними в Україні даними зазначають стосовно хлопців-підлітків, які постраждали від в Україні в Україні, що вони...

- можуть частіше екстерналізувати стреси, пов'язані з війною, і можуть демонструвати схильність до ризикової та іншої небезпечної поведінки, як наркотики, алкоголь, бунтарство та схильність до ризиків, небезпечна або надмірна сексуальна поведінка та агресія щодо однолітків.

Освітня рамка Adolescent Kit Ukraine Response

Adolescent Kit підтримує підлітків у розвитку ключових компетентностей для соціо-емоційного благополуччя, здорових стосунків та інших навичок, які мають відношення до їхнього життя та обставин. Ці компетентності виходять із ініціатив захисту дітей, соціо-емоційних, освітніх та інших можливостей молоді та є основою у Adolescent Kit.

Система компетентностей в Adolescent Kit представлена рамкою з десяти компетентностей, наведених нижче. Це широкі категорії знань, ставлень, цінностей і навичок, які необхідні для благополуччя та здорового розвитку всіх підлітків, особливо тих, хто постраждав від кризи та війни. Вони включають в себе навички, необхідні підліткам, щоб справлятися з кризою та стресом, будувати (і відновлювати) здорові стосунки, досліджувати навколишній світ, взаємодіяти зі своїми громадами та досягати своїх інтересів і цілей.

Adolescent Kit Рамка компетентностей
Спілкування та вираження Ідентичність і самооцінка Лідерство та вплив Вирішення проблем і управління конфліктами Боротьба зі стресом і управління емоціями Співпраця та командна робота Емпатія та повага Надія на майбутнє і постановка цілей Критичне мислення та прийняття рішень Креативність та інноваційність

Кожна активність у Adolescent Kit розроблена, щоб допомогти підліткам здобути або попрактикувати свої знання, ставлення та навички у сфері однієї або кількох із цих компетентностей. Деякі активності розвивають ці компетентності на базовому рівні, тоді як інші пропонують підліткам можливість розвинути їх до вищого рівня.

У відповідь на потреби та інтереси підлітків, які постраждали від війни в Україні (визначені вище у частині Оцінка потреб), програмні активності були вибрані та сфокусовані на трьох ключових компетентностях. Оскільки кожна активність охоплює кілька компетентностей, підлітки-учасники мають можливість навчатися та розвиватися в усіх десяти сферах компетентностей, зосереджуючись на діяльності, яка допомагає їм розвиватися у трьох основних сферах.

Компетентності для Adolescent Kit response для українських підлітків
Боротьба зі стресом і управління емоціями Надія на майбутнє і постановка цілей Вирішення проблем і управління конфліктами

Більше про кожну з десяти компетентностей можна дізнатися в Посібнику для координатора програми (англійською).

Огляд програмних фаз та послідовностей активностей

Огляд програмних фаз

Участь підлітка в одному колі може тривати від кількох тижнів до кількох місяців, залежно від того, у скількох фазах група бере участь і скільки сесій проводиться щотижня. Кожна група має розпочати з першої фази, і коли вони завершать послідовність вправ, вони зможуть вирішити чи виконувати інші активності в рамках фази, чи переходити до фази 2. Також з різних причин вони можуть завершити лише одну фазу. Рекомендується, щоб кожна група пройшла активності принаймні однієї фази.

Програмні фази організовані наступним чином:

Фаза 1. Пізнаємо себе	Фаза 2. Взаємодіємо	Фаза 3. Діємо
Ця фаза допомагає групі підлітків, які вперше збираються разом, пізнати один одного, побудувати довіру, налагодити стосунки та розвинути динаміку кола. Активності на цьому етапі допомагають підліткам дослідити свою особистість і дізнатися більше про себе та інших учасників.	На цій фазі підлітки розвивають навички побудови здорових стосунків, спільної роботи та позитивного зв'язку з оточенням. Активності допомагають підліткам спілкуватися одне з одним та взаємодіти з людьми за межами свого кола, будувати нові стосунки та розвивати навички, які допомагають підготуватися до роботи над груповими проектами на наступній фазі.	На цій фазі підлітки застосовують розвинуті на попередніх фазах навички в роботі над реальними проектами, які вони планують і виконують самостійно. Активності на цій фазі дають підліткам навички, які допоможуть їм визначити свої пріоритети, сформулювати ідеї, скласти плани та працювати разом, і врешті решт реалізувати свій спільний проект у громаді, якщо вони вирішать це зробити. Ця фаза також призначена для того, щоб допомогти підліткам продовжувати і підтримувати свою спільну діяльність стільки, скільки буде потрібно

Нижче наведено рекомендовані послідовності активностей з Adolescent Kit, упорядковані за трьома програмними фазами. Активності у межах кожної фази було обрано та впорядковано в певну послідовність таким чином, щоб зосередитися на ключових компетентностях: подолання стресу та управління емоціями, створення та підтримка відчуття надії на майбутнє та постановка цілей, а також вирішення проблем та управління конфліктами.

Описи активностей наведені разом із переліком компетентностей. Активності для створення кола включені в кожну послідовність активностей, їх слід інтегрувати в певні сесії кожної фази.

Альтернативні та додаткові активності включені в кожну фазу з двома цілями: 1) щоб будь-яка група підлітків, які хотіли б виконувати додаткові активності в рамках фази, могла це робити за запитом, і 2) щоб активності з рекомендованої послідовності могли бути змінені, якщо фасилітатор чи група зрозуміють, що потребують іншої активності. Активність може бути замінена або додаткові активності можуть бути додані з різних причин. У деяких випадках підліткам просто подобається ця активність чи вони хочуть більше попрацювати в цьому напрямку. Деякі групи, можливо, захочуть зосередитись на інших компетентностях та виконати додаткові активності або змінити послідовність активностей в цілому. У деяких випадках підліткам подобаються певні активності більше, ніж інші. Тобто може бути створена адаптована послідовність активностей для задоволення потреб конкретної групи підлітків.

Підлітки можуть вирішити перейти до наступної фази після завершення восьми активностей або можуть продовжувати брати участь у активностях, що входять до цієї фази, перш ніж перейти до наступної фази.

Активності для фази 1. Пізнаємо себе

Рекомендована послідовність	Активність	Ключові компетентності
1	Я є, я маю, я можу	Ідентичність і самооцінка Надія на майбутнє і постановка цілей
2	Наші дні	Ідентичність і самооцінка Спілкування та вираження
3	Зрозуміти емоції	Ідентичність і самооцінка Боротьба зі стресом і управління емоціями
4	Тиша і звуки	Боротьба зі стресом і управління емоціями Спілкування та вираження
5	Моє зовнішнє і внутрішнє я	Ідентичність і самооцінка Боротьба зі стресом і управління емоціями
6	Створюємо історію емоції	Спілкування та вираження Креативність та інноваційність
7	Що ми робимо	Ідентичність і самооцінка Надія на майбутнє і постановка цілей
8	Люди в моєму житті	Вирішення проблем і управління конфліктами Ідентичність і самооцінка

Активності для створення кола (для інтеграції під час однієї з сесій)

Сесія	Активність	Ключові компетентності
/	Домовленості в групі	Співпраця та командна робота Вирішення проблем і управління конфліктами
/	Цілі групи	Надія на майбутнє і постановка цілей Критичне мислення та прийняття рішень

Альтернативні/додаткові активності для цієї фази

Сесія	Активність	Ключові компетентності
/	Історії тварин, комах, птахів	Емпатія та повага Спілкування та вираження думок
/	Перетнути річку	Спілкування та вираження Співпраця та командна робота
/	Силуети	Ідентичність і самооцінка Співпраця та командна робота
/	Музичний гурт	Креативність та інноваційність Співпраця та командна робота

Активності для фази 2. Взаємодіємо

Рекомендована послідовність	Активність	Ключові компетентності
1	Мої інтереси: самодіагностика	Ідентичність і самооцінка Надія на майбутнє і постановка цілей
2	Активне слухання	Спілкування та вираження Вирішення проблем і управління конфліктами
3	Квіти підтримки	Боротьба зі стресом і управління емоціями Надія на майбутнє і постановка цілей
4	Подивитися по-іншому	Емпатія та повага Вирішення проблем і управління конфліктами
5	Спілкуємось без слів	Спілкування та вираження Вирішення проблем і управління конфліктами
6	Наші виклики, наші рішення	Вирішення проблем і управління конфліктами Критичне мислення та прийняття рішень
7	Наші ресурси	Критичне мислення та прийняття рішень Надія на майбутнє і постановка цілей
8	Конфлікти: що робити?	Вирішення проблем і управління конфліктами

Активності для створення кола (для інтеграції під час однієї з сесій)

Сесія	Активність	Ключові компетентності
/	Що я знаю та як я почуваюсь	Критичне мислення та прийняття рішень
/	Що я дізналась/дізнався та як я почуваюсь	Критичне мислення та прийняття рішень
/	Перегляд домовленостей групи	Співпраця та командна робота Вирішення проблем і управління конфліктами

Альтернативні/додаткові активності для цієї фази

Сесія	Активність	Ключові компетентності
/	Наше середовище	Ідентичність і самооцінка Спілкування та вираження
/	Люди нашої спільноти	Емпатія та повага
/	Збираємо історії	Спілкування та вираження Емпатія та повага
/	Будуємо мирні спільноти	Надія на майбутнє і постановка цілей Креативність та інноваційність
/	Історії лідерства	Креативність та інноваційність Лідерство та вплив
/	Готуємось до інтерв'ю	Спілкування та вираження Емпатія та повага
/	Прийняття рішень	Критичне мислення та прийняття рішень
/	Проводимо інтерв'ю	Спілкування та вираження Емпатія та повага
/	Залучаємо інших	Спілкування та вираження Емпатія та повага

Активності для фази 3. Діємо

Рекомендована послідовність	Активність	Ключові компетентності
1	Шукаємо виклики та можливості	Надія на майбутнє і постановка цілей Критичне мислення та прийняття рішень
2	Генеруємо рішення, варіанти реалізації та проєктні ідеї	Критичне мислення та прийняття рішень Креативність та інноваційність
3	Проблеми та можливості: формулюємо твердження	Критичне мислення та прийняття рішень Креативність та інноваційність
4	Обираємо тему-виклик	Критичне мислення та прийняття рішень Креативність та інноваційність
5	Плануємо проєкт	Критичне мислення та прийняття рішень Надія на майбутнє і постановка цілей
6	Дорожня карта	Співпраця та командна робота Надія на майбутнє і постановка цілей
7	Дерево таймлайну	Креативність та інноваційність Надія на майбутнє і постановка цілей
8	Карта моєї подорожі	Критичне мислення та прийняття рішень Емпатія та повага

Активності для створення кола (для інтеграції під час однієї з сесій)

Сесія	Активність	Ключові компетентності
/	Практика або час для роботи над проєктом	Надія на майбутнє і постановка цілей

Альтернативні/додаткові активності для цієї фази

Сесія	Активність	Ключові компетентності
/	Діалог зі спільнотою	Емпатія та повага Спілкування та вираження
/	Створюємо прототип	Критичне мислення та прийняття рішень Креативність та інноваційність
/	Інтерв'ю з експертами	Надія на майбутнє і постановка цілей Емпатія та повага
/	Організація виставки	Надія на майбутнє і постановка цілей Співпраця та командна робота
/	Дивимося в глибину	Спілкування та вираження Критичне мислення та прийняття рішень
/	Спільне прийняття рішень	Критичне мислення та прийняття рішень.
/	Створення презентації	Спілкування та вираження Емпатія та повага



Короткий опис

Надає огляд активності та того, що будуть робити підлітки.



1-5/5

Описує рівень фізичної енергії, яку підлітки будуть використовувати для участі в цій активності.

- ▶ Використовуйте цей маркер, щоб вибрати баланс видів завдань із високою, середньою та низькою енергією для підлітків під час планування фаз активності.



1-5/5

Вказує рівень грамотності підлітків, які матимуть брати участь у цій активності, як це написано.

- ▶ Нагадування: більшість активностей із високою грамотністю можуть бути адаптовані для учасників з низькою грамотністю.



1-5/5

Вказує на рівень складності активності.

- ▶ Нагадування: навіть підлітки, які готові до ускладнень, іноді насолоджуються простими, веселими активностями.



Час

Приблизна кількість часу, який знадобиться підліткам для участі в активності.

- ▶ Нагадування: плануючи сесію, не забудьте приділити час ритуалам відкриття, налаштування, закриття та будь-яким іншим крокам, які будуть корисними для підлітків у досягненні цілей активності.



Огляд активності

Мета

Описує, як ця активність має сприяти позитивним результатам з розвитку підлітків, використанню десяти компетентностей та інших аспектів їхнього навчання та життєдіяльності.

Очікувані результати

Описує, що в результаті активності отримають підлітки (познайомляться, навчаться, зрозуміють тощо)

Компетентності

Визначає компетентності, на які орієнтована активність.

Примітка: більшість активностей охоплюють принаймні дві компетентності.

Для кого

Описує особливості окремих підлітків та кіл підлітків, для яких активність буде найдоречнішою та найкориснішою.

Фаза

Зазначає найліпшу фазу або фази, в яких можна використовувати активність.

До

Пропозиції щодо активностей або інших кроків, які підлітки мають виконати перед активністю, щоб бути готовими до неї.

Після

Пропозиції щодо активностей або інших кроків, які підлітки мають виконувати після активності, щоб вони могли насолоджуватися та продовжувати навчальний процес і мати відчуття закінченості.

Крок за кроком

Інструкції та запитання, які фасилітатор/ка має використовувати, і кроки, які має зробити, щоб координувати активність.

Що можна, а що — ні

- ✓ Речі, які фасилітатор/ка має зробити або сказати, щоб активність була безпечною, веселою й корисною для підлітків.
- ✗ Речі, які фасилітатор/ка не має робити або говорити, щоб зробити активність безпечною, веселою та корисною для підлітків.

Адаптація

Модифікації або інші зміни в активності, щоб підлітки в різних обставинах або з різними здібностями могли брати участь і насолоджуватися.

Місце проведення

Характеристика типу простору, в якому активність принесе найбільшу користь для підлітків.

Матеріали

Засоби або матеріали, необхідні для активності.

Варіації

Пропозиції щодо того, як використовувати концепцію активності для створення різних видів активностей.

Продовження

Пропозиції щодо того, як підлітки можуть підтримувати або розвивати те, чого вони досягли, створили або навчилися завдяки активності, під час наступних сесій.

Підліткам корисно працювати в просторі для творчості та веселощів, де є чітка структура й розпорядок для їхнього навчання, гри та спільної роботи. Знання того, чого очікувати, допомагає їм зосередитися й займатися активностями, позитивно взаємодіяти один з одним, а також відчувати себе впевненими й готовими брати на себе такі складні завдання, як обмін ідеями або випробування нових навичок. Щоб активності підлітків були сприятливими, безпечними й корисними, фасилітатори мають планувати їх із послідовними кроками, щоб на кожній сесії підлітки мали можливість працювати самостійно, спілкуватися з іншими у своєму колі та ділитися своїми досягненнями. Ці кроки сесії також мають включати процеси, за допомогою яких фасилітатори можуть дізнатися про кожного учасника кола, а також відстежувати й оцінювати прогрес усього кола підлітків, коли вони беруть участь у програмах і досягають цілей разом.



Що таке сесія?

Сесія — це період часу, коли коло підлітків зустрічається та бере участь в активностях. Сесію потрібно проводити, виконуючи послідовний ряд кроків, які використовуються щоразу під час зустрічі кола. У цьому путівнику наведено вісім кроків для виконання. Сесії та кроки мають бути адаптовані до конкретних потреб кожного кола. Тривалість і структура сесій і кроків можуть змінюватися під час спільної роботи підлітків над різними активностями в різних фазах.

Як довго має тривати сесія?

Сесія зазвичай триває від однієї до двох годин. Для підлітків у фазі «Пізнаємо себе», — у яких можуть брати участь молодші діти або підлітки, які адаптуються до нових умов або середовища, — коротші сесії можуть бути доречнішими з урахуванням особливостей концентрації їхньої уваги. Підлітки у фазі «Взаємодіємо» або «Діємо» можуть віддавати перевагу тривалішим сесіям, де вони мають можливість працювати разом над активностями, які потребують більше часу або обговорення. Час сесії також може бути скоригований з урахуванням повсякденного розпорядку та обов'язків підлітків. Наприклад, підлітки з іншими важливими обов'язками, як-от робота, домашні справи або навчання, можуть не мати часу для участі в тривалих сесіях. (Див. стратегії в розділі «Дослідження ситуацій підлітків» для розуміння й коригування програм і втручань, щоб зробити їх доступними для підлітків, особливо тих, кого найважче охопити).

Планування сесії: вісім кроків

Фасилітатори можуть використовувати наведені нижче вісім кроків для планування сесії для підлітків, адаптуючи кожен крок до своїх конкретних умов і програми. Може здатися, що вісім кроків — це забагато, щоб включити в одну або дві години, але деякі кроки займають всього кілька хвилин, а інші — особливо крок «Задача», який є основною активністю будь-якої сесії, — займає більшу частину часу. Кожен із кроків є важливим для кола підлітків. Коли ви почнете планувати сесії, зрозумієте, як може працювати кожен крок і чим він може бути корисним. Підготуйтеся адаптувати кроки до інтересів та умов підлітків, особливо враховуйте час. Як зазначалося вище, для підлітків у фазі «Пізнаємо себе» коротші кроки можуть бути доречнішими, а підлітки у фазах «Взаємодіємо» та «Діємо» можуть потребувати більше часу на останні кілька кроків. Будьте гнучкими — дотримуйтеся послідовності кроків, але не суворо, якщо через це активності стають менш цікавими або більш обмежувальними для підлітків. Якщо ви не будете включати всі вісім кроків, подумайте, як ви можете досягти однакових цілей із різними процесами.

Крок

Часові рамки

Опис

1



Відкриття сесії

5 хвилин
(більше, якщо підлітки хочуть провести ритуал, який займає більше часу).

Відкриття практикується на початку кожної сесії та створює безпечну атмосферу для спільного початку сесії. Воно має бути простим і легким, і дати всім підліткам у колі шанс брати рівноправну та активну участь. Відкриття часто передбачає фізичні вправи, щоб підлітки могли зосередитися й відчувати приплив енергії. Деякі кола вважають за краще щоразу виконувати однакові дії під час кроку «Відкриття сесії» на початку кожної сесії, щоб створити відчуття ритуалу та передбачуваності.

Приклади:

- пісня, наспів, танець, гра в імена, фізичні вправи, інші веселі, прості, енергійні й вітальні вправи.

2



Огляд попередньої зустрічі

5–10 хвилин
залежно від того, чи необхідний детальний огляд і пригадування.

Під час кроку «Огляд попередньої зустрічі» підлітки пригадують те, що вони дізналися під час попереднього сесії. Це включає обговорення того, які активності вони проводили під час попередньої сесії.

Приклади:

- Підлітки діляться спогадами з минулої сесії, зокрема приємними моментами, своїми особливими досягненнями або важливими речами, про які вони дізналися.
- Один підліток може грати роль «репортера», запитуючи інших про те, що вони пам'ятають або дізналися з останньої сесії.
- Кола підлітків, які спільно працюють над довгостроковими проектами (наприклад, фаза «Діємо»), переглядають прогрес, якого вони досягли на останніх сесіях, і діляться інформацією з учасниками кола, які пропустили сесії.

3



Налаштування

10–15 хвилин

Налаштування — це коротка активність на початку сесії. Під час цього кроку учасники мають виконувати енергійні або спокійні активності. Налаштування має бути простим і легким для учасників.

Приклади:

- Енерджайзери — короткі, прості вправи, які можна використовувати під час налаштування, щоб об'єднати учасників у веселий та захоплюючий спосіб. Перегляньте енерджайзери в цьому наборі активностей, щоб отримати ідеї!

Крок

Часові рамки

Опис

4



Пояснення та обговорення

5–10 хвилин

Крок «Пояснення та обговорення» — це момент переходу між кроками «Налаштування» та «Основна активність». Підлітки обговорюють те, що вони пережили та дізналися під час налаштування, а фасилітатор/ка пояснює, що підлітки будуть робити під час кроку, який є основною активністю кожної сесії. Крок "Пояснення та обговорення" передбачає більше розмов, ніж дій. Він має бути адаптований до інтересів підлітків та інтервалів концентрації уваги. Не примушуйте підлітків тривалий час сидіти, розмовляти або слухати, особливо якщо це знижує їхню енергійність після налаштування. Дайте підліткам достатньо часу, щоб вони зрозуміли, що будуть робити на кроці «Основна активність», і можливість поставити запитання, якщо їм потрібні додаткові роз'яснення.

Приклади:

- Підсумуйте те, що було засвоєно під час налаштування, а потім дайте інструкції щодо основної активності. (Більшість карток із активностями починаються з цих інструкцій).

5



Основна активність

20–60 хвилин
або більше

Крок «Основна активність» є ядром кожної сесії. Зазвичай він займає більшу частину часу підлітків у будь-якій сесії. Цей крок може бути простою активністю, яку підлітки виконують та завершують його протягом однієї сесії. Його можна використовувати для відпрацювання навички, яку вони засвоїли на попередній сесії, або для продовження індивідуального або групового проекту, над яким вони працюють протягом декількох сесій. Для підлітків, які перебувають у фазах «Пізнаємо себе», цей крок може щоразу бути іншим. Підлітки у фазі «Взаємодіємо» можуть використовувати цей крок для роботи над малюнками, колажами або іншими проектами, які вони розпочали на попередній сесії. Підлітки, які працюють над груповими проектами в циклі «Діємо», можуть використовувати цей крок для планування та спільної роботи.

Приклади:

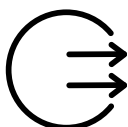
- Набір активностей містить вправи, які можна використовувати для кроку «Основна активність» на сесіях для підлітків у фазах.
- Для підлітків у фазі «Пізнаємо себе» картки «Енерджайзер» також дають ідеї для простих, веселих активностей для цього кроку.
- Фасилітатори та підлітки, які готові до нового типу виклику, також можуть використовувати картки для натхнення, щоб почерпнути ідеї для спільних активностей.

Крок **Часові рамки** **Опис**

6



Обговорення



та результати

10–20 хвилин

або довше, якщо це необхідно для більш глибокого обміну інформацією та зворотного зв'язку.

- Фасилітатори також можуть адаптувати нові види активностей на основі всіх рекомендацій і карток у наборі активностей або використовувати шаблон активностей для створення нових ідей.

Крок «Обговорення та результати» — це час, коли підлітки діляться з іншими учасниками кола тим, що вони зробили під час кроку «Основна активність», а також показують, пишуть або малюють те, що вони засвоїли на сесії. Цей крок надає фасилітаторам цінний шанс оцінити навчання підлітків та прогрес у досягненні їхніх цілей. Можливо, буде корисно проводити довші, глибші обговорення результатів навчання через кожні кілька сесій замість однієї звичайної сесії або на додаток до кожної сесії. Крок «Обговорення та результати» може бути пов'язаний з кроком «Рефлексія», який також може бути корисним для підлітків, які вже працювали разом як група.

Приклади:

- Якщо підлітки працюють над окремими проектами, вони можуть дивитися на роботу один одного та ділитися відгуками за допомогою інструмента «Прогулянка галереєю». Якщо вони проводили активності в невеликих групах, підлітки можуть розповісти один одному, що вони зробили, і порівняти досвід.

7



Рефлексія

5 хвилин

якщо підліткам не потрібно більше часу.



Під час кроку рефлексія підлітки діляться своїми почуттями та думками щодо всієї сесії. Це шанс для фасилітаторів перевірити, чи отримують підлітки задоволення від сесій, і чи відчувають вони, що сесії допомагають їм досягати прогресу у своїх цілях.

Як і на кроці «Обговорення та результати», деяким колам може знадобитися додатковий час для рефлексії через кожні кілька сесій, замість того, щоб включати її як крок у кожну сесію. Для цього може бути корисною активність «Огляд прогресу в досягненні цілей групи». Активність «Встановлення домовленостей» також допомагає підліткам обговорити, які дії вони можуть виконати, щоб зробити сесії цікавішими та кориснішими.

Приклади:

- Попросіть підлітків показати, наскільки вони отримали задоволення від сесії, стоячи на реальній або уявній лінії, яка проходить від одного кінця простору до іншого. В одному кінці лінії має бути вказано «100% задоволення», а в іншому — «0% задоволення».
- Попросіть підлітків одним словом описати те, як вони почувалися після сесії, — усно або письмово.

Крок

Часові рамки

Опис

8



Закриття сесії

5 хвилин

- Підлітки можуть використовувати кубик емоцій, щоб висловити свої почуття наприкінці сесії.

Закриття проводиться в кінці кожної сесії. Цей крок об'єднує підлітків, щоб завершити спільне проведення часу. Він нагадує всім підліткам, що вони рівні та важливі учасники кола, і що їхня залученість до сесії була важливою. Як ритуал для закриття можна використовувати пісню, наспів, танець, гру, низку вправ або щось інше веселе, енергійне й доброзичливе. Він має бути однаковим щоразу. Підлітки можуть вигадати власний ритуал закриття сесії й змінювати його, коли захочуть. Деяким підліткам подобається виконувати одну й ту саму активність як для відкриття, так і для закриття кола.

Приклад: підлітки створюють заключну пісню і співають її в кінці кожної сесії.

Шаблон планування сесії

Крок сесії	Час	Інструкції фасилітатора/ки
Відкриття сесії	5 хвилин	
Огляд попередньої зустрічі	5 хвилин	
Налаштування Виберіть з енерджайзерів/ заземлюючих впрв або створіть власне.	10 хвилин	
Пояснення та обговорення	5 хвилин	
Основна активність Використовуйте інструкції із набору активностей	30 хвилин	
Обговорення та результати	10 хвилин	
Рефлексія	5 хвилин	
Закриття сесії	5 хвилин	

АКТИВНОСТІ
ДЛЯ ФАЗИ 1:
ПІЗНАЄМО СЕБЕ

Активності до фази 1: Пізнаємо себе

Активність	Короткий опис
Історії тварин, комах, птахів	Підлітки створюють історію з позиції тварини, птаха чи комахи та розігрують історію.
Створюємо історію емоції	Підлітки кидають кубик емоцій і створюють історію на основі вибраної емоції.
Перетнути річку	Підлітки працюють у командах, щоб перетнути уявну річку, використовуючи аркуші паперу як сходинки.
Я є, я маю, я можу	Підлітки досліджують свої сили та ресурси за допомогою малювання.
Музичний гурт	Підлітки разом створюють інструменти, видають музичні звуки.
Наші дні	Підлітки працюють у групах над створенням малюнків, які описують типовий день із їхнього життя.
Моє зовнішнє і внутрішнє я	Малюючи автопортрети, підлітки знайомляться та дізнаються більше один про одного.
Зрозуміти емоції	Підлітки досліджують і дізнаються про різні види емоцій за допомогою малювання.
Люди в моєму житті	Підлітки малюють карту, щоб відобразити свої позитивні та негативні стосунки з людьми.
Тиша і звуки	Підлітки практикують навички слухання та управління стресом, слухаючи звуки в спокійній обстановці.
Силуети	Підлітки описують, чим кожен учасник є цінним для кола.
Що ми робимо	Через рольову гру підлітки досліджують позитивні речі, які вони роблять для себе та інших.



Учасники створюють історію, уявляючи себе твариною, птахом або комахою



Огляд активності

Мета

Дізнатися про емпатію та подивитися на життя, ставлячи себе на місце інших.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Обговорити значення емпатії.
- ▶ Висловлювати й доносити ідеї, ставлячи себе на місце інших.

Компетентності

Емпатія та повага; спілкування та вираження.

Для кого

Підлітки, які знають один одного.

Фаза

Пізнаємо себе.

До

Нічого не потрібно.

Після

Нічого не потрібно.



1

Поясніть:

Учасники створять історію та рольову гру, щоб дізнатися, що таке емпатія.

2

||| Фасилітатор/ка каже:

«Емпатія — це коли ми ставимо себе на місце іншої людини й намагаємося зрозуміти почуття або ситуацію з її точки зору. Можливо, це те, що ви робили раніше, навіть не розуміючи, що ви це робите. Ви коли-небудь думали про щось, ставлячи себе на місце іншої людини? Чи допомогло це вам або іншій людині?» Нехай кілька підлітків дадуть відповіді та приведуть приклади зі свого власного досвіду.

3

||| Фасилітатор/ка каже:

«Сьогодні ми практикуватимемо деякі вправи з емпатії, мислячи з точки зору не іншої людини, а представляючи себе твариною, птахом або комахою. Почніть із думки про певний вид тварин, птахів або комах. Закрийте очі й уявіть себе твариною, птахом або комахою. Наскільки ви великі або малі? Де ви сидите або стоїте? Що ви бачите навколо себе? Про що б ви думали? Тримайте очі закритими й уявіть, що ви на мить перетворилися в комаху, тварину або птаха».

4

Поясніть:

Підлітки збираються в невеликі групи по 3–4 учасника. Кожен підліток в групі має бути в ролі однієї й тієї ж комахи, тварини або птаха. Їхнє завдання — створити/імпровізувати невелику рольову гру про те, що відбувається, коли їх персонажі взаємодіють.

Обговорення та результати

Запропонуйте кожній групі учасників грати свою рольову гру.

5

Обговорення:

- ▶ Як це було — думати про роль птаха, тварини чи комахи? Як ви сприймали інших персонажів у вашій історії? Чи ви сприймали світ по-іншому?
- ▶ Ви коли-небудь намагалися дивитися на життя, ставлячи себе на місце іншої людини? Як би це було — бути кимось іншим?
- ▶ Як емпатія може допомогти нам у наших стосунках? У суперечках або конфліктах?



Що можна, а що — ні

- ✓ Заохочувати учасників повністю занурюватися в рольові ігри.
- ✓ Повторювати значення емпатії та використовувати приклади, щоб допомогти учасникам зрозуміти, що це таке.
- ✗ Змушувати учасників грати в рольові ігри, якщо вони не хочуть.

Адаптація

Підлітки, які люблять писати, можуть написати історію, лист або зробити запис у щоденнику, представляючи себе твариною, комахою або птахом, або можуть написати історію або легенду на основі своєї рольової гри.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

Не потрібно.

Варіації

Створюйте історії, перевтілюючись у людських персонажів, а не у тварин, птахів або комах. Почніть з уявлення людей з різними характеристиками, і створіть рольові ігри, ставлячи себе на місце цих людей.

Продовження

Спирайтеся на історію підлітків, створену через їх рольову гру, щоб створити довшу рольову гру, легенду або казку, використовуючи тих самих персонажів тварин, комах або птахів.

Користуйтеся цією активністю, обговорюючи конфлікти і стосунки.



Киньте кубик емоцій і створіть історію на основі емоції, яка випаде на кубику.



2/5



1/5



2/5



30 хв



Огляд активності

Мета

Підлітки створюють розкадровку, малюючи картинки та/або слова, щоб розвивати свої навички творчого мислення та усного мовлення.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Експериментувати з новими способами вираження своїх думок.
- ▶ Креативно висловлювати свої ідеї.
- ▶ Поміркувати над причинами виникнення різних емоцій, способами управління позитивними та негативними емоціями.

Компетентності

Спілкування та вираження; творчість та інновації.

Для кого

Підлітки, які починають розуміти та обговорювати емоції.

Фаза

Пізнаємо себе.

До

Нічого не потрібно.

Після

Обговоріть інші способи/активності як використовувати кубик емоцій. Намагайтеся запам'ятати та використовувати слова для емоцій, що представлені на кубику.

Підготовка

Підготуйте кубик емоцій. Поясніть принцип використання кубика емоцій, якщо учасники ще ним не користувалися.



1

Запропонуйте учасникам сісти в коло. Нехай кожен учасник/ця кине кубик емоцій. Попросіть їх запам'ятати емоції, які були на верхньому боці кубика після того, як вони його кинули.

2

Поясніть:

Кожен учасник/ця створить історію про емоцію, яка йому/їй випала.

3

Дайте кожному учаснику по одному аркушу паперу, маркери та ручки.

4

||| Фасилітатор/ка каже:

«Складіть свій аркуш паперу вдвічі, щоб створити чотири прямокутники». (Покажіть, як це зробити). «Ви можете використовувати цей аркуш паперу як розкадровку. У прямокутнику зверху ліворуч ви можете намалювати першу частину своєї історії. Другий прямокутник у верхньому правому куті — це другий крок вашої історії. Третій аркуш — це середня частина історії, а четвертий аркуш — це її кінець».

5

||| Фасилітатор/ка каже:

«Ось кілька ідей, які допоможуть вам створити свою історію:

- ▶ Уявіть собі персонажа (справжнього або вигаданого), який переживає цю емоцію. Чому він її переживає?
- ▶ Подумайте про те, хто ця людина. Це молода чи стара людина, хлопець чи дівчина?
- ▶ Що відбувається, перш ніж ця людина відчує емоцію? Що відбувається після цього?
- ▶ Де ця людина?
- ▶ Що вона робить?»

6

||| Фасилітатор/ка каже:

«Тепер намалюйте історію цієї людини на розкадровці. Пам'ятайте, ви можете намалювати момент, який персонаж переживає у будь-який момент історії — на початку, в середині або наприкінці».

7

Дайте учасникам час намалювати свої історії.

8

Обговорення та результати

Поверніть усіх до кола. Запросіть учасників поділитися своїми історіями, організовуючи прогулянку галереєю (якщо вони хочуть це зробити).

9

Запитайте: «Які були причини різних емоцій у ваших історіях?»

10

Запитайте: «Яким чином ваші персонажі керували емоціями? Ці способи допомагали чи ні?»

11

Запитайте: «Чи буває складно керувати позитивними емоціями? Що зробили ваші персонажі, щоб опанувати свої емоції?»

12

Запитайте: «Які нові способи опанування негативних або позитивних емоцій із цих історій ви можете спробувати в реальному житті?»



Що можна, а що — ні

- ✓ Дозволити підліткам написати про іншу емоцію, якщо їм не зручно писати про ту, яка їм випала на кубик емоцій.
- ✗ Докоряти або критикувати підлітків, якщо вони пишуть про насильство, використовують жорсткі або невідповідні вислови під час написання або розповіді своїх історій. Однак поговоріть із підлітками віч-на-віч, якщо ви бачите, що виникають такі проблеми. Намагатися не поширювати та не публікувати малюнки, які можуть засмутити інших.
- ✗

Адаптація

Мала група: якщо у вас є невелика група учасників, створіть одну історію разом.

Низька грамотність: використовуйте лише зображення для розкадровки, без слів.

Різні мовні групи: використовуйте вправу як шанс вивчити та попрактикувати слова для емоцій, представлених на кубик, різними мовами.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

- ▶ Кубик емоцій.
- ▶ 4 аркуші паперу для кожного учасника/ці.
- ▶ Ручки та маркери для кожного учасника/ці.

Варіації

Кинувши кубик, підлітки можуть створити історію за допомогою рольової гри.

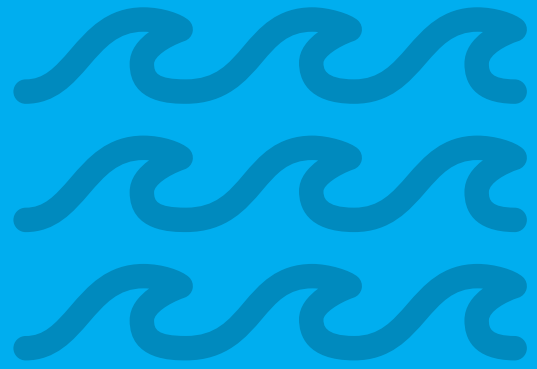
Вони також можуть зробити презентацію постера, щоб розповісти всю історію.

Підлітки можуть створити пісню або вірш після кидання кубика емоцій.

Продовження

Використовуйте кубик емоцій у ті моменти, коли в колі обговорюються емоції.

Учасники працюють у командах, щоб перетнути уявну річку, використовуючи аркуші паперу як камені для переходу.



 4/5

 3/5

 3/5

 30–45 хв



Огляд активності

Мета

Підлітки грають у командну гру, щоб побудувати довіру з іншими в колі та практикувати навички командної роботи.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Будувати довіру до інших підлітків.
- ▶ Відпрацювати навички спілкування з іншими.

Компетентності

Спілкування та вираження; співпраця та командна робота.

Для кого

Групи/підлітки, які знайомляться

Фаза

Пізнаємо себе.

До

Нічого не потрібно.

Після

Виконуйте більше активностей, спрямованих на командну роботу.

Підготовка

- ▶ Очистьте простір, щоб він був відкритим і вільним від перепон.
- ▶ Виберіть і позначте початкову й кінцеву точку з різних сторін простору.



Перетнути річку

1

Розділіть групу на дві команди. Дайте кожному підлітку один аркуш паперу.

2

Поясність:

- ▶ Дві групи працюватимуть у командах. Завдання кожної команди — дістатися до іншого берега річки. Підлітки починають і закінчують в одній точці.
- ▶ Простір між початковою й кінцевою точкою є річкою — підлітки не можуть її торкатися.
- ▶ Аркуш паперу, який тримає кожен учасник/ця, — це камінь для переходу. Камінь може торкатися води, але на ньому ЗАВЖДИ має бути нога або рука. Якщо нога або рука не торкається каменю, він буде змитий (і фасилітатор/ка забере його).
- ▶ Усі в команді мають перетнути річку та дістатися до кінцевої точки.

3

- ▶ Перемагає команда, учасники якої перетнуть річку першими!

Щойно команди будуть готові, дайте їм сигнал почати. Закінчіть, коли всі учасники команди перетнуть річку або через 30 хвилин.

Обговорення та результати

4

Обговорення:

Фасилітатор/ка ставить такі запитання:

- ▶ «Як ви вибрали спосіб перетнути річку?»
- ▶ Одна людина виконувала роль лідера чи всі працювали разом?»
- ▶ Як ви ділилися своїми ідеями?»
- ▶ Які методи ми можемо використати ще раз, якщо працюємо над іншими активностями або проектами разом?»

Що можна, а що — ні

- ✓ Надати достатньо часу принаймні одній команді, щоб перетнути річку.
- ✓ Заохочувати учасників під час гри.
- ✓ Дозволяти підліткам зупинятися, якщо активність триває занадто довго й безуспішно (та/або якщо вони розчаровані), хоча, якщо дітям весело, нехай продовжують.
- ✓ Повторити активність на наступних сесіях, особливо для тих учасників, які не досягли успіху вперше, щоб вони могли виконати активність успішно.
- ✗ Розповідати учасникам, як найкраще перетнути річку.

Адаптація

Якщо ваше коло невелике, тоді грайте в одній групі, а не в двох командах.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

1 аркуш паперу для кожного учасника — використовуйте непотрібні аркуші паперу (наприклад, газети або старі журнали) та зберігайте новий папір для майбутнього використання.

Варвації

Підлітки можуть ніби «оживити» уявну річку, малюючи річку на папері фліпчарту та кладучи її на підлогу під час гри.

Продовження

Заохочуйте учасників продовжувати працювати в командах.

Підлітки досліджують свої сильні сторони та ресурси, візуалізуючи.



 2/5  1/5  2/5  45 хв



Огляд активності

Мета

Розкрити індивідуальність через креативне зображення сильних сторін.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Дослідити свої сильні сторони за допомогою візуалізації.
- ▶ Створити галерею.

Компетентності

Особистість та самооцінка; надія на майбутнє та визначення цілей.

Для кого

Підлітки, яким може бути корисно дослідити свої сильні сторони й таланти.

Фаза

Пізнаємо себе.

До

Ця активність може доповнити активність **«Силуети»**, де підлітки, малюючи, досліджують сильні сторони один одного.

Після

Підлітки можуть далі продовжувати із постановкою цілей чи плануванням активностей для розвитку виявлених ними сильних сторін.

Підготовка

Намалюйте велике коло на папері для фліпчарту. Інструмент **«Прогулянка галереєю»** та активність **«Домовленості в групі»** допомагають підліткам давати конструктивні відгуки під час перегляду робіт один одного.



1

Покажіть папір для фліпчарту із намальованим на ньому колом. Вкажіть на коло.

2

||| Фасилітатор/ка каже:

«За хвилину я попрошу вас намалювати на своїх листках таке саме велике коло. Це коло відобразить вас і те, ким ви є».

3

Напишіть всередині кола "Я...".

4

||| Фасилітатор/ка каже:

«Кожен із нас може закінчити це речення багатьма способами. Тож як можна закінчити це речення?» (Попросіть підлітків дати власні варіанти відповідей за бажанням).

5

Напишіть ліворуч або праворуч від кола "Я маю..." .

6

||| Фасилітатор/ка каже:

Ліворуч чи праворуч напишіть "Я маю". Це можуть бути не лише речі, а і люди які вас оточують, і якості які ви маєте. Як би ви закінчили це речення? (Підлітки відповідають)

7

Напишіть над колом, у верхній частині "Я можу...".

8

||| Фасилітатор/ка каже: «Кожен із нас має перелік речей, на які він здатен, не колись у майбутньому, а просто зараз. Ці слова написані над колом, тому що те, що ми можемо зробити відображає наші надії та потенціал. Тож як можна закінчити це речення?» (Підлітки відповідають).

9

Фасилітатор/ка каже:

«А тепер спробуйте подумати про три речі: хто ви, що ви маєте та що можете зробити. Коли будете готові, намалюйте свої ідеї всередині кола, навколо і над колом».

Дайте підліткам принаймні 20 хвилин (або більше за потреби) на роботу над малюнками.

10

||| Фасилітатор/ка каже:

«Ваші малюнки відображають ваші сильні сторони. Коли ми дивимося на кожен із малюнків, ми бачимо сильні сторони кожного в цій групі. Коли ми дивимося на них разом, ми бачимо сильні сторони всього нашого кола».

Обговорення та результати

11

Обговорення:

- ▶ Хто ми? Попросіть підлітків навести кілька прикладів того, ким вони є та хто представлений у їхньому колі.
- ▶ Що ми маємо? Попросіть підлітків навести кілька прикладів.
- ▶ Що ми можемо зробити? Попросіть підлітків навести кілька прикладів.

12

||| Фасилітатор/ка каже:

«Пам'ятайте, що сильні сторони — це як м'язи. Ми повинні тренувати їх, аби вони були справді сильними. Працюючи разом як коло, давайте зосередимося на розпізнанні наших сильних сторін, на тому, щоб їх тренувати, посилювати та використовувати в досягненні цілей».



Що можна, а що — ні

- ✓ Дозволяти підліткам відповідати на запитання про свою особистість у тій формі, у якій вони хочуть, включаючи малювання та письмо.
- ✓ Заохочувати підлітків зосереджуватися на їхніх сильних сторонах і талантах.
- ✗ Залишати когось поза колом.
- ✗ Лаяти чи виправляти підлітків, коли вони висловлюються, хто вони, що вони мають та що вони можуть зробити, і все це здається вам нереалістичним чи неправильним.

Адаптація

Підлітки можуть писати історії про те, хто вони, що вони мають і що можуть зробити.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

Один великий лист паперу для малювання на кожного підлітка, а також маркери або кольорові олівці.

Варіації

Підлітки також можуть досліджувати та висловлювати свої думки про **те, хто вони, що вони мають та що можуть зробити** за допомогою колажів, креативного письма та поезії.

Продовження

Підлітки можуть далі брати участь у активностях і проєктах, які допоможуть їм розвинути свої сильні сторони чи досягти власних цілей відповідно можливостей **«Я можу»**, які вони тут визначили.

Створюйте інструменти та музичні звуки разом.



4/5



1/5



3/5



30 хв



Огляд активності

Мета

Використовувати уяву та мистецтво, щоб робити інструменти із засобів і матеріалів, знайдених біля безпечного простору; весело проводити час разом і взаємодіяти як група під музику.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Використовувати інноваційні ідеї для створення музичних інструментів у групі та грі на них.
- ▶ Створити позитивне середовище, співпрацюючи над музичним проєктом.

Компетентності

Творчість і винахідливість; співпраця та командна робота.

Для кого

Підлітки, які все ще знайомляться один з одним.

Фаза

Пізнаємо себе.

До

Нічого не потрібно.

Після

Нічого не потрібно.

Підготовка

Не потрібно.

1

Поясніть:

Учасники створюють музичні інструменти для гри. Вони можуть використовувати всі доступні матеріали, а також шукати матеріали, як-от каміння й палиці, на вулиці.

2

Представити наявні матеріали.

3

Поясніть:

- ▶ Ось як можна зробити барабан: приклейте папір на верхню частину чашки або переверніть бляшанку догори дном, щоб стукати по ній палицями або камінням.
- ▶ Можна склеїти соломки разом і дути в них, утворюючи звук.
- ▶ У чашку можна насипати дрібного каміння й заклеїти її папером, а потім потрусити, щоб вона видавала звук.

4

Дайте учасникам час на створення власних інструментів. Вони можуть робити це самостійно або в групах.

5

||| Фасилітатор/ка каже:

«Кожен підліток створює унікальний звук за допомогою свого предмета».

6

||| Фасилітатор/ка каже:

«Як гурт ви станете одним «інструментом», яким я зможу «грати» як диригент, вказуючи на вас. Отже, коли я вказуватиму на вас, ви маєте видавати певний звук».

7

||| Фасилітатор/ка каже:

«Одна людина почне зі створення унікального ритму або звукового образу. Інші приєднуюватимуться по черзі, створюючи унікальну мелодію як гурт».

8

||| Фасилітатор/ка каже:

«Далі, як гурт, створіть найгучніший звук, який тільки можете. Потім створіть найтихіший звук, який можете».

9

Коли всі створюють інструмент, запропонуйте зіграти разом. Допоможіть створити мелодію разом, вказуючи на групи, які мають видавати звуки на своїх інструментах, у різних послідовностях або моделях. Дайте учасникам можливість по черзі бути «диригентом», якщо вони готові до цього.

10

Обговорення та результати:

Запитайте: «Які у вас були відчуття, коли грали разом?»

11

Нехай учасники заберуть свої інструменти додому, якщо вони хочуть.

Що можна, а що — ні

- ✓ Дозволяти учасникам бути креативними.
- ✓ Допомогати учасникам створювати інструменти.
- ✓ Використовувати доступні матеріали з навколишнього середовища.
- ✓ Надавати позитивний відгук про інструменти.
- ✓ Зберігати спокій — ця активність може бути шумною!
- ✗ Розказати учасникам, як створити власні інструменти.
- ✗ Критикувати інструменти.
- ✗ Казати учасникам, що вони не можуть грати на своїх інструментах.

Адаптація

Використовуйте матеріали, що не входять до комплекту, якщо такі є.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

- ▶ Папір для фліпчарту.
- ▶ Маркери.
- ▶ Чашки.
- ▶ Дрібне каміння.
- ▶ Папір.
- ▶ Соломинки (за наявності).
- ▶ Клей або скотч.
- ▶ Гумові стрічки (за наявності).
- ▶ Ножиці.
- ▶ Палички.
- ▶ Бляшанки (за наявності).

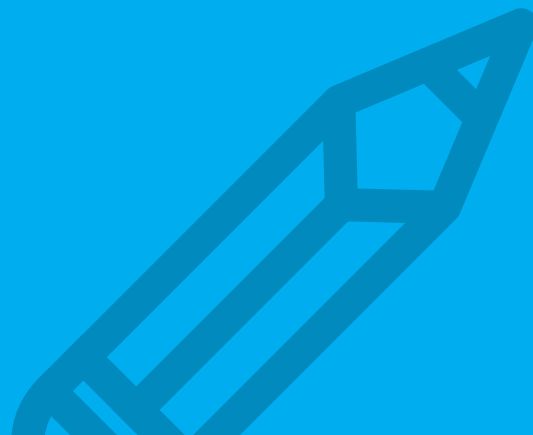
Варіації

Підлітки можуть створювати мелодії разом, використовуючи свої інструменти, або намагатися грати пісню, яку всі знають. Створіть «звукову доріжку» або пісню, яка може супроводжувати історію (так само, як музика супроводжує фільм або телевізійне шоу). Вирішіть, які «інструменти» представляють певні почуття або ідеї, а потім перетворіть їх у звукову доріжку до німої рольової гри.

Продовження

Заохочуйте учасників використовувати музику та пісні в активностях, зокрема під час відкриття й закриття кіл.

Підлітки працюють у групах, створюючи малюнки з описом типового дня в їхньому житті.



 2/5

 1/5

 2/5

 30 хв



Огляд активності

Мета

Попрактикувати роботу в групах та намалювати типовий день у житті учасників.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Виразити свої думки та ідеї через малювання.

Компетентності

Особистість і самооцінка; спілкування та вираження; емпатія та повага.

Для кого

Кола, де підлітки можуть сидіти разом і працювати над активностями в невеликих групах, незалежно від того, чи вони тільки знайомляться, чи вже добре знають один одного.

Фаза

Пізнаємо себе.

До

Нічого не потрібно.

Після

Збережіть малюнки підлітків або описи їхніх днів. Використовуйте їх для подальших активностей, щоб допомогти підліткам висловити свій досвід й дослідити позитивні можливості у своєму житті.

Підготовка

- ▶ Напишіть такі заголовки у верхній частині шести ватманів:

6:00 9:00 12:00 15:00 18:00 21:00

- ▶ Розкладіть шість аркушів паперу в різних кутах кімнати. Якщо можливо, розташуйте їх по колу в кімнаті, щоб зобразити цикл дня.



1

Попросіть учасників утворити шість невеликих груп. Кожна група має сидіти поруч з одним із аркушів.

2

||| Фасилітатор/ка каже:

||| «Заплющте очі. Уявіть себе в цю годину дня. Де ви? Що ви робите? Хто з вами? Як ви себе почуваєте? Відкрийте очі. У своїй групі по черзі діліться своїми відповідями».

3

«Тепер на папері намалюйте, де ви знаходитесь, що робите й як ви почуваєтеся в цю пору дня».

4

Поясніть:

Перед початком малювання учасники мають спланувати свої малюнки разом у групі. Вони можуть обговорити:

- ▶ Ви всі разом в одному місці чи в різних місцях у цю пору дня?
- ▶ Хлопці та дівчата знаходяться в одному місці чи в різних місцях?
- ▶ Ви всі в подібних місцях, робите подібні речі чи є якісь розбіжності?
- ▶ Окрім зображення того, що ви робите в цю пору дня, як ви можете показати свої почуття?

5

||| Фасилітатор/ка каже:

«Ви можете спланувати свій малюнок так, як захочете, але ліпше залишити багато місця, тому що інші групи доповнюватимуть ваші малюнки».

6

Дайте кожній групі 15 хвилин на роботу над малюнком.

7

Через 15 хвилин попросіть кожну групу перейти до наступного ватмана.

8

||| Фасилітатор/ка каже:

«Тепер додайте себе до малюнка й покажіть, де ви знаходитесь, що робите й як ви почуваєтеся в цю пору дня».

9

Продовжуйте, поки кожна група не доповнить кожний малюнок.

10

Обговорення та результати:

Обговоріть:

- ▶ Коли ви насолоджуєтесь тим, що робите, або розважаєтесь найбільше?
- ▶ Коли ви не розважаєтесь та не отримуєте задоволення від того, що ви робите?
- ▶ Коли ви навчаєтесь? Що ви вчите?
- ▶ Коли ви буваєте на самоті? Що ви відчуваєте, коли ви на самоті?
- ▶ Коли ви проводите час разом з іншими людьми? Що ви відчуваєте, коли ви з іншими людьми?
- ▶ Якими повсякденними речами ви пишастесь?
- ▶ Якщо поглянути на це все разом, чи помічаєте ви щось дивне або цікаве? Щось, чого ви раніше не усвідомлювали про власні або чийсь повсякденні завдання?

Що можна, а що — ні

- ✓ Дозволяти підліткам використовувати малювання або будь-який спосіб опису свого дня.
- ✓ Дозволяти підліткам показувати різноманітні види активностей, якими вони або інші підлітки можуть займатися.
- ✓ Робити відповідні кроки, якщо ви вважаєте, що підлітки можуть брати участь в небезпечних активностях (це може бути розмова наодинці з підлітками, щоб дізнатися, чи вони описують свою власну поведінку чи поведінку когось іншого).
- ✗ Лаяти підлітків, якщо вони описують дії або поведінку, які ви не схвалюєте (навіть ті, які можуть бути небезпечними або незаконними).
- ✗ Казати підліткам, що вони мають малювати, ґрунтуючись на власних припущеннях про те, що вони мають робити.
- ✗ Підштовхувати підлітків ділитися інформацією про власний досвід, якщо вони не хочуть (натомість попросіть їх описати день із життя типового хлопця/дівчини підліткового віку або хлопця/дівчини, як вони самі).
- ✗ Просити підлітків намалювати день зі свого життя перед кризою, яка на них вплинула (якщо тільки вони не запропонують це самі).

Адаптація

Якщо підлітки не користуються наручними, настінними або цифровими годинами для позначення часу у своєму повсякденному житті, використовуйте описові слова, як-от рано вранці, знайомі часові позначки, як-от перед ранковою молитвою, або позначки сонця:



Крім того, ви можете дати це як домашнє завдання. Попросіть учасників намалювати позначки часу або сонця на аркуші паперу, а потім протягом тижня вони можуть позначити, де вони перебувають у різний час доби та що вони роблять. Вони навіть можуть додати, де й коли вони зустрічаються з іншими людьми та хто ці люди. Потім вони можуть поділитися своїми таблицями активностей під час відкриття наступної сесії.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

- ▶ Принаймні шість ватманів для позначення часу доби, достатньо великого розміру, щоб кожна група підлітків могла щось написати (або щось інше для малювання).
- ▶ Принаймні одна ручка, олівець або маркер на кожного підлітка.

Варіації

Використовуйте колаж або будь-який інший дидактичний матеріал замість малювання, щоб представити різні моменти дня.

Попросіть підлітків малювати типові дні в різні пори року.

Створіть короткий вірш або наспів про кожен частину доби. Складіть їх докупи щоб утворити довгий вірш, наспів або пісню, що описують цикл цілого дня.

Створіть сценку або рольову гру про типовий день із життя підлітка з урахуванням активностей у кожному моменті дня.

Продовження

Підлітки можуть працювати над новими проектами малюнків, практикувати свої навички малювання або інші художні навички, а також показувати свої роботи.

Підлітки можуть дивитися на свої малюнки та досліджувати:

- ▶ Їхні улюблені моменти дня.
- ▶ Найскладніші моменти в їхньому житті.
- ▶ Моменти, коли вони роблять позитивний внесок (як відправна точка для визнання їх цінності для їхніх сімей і суспільства).
- ▶ Час протягом дня, коли вони стикаються з проблемами (як відправна точка для дослідження рішень).
- ▶ Час протягом дня, коли вони мають можливість робити інші речі, які їм подобаються або здаються цікавими (як відправна точка для розробки проектів, щоб скористатися цими моментами).

При роботі з одним і тим самим колом підлітків протягом тривалого періоду часу повторіть активність через кілька тижнів або місяців. Вивчайте будь-які зміни в їхньому повсякденному житті, зокрема ті, що пов'язані з їхнім власним розвитком.



Підлітки представляються й дізнаються більше один про одного, малюючи автопортрети.



2/5



1/5



2/5



30 хв



Огляд активності

Мета

Підлітки знайомляться, представляючись і малюючи автопортрет.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Виразити свою особистість через малюнок.
- ▶ Спілкуватися з іншими та формувати довіру.

Компетентності

Особистість і самооцінка; спілкування та вираження думок; творчість і винахідливість.

Для кого

Кола підлітків, які починають нове коло або до яких долучаються багато нових учасників; підлітки будь-якого віку.

Фаза

Пізнаємо себе.

До

Потрібно заздалегідь встановити домовленості групи, щоб під час перегляду малюнків підлітки виявляли повагу й підтримували один одного.

Після

На наступному етапі підлітки можуть переглянути роботи один одного та поділитися своїми думками за допомогою інструменту «Прогулянка галереєю».

Підлітки можуть закінчити малюнки та/або працювати над новими проектами своїх малюнків на майбутніх сесіях.

Підготовка

Не потрібно.



1

Попросіть підлітків зручно сісти та звільнити простір навколо себе. Дайте всім учасникам папір і переконайтеся, що в них є ручка, простий або кольоровий олівець, фломастер тощо.

2

||| Фасилітатор/ка каже:

«Закрийте на хвилину очі й спробуйте придумати шість різних слів, які вас описують. Не кажіть їх уголос, просто придумайте їх.»

3

Дайте кілька хвилин, щоб спокійно подумати.

4

||| Фасилітатор/ка каже:

«Тепер ви представитеся один одному фактично не використовуючи цих слів. Почніть із малювання дуже великого кола на аркуші паперу. (Покажіть це, малюючи коло на аркуші паперу). Це коло представляє вас.»

5

||| Фасилітатор/ка каже:

«Пригадайте шість слів, які ви придумали раніше, щоб описати себе. Можливо, деякі з цих слів описують, яким ви є всередині, а деякі — яким ви є зовні. Тепер намалюйте себе й пам'ятайте:

- ▶ Ви можете використовувати простір аркуша, щоб показати, якими ви є всередині та зовні.
- ▶ Якщо ви хочете, щоб ваш малюнок виглядав як обличчя (використовуючи намальоване вами коло), ви можете зробити це, проте сміливо використовуйте й інший підхід.
- ▶ Намагайтеся малювати, а не описувати словами. Не хвилюйтеся, якщо ви не вмієте добре малювати!»

6

Дайте підліткам принаймні 20 хвилин на роботу над їхніми малюнками. Спостерігайте за їхнім прогресом і заохочуйте їх.

7

Попросіть підлітків подивитися на малюнки один одного.

8

||| Фасилітатор/ка каже:

«Спробуйте знайти одну людину, яка певним чином схожа на вас, і одну людину, яка певним чином відрізняється від вас.»

9

Розділіть підлітків на дві групи. Попросіть їх подивитися на малюнки один одного та обговорити їх.

10

Поясніть:

Кожен підліток представить свого партнера. Вони робитимуть це, показуючи свій малюнок групі. Обов'язково обговоріть свої схожі та відмінні риси.

11

Обговорення та результати:

Обговоріть:

Які риси у всіх учасників кола спільні?
Які риси відрізняються?



Що можна, а що — ні

- ✓ Заохочувати підлітків дотримуватися домовленостей групи й ділитися відгуками про роботу один одного з повагою та позитивом.
- ✓ Заохочувати підлітків розважатися, коли вони малюють, і не турбуватися про те, чи добре в них виходить.
- ✓ Створити власний малюнок, якщо ви вважаєте, що підлітків заохотить те, як ви долаєте виклик на власному прикладі.
- ✓ Давати підліткам можливість зберігати свої малюнки та/або розмішувати їх там, де їх можуть бачити інші (зокрема всередині робочого простору, якщо він знаходиться в приміщенні).
- ✗ Критикувати або виправляти малюнки підлітків (зокрема коло, яке вони намалювали на початку) або підштовхувати їх малювати певним чином.

Адаптація

Якщо є підлітки з втратою або вадами зору:

ці підлітки або всі підлітки в колі можуть створювати колажі (з фігурами, які вони можуть відчувати) або вірші для опису себе. Розгляньте можливість дозволити всім підліткам досліджувати колажі або скульптури один одного із закритими очима або з пов'язками на очах, щоб створити подібний досвід.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

- ▶ Папір (принаймні один аркуш для кожного підлітка).
- ▶ Ручки, прості або кольорові олівці, фломастери (принаймні по одному для кожного підлітка).

Варіації

Підлітки можуть використовувати колаж, скульптуру, звук, музику, танці, рух або поезію, щоб представитися.

Вони можуть малювати картинки людей, якими вони захоплюються. Підлітки можуть визначати й зображати на малюнках свої сильні сторони.

Продовження

Через деякий час попросіть підлітків намалювати ще одну картину себе, щоб вони могли побачити, як вони змінилися та зросли.

Створіть груповий портрет, на якому буде зображено схожі та відмінні риси між усіма підлітками в колі.

Попросіть підлітків зобразити риси, які вони сподіваються набути в певний момент часу в майбутньому. Заохочуйте їх використовувати ці ідеї, коли вони ставлять перед собою або колом цілі.



Підлітки досліджують різні види емоцій через малювання.



2/5



1/5



2/5



30–45 хв



Огляд активності

Мета

Визначити емоцію й описати її за допомогою малювання.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Будувати довірчі стосунки з іншими підлітками.
- ▶ Визначати та обговорювати емоції.

Компетентності

Особистість і самооцінка; адаптація до стресу й керування емоціями.

Для кого

Молодші підлітки (віком 10–14 років), які розвивають свій словниковий запас; підлітки, які відновлюються після криз та травм, і підлітки, які люблять спокійні, індивідуальні активності тощо

Фаза

Пізнаємо себе.

До

Використовуйте інструмент **«Прогулянка галереєю»** та активність **«Домовленості в групі»**, щоб допомогти підліткам давати відгуки під час перегляду малюнків один одного. Використовуйте інструмент **«Картка емоцій»** як зразок для різних типів емоцій.

Після

Нічого не потрібно.

Підготовка

Не потрібно.



1

Поясніть:

Учасники будуть працювати в парах, щоб пригадати назви емоцій та записати їх.

Додатково: підлітки можуть записати слова, які вони пригадали, у своїх записниках.

2

||| Фасилітатор/ка каже:

«Усі емоції є природною частиною життя. Ми не можемо контролювати свої почуття, але можемо спробувати розпізнати свої емоції й подумати про те, як ми керуємо складними та насолоджуємося хорошими емоціями. Тепер виберіть важливу для себе емоцію й дослідіть її через малювання».

3

Намалюйте на ватмані великий прямокутник і розділіть його на чотири частини.

4

||| Фасилітатор/ка каже:

«Кожен вибере одну емоцію й зробить чотири малюнки, щоб описати її».

- ▶ У першому прямокутнику намалюйте щось, що змушує вас відчувати цю емоцію.
- ▶ У другому намалюйте, як ви бачите цю емоцію.
- ▶ У третьому намалюйте картинку того, як емоція допомагає вам.
- ▶ У четвертому намалюйте картинку того, яким чином емоція може бути складною для вас.

1. Я відчуваю ...
, коли я:

2. Для мене
відчуття ...
виглядає так:

3. Відчуття ...
допомагає мені,
коли:

4. Відчуття
... є для мене
важким, коли:

5

Дайте підліткам принаймні 20 хвилин на малювання або більше часу, якщо вони про це попросять. Спостерігайте за їхніми малюнками під час роботи. Перевірте, чи є малюнки, які пов'язані з важким досвідом, оскільки таким підліткам може знадобитися додаткова підтримка.

6

Запитайте підлітків, чи хочуть вони поділитися своїми малюнками (наприклад, додати їх до галереї), але не підштовхуйте їх показувати свою роботу іншим, якщо вони не хочуть.

Обговорення та результати:

7

Обговоріть:

Дивлячись на малюнки один одного

- ▶ Що змушує вас відчувати певні емоції?
- ▶ Як ви виражаєте ці емоції?
- ▶ Наскільки ці емоції складні для вас?

8

Продовжуйте обговорення:

- ▶ Яку схожість ви бачите в малюнках один одного?
- ▶ Чому корисно виражати емоції? Чи може вираження емоцій бути корисним?
- ▶ Яким чином ці емоції допомагають нам? Чи можуть складні емоції, як-от смуток або гнів, бути корисними?
- ▶ Коли емоції є складними? Чи можуть позитивні емоції, як-от щастя або захоплення, бути важкими?



Що можна, а що — ні

- ✓ Дозволяти підліткам вибирати, яку емоцію вони хотіли б дослідити через малювання, навіть якщо всі вони обирають однакові емоції.
- ✓ Дозволяти підліткам досліджувати свої емоції в будь-який спосіб, який вони виберуть. Замість того, щоб малювати картинку, вони могли б виражати свої почуття за допомогою кольорів, візерунків або слів.
- ✓ Спостерігати за кожним підлітком і дивитися на його малюнки. Звертати увагу, якщо у будь-якого підлітка з'являються ознаки того, що йому може знадобитися додаткова підтримка або послуги, наприклад консультування. Якщо необхідно, говорити з підлітком індивідуально поза сесією й надавати йому необхідну підтримку.
- ✗ Підштовхувати підлітків говорити про конкретну емоцію або відмовляти їх від дослідження емоцій, які вони обирають.
- ✗ Змушувати підлітків окреслювати свої емоції певним чином.

Адаптація

Якщо підлітки розмовляють різними мовами, або якщо вони нещодавно потрапили до нового середовища, де мова для них нова, навчіть їх декількох нових слів для вираження емоцій. (Однак обмежте кількість слів у словнику до десяти, щоб зберегти акцент на малюванні й вираженні).

Місце проведення

Цю активність можна виконувати надворі або в приміщенні, де підлітки можуть сидіти комфортно, писати й малювати.

Матеріали

- ▶ Один великий аркуш паперу на підлітка.
- ▶ Олівці.
- ▶ Маркери та інші матеріали для малювання.

Варіації

Підлітки також можуть досліджувати свої емоції за допомогою колажу або фотографії.

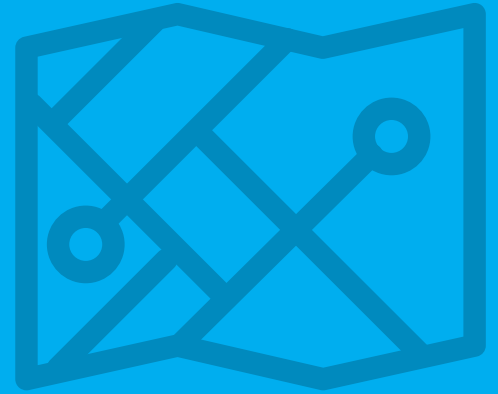
Продовження

На наступних сесіях підлітки зможуть:

- ▶ Створити нові малюнки.
- ▶ Організувати виставку своїх малюнків, зосереджуючись на різних типах емоцій.
- ▶ Досліджувати емоції за допомогою рольових ігор. Наприклад, вони можуть створювати рольові ігри про ситуації, які сприяють позитивним та негативним емоціям, і досліджувати стратегії керування складними почуттями.



Підлітки зображують схему, яка відображає їхні позитивні та негативні стосунки з людьми.



2/5



1/5



2/5



30 хв



Огляд активності

Мета

Подумати про ролі різних людей у житті учасників.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Визначати й обговорювати позитивні й негативні стосунки.

Компетентності

Вирішення проблем та врегулювання конфліктів;
особистість і самооцінка.

Для кого

Підлітки, яким комфортно працювати індивідуально над простими проектами.

Фаза

Пізнаємо себе.

До

Ця сесія може бути продовженням активності «Силуети».

Після

Підлітки можуть продовжувати активності, які допомагають їм зміцнювати позитивні стосунки та поліпшувати складні відносини.

Підготовка

Не потрібно.



1

Дайте кожному підлітку шість карток для записів і аркуш паперу для малювання. (Додатково: якщо це продовження активності «Силуети», підлітки повинні принести свої автопортрети).

2

||| Фасилітатор/ка каже:

«На всіх нас впливають люди в нашому житті. Одні люди нам допомагають, а інші — ні. Подумайте про трьох людей у своєму житті, які допомагають вам, і трьох людей, з якими у вас складні стосунки. Нічого страшного, якщо ви оберете одну людину для обох категорій!»

3

||| Фасилітатор/ка каже:

«Вам не потрібно говорити або писати імена людей, про яких ви думаєте, але якщо це допоможе вам запам'ятати, ви можете написати їх на одній стороні карток для записів, а потім перевернути їх».

4

||| Фасилітатор/ка каже:

«Подумайте про символ, за допомогою якого можна зобразити, наскільки кожна з цих людей проста або складна в стосунках. Наприклад, моя сестра — це людина, яку я вважаю важливою. Поруч із нею я завжди почуваюся в безпеці й комфорті. Отже, мені хочеться намалювати її як дерево з великою кількістю листя, тому що в тіні дерева я відчуваю прохолоду й розслабленість — так само, як поруч із нею. Коли будете готові, намалюйте свої символи на картках для записів».

5

Дайте підліткам принаймні 20 хвилин на роботу над малюнками. Пройдіться по кімнаті та підтримуйте дітей під час малювання.

6

||| Фасилітатор/ка каже:

«Зараз ви створите схему, яка демонструватиме корисні та складні стосунки у вашому житті. На аркуші паперу намалюйте себе. Потім розмістіть свої картки для записів на схемі, щоб розповісти нам більше про ці позитивні та складні стосунки. Наприклад, якщо я використаю свій приклад про сестру, я поставлю символ, який я вибрала, щоб представляти її (дерево), наді мною, тому що навіть коли вона знаходиться далеко, я відчуваю її захист». (Варіація: якщо підлітки використовують свої автопортрети з попередньої активності, вони можуть розмістити картки для записів на своєму автопортреті).

7

Роздайте скотч або клей-олівець, щоб підлітки могли прикріпити картки для записів до свого малюнка.

8

Обговорення та результати:

Поясніть:

Коли підлітки закінчать, попросіть їх зручно стати або сісти в коло зі своїми малюнками. Кожен підліток описує або пояснює:

- ▶ Одні важливі позитивні або складні стосунки в їхньому житті.
- ▶ Символ, який вони обрали для представлення цих стосунків.
- ▶ Чому вони розмістили його на своїй схемі.

9

||| Фасилітатор/ка каже:

«Чи на наших наступних сесіях ви хотіли б продовжувати виконувати більше завдань для вивчення позитивних і складних стосунків у вашому житті?»

10

Погодьте план наступної сесії з підлітками.



Що можна, а що — ні

- ✓ Звертати увагу на те, як підлітки описують стосунки у своєму житті. Якщо ви бачите ознаки того, що вони можуть бути жертвами насильства, відокремлені від своїх сімей або стикаються з іншими ризиками — вживати відповідних заходів, щоб втрутитися та надати їм необхідну підтримку.
- ✓ Залучати підлітків до подальших активностей, за допомогою яких вони зможуть зміцнити свої позитивні стосунки й поліпшити складні відносини (якщо вони цього хочуть).
- ✗ Просити підлітків назвати людей, яких вони представляють на своїх малюнках.
- ✗ Пропонувати конкретні стосунки, які підлітки мають представляти на малюнках (наприклад, батьки або брати й сестри). Пам'ятайте, що підлітки, особливо ті, які пережили кризи, можуть не мати традиційної сім'ї.
- ✗ Підштовхувати підлітків говорити про свої стосунки (особливо складні) або малюнки, якщо вони цього не хочуть.

Адаптація

Інвалідність: якщо один або декілька підлітків у колі мають втрату зору, використовуйте вірші або метафори замість малювання, щоб досліджувати стосунки. (Див. розділ «Варіації» нижче).

Соціо-емоційне здоров'я та відновлення: якщо підлітки не готові або не зацікавлені говорити про складні стосунки, зосередьтеся на схемі позитивних стосунків.

Зосередьтеся більше на сферах розвитку, як-от емпатія та повага, а також лідерство та вплив. Замість того, щоб малювати схему людей, яких вони вважають корисними та складними в стосунках, підлітки можуть малювати схему способів, за допомогою яких вони впливають на людей навколо себе позитивним і негативним чином. Проводьте подальші активності на підвищення обізнаності підлітків про внесок, який вони роблять, і стратегії, які допоможуть їм позитивніше взаємодіяти зі своїм оточенням.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

- ▶ Один аркуш паперу для малювання.
- ▶ Шість карток для записів на підлітка.
- ▶ Маркери або кольорові олівці.

Варіації

Замість малювання підлітки можуть використовувати поезію або метафори для опису стосунків у своєму житті. Вони можуть починати з фрази «**У мене є...**» і завершувати її шість разів, щоразу представляючи різні стосунки. Наприклад:

- ▶ У мене є дерево. Я почуваюся в безпеці й відчуваю прохолоду, коли перебуваю біля дерева, і воно забезпечує мені комфорт і притулок.
- ▶ У мене є пара кросівок, які замалі. Я почуваюся в них незручно, і моїм ногам боляче. Через це я не можу ходити й бігти так швидко, як я хочу.

Продовження

Підлітки можуть продовжувати працювати над своїми схемами стосунків, якщо вони хочуть практикувати свої навички.

Проведіть з підлітками наступні активності для вивчення шляхів зміцнення їхніх позитивних стосунків і поліпшення складних відносин. Наприклад:

- ▶ Вони можуть писати листи важливим людям у своєму житті, щоб висловити вдячність за позитивні речі, які вони роблять, або запропонувати способи, за допомогою яких вони можуть приносити більше користі. (Їм необов'язково доставляти листи, але письмові вправи можуть допомогти їм відпрацювати свої навички міжособистісного спілкування).
- ▶ Підлітки можуть використовувати рольові ігри для вивчення стратегій поліпшення стосунків у своєму житті. Див. розділ «**Що ми робимо**», щоб підібрати наступні активності.

Підлітки практикують свої навички слухання та контролю стресу, слухаючи звуки в спокійному середовищі.



Огляд активності

Мета

Розвивати обізнаність та навички слухання, щоб впоратися зі стресом.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Слухати й спокійно розслаблятися.
- ▶ Висловлювати думки.

Компетентності

Адаптація до стресу й керування емоціями; спілкування та вираження.

Для кого

Підлітки, яким будуть корисні спокій і відпочинок.

Фаза

Пізнаємо себе.

До

Нічого не потрібно.

Після

Нічого не потрібно.

Підготовка

Не потрібно.

1

Попросіть підлітків знайти зручне місце й лягти, закривши очі. Вони можуть прикрити очі руками або одягом, якщо їм так буде спокійніше.

2

||| Фасилітатор/ка каже:

«Тепер ми будемо вчитися слухати і запам'ятовувати. Спочатку знайдіть хвилинку, щоб послухати звуки, які ви чуєте навколо себе». Дайте підліткам хвилинку, щоб заспокоїтись і розслабились.

3

||| Фасилітатор/ка каже:

«Слухаючи, дихайте повільно й спокійно. Можливо, ви зможете почути власне дихання або навіть биття свого серця».

4

||| Фасилітатор/ка каже:

«Тепер я зроблю кілька звуків. Намагайтеся слухати й запам'ятовувати те, що чуєте».

Вибудуйте послідовність із п'яти або шести звуків, використовуючи руки, ноги, голос або іншу частину тіла. Виберіть звуки, які не є надто гучними або пронизливими. Приклад послідовності:

- ▶ Клацнути тричі пальцями.
- ▶ Сплеснути один раз.
- ▶ Знову тричі клацнути пальцями.
- ▶ Поперемінно ставити то одну ногу на землю, то іншу.
- ▶ Клацнути язиком чотири рази.
- ▶ Посвистіти.

5

||| Фасилітатор/ка каже:

«Тепер я повторю послідовність». Повторіть послідовність один раз або двічі.

6

||| Фасилітатор/ка каже:

«Не відкриваючи очі, підніміть руки, якщо вважаєте, що пам'ятаєте послідовність звуків». Попросіть підлітків, які підняли руки, повторити послідовність звуків.

7

||| Фасилітатор/ка каже:

«Тепер виконаймо послідовність разом». Повторіть звукову послідовність з усім колом.

8

Зробіть довшу послідовність із восьми або дев'яти звуків для кола й повторіть її принаймні один раз. Попросіть охочих підлітків спробувати запам'ятати й повторити послідовність.

9

Додатково: попросіть підлітка вигадати послідовність звуків та заохотити решту кола запам'ятати й повторити її.

10

||| Фасилітатор/ка каже:

«Тепер просто послухаймо звуки навколо нас знову». Дочекайтеся тиші, коли підлітки спокійно слухатимуть звуки, які вони чуять.

Скажіть тихо: «До цього ви слухали лише одну людину. А тепер перевірте, чи зможете ви почути багато звуків, що лунають одночасно». Почекайте ще раз мовчки.

11

||| Фасилітатор/ка каже:

«Відкривайте очі повільно. Потягніться, витягнувши руки над головою, а ноги донизу. Повільно сядьте». Якщо хтось із підлітків заснув, обережно допоможіть йому прокинутися.

12

Обговорення та результати:

Обговоріть:

- ▶ Що ви почули?
- ▶ Це звуки, які ви зазвичай чуєте та помічаєте? Чому так або чому ні?
- ▶ Яке відчуття у вас виникало, коли ви намагалися почути багато різних звуків одночасно? Чи відчувалася відмінність, коли ви слухали звуки лише однієї людини?

13

Поясніть:

Спроби зосередитися та почути багато звуків одночасно може посилити навички слухання та концентрації. Це також може допомогти підліткам розслабитися та зменшити стрес.

Що можна, а що — ні

- ✓ Давати підліткам достатньо часу, щоб заспокоїтися й відчути комфорт на початку виконання активності. Вони можуть спочатку жартувати або сміятися, коли пристосовуються до мовчазного відпочинку.
- ✓ Робити коротшу послідовність звуків, якщо підлітки вважають її важкою для запам'ятовування та повторення, або довшу послідовність, якщо вони вважають її занадто легкою.
- ✓ Використовувати ритм або музику у звуковій послідовності.
- ✓ Дозволяти підліткам заснути, оскільки це допоможе їм певним чином зняти стрес.
- ✗ Робити гучні звуки.
- ✗ Якщо підлітки мають проблеми із запам'ятовуванням послідовності звуків, виправляти або сварити їх.

Адаптація

Замість звуку використовуйте рух. Попросіть підлітків сидіти тихо й показувати послідовність рухів рук.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні. Має бути тиша.

Матеріали

Не потрібно.

Варіації

Ця активність дає підліткам можливість практикувати усвідомлення, використовуючи свої слухові здібності. Імпровізуйте, використовуючи їхнє відчуття зору:

- ▶ попросіть підлітків зробити прямокутні рамки з паперу або утворити рамку руками. Вони мають зосередити свій погляд на центральній точці в рамці та досліджувати те, що бачать, не переводячи погляд.
- ▶ Обговоріть, як відчуття концентрації на одній точці відрізняється від відчуття концентрації на всій картині.
- ▶ Попросіть підлітків спробувати намалювати те, що вони бачать у своїй рамці, або відтворити це в інший спосіб.

Продовження

Повторюйте активність регулярно, якщо вона допомагає підліткам розслабитися, і використовуйте другу частину (де підлітки слухають звуки навколо себе), щоб допомогти їм подолати стрес.



Підлітки описують завдяки чому кожен учасник є цінним для кола.



3/5



1/5



2/5



30–45 хв



Огляд активності

Мета

Підлітки підтримують зв'язок з іншими учасниками й у позитивному ключі розповідають, чому інші учасники важливі один для одного.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Поділитися думками та точками зору з іншими.
- ▶ Побудувати довірчі відносини.

Компетентності

Особистість і самооцінка; співпраця та командна робота.

Для кого

Підлітки, які знають імена один одного й мали нагоду познайомитися один з одним; підлітки, які готові ділитися позитивними коментарями один з одним, виявляючи повагу й підтримку.

Зверніть увагу! Вправа передбачає окреслення фізичного силуету учасників на акрушах паперу. Це може бути травматичним для деяких підлітків в українському контексті. Приймає рішення про проведення вправи, виходячи з групи, з якою Ви працюєте. Якщо Вам важко зрозуміти рівень травмоцутливості групи, краще замініть окреслення повнорозмірних силуетів, сказавши підліткам просто графічно зобразити свій силует або використати інші варіанти з пункту Варіації.

Фаза

Пізнаємо себе.

До

У підлітків мають бути встановлені групові домовленості, щоб працювати разом у позитивній атмосфері, виявляючи повагу й підтримку. Може допомогти створення галереї, якщо вони знають, як це робити. (Для підтримки використовуйте активність «Домовленості в групі» та інструмент «Прогулянка галереєю»).

Після

Підлітки мають зберігати свої малюнки та/або примітки про сильні сторони, які вони розпізнали один в одного, щоб використовувати в майбутніх проєктах або активностях із постановки цілей.

Підготовка

Не потрібно.



1

Розділіть учасників на дві групи. Роздайте кожній парі учасників по два великих аркуша паперу й два маркери.

2

Поясніть:

Учасники кладуть свої аркуші паперу на підлогу. Один підліток у парі має лягти спиною на аркуш паперу. Інший підліток має обвести контур тіла на папері.

3

Скажіть підліткам помінятися місцями, щоб створити силует іншого підлітка в парі.

4

Поясніть:

Кожен підліток має написати своє ім'я у верхній частині свого силуету.

5

||| Фасилітатор/ка каже:

«Спершу приділімо кілька хвилин, щоб намалювати себе. Спробуйте малювати на внутрішній стороні свого силуету. Ви можете малювати себе так, як бачите, або можете використовувати свій малюнок, щоб показати інші речі, як-от свої почуття, таланти або сильні сторони».

6

Після того як підлітки закінчать свої малюнки, вони мають покласти їх на землю. Додатково: використовуйте інструмент «Прогулянка галереєю»: нехай підлітки розкладуть свої малюнки на землі так, щоб можна було ходити й переглядали малюнки інших.

7

||| Фасилітатор/ка каже:

«Тепер наша робота полягає в тому, щоб подумати принаймні про дві риси кожної людини в колі, які роблять її важливою для решти з нас. Усі ми маємо цінність і важливі, адже без кожного тут ми не могли б мати кола, яке маємо. Навіть якщо ви не дуже добре знаєте один одного, ви все одно можете подумати про щось позитивне, що ви помітили один в одному, що є корисним і цінним для решти з нас. Наприклад, подумайте про час, коли ви бачили, як хтось зробив щось, чим ви захоплювалися або що поважали. Можливо, ви помітили, що

хтось є хорошим слухачем, говорить слова підтримки або має позитивне ставлення. Спробуйте подумати про позитивні речі, які пов'язані з їхньою особистістю, талантами й сильними сторонами, але не з тим, як вони виглядають».

Додатково: підлітки можуть встановити в групі домовленості про те, як надавати позитивний відгук один про одного.

8

Обговорення та результати:

Усі підлітки мають переміщатися простором. На зовнішньому боці силуетів один одного вони мають написати принаймні дві риси, які роблять людину цінною для решти учасників кола.

9

Попросіть підлітків знайти й забрати свій малюнок, а потім повернутися, щоб стати або сісти у своїй парі. Їм слід витратити кілька хвилин, щоб подивитися, що про них написали інші підлітки.

10

По черзі кожен підліток має тримати свій малюнок силуету, тоді як його партнер читає вголос те, що написано про його сильні сторони та цінність для групи.

11

Поясніть:

- ▶ «У нашому колі дуже багато цінних людей! Які сильні сторони є в нашого кола?»
- ▶ Чи всі в нашому колі мають однаковий потенціал і сильні сторони? Як це допомагає нам мати весь цей різний потенціал?
- ▶ Тепер я хочу, щоб ви зупинилися й спокійно подумали. Як ви почувалися, коли чули думку інших людей про вашу цінність для кола? Приділіть час, щоб добре подумати над питанням». (Приділіть кілька хвилин тому, щоб спокійно обміркувати).
- ▶ «Ви почули щось, що вас здивувало? Щось, чого ви не очікували?»



Що можна, а що — ні

- ✓ Поділити підлітків на пари однієї статі, щоб вони намалювали силуети один одного (опційно, в залежності від групи).
- ✓ Попросити підлітків дотримуватися правил своєї групи для надання позитивних коментарів, підтримки та поваги.
- ✓ Спостерігати та надавати підтримку, коли підлітки пишуть позитивні коментарі до малюнків силуету один одного.
- ✓ Заохочувати підлітків думати про різні позитивні речі, які можна сказати один про одного, і переконатися, що всі отримують багато позитивних коментарів від інших.
- ✓ Заохочувати підлітків мінімізувати коментарі щодо спірних якостей інших або зосередитися на аспектах зовнішності. (Позитивні приклади: він має креативне почуття стилю. У неї мила посмішка. Негативні приклади: вона — найгарніша дівчина в кімнаті. У нього красиві очі).
- ✓ Дозволити підліткам залишити свої малюнки, щоб розмістити їх у робочому просторі або забрати додому.
- ✗ Дозволити підліткам соромити один одного, роблячи занадто багато коментарів про зовнішній вигляд. Навіть позитивні коментарі можуть створити незручне середовище, особливо в змішаних гендерних колах. Підлітки, які чують лише позитивні речі про свою зовнішність, можуть відчувати, що їхні сильні сторони не цінуються.

Адаптація

Культура та соціо-емоційне здоров'я: підлітки можуть представити те, що вони дізналися про власну цінність і сильні сторони, якщо це корисно для їхнього соціо-емоційного здоров'я й не надто викликає відчуття сорому.

Низька грамотність: підлітки можуть використовувати малюнки або символи, щоб представити сильні сторони один одного.

Матеріали: якщо великий папір недоступний, використовуйте менші аркуші паперу для малювання та малюйте невеликі силуети. Підлітки також можуть використовувати знайдені ними предмети для створення колажу або скульптури, якщо немає паперу або маркерів.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні із сухою, покритою підлогою, на якій учасники можуть малювати.

Матеріали

- ▶ Один великий аркуш паперу для кожного підлітка.
- ▶ Принаймні один маркер (або кольоровий олівець) для кожного підлітка.

Варіації

Підлітки можуть використовувати інші види мистецтва для створення своїх автопортретів та вираження сильних сторін, які вони впізнають один в одному. Наприклад, вони можуть використовувати папір або предмети для виготовлення колажів і скульптур.

Продовження

Заохочуйте підлітків зберігати свої малюнки з позитивними коментарями один одного. Вони можуть використовувати ці малюнки як частину майбутніх активностей із постановки цілей, або для сильних сторін, на розвиток яких вони хотіли б скерувати групу або які вони самі хотіли б розвивати.

Підлітки можуть повторити цю активність й створити нові малюнки себе й один одного після кількох сесій. Потім вони можуть порівняти свої старі та нові малюнки, щоб дослідити, як вони відновлюються, навчаються та досягають своїх цілей.



Що ми робимо

Підлітки досліджують позитивні речі, які вони роблять для себе й інших, шляхом мозкового штурму та рольової гри.



4/5



2/5



3/5



30–45 хв



Огляд активності

Мета

- ▶ Провести мозковий штурм корисних речей, які підлітки роблять для себе та інших.
- ▶ Попрактикуватися у рольовій грі.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Розвивати самооцінку.
- ▶ Визначати позитивні дії.

Компетентності

Особистість та самооцінка; надія на майбутнє та постановка цілей.

Для кого

Підлітки, які насолоджуються енергійними активностями та яким буде корисно визначити позитивний внесок, який вони роблять у свої сім'ї та спільноти.

Фаза

Пізнаємо себе.

До

Використовуйте інструмент «Рольова гра».

Після

Підлітки можуть продовжувати виконувати активності, спрямовані на підвищення обізнаності (включаючи власну) про позитивні речі, які вони роблять для себе та інших у своїх спільнотах.

Підготовка

На одній картці для записів напишіть **КОРИСНІ РЕЧІ, ЯКІ МИ РОБИМО ДЛЯ СЕБЕ.**

На другій картці для записів напишіть **КОРИСНІ РЕЧІ, ЯКІ МИ РОБИМО ДЛЯ ІНШИХ.**



Що ми робимо

1

Попросіть підлітків сісти в коло. Дайте кожному підлітку дві картки для записів і залиште собі дві.

2

||| Фасилітатор/ка каже:

«Іноді нам потрібен час, щоб визнати позитивні речі, які ми робимо в нашому повсякденному житті. Іншим людям також може бути важко помітити позитивні речі, які ми робимо, якщо вони зайняті або відчувають себе перевантаженими. Приділімо хвилину, щоб поміркувати про позитивні речі, які підлітки вашого віку роблять для себе й інших».

3

Покладіть картку для записів, на якій **написано КОРИСНІ РЕЧІ, ЯКІ МИ РОБИМО ДЛЯ СЕБЕ**, на підлогу біля центру кола.

||| Фасилітатор/ка каже:

«Подумайте хоча б про одну добру річ, яку люди вашого віку роблять для себе. Наприклад, ви можете подумати про позитивний вибір, який роблять підлітки, і про те, як вони піклуються про себе». Дайте підліткам кілька хвилин, щоб написати свої приклади на одній із карток для записів і покласти їх на підлогу поблизу.

4

Помістіть другу картку для записів, на якій написано **КОРИСНІ РЕЧІ, ЯКІ МИ РОБИМО ДЛЯ ІНШИХ ЛЮДЕЙ**, на підлогу біля центру кола.

||| Фасилітатор/ка каже:

«Тепер подумаймо про деякі корисні речі, які підлітки вашого віку роблять для своїх сімей, друзів або інших людей у спільноті». Дайте підліткам кілька хвилин, щоб написати свої приклади на другій картці для записів й покласти її на підлогу поблизу.

5

Розділіть підлітків на шість груп. Три групи зосередяться на **КОРИСНИХ РЕЧАХ, ЯКІ МИ РОБИМО ДЛЯ СЕБЕ**, а три групи — **НА КОРИСНИХ РЕЧАХ, ЯКІ МИ РОБИМО ДЛЯ ІНШИХ**.

6

Поясніть:

Кожна група має вибрати картку, яка представляє корисну річ, яку підлітки роблять для себе або інших. Організуйте рольову гру на цю тему. Уявіть собі підлітка, який робить цю добру річ, і когось іншого (дорослого чи дитину), який її не помічає.

7

Дайте підліткам час організувати рольові ігри та виконати їх для решти кола.

8

Обговорення та результати:

Обговоріть:

- ▶ Чи підлітки завжди визнають позитивні речі, які вони роблять для себе? Що ускладнює або полегшує усвідомлення, коли ви робите щось позитивне для себе?
- ▶ Чи визнають інші люди позитивні речі, які підлітки роблять для інших? Чим це корисно, коли інші люди усвідомлюють ці позитивні речі? Що ми можемо зробити, щоб допомогти іншим людям розпізнати позитивні речі, які роблять підлітки?



Що ми робимо

Що можна, а що — ні

- ✓ Дати всім групам шанс зіграти свою рольову гру. Якщо часу не вистачає, продовжити на наступній сесії.
- ✗ Попросити підлітків розповісти про негативну або нездорову поведінку, незалежно від того, чи це їхня поведінка, чи поведінка їхніх однолітків.

Адаптація

Якщо підлітки вперше грають у цю рольову гру, знайдіть час, щоб пояснити та продемонструвати правила. Працюйте з однією групою для проведення практичної/демонстраційної рольової гри для інших, щоб кожен зрозумів процес.

Низька грамотність: підлітки можуть малювати замість того, щоб писати свої відповіді.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні. Достатньо місця для рольових ігор.

Матеріали

- ▶ Картки для записів (по дві на кожного учасника).

Варіації

Підлітки можуть використовувати малюнок, творче письмо або поезію замість рольових ігор, щоб дослідити свій позитивний внесок.

Продовження

Підлітки можуть продовжувати активності, щоб підвищити обізнаність про свій позитивний внесок.

АКТИВНОСТІ
ДЛЯ ФАЗИ **2**:
ВЗАЄМОДІЄМО

Активності до фази 2: Взаємодіємо

Активність	Короткий опис
Активне слухання	Підлітки дізнаються що таке активне слухання і практикують його.
Будуємо мирні спільноти	Підлітки працюють у групах, створюючи модель спільноти, яку вони уявляють.
Спілкуємось без слів	Підлітки практикують невербальне спілкування за допомогою рольової гри.
Прийняття рішень	Підлітки створюють історію про прийняття важливого рішення та наслідки застосування різних варіантів рішень.
Конфлікти: що робити?	Підлітки вивчають і практикують різні стратегії вирішення конфліктів.
Залучаємо інших	Підлітки придумують і використовують стратегії, щоб заохотити більше підлітків у своїй громаді приєднатися до їхніх кіл.
Квіти підтримки	Підлітки визначають осіб і структури в громаді, які підтримують соціо-емоційне благополуччя підлітків.
Збираємо історії	Підлітки знаходять гарну історію і використовують креативність, щоб переказати та поділитися нею з іншими.
Люди нашої спільноти	Підлітки беруть інтерв'ю у когось зі своєї громади та пишуть короткий звіт чи розповідь.
Історії лідерства	Підлітки створюють історію про важливого для них лідера за допомогою розкадровки або письмово.
Наші виклики, наші рішення	Підлітки визначають проблеми, з якими вони стикаються, і досліджують шляхи їх вирішення за допомогою рольових ігор.
Наше середовище	Підлітки працюють у групах над створенням малюнків, які описують навколишнє середовище.
Мої інтереси: самодіагностика	Підлітки оцінюють і виявляють свої особисті інтереси та навички.
Готуємось до інтерв'ю	Підлітки вправляються в написанні запитань для інтерв'ю та тренуються їх ставити.
Наші ресурси	Підлітки визначають різні доступні їм ресурси, які вони можуть використовувати для досягнення своїх цілей.
Подивитися по-іншому	Підлітки досліджують погляди інших людей через письмову практику.
Проводимо інтерв'ю	Підлітки проводять інтерв'ю з іншими дітьми, підлітками та/або дорослими у своїх громадах.

Підлітки дізнаються про активне слухання й практикують його.



Огляд активності

Мета

Дослідження складних тем, пов'язаних з активним слуханням через рольові ігри.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Практикувати емпатію через активне слухання.

Компетентності

Спілкування та вираження; емпатія та повага.

Для кого

Підлітки, які готові глибоко дослідити сенс активного слухання та яким комфортно в присутності один одного грати в рольові ігри.

Фаза

Взаємодіємо.

До

Використовуйте інструмент «Рольова гра».

Після

Використовуйте методи активного слухання за допомогою інших активностей, таких як відпрацювання навичок співбесіди.

Підготовка

Заздалегідь підготуйте демонстраційну рольову гру, використовуючи сценарій, описаний нижче (див. «Крок за кроком») за підтримки охочого підлітка. Використовуйте його, щоб продемонструвати корисні (активні) та не корисні прийоми слухання. Використовуйте інструмент «Рольова гра».



Активне слухання

1

Попросіть підлітків зручно сісти на підлогу та розмістити аркуш так, щоб вони могли його бачити.

2

||| Фасилітатор/ка каже:

«У чому різниця між словами «слухати» та «чути»?» Дозвольте підліткам обговорити це.

3

Поясніть

- ▶ Чути — це те, що ми робимо, не замислюючись і не докладаючи зусиль. Коли ми тільки чуємо щось, ми можемо звернути увагу й запам'ятати це або ж ні.
- ▶ Слухати означає звертати увагу та докласти зусиль, щоб щось запам'ятати й зрозуміти.

4

||| Фасилітатор/ка каже:

- ▶ «Тепер [ім'я підлітка] і я зіграємо в рольову гру. Спостерігайте за нами й подивіться, наскільки добре, на вашу думку, я слухаю».

Сценарій рольової гри: ви (фасилітатор/ка) граєте роль старшого брата (або старшої сестри). Ви намагаєтеся вчитися. Підліток грає роль молодшого брата (або молодшої сестри). Він або вона дуже раді розповісти вам про рух, який вони побачили під час футбольного матчу на дитячому майданчику одного дня. Дійте так, ніби вам не цікаво, наче ви намагаєтеся ігнорувати молодшого брата (або молодшу сестру) та зосередитися на домашньому завданні.

Завершіть рольову гру.

5

||| Фасилітатор/ка каже:

- ▶ «Я слухав (слухала) свого молодшого брата (свою молодшу сестру)? З чого це видно? Які мої дії свідчать про те, що я не слухав (слухала)?»

Попросіть підлітків навести приклади, які показують, що хтось не слухає. Ці приклади можуть включати таке: не дивитися на людину, яка киває, не використовувати іншу мову тіла, яка свідчить, що ви звертаєте увагу; не використовувати слова, які свідчать,

що ви зацікавлені й розумієте, що каже інша людина.

6

Зіграйте в рольову гру вдруге, використовуючи той самий сценарій. Цього разу поведіться так, ніби вас цікавить історія вашого молодшого брата (вашої молодшої сестри), і слухайте уважно.

7

Коли другий раунд рольової гри завершений,

||| Фасилітатор/ка каже:

- ▶ «Я слухав (слухала) свого молодшого брата (свою молодшу сестру)? З чого це видно? Які мої дії свідчать про те, що я слухав (слухала)?»

8

Попросіть підлітків навести приклади, які показують, що хтось слухає, і написати їх на аркуші. Спробуйте вказати ось що:

- ▶ **проявляйте інтерес** очима та мовою тіла (приклад: кивайте й дивіться на того, хто говорить);
- ▶ **ставте запитання**, щоб показати тому, хто говорить, що ви хочете зрозуміти, про що він говорить (приклад: «Ви коли-небудь раніше бачили, як він грає у футбол?»);
- ▶ **підсумуйте**, що каже той, хто говорить, щоб показати, що ви розумієте (приклад: «Як дивовижно забивати гол з такої відстані!»);
- ▶ **не перебивайте**, щоб почати говорити про щось інше;
- ▶ **роздумуйте над почуттями** (Приклад: «Я бачу, чому ви були в захваті від того, що команда грає так добре!»).

9

Поділіть підлітків на дві групи й позначте одну людину літерою А, іншу — літерою Б.



Активне слухання

10

Поясніть:

Вони проводитимуть інтерв'ю один з одним і відпрацюватимуть прийоми активного слухання. Тема: якою знайомою вам людиною ви захоплюєтеся та чому?

Дайте підліткам дві хвилини, щоб завершити перший раунд учасника А з учасником Б. Потім, не підбиваючи підсумки, попросіть їх зупинитися та помінятися ролями. Учасник Б зараз проводить інтерв'ю з учасником А.

Обговорення та результати

Поверніть підлітків у коло. Попросіть їх підсумувати те, що вони дізналися один від одного під час інтерв'ю.

Обговоріть:

- ▶ Які методи активного слухання використовували ваші партнери під час роботи з вами?

11

Поясніть:

- ▶ Яке виникає почуття, коли ви говорите, а хтось використовує прийом активного слухання? Чи змінює це спосіб, у який ви говорите або розповідаєте свої історії, або те, що ви говорите?
- ▶ Чи вносять прийоми активного слухання свої корективи для вас як слухача?
- ▶ Коли хтось активно слухає, нам хочеться сказати більше, ми можемо зосередитися на тому, що говоримо, і ми можемо висловлюватися чіткіше.
- ▶ Коли ми використовуємо прийоми активного слухання, легше відчувати зацікавленість і пам'ятати, що говорить інша людина.

Що можна, а що — ні



Продемонструвати як позитивні, так і негативні приклади активного слухання.



Обговорити відповідну активну поведінку слухання в місцевих культурах та звичаях.



Давати підліткам тему інтерв'ю, яка вимагає від них говорити про важкий досвід або спогади.

Адаптація

Культурний контекст: використовуйте відповідні приклади та описи активного слухання для місцевого контексту. Наприклад, у деяких місцевих контекстах встановлення зорового контакту може розглядатися як неповага, а в інших це — ознака поваги. У деяких культурах почати висловлюватися, поки мовець ще говорить, може бути способом проявити заохочення та зацікавленість, тоді як в інших це може розглядатися як неввічливе переривання.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні. Має бути тиша.

Варіації

- ▶ Нехай підлітки зіграють у власні рольові ігри активного та неактивного слухання. Завжди закінчуйте позитивним прикладом активного слухання.
- ▶ Якщо підлітки готуються до інтерв'ю з підлітками або дорослими поза їхнім колом, допоможіть їм підготуватися, практикуючи їхні навички активного слухання.

Продовження

- ▶ Заохочуйте підлітків практикувати активне слухання в щоденних розмовах і дивитися, чи це змінює або поліпшує їх взаємодію.
- ▶ Підтримуйте підлітків у постановці цілей щодо використання практики активного слухання у власному житті. Якщо підлітки в колі відчувають себе комфортно, розповідаючи один одному історії з особистого життя, під час сесій приділіть час тому, щоб вони поділилися своїм успіхом один з одним.
- ▶ Дослідіть, як активне слухання може допомогти підліткам вирішувати або трансформувати конфлікти, розуміти погляди й досвід інших людей, а також зміцнювати їхню емпатію та толерантність.

Підлітки працюють у групах, створюючи модель спільноти, яку вони собі уявляють.



3/5



1/5



3/5



30–45 хв



Огляд активності

Мета

Уявити й створити модель спільноти, в якій підлітки мають всі можливості та підтримку, необхідні для розвитку їхніх компетентностей і досягнення цілей.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Передавати ідеї за допомогою малювання, конструювання та моделювання.
- ▶ Досліджувати, як фізичне та соціальне середовище може впливати на їхній розвиток.
- ▶ Досліджувати та встановлювати цілі щодо того, як вони можуть позитивно впливати на свої спільноти.

Компетентності

Надія на майбутнє та постановка цілей; творчість і винахідливість.

Для кого

Кола, в яких підлітки можуть добре працювати в невеликих групах; кола підлітків, які обговорюють свої цілі щодо розвитку й застосування компетентностей.

Фаза

Взаємодіємо.

До

У підлітків мала бути можливість визначити компетентності, які вони хочуть розвивати й використовувати, за допомогою активностей «Домовленості групи» тощо.

Після

Якщо підлітки створили «постійні» моделі спільноти, яку вони бачать (малюнки або колажі), збережіть їх. Якщо вони зробили тимчасові моделі (зібрані зі знайдених предметів, які пізніше будуть повторно використовуватися для чогось іншого), зберігайте їх якомога довше або узагальніть ключові особливості спільноти, які підлітки визначили як релевантні для своїх цілей щодо компетентностей. Використовуйте моделі або стислі примітки як основу для подальшого обговорення та планування компетентностей, які вони хочуть розвивати, і їхніх цілей для використання цих компетентностей.

Підготовка

Не потрібно.

1

Почніть виконувати активності з підлітками в групі або колі. Попросіть підлітків згадати цілі, які вони ставили на попередніх сесіях, щодо компетентностей, які вони хочуть розвивати, та/або способи використання цих компетентностей для позитивних змін у власному житті або спільнотах. Напишіть кілька фраз або слів, які узагальнюють цілі щодо компетентностей на дошці або великому аркуші паперу, де кожен у кімнаті може легко їх побачити.

2

Поділіть підлітків на невеликі групи. Дайте кожній групі один великий аркуш паперу.

3

||| Фасилітатор/ка каже:

«У цій активності ми створимо модель спільноти, яку ви собі уявляєте. Спільнота — це група, в якій підлітки, такі як ви, мають всі можливості та підтримку, необхідні для розвитку своїх компетентностей і досягнення цілей».

(Примітка: підлітки можуть зосередитися на певному наборі компетентностей, пов'язаних з їхніми груповими цілями, або можуть дослідити всі десять ключових компетентностей у межах цієї активності, залежно від поточного напрямку їхніх активностей.

У вашій уявній спільноті...

- ▶ У яких місцях ви здобуваєте компетентності, і як ви це робите?
- ▶ У яких місцях ви практикуєте компетентності, і як ви це робите?
- ▶ У яких місцях ви досліджуєте компетентності?
- ▶ Де є хороші місця для роздумів?
- ▶ У яких місцях ви проводите час із сім'єю? А з друзями? З іншими людьми?

4

||| Фасилітатор/ка каже:

Ви будете використовувати всі ці матеріали для створення вашої моделі. Ви можете зробити тривимірну модель, в якій ви будете моделі різних місць у вашій уявній спільноті, або зробити плоску модель. (Примітка: підлітки можуть створити «постійну» модель, приклеївши елементи до паперу, або зробити тимчасову модель, поклавши елементи на свій малюнок, а потім розібрати їх після фотографування моделі та/або узагальнення найважливіших особливостей спільноти, які були на ній представлені). Розмістіть матеріали, які підлітки будуть використовувати для створення своєї моделі, у місці, де всі підлітки можуть отримати до них доступ, або роздайте матеріали кожній групі.

5

Дозвольте підліткам малювати та будувати свої моделі протягом 20 хвилин або доти, доки вони виглядають зацікавленими та залученими, залишаючи час для розбору й обміну.

6

Попросіть групи завершити свої моделі. Проведіть прогулянку галереєю, в якій всі підлітки ходять по простору, щоб подивитися на моделі один одного. Якщо є камера, зробіть фотографії, які ви можете використовувати в майбутніх обговореннях підлітків.

7

Обговорення та результати:

Попросіть кожну групу підлітків представити свою модель усьому колу, а також пояснити ключові особливості, які вони включили, і чому вони важливі для розвитку підлітків та використання компетентностей.

Обговоріть:

Які місця з вашої уявної спільноти вже існують у вашій власній спільноті?

- ▶ Які ще місця ви собі уявляли в цій спільноті, але які не існують у вашій спільноті?

- ▶ Коли ви займалися цією активністю, що ви думали або дізналися про те, як ваше середовище може вплинути на розвиток підлітків?
- ▶ Що ви думали або дізналися про те, як ви (й інші підлітки) можете сформуванати своє середовище?
- ▶ Що ви дізналися або думали про те, як ваше середовище може вплинути на вашу здатність до позитивних змін?
- ▶ Що ви дізналися або думали про те, як ваше середовище може допомогти вам?
- ▶ Чи є у вашій уявній спільноті щось, що ви могли б спробувати побудувати у своїй власній спільноті?

Що можна, а що — ні

- ✓ Дозволити підліткам вибирати, які особливості їхньої спільноти включати або не включати, навіть якщо вони включають або не включають місця, які можуть бути або яких може не бути в типовій спільноті.
- ✓ Дозволити підліткам представляти ключові особливості спільноти у своїх моделях у будь-який спосіб, як вони бажають.
- ✗ Розказати підліткам, що слід включити до їхньої моделі, навіть якщо вони залишають місця, які ви вважаєте важливими.
- ✗ Поспішати обговорювати ризики й небезпеки (наприклад, безпечні шляхи евакуації, небезпечні місця, яких слід уникати), коли підлітки вперше роблять цю активність. Натомість нехай вони використовують це як можливість дослідити свої спільноти власними очима. Можливо ви захочете продовжити активність, зосередившись на ризиках і безпеці, якщо вважаєте, що це важливо для їх захисту.

- ✗ Підштовхувати підлітків ділитися інформацією про власний особистий досвід, якщо вони не хочуть цього. (Натомість попросіть їх описати день у житті типового хлопця/дівчини підліткового віку або хлопця/дівчини, як вони).
- ✗ Просити підлітків намалювати спільноту або місце, де вони жили до кризи, яка на них вплинула, або до того, як вони були переміщені (якщо вони не запропонують це самі).
- ✗ Не використовуйте небезпечні матеріали в проєкті з будівництва.

Адаптація

Якщо матеріали для малювання недоступні, або якщо підлітки хочуть отримати активніший досвід: вони можуть створити тимчасову модель із предметами, які вони знайшли.

Якщо в групі є підлітки з втратою або вадами зору: створіть тактильні моделі з тривимірними ознаками, які всі підлітки можуть досліджувати на дотик. (Це легка адаптація, коли підлітки створюють тривимірні моделі з невеликими моделями різних місць, які представлені на їхніх моделях).

Місце проведення

Надворі або в приміщенні. Має бути тиша.

Матеріали

- ▶ Принаймні один великий аркуш паперу для кожної групи підлітків (або щось інше, на чому можна малювати).
- ▶ Принаймні одна ручка, олівець або маркер для кожного підлітка.
- ▶ Знайдені або викинуті матеріали (які є чистими і з якими можна безпечно працювати), такі як: обривки малюнка або паперу, викинуті журнали або газети, пляшки з водою, пластикові пакети, камені, гілки, листя, обривки картону, верхівки пляшок, бляшанки, пластикові соломинки, мотузки, гумові елементи, використані пакети з-під чіпсів або закусок, зубочистки, фольга. Примітка: в жодному разі не використовуйте небезпечні матеріали будь-якого типу.
- ▶ Інші матеріали для створення моделі: клей, ножиці, скотч.

Варіації

Створюйте моделі інших ідеальних просторів, великих або малих: школа, дім, парк, ринок, країна.

Продовження

Підлітки можуть працювати над новими проєктами своїх моделей, практикувати навички малювання або інші художні навички, а також демонструвати свої роботи.

Вони можуть створити історію про несправжню спільноту, наприклад вигадати історію про спільноту та її виникнення, або скласти історії про людей, які живуть у несправжній спільноті, і виклики, з якими ці люди можуть впоратися разом.

Використовуйте моделі, щоб стимулювати ідеї для громадських проєктів, якими вони можуть зайнятися разом. Наприклад, підлітки можуть визначити конкретне місце у своїй спільноті (невикористаний простір, школа, парк, громадський центр, громадська кухня) та спланувати проєкт, щоб зробити це місце більш схожим на те, яке вони уявляли у своїй спільноті.



Рольова гра та невербальне спілкування.



4/5



1/5



2/5



20 хв



Огляд активності

Мета

Дослідження значення невербального спілкування; практика вираження емоцій з використанням лише невербального спілкування через рольову гру.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Розуміти, як ідеї або емоції можуть передаватися через невербальне спілкування.
- ▶ Використовувати невербальне спілкування, щоб передати деякі свої власні ідеї та емоції.

Компетентності

Спілкування та вираження.

Для кого

Підлітки, які знають, що таке рольова гра.

Фаза

Взаємодіємо.

До

Використовуйте інструмент «Рольова гра».

Після

Підлітки можуть обговорювати, як вони використовують невербальне спілкування. Вони можуть спілкуватися, не знаючи про це.

Підготовка

Не потрібно.



1

Поясність:

Існують різні види спілкування крім розмови.

2

||| Фасилітатор/ка каже:

«Я схрещую руки перед собою — це може щось означати для вас. Очі, які я закочую ось так, можуть для вас щось означати. Це — приклади невербального спілкування».

3

||| Фасилітатор/ка каже

! «Які ще види невербального спілкування ви знаєте?»

4

Мотивуйте охочих продемонструвати деякі приклади речей, які можна передати жестами або мовою тіла. Попросіть інших підлітків пояснити словами, що передають жести або мова тіла. Наприклад:

- ▶ Руки на стегнах.
- ▶ Руки закривають рот.
- ▶ Повертатись спиною до когось.
- ▶ Почухати голову.
- ▶ Посміхатися.
- ▶ Хмуритися.

5

Поясність:

Учасники розділяться на невеликі групи та зіграють у коротку (від двох до п'яти хвилин) рольову гру.

6

Поясність:

Кожна група кине кубик емоцій (щоб його могли бачити лише учасники цієї групи). Потім кожна група працюватиме разом, щоб створити історію про емоції, які їм випали. Вони почнуть з уявлення персонажа, який переживає цю емоцію. Уявіть, хто він і чому відчуває цю емоцію. Тепер уявіть собі людину в його житті, яка переживає іншу емоцію

7

Поясність:

Рольова гра має розповідати історію за допомогою створеного персонажа й лише невербального спілкування (жодних розмов).

8

Дайте невеликим групам час на тренування та підготовку до рольових ігор.

9

Обговорення та результати:

Попросіть групи зіграти в рольові ігри. Глядачі, які спостерігають за рольовою грою, мають спробувати вгадати, що сталося. Які емоції переживали персонажі? Що вони повідомили один одному?

10

Обговорення:

Після того як групи покажуть свої рольові ігри, запитайте учасників:

- ▶ Чи завжди ви помічаєте, коли спілкуєтеся невербально?
- ▶ Чи вважаєте ви, що інші завжди помічають, коли спілкуються невербально?
- ▶ Як нам може допомогти усвідомлення як вербального, так і невербального спілкування?



Що можна, а що — ні

- ✓ Дозволити учасникам вирішити, як вони будуть організувати свою рольову гру.
- ✗ Виправляти учасників або сердитися, якщо вони використовують вербальне спілкування під час своєї рольової гри.

Адаптація

Культурний контекст: використовуйте жести та приклади невербального спілкування з вашої країни та культурних понять.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

- ▶ Кубик емоцій.

Варіації

Підлітки можуть обирати конкретні сценарії для рольової гри. Одна група може грати, ставлячи словесні запитання, а інша — відповідаючи за допомогою невербального спілкування. Це може бути гра.

Продовження

Заохочуйте учасників усвідомлювати як вербальне, так і невербальне спілкування. Учасники також можуть спостерігати за іншими й розповідати їм, яке невербальне спілкування вони бачать.

Створіть історію про прийняття важливого рішення та його наслідки.

 2/5

 4/5

 4/5

 30 хв



Огляд активності

Мета

Підлітки практикуватимуть навички прийняття рішень, продумуючи сценарій проблеми та три варіанти її рішення.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Знаходити креативні рішення проблем.
- ▶ Вчитися приймати рішення ефективно.

Компетентності

Критичне мислення та прийняття рішень.

Для кого

Підлітки, які вчать вирішувати проблеми.

Фаза

Взаємодіємо.

До

Може бути корисною практика з розкадровуванням (не обов'язково).

Після

Учасники мають продовжувати обмірковувати рішення та їх можливі результати. Цей процес можна використовувати під час розробки проєктів.

Підготовка

Не потрібно.

1

Почніть активність з мозкового штурму таких питань:

||| Фасилітатор/ка каже:

«Які важливі рішення повинні приймати молоді люди в цій спільноті?»
Дозвольте підліткам поділитися кількома прикладами. Заохочуйте їх наводити приклади рішень, прийнятих дівчатами, хлопцями або тими й іншими.

||| Фасилітатор/ка каже:

«Уявімо, що молода людина має прийняти одне з цих рішень». (Виберіть один із типів рішень, якими поділилися підлітки).

2

||| Фасилітатор/ка каже:

«Наш персонаж — хлопець чи дівчина? Де наш персонаж знаходиться, коли він хоче прийняти рішення? Про що вона думає? Хто поруч із ним і що відбувається?»

Примітка для фасилітатора/ки: якщо підліткам важко придумати сценарій, використовуйте сценарій із розділу «Варіації».

3

||| Фасилітатор/ка каже:

«Тепер давайте поміркуємо про різні способи, якими він/вона може прийняти це рішення. Працюючи в групах, ваше завдання полягає в тому, щоб намалювати різні розкадровки, які розповідають історії про різні способи, якими можна прийняти це рішення, і що може статися далі. Не турбуйтеся про вибір «найкращого» рішення, коли ви окреслюєте свою історію — мета цієї активності полягає в тому, щоб ми думали про різні рішення й різні результати».

4

Розділіть учасників на невеликі групи. Кожна група має працювати разом, щоб скласти історію того, як персонаж приймає рішення, і що буде далі. Дайте їм час на завершення малюнків.

Обговорення та результати:

Кожна група ділиться своїми малюнками під час прогулянки галереєю.

Запитайте:

- ▶ Яке з цих рішень мало найкращий результат? А яке мало найгірший? Чи можемо ми розташувати їх у порядку від найкращих до найгірших рішень?

Примітка для фасилітатора:

нехай у підлітків будуть різні думки щодо того, яке рішення було найліпшим. Використовуйте будь-які розбіжності як можливість для підлітків обговорити та порівняти свої різні думки та ідеї.

- ▶ Що визначає рішення як «хороше»?
- ▶ Які стратегії використовували ваші персонажі, щоб приймати рішення? Які стратегії працювали найкраще?
- ▶ Які стратегії ви могли б використовувати, щоб приймати «хороші» рішення?

Що можна, а що — ні

- ✓ Дозволяти підліткам малювати розкадровки про «хороші» або «погані» рішення.
- ✗ Підштовхувати підлітків говорити про прийняті ними рішення, якщо вони самі не наведуть приклад зі свого життя.

Адаптація

Учасники можуть писати слова на своїх розкадровках, які допоможуть пояснити їхні історії.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

- ▶ Папір і маркери для кожного учасника.

Варіації

Використовуйте наведені нижче сценарії для прийняття різних рішень.

- ▶ Дівчина хоче відвідувати кола для підлітків, але її сім'я хотіла б, щоб вона залишилася вдома.
- ▶ Хлопець починає суперечку зі своїм другом через гроші.
- ▶ Дівчина хоче завести нових друзів у своїй спільноті, але не знає, з чого почати.

Продовження

Заохочуйте підлітків думати про різні варіанти, коли вони стикатимуться з викликами або проблемами в майбутньому.

Підлітки на практиці дізнаються про різні стратегії врегулювання та вирішення конфліктів.



Огляд активності

Мета

Дослідити складні теми, пов'язані з конфліктом.
Використовувати рольові ігри.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Вивчити стратегії вирішення конфліктів.
- ▶ Практикувати навички вирішення проблем.

Компетентності

Вирішення проблем та врегулювання конфліктів.

Для кого

Підлітки, які готові глибоко досліджувати концепцію конфлікту.

Фаза

Взаємодіємо.

До

Використовуйте інструмент «Рольова гра».

Після

Підлітки можуть продовжувати намагатися використовувати різні стратегії, за допомогою яких вони навчилися вирішувати конфлікти у своєму житті.

Підготовка

Не потрібно.



Конфліти: що робити?

1

Попросіть підлітків утворити шість невеликих груп і розмістити дошку чи ватман так, щоб усі могли її бачити.

2

||| Фасилітатор/ка каже:

«Давайте поговоримо про те, що таке конфлікт і яким чином він є природною частиною життя. Які негативні речі виникають унаслідок конфлікту? Які позитивні речі виникають унаслідок конфлікту?» Дозвольте підліткам обговорити це.

3

||| Фасилітатор/ка каже:

«Сьогодні ми поговоримо про різні стратегії врегулювання конфліктів, а також різні результати — позитивні й негативні, — до яких вони можуть призвести».

4

Напишіть наступні шість стратегій на дошці чи ватмані й детально поясніть кожна з них:

- ▶ **Агресія** — це спроба залякати когось або змусити діяти певним чином. Приклади: фізична боротьба, крики, образи.
- ▶ **Компроміс** означає, що обидві сторони дещо поступаються своїми бажаннями, намагаючись дійти згоди й знайти рішення.
- ▶ **Поступка** означає, що одна людина дозволяє іншій вчинити так, як їй подобається.
- ▶ **Уникнення або затягування** — це вдавання, що проблеми немає.
- ▶ **Звернення до уповноваженої особи** — це прохання до когось (наприклад, до керівника, судді, вчителя чи іншого дорослого) врегулювати конфлікт.
- ▶ **Співпраця** — це спроба знайти спільне рішення. Співпраця зазвичай включає пошук спільних цілей і бачень, вислуховування та розуміння точки зору один одного й пропонування творчих шляхів врегулювання.

5

Нехай підлітки ставлять запитання та допомагають один одному зрозуміти поняття. Переконайтеся, що вони мають чітке та точне розуміння кожної стратегії.

Призначте по одній стратегії для кожної групи. Фасилітатор каже:

||| Фасилітатор/ка каже:

«Кожна група організує рольову гру, зосереджену на одній із цих стратегій. Усі ви будете використовувати один і той самий сценарій конфлікту — про двох дівчат на ім'я Аміна й Мері. Використовуйте стратегію своєї групи, щоб допомогти Мері урегулювати конфлікт».

Сценарій конфлікту: Аміна й Мері мають молодших братів і сестер у початковій школі. Аміна обіцяє Мері, що відвезе її молодшого брата додому зі школи того ж дня, коли вона піде за молодшою сестрою. Це дало б Мері час зустрітися зі своєю навчальною групою, щоб працювати над шкільним проектом. Але коли настає обід, Аміна каже Мері, що вона не може допомогти їй, адже вона має піти додому рано, щоб зробити домашнє завдання.

6

Дайте всім групам час попрактикуватися та підготуватися до своїх рольових ігор. Заохочуйте їх робити рольові ігри короткими, щоб потім був час для обговорення.

7

Попросіть усі групи зіграти в рольові ігри, а потім обговоріть, які конфліктні стратегії призвели до найліпших результатів.

8

Обговорення та результати:

Обговоріть:

Які були переваги та недоліки кожної стратегії?



9

Поясніть:

Немає єдиного правильного способу врегулювання конфліктів. Однак, деякі стратегії можуть згладити або посилити конфлікти. Наприклад:

- ▶ **Агресія** може завдати шкоди людям, їх життю та почуттям.
- ▶ **Компроміс** може призвести до угоди, яка зменшує гнів і розчарування (якщо обидві сторони вважають, що це справедливо). Однак компроміс може тривати недовго, якщо жодна людина не задоволена ним.
- ▶ **Поступка** означає, що думка однієї людини не почута. Ця людина може залишатися розчарованою, і конфлікт може виникнути знову. Також, коли одна людина поступається іншій, вона не має можливості вчитися на своєму досвіді — і може навіть не усвідомити, що був конфлікт. Поступка може працювати добре, якщо одна людина вирішить, що вона насправді погоджується з точкою зору іншої людини (це також своєрідна співпраця).
- ▶ **Уникнення або затримка** також означає, що конфлікт, ймовірно, виникне знову в майбутньому, і з часом може стати серйознішим. Однак іноді коротка затримка може дати обом людям шанс охолонути й подумати про рішення.
- ▶ **Звернення до уповноваженої особи** не дає двом людям, які беруть участь у конфлікті, шанс бути частиною рішення або відновити свої відносини. Однак іноді звернення до уповноваженої особи, щоб урегулювати конфлікт, може допомогти. Наприклад, якщо обидві особи не можуть знайти потрібного рішення або якщо конфлікт може завдати шкоди будь-кому з них.

10

- ▶ **Співпраця** може бути дуже хорошим способом урегулювання конфлікту, адже завдяки співпраці можна знайти рішення, яке влаштує обох людей. Коли дві людини співпрацюють, вони також можуть відновити довіру й теплі почуття. Співпрацювати може бути складно, особливо якщо одна людина в конфлікті не хоче, або якщо обидві людини не довіряють або не мають теплих почуттів один до одного.

Дайте підліткам кілька питань, над якими вони повинні будуть подумати після сесії:

- ▶ Подивіться, як різні люди навколо вас вирішують конфлікт, і які стратегії вони використовують. Подивіться, чи призводять стратегії до позитивних чи негативних результатів для цих людей.
- ▶ Поміркуйте про стратегії, які ви використовуєте в конфліктах у своєму житті. Які результати ви отримуєте?
- ▶ Подумайте про іншу стратегію, яку ви хотіли б використовувати наступного разу, коли будете стороною конфлікту. (Якщо підлітки зацікавлені, знайдіть час на наступних сесіях, щоб поміркувати про те, наскільки добре вони використовували цю стратегію, і що, можливо, змінилося в результаті).

Що можна, а що — ні

- ✓ Переконатися, що підлітки розуміють шість стратегій врегулювання конфлікту, а також переваги та недоліки кожної з них.
- ✓ Під час наступних сесій обговорити способи, за допомогою яких підлітки можуть конструктивно досліджувати конфлікт, що вплинув на них (якщо вони хочуть це робити).
- ✗ Попросити підлітків описати конкретні конфлікти, які вони пережили, якщо вони не хочуть цього робити.
- ✗ Дозволяти підліткам обговорювати конфлікти, свідками яких вони стали і в яких брали участь люди, знайомі підліткам із кола. Учасники спільноти можуть почати не довіряти колам підлітків, якщо вони відчувають, що про них говорять або пліткують. Якщо підлітки дуже стурбовані конфліктами, свідками яких вони стали, розглянути способи залучення їх до конструктивного діалогу з іншими в спільноті.
- ✗ Посилатися на складні конфлікти або суперечки, які глибоко вплинули на життя підлітків або спільнот. Натомість, використовуйте прості, нейтральні приклади, щоб побудувати базове розуміння концепцій.

Адаптація

Приділіть більше часу. Якщо підлітки хочуть або потребують більше часу, щоб завершити активність, продовжуйте рольові ігри на наступній сесії. Приділіть час глибокому вивченню кожної стратегії, поки підлітки залишаються зацікавленими та залученими.

Культурний контекст: обговоріть, як конфлікти між окремими людьми або групами вирішуються за допомогою культурних традицій підлітків. Дослідіть, чи пов'язані ці традиційні процеси з будь-якою із шести стратегій.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні з мінімальними відволікаючими факторами, де підлітки можуть репетирувати та грати свої рольові ігри.

Матеріали

- ▶ Дошка або принаймні три аркуші паперу для фліпчарту.
- ▶ Маркери.

Варіації

Підлітки можуть створити кампанію, використовуючи постери, щоб відмовити своїх однолітків використовувати негативні стратегії для вирішення конфліктів, а також просувати конструктивні стратегії.

Продовження

- ▶ Заохочуйте підлітків думати про те, як вони та люди навколо них справляються з конфліктами, і підтримуйте їх у встановленні цілей для використання позитивних стратегій урегулювання конфліктів у їхньому житті. Якщо підлітки в колі відчувають себе комфортно, розповідаючи один одному історії з особистого життя, під час сесій приділіть час тому, щоб вони поділилися своїм успіхом один з одним.
- ▶ Повторіть активність із різними сценаріями, щоб підлітки могли продовжувати практикувати різні стратегії врегулювання конфлікту (якщо вони зацікавлені).
- ▶ Підлітки можуть трансформувати свою рольову гру в повнометражну драму. Вони могли б організувати кілька мініатюр для навчання своїх однолітків стратегіям врегулювання конфлікту та сприяння конструктивній поведінці. Крім того, вони можуть створити тривалішу п'єсу довкола конфлікту, який впливає на двох або більше персонажів.
- ▶ Якщо підлітки хочуть зрозуміти конкретний конфлікт, свідками якого вони стали або який вплинув на їхнє життя, сплануйте активності, які допоможуть їм конструктивно дослідити конфлікт і сприятимуть його позитивному вирішенню.

Підлітки придумують і використовують стратегії, щоб заохотити більше підлітків зі своєї спільноти приєднатися до їхніх кіл.



Огляд активності

Мета

Використовувати рольові ігри й вести діалог, щоб заохотити підлітків поза колами долучатися до кіл.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Співпереживати ситуації інших.
- ▶ Виражати ідеї через рольову гру та діалог.

Компетентності

Спілкування та вираження; емпатія та повага.

Для кого

Підлітки, які відчують себе комфортно та готові взаємодіяти з іншими за межами свого кола; підлітки, які хочуть пропагувати позитивні активності серед своїх однолітків.

Фаза

Взаємодіємо.

До

Рекомендовано після активності **«Наше середовище»** для того, щоб виявити в спільнотах підлітків, для яких участь в активностях може стати викликом (опційно).

Після

У підлітків має бути можливість звернутися до інших.

Підготовка

Підготуйте порожні картки для кожної групи.

1

||| Фасилітатор/ка каже:

«Які молоді люди вашого віку не беруть участь у цій програмі, інших програмах чи послугах у спільноті?»

Примітка для фасилітатора/ки:

вони можуть зосередитися на підлітках, які не приєдналися до їхнього кола, або тих, які не отримують таких послуг, як загальна освіта.

2

Поясність:

Кожен учасник отримує картку. З одного боку картки потрібно навести приклад категорії підлітків, які не беруть участь у програмах або послугах, і не мають до них доступу. З іншого боку слід вказати можливий виклик або причину, через що вони не беруть участі.

3

Коли підлітки закінчать, вони мають розмістити свої картки посередині кола.

4

Поясність:

Кожна група підлітків має розкласти картки за відповідними категоріями, які пов'язані з визначеними групами підлітків. Заохочуйте підлітків використовувати позитивні терміни для позначення осіб із різних груп та уникайте образливих слів.

5

||| Фасилітатор/ка каже:

«Тепер виберемо 5–7 категорій підлітків, які не беруть участі в програмах або послугах та не отримують до них доступ». Підлітки мають обрати 5–7 категорій.

6

Поділіть підлітків на невеликі групи. Кожна група має підготувати рольову гру, в якій вони вестимуть діалог між підлітком із кола та підлітком, який не бере участі в програмах та не отримує до них доступу.

7

Поясність:

У своїй рольовій грі вони мають обговорити причини, чому людина не бере участі в послугах або не отримує до них доступу, і як вирішити цю ситуацію. Підліток із кола намагається змотивувати іншого приєднатися до програм або скористатися послугами.

8

Обговорення та результати

Кожна група підлітків має грати у свою рольову гру.

9

Обговоріть:

- ▶ З яких причин деякі підлітки не беруть участі в програмах або послугах та не отримують до них доступу?
- ▶ Що ми можемо зробити, щоб підтримати більше підлітків?

10

Погодьте можливий план дій і кроки, які вони робитимуть на наступній сесії.

Що можна, а що — ні



Заохочувати підлітків думати про один тип програми або послуг, включаючи кола підлітків, щоб зробити дискусію більш цілеспрямованою.



Заохочувати підлітків думати про всі типи підлітків їхнього віку, зокрема тих, які можуть бути найменш помітними, наприклад осіб з інвалідністю або одружених.



Дозволяти підліткам використовувати образи або грубі зауваження під час обговорення підлітків, яких вони вважають іншими.

Адаптація

Поділіть підлітків на невеликі групи, у яких будуть і дівчата, і хлопці, або поставте їх у пари — старший із молодшим, якщо це допоможе їм відчувати себе в більшій безпеці та комфорті, коли вони звертатимуться до інших у своїй спільноті.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні. Має бути тиша.

Матеріали

- ▶ Порожні картки для груп.
- ▶ Ручки, олівці або маркери (по одному на кожного підлітка).

Варіації

Замість проведення рольових ігор підлітки можуть використовувати вправу "Готуємося до інтерв'ю", щоб підготуватися до інформаційних співбесід з іншими підлітками.

Продовження

Підтримуйте підлітків у реалізації їхньої ініціативи щодо залучення більшої кількості підлітків для отримання доступу до програм і послуг та участі в них. Вони могли б:

- ▶ організувати кампанії із захисту інтересів для заохочення більшої кількості підлітків долучатися до їхніх програм;
- ▶ співпрацювати з учасниками спільноти, як-от координатори, менеджери та місцеві лідери, щоб розробити для підлітків адаптаційні програми й послуги, які будуть доступнішими.



Збираємо історії

Підлітки збирають історії, опитуючи дорослих у своїх спільнотах.



3/5



1/5



4/5



45 хв



Огляд активності

Мета

Опитати учасників спільноти та дізнатися їхні особисті історії.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Співпереживати іншим.
- ▶ Ефективно спілкуватися та слухати.

Компетентності

Особистість і самооцінка; спілкування та вираження; емпатія та повага.

Для кого

Кола, де підлітки можуть сидіти разом і працювати над активностями як велика група, незалежно від того, чи вони тільки знайомляться, чи вже добре знають один одного.

Фаза

Взаємодіємо.

До

Підлітки мали визначити дорослого в спільноті та попросити його розказати історію, якою можна поділитися. Це завдання підлітки отримають під час вправи.

Після

Зберігайте примітки, малюнки та інші записи про зібрані ними історії, і використовуйте їх для майбутніх мистецьких або інноваційних проєктів.

Підготовка

Щоб підготуватися, підлітки можуть вирішити використати активність **"Готуємодя до інтерв'ю"**.



1

Поясніть:

Учасники сидять парами, маючи достатньо місця навколо себе для більшого комфорту. У них має бути аркуш паперу і щось, чим можна писати.

2

||| Фасилітатор/ка каже:

«Будь ласка, закрийте на хвилину очі й пригадайте, коли літня людина розповідала вам історію. Можливо, це була правдива історія про те, що з нею трапилось, наприклад те, що вона запам'ятала з дитинства. А може, це була традиційна історія з її культури».

3

Дайте підліткам кілька хвилин спокійно подумати та обміркувати. Якщо діти люблять писати або малювати, вони можуть записати історію у свій записник (якщо він у них є).

4

Попросіть охочих встати й поділитися їхніми історіями. Заохочуйте інших учасників бути активними й підтримуючими слухачами. Дозвольте якомога більшій кількості підлітків розповісти свої історії й залиште наприкінці 10 хвилин на обговорення.

Обговорення та результати

Обговоріть:

- ▶ Чому дорослі люблять розповідати історії дітям та молоді?
- ▶ Чому, на вашу думку, ви запам'ятали ці історії?
- ▶ Що ми отримуємо, слухаючи історії?
- ▶ Що робить історії корисними або цікавими?

Поясніть:

- ▶ Дорослі часто розповідають історії молодим людям, щоб дати їм важливі уроки.

6

- ▶ Дорослі можуть захотіти переконатися, що молодь пам'ятає важливі речі про свою традицію чи історію.
- ▶ Обмін історіями може бути веселим способом для дорослих та молоді спілкуватися та цікаво проводити час разом.

7

Поділіть підлітків на дві групи і попросіть їх написати запитання для інтерв'ю.

8

||| Фасилітатор/ка каже:

«Вам має розповісти історію дорослий (або інша людина) у вашій спільноті. Це може бути правдива та/або традиційна історія. Подумайте про дорослого у вашій спільноті, якого ви поважаєте або любите. Це може бути той, кого ви добре знаєте, або хтось, з ким ви мало знайомі. Ваше завдання — провести з цією людиною інтерв'ю та попросити розповісти вам історію. Ваша поточна задача — сформулювати запитання, які ви можете поставити, щоб допомогти цій людині розповісти вам хорошу історію».

9

Поверніть підлітків у коло. Попросіть підлітків поділитися запитаннями до співбесіди, які вони написали.

Можливі теми для обговорення:

- ▶ Розмова з людиною, яка розповідає вам історію, може відрізнятись від інших розмов. Можливо, вам не доведеться ставити багато запитань — просто дайте їм простір і час.
- ▶ Може бути корисно поставити додаткові запитання під час або після розмови. Це може допомогти людям ділитися детальнішою інформацією, щоб їхню історію було легше зрозуміти.
- ▶ Обов'язково активно слухайте під час розповіді. Покажіть оповідачу свою зацікавленість, щоб він відчував заохочення.



Збираємо історії

10

Попросіть підлітків залишатися у своїх парах і написати план того, як вони будуть проводити розмову з дорослим у спільноті. План має включати опис того, як вони запрошуватимуть дорослого і які запитання вони будуть ставити.

Обговоріть поради щодо написання планів:

- ▶ Запросіть дорослого розповісти свою історію. Поясніть, чому ви просите його розповісти історію. Виявляйте інтерес і повагу. Переконайтеся, що дорослий знає, як ви будете використовувати його історію, і попросіть у нього на це дозвіл.
- ▶ Виберіть час і місце, які будуть зручними та комфортними для вас і дорослого. Переконайтеся, що у вас є достатньо часу.

- ▶ Допоможіть дорослому заздалегідь підготувати історію. Якщо ви хочете почути конкретну історію, запропонуйте їй, та/або обміркуйте разом ідеї для історії.
- ▶ Не підштовхуйте дорослого згадувати або розповідати історії про важкі переживання, якщо він не хоче цього. Якщо ви вважаєте, що дорослий хоче розповісти складну історію, переконайтеся, що вам комфортно її чути.

11

Дайте підліткам час, необхідний, щоб завершити їхні плани й запитання. Перевірте, чи всі пари мають план, і будьте готові надати додаткову підтримку, якщо вона їм потрібна для проведення розмови.

12

Мотивуйте учасників, кажучи їм, що вони проведуть успішні інтерв'ю та зберуть хороші історії!

Що можна, а що — ні



Разом переглянути запитання та плани підлітків для розмови, щоб переконатися, що вони підготовлені та що їхні плани реалістичні.



Приєднуватися до розмов підлітків з дорослими, якщо вони цього захочуть і попросять (для молодшого віку).



Перевірити, чи дорослі та підлітки досліджують особисті, чутливі або важкі спогади разом. Переконайтеся, що їх не підштовхують говорити або чути про складні теми. У разі необхідності втрутитися та запропонувати альтернативні теми.



Переконайтеся, що в підлітків є час для організації та проведення розмов.



Поговорити з дорослими, які погодилися розповісти свої історії. Переконайтеся, що вони розуміють мету та що вони дають свій дозвіл підліткам використовувати й ділитися їхніми історіями після цього.



Рекомендувати підліткам звертатися до дорослих із проханням поділитися важкими спогадами або будь-якою історією, яка є дуже особистою або приватною. Якщо дорослі та підлітки пережили кризи, підлітки не повинні просити їх говорити про цей досвід.



Адаптація

Низька грамотність: замість того, щоб писати свої запитання, підлітки можуть запам'ятовувати їх або використовувати малюнки як нагадування. Вони також можуть робити примітки під час самої розмови за допомогою малюнків.

Спрощення: для молодших підлітків планування та проведення розмов поза сесією можуть бути занадто складними. Співпрацюйте з підлітками, щоб визначити дорослих, які можуть бути хорошими оповідачами. Запросіть цих дорослих на сесію кола й попросіть їх розповісти свої історії всій групі.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

- ▶ Принаймні один великий аркуш паперу для кожної групи підлітків (або щось інше, на чому можна писати або малювати).
- ▶ Принаймні одна ручка, олівець або маркер на кожного підлітка. Якщо підлітки готуються до розмови з підлітками або дорослими поза їхнім колом, допоможіть їм із цим, практикуючи їхні навички активного слухання.

Варіації

Підлітки можуть зосередити свої вправи зі збору історій на конкретних типах історій, наприклад:

- ▶ Традиційні історії, уроки або байки з місцевої культури.
- ▶ Спогади з дитинства (якщо вони не надто особисті, важкі або чутливі).

Підлітки можуть збиратися та ділитися власними історіями з огляду на свій недавній досвід або спогади. Наприклад, вони можуть зосередитися на історіях, які вони хотіли б розповісти меншим дітям.

Підлітки також можуть збирати й ділитися історіями менших дітей на основі їхнього досвіду, спогадів та уяви.

Продовження

Після того як підлітки зібрали історії, вони можуть використовувати їх для:

- ▶ створення мультиплікаційних стрічок або книжок із картинками;
- ▶ створення та читання усних історій або віршів;
- ▶ створення п'єс або драм;
- ▶ створення байок, змінюючи головних персонажів, тварин або уявних людей, або місце події.



Підлітки проводять розмови з кимось зі спільноти, пишуть короткий звіт або історію.



4/5



3/5



3/5



1–2 години



Огляд активності

Мета

Розмова з дорослими в спільноті.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Виразити свої спостереження та ідеї
- ▶ Слухати та спілкуватися з іншими.

Компетентності

Емпатія та повага.

Для кого

Підлітки, які можуть безпечно пересуватися за межі робочого простору, і які відчувають себе комфортно під час взаємодії з новими людьми у своїй спільноті; підлітки, які засвоїли та практикували навички, пов'язані з проведенням розмови, активним слуханням і розумінням різних точок зору.

Фаза

Взаємодіємо.

До

Практикування навичок проведення інтерв'ю, розмов.

Після

Підлітки можуть виконати додаткові завдання, пишучи про людей, з якими вони зустрічаються, або створюючи малюнки чи картини для їх опису.

Підготовка

Фасилітатор/ка має оцінити, чи безпечно для підлітків виходити за межі свого робочого простору та взаємодіяти з новими людьми.



1

|||Фасилітатор/ка каже:

«Сьогодні ви будете практикувати навички проведення розмов, проводячи коротку бесіду з людиною, яку ви погано знаєте. Це — експеримент і виклик. Ви можете дізнатися щось цікаве або важливе від нової людини, або просто провести коротку розмову».

2

Поясніть:

Учасники підготують кілька коротких запитань до розмови: попросіть їх подумати про запитання, які спонукатимуть когось поділитися важливою для них історією або ідеєю, але не ставте занадто особистих або складних запитань. Наведіть кілька прикладів:

- ▶ Хто зараз найважливіша людина у вашому житті?
- ▶ Який найважливіший урок ви коли-небудь отримували?
- ▶ Що робить вас щасливими?

3

Попросіть підлітків підготувати те, що вони скажуть до та після розмови, і дайте їм такі поради:

- ▶ Представтеся та поясніть, що ви робите проєкт.
- ▶ Попросіть дозволу на проведення розмови, і поважайте рішення людей, якщо вони відмовляться.
- ▶ Відповідайте на будь-які запитання, які можуть у них виникнути.
- ▶ Починайте ставити запитання, коли вони будуть готові.
- ▶ Слухаючи, робіть примітки.
- ▶ Використовуйте активні прийоми слухання, щоб звернути увагу та проявити свій інтерес.
- ▶ Подякуйте, коли ви закінчите розмову. Якщо вам сподобалася розмова або ви дізналися щось важливе, скажіть про це.

- ▶ Попросіть людину дозволити використовувати її ім'я та ділитися тим, що ви дізналися від неї, з іншими людьми в письмовому або художньому творі. Якщо вона відмовить, поважайте її рішення.
- ▶ Знову дайте людині, з якою ви проводили розмову, можливість поставити запитання.
- ▶ Ще раз подякуйте їй за час.

4

Розділіть підлітків на дві групи та попросіть їх потренувати свої розмови, починаючи з моменту, коли вони підходять до свого співрозмовника. Коли підлітки будуть готові, вони мають залишити робочий простір, щоб знайти дорослих або інших молодих людей для проведення розмови, залишаючись при цьому в парах. Ідіть із ними й підтримуйте їх. Будьте готові пояснити мету активності іншим, якщо це буде необхідно.

5

Коли підлітки завершать свої розмови, вони повинні будуть повернутися в робочий простір. Вони можуть написати короткий звіт або розповідь про відповіді, які вони отримали на свої запитання, використовуючи слова своїх співрозмовників.

6

7

Обговорення та результати:

Обговоріть:

- ▶ Як це було — опитувати незнайомців? Що приємного було в цьому досвіді? Що було важко?
- ▶ Як реагували люди, коли ви пропонували їм провести з ними розмову? Як ви вважаєте, їм сподобалося? Чому так або чому ні?
- ▶ Ви дізналися щось нове про людей у цій спільноті? Це змінило ваше ставлення до спільноти?



Що можна, а що — ні

- ✓ Перевірити запитання підлітків для розмови та переконатися, що вони доречні — пропонуйте запитання, якщо їм самим важко їх придумати.
- ✓ Слухати та спостерігати за підлітками, коли вони репетирують парами — переконайтеся, що вони готові проводити розмови з новими людьми, перш ніж вони залишать робочий простір.
- ✓ Активно підтримувати підлітків, коли вони проводять розмови. Дозволити підліткам обговорити як позитивний, так і негативний досвід розмов.
- ✗ Підштовхувати підлітків до проведення розмов, якщо вони не відчувають себе в безпеці або не готові взаємодіяти з новими людьми за межами свого робочого простору.
- ✗ Втручатися у розмову, якщо підлітки не потребують підтримки.

Адаптація

Підлітки можуть підготуватися до розмови під час сесії, а потім провести її в інший час.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні для підготовки, а потім вийти на вулицю й знайти людей для розмови.

Матеріали

- ▶ Папір або блокнот.
- ▶ Ручка або олівець для кожного підлітка.

Варіації

Підлітки можуть описувати свої розмови по-різному. Вони можуть:

- ▶ сфотографувати людей (за наявності цифрових камер);
- ▶ намалювати або створити портрети людей, з якими вони проводять розмови;
- ▶ створювати розкадровки.

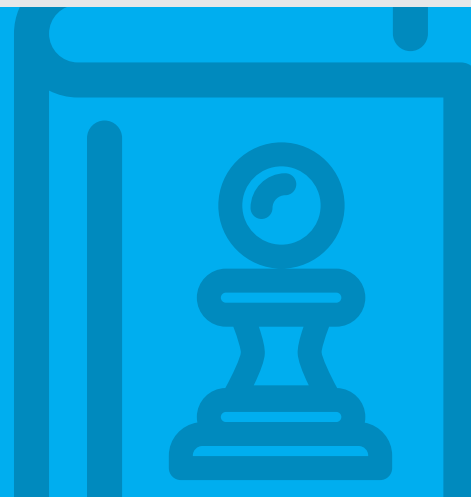
Підлітки можуть зосередити свої розмови на викликах або можливостях, з якими стикаються люди в спільноті. Використовуйте ці розмови як перший крок до розробки нових способів вирішення цієї проблеми або можливості, використовуючи твердження про проблеми, мозковий штурм, створення прототипів та інші активності, пов'язані з винахідливістю.

Продовження

- ▶ Підлітки можуть створити виставку про людей, з якими вони провели розмову, і про те, що вони дізналися від цих людей. Якщо вони зосредили свої розмови на одному питанні, це може бути темою виставки.
- ▶ Підлітки можуть організувати діалог спільноти на основі теми своїх розмов (а також виставки).



Створіть історію про важливого лідера, використовуючи розкадрування або письмо.



2/5



4/5



3/5



30 хв



Огляд активності

Мета

Обговорити й дізнатися про лідерські якості; створити історії про лідерство.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Описувати певні риси лідера.

Компетентності

Творчість та винахідливість; лідерство та вплив.

Для кого

Підлітки, які добре пишуть і мають досвід створення розкадровки.

Фаза

Взаємодіємо.

До

Підготуйте матеріал для розкадровки та/або написання історій.

Після

Обговоріть лідерство та розвиток лідерських навичок.



Історії лідерства

1

||| Фасилітатор/ка каже:

«Подумайте про знайому вам людину, яка є лідером/кою, навіть якщо вона не є офіційним лідером/кою».

Дайте підліткам час придумати приклад і записати його на аркуші паперу або в блокноті.

2

На дошці, папері напишіть: «Ця людина є лідером/кою, тому що...»

||| Фасилітатор/ка каже:

«Що робить її лідером/кою? Якими якостями ця людина володіє?»

Попросіть підлітків закінчити речення на папері або в блокноті.

3

Поясність:

Учасники створять історію про цього лідера/ку письмово або за допомогою розкадровки. В історії має бути момент або ситуація, коли людина проявила лідерські якості.

4

Дайте учасникам час намалювати свої історії.

5

Обговорення та результати:

Після того як учасники закінчать створювати історії, запропонуйте охочим поділитися ними, використовуючи прогулянку галереєю, презентацію або розповідь.

6

Обговоріть:

- ▶ Чому ви обрали цю людину «лідером»?
- ▶ Які спільні якості є у всіх цих лідерів? Приклади (позитивні, доброзичливі, терплячі, добрі, працьовиті).
- ▶ Які з цих лідерських якостей ви хотіли б розвинути?

Попросіть учасників написати в блокноті твердження про особисту мету, яке починається з таких слів:

«Мені хотілося б бути лідером...»

Вони можуть зберігати це для подальшого використання.

Що можна, а що — ні

- ✓ Дозволити учасникам обрати лідера/ку.
- ✓ Дозволити учасникам вирішувати, писати історію чи створювати розкадровку.
- ✗ Вибрати лідерів для учасників.
- ✗ Дозволити учасникам обирати політичних або дуже публічних лідерів, оскільки мета активності — думати про лідерські якості, які мають пересічні люди.
- ✗ Вимагати від підлітків поділитися їхніми особистими твердженнями про їх цілі.

Адаптація

Низька грамотність: дозвольте учасникам малювати зображення обраного ними лідера та/або використовувати зображення для створення історії про обраного лідера.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

- ▶ Папір для кожного учасника/ці.
- ▶ Олівці для кожного учасника/ці.
- ▶ Кольорові олівці для учасників, які малюють.

Варіації

Підлітки можуть розіграти історії, які вони створюють у рольовій грі.

Продовження

Попросіть учасників продовжувати думати про лідерські навички, які вони хотіли б мати та розвивати. Поясність учасникам, що лідерські навички можна відпрацьовувати й розвивати з часом.



Підлітки визначають виклики, з якими вони стикаються, і шукають шляхи їх вирішення за допомогою рольових ігор.



4/5



1/5



3/5



45 хв



Огляд активності

Мета

Визначити та обмірковувати виклики, а потім зіграти в рольові ігри й обговорити способи вирішення цих викликів.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Досліджувати шляхи вирішення проблем.
- ▶ Висловлювати почуття щодо викликів.

Компетентності

Вирішення проблем і врегулювання конфліктів; критичне мислення та прийняття рішень; лідерство та вплив.

Для кого

Кола, де підлітки готові працювати разом і можуть провести базову групову дискусію; підлітки будь-якого віку.

Фаза

Взаємодіємо.

До

Завчасне встановлення домовленостей групи допоможе підліткам прислухатися до ідей один одного на засадах підтримки та поваги. **Інструмент «Рольова гра».**

Після

На етапі «Обговорення та результати» сесії підлітки можуть підсумувати стратегії, які, на їхню думку, можуть допомогти вирішити виклики, а також обговорити, як ці стратегії можна використовувати у власному житті. Зберігайте перелік викликів, визначених підлітками, для майбутнього обговорення. Для підлітків може бути корисно дослідити виклики, які вони визначили під час цієї активності, вивчаючи кожен окремо на різних сесіях та/або приділяючи більше часу для вдосконалення своїх рольових ігор.

Підготовка

Не потрібно.



1

Попросіть підлітків сісти разом парами або групами по три людини.

2

||| Фасилітатор/ка каже:

«З якими викликами стикаються хлопці і дівчата вашого віку в цій спільноті?»

3

Попросіть їх написати або придумати конкретні приклади.

4

У верхній частині дошки чи аркушу напишіть: ХЛОПЦІ Й ДІВЧАТА, ДІВЧАТА, ХЛОПЦІ (або намалюйте їхні зображення).

5

Попросіть підлітків поділитися своїми ідеями. Напишіть відповіді (або намалюйте малюнки, щоб показати задачі).

6

Поясніть:

Учасники виберуть один виклик, який вони хотіли б дослідити під час сесії цього дня. Попросіть трьох або чотирьох підлітків зіграти в рольову гру про цей виклик. (Варіант: якщо підлітки вже знайомі з рольовими іграми, поділіть їх на групи по чотири або п'ять осіб, щоб кожна група зіграла в рольову гру з різними викликами).

7

Попросіть одного з підлітків у групі зіграти роль хлопця (або дівчини), що стикається з обраним викликом. Виберіть деякі риси персонажа, зокрема ім'я, вік тощо. (Не використовуйте справжнє ім'я цього хлопця або

8

дівчини). Попросіть усіх інших запропонувати інших персонажів у рольовій грі. Поставте такі запитання: які ще люди можуть бути залучені до створення складнощів для цього хлопця або дівчини? Які ще люди можуть бути частиною життя цього персонажа? Як має розпочатися сценка? Де має бути головний герой? Що йому/їй слід робити?

9

Дайте підліткам сигнал почати імпровізувати рольову гру. Використовуйте інструмент «Рольова гра» для ідей.

10

Повторіть рольову гру два-три рази або більше, якщо підлітки все ще зацікавлені. Запропонуйте дітям імпровізувати з різними персонажами, сценаріями та стратегіями, використовуючи той самий виклик..

Обговорення та результати

Обговорення:

Для рольових ігор:

- ▶ Які стратегії використовували ці персонажі, щоб вирішити свої виклики?
- ▶ Які ресурси та сильні сторони мали ці персонажі для вирішення викликів?
- ▶ Чи працювали б ці стратегії в реальному житті? Як можна адаптувати ці стратегії, щоб ми могли насправді їх використовувати?



Що можна, а що — ні

- ✓ Заохочувати підлітків зосереджуватися на основних викликах, з якими стикаються такі молоді люди, як вони, у своєму повсякденному житті, а не на ширших політичних чи економічних проблемах, які важко вирішити.
- ✓ Визнавати та обговорювати позитивні стратегії, які підлітки продемонстрували під час своїх рольових ігор, і заохочувати підлітків пов'язати їх із позитивними способами, за допомогою яких можна вирішити складнощі в реальному житті.
- ✓ Негайно вживати заходів, якщо підлітки обговорюють серйозні загрози їхній безпеці або благополуччю.
- ✗ Заохочувати підлітків обговорювати основні виклики, які є непосильними або неприємними. Цю наполегливу рекомендацію отримано від фасилітаторів, які перевірили цю активність із підлітками, що постраждали від тривалого конфлікту.
- ✗ Просити підлітків обговорювати або розповідати про виклики, з якими вони стикаються у власному житті, або брати за основу для рольових ігор учасників кола чи інших реальних людей в їхній спільноті.
- ✗ Повчати або виправляти підлітків, розповідаючи їм, які стратегії є правильними або неправильними для вирішення визначеної задачі. Натомість, ґрунтуйте обговорення на стратегіях, які діти пропонують або демонструють за допомогою своїх рольових ігор.

Адаптація

Якщо підлітки вже мають досвід створення рольових ігор: їм не потрібно багато настанов, тому просто дайте їм основні вказівки й дозвольте виконувати завдання самостійно.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

Для цієї активності не потрібно жодних матеріалів, але підліткам може бути цікаво збирати матеріали для використання в якості реквізиту в рольових іграх.

Варіації

Підлітки можуть досліджувати виклики, з якими вони стикаються, і шляхи їх вирішення через:

- ▶ малювання, спів, оповідання, танці або будь-який інший вид творчого вираження;
- ▶ проведення діалогу та дискусій з дорослими, щоб поділитися своїм занепокоєнням і разом шукати рішення.

Продовження

Підлітки можуть використовувати свої знання про виклики, щоб:

- ▶ розробляти плани для групових проєктів (особливо під час фази «Діємо»);
- ▶ розробити або придумати інструменти чи винаходи, які можуть їм допомогти;
- ▶ перетворювати рольові ігри на довші п'єси або інші види виступів;
- ▶ створювати малюнки, плакати або презентації.



Підлітки працюють у групах, створюючи малюнки з описом їхнього середовища.



4/5



1/5



2/5



30 хв



Огляд активності

Мета

Працюючи в групах, створити малюнки, які описують оточення; створити мапу спільноти.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Підвищити обізнаність про своє оточення.
- ▶ Передавати ідеї через малювання.

Компетентності

Особистість і самооцінка; спілкування та вираження; емпатія та повага.

Для кого

Кола, де підлітки можуть сидіти разом і працювати над активностями як велика група, незалежно від того, чи вони тільки знайомляться, чи вже добре знають один одного.

Фаза

Взаємодіємо

До

Нічого не порібно.

Після

Зберігайте малюнки підлітків або описи їхньої спільноти. Використовуйте їх як основу для подальших активностей, які можуть допомогти підліткам висловити власний досвід і дізнатися про позитивні можливості у їхньому житті.



1

Поділіть підлітків на невеликі групи. Дайте кожній групі один великий аркуш паперу.

2

Поясніть:

Учасники намалюють мапу спільноти.

3

Використовуйте наведені нижче запитання, щоб заохотити підлітків думати, але не стримуйте їх, якщо вони готові почати малювати.

- ▶ Які межі цієї спільноти? (У деяких спільнотах межі офіційно позначаються огорожами або стінами. В інших межі можуть бути зрозумілі людям, які там проживають, або позначені неофіційними орієнтирами, такими як будівлі або дерева).
- ▶ Якщо ми хочемо створити хорошу мапу цієї спільноти, що потрібно включити?
- ▶ Де живуть або перебувають люди? Які люди живуть або перебувають у цих регіонах?
- ▶ Де люди беруть воду?
- ▶ Де люди беруть їжу?
- ▶ Де люди отримують інші необхідні речі (наприклад, паливо)?
- ▶ Куди діти ходять до школи? Де люди можуть отримати медичну допомогу, якщо вона їм потрібна?
- ▶ Де підлітки збираються разом поза школою (наприклад, щоб пограти)? Які підлітки збираються там разом (хлопці, дівчата, діти старшого або молодшого віку, певні групи)? Чим вони займаються?
- ▶ Де люди моляться чи проводять релігійні обряди?
- ▶ Де збираються дорослі? Що вони там роблять?

4

Після створення тимчасової мапи попросіть підлітків продемонструвати, як вони живуть і займаються буденними справами в просторі.

5

Виберіть групу підлітків і попросіть їх мовчки виконувати свої повсякденні справи, починаючи з того, де вони знаходяться й що роблять із самого ранку. Запропонуйте їм використовувати підказки, щоб позначати години дня, що минають, і попросіть їх змінювати місцезнаходження залежно від того, куди вони підуть та що будуть робити в ці години.

6

Обговорення та результати

Обговорення:

- ▶ Де дівчата проводять найбільше часу? А де хлопці?
- ▶ Де знаходяться найприємніші місця, де підлітки та молодь можуть проводити час, і чому?
- ▶ У яких місцях ви відчуваєтеся в безпеці?
- ▶ Чи є місця, які ви вважаєте небезпечними? Де вони знаходяться, і які там ризики?
- ▶ Чи є місця, які не використовуються? Поясніть.

7

||| Фасилітатор/ка каже:

«Ви показали, як багато ви знаєте про своє середовище. Підсумуйте ці знання».

8

Обговоріть:

- ▶ Що вам добре відомо про своє середовище? У чому проявляються ваші експертні знання свого середовища?
- ▶ Що з того, що ви знаєте, може бути корисним для інших молодих людей? Як ви можете ділитися своїми знаннями з іншими?
- ▶ Які ще речі ви хотіли б дізнатися про своє середовище, які можуть бути корисними для вас?



Що можна, а що — ні

- ✓ Дозволяти підліткам використовувати малювання або будь-який спосіб опису свого дня.
- ✓ Вживати відповідних заходів, якщо ви дізнаєтеся, що підлітки можуть стикатися з ризиками (це може включати розмову з підлітками один на один, щоб дізнатися, чи вони описують свою власну поведінку, чи поведінку когось іншого).
- ✗ Казати підліткам, що слід включити до їхньої мапи, навіть якщо вони залишають місце, які ви вважаєте важливими.
- ✗ Поспішати обговорити ризики та небезпеки (наприклад, безпечні шляхи евакуації, небезпечні місця, яких слід уникати), коли підлітки роблять цю активність вперше. Натомість, нехай вони використовують це як можливість дослідити свої спільноти власними очима. **Ви можете продовжити активність, зосередившись на ризиках і безпеці, якщо вважатимете це важливим для захисту підлітків.**
- ✗ Підштовхувати підлітків ділитися інформацією про власний досвід, якщо вони не хочуть (натомість попросіть їх описати день із життя типового хлопця/дівчини підліткового віку або хлопця/дівчини, як вони).
- ✗ Просити підлітків намалювати спільноту або місце, де вони жили до кризи, яка на них вплинула, або до того, як вони були переміщені (якщо вони не запропонують це самі).

Адаптація

Якщо матеріали для малювання недоступні, або якщо підлітки хочуть отримати активніший досвід: вони можуть створити тимчасову мапу у своєму просторі, використовуючи реквізити на різних місцях та/або представляючи ці різні місця самостійно, стоячи в різних місцях простору.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні. Має бути тиша.

Матеріали

- ▶ Принаймні один великий аркуш паперу для кожної групи підлітків (або щось інше, на чому можна малювати).
- ▶ Принаймні одна ручка, олівець або маркер на кожного підлітка.

Варіації

Замість малювання використовуйте колаж або будь-які інші візуальні матеріали для створення мап.

Підлітки можуть складати додаткові мапи своїх спільнот та оточення, створювати детальні мапи менших територій у своїй спільноті (наприклад, свого будинку чи школи) або включати ширше оточення.

Створіть мапу уявного місця, або місця, яке уявляють підлітки, або вигаданого місця, описаного в історії.

Створіть мапу, яка показує зміни або поліпшення, які підлітки хотіли б зробити у своїй спільноті.

Створіть мапу, щоб провести для дорослих екскурсію спільнотою через досвід та перспективи підлітків.

Створіть мапу, щоб залучити нових підлітків до спільноти, показуючи важливі місця, про які вони мають знати.

Продовження

Підлітки можуть працювати над новими проєктами своїх мап, практикувати навички малювання або інші художні навички, а також демонструвати свої роботи. Підлітки можуть дивитися на свої мапи та досліджувати:

- ▶ що вони знають про місця, які пропонують їм ресурси та послуги, і як отримати доступ до цих ресурсів;
- ▶ що, на їхню думку, є позитивним, а що негативним в їхній спільноті;
- ▶ місця, які вони бажають дослідити або про які хочуть дізнатися більше;
- ▶ місця, які вони хотіли б поліпшити. Наприклад: невикористані простори, які вони могли б використовувати як місця для відпочинку; зони, де вони стикаються з конфліктом, який вони могли б спробувати трансформувати; зони, де вони стикаються з небезпекою та потребують захисту.

При роботі з одним і тим самим колом підлітків протягом тривалого періоду часу повторіть активність через кілька тижнів або місяців. Ознайомтеся з усіма змінами в їхніх спільнотах, зокрема з тими, що пов'язані зі зміною в їхніх обставинах.



Мої інтереси: самодіагностика

Підлітки оцінюватимуть та відкриватимуть свої особисті інтереси та навички.



2/5



4/5



4/5



30–45 хв



Огляд активності

Мета

Підлітки оцінюватимуть свої особисті інтереси та навички за допомогою тесту з самооцінки.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Визначити власні інтереси.
- ▶ Визначити свої навички та здібності.
- ▶ Досліджувати, як їхні інтереси, навички та здібності можуть допомогти їм досягти власних пріоритетів та цілей.

Компетентності

Особистість та самооцінка; надія на майбутнє та визначення цілей.

Для кого

Підлітки, які готові більше дізнатися про свої навички та інтереси й хочуть перетворити їх на дії через дослідження, проекти, роботу та залучення спільноти.

Фаза

Взаємодіємо.

До

Нічого не потрібно.

Після

Підлітки обговорюють, як вони хочуть використовувати свої навички для спільної роботи над проектом тощо.

Підготовка

Підготуйте фліпчарт із намальованою на ньому схемою самооцінки (див. нижче).



1

||| Фасилітатор/ка каже:

«Ви коли-небудь думали про свої особисті інтереси та навички? Ви коли-небудь думали про те, до чого ці інтереси та навички можуть привести вас у житті? А в роботі?»

2

||| Фасилітатор/ка каже:

«Сьогодні ми проведемо тест на самооцінку». Поясніть: фасилітатор/ка зачитає запитання вголос для групи, а підлітки запишуть свої відповіді на аркуші для оцінювання.

3

Прочитайте наведені нижче вказівки та дозвольте підліткам записувати відповіді після кожної з них.

Повторюйте питання, якщо учасник не розуміє або заплутався. Якщо учасники не знають відповіді, перейдіть до наступного запитання.

- ▶ Перелічіть усі активності, які ви робите щодня/щотижня.
- ▶ Поруч із кожною переліченою активністю запишіть, чи ви робите її самостійно, чи з іншими.
- ▶ Для кожної активності, яку ви зазначили, запишіть, наскільки вона вам подобається: дуже подобається, дещо подобається, не дуже подобається, зовсім не подобається. Зробіть це для кожної активності, яку ви вказали.
- ▶ Для кожної активності запишіть, якою ви її вважаєте: дуже легкою, дещо легкою, дещо важкою чи дуже важкою.
- ▶ Дайте підліткам кілька хвилин на обмірковування їхніх відповідей. Заохочуйте підлітків думати про всі види активностей, які вони виконують, зокрема домашні справи, час відпочинку, спілкування з іншими, навчання та все інше, що вони роблять.

4

Обговорення та результати

Запропонуйте підліткам поділитися відповідями, якщо вони хочуть.

5

Обговорення:

- ▶ Що ви помітили або дізналися, виконуючи цю активність?
- ▶ Які з отриманих вами знань і навичок будуть для вас корисні в майбутньому?
- ▶ Як отримані вами знання та навички пов'язані з вашими власними цілями? Чи зрозуміли ви, які навички вам хотілося б розвивати, або про що ви хочете дізнатися більше?



Мої інтереси: самодіагностика

Обране!	Активність	Ви робите її самостійно чи з іншими?	Чи подобається вона вам? Дуже подобається, дещо подобається, не дуже подобається, зовсім не подобається	Вона дуже легка, дещо легка, дещо важка чи дуже важка?
Навички та знання				

Що можна, а що — ні

- ✓ Дозволяти підліткам розмовляти один з одним та ділитися ідеями під час роботи над самооцінкою.
- ✓ Заохочувати підлітків вказувати активності, які вони можуть не вважати важливими або значущими.
- ✗ Просити підлітків поділитися своїми відповідями з групою, якщо вони не хочуть цього робити.
- ✗ Сварити підлітків, якщо вони кажуть, що їм не подобається певна активність, або повчати про відповідальність.
- ✗ Розказувати підліткам, що вибрати для їхніх інтересів або завдань.

Адаптація

Адаптація до низької грамотності: попросіть підлітків провести мозковий штурм зі списком їхніх щоденних і тижневих завдань та записати їх на фліпчарті. Використовуйте діаграму або символ, якщо це допоможе їм запам'ятати перелічені ними види активностей. Потім прочитайте активність по черзі й замість того, щоб просити учасників записати їхні відповіді на запитання для оцінки, попросіть їх встати, коли буде названа їхня відповідь. Наприклад, скажіть: «Якщо вам не подобається мити посуд, встаньте». Зробіть це,

використовуючи запитання для оцінки, наведені в активності.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

- ▶ Фліпчарт.
- ▶ Маркери, ручки або олівці на кожного підлітка.
- ▶ Папір на кожного підлітка.

Варіації

Використовуйте цю активність, щоб допомогти підліткам ліпше зрозуміти, що їм може бути цікаво для майбутньої роботи. Допоможіть підліткам провести мозковий штурм можливих робочих місць, доступних у спільноті, або нових підприємств, які можуть бути створені.

Продовження

Підлітки можуть пройти оцінювання знову через кілька місяців, щоб побачити, чи змінилися або розвинулися інтереси та навички. Вони можуть скористатися своїм списком навичок під час обговорення ресурсів, необхідних для реалізації проекту. Підлітки можуть розмірковувати про свої навички під час обговорення та перегляду групових цілей.



Підлітки практикують написання та використання запитань для інтерв'ю.



3/5



3/5



3/5



30–45 хв



Огляд активності

Мета

Написати запитання для інтерв'ю, а потім відпрацювати її з іншим підлітком.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Практикувати навички активного слухання.
- ▶ Розвивати творче письмо.

Компетентності

Спілкування та вираження; емпатія та повага.

Для кого

Кола, де підлітки можуть розмовляти один з одним, слухати, писати та ставити запитання.

Підлітки, які досліджують цікаву для них тему протягом декількох сесій та/або готуються до спільної роботи над проектом.

Спеціально створена для підлітків, які досліджують виклики, проблему або можливість, що стосується їхнього життя або спільнот. Наприклад:

- ▶ Виклики: постійна повільність у спільноті; приготування їжі на кухні, яка призначена для кількох сімей.
- ▶ Можливості: використання вільних місць; вивчення традиційних історій, які розповідають старші.

Фаза

Взаємодіємо.

До

Використовуйте навички проведення розмови чи інтерв'ю.

Після

Підлітки мають використовувати свої нові навички у фактичних інтерв'ю один з одним або з учасниками спільнот як частину своєї роботи з вивчення теми або розробки проєкту.

Підготовка

Не потрібно.



Готуємося до інтерв'ю

1

Розділіть підлітків на дві групи й запропонуйте тему інтерв'ю. Фасилітатор/ка каже: «Сьогодні ми будемо практикувати навички проведення інтерв'ю. Що таке інтерв'ю? Чи це те ж саме, що й інші типи розмов?» Ключові моменти, які слід висвітлити, включають:

- ▶ Інтерв'ю — це розмова, яка також є формою дослідження, в якій одна людина ставить запитання іншій людині, щоб навчитися з її досвіду або кругозору.
- ▶ Інтерв'ю подібне до інших видів розмов, але воно більше зосереджена на одній людині, яка намагається дізнатися щось від іншої про конкретну тему.

2

Поясніть, що підлітки будуть практикувати навички інтерв'ю та обговорювати:

- ▶ Коли ви проводите з кимось інтерв'ю, ви можете поставити йому кілька запитань, щоб дізнатися якомога більше про його точку зору та досвід.
- ▶ Інтерв'юерам варто завжди записувати запитання перед проведенням інтерв'ю. Таким чином, їм буде легше отримати потрібну інформацію.

Надайте підліткам рекомендації з написання запитань до інтерв'ю:

Дивимосья	Який у них погляд на цю задачу або можливість?	Що ви бачите, коли...?
Думаємо	Яка їхня думка на цю тему?	Що ви думаєте про...?
Відчуваємо	Які відчуття у них виникають щодо теми?	Які у вас відчуття щодо...?
Що можна	Вони щось із цим роблять? Чи змушує їх ця тема робити щось відмінне від звичайного?	Що ви робите, коли...?

3

Скажіть підліткам написати запитання для інтерв'ю, працюючи в парах.

4

Коли вони будуть готові, попросіть кожну пару попрактикуватися з іншою парою, використовуючи їхні запитання для інтерв'ю. Кожна пара буде проводити інтерв'ю по черзі з іншою парою. Дайте кожній парі принаймні десять хвилин на проведення.

- ▶ Пара 1: інтерв'юер (ставить запитання) і стенографіст.
- ▶ Пара 2: особа, яка відповідає на запитання, і стенографіст.

5

Обговорення та результати

Зберіть підлітків разом і обговоріть те, що вони дізналися (це має зайняти близько 15 хвилин). Запитайте:

- ▶ Про які цікаві, дивовижні чи корисні речі ви дізналися?
- ▶ На які запитання ви отримали цікаві, дивні чи корисні відповіді? Підлітки мають написати приклади успішних запитань і розмістити їх на видному для всіх місці.
- ▶ Що спільного в цих запитаннях? Чому, на вашу думку, на них були отримані корисні відповіді?
- ▶ Задумайтесь на хвилину про свій досвід в якості інтерв'юерів. Що ви зробили, що допомогло вам отримати корисну інформацію?
- ▶ Подумайте про свій досвід як осіб, що відповідали на запитання. Що зробили інтерв'юери, завдяки чому ви змогли дати цікаві відповіді?
- ▶ З огляду на сьогоднішній досвід, як ви будете готуватися до інтерв'ю, які проводитимете протягом наступних кількох днів?
- ▶ Предмет для обговорення: успішні методи, які ви використовували, є прикладами активного слухання. Це, зокрема, прояв інтересу до того, що говорять співрозмовники, через мову вашого тіла (усмішка, кивок), а також додаткові запитання.



Готуємося до інтерв'ю

Якщо підлітки будуть проводити інтерв'ю з іншими учасниками спільноти або підлітками під час майбутніх сесій, підготуйте їх до того, щоб запросити цих людей на інтерв'ю. Вони мають встановити зручний час і місце для та переконатися, що ці люди розуміють мету й тему інтерв'ю. Під час проведення інтерв'ю з дітьми віком до 18 років дотримуйтеся процедур захисту дітей. Переконайтеся, що ці діти та їхні батьки/опікуни надали інформовану згоду на проведення інтерв'ю.

Що можна, а що — ні

- ✓ Заохочувати підлітків проявляти ініціативу та гнучкість, коли вони практикують методи інтерв'ю, і визнати, що дієвими можуть бути багато різних стилів і підходів.
- ✓ Заохочувати підлітків практикувати ролі як інтерв'юера, так і стенографіста.
- ✗ Дозволяти підліткам ставити один одному особисті запитання або підштовхувати один одного відповідати на запитання, якщо вони не хочуть.

Адаптація

Низька грамотність: замість того, щоб писати запитання, підлітки можуть придумувати їх усно. Потім вони можуть запам'ятати запитання та/або намалювати символи, щоб згадати їх під час проведення інтерв'ю.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні, де підлітки можуть сидіти комфортно, чути один одного та писати з мінімальними відволікаючими факторами.

Матеріали

- ▶ Дошка чи аркуш та маркери.
- ▶ Блокноти або аркуші паперу, щоб підлітки могли писати свої запитання.
- ▶ Принаймні одна ручка або олівець на кожного підлітка.

Варіації

Підлітки можуть використовувати цю активність, щоб дізнатися про проблеми у своїй спільноті з точки зору різних її учасників, зокрема інших підлітків, молодших дітей і дорослих. Виберіть та адаптуйте теми для практичного інтерв'ю, які пов'язані з досліджуваними темами.

Нехай підлітки практикуються, граючи ролі реальних або уявних персонажів.

Створіть сценку, в якій підлітки описують те, що вони дізналися про свою тему, проводячи уявне інтерв'ю.

Підлітки можуть створювати навчальні плакати або скетчі, щоб продемонструвати техніку проведення інтерв'ю, яку вони вивчили.

Продовження

Підлітки можуть практикуватися ставити запитання стільки разів, скільки вони хочуть, і використовувати їх для дослідження будь-якої цікавої їм теми. Вони можуть повернутися до цієї активності після проведення реальних інтерв'ю, щоб поміркувати над тим, що вони вивчили, і вдосконалити свої навички.



У цій активності підлітки визначають різні типи доступних їм ресурсів, які вони можуть використовувати для досягнення своїх цілей.



4/5



3/5



3/5



Учасники обирають час



Огляд активності

Мета

Знайти й розпізнати доступні ресурси.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Визначати доступні їм ресурси у своїй спільноті, зокрема різні типи ресурсів, як-от матеріали, простір, інформація, підтримка з боку інших та власні можливості.

Компетентності

Критичне мислення та вирішення проблем; надія на майбутнє та постановка цілей.

Для кого

Підлітки, які мали можливість обговорити свої цілі та пріоритети на попередніх сесіях та/або готуються працювати над проектом; підлітки, які можуть комфортно та безпечно пересуватися за межі свого робочого простору, щоб дослідити територію навколо себе та/або провести розмову з дорослими та іншими особами у своїх спільнотах.

Фаза

Взаємодіємо.

До

У підлітків мала бути можливість обговорити та визначити деякі свої власні цілі або пріоритети.

Якщо підлітки будуть виходити за межі робочого простору під час самої сесії, переконайтеся, що це безпечний час для цього.

Після

У підлітків має бути можливість:

- ▶ Обговорити, як вони можуть зібрати або використати визначені ними ресурси, які допоможуть їм у досягненні цілей. Це може включати обговорення того, як підійти до дорослих або інших учасників спільноти, які є ресурсами для підтримки підлітків.
- ▶ Реалізувати свої плани щодо збору та використання ресурсів для досягнення власних цілей.

Підготовка

Не потрібно.



1

Поясніть:

Учасники будуть досліджувати та визначати наявні в них ресурси. Запишіть деякі цілі, які підлітки обговорювали на своїх попередніх сесіях, і попросіть їх обрати одну, на якій вони хотіли б зосередитися під час цієї активності, або, якщо підлітки вже мають тему проєкту або задачі, поясніть, що вони зосередяться на цій темі.

2

Поділіть підлітків на невеликі групи. Якщо підлітки вже працюють у невеликих групах, попросіть їх залишатися в них. Якщо ні, поділіть їх на групи.

3

||| Фасилітатор/ка каже:

«Сьогодні ми визначимо деякі ресурси, які ви вже маєте або можете легко знайти та використати, що допоможе вам досягти своїх цілей. Що таке ресурси? Які є різні типи або категорії ресурсів?»

Можливі відповіді для обговорення: ресурси — це все, що може бути використано для створення або будь-яких інших дій. Існують різні способи розмірковувати над категоріями ресурсів, але деякі категорії ресурсів можуть включати: матеріали, простір та «невидимі» категорії, як-от час, знання, здібності, енергія та позитивне ставлення.

4

Намалюйте наведену нижче таблицю на дошці чи аркуші.

||| Фасилітатор/ка каже:

«Тепер ви подумаєте про ресурси, які вже для вас доступні та які допоможуть вам досягти цілей або працювати над вашим проєктом. Зосередьтеся на наявних у вас ресурсах, а не на речах, яких тут немає, або які є дорогими чи важкодоступними».

5

Поясніть підліткам, що вони мають перемалювати таблицю на аркуш паперу. Якщо підліткам незрозуміло, поясніть:

6

- ▶ Категорія їхньої **енергії, знань, здібностей** та волі стосується їхньої власної спроможності — це найважливіший наявний у них ресурс.
- ▶ **Простір і час** — це простір і час, які вони можуть знайти, щоб працювати над досягненням своєї мети. Вони мають говорити конкретні речі та обговорювати, де й коли вони можуть працювати над своєю метою, реалістично думаючи про місця, інші свої щоденні та тижневі обов'язки й активності.
- ▶ **Матеріали та засоби** можуть включати речі, які вони можуть знайти та до яких можуть отримати вільний доступ у своїй спільноті. Це можуть бути викинуті засоби, матеріали, які вони вже мають та/або які учасники члени спільноти готові надати. Вони також можуть розглянути можливість придбання доступних матеріалів, але заохочуйте підлітків знаходити наявні рішення з мінімальними витратами, а не вкладати власні гроші в придбання речей для активностей.
- ▶ **Експерти та прихильники** — це може бути будь-хто зі спільноти з енергією, знаннями, здатністю та бажанням підтримувати їх. Заохочуйте підлітків подумати про дорослих, які можуть мати знання, досвід або зацікавленість, щоб підтримати їх. Це може бути для них важливим способом налагодження зв'язків із людьми.
- ▶ **Інформація** може включати в себе все, що їм потрібно знати для досягнення своєї мети.

Дайте підліткам час на заповнення таблиці. Поки підлітки працюють над активністю у своїх невеликих групах, допоможіть їм придумати принаймні один ресурс для кожної категорії та дозвольте їм придумувати стільки ресурсів, скільки вони зможуть.



7

Обговорення та результати:

Об'єднайте підлітків у велику групу. Попросіть кожну групу представити свою таблицю ресурсів.

8

Обговоріть:

- ▶ У вас є більше чи менше ресурсів, ніж ви думали перед початком активності?
- ▶ Тепер, коли ви почули від інших груп, чи бачите ви будь-які додаткові ресурси, які ви не усвідомлювали?

9

- ▶ Коли та як ви можете почати збирати або використовувати ці ресурси для досягнення своєї мети?

Погодьтеся з планом щодо того, як підлітки почнуть збирати та використовувати ці ресурси для досягнення своєї мети, а також як вони будуть відстежувати та переглядати свій прогрес на майбутній сесії.

	Власна енергія, знання, здібності та воля	Простір і час	Засоби та матеріали	Експерти та прихильники	Інформація
У нас є...					
Ми можемо використовувати цей ресурс для досягнення наших цілей шляхом...					
Щоб зібрати та використати цей ресурс, нам потрібно буде					



Що можна, а що — ні

- ✓ Заохочувати підлітків зосереджуватися на наявних у них ресурсах, а не на ресурсах, які вони хочуть (але які не є доступними в їхніх умовах).
- ✓ Підтримувати підлітків у коригуванні їхніх планів для досягнення своїх цілей з огляду на наявні в них ресурси, замість ресурсів, які вони хотіли б мати, але які є дорогими або недоступними.
- ✓ Підтримувати підлітків у розробці відповідних, корисних стратегій для збору та використання визначених ними ресурсів. Наприклад, допомагати їм планувати стратегії для врахування дорослих у спільноті, які можуть допомогти їм з їхніми цілями або проектами.
- ✗ Пропонувати ідеї для ресурсів, поки підлітки не придумают ідеї та можливості самостійно.
- ✗ Підштовхувати підлітків використовувати ресурси, які вони не вважають цікавими або корисними.

Адаптація

Низька грамотність: замість слів підлітки використовують зображення та символи, щоб робити примітки про визначені ними ресурси.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

- ▶ Дошка чи аркуш та маркери.
- ▶ Блокноти або аркуші паперу, щоб підлітки могли записувати свої ресурси.
- ▶ Принаймні одна ручка або олівець на кожного підлітка.

Варіації

Підлітки можуть використовувати цю активність, щоб дізнаватися та досліджувати проблеми у своїй спільноті з точки зору різних її людей, зокрема інших підлітків, молодших дітей і дорослих.

Продовження

Підлітки можуть використовувати свій перелік ресурсів під час розробки та виконання планів для досягнення цілей або спільної роботи над проектами. Вони можуть використовувати цей перелік як контрольний список, щоб відстежувати зібрані дані та робити інші кроки для підготовки, а також додавати або змінювати свій список у процесі спільної роботи.



Підлітки досліджують різні точки зору інших людей через письмове завдання.



4/5



1/5



4/5



30 хв



Огляд активності

Мета

Приміряти різні ролі та написати листа щоб зрозуміти погляди інших людей.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Досліджувати точки зору інших людей.

Сфери компетентності

Емпатія та повага; вирішення проблем і управління конфліктами.

Для кого ефективно

Підлітки, які готові досліджувати точки зору різних людей.

Фаза

Встановлюємо зв'язки.

До

Підлітки мали вже почати досліджувати концепції конфлікту та миру в активності «Мир і конфлікт» та інших активностей. Використовуйте інструмент «Рольова гра».

Після

Підлітки можуть виконувати активності, в яких досліджуються концепції та шляхи вирішення конфліктів. Вони можуть використовувати свої навички, щоб подивитись на ситуацію з різних ракурсів і дослідити, як виклики та можливості впливають на людей у їхніх спільнотах, і в якості натхнення для мистецтва й творчого вираження.

Підготовка

Не потрібно.



1

Попросіть підлітків зручно сісти на підлогу й дайте кожному аркуш паперу та олівець або ручку.

2

Попросіть двох охочих підлітків зіграти в рольову гру за таким сценарієм:

Сценарій рольової гри: двоє підлітків щойно прибули до спільноти та ще не знають одне одного. Одна з них сповнена ентузіазму, доброзичливості та натхнення завести друзів. Вона любить розмовляти, і їй подобається, коли з нею хочуть завести розмову нові люди. Коли люди поряд із нею не балакучі, вона сприймає це як знак, що вона їм не цікава. Інший підліток дуже тиха й шаноблива. Вона хоче завести друзів і познайомитися з новими людьми. Їй комфортно, коли люди тихі та не надто балакучі, тому вона намагається вести себе рівно. Якщо хтось занадто балакучий, вона думає, що вона нудна.

3

Дайте підліткам сигнал розпочати рольову гру. Вони мають почати з ситуації, коли дві дівчини зустрічаються вперше. (Виберіть місце для сценарію, де підлітки можуть зустрітися та зібратися у своїй спільноті). Нехай вони імпровізують впродовж декількох хвилин, а потім дайте сигнал зупинити рольову гру.

4

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Тепер ви напишете короткий лист, ставлячи себе на місце обох дівчат у рольовій грі. Візьміть клаптик паперу й складіть його посередині по довжині. Ліворуч напишіть короткий лист від особи балакучої дівчини, ставлячи себе на її місце. Уявіть, що вона пише листа подрузі з дому. Цей лист може починатися так: «Привіт, Олю! Сьогодні я познайомилася з однією дівчиною...» Дайте підліткам кілька хвилин, щоб вони написали свої листи.

5

||| Фасилітатор(ка) каже:

«З іншого боку аркуша ви будете писати, ставлячи себе на місце тихої дівчини. Цей лист може починатися так: «Привіт, Аліно! Сьогодні я познайомилася з однією дівчиною...» Дайте підліткам кілька хвилин, щоб вони написали свої листи.

6

Коли підлітки закінчать писати, попросіть охочих прочитати листи від імені балакучої дівчини.

7

Обговоріть:

- ▶ Як балакуча дівчина побачила іншу дівчину?
- ▶ Чи хотіла вона взаємодіяти?
- ▶ Що вона запам'ятала?
- ▶ Що для неї було найважливішим у взаємодії?

8

Обговорення та результати

Попросіть охочих прочитати листи, які вони написали від імені тихої дівчини. Обговоріть ті самі питання з її точки зору. (Наприклад: **як тиха дівчина побачила іншу дівчину?**).

9

Попросіть підлітків написати лист із точки зору когось іншого в їхньому житті.

10

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Уявити, як виглядає світ із чужої точки зору, може бути складно, але це важливо для вирішення конфліктів. Це також чудова навичка, яку можна використовувати, коли ви створюєте історії, драму або витвори мистецтва».

«Щоб попрактикуватися, спробуйте пригадати нещодавній момент, коли ви та хтось інший мали різні погляди на щось. Ви можете вибрати час, коли ви не погоджувалися або сперечалися з кимось, або просто мали іншу думку або досвід. Це може бути розмова, яку ви мали з родичем, кимось, хто працює в магазині, другом або іншою людиною».



11

Поясніть:

Коли учасники будуть готові, попросіть їх спробувати написати лист, ставлячи себе на місце цієї іншої людини, та описати ситуацію. Дайте підліткам 10–20 хвилин на написання листів.

Попросіть охочих прочитати свої листи вголос.

12

Обговоріть:

- ▶ Було легко чи важко уявити розмову з точки зору іншої людини?
- ▶ Після того як ви написали про розмову або взаємодію, чи змінилося ваше ставлення до ситуації або те, якою ви її пам'ятаєте?

Що можна, а що — ні

- ✓ Дозволяти підліткам відповідати на запитання чесно. Одним може бути легше, ніж іншим, уявити або запам'ятати розмову з точки зору іншої людини. Деякі підлітки можуть помітити, що це змінює їхні почуття щодо цієї розмови.
- ✓ Просити в підлітків дозволу зачитати їхні листи, коли вони їх напишуть. Поважайте їхню думку.
- ✓ Давати підліткам можливість показати те, що вони написали, вам або іншим особисто, якщо вони хочуть поділитися своєю роботою, але не хочуть читати її вголос.
- ✗ Заохочувати підлітків досліджувати дуже складні аргументи або розбіжності (якщо вони не хочуть).

Адаптація

Низька грамотність: замість того, щоб писати листи з точки зору персонажів у цьому сценарії, підлітки можуть підготувати короткі монологи, в яких вони говоритимуть те, що, на їхню думку, кожен персонаж міг думати під час або після цього діалогу.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

- ▶ Принаймні один аркуш паперу для кожного підлітка.
- ▶ Ручка або олівець для кожного підлітка.

Варіації

Підлітки можуть експериментувати з баченням світу з різних ракурсів багатьма способами. Вони можуть:

- ▶ Малювати картинки, ставлячи себе на місце різних людей або персонажів.
- ▶ Створювати історії, роблячи записи в щоденнику або складаючи листи з точки зору різних персонажів, яких вони вигадують, або реальних людей (наприклад, історичних фігур).

Продовження

Заохочуйте підлітків практикувати навичку бачити ситуацію з різних ракурсів. Повторюйте активності з різними сценаріями, щоб підлітки могли практикувати уявлення про точки зору більшої кількості людей (якщо вони хочуть).



У цій активності підлітки проводять інтерв'ю з іншими підлітками та/або дорослими у своїх спільнотах.



4/5



3/5



3/5



Огляд активності

Час

Ця активність може відбуватися впродовж однієї або багатьох сесій. Фасилітатор(ка) та учасники разом погоджують час.

Мета

Провести інтерв'ю з іншими підлітками або дорослими в спільноті.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Здобути навички спілкування з іншими.
- ▶ Розвивати емпатію до інших людей.

Сфери компетентності

Спілкування та вираження думок; емпатія та повага.

Для кого ефективно

Підлітки, які засвоїли та попрактикували деякі навички проведення інтерв'ю, і готові спробувати опитати людей; підлітки, які досліджують цікаве для них питання впродовж декількох сесій та/або готуються працювати над проектом.

Фаза

Встановлюємо зв'язки.

До

Підлітки мали вже вибрати питання для дослідження та/або тему для проекту. На це буде орієнтоване інтерв'ю, яке вони проводять один з одним або з членами своєї спільноти.

Якщо підлітки планують проводити інтерв'ю під час сесії, переконайтеся, що особи, з якими вони хочуть провести інтерв'ю, доступні. Якщо це не так, підлітки можуть провести інтерв'ю в інший час, після сесії

Після

У підлітків має бути можливість:

- ▶ Переглянути те, що вони дізналися, та обговорити, як поліпшити свої навички проведення інтерв'ю.
- ▶ Проводити додаткові інтерв'ю, щоб дізнатися більше про певну проблему.
- ▶ Використовувати те, що вони дізналися з інтерв'ю, щоб далі досліджувати тему або розробляти проект.

Підготовка

Не потрібно.



1

Поясніть:

Учасники будуть проводити інтерв'ю з іншою особою у своїй парі (або невеликій групі), з якою вони готували запитання для інтерв'ю раніше. Додатково: запишіть на фліпчарті теми, які підлітки досліджують у своєму колі.

2

Фасилітатор(ка) каже:

«Сьогодні ми будемо використовувати навички проведення інтерв'ю, які ви засвоїли, і запитання, які ви підготували. Вашим завданням буде провести власні співбесіди інтерв'ю з різними людьми. Що вам потрібно зробити, перш ніж ви вийдете за межі нашого кола?»

3

Фасилітатор(ка) каже:

▶ «Ви маєте бути готові до інтерв'ю. Вам слід записати запитання, а також мати папір та ручку, щоб записувати відповіді під час інтерв'ю».

▶ «Вам слід заздалегідь домовитись, хто буде ставити запитання та хто робитиме примітки. Ви можете робити це по черзі».

4

Домовтесь про час, коли підлітки мають повернутися або закінчити інтерв'ю, а потім відпускайте на інтерв'ю зі своїми співбесідниками.

5

Поки підлітки проводять інтерв'ю, спокійно спостерігайте за ними та за їхнім прогресом.

6

Коли підлітки завершать інтерв'ю, зберіть їх разом. (Примітка: якщо підлітки проводили інтерв'ю перед сесією, ви можете почати з цього кроку).

7

Обговорення та результати

Попросіть кожну пару/групу поділитися тим, що вони дізналися під час інтерв'ю. Вони можуть записати ключові моменти, які дізналися про свої теми, на великих аркушах паперу, якщо такі є, та/або один підліток може виконувати функції того, хто веде групові записи. Зберігайте ці примітки для майбутнього використання, якщо підлітки будуть вивчати ці питання далі або розробляти проекти на підставі своєї теми.

8

Додатково:

Запитайте «Як можна підсумувати важливі моменти? Як переконатися, що ця інформація буде під рукою наступного разу, коли вона вам знадобиться для роботи над цією темою?» Дайте підліткам можливість подумати про творчі або корисні способи, за допомогою яких вони можуть зберегти та/або узагальнити те, що вивчили.

9

Обговоріть:

- ▶ Як ви ставитеся до інтерв'ю, яке щойно провели?
- ▶ Що вам сподобалося? Чому? Ви помітили, що ваші партнери роблять щось, що добре вдалося?
- ▶ Що не дуже вдалося? Чи стикалися ви з якимись викликами? Як ви з ними впоралися?
- ▶ Що ви будете робити для наступної інтерв'ю, враховуючи цей досвід?
- ▶ Чи варто нам додати або змінити щось у переліку хороших методів інтерв'ю з урахуванням вашого сьогоднішнього досвіду?



Що можна, а що — ні

- ✓ Допомогати підліткам домовитись про зустріч з людьми, з якими вони хочуть проводити інтерв'ю, та знайти альтернативні способи проведення інтерв'ю у разі зміни планів або обставин.
- ✓ Заздалегідь переглянути запитання підлітків — запропонувати зміни, але тільки якщо ви вважаєте, що вони важливі та необхідні для проведення успішних, позитивних інтерв'ю.
- ✓ Якщо підлітки планують проводити інтерв'ю з дорослими — поговорити з цими дорослими окремо, щоб заручитися їхньою підтримкою.
- ✓ Якщо підлітки планують проводити інтерв'ю з молодшими дітьми або іншими підлітками (до 18 років) — вживати відповідних заходів, щоб дотримуватися настанов щодо захисту дітей, як-от отримання їхньої інформованої згоди та згоди їхніх батьків або опікунів.
- ✓ Спостерігати за підлітками й підтримувати їх. Ваша присутність також може бути підтримуючою для дорослих, з якими вони проводять інтерв'ю.
- ✓ Заохочувати підлітків спробувати обидві ролі — інтерв'юера та того, хто записує.
- ✗ Переривати або втручатися, поки підлітки проводять свої інтерв'ю (якщо тільки вони не попросять вас про це).

Адаптація

Низька грамотність: замість того, щоб писати свої запитання, підлітки можуть ставити їх усно та малювати символи, щоб запам'ятати їх під час своїх інтерв'ю.

Місце проведення

Підлітки можуть проводити інтерв'ю поза звичним робочим простором, де проводяться кола або співбесідників можна запросити до цього простору.

Матеріали

- ▶ Фліпчарт та маркери.
- ▶ Блокноти або аркуші паперу, щоб підлітки могли писати свої запитання.
- ▶ Принаймні одна ручка або олівець на кожного підлітка.

Варіації

Підлітки можуть використовувати цю активність, щоб дізнаватися про проблеми та досліджувати їх у своїй спільноті з точки зору різних людей, зокрема інших підлітків, молодших дітей і дорослих.

Продовження

Підлітки можуть практикуватися ставити запитання для інтерв'ю стільки разів, скільки вони хочуть, і використовувати їх для дослідження будь-якого цікавого їм питання. Вони можуть переглянути цю активність, поміркувати над тим, що вони вивчили, і вдосконалити свої навички.

Підлітки можуть презентувати те, що вони дізналися зі співбесід, творчими способами, як-от:

- ▶ відтворити сценку або рольову гру;
- ▶ написати або відтворити монолог або розповідь;
- ▶ намалювати картинку, стрічку коміксів або книжку з картинками;
- ▶ скласти мапу, щоб продемонструвати, як проблема впливає на різні місця в їхніх спільнотах.

Підлітки можуть використовувати те, що вони дізналися, у своїх групових проєктах.

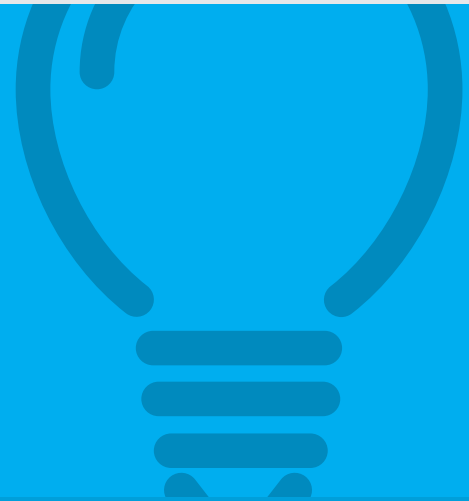
АКТИВНОСТІ
ДЛЯ ФАЗИ **3**:
ДІЄМО

Активності до фази 3: Діємо

Активність	Короткий опис
Генеруємо рішення, варіанти реалізації та проєктні ідеї	Підлітки застосовують мозковий штурм, щоб побачити можливі шляхи вирішення проблеми.
Обираємо тему-виклик	Підлітки обирають проблемну тему чи можливість, над якою вони працюватимуть разом на наступних сесіях.
Спільне прийняття рішень	Підлітки обговорюють ідеї з попередніх сесій і вибирають одну для подальшого вивчення або розробки як групового проєкту.
Діалог зі спільнотою	Підлітки готуються до обговорення з іншими людьми у своїй громаді тих проблем/тем, що їх цікавлять.
Створення пітчу	Підлітки створюють пітч ідеї проєкту та вчаться презентувати її різній аудиторії.
Інтерв'ю з експертами	Підлітки беруть інтерв'ю у когось із досвідом у сфері, що цікава.
Шукаємо виклики та можливості	Підлітки визначають місця в суспільстві, які створюють для них проблеми чи можливості.
Проблеми та можливості: формулюємо твердження	Підлітки формують твердження, щоб описати проблеми/можливості, які вони хотіли б вирішити.
Дивимося в глибину	Підлітки вивчають тему-виклик, яку вони обрали, формулюючи «усвідомлення», які підсумовують важливі поняття, пов'язані з цією темою.
Карта моєї подорожі	Підлітки складають карту подорожі для ідеї проєкту, яка показує досвід проєкту через певний час.
Організація виставки	Підлітки планують виставку своїх творчих робіт і проєктів.
Плануємо проєкт	Підлітки розробляють плани своїх групових проєктів.
Дерево таймлайну	Підлітки малюють дерево таймлайну для групового проєкту, зображуючи гілки, події та учасників.
Створюємо прототип	Підлітки вправляються у виготовленні прототипу: моделі нового винаходу чи продукту, який може допомогти вирішити проблему чи скористатися можливістю.
Дорожня карта	Підлітки використовують візуальну карту, щоб спланувати кроки спільного проєкту.



Підлітки практикують мозковий штурм, щоб уявити можливі рішення проблеми або способи скористатися можливістю.



4/5



1/5



4/5



45 хв



Огляд активності

Мета

Практикувати мозковий штурм і різні способи його креативного застосування.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ мислити критично, використовуючи мозковий штурм;
- ▶ думати про рішення, використовуючи навичку вирішення проблем.

Сфери компетентності

Критичне мислення та прийняття рішень; творчість і винахідливість.

Для кого ефективно

Кола, де підлітки можуть сидіти разом, приймати спільні рішення та працювати над активностями в невеликих групах.

Примітка: ця активність допомагає підліткам продукувати творчі ідеї для реалізації в групах, але її також можна адаптувати для підлітків, які хочуть створити індивідуальні проєкти.

Фаза

Діємо.

До

Підлітки вже мали дослідити проблеми, питання або можливості, які для них важливі. Завдяки активностям «**Наші виклики, наші рішення**», «**Наше середовище**» та «**Проблеми та можливості: формулюємо твердження**» це можна робити різними способами.

Після

Підлітки мають розробляти й реалізовувати плани щодо вирішення проблеми або можливості, яку вони визначили. Доцільними наступними кроками для цього будуть активності «**Проблеми та можливості: формулюємо твердження**», «**Готуємось до інтерв'ю**»

Підготовка

Не потрібно.



Генеруємо рішення, варіанти реалізації та проєктні ідеї

1

Розділіть підлітків на групи від трьох до п'яти осіб. (Якщо підлітки вже сформували групи для спільної роботи над проєктом, вони можуть залишатися у своїх групах). Переконайтеся, що кожна група має твердження про проблему та можливість із попередніх спільних сесій. Якщо можливо, попросіть їх записати опис проблеми та розмістити його поруч (наприклад, на стіні або дереві).

2

Обговоріть:

- ▶ Хтось тут коли-небудь вдавався до мозкового штурму? Що це означає? Як це працює?
- ▶ Які слова ви знаєте у фразі «мозковий штурм»? Переконайтеся, що підлітки знають слова «мозок» і «штурм».
- ▶ Чому мозковий штурм — це добре, коли ми думаємо про ідеї?

3

||| Фасилітатор(ка) каже:

- ▶ «Зараз ви попрактикуєте мозковий штурм. Мозковий штурм — це процес, який допомагає нам знаходити ідеї вільно та творчо».
- ▶ «Уважно прочитайте опис проблеми або можливості, а потім запишіть якомога більше ідей для вирішення цього питання. Помістіть кожну ідею поруч з описом проблеми або можливості».
- ▶ «Виберіть одну людину, щоб зберегти час, і щоб вона заохочувала групу придумувати якомога більше ідей або рішень. Ця людина також має нагадувати людям не критикувати й не відкидати жодні ідеї, а також не витрачати забагато часу на обговорення однієї ідеї».

4

Поясніть:

Перегляньте вказівки щодо мозкового штурму:

5

- ▶ Не засуджуйте ідеї один одного. Мозковий штурм — це можливість придумати будь-яку ідею, яку тільки можна.
- ▶ Намагайтеся придумати якомога більше різних ідей!
- ▶ Спирайтеся на інші ідеї: якщо хтось вигадав ідею, яка вас надихає, спробуйте вигадати власну версію.
- ▶ Намалюйте свою ідею або рішення, якщо це полегшує розуміння!

Переконайтеся, що всі команди готові та розуміють процес. Дайте підліткам 10 хвилин на мозковий штурм. Обійдіть кімнату, спостерігайте та слідкуйте за обговоренням у кожній групі.

6

Дайте сигнал підліткам припинити мозковий штурм. Похваліть їх за те, як добре вони використали процес. Зверніть увагу на всі ідеї, які вони обговорювали.

Обговорення та результати

7

Обговоріть:

- ▶ Чи допоміг вам мозковий штурм вигадати хороші ідеї?
- ▶ Що в цьому процесі у вас вийшло найліпше?
- ▶ Чи було щось у цьому процесі, що у вас не вийшло?
- ▶ Коли б ви використовували мозковий штурм в інших частинах вашого життя?
- ▶ Якщо ви та ваша група знову використовуватимете мозковий штурм, як ви можете зробити цей процес веселішим? Що ви можете зробити, щоб наступного разу процес був ефективнішим?

Порада для фасилітатора: учасники можуть відхилитися від теми під час сесії з мозкового штурму. Коли це відбувається, фасилітатор(ка) має допомогти групам сфокусувати свої ідеї. Попросіть їх подумати про різні типи рішень. Наприклад, якщо проблема



Генеруємо рішення, варіанти реалізації та проєктні ідеї

звучить так: «Як спільнота може отримати чисту воду?» Попросіть групу придумати рішення щодо продукту (отримати фільтр для води), рішення щодо спільноти (попросити водопостачальну компанію надати фільтровану воду).

Додатково: якщо підлітки хочуть продовжувати вибирати ідею для свого групового проєкту, попросіть їх про таке:

- ▶ Організувати схожі ідеї, розміщуючи або переміщуючи картки/папірці, на яких вони написані, в групи.
- ▶ Дати назву кожній групі ідей, а потім спробувати перегрупувати ідеї в різні групи.
- ▶ Голосувати за ідею, яка, на їхню думку, буде найцікавішою або приємною для роботи в групі.
- ▶ Взяти до уваги ідею, яку вони обрали для використання на майбутніх сесіях.

Що можна, а що — ні



Заохочувати підлітків практикувати мозковий шторм та креативно мислити про ідеї та рішення.



Придумати кілька прикладів ідей заздалегідь, щоб допомогти підліткам, якщо вони мають труднощі з тим, щоб почати роботу.



Критикувати їхні ідеї або підштовхувати їх зосередитися лише на практичних рішеннях/ідеях.



Наводити приклади, якщо підлітки не потребують допомоги в обдумуванні ідей, або запропонувати забагато прикладів (це може обмежити їхню творчість).

Адаптація

Низька грамотність: замість того, щоб писати свої ідеї, підлітки можуть їх малювати.

Адаптуйте, щоб скоротити час, або спростіть: цю активність можна розділити на дві частини. Використовуйте перший набір кроків для мозкового шторму, а потім другий — для вибору ідеї проєкту.

Переклад: замість фрази «мозковий шторм» — дослівного перекладу з англійської мови слова «brainstorming» — використовуйте або створіть порівняльний вираз мовою підлітків. Наприклад, аналогічний вислів іспанською мовою «luvia des ideas» дослівно перекладається як «дощ ідей».

Місце проведення

Надворі або в приміщенні. Має бути тиша.

Матеріали

- ▶ Принаймні один аркуш паперу або картки для нотаток на кожного підлітка.
- ▶ Принаймні одна ручка, олівець або маркер на кожного підлітка.

Варіації

Замість мозкового шторму ідей у групах підлітки можуть проводити мозковий шторм у мовчазний та/або візуальний спосіб. Наприклад, вони можуть писати свої ідеї для мозкового шторму на невеликих клаптиках паперу або картках для нотаток, або малювати картинки своїх ідей.

Продовження

Дайте підліткам можливість практикувати й використовувати мозковий шторм на майбутніх сесіях, коли вони захочуть дослідити нові можливості проєкту або вигадати власні креативні ідеї.

У цьому завданні підлітки обирають тему-виклик: проблему або можливість, над якою вони працюватимуть разом на майбутніх сесіях.

 3/5  1/5  4/5  30–45 хв



Огляд активності

Мета

Використовувати творчі навички та навички критичного мислення для вирішення проблем спільноти.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ співпрацювати з іншими для вирішення проблем;
- ▶ критично мислити та пояснювати задачі в спільноті.

Сфери компетентності

Критичне мислення та прийняття рішень; творчість і винахідливість.

Для кого ефективно

Кола, де підлітки можуть сидіти разом, приймати спільні рішення та проводити активності в невеликих групах.

Фаза

Діємо.

До

Підлітки мали вже дослідити проблеми, питання або можливості, які для них важливі. Рекомендовано: «**Наші виклики, наші рішення**» та «**Наше середовище**».

Після

Підлітки мають розробляти й реалізовувати плани щодо вирішення проблеми або можливості, яку вони визначили. Доцільними наступними кроками для цього будуть активності «**Проблеми та можливості: формулюємо твердження**», «**Готуємось до інтерв'ю**» та «**Генеруємо рішення, варіанти реалізації та проєктні ідеї**».

Підготовка

Назбирайте камінців або нарежте картки з паперу, щоб використати як "гроші"



1. Поділіть коло на дві групи. Одна група буде "покупцями", а інша — "продавцями".
2. **Поясніть:**
Група продавців повернеться до творчих презентацій, карт і малюнків, які вони створили на інших сесіях, і визначить п'ять основних проблем, задач або можливостей, які мають підлітки.
3. Розділіть продавців на п'ять груп однакового розміру. Кожна група має вибрати одну з п'яти задач. Робота кожної групи полягає в тому, щоб спробувати продати свою задачу покупцям.
4. **Поясніть:**
Кожна команда продавців матиме дві хвилини, щоб зробити комерційну пропозицію (коротку промову про важливість цього виклику) для всіх покупців. Їм потрібно буде переконати покупців, що цей виклик надзвичайно важливий для їхньої спільноти.
5. Поділіть покупців на п'ять груп. Дайте кожній групі три невеликих камінці або картки. Вони будуть грошима або жетонами, які використовуватимуться для купівлі виклику. Кожна група покупців може купити до трьох тем-викликів. Перед тим як щось купити, вони мають послухати всі комерційні пропозиції.
6. Дайте всім групам п'ять хвилин на підготовку. Групи продавців мають створити свою комерційну пропозицію, а покупці мають обговорити, які критерії вони будуть використовувати, щоб вирішити, який виклик купити.
7. Після закінчення п'яти хвилин кожна група продавців має стояти або сидіти в іншій частині простору. Цей простір буде їхнім місцем на торговельному майданчику або магазином, де вони розповідатимуть про свою комерційну пропозицію покупцям, які зупиняються та відвідують їх.
8. Відкрийте торговельний майданчик.

9. **||| Фасилітатор(ка) каже:**
«Скажіть покупцям, що в них є 20 хвилин, щоб відвідати всіх продавців». (Додатково: влаштуйте так, щоб продавці по черзі взаємодіяли з різними покупцями).
10. Після закінчення 20 хвилин дайте групам покупців три хвилини, щоб вирішити, який з трьох викликів вони куплять. Вони можуть зробити це, розмістивши свої каміні або картки поруч із викликом.
11. Порахуйте каміні або картки, щоб визначити, який виклик вирішило купити коло. Переконайтеся, що всі в колі знають, яку тему-виклик вони обрали, щоб мати можливість використовувати її на майбутніх сесіях для спільної роботи над їхніми проектами.
12. **Обговорення та результати**
Згадайте вправу та поставте такі запитання:
 - ▶ Як це для вас — бути продавцем? Які стратегії ви використовували, щоб спробувати продати свій виклик?
 - ▶ Як це для вас — бути покупцем? Як ви вирішили, який виклик вибрати? Які критерії були для вас найважливішими?
 Використовуйте таку таблицю, як ця, щоб записати їхні відповіді:

Продавці: які аргументи добре спрацювали, щоб переконати покупців купити ваш виклик?	Покупці: які критерії ви використовували, щоб вирішити, який виклик купити?
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.



Що можна, а що — ні

- ✓ Використовувати проблему або можливість, яку підлітки обговорювали на попередньому занятті.
- ✓ Дозволити підліткам розглядати виклики, з якими їм може бути важко впоратися. Заохочувати підлітків розглядати можливості, а також проблеми.
- ✓
- ✗ Змушувати підлітків зосередитися на певній темі, яку ви обрали для них.

Адаптація

Низька грамотність: замість того, щоб писати, діти можуть використовувати малюнки, щоб ілюструвати проблему або можливість, які вони хочуть вирішити.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні. Має бути тиша.

Читання та використання

Активності «Наші виклики, наші рішення», «Наше середовище», «Проблеми та можливості: формулюємо твердження» й «Генеруємо рішення, способи реалізації та проєктні ідеї» для кроків, які слід виконати до та після цієї активності.

Матеріали

- ▶ Принаймні один великий аркуш паперу для кожної групи (або щось інше, на чому можна писати або малювати).
- ▶ Принаймні одна ручка, олівець або маркер на кожного підлітка.
- ▶ Камінці (кожній групі достатньо мати по три).

Варіації

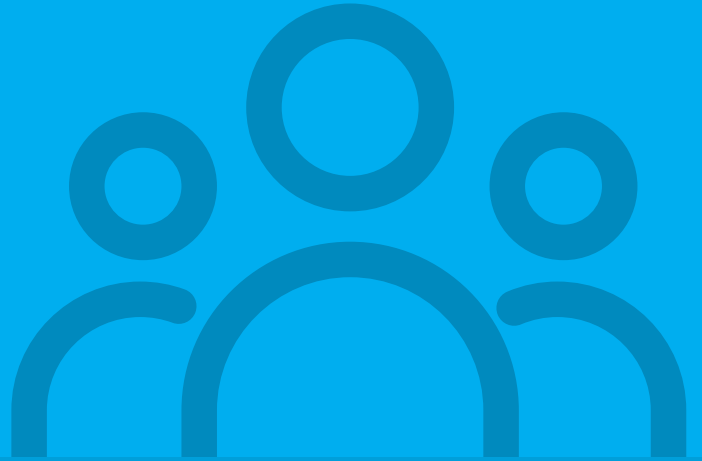
Підлітки можуть створювати малюнки, фоторепортажі, сценки або історії на цю тему.

Підлітки можуть глибше дослідити та вивчити свою проблему або можливість, опитуючи один одного або інших у своїй спільноті.

Продовження

Підлітки повинні мати можливість дослідити власні рішення своєї теми задачі на майбутніх сесіях. Це може включати виконання планів щодо вирішення виклику, використання проблеми або можливості як натхнення для розповіді.

Підлітки обговорюють ідеї з попередніх сесій й обирають одну, яку слід дослідити далі або розвивати як груповий проєкт.



3/5



2/5



4/5



20–30 хв



Огляд активності

Мета

Колективно визначити ідеї й теми, щоб дізнатися більше про груповий проєкт або створити його.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Ранжувати ідеї в групі.
- ▶ Приймати рішення відповідно до інтересів.

Сфери компетентності

Критичне мислення та прийняття рішень.

Для кого ефективно

Підлітків, які готові говорити та слухати ідеї один одного, разом приймати рішення й глибше досліджувати питання.

Фаза

Діємо.

До

Підлітки мають визначити ідею, яку вони зацікавлені реалізувати як груповий проєкт або про яку хочуть дізнатися більше. Першими кроками можуть бути такі ідеї: «Наше середовище», «Наші дні», «Наші виклики», «Наші рішення» та «Генеруємо рішення, варіанти реалізації та проєктні ідеї».

Після

Після того як підлітки погодили ідею, яку вони будуть досліджувати або розвивати як проєкт, вони можуть продовжувати виконувати такі активності: «Плануємо проєкт», «Проблеми та можливості: формулюємо твердження», «Створюємо прототип», «Організація виставки» та «Діалог зі спільнотою».

Підготовка

Не потрібно.

1

Попросіть підлітків зручно сісти в коло на підлозі та розмістіть фліпчарт так, щоб усім було добре видно.

2

Напишіть на фліпчарті ідею, яку підлітки вирішили обговорити. Нижче наведено деякі приклади.

- ▶ Наші культурно-мистецькі традиції.
- ▶ Внесок підлітків у мир у спільності.
- ▶ Задачі, з якими стикаються підлітки в повсякденному житті.
- ▶ Як дорослі в спільноті ставляться до підлітків.

3

Напишіть просте запитання щодо теми, щоб стимулювати відкрите обговорення ідей, думок, пріоритетів або надій підлітків. Нижче наведено деякі приклади.

- ▶ Про які культурно-мистецькі традиції ми хотіли б дізнатися більше?
- ▶ Який внесок роблять підлітки у мир у цій спільноті?
- ▶ З якими найбільшими проблемами стикаються підлітки у своєму повсякденному житті?

4

Кожному підлітку роздайте одну, дві або три картки для записів і маркер. Кожен підліток має написати відповідь на питання для обговорення на кожній із карток для записів. Дайте підліткам від трьох до п'яти хвилин, щоб обміркувати та записати.

5

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Покладіть свої картки для записів на підлогу в середині кола, а потім поясніть свою відповідь».

6

Поясніть:

Коли всі підлітки розкажуть свої ідеї, попросіть охочого згрупувати картки для записів за подібними темами. Якщо одна й та сама картка з ідеєю з'являється кілька разів, просто збережіть одну з них і намалюйте на ній зірки, щоб показати, що ідея з'являлася часто. Якщо дві або більше ідей здаються дуже тісно пов'язаними, обговоріть, чи варто їх об'єднати в одну ідею.

7

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Тепер розкладемо картки в порядку важливості (або «в порядку вашого інтересу»). Існує уявна лінія посередині кола. На цьому кінці лінії написано **ДУЖЕ ВАЖЛИВО**. На іншому кінці лінії написано **ЗОВСІМ НЕ ВАЖЛИВО**».

8

Попросіть охочого розмістити картки вздовж уявної лінії відповідно до того, наскільки важливими він їх вважає, і пояснити, чому він так вважає.

9

Попросіть іншого охочого висловити свою думку щодо рейтингу карток та змінити їх порядок, якщо він захоче.

10

Продовжуйте обговорення з наступними охочими, доки група не дійде спільної думки. За необхідності продовжуйте обговорення на наступній сесії, перш ніж погодити найважливіші або цікаві ідеї групи.

11

Обговорення та результати

Обговоріть:

- ▶ Які ідеї ми вважаємо найцікавішими або найважливішими?
- ▶ Чи можемо ми погодити одну ідею для подальшого дослідження або реалізації як групового проекту на наших наступних сесіях?

Що можна, а що — ні

- ✓ Дозволити підліткам ділитися власними ідеями у відповідь на питання для обговорення.
- ✓ Заохочувати підлітків ділитися своїми письмовими ідеями один з одним індивідуально, а не читати їх вголос, якщо їм так зручніше.
- ✗ Заохочувати підлітків досліджувати дуже складні ідеї або задачі, які для них можуть виявитися непосильними.

Адаптація

Різні думки та ідеї: якщо підлітки зацікавлені в більше ніж одній ідеї, вони можуть розділитися на менші групи, щоб розглянути кожну ідею окремо. Вони також можуть розділити ідеї та обговорити їх на різних сесіях.

Низька грамотність: замість того, щоб писати на картках, підлітки можуть малювати символ, який представляє їхні ідеї.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні. Має бути тиша.

Читання та використання

Активності «Наші виклики, наші рішення», «Наше середовище», «Проблеми та можливості: формулюємо твердження» й «Генеруємо рішення, способи реалізації та проєктні ідеї» для кроків, які слід виконати до та після цієї активності.

Матеріали

- ▶ Одна маркерна дошка.
- ▶ Одна, дві або три картки для записів на одного підлітка.
- ▶ Один маркер на підлітка.

Варіації

Підліткам може знадобитися більше часу, щоб дослідити різні ідеї, перш ніж вибрати одну, на якій слід зосередитися. Наприклад, вони можуть створювати малюнки або історії про кожну ідею в рамках виставки в спільноті.

Продовження

Якщо підлітки вважають описаний в цій активності процес корисним, вони можуть скористатися ним, щоб приймати спільні рішення.



Підлітки готуються до обговорення певного питання, яке їх цікавить, з іншими людьми у своїй спільноті.



4/5



3/5



4/5



30–45 хв



Огляд активності

Мета

Перетворити теми обговорення на сесію у вигляді діалогу зі спільнотою.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Співпрацювати та приймати рішення.
- ▶ Висловлювати ідеї та думки.

Сфери компетентності

Емпатія та повага; спілкування та вираження думок; вирішення проблем і врегулювання конфліктів.

Для кого ефективно

Підлітки, які розвинули навички захисту інтересів і спілкування та зацікавлені в обміні ідеями щодо проблеми з іншими дітьми або дорослими у своїй спільноті.

Фаза

Діємо.

До

Підлітки вже мали вибрати тему для свого діалогу під час виконання таких активностей: «**Наше середовище**», «**Наші виклики**», «**Наші рішення**», «**Проблеми та можливості: формулюємо твердження**» або «**Спільне прийняття рішень**».

Після

Після діалогу підлітки мають знайти час, щоб підбити підсумки, обговорити свої почуття, переглянути те, що вони дізналися, і спланувати подальші активності (під час сесій або в інший час).

Підготовка

Принесіть примітки або матеріали з рекомендованих попередніх активностей, які можуть бути корисними для цієї сесії.



Діалог зі спільнотою

1

У верхній частині фліпчарту напишіть тему, яку підлітки обрали для свого діалогу, а також такі питання:

- ▶ Із ким ми хотіли б обговорити цю тему?
- ▶ Чим би ми хотіли поділитися з ними в межах цієї теми?
- ▶ Що б ми хотіли дізнатися від них на цю тему?

2

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Обговоріть запитання та узгодьте основні цілі діалогу».

Напишіть наведені нижче запитання на різних аркушах паперу для фліпчарту. Попросіть підлітків розробити плани для кожного кроку — або в загальній групі, або в трьох робочих групах. Запитання для діалогу та план координації:

- ▶ Які запитання ми будемо обговорювати в діалозі?
- ▶ Як ми будемо структурувати діалог?
- ▶ Чи буде цей діалог відкритим, де може говорити будь-який підліток і дорослий? Чи це буде рада з представниками підлітків і дорослих, які виступатимуть по черзі?
- ▶ Чи буде фасилітатор (або пара фасилітаторів, один підліток та один дорослий), щоб переконатися, що кожен учасник не відхиляється від теми? Якщо так, то хто це буде?
- ▶ Якими будуть наші кінцеві запитання для діалогу? Як можна завершити діалог у позитивний спосіб, що відкриває можливості для подальших дискусій або дій?

Запрошення та підтримка спільноти:

- ▶ Які дорослі (особи чи організації) можуть допомогти нам підготуватися до позитивного діалогу? Робота разом із групою підтримки спільноти або лідерами

спільноти може допомогти створити конструктивний діалог.

- ▶ Кого ми запросимо? Як ми їх запросимо? Надсилання офіційних запрошень може допомогти дорослим серйозно ставитися до діалогу та розглядати його як важливу можливість.
- ▶ Які кроки ми повинні зробити для підтримки інтересу дорослих до цього діалогу та забезпечення їхньої участі в конструктивний спосіб? Може бути корисно зустрітися з дорослими заздалегідь, щоб заручитися їх підтримкою.

Час, місце розташування та логістика:

- ▶ Де ми можемо провести діалог? Подумайте про місце, де підлітки та дорослі почуватимуть себе комфортно та бажаними гостями.
- ▶ Коли ми його проведемо? Виберіть час і дату, коли учасники спільноти зможуть відвідати цей захід. Урахуйте, щоб у підлітків було достатньо часу на підготовку.
- ▶ Що нам потрібно зробити, щоб створити простір для діалогу? Переконайтеся, що простір достатньо великий, щоб запросити всіх охочих, але щоб усі могли чути одне одного.

Обговорення та результати

4

Поясніть:

Перегляньте вправу й попросіть підлітків висловити свої ідеї, зокрема запитання для діалогу. Заохочуйте їх погодити реалістичний план, який включає всі необхідні кроки для успішного проведення заходу.

5

Погодьте наступні кроки та обговоріть, чи включатимуть наступні сесії час на підготовку до діалогу. Обов'язково присвятіть принаймні одну сесію з підлітками репетиції діалогу у вигляді рольової гри.



Діалог зі спільнотою

Що можна, а що — ні

- ✓ Бути чутливими до гендерних питань, пов'язаних із діалогом, у спільноті.
- ✓ Переглядати плани підлітків щодо діалогу зі спільнотою. Допомогати їм розробити плани, які сприятимуть продуктивному та цікавому обміну ідеями.
- ✓ Визначати напрямки в плані, де підлітки потребують підтримки з боку інших.
- ✓ Заохочувати учасників спільноти брати участь у діалозі та надавати змістовний зворотний зв'язок. Важливо заздалегідь зустрітися з учасниками спільноти (з підлітками або без них), пояснити мету діалогу, заручитися їхньою підтримкою та переконатися, що вони серйозно ставляться до поглядів підлітків.
- ✗ Змушувати підлітків брати слово під час діалогу, якщо вони не хочуть.
- ✗ Дозволяти підліткам обирати чутливу тему, яка може змусити їх (або учасників спільноти) злитися, висувати звинувачення або винити один одного.
- ✗ Продовжувати діалог зі спільнотою, якщо виявиться, що дорослі або інші учасники спільноти не вестимуть діалог конструктивно. Це може розчарувати підлітків і загострити погані почуття до учасників спільноти. Замість цього організуйте інший вид активності або заходу.

Адаптація

Співпрацюйте з підлітками, щоб адаптувати діалог спільноти до людей, з якими вони особливо хочуть спілкуватися, і поділіться своїми поглядами. Наприклад, вони можуть захотіти провести діалог зі своїми батьками, вчителями або однолітками.

Підтримайте підлітків, щоб організувати захід, який відповідає їхнім сподіванням та цілям. Це може бути виставка або вистава, а не діалог зі спільнотою.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні, велика площа для більших груп.

Матеріали

- ▶ Маркерна дошка або принаймні три аркуші паперу для фліпчарту.
- ▶ Маркери.

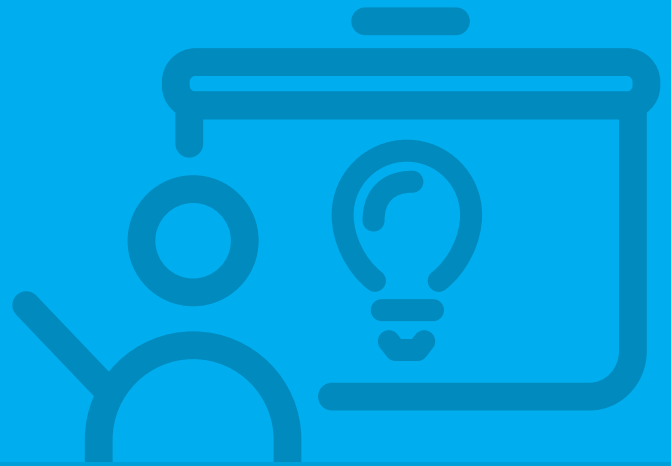
Варіації

Підлітки могли б проводити діалог як подальше обговорення виставки або вистави, яку вони організовують.

Продовження

Підтримайте підлітків та учасників спільноти у визначенні подальших кроків після діалогу на основі їхніх спільних інтересів і цілей. Це може включати в себе проведення подальших діалогів на інші теми або спільну роботу над проєктами чи активностями.

Підлітки створять "пітч" проєктної ідеї та навчаться його представляти різним аудиторіям.



Огляд активності

Мета

Розробити «сильні аргументи», щоб переконати інших підтримати їхній проєкт і взяти в ньому участь.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Критично обміркувати різні аспекти проєкту, його актуальність та цінність для інших.
- ▶ Описати проєкт і пояснити його цінність іншим.

Сфери компетентності

Спілкування та вираження думок; емпатія та повага.

Для кого ефективно

Підлітки, які обрали тему-виклик й готові до наступних кроків у побудові своїх проєктних ідей.

Фаза

Діємо.

До

Коло підлітків мало погодити тему проєкту або ви-клику, над якою вони працюватимуть разом. Вибір теми-виклику — це активність, яку вони можуть для цього використовувати.

Після

Підлітки можуть використовувати розроблені ними «презентації» для планування подальших активностей, залучаючи прихильників і переконуючи зацікавлених осіб брати участь у їхніх проєктах.

Підготовка

Перш ніж почати завдання, підготуйте фліпчарт із наведеною нижче таблицею.



1

Поясніть:

«Пітч» — це повідомлення про вашу проектну ідею, яким ви ділитесь, щоб переконати людей підтримати її та/або отримати від неї користь. Це називається «пітч», тому що, подібно до подачі м'яча гравцю в бейсболі, футболі або крикеті, ви «кидаєте» ідею комусь і сподіваєтеся, що ця людина «вловить» її.

2

Напишіть «Прихильники» та «Зацікавлені особи» у верхній частині аркушу фліпчарту як заголовки двох стовпчиків.

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Хто з людей може підтримати ваш проєкт? Хто з людей може отримати користь від вашого проєкту? Якщо це вистава чи захід, хто може його відвідати? Якщо це продукт, хто може його купити?» Перерахуйте відповіді підлітків.

3

Поясніть:

Пітч можна використати, щоб продемонструвати вашу ідею та переконати різних людей підтримати вашу ідею проєкту. Створення та використання пітчу також допоможе вам прояснити ключові елементи вашої ідеї та вдосконалити те, що ви про неї говорите.

Пітч повинен:

- ▶ Включати чітке, просте пояснення вашого проєкту або ідеї: спробуйте описати його двома реченнями менше ніж за 30 секунд.
- ▶ Пояснювати причини, чому ваш проєкт або ідея є цінними або актуальними, і чому прихильники мають підтримувати його та/або як зацікавлені особи можуть отримати від нього користь.
- ▶ Адаптуватись під різну аудиторію: під час спілкування з потенційними прихильниками ви можете використовувати різні повідомлення, щоб переконати їх, на відміну від зацікавлених осіб або клієнтів.
- ▶ Бути цікавим або захоплюючим.

4

- ▶ Бути доступним та цікавим для аудиторії: наприклад, ви можете безпосередньо звернутися до людей і поділитися своєю презентацією усно, або ви можете створити плакати, флаєри, радіо- або відеорекламу вашого проєкту або ідеї.

Попросіть підлітків намалювати нижченаведену таблицю на аркуші паперу та заповнити її відповідями. Поясніть підліткам, що вони мають бути готові поділитися своєю презентацією усно, навіть якщо вони також розглядають можливість представити її за допомогою інших видів матеріалів, таких як брошури або реклама.

Примітка: якщо підлітки думають про різні категорії прихильників або зацікавлених осіб, заохочуйте їх розглянути можливість розробки різних етапів для різних аудиторій.

Прихильники	Зацікавлені особи/клієнти
Чому вони мають підтримувати ваш проєкт?	Чим ваш проєкт буде для них корисним?
Напишіть свою презентацію (2–3 речення):	Напишіть свою презентацію (2–3 речення):
Напишіть ще три причини, щоб переконати прихильників:	Напишіть ще три причини, щоб переконати зацікавлених осіб/клієнтів:
Як ви представите свій пітч? Опишіть свої матеріали або підхід до демонстрації презентації для прихильників.	Як ви представите свій пітч? Опишіть свої матеріали або підхід до демонстрації презентації для зацікавлених осіб або клієнтів.



5

Обговорення та результати

Запропонуйте учасникам по черзі усно поділитися своїми аргументами пітчу з групою. Вони мають тренуватися, намагаючись говорити переконливо та захоплююче.

Обговоріть:

- ▶ Які пітчі з тих, що ви щойно почули, були найпереконливішими? Завдяки чому вони були переконливими?
- ▶ Чи допомогла вам розробка ідеї пітчу по-новому поглянути на свій проєкт або ідею?
- ▶ Як ми можемо використовувати ваші ідеї пітчингу, коли ви розвиватимете свої проєкти?

Що можна, а що — ні

- ✓ Давати підліткам час попрактикуватися у пітчингу.
- ✓ Підтримувати підлітків у плануванні того, як вони будуть конструктивно використовувати свої ідеї з пітчів під час реалізації своїх проєктів.
- ✗ Підштовхувати підлітків до презентації їхніх ідей дорослим у спільноті, якщо через це виникне ризик або плутанина щодо мети їхніх проєктів.

Адаптація

Адаптація до низької грамотності: попросіть учасників спробувати запам'ятати коротку презентацію тривалістю 10–20 секунд замість того, щоб записувати її.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

- ▶ Папір для фліпчарту.
- ▶ Маркери.

Варіації

Підлітки можуть грати свою роль для певного типу аудиторії, а потім робити це знову для іншого типу аудиторії. Підлітки в аудиторії можуть видавати себе за різні типи аудиторій (наприклад, молодь, дорослі, лідери).

Продовження

Підлітки можуть використовувати розроблені ними «пітчі» для планування подальших активностей, залучаючи прихильників і переконуючи зацікавлених осіб брати участь у їхніх проєктах.



Підлітки опитують члена своєї спільноти, який має експертизу та/або досвід роботи з чимось, що для них цікаво.



3/5



4/5



4/5



30–45 хв



Огляд активності

Мета

Навчитися в учасника спільноти, який має важливі знання та/або досвід.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Співпрацювати в групах, щоб намітити план та графік проєкту.
- ▶ Встановити майбутні цілі проєкту.

Сфери компетентності

Співпраця та командна робота; надія на майбутнє й постановка цілей; емпатія та повага до інших.

Для кого ефективно

Підлітки, яким комфортно виходити за межі свого робочого простору, щоб опитати інших людей спільноти, працюючи індивідуально або в невеликих групах.

Фаза

Діємо.

До

У підлітків має бути шанс визначити тему, яка їх цікавить. Це може бути тема, яку вони досліджуватимуть або щодо якої діятимуть разом як група, або інша тема, що відображає їхні особисті інтереси та цілі.

Після

У підлітків має бути можливість розмірковувати про те, що вони дізналися зі інтерв'ю з експертом, і використовувати розповідь або інформацію в поточному проєкті.

Підготовка

Нагадайте підліткам поділитися своєю ідеєю для теми проєкту або ідеєю для іншої цікавої для них теми, про яку вони хочуть дізнатися більше.



1

Фасилітатор(ка) просить підлітків коротко розповісти іншим учасникам кола про їхні теми проєкту або інші цікаві їм теми. Це можуть бути теми проєктів, над якими вони планують працювати в невеликих групах, або теми, які цікавлять їх особисто, про які вони сподіваються дізнатися більше.



Фасилітатор(ка) каже:

«Зараз ми проведемо мозковий штурм і подумаємо про людей у нашій спільноті, які мають досвід або знання, пов'язані з вашою темою. Спробуйте згадати принаймні чотирьох таких людей у спільноті. Пам'ятайте, що є багато різних людей, які можуть бути «експертами». Вони могли досліджувати вашу тему або працювати за професією, пов'язану з вашою темою. Або вони можуть мати важливий життєвий досвід, пов'язаний із вашою темою. Будьте креативними та відкритими під час мозкового штурму, тому що є багато різних людей, у яких ви можете повчитися, включаючи старших дорослих, а також ваших власних однолітків».

Організуйте підлітків у невеликі групи для мозкового штурму. Якщо вони вже працюють над темами проєкту в невеликих групах, вони можуть провести мозковий штурм у своїй міні-групі. Якщо вони індивідуально працюють над цікавими проєктами, вони можуть сісти разом у групи з трьох або чотирьох осіб і допомогти один одному думати про «експертів», які знають про їхні теми.

3

Додатково: якщо підліткам важко підібрати експертів, допоможіть їм, запропонувавши можливі варіанти. Нагадайте їм, що вони можуть думати про когось, хто має досвід у сфері, пов'язаній з їхньою сферою інтересів, навіть якщо вона дещо відрізняється.

Фасилітатор(ка) каже:

«Зараз ми підготуємося до інтерв'ю з експертами з нашої спільноти, щоб дізнатися більше про них. Під час підготовки своїх планів зазначте таке:

- ▶ З ким ви будете проводити інтерв'ю? Напишіть ім'я обраної вами людини.
- ▶ Про що б ви хотіли дізнатися від неї? Напишіть кілька речень про те, як ця людина може допомогти вам

дізнатися більше про вашу тему.

- ▶ Як ви запросите людину на інтерв'ю? Напишіть примітку про те, коли й де ви зв'яжетеся зі своїм експертом, і що ви скажете або напишете, коли будете проводити інтерв'ю з цією людиною.
- ▶ Які запитання ви поставите під час інтерв'ю? Запишіть свої запитання. Не забувайте включати відкриті запитання, які дозволяють експерту розповісти історії зі свого досвіду, а також ставити додаткові запитання. Фасилітатор(ка) нагадує підліткам: «Підготуйтеся до самого інтерв'ю. Принесіть ручку та папір, щоб робити примітки та будь-що інше, що допоможе вам пояснити вашому «експерту», чому ви зацікавлені в розмові, і як ви будете використовувати розповіді та інформацію, якими він ділиться».

Обговорення та результати

Зберіть коло разом, щойно вони закінчать мозковий штурм.

Запропонуйте підліткам поділитися своїми планами, як вони запрошуватимуть визначених ними експертів на інтерв'ю. Додатково: підлітки можуть тренуватися запрошувати експертів на інтерв'ю за допомогою рольової гри.

Попросіть підлітків поділитися своїми запитаннями для інтерв'ю. Напишіть їхні запитання на фліпчарті. Заохочуйте їх додавати запитання до власних планів інтерв'ю спираючись на ідеї, якими діляться інші учасники кола.

Обговоріть:

- ▶ Які стратегії ви будете використовувати, щоб переконати своїх експертів взяти участь у ваших інтерв'ю? Які ви маєте запасні плани, якщо вони не будуть зацікавлені або не захочуть брати участь?
 - ▶ Які запитання інтерв'ю, згадані в нашому колі, є особливо влучними? Чому? (Нагадайте, що ідеальних запитань для інтерв'ю немає, але вони можуть скористатися цією можливістю, щоб розпізнати запитання, які, ймовірно, викличуть цікаві відповіді їхніх співбесідників.



Інтерв'ю з експертами

- ▶ Коли ви будете проводити інтерв'ю? Додатково: підлітки можуть використовувати час наступної сесії для проведення інтерв'ю. Вони можуть запросити експертів прийти до них на активність або домовитися про зустріч в іншому місці, залежно від того, що є зручним або доцільним для експертів, з якими вони планують інтерв'ю.

Що можна, а що — ні

- ✓ Заохочувати підлітків використовувати час, необхідний для підготовки до інтерв'ю.
- ✓ Заохочувати підлітків проводити інтерв'ю, працюючи парами або невеликими групами, якщо вони почуватимуться комфортніше та впевненіше, працюючи разом.
- ✓ Всебічно підтримувати підлітків у плануванні та підготовці до інтерв'ю — дати їм додатковий час на наступних сесіях, якщо їм це допоможе.
- ✓ Інформувати дорослих у спільноті про плани підлітків щодо проведення інтерв'ю, щоб вони розуміли мету інтерв'ю та підтримували їхні цілі. Розмова з вашою оргкомандою програми про цей план може бути одним зі способів це зробити.
- ✓ Переконатися, що експерти, з якими проводяться інтерв'ю, розуміють і погоджуються на те, як підлітки будуть використовувати досвід та інформацію, якими вони діляться. Переконатися, що підлітки розуміють і поважають бажання своїх співбесідників.
- ✗ Підштовхувати або змушувати підлітків проводити інтерв'ю, якщо під час них вони не почувать себе комфортно.
- ✗ Дозволяти підліткам проводити з дорослими інтерв'ю там, де вони можуть наражатися на ризик. Наприклад, може бути комфортніше та доцільніше проводити інтерв'ю в громадських місцях.

Адаптація

Низька грамотність: якщо підлітки мають низьку грамотність, заохочуйте їх готуватися та планувати свої інтерв'ю усно. Вони можуть використовувати малюнки або символи, які нагадуватимуть їм, які запитання потрібно поставити під час інтерв'ю, і які відповіді було отримано на інтерв'ю.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

- ▶ Фліпчарт або маркерна дошка.
- ▶ Блокнот або папір для кожного підлітка.
- ▶ Ручка або олівець для кожного підлітка.

Варіації

Замість того, щоб проводити інтерв'ю з реальною людиною, підлітки можуть написати або розіграти інтерв'ю з відомою або історичною людиною, якою вони захоплюються.

Підлітки можуть проводити інтерв'ю з маленькими дітьми, які, як і підлітки та дорослі, мають важливі знання та розповіді, якими можна поділитися.

Продовження

Існує багато способів, у які підлітки можуть використовувати розповіді та інформацію зі своїх інтерв'ю, зокрема:

- ▶ Написати або створити профіль експертів для газети, журналу або радіопрограми (зокрема тієї, яку підлітки створюють самі).
- ▶ Створити сценку на основі інтерв'ю.
- ▶ Створити розкадровку, план розвитку або графічний роман, щоб розповісти історію, якою поділився експерт.
- ▶ Створити фоторепортаж про експерта та/або намалювати портрети та інші зображення.
- ▶ Створити виставку, яка відзначає досвід інших учасників спільноти, і запросити їх відвідати її.



Шукаємо виклики та можливості

Підлітки визначають місця в спільноті, в яких можуть бути виклики або можливості.



4/5



2/5



4/5



30 хв



Огляд активності

Мета

Використовувати групове планування та прийняття рішень, щоб обговорити хороші, погані місця та місця можливостей у спільноті.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Планувати та приймати рішення з іншими.
- ▶ Критично думати про своє оточення.

Сфери компетентності

Надія на майбутнє та постановка цілей; критичне мислення та прийняття рішень.

Для кого ефективно

Підлітки, які готові розмірковувати про своє середовище та працювати над проєктами разом.

Фаза

Діємо.

До

Підлітки мали дослідити й створити мапу свого середовища під час завдання **«Наше середовище»**. Переконайтеся, що їхні мапи готові до спільного перегляду під час виконання цієї активності.

Після

Підлітки можуть розробляти плани дій з огляду на виклики або можливості, які вони визначають у своєму середовищі під час цієї активності.

Підготовка

Розмістіть мапу, яку підлітки створили на сесії **«Наше середовище»** в робочому просторі. Якщо підлітки створили більше ніж одну мапу, розвісьте їх усі або створіть із них галерею (але ще не починайте).



1

Кожному підлітку роздайте по три картки для записів.

2

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Сьогодні ми знову переглянемо мапи, які ви створили. Ми розглянемо:

- ▶ місця, які не підходять для підлітків, — місця, які є складними або небезпечними;
- ▶ місця, які підходять для підлітків, — місця, куди вам захочеться їхати, або де ви можете отримати щось потрібне;
- ▶ місця з великими можливостями або потенціалом для вас як підлітків — місця, які мають ресурси або можуть бути використані позитивним чином». (Наприклад, невикористовувана класна кімната або порожня стоянка).

3

Поясність:

Учасники домовляться про позначки, які позначатимуть хороші місця, погані місця та місця можливостей. Попросіть підлітків намалювати їх на своїх картках для приміток.

4

Поясність:

Попросіть учасників прикріпити картки до мап біля поганих і хороших місць, а також місць можливостей, які вони визначили. (Якщо вони виклали свої мапи, створивши галерею, підлітки можуть почати прогулянку галереєю зараз).

5

Коли вони закінчать, перегляньте мапи разом. Обговоріть:

- ▶ Де знаходяться погані місця? Чому вони складні або небезпечні?
- ▶ Де знаходяться хороші місця? Чому вони підходять для підлітків?
- ▶ Які є місця можливостей? Який потенціал вони мають для підлітків, і як їх можна використовувати в позитивному руслі?

6

Розділіть підлітків на три групи (або шість груп, якщо завдяки меншим групам до обговорення вдасться

7

Поясність:

Кожна група має вибрати одне з місць, визначених у вправі, і обговорити такі запитання:

Погані місця

Що можуть зробити підлітки, щоб упоратися з труднощами в цьому місці?

Що можуть зробити підлітки, щоб зробити це місце кращим?

Хто ще в спільноті може допомогти зробити це місце кращим для підлітків?

Хороші місця

Що можуть зробити підлітки, щоб використовувати хороші речі в цьому місці або насолоджуватися ними?

Що можуть зробити підлітки, щоб зробити це місце кращим або доступнішим для більшої кількості підлітків?

Хто ще в спільноті може допомогти зробити це місце кращим або доступнішим для підлітків?

Місця можливостей

Які можливості для підлітків у цьому місці?

Що можуть зробити підлітки, щоб отримати від цього місця найбільшу користь?

Хто ще в спільноті може допомогти отримати найбільшу користь від цього місця як хорошого місця для підлітків?

8

Обговорення та результати

Об'єднайте дітей у коло, і попросіть кожну групу представити свої відповіді.

9

Підтримайте підлітків, щоб вони могли обговорити, чи хочуть вони спільно планувати проект на основі своїх ідей абт покращити погане місце, зробити хороше місце доступнішим або перетворити місце можливостей на позитивне для підлітків місце.



Що можна, а що — ні

- ✓ Дозволити підліткам визначати погані, хороші місця та місця можливостей, навіть якщо вони обирають несподівані місця або не визначають ті, які вам здаються актуальними.
- ✓ Звертати увагу, коли підлітки описують ризики або негативний досвід, особливо коли вони обговорюють погані місця. Бути готовими вжити відповідних заходів для їх підтримки, якщо це необхідно (наприклад, якщо вони стали жертвами насильства). Інформувати та працювати з відповідними установами, якщо вам стане відомо про ризики порушення прав підлітків, як-от торгівля людьми, вербування до збройних формувань або експлуатація та жорстоке поводження.
- ✗ Підштовхувати підлітків говорити про ризики та небезпечні місця, якщо вони не хочуть. Зосередження на негативному досвіді може бути шкідливим для їх соціо-емоційного здоров'я.

Адаптація

Спростіть:

- ▶ Якщо для підлітків занадто складно зосередитися на всіх трьох темах (погані, хороші місця та місця можливостей), просто зосередьтеся на одній із них. Почніть із хороших місць, щоб підлітки зосередилися на чомусь позитивному.
- ▶ Якщо підлітки вважають концепцію місць можливостей занадто складною, обмежте дискусію хорошими та поганими місцями.

Інша точка відліку: якщо підлітки не створили мапу своїх спільнот, вони можуть досліджувати проблеми, які вони визначили під час інших активностей, як-от «Наші дні» або «Наші виклики, наші рішення».

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

- ▶ Принаймні три картки для записів на одного підлітка.
- ▶ Маркери.
- ▶ Мапи підлітків або робота над подібними активностями.

Варіації

Замість того, щоб розробляти плани дій, підлітки можуть створювати витвори мистецтва або вистави, щоб описати свій досвід у різних місцях у спільноті.

Продовження

Підлітки можуть розробляти плани дій для поліпшення місць у спільноті на підставі своїх обговорень. Наприклад, вони могли б:

- ▶ Організувати кампанію з підвищення обізнаності щодо ризиків і факторів безпеки в певних місцях у громаді (та як ними керувати) для інших дітей і підлітків.
- ▶ Організувати проєкт, щоб перетворити місце можливостей на позитивне місце для підлітків. Наприклад, порожня стоянка або невикористаний простір можуть бути прибрані та перетворені на зону відпочинку або громадський сад, або клас у школі також може бути використаний як читальний зал або простір для виконання домашніх завдань після уроків.

Підлітки формулюють твердження, щоб описати проблеми або можливості, які вони хотіли б вирішити.

 3/5  1/5  4/5  20–30 хв



Огляд активності

Мета

Обговорити проблеми або можливості.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ обговорити проблеми або можливості;
- ▶ практикувати навички слухання у невеликих групах.

Сфери компетентності

Критичне мислення та прийняття рішень; творчість і винахідливість.

Для кого ефективно

Кола, де підлітки можуть сидіти разом, приймати спільні рішення та проводити активності в невеликих групах.

Фаза

Діємо.

До

Підлітки вже мали вибрати тему-виклик, над якою вони будуть працювати разом у колі. Завдяки активностям «Наші виклики, наші рішення» та «Наше середовище» вони можуть досліджувати різні виклики, проблеми й можливості. Активність «Вибір теми-виклику» (з переліком ідей) допомагає підліткам вибрати одну тему-виклик з багатьох, які можуть їх зацікавити.

Після

Підлітки мають розробляти й реалізовувати плани щодо вирішення проблеми або можливості, яку вони визначили у своєму твердженні. Доцільними наступними кроками для цього будуть завдання «Проводимо інтерв'ю» та «Генеруємо рішення, варіанти реалізації та проєктні ідеї».

Підготовка

Не потрібно.

1

Поясність:

Учасники обговорюватимуть твердження про проблеми або можливості:

2

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Ми говорили про (вставити назву теми-виклику, яка була поставлена на останніх сесіях). Це — складна проблема або можливість, але це те, над чим ми можемо працювати разом. Сьогодні наша мета — створити твердження про проблему або можливість, яке ми потім зможемо використати для формування плану вирішення цього питання».

3

Запишіть такі ключові характеристики твердження про проблему або можливість на фліпчарті:

- ▶ Вона не повинна бути занадто вузькою або занадто загальною.
- ▶ Вона має висвітлити питання та запропонувати підхід до його вирішення.
- ▶ Вона має бути довжиною в одне речення.

4

Розділіть коло на групи по три-чотири підлітки.

5

Поясність:

Кожна група підготує кілька різних тверджень про проблему або можливість для одного питання, а потім вибере те, яке сподобається більше.

6

Обговорення та результати

Поясність:

Кожна команда поділиться своїм твердженням із колом. Потім підлітки можуть надати конструктивний зворотний зв'язок, щоб допомогти один одному переглянути свої твердження.

7

Зберігайте твердження для розробки планів проєктів на майбутніх сесіях.

Що можна, а що — ні

- ✓ Використовувати проблему або можливість, яку обрали самі підлітки.
- ✓ Дозволяти підліткам розглядати виклики, на які їм може бути важко відреагувати.
- ✓ Заохочувати підлітків розглядати можливості, а також проблеми.
- ✗ Змушувати підлітків зосередитися на певній темі, яку ви обрали для них.

Адаптація

Низька грамотність: замість того, щоб писати, підлітки можуть використовувати малюнки, щоб ілюструвати проблему або можливість, які вони хочуть вирішити.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні. Має бути тиша.

Матеріали

- ▶ Принаймні один великий аркуш паперу для кожної групи (або щось інше, на чому можна писати або малювати).
- ▶ Принаймні одна ручка, олівець або маркер на кожного підлітка.

Варіації

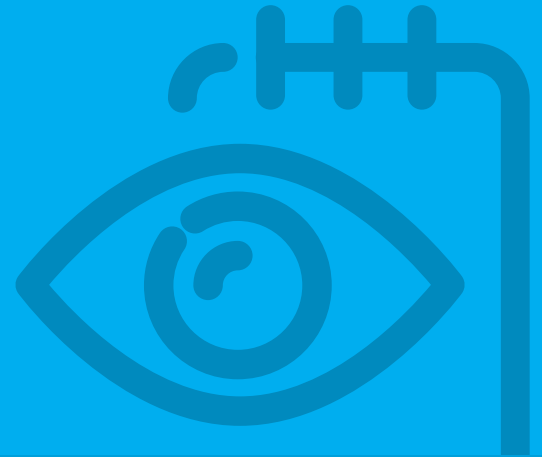
Підлітки можуть використовувати інші форми вираження для опису своїх проблем або можливостей: наприклад, вони можуть створювати малюнки, фоторепортажі, сценки або історії.

Підлітки можуть глибше дослідити свою проблему або можливість, опитуючи один одного або інших у своїй спільноті.

Продовження

У підлітків має бути можливість вивчити власні рішення своєї проблеми або можливості на сесіях. Це може включати виконання планів для вирішення проблеми, використання проблеми або можливості як натхнення для оповідання.

Підлітки досліджуватимуть тему-виклик, яку вони обрали, «дивлячись в глибину», та узагальнюючи важливі концепції, пов'язані з цією темою.



 3/5  4/5  5/5  30–45 хв



Огляд активності

Мета

Подальший розвиток ідей проєкту через формулювання "глибоких" тверджень.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Використовувати креативне мислення про тему-виклик та про те, як сформулювати "глибоке" твердження.
- ▶ Спілкуватися та висловлювати ідеї в командах.

Сфери компетентності

Спілкування та вираження думок; критичне мислення та прийняття рішень.

Для кого ефективно

Підлітки, які мають ідеї для проєктів і чекають наступних кроків для розвитку своїх ідей.

Фаза

Діємо.

До

Підлітки мали вибрати тему або концепцію, яку вони будуть досліджувати, або зосередитися на тому, як вони розробляють і реалізують проєкт разом. Відповідною може бути тема з активності «Обираємо тему-виклик».

Після

Після цього не потрібно виконувати жодних активностей.

Підготовка

Перш ніж починати активність, намалюйте на фліпчарті наведену нижче таблицю.



1

Поясність:

Підлітки будуть досліджувати теми-виклики, які вони вже визначили під час виконання попередніх завдань. Якщо вони працюють разом над однією темою-викликом, то працюють разом як велика група. Якщо вони працюють над різними темами-викликами, то відповідно сідають в невеликих групах.

2

Поясність:

Завдання - спробувати знайти різні теми, пов'язані з їхньою темою-викликом. «Теми» можуть бути виражені всього одним або двома словами. Хороший спосіб подумати про теми — це почати з фрази: «Коли ми думали, які проблеми й можливості досліджувати в нашій темі-виклику, серед важливих тем були...», а потім закінчити речення. (Прикладами можуть бути: «Чистота в спільноті», «Люди, які потребують підтримки», «Можливості для розваг»).

3

Поясність:

Тепер, використовуючи теми, спробуємо сформулювати "глибші" твердження на кожну тему. "Глибші" твердження — це твердження про те, що ви дізналися про свої цінності, інтереси або пріоритети під час формулювання свого «Твердження про виклик». Вони допоможуть вам глибше зрозуміти виклик, з яким ви будете працювати, і переконатися, що ваш проєкт повністю відобразить ваші цілі. Хороше «глибоке твердження» — це повне речення, яке може починатися так: «Якщо ми досягнемо успіху в роботі над цією темою-викликом, позитивною зміною стане...» або «Ми хочемо вжити заходів щодо цієї теми-виклику, тому що...»

4

Поясність:

Нагадайте підліткам, що вони ще не шукають розв'язання проблеми або виклику. Натомість вони приділяють більше часу вивченню своїх цілей, щоб

5

їхні проєктні плани були чіткішими. Наприклад, для виклику «Підтримуйте чистоту в спільноті» глибше твердження може звучати так: «Чистота в спільноті запобігає поширенню хвороб».

Покажіть підліткам фліпчарт і попросіть групи переписати текст на свій папір для фліпчарту.

Тема-виклик:

Тема: що ця тема-виклик говорить нам про речі, які є доцільними або не доцільними в нашій спільноті, або про речі, які є важливими для нас?

Глибше твердження: «Якщо ми досягнемо успіху в роботі над цією темою-викликом, позитивною зміною стане...» або «Ми хочемо вжити заходів щодо цієї теми задачі, тому що...»

- 1.
- 2.
- 3.

6

Попросіть підлітків написати 3 глибші твердження на обрану тему. Поясність, що спочатку може бути складно. Глибші твердження може бути важко формулювати!

Обговорення та результати

Запропонуйте підліткам поділитися їхніми глибшими твердженнями з іншими й отримати відгук.

Обговоріть:

- ▶ Які нові факти ви дізналися або зрозуміли про вашу тему-виклик після виконання цієї активності?
- ▶ Як ви будете використовувати свої глибші твердження, працюючи над проєктом на основі виклику?



Що можна, а що — ні

- ✓ Допомогати підліткам зосередитися на глибших твердженнях, пов'язаних з їхніми «темами-викликами», зокрема темами, які вони вивчили та дослідили на попередніх сесіях.
- ✗ Виправляти підлітків, якщо вони використовують різні способи вираження тем і глибших тверджень.
- ✗ Вносити пропозиції щодо глибших тверджень, до того як підлітки матимуть можливість спробувати сформулювати свої власні твердження.

Адаптація

Низька грамотність: замість того, щоб використовувати фліпчарти та маркери для запису аналітичних тверджень, підлітки можуть малювати картинки, щоб представляти твердження, або вони можуть обговорювати вголос та усно погоджувати твердження, не записуючи їх.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

- ▶ Папір для фліпчарту.
- ▶ Маркери.

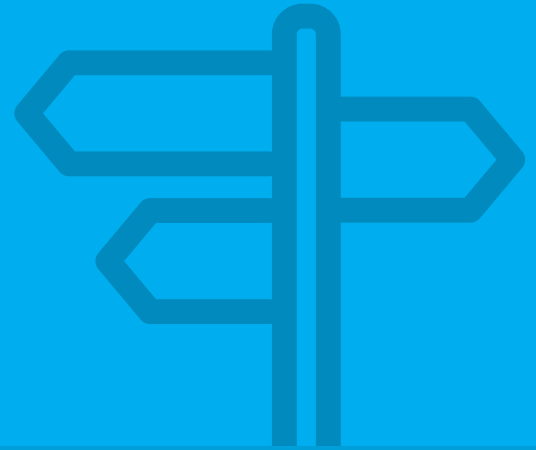
Варіації

Підлітки можуть перетворити вираження глибших тверджень на мозковий штурм, щоб знайти ідеї, рішення та виклики для відповідної теми.

Продовження

Підлітки мають керуватися своїми глибшими твердженнями, коли будуть продовжувати планувати проєкти разом. Подумайте, як зберегти глибші твердження для підлітків, щоб використати їх у майбутніх дискусіях, зокрема якщо вони почнуть нові проєкти після закінчення тих, над якими працюють зараз.

Підлітки складають карту своєї подорожі для ідеї проєкту, на якій буде показано, що відбуватиметься за чим



Огляд активності

Мета

Навчитися креативно мислити через проєкт; використовувати дорожню карту для роботи над груповими та індивідуальними проєктами.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Розглянути свою концепцію проєкту, ставлячи себе на місце інших.
- ▶ Розробити практичні плани проєкту для підтримки спільної роботи.

Сфери компетентності

Критичне мислення та прийняття рішень; емпатія та повага.

Для кого ефективно

Підлітки, які мають ідею проєкту, особливо таку, яка залучає інших до спільноти. Підлітки, які готові реалізувати свій проєкт разом.

Фаза

Діємо.

До

Підлітки мали погодити ідею проєкту. Підлітки мають розуміти, хто буде залучений до їхнього проєкту. Перед початком проєкту корисно буде провести активність «**Плануємо проєкт**».

Після

Продовжуючи працювати над планами проєкту, підлітки мають використовувати свої карти. Під час проведення цієї активності може з'явитися важлива інформація, яку можна бути використувати для подальшого планування проєкту.

Підготовка

Не потрібна.

1

Попросіть учасників об'єднатися в проєктні групи або зібратися разом, якщо це проєкт великої групи.

2

Поясність:

Учасники проведуть мозковий штурм, щоб визначити людину або групу людей, які можуть отримати користь від їхнього проєкту.

3

Поясність:

Учасники складуть карту подорожі особи або груп і занотують досвід, який ці люди отримають під час проєкту.

4

Поясність:

Схема може бути намальована як карта або представлена у вигляді хронологічних подій.

5

Поясність концепцію карти подорожі, навівши приклад проєкту, який є театральною виставою спільноти. Підлітки можуть зосередитися на «діях», які виконуватиме аудиторія, і відповісти на запитання:

- ▶ Хто є аудиторією?
- ▶ Що відчуває аудиторія, перш ніж дізнається про виставу?
- ▶ Якби ми її намальовали, як би вона виглядала?
- ▶ Яке почуття виникне в аудиторії, коли вона вперше побачить флаєр із рекламою вистави? Як би виглядав цей малюнок?
- ▶ Як виглядатиме аудиторія під час вистави?
- ▶ Як би вона виглядала після вистави?

6

Поясність:

Учасники можуть вибрати, які дії намалювати, зосереджуючись на тих моментах, які їм видаються важливими.

7

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Застосовуйте творчий підхід. Ви можете представити свою карту у вигляді хронологічних подій або намалювати її як звичайну фізичну схему».



8

Обговорення та результати:

Запропонуйте учасникам обговорити, що їм сподобалося в цій активності.

9

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Це допомогло вам по-іншому поглянути на свій проєкт або побачити іншу його сторону? Яким чином? Для чого ще можна використати схему дій?»

Що можна, а що — ні

- ✓ Заохочувати учасників працювати разом.
- ✓ Намалювати приклад схеми дій, якщо підлітки розгублені або потребують додаткового пояснення.
- ✗ Сказати учасникам, що вони можуть намалювати схему дій лише в один спосіб.
- ✗ Критикувати, як вони складають схему своїх дій.

Адаптація

Карту подорожі також можна використовувати для ілюстрації особистих дій. Нею можна скористатися, щоб відобразити емоції або події з особистого життя підлітка.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

- ▶ Папір для фліпчарту для груп або окремих осіб.
- ▶ Маркери та кольорові олівці для кожного учасника.

Варіації

Підлітки можуть проводити цю активність разом із розкадровуванням. Під час проведення цієї активності діти можуть розповісти історію зі свого життя про те, як вони нещодавно засвоїли важливий урок або як роблять це зараз. Підлітки можуть розділяти історію на частини за допомогою символів, як-от дороги й повороти.

Продовження

Попросіть підлітків переглянути або повторно скласти карти, щойно вони розпочнуть роботу над своїм проєктом, і/або використовувати їх під час підготовки до нового проєкту, який вони виконуватимуть у майбутньому.



Підлітки планують виставку творчих робіт і проєктів.



4/5



1/5



4/5



45 хв – 1 год



Огляд активності

Мета

Практика навичок групового планування та прийняття рішень для здійснення "прогулянки галереєю".

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Планувати та ставити цілі.
- ▶ Працювати й взаємодіяти в команді.

Сфери компетентності

Спілкування та вираження; надія на майбутнє й постановка цілей; співпраця та командна робота.

Для кого ефективно

Підлітки, які хочуть поділитися своєю роботою та взаємодіяти з іншими людьми в спільноті.

Фаза

Діємо.

До

Підлітки мали підготувати проєкти, які вони можуть використовувати разом під час проведення цієї активності. Це можуть бути витвори мистецтва, літературна творчість або драматичні вистави.

Практика або час для роботи над проєктом, діалог зі спільнотою та прогулянка галереєю.

Після

Організуйте додаткові сесії, щоб дати підліткам час на реалізацію планів, які вони окреслили під час цієї активності. **Практика або час для роботи над проєктом та діалог зі спільнотою** можуть бути доцільними завданнями на наступних сесіях.

Підготовка

Підготуйте матеріал і проєкти з попередніх сесій для прогулянки галереєю.



Організація виставки

1

Поясніть:

Спочатку учасники організують прогулянку галереєю, щоб разом подивитися на проекти або роботи, які вони створили на попередніх сесіях. Дайте їм від п'яти до десяти хвилин на цю прогулянку.

2

Обговоріть:

- ▶ Чи всі наші проекти мають щось спільне?
- ▶ Що, як ми сподіваємося, інші люди в спільноті відчуватимуть і розумітимуть, а також чому вони навчаться, коли дивитимуться на нашу роботу?

3

Після прогулянки галереєю попросіть підлітків сісти в коло, щоб вони могли бачити маркерну дошку або фліпчарт. Заохочуйте їх відповісти на два наведені вище запитання, щоб налаштуватися на обговорення подальшого планування.

4

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Тепер ми погодимо спільну тему й назву виставки».

5

Напишіть такі запитання на маркерній дошці або запишіть кожне запитання на іншому аркуші паперу для фліпчарту:

Запрошення:

- ▶ Кого ми хочемо запросити на виставку?
- ▶ Як ми будемо запрошувати людей?
- ▶ Як ми будемо рекламувати нашу виставку?

Час і місце проведення:

- ▶ Де ми могли б провести виставку?
- ▶ Коли ми її проведемо? Призначте дату й час, щоб учасники спільноти змогли відвідати виставку, а підлітки мали достатньо часу для її планування.

Організація та презентація:

- ▶ Як ми влаштуємо виставку?
- ▶ Як ми будемо представляти та проводити виставку? (Обговоріть, чи варто підліткам виступати зі вступними або заключними промовами, щоб вітати учасників, або чи доцільніше це робити іншим учасникам спільноти, наприклад місцевим лідерам).
- ▶ Чи будемо ми публікувати письмові пояснення для кожного проекту або витвору мистецтва, чи пояснюватимемо їх самі? (Наприклад, підлітки можуть стояти поруч з окремими проектами й давати пояснення тим, хто їх дивиться).

6

Розділіть підлітків на три комітети, щоб обговорити кожну з цих тем і розробити плани роботи, використовуючи наведену нижче таблицю.

Що ми будемо робити?	
Хто це зробить?	
Коли ми це зробимо?	
Які ресурси або підтримка нам потрібні для цього?	

7

Поясніть:

Кожен комітет має представити свої ідеї. Заохочуйте всіх підлітків у колі узгодити реалістичний план, який включає необхідні кроки для успішного проведення заходу.

8

Погодьте наступні кроки та обговоріть, чи включатиме наступна сесія час на виконання плану.



Що можна, а що — ні

- ✓ Підтримувати підлітків у підготованні виставки, на якій кожен зможе поділитися тим, що зробив або чого досяг.
- ✓ Заохочувати підлітків пишатися своєю роботою та відкрито ділитися нею.
- ✓ Переглядати плани підлітків щодо організації виставки — допомогти їм розробити реалістичний план, який відповідає часу та ресурсам, і визначити сфери, де їм може знадобитися підтримка інших.
- ✓ Заохочувати учасників спільноти позитивно взаємодіяти з підлітками на виставці. У деяких випадках може бути корисно заздалегідь зустрітися з учасниками спільноти (зокрема батьками, місцевими лідерами або суспільними організаціями), щоб заручитися їхньою підтримкою, врегулювати будь-які питання або очікування, які у них можуть бути.
- ✗ Змушувати підлітків показувати їхню роботу, якщо вони не хочуть.
- ✗ Залишити підлітків готуватися до виставки без перегляду їхніх планів та надання їм підтримки.

Адаптація

Співпрацюйте з підлітками, щоб адаптувати виставку до людей, з якими вони хочуть поділитися своєю роботою (наприклад, вони можуть захотіти провести виставку спеціально для своїх батьків або однолітків).

Місце проведення

Надворі або в приміщенні; велика площа для прогулянки галереєю.

Матеріали

- ▶ Маркерна дошка або принаймні три аркуші паперу для фліпчарту.
- ▶ Маркери.
- ▶ Підготовлені підлітками проекти або твори мистецтва.

Варіації

Підлітки можуть адаптувати цю активність, щоб підготуватися до інших видів публічних презентацій, залежно від їхніх проектів. Наприклад, вони можуть організувати виступ, ярмарку інновацій, дебати або діалог.

Продовження

Якщо вони збираються продовжувати працювати разом як коло протягом певного часу, підлітки можуть проводити виставки на регулярній основі (щомісячно, щоквартально або щорічно) для підвищення обізнаності про свою роботу та взаємодії зі спільнотою.

Підлітки розробляють плани своїх групових проєктів.



3/5



2/5



4/5



30–45 хв



Огляд активності

Мета

Робота в групах для розробки ідей та планів проєктів.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Створювати плани.
- ▶ Приймайти рішення спільно.

Сфери компетентності

Критичне мислення та прийняття рішень; надія на майбутнє та постановка цілей.

Для кого ефективно

Підлітки, які готові працювати разом над груповими проєктами протягом декількох занять, і можуть працювати над ними самостійно.

Фаза

Діємо.

До

Підлітки мали вже погодити ідею групового проєкту. Прочитайте та використовуйте розділ **«Спільне прийняття рішень»**.

Після

Допоможіть підліткам зберегти їхні плани проєкту, щоб вони мали до них доступ під час наступних сесій. Наприклад, вони можуть зберігати свої примітки в безпечному місці в робочому просторі або в папках з матеріалами.

На сесіях (і не тільки) у підлітків має бути час працювати над етапами проєкту, які вони окреслили, і переглядати хід виконання планів.

Підготовка

Не потрібно.

1

Попросіть підлітків сісти в коло й розмістіть маркерну дошку або фліпчарт так, щоб вони могли його бачити. Якщо вони працюють над різними проєктами в невеликих групах, попросіть їх сісти разом зі своїми групами та роздайте по кілька аркушів паперу кожній групі.

2

На маркерній дошці або папері фліпчарту напишіть ідею проєкту, яку обрали підлітки. Потім напишіть такі запитання:

Що ми хочемо зробити з нашим проєктом? Приклади можуть включати:

- ▶ Ми хочемо провести традиційну музичну виставу для спільноти.
- ▶ Ми хочемо провести кампанію з постерами з позитивними повідомленнями про підлітків.
- ▶ Ми хочемо мати читальну залу, якою ми можемо користуватися ввечері та у вихідні дні.

Яким ми хочемо бачити результат чи ефект від нашого проєкту (для себе або інших)? Нижче наведено деякі приклади.

- ▶ Ми хочемо знати, як грати та співати традиційні пісні.
- ▶ Ми хочемо, щоб дорослі визнавали добрі речі, які роблять підлітки.
- ▶ Ми хочемо мати можливість читати та навчатися в безпечному місці.

Хто може нам допомогти?

З ким нам потрібно працювати?

Які матеріали та ресурси нам потрібні?

Які кроки нам потрібно для цього зробити?

3

Дайте підліткам час для мозкового штурму відповідей на ці запитання. Коли вони будуть готові, попросіть їх створити план роботи, використовуючи наведений нижче шаблон (намалюйте це на маркерній дошці або фліпчарті).

Нашим проєктом буде (те, що ми зробимо або створимо):				
Результатом нашого проєкту буде:				
Які кроки ми зробимо?	Хто це зробить?	Коли вони це зроблять?	Що їм потрібно?	Що буде в результаті?

4

Обговорення та результати

Попросіть підлітків представити свої плани проєкту та заохочуйте їх виконувати всі необхідні кроки для досягнення успіху. Обговоріть, які кроки (якщо такі будуть) вони зроблять до наступної сесії.

5

Погодьте наступні кроки й обговоріть, чи на наступній сесії буде виділений час на виконання їхніх планів.

Що можна, а що — ні

- ✓ Допомогати підліткам ставити досяжні цілі для їхніх проєктів.
- ✓ Переглядати плани підлітків та переконатися, що вони є доцільними, безпечними, відповідними та що завдання справедливо розподілені між учасниками групи.
- ✓ Дозволяти підліткам експериментувати або пробувати речі, які можуть не спрацювати (якщо вони не знаходяться в групі ризику та готові контролювати наслідки).
- ✗ Дозволяти підліткам будувати плани, які можуть бути неуспішними, якщо вони не зможуть впоратися з розчаруванням або соромом.

Адаптація

Різні цілі: адаптуйте плани, щоб зосередитися на навчальних цілях, якщо підлітки більше зацікавлені в дослідженні певної теми, ніж у роботі над проєктом.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні з мінімальним відволікаючими факторами.

Матеріали

Маркерна дошка, папір для фліпчарту, бланки (по кілька для кожної групи), маркери й ручки.

Варіації

Якщо підлітки мають доступ до соціальних мереж, вони можуть ділитися своїми планами проєкту в Інтернеті та публікувати новини про свій прогрес.

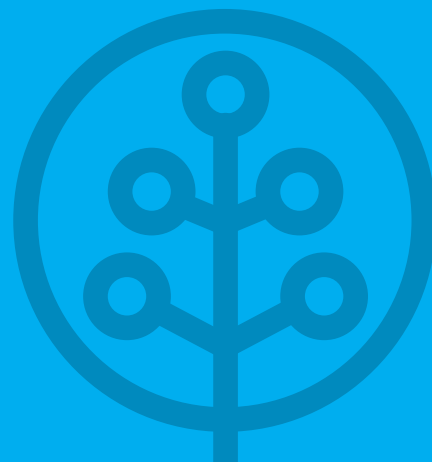
Продовження

Підлітки можуть використовувати цей процес планування в інших проєктах або спільних активностях.



Дерево таймлайну

Підлітки малюють дерево таймлайну групового проєкту. На гілках дерева вказують події та людей, які беруть участь.



3/5



3/5



4/5



45 хв



Огляд активності

Мета

Планування й організація кроків проєкту шляхом зазначення хронології подій, людей і дат на дереві таймлайну.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Розробити та спланувати кроки для досягнення цілей.
- ▶ Висловлювати ідеї завдяки співпраці в групі.

Сфери компетентності

Творчість і винахідливість; надія на майбутнє та постановка цілей.

Для кого ефективно

Учасники, які працюють над тривалішим проєктом, наприклад проєктом у спільноті, в якому беруть участь багато людей із різними ролями.

Фаза

Діємо.

До

В учасників має бути ідея проєкту. **Плануємо проєкт. Вибір теми-виклику. Перегляньте інструмент «Дерево таймлайну».**

Після

Підлітки можуть використовувати дерево таймлайну свого проєкту як керівництво для подальшого планування та реалізації проєкту. Зберігайте дерево таймлайну їхнього проєкту та показуйте його, коли вони працюють разом, щоб нагадати їм про їхню чудову роботу та плани.

Підготовка

Намалюйте зразок дерева проєкту на фліпчарті. Не проходите етапи перед сесією, адже ви зможете показати, як це зробити, під час проведення активності.



Дерево таймлайну

1

Поясність:

Учасники використовуватимуть проєкт, над яким вони працюють, і намалюють дерево, детально описуючи події та людей, які мають відношення до проєкту.

2

Фасилітатор(ка) намалює великий ескіз дерева на маркерній дошці або аркуші для фліпчарту. Дерево має бути високим із багатьма гілками. Навколо гілок має бути місце, щоб фасилітатор(ка) міг/могла додавати фрази або малюнки з описом етапів проєкту. Використовуйте інструмент «Дерево таймлайну» як приклад.

3

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Це — дерево таймлайну. Як група, ми спочатку намалюємо велике дерево. Потім ми заповнимо гілки знизу до верху дерева».

4

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Нижня частина дерева — це те, де ми знаходимося «зараз», а верхня частина дерева — це кінець проєкту. Гілки між ними представляють собою етапи, які нам потрібно пройти, щоб завершити наш проєкт. Ми будемо малювати на гілках картинки, імена, дати й події, щоб рухатися вгору по дереву до вершини, тобто до кінця проєкту».

5

Поясність:

Групи мають спочатку написати або намалювати свою кінцеву мету у верхній частині дерева. Далі вони мають провести мозковий штурм етапів, які їм необхідно виконати для досягнення цієї мети. Вони можуть писати або малювати ці етапи на гілках у порядку від низу дерева до верху.

6

Ці етапи можуть включати події та людей. Попросіть підлітків навести для прикладу кілька етапів, необхідних для виконання їхнього проєкту, і продемонструйте, як їх записати в дереві таймлайну. Вони можуть представляти різні етапи у вигляді записів або малюнків.

Допоможіть учасникам розпочати спільну роботу над створенням дерева таймлайну проєкту, розподіливши їх у невеликі групи, де кожна група створюватиме своє дерево таймлайну.

Поясність:

Учасники можуть взяти кілька аркушів для фліпчарту та склеїти їх скотчем, щоб зробити дуже високе дерево.

7

Щойно учасники закінчать і будуть задоволені своїм таймлайном, допоможіть їм прочитати її знизу (нинішній етап) до верху (кінцева мета).

Обговорення та результати

8

Обговоріть:

Як ви будете використовувати дерево таймлайну проєкту, щоб спільно працювати над проєктом?

9

Чи дізналися ви щось нове про свій проєкт та етапи, необхідні для його виконання?



Дерево таймлайну

Що можна, а що — ні

- ✓ Давати учасникам достатньо місця, щоб намалювати свою хронологію.
- ✓ Допомогати підліткам створювати план і дізнаватися про процес планування, а не намалювати або скопіювати «ідеальне» дерево.
- ✓ Заохочувати гнучкість та креативність у малюванні.
- ✓ Під час виконання вправи приділяти час перегляду планів хронології проекту підлітків та допомагати їм розглянути будь-які додаткові кроки, які можуть знадобитися.
- ✗ Рекомендувати етапи, які підлітки мають включати до своїх дерев таймлайну проекту, до того, як буде можливість обдумати, записати або намалювати етапи самостійно.
- ✗ Засуджувати малюнки.

Адаптація

Підлітки можуть вибрати щось інше, ніж дерево, щоб намалювати для своєї хронології.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні із достатнім місцем для малювання на папері для фліпчарту.

Матеріали

- ▶ Папір для фліпчарту (достатній для розміру дерева).
- ▶ Маркери та кольорові олівці для кожного учасника.

Варіації

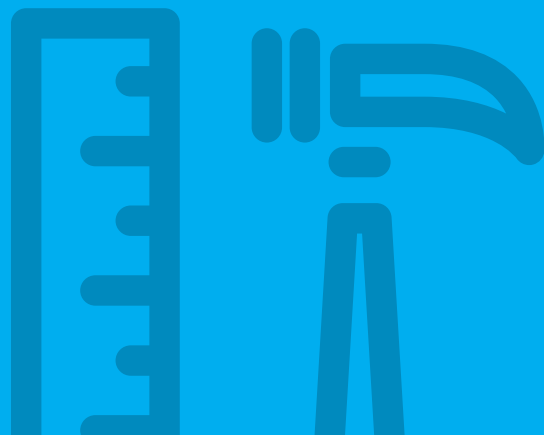
Підлітки можуть використовувати хронологічне дерево для особистих цілей і можуть малювати картинки на гілках того, як вони досягнуть своїх цілей і як їм хтось допоможе.

Продовження

Учасники мають переглядати цю хронологію по мірі реалізації свого проекту. Вони можуть позначати або відстежувати свій прогрес на дереві. Учасники також можуть використовувати цю активність під час мозкового штурму нової ідеї для проекту.



У цій активності підлітки практикують виготовлення прототипу — моделі нового заходу або продукту, що може допомогти вирішити проблему або скористатися можливістю.



4/5



1/5



4/5



30–45 хв



Огляд активності

Мета

Створити прототип ідеї.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Креативно мислити, щоб будувати та створювати моделі.

Сфери компетентності

Критичне мислення та прийняття рішень; творчість і винахідливість.

Для кого ефективно

Кола, де підлітки можуть сидіти разом, приймати спільні рішення та працювати над активностями в невеликих групах.

Примітка: ця активність допомагає підліткам створювати прототипи продуктів або винаходів, які вони можуть спробувати побудувати в реальному житті. Створення прототипів може також використовуватися як метод стимулювання творчих ідей для інших видів проєктів.

Фаза

Діємо.

До

Підлітки мають бути організовані в команди, які погодили ідею проєкту для розробки. Виконуючи активності «Генеруємо рішення, варіанти реалізації та проєктні ідеї», підлітки можуть придумувати ідеї. Дивіться активності «Наші виклики, наші рішення», «Наше середовище», «Проблеми та можливості: формулюємо твердження» для кроків, які слід виконати до та після цієї активності.

Після

Підлітки повинні мати можливість випробувати свої прототипи, якщо вони призначені для реальних рішень.

Підготовка

Не потрібна.



1

Попросіть підлітків сісти зі своїми проектними командами. У кожної команди вже має бути проектна ідея, яку вони разом розробили на попередній сесії. У кожного учасника команди має бути папір, а також олівець, ручка або маркер.

2

Поясніть:

Учасники працюватимуть над процесом, який називається створення прототипів. Створення прототипів — це процес, який розробники використовують під час створення нового продукту. Прототипи — це моделі власних ідей, які можуть тестувати інші люди. Зазвичай це незавершені моделі, які не містять усіх подробиць щодо ідей, але вони містять достатньо інформації, щоб інші люди могли їх використовувати та залишати про них відгуки. Розробники часто роблять кілька прототипів нового продукту в процесі його створення, оскільки знають, що перший прототип не може бути не ідеальним!

3

|||Фасилітатор(ка) каже:

«Існують різні способи створення прототипів, і сьогодні ви спробуєте кілька з них».

4

Поясніть:

Напишіть такі три назви на маркерній дошці разом із коротким поясненням, яке ви також даєте усно:

Макет

Використовуйте матеріали образотворчого мистецтва і природні матеріали, які ви знайдете на місці, щоб створити модель своєї ідеї. Це може бути повнорозмірна або невелика модель.

Слід пам'ятати:

- ▶ Модель не має бути ідеальною. Це як перша чернетка чогось, що ви пишете, — ви знаєте, що зміните й удосконалисте її, щоб зробити ліпший прототип.

5

- ▶ Іноді ви не зможете включити всі деталі ваших ідей проекту у свій прототип. Подумайте про створення меншої версії або лише зовнішнього вигляду моделі.
- ▶ Проявляйте креативність! Не бійтеся погратися і спробувати щось, навіть якщо ви не впевнені, чи це спрацює.

Розкадрування

Розкадрування — це короткий комікс або серія картинок, які показують, як реалізуватиметься ваша ідея. Це можна зробити, розділивши один аркуш паперу на шість частин, або на шістьох аркушах паперу. На перших картинках може бути зображена проблема або можливість, а на наступних — як ви її вирішуватимете.

Слід пам'ятати:

- ▶ Використовуйте свою розкадровку, щоб продемонструвати проектну ідею й те, як люди будуть із нею взаємодіяти. Ви можете показати, як люди відчують і реагують на проект.
- ▶ Ви можете включити інші ідеї, які допоможуть краще втілити проект в реальне життя.
- ▶ Зосередьтеся на одному користувачі, щоб ви могли зрозуміти, як хтось взаємодітиме з ідеєю проекту або використовуватиме її, і включити це в свій малюнок розкадровки.

Рольова гра

Створіть мініатюру, яка описує проблему (або можливість) і те, як люди можуть використовувати вашу ідею проекту для її вирішення або врегулювання. Додатково: якщо у когось є смартфон або інший пристрій для запису відео, створіть коротке відео своєї мініатюри.

Дайте проектним командам час на створення власних прототипів.



6

Після закінчення відведеного часу об'єднайте коло. Кожна команда має представити свої прототипи, зокрема макети, розкадрування та сценки. (Якщо доступні технічні ресурси, вони також можуть показувати свої відеомініатюри).

Обговорення та результати

7

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Спочатку давайте поділимося гарними коментарями про прототипи один одного. Які чудові ідеї ви бачили сьогодні? Що в них було чудового?»

(Обговорення: креативні й оригінальні ідеї, практичні ідеї, які могли б легко працювати з простими ресурсами, ідеї, які могли б спрацювати, але вимагають багато зусиль і часу).

8

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Тепер поговоримо про ваші власні прототипи. Що ви дізналися про свою ідею проекту, працюючи над цими прототипами? Ви дізналися щось про те, чи буде ваша ідея працювати в реальному житті? Що вам потрібно, щоб зробити остаточну версію, яка насправді б працювала? Які зміни ви внесете в наступну версію?»»

9

Погодьте наступні кроки. Залежно від цілей кола сюди може входити:

- ▶ Вибір однієї ідеї проекту, прототип і план якої може створити все коло на наступній сесії.
- ▶ Планування чергової сесії зі створення прототипів для команд, щоб продовжити розвиток їхніх ідей проекту.



Що можна, а що — ні

- ✓ Заохочувати підлітків отримувати задоволення від процесу створення прототипів і використовувати творчі здібності.
- ✓ Допомогати підліткам зберегти їхні прототипи разом із примітками або планами, які вони зробили.
- ✗ Примушувати підлітків створювати ідеальні прототипи.
- ✗ Відмовляти підлітків або перешкоджати їм намагатися втілити ідею проєкту, навіть якщо ви вважаєте, що вона буде неуспішною (натомість, нехай вони розважаються та навчаються, роблячи спроби).

Адаптація

Адапуйте до меншого часу або спростіть: ця активність вимагає від підлітків створити три види прототипів. Її можна спростити, зосереджуючись на одному типі. Якщо підлітки не встигають зробити прототипи та поділитися ними в межах однієї сесії, поділіть цю активність на дві сесії.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні. Для прототипів-макетів — простір, який захищений від дощу й надмірного вітру, з чистою, сухою, покритою підлогою.

Матеріали

- ▶ **Для прототипів-макетів:** матеріали для виготовлення макетів. Це може включати новий або вживаний картон, маркери або кольорові олівці, стрічку, клей, будь-які вживані предмети, які є чистими й безпечними для використання.
- ▶ **Для прототипів розкадрування:** папір для малювання чернетки та остаточна версія розкадровки. Розкадровку можна зробити на одному великому аркуші, розділивши його на шість частин, або на шести аркушах паперу.

- ▶ **Для мініатюр:** матеріали для створення моделей та іншого реквізиту.
- ▶ **За наявності ресурсів для відео:** мобільні телефони, інші пристрої запису відео й екран комп'ютера або відео з динаміками, щоб підлітки могли показувати свої відео.

Варіації

Використовуйте процес створення прототипів для дослідження ідей проєкту, які не пов'язані зі створенням продукту або винаходу. Наприклад, якщо підлітки мають уявлення про те, як вони можуть працювати разом над суспільною ініціативою, такою як створення громадського саду або організація діалогу між поколіннями, вони можуть використовувати ці три процеси створення прототипів, щоб вигадати ідеї.

Процес створення прототипів також може бути використаний для дослідження та розробки ідей для мистецьких проєктів. Наприклад, підлітки могли уявити собі винаходи, майбутні науково-фантастичні або фентезійні спільноти, персонажів з особливими якостями або силами — усі вони вирішують проблеми, які їх турбують, або мають можливості, які їх цікавлять. Вони можуть використовувати процес створення прототипів для малюнків, картин, колажів, історій, пісень або драм, щоб розвивати та демонструвати свої ідеї.

Продовження

Ця активність займає один крок у процесі. Підлітки думають про креативну ідею заздалегідь, і знаходять час, щоб дослідити та експериментувати зі своєю концепцією після цього, працюючи над кінцевим продуктом або проєктом. Процес створення прототипів може повторюватися кілька разів, доки підлітки не будуть задоволені кінцевим продуктом або проєктом. Вони можуть використовувати свої сесії як семінари для планування, розробки й тестування цих прототипів.



Підлітки використовують візуальну карту для планування кроків проєкту, який вони будуть розробляти й реалізовувати разом.



3/5



4/5



4/5



30–45 хв



Огляд активності

Мета

Підлітки планують проєкт, використовуючи візуальну карту.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Співпрацювати в групах, щоб намітити план та графік проєкту.
- ▶ Встановити майбутні цілі проєкту.

Сфери компетентності

Співпраця та командна робота; надія на майбутнє та постановка цілей; емпатія й повага до інших.

Для кого ефективно

Підлітки, які планують проєкт, стимулюючи креативні ідеї для інших видів проєктів.

Фаза

Діємо.

До

Підлітки мали погодити тему проєкту. **Вибір теми-виклику** — це активність, яку вони можуть для цього використовувати. Вони також могли виконати інші кроки, щоб бути готовими до реалізації свого проєкту, наприклад підготувати ресурси (за допомогою активності «Наші ресурси») та провести інші дослідження у своїй спільноті, щоб підготуватися до спільної роботи.

Після

Підлітки мають продовжувати працювати разом над своїм проєктом, використовуючи активність «Практика або час для роботи над проєктом» та інші.

Підготовка

Перед початком активності підготуйте зразок дорожньої карти.



1

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Тепер, коли у вас є ідея проєкту, які ваші наступні кроки? Хто причетний? Яка у вас хронологія? Які ваші досягнення?»

2

Поясність:

Дорожня карта може допомогти підліткам упорядкувати свої думки та завдання для проєкту.

3

Поясність:

Підлітки мають об'єднатися у свої проєктні групи. Дайте кожній групі по 3 аркуші паперу для фліпчарту.

4

Поясність:

Використовуйте 1 великий аркуш паперу для фліпчарту, щоб відобразити наступний місяць. Використовуйте ще 2 великих аркуші паперу для фліпчарту, для наступних 2 місяців.

5

Поясність:

Підлітки мають обговорювати в групах, що має відбуватися в перший місяць, потім другий і третій місяць. Використовуючи невеликі клаптики паперу або сіткери, підлітки записують ці дати та ідеї в трьох таблицях.

6

Поясність:

Далі, використовуючи інший колір стікерів або невеликих аркушів для приміток, прикріпіть різні дати й опишіть найбільші етапи, які мали відбутися під час проєкту протягом цих трьох місяців.

7

Поясність:

Якщо проєкт займе більше ніж три місяці, використовуйте більше аркушів для фліпчарту, щоб представити кожен додатковий місяць, необхідний для виконання проєкту.

8

Поясність:

Після того як групу буде влаштовувати інформація на фліпчартах, попросіть її призначити осіб для виконання завдань, представлених на кожному стікері. Усі мають домовитися про завдання, і ніхто не має залишатися поза увагою.

9

Обговорення та результати

Об'єднайте всю групу та запропонуйте всім поділитися своїми планами розвитку.

Обговоріть:

- ▶ Як ви будете використовувати цей план розвитку, рухаючись уперед, щоб реалізувати свій проєкт?
- ▶ Що ще можна додати до цього плану розвитку, щоб допомогти вам реалізувати свій проєкт?
- ▶ Що ви будете робити далі, щоб реалізувати свій проєкт?



Що можна, а що — ні

- ✓ Заохочувати підлітків включати ідеї та думки кожного.
- ✓ Заохочувати кожну людину робити свій внесок у дорожню карту.
- ✗ Показати підліткам, як має виглядати їхня карта.
- ✗ Роздати підліткам завдання.

Адаптація

Низька грамотність: призначте одну людину секретарем групи, який буде писати, і нехай інші підлітки вільно обговорюють та діляться ідеями, поки секретар записує все на фліпчарті.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

- ▶ Папір для фліпчарту.
- ▶ Маркери.
- ▶ Клаптик паперу й клейка стрічка.
- ▶ Різнокольоровий папір або стукери для приміток.

Варіації

Поєднати цю активність із активністю «Дерево таймлайну». Спочатку створіть план розвитку, а потім додайте всі кроки, завдання та певних людей до дерева.

Замість того, щоб використовувати активність з дорожньою картою з метою планування ролей та кроків у проєкті, підлітки можуть використовувати її для планування сюжету історії або сценки, які вони створюють як група або індивідуально.

Продовження

Підлітки можуть продовжувати використовувати це як інструмент планування, переглядаючи те, що вони написали, якщо їм потрібно адаптувати свої карти або відстежувати свій прогрес, позначаючи досягнуті етапи.

АКТИВНОСТІ
ДЛЯ
СТВОРЕННЯ
КОЛА

Активності для створення кола

Активність	Короткий опис
Домовленості в групі	Підлітки формують домовленості спільної роботи таким чином, щоб це було інклюзивно, з повагою та підтримкою.
Що я знаю та як я відчуваюсь	Підлітки дізнаються про активне слухання і практикують його.
Що я дізналась/дізнався та як я відчуваюсь	Підлітки дізнаються про активне слухання і практикують його.
Йдемо далі чи лишаємось? Самооцінка кола	Підлітки разом обговорюють і вирішують, чи хочуть вони перейти до наступної фази чи продовжують з тією самою фазою, на якій вони зараз.
Практика або час для роботи над проектом	Підлітки працюють над проектом або відпрацьовують навички.
Перегляд домовленостей групи	Підлітки оцінюють, наскільки добре вони дотримувалися домовленостей своєї групи, щоб працювати разом у інклюзивному середовищі з повагою і підтримкою.
Цілі групи	Підлітки встановлюють цілі для свого кола/групи.

Підлітки встановлюють правила спільної роботи, які є інклюзивними, шанобливими, підтримуючими та приємними.

 3/5

 1/5

 2/5

 15–20 хв



Огляд активності

Мета

Співпрацюйте, щоб встановити правила групи.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Практикувати навички спілкування.
- ▶ Співпрацювати з іншими.
- ▶ Побудувати довіру та повагу.

Сфери компетентності

Спілкування та вираження; співпраця та командна робота; вирішення проблем і врегулювання конфліктів.

Для кого ефективно

Кола, які починають нову фазу або до яких долучаються багато нових учасників; підлітки будь-якого віку.

Фаза

Початок будь-якої фази

До

Підлітки мали провести принаймні дві сесії, щоб познайомитися один з одним. Ця активність добре підходить на початку фази, але не слід намагатися проводити її на першій сесії, оскільки підлітки можуть відчувати себе занадто сором'язливими або перевантаженими.

Після

Використовуйте активність «Перегляд домовленостей групи» через регулярні проміжки часу, щоб дати підліткам можливість поміркувати над своїми правилами та змінити їх, якщо вони бажають. Вона також може бути корисною в ситуаціях, коли підлітки відчують себе виключеними або не в змозі вирішити суперечки.

Підготовка

Не потрібно.



Домовленості в групі

1

Попросіть підлітків сісти в коло. Додатково: дайте кожному учаснику два аркуші паперу, і переконайтеся, що кожен із них має чим писати.

2

||| Фасилітатор(ка) каже:

Сьогодні ми погодимо правила роботи в колі таким чином, щоб нам усім було легко проводити час разом, ладнати та добре виконувати свої завдання. Подумаємо над такими запитаннями: що допомагає нам добре працювати з іншими людьми?

3

Напишіть на маркерній дошці: «Я добре працюю з іншими, коли...» і «Я маю проблеми з тим, щоб ладнати з іншими, коли...»

4

||| Фасилітатор(ка) каже:

"Спробуйте в тиші подумати і за бажання записати відповіді на ці запитання". Давши їм кілька хвилин на роздуми, попросіть їх поділитися відповідями.

5

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Тепер запишіть свої ідеї домовленостей, які допоможуть нам легше працювати разом. Подумайте про те, що всі в колі мають завжди робити, або ніколи не робити тощо».

Дайте підліткам кілька хвилин, щоб вони записали свої ідеї на картках.

6

Поясніть:

Учасники мають розмістити аркуші паперу посередині кола та пояснити свої правила. Оскільки кожен підліток має свій аркуш, вони можуть скласти їх разом, об'єднуючи правила з подібних категорій. Попросіть усіх сидіти тихо й слухати, поки кожна людина розповідає. Не кажіть нічого вголос, що може наштовхнути на згоду або незгоду.

7

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Чи всі ми погоджуємося дотримуватись цих домовленостей? Чи є такі, яких нам буде важко дотримуватися? Чи є інші важливі речі, які ми повинні включити, щоб переконатися, що ми всі добре працюємо разом, відчуваємо себе залученими та насолоджуємося спільним проведенням часу?» Обговоріть їхні відповіді.

8

Обговорення та результати

Обговорення:

- ▶ Як переконатися, що кожен відчуває себе залученим та бажаним учасником?
- ▶ Чи є хтось, хто може не відчувати себе залученим та бажаним учасником, враховуючи вже запропоноване? Обов'язково включайте різні групи підлітків, які вже входять до кола, або які можуть приєднатися, зокрема хлопців, дітвчат, підлітків з інвалідністю, тих, хто представляє різні релігії або етнічні групи, а також будь-яку іншу категорію.
- ▶ Як переконатися, що кожен має можливість поділитися своїми ідеями та спробувати щось нове?
- ▶ Що ми можемо зробити, щоб переконатися, що кожен почуватиться комфортно, ділячись своїми ідеями або пробуючи щось нове?
- ▶ Як ми дилитимемося своїми думками чесно, але щоб не змушувати нікого почуватися погано або зневажливо?

9

Напишіть остаточний список домовленостей, включивши будь-які нові або зміни до запропонованих. Обов'язково напишіть домовленості на аркуші або деінде й почепіть, щоб підлітки могли їх бачити на наступних сесіях.

10

Завершіть невеличкою церемонією, щоб підтвердити нові домовленості. Підлітки можуть продемонструвати спільну прихильність дотриманню, читаючи їх вголос або підписуючи папір або дошку, де ці домовленості відображені.



Домовленості в групі

Що можна, а що — ні

- ✓ Ознайомитися з інструкціями для **міцних кіл** та скористатися порадами щодо формування правил і угод.
- ✓ Заохочувати підлітків формулювати свої правила з точки зору конкретних речей, які вони будуть або не будуть робити.
- ✓ На початку виконання активності дозволити підліткам пропонувати свої власні ідеї домовленостей, а не пропонувати самому.
- ✓ Додавати власні запитання або ділитися пропозиціями щодо додаткових домовленостей, щоб переконатися, що це коло буде веселим для всіх.
- ✓ Заохочувати підлітків включати домовленості, які дозволять учасникам із різними характерами, інтересами, здібностями та сильними сторонами брати участь нарівні.
- ✓ Дозволити підліткам експериментувати з домовленостями, яких може бути важко дотримуватися, якщо вони не завдадуть шкоди. (Експериментувати з правилами — це частина їхнього досвіду навчання). Зберігайте остаточний список домовленостей і розміщуйте його в просторі щоразу під час зустрічі кіл.
- ✗ Погодитися з домовленостями, які дозволяють підліткам ображати, знущатися або виключати один одного (зокрема учасників кола або тих, хто може приєднатися).

Адаптація

Для молодших підлітків: заохочуйте їх погоджувати домовленості, які є простими, специфічними та легкими для розуміння, а не складні, які важко пояснити або яких важко дотримуватися.

Для учасників з низькою грамотністю: підлітки можуть використовувати малюнки або символи, щоб створити список домовленостей групи, на які вони можуть посилатися в майбутньому.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні. Має бути тиша.

Матеріали

- ▶ Маркерна дошка.
- ▶ Маркер.
- ▶ Невеликі аркуші паперу або чисті картка (по дві для кожного підлітка).
- ▶ Папір або блокнот для написання особистих ідей і думок (опційно).
- ▶ Папір для фліпчарту або дошка для плакатів, щоб записати остаточний список правил групи.

Варіації

Підлітки можуть малювати або писати .

Підлітки можуть створювати рольові ігри, щоб дослідити, що відбувається, коли вони дотримуються чи не дотримуються домовленостей.

Продовження

Заохочуйте підлітків регулярно використовувати, переглядати та оновлювати свої домовленості.

Підлітки дізнаються про активне слухання й практикують його.



 2/5  1/5  1/5  10 хв



Огляд активності

Мета

Поділитися тим, що учасники дізнались про тему, впродовж сесії і поділитись своїми почуттями.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Оцінити свої особисті почуття та настрої.

Сфери компетентності

Критичне мислення та прийняття рішень.

Для кого ефективно

Кола, які вирішили дізнатися про певну тему як одну зі своїх навчальних цілей.

Фаза

Будь-яка фаза

До

Ця активність добре працює на завершальному кроці «**Рефлексія**» сесії після того, як підлітки вивчили тему, яка їх цікавить або пов'язана з їхніми навчальними цілями.

Додатково: на попередній сесії або під час кроку «Налаштування» вони мали бути виконати **Що я знаю та як я почуваюсь**.

Після

Підлітки можуть використовувати думки, якими вони діляться про те, чого вони навчились, і як вони почуваються, щоб обговорити, наскільки добре в них виходить досягати своїх навчальних цілей.

Підготовка

Створіть «картки емоцій», використовуючи 4–6 різних карток, на яких представлені різні емоції, зі словами або малюнки.



1

Об'єднайте всіх підлітків у коло й дайте кожному з них по два камінчики.

2

Запитайте в них:

- ▶ Скільки ви дізналися про тему сесії сьогодні?
- ▶ Наскільки добре ви знаєте та розумієте тему, яку ми обговорювали сьогодні на нашій сесії?
- ▶ Наскільки добре, на вашу думку, ви можете використовувати навички, які ви засвоїли та практикували сьогодні?

Порада фасилітатора: адаптуйте запитання, яке ви ставите в колі, до навчальної мети сесії.

3

Попросіть їх оцінити сесію. Для цього нехай вони кладуть камінчики в кошик, передаючи його по колу.

- ▶ Кидання двох камінчиків означає, що вони дізналися те, що хотіли знати про цю тему.
- ▶ Кидання одного камінчика означає, що вони дізналися щось про цю тему, але хотіли б дізнатися більше.
- ▶ Відсутність камінчиків означає, що вони не дізналися нічого про цю тему.

4

Дайте кожному підлітку **картки емоцій**. Попросіть їх вибрати одну з карток (щасливий, нудний, сумний, сердитий, задумливий), щоб показати, що вони відчувають.

5

Розрахуйте результати, підраховуючи кількість камінчиків і різних карток з емоціями, а потім обговоріть. Якщо підлітки проводили **Що я знаю та як я почуваюсь** перед сесією, порівняйте результати перед сесією та після неї.

6

Зберігайте результати для майбутніх сесій, щоб допомогти підліткам відслідкувати прогрес у досягненні своїх навчальних цілей.



Що можна, а що — ні

- ✓ Переконатися, що підлітки обговорюють те, що вони дізналися під час сесії, а не лише те, що їм сподобалося.
- ✗ Висловлювати невдоволення або розчарування, якщо підлітки кажуть, що нічого не дізналися на сесії. Натомість подумайте, як вони можуть дізнатися більше на цю тему під час майбутніх сесій.

Адаптація

Матеріали:

- ▶ Якщо немає кошика для камінчиків, підлітки можуть скласти їх на землю або підлогу.
- ▶ Якщо немає жодної картки емоцій, підлітки можуть написати одне слово на картці або намалювати картинку, щоб описати свої емоції.

Спростіть або виберіть інший фокус:

- ▶ Цю вправу можна розділити на окремі активності. Використовуйте камінчики для обговорення навчання та картки емоцій для обговорення почуттів.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

- ▶ Принаймні два камінчики на кожного підлітка в групі.
- ▶ Кошик.
- ▶ Фліпчарт або маркерна дошка та маркер.
- ▶ Картки або аркуші паперу (для створення карток емоцій).

Варіації

Існує багато інших способів для підлітків оцінити, скільки вони дізналися про тему.

- ▶ Намалюйте вертикальні стовпчики на аркуші паперу
 - ▶ Тримайте руки у верхній точці над головою, щоб продемонструвати, що ви багато чому навчилися, у нижній точці на рівні стегон, щоб показати протилежне, або будь-який рівень між ними.
 - ▶ Запишіть, що вони вивчили й що ще сподіваються вивчити (для підлітків із високим рівнем грамотності).

Для підлітків існує багато способів виразити свої почуття та настрої.

- ▶ Напишіть одне слово на картці, щоб описати свої емоції.
- ▶ Намалюйте картинку, щоб показати свої емоції.
- ▶ По черзі продемонструйте свої емоції за допомогою міміки або жестів.

Продовження

Розгляньте можливість регулярного використання цієї активності як кроку "Рефлексія". Стежте за результатами, коли підлітки обговорюють свій прогрес у досягненні цілей навчання та благополуччя (наприклад, розважитися, завести нових друзів, вжити заходів).



На початку сесії підлітки діляться тим, що вони знають про тему, яку потрібно досліджувати, і як вони почуваються.



2/5



1/5



1/5



10 хв



Огляд активності

Мета

Поділитися тим, що учасники знають про тему, перед сесією й розказати про свої почуття.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Оцінити свої особисті почуття та настрої.

Сфери компетентності

Критичне мислення та прийняття рішень.

Для кого ефективно

Кола, які вирішили дізнатися про певну тему як одну зі своїх навчальних цілей.

Фаза

Будь-яка фаза

До

Цю активність корисно проводити на початку сесії.

Після

Протягом решти сесій підлітки мають брати участь в активностях, пов'язаних із визначеною ними навчальною метою.

На кроці "Рефлексія" наприкінці сесії підлітки мають використовувати активність **«Що я дізналась/ дізнався та як я почуваюсь»**, щоб оцінити свій прогрес у досягненні навчальної мети.

Підготовка

Створіть «картки емоцій», використовуючи 4–6 різних карток, на яких представлені різні емоції, зі словами або малюнки.



Що я знаю та як я відчуваюсь

1

Об'єднайте всіх підлітків в коло і дайте кожному з них по кілька камінчиків.

2

||| Фасилітатор(ка) каже:

- ▶ «Що ви вже знаєте про тему сесії сьогодні?»
- ▶ «Наскільки добре ви розумієте тему, яку ми обговорюватимемо сьогодні на сесії?»
- ▶ «Наскільки добре, на вашу думку, ви можете використовувати навички, які ви будете вивчати та практикувати сьогодні?»

Порада фасилітатора: адаптуйте запитання, яке ви ставите в колі, до навчальної мети, визначеної для сесії.

3

Поясніть:

Учасники мають сказати, що вони вже знають про тему сесії, кинувши свої камінчики в кошик, який передається по колу.

- ▶ Кидання двох камінчиків означає, що вони вже багато чого знають про цю тему.
- ▶ Кидання одного камінчика означає, що вони дещо знають про цю тему.
- ▶ Відсутність камінчиків означає, що вони нічого не знають про цю тему.

4

||| Фасилітатор(ка) каже:

- ▶ «Як ви відчуваєтеся сьогодні?»

5

Покладіть від 4 до 6 карток емоцій у різних місцях на землі або підлозі.

Попросіть підлітків покласти камінчик перед картокою емоцій, яка найвлучніше описує їхнє почуття на початку сесії.

6

Розрахуйте результати, підраховуючи кількість камінчиків, що представляють їхню оцінку навчання та настрою, а потім обговоріть. Якщо підлітки планують провести ту саму вправу наприкінці сесії, зберігайте результати, щоб ви могли порівняти зміни в знаннях і почуттях перед сесією та після неї.

7

Зберігайте результати для майбутніх сесій, щоб підлітки мали змогу переглядати прогрес у досягненні своїх навчальних цілей та/або зміни свого настрою.



Що я знаю та як я почуваюсь

Що можна, а що — ні

- ✓ Переконатися, що підлітки обговорюють те, що вони знають про тему сесії, а не лише те, що їм подобається в ній.
- ✗ Змушувати підлітків оцінювати свої знання на певну тему або свій настрій, якщо вони не хочуть цього робити.

Адаптація

Матеріали:

- ▶ Якщо немає кошика для камінчиків, підлітки можуть скласти їх на землю або підлогу.

Спростіть або виберіть інший фокус:

- ▶ Цю вправу можна розділити на окремі активності. Використовуйте камені для обговорення розуміння теми, а картки емоцій — для обговорення почуттів і настроїв.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

- ▶ Принаймні два камінчики на кожного підлітка в групі.
- ▶ Кошик.
- ▶ Фліпчарт або маркерна дошка та маркер.
- ▶ Картки або аркуші паперу (для створення карток емоцій).

Варіації

Існує багато інших способів для підлітків оцінити, скільки вони знають про тему.

- ▶ Намалюйте вертикальні стовпчики на аркуші паперу.
- ▶ Тримайте руки у верхній точці над головою, щоб продемонструвати, що ви багато чого знаєте, та у нижній точці на рівні стегон, щоб показати протилежне, або будь-який рівень між ними.

- ▶ Запишіть собі в блокнот, що ви сподіваєтесь вивчити (для підлітків із високим рівнем грамотності).

Для підлітків існує багато способів виразити свої почуття та настрої.

- ▶ Напишіть одне слово на картці, щоб описати свої емоції.
- ▶ Намалюйте малюнок, щоб показати свої емоції.
- ▶ По черзі продемонструйте свої емоції за допомогою міміки або жестів.

Продовження

Розгляньте можливість регулярного використання цієї активності на кроці "Налаштування".



Підлітки оцінюють сили свого кола та вирішують, чи готові вони перейти до наступної фази активностей.



3/5



3/5



2/5



10 хв



Огляд активності

Мета

Оцінити, чи мають підлітки залишатися в поточній фазі, чи переходити на інший рівень.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Оцінити сили кола.
- ▶ Попрактикувати прийняття колективних рішень.

Сфери компетентності

Критичне мислення та прийняття рішень; лідерство та вплив; співпраця та командна робота.

Для кого ефективно

Кола, які можуть бути готові перейти до нової фази — це можуть бути кола, які готові взяти на себе новий виклик, або кола, які хочуть повторити активності, які вони вважали корисними або приємними в попередніх фазах.

Кола, які можуть залишатися разом і проводити просту дискусію як група (якщо вони не готові сидіти й говорити разом, вони, ймовірно, не готові перейти до нової фази).

Фаза

Кінець будь-якої фази

До

Підлітки мали провести щонайменше п'ять сесій у своїй поточній фазі.

Використовуйте цей інструмент, якщо підлітки в колі, на вашу думку, можуть бути готові перейти до нової фази. Це можуть бути кола, які готові взяти на себе новий виклик, або кола, які хочуть повторити активності, які вони вважали корисними або приємними на попередніх фазах. Використовуйте в цій активності також активність з путівника фасилітатора «Сильні кола» та інструменти «Самооцінка кола» та «Символи сили кола».

Після

Підлітки мають перейти до іншої фази або продовжити ту ж фазу.

Підготовка

Не потрібно.



Йдемо далі чи лишаємось? Самооцінка кола

1

Попросіть підлітків сісти в коло. Розмістіть інструмент «Самооцінка кола» на маркерній дошці або фліпчарті.

2

Прочитайте запитання для оцінювання по черзі. Попросіть підлітків вибрати відповідь, яка найвлучніше описує їхнє коло. Вкажіть, який із чотирьох рівнів сили кола вони обирають, ставлячи галочки або інші примітки.

Альтернативна стратегія: підлітки можуть провести самооцінку в невеликих групах, якщо вам вдасться зробити копії інструмента «Самооцінка кола» або спроектувати його зображення, яке всі зможуть бачити.

3

Коли вони закінчать відповідати на всі запитання, подивіться на оцінки та примітки на дошці або фліпчарті.

4

Обговоріть:

- ▶ Чи є речі, на які ми маємо витратити більше часу й потренуватися в колі, щоб стати сильнішими? Якщо так, то чи варто нам залишатися в цій фазі, чи повернутися до іншої фази, яка нам допоможе?
- ▶ Чи готові ми перейти до нової, складнішої фази?
- ▶ Чи цікаво нам спробувати щось нове? Чи отримуємо ми зараз задоволення від того, що робимо? Або, чи хотіли б ми продовжувати робити те, що робили раніше на попередній фазі?

5

Прийміть спільне рішення щодо того, чи залишатися в поточній фазі, чи переходити до нової (а якщо переходити, то до якої фази).



Йдемо далі чи лишаємось? Самооцінка кола

Що можна, а що — ні

- ✓ Дозволити підліткам оцінювати власний прогрес — заохочуйте їх бути поміркованими й чесними у своїй оцінці.
- ✓ Провести власну оцінку їхнього прогресу (формально або неформально) та заохотити їх прийняти найкраще рішення щодо того, залишатися чи переходити.
- ✓ Нагадати підліткам, що це не оцінка того, чи вони хороші, чи погані як коло — мета полягає в тому, щоб знайти активності, які добре працюють для них, і якими вони будуть насолоджуватися.
- ✓ Розглянути можливість поділу кола на менші групи, якщо є групи з дуже різними інтересами.
- ✓ Змушувати підлітків оцінювати свої знання на певну тему або свій настрій, якщо вони не хочуть цього робити.
- ✗ Змушувати підлітків залишатися або переходити, якщо вони не хочуть.
- ✗ Дозволити одному або кільком підліткам домінувати при прийнятті рішення щодо переходу кола.

Адаптація

Для молодших підлітків: заохочуйте їх працювати на простіших фазах, наприклад, «Створюємо коло» та «Пізнаємо себе».

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

- ▶ Маркерна дошка.
- ▶ Маркер.
- ▶ Папір або блокнот для написання особистих ідей і думок (необов'язково).
- ▶ Папір для фліпчарту або плакат.

Варіації

Підлітки можуть використовувати власні критерії для обговорення своєї «сили кола», коли вони вирішують, чи залишатися в тій самій фазі, чи переходити до нової.

Продовження

Пам'ятайте, що підлітки можуть повторювати фазу стільки разів, скільки вони хочуть, перш ніж переходити далі. Вони також можуть повернутися назад і повторити фазу, яку вони проходили раніше.



Підліткам потрібен час, щоб попрацювати над поточним проектом або відпрацювати навичку.



2/5



1/5



3/5



Учасники обирають час.



Огляд активності

Мета

Робота над окремими проектами, груповими проектами або активностями та прогрес.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Практикувати навички планування.

Сфери компетентності

Надія на майбутнє та постановка цілей.

Для кого ефективно

Підлітки, які хочуть продовжити роботу над індивідуальними/груповими проектами або практикувати активності, які вони розпочали на попередніх сесіях.

Фаза

Будь-яка фаза.

До

Підлітки мали бути ознайомлені з новим типом навички або активності на попередній сесії або мали почати роботу над індивідуальним чи груповим проектом (наприклад, малюнком, творчим проектом із письмовим завданням або прототипом). Використовуйте активності «Цілі групи», щоб підлітки поміркували над тим, як їхні індивідуальні або групові цілі проекту пов'язані з їхніми довгостроковими цілями.

Після

Підлітки можуть продовжити роботу над своїм проектом або навичкою в подальшій сесії або перейти до нової активності. Вони мають узгодити плани наступної сесії як група.

Підготовка

Це може бути різним для кожного проекту або активності.



1

||| Фасилітатор(ка) каже:

«На нашій останній сесії ми домовилися приділити більше часу роботі над вашими проектами. Чи всі це пам'ятають? Чи ми всі погоджуємось?»

2

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Які ваші цілі на сьогодні? Що ви сподіваєтеся зробити під час сесії? Що ви хочете закінчити до кінця сесії?»

Підлітки по черзі коротко поділяться своїми цілями на сесію. Якщо підлітки працюють в групах, вони можуть використовувати свої плани роботи в групах.

3

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Чи є у вас те, що потрібно для роботи над вашими проектами?»

Переконайтеся, що всі мають необхідні матеріали. Це включає: наскільки добре ви знаєте та розумієте тему, яку ми обговорювали сьогодні на нашій сесії?

- ▶ Поточні проекти, наприклад, ескізи, креслення або нотатки.
- ▶ Матеріали для творчості, як-от папір, олівці та маркери.

Нехай підлітки почнуть працювати над своїми проектами. Якщо у когось із підлітків або груп немає з чим працювати, допоможіть їм знайти спосіб цікаво провести час на сесії. Наприклад, вони могли б працювати над попередньої версією того ж проекту або знайти альтернативну гру чи активність.

4

5

Дайте підліткам час, необхідний для роботи над їхніми проектами. Заохочуйте й підтримуйте їх, коли це необхідно.

6

Обговорення та результати

Обговоріть:

- ▶ Над чим ви працювали сьогодні?
- ▶ Ви досягли цілей, які поставили на сьогодні? Обговоріть відповіді підлітків. Дайте їм можливість поміркувати про свій прогрес, обговорити, чи були їхні цілі реалістичними, і окреслити кроки, які вони зробили для досягнення своїх цілей. Допоможіть їм визначити, як вони зможуть ліпше планувати та готуватися наступного разу.
- ▶ Ви хочете приділити більше часу, щоб продовжити роботу над своїм проектом або активністю на наступній сесії? Погодьте план наступної сесії з підлітками.



Що можна, а що — ні

- ✓ Мати альтернативні ідеї для активностей — так підлітки, які не хочуть продовжувати працювати над проектами, не мають необхідних матеріалів або не були присутні на попередніх сесіях, робитимуть щось цікаве і теж відчуватимуть себе залученими.
- ✓ Заохочувати підлітків розмірковувати над своїми цілями та визначати стратегії, які вони використовували для їх досягнення.
- ✗ Перешкоджати або дорікати підліткам, якщо вони не досягають своїх цілей на сесії. Натомість зосередьтеся на тому, що вони дізналися про встановлення реалістичних цілей, а також планування та підготовку.
- ✗ Сварити підлітків, якщо вони не підготувалися до сесії. Натомість визначте шляхи, за допомогою яких вони могли б краще підготуватися в майбутньому, і обговоріть, як інші підлітки могли б підтримати їх (наприклад, якщо підлітки не відчувають, що вони мають безпечне місце для зберігання своїх поточних проектів, обговоріть можливі місця, де вони могли б зберігати свої проекти або примітки).

Адаптація

Якщо нові підлітки приєднуються до кола й ще не розпочали проекти, над якими вони можуть працювати, допоможіть їм розпочати новий проект або приєднатися до групи.

Місце проведення

Залежить від характеру проектів підлітків: у більшості випадків, на дворі або в приміщенні з мінімальними відволікаючими факторами, де підлітки можуть сидіти комфортно, писати та малювати.

Матеріали

Залежить від типу проектів, над якими працюють підлітки.

Продовження

Використовуйте час для практики й проектів, коли підлітки хочуть працювати над своїми проектами. Якщо підлітки хочуть присвятити час практиці й проектам протягом кількох сесій поспіль, запропонуйте їм зробити перерву з легким, енергійним активностям кожні три або чотири сесії.



Перегляд домовленостей групи

Підлітки оцінюють, наскільки добре вони використовують свої домовленості групи, щоб проводити спільну роботу на засадах інклюзивності, ввічливості та задоволення, і вирішують, чи слід вносити будь-які зміни в домовленості.



3/5



1/5



2/5



20 хв



Огляд активності

Мета

Оцінити й обговорити, як правила групи працюють для кола.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Спілкуватися та співпрацювати в команді.

Сфери компетентності

Спілкування та вираження; співпраця та командна робота; вирішення проблем і врегулювання конфліктів.

Для кого ефективно

Кола, які вже погодили домовленості.

Ця активність нагадує підліткам про домовленості групи, які вони створили для спільної роботи, і дає їм можливість додавати або змінювати домовленості з розвитком їхніх кіл. Вона також слугує структурованим способом вирішення конфлікту або напруги в колах.

Фаза

Будь-яка фаза

До

Підлітки мали вже сформувати свої домовленості групи й провести принаймні дві або три сесії, щоб попрактикувати їх застосування. Див. путівник фасилітатора «Сильні кола». Див. інструмент «Правила групи».

Після

Використовуйте цю активність через регулярні проміжки часу.

Підготовка

Почепіть домовленості групи на видному місці, щоб усі їх бачили.



Перегляд домовленостей групи

1

Попросіть підлітків сісти в коло. Переконайтеся, що у них є аркуш паперу або блокнот, якщо вони захочуть записати свої думки.

2

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Сьогодні ми будемо обговорювати, наскільки добре ви використовуєте домовленості, і чи вони допомагають вам працювати разом. Розміркуйте над цими трьома запитаннями:

- ▶ Що я роблю добре, щоб допомогти колу?
- ▶ Що мені вдалося б робити краще?
- ▶ Що можуть зробити інші люди в колі, щоб допомогти мені вдосконалитися?

Ви можете використовувати домовленості групи під час відповіді на запитання. Наприклад, ви можете згадати домовленість, якої ви добре дотримуетесь».

3

Напишіть три запитання на маркерній дошці. Дайте підліткам час написати відповіді або спокійно сформулювати свої думки.

4

Попросіть кожного підлітка поділитися своїми відповідями.

5

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Тепер ми поговоримо більше про те, наскільки добре ви працюєте разом як група».

Обговоріть:

- ▶ Що робить коло добре?
- ▶ Що колу слід спробувати робити краще?

Знову ж таки, ви можете звернутися до початкових домовленостей групи. Не забувайте в цій активності зосередитися на тому, що коло робить добре, або що колу потрібно поліпшити. Дайте час на обговорення. Намалюйте зірочку або інший знак поруч з обговорюваними домовленостями.

6

Обговорення та результати

Див. активність "Домовленості групи".

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Чи існують певні домовленості групи, яких ви дуже добре дотримуетесь, або які суттєво допомагають колу? Чи існують ті, які слід змінити або переглянути, щоб вони краще працювали для кола? Чи є будь-які нові домовленості, які слід додати?»

Дайте час на обговорення. Намалюйте зірочку або інший знак поруч з обговорюваними домовленостями.

7

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Ви погоджуєтесь з цими новими домовленостями?»

Нехай підлітки використовують процес прийняття рішень, який подобається їм (наприклад, голосування або усна згода). Обговорюйте зміни та нові домовленості по черзі. Якщо підлітки не погоджують домовленості й хочуть їх обговорити далі, розгляньте можливість продовження активності на наступній сесії. Якщо здається, що підлітки скоро дійдуть згоди, запропонуйте їм використовувати нові домовленості на пробній основі. Нагадайте їм, що у них є право як у кола змінювати та переглядати свої домовленості в будь-який час.

8

Завершіть невеличкою церемонією, щоб визнати нові, переглянуті домовленості. Підлітки можуть прочитати їх разом уголос або поставити свій підпис, щоб символізувати спільну згоду дотримуватися їх.



Перегляд домовленостей групи

Що можна, а що — ні

- ✓ Заохочувати підлітків формувати свої домовленості з точки зору конкретних речей, які вони будуть або не будуть робити (а не абстрактних ідей).
- ✓ Заохочувати підлітків зосереджуватися на позитивних речах, які вони можуть зробити для вдосконалення кола.
- ✓ Проводити обговорення, щоб дослідити виклики, які виникли в колах.
- ✓ Дозволяти підліткам експериментувати з домовленостями, яких може бути важко дотримуватися, якщо вони не завдають шкоди (експериментувати з правилами — це частина їхнього навчального досвіду).
- ✓ Зберігати остаточний список домовленості і публікувати його в робочому просторі шоразу, коли ви зустрічаєтеся.
- ✗ Дозволяти підліткам використовувати цей процес, щоб скаржитися один на одного, виправляти поведінку один одного або звинувачувати інших. Натомість підлітки мають зосередитися на позитивних діях, які вони можуть зробити окремо або в колі.
- ✗ Обговорювати чутливі питання.

Адаптація

Для молодших підлітків: розгляньте можливість пропустити деякі запитання, щоб спростити обговорення.

Для учасників з низькою грамотністю: підлітки можуть використовувати малюнки або символи, щоб створити список правил групи, на які вони можуть посилатися в майбутньому.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні. Має бути тиша.

Матеріали

- ▶ Маркерна дошка.
- ▶ Маркер.
- ▶ Папір або блокнот для написання особистих ідей і думок (опційно).
- ▶ Папір для фліпчарту або плакат — для запису остаточного переліку правил групи.

Варіації

Підлітки можуть малювати або писати оновлені домовленості або досліджувати їх за допомогою рольової гри.

Продовження

Використовуйте цю активність через регулярні проміжки часу, щоб дати підліткам шанс продовжувати розвивати своє вміння працювати разом.

Підлітки встановлюють цілі для свого кола.



2/5



1/5



2/5



15–20 хв



Огляд активності

Мета

Створити цілі групи для кола, а потім обговорити їх.

Очікувані результати

Підлітки зможуть:

- ▶ Приймати рішення колективно.
- ▶ Розвивати довіру серед підлітків.

Сфери компетентності

Надія на майбутнє та постановка цілей; критичне мислення та прийняття рішень; лідерство та вплив.

Для кого ефективно

Нові кола, кола, які починають новий цикл, та/або кола, у які приходять багато нових учасників; підлітки будь-якого віку на етапі створення кола та під час фази «Пізнаємо себе». Цю активність не слід проводити в перший день, оскільки підлітки можуть відчувати себе занадто сором'язливими або перевантаженими.

Фаза

Початок будь-якої фази

До

Підлітки повинні були провести щонайменше дві сесії разом, в яких вони мали можливість познайомитися один з одним. Цю активність корисно проводити на початку циклу. Ознайомтеся з інструкціями для активності «Сильні кола» в путівнику фасилітатора.

Після

Завжди приносьте перелік цілей на сесії. Заохочуйте підлітків розмірковувати про свої цілі, оцінювати свій прогрес або розробляти нові через регулярні проміжки часу.

Підлітки можуть провести коротке обговорення під час кроку «Рефлексія» своїх сесій.

Підготовка

Не потрібно.



1

Дайте учасникам дві картки для записів та/або переконайтеся, що у них є блокнот або папір для запису. Розмістіть маркерну дошку та аркуш паперу для фліпчарту, щоб усі його бачили.

2

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Сьогодні ми будемо ставити певні цілі для нашого спільного часу в колі. Почнемо з запитання: що я роблю добре, щоб допомогти колу?»

- ▶ Що б ви хотіли відчувати, дізнатися, навчитися або зробити як учасник цього кола?
- ▶ Ви можете думати про нові речі (наприклад, речі, які ви хочете вивчити) або про речі, які ми вже робимо в колі (наприклад, що вам подобається та що б ви хотіли робити більше)?»

3

Напишіть слова «Відчувати. Знати. Вивчати. Робити.» на маркерній дошці або аркуші паперу для фліпчарту, залишаючи багато місця під кожним словом. Попросіть підлітків сидіти тихо, поки вони обмірковують або пишуть свої відповіді на запитання.

4

Дайте підліткам кілька хвилин на роздуми, а потім попросіть їх ділитися відповідями по черзі. Записуйте примітки на маркерній дошці або фліпчарті, коли вони відповідають.

Обговорення та результати

5

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Тепер ми спробуємо погодити кілька цілей, які ми поділяємо як коло. Чи є цілі, про які згадували кілька людей? Чи є будь-які цілі, які вам дуже подобаються?»

6

Дайте підліткам шанс відповісти. Спробуйте звузити список до десяти. Дайте час на обговорення. Намалюйте зірочку або інший знак поруч з обговорюваними цілями.

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Тепер спробуємо погодити п'ять дійсно хороших цілей, які нам всім подобаються».

Обговоріть:

- ▶ Чи є у нас хороший баланс між різними цілями? Спробуймо включити цілі з чотирьох категорій (відчувати, знати, вивчати, робити) або принаймні зробити так, щоб не всі п'ять цілей були з однієї категорії.
- ▶ Чи можемо ми досягти цих цілей разом за той час, який ми маємо на наших сесіях? Потрібно їх зробити амбітнішими чи реалістичнішими?

7

8

Після того як коло узгодило свої цілі, на аркуші паперу або деінде, де учасники можуть бачити під час наступних сесій, напишіть остаточний список із п'яти пунктів.

9

Поясніть:

Учасники будуть говорити про ці цілі на своїх сесіях та обмірковуювати, чи є в них прогрес в їх досягненні.

У підсумку прочитайте цілі вголос разом. Попросіть підлітків поставити під цілями свій підпис, підтверджуючи свою згоду.



Що можна, а що — ні

- ✓ Переглянути вказівки для розділу **«Сильні кола»** в путівнику фасилітатора та скористатися порадами в цьому розділі, щоб сформувавши цілі та переглядати прогрес.
- ✓ Використовувати інструмент **«Встановлення цілей щодо компетентностей»** для підлітків (путівник фасилітатора), які готові встановити детальні цілі щодо знання, навичок, відношення та мотивації та досягати їх.
- ✓ Заохочувати (але не змушувати) підлітків погодитися на перелік із п'яти цілей, який включає щонайменше дві цілі щодо навчання.
- ✓ Заохочувати підлітків погоджуватися на цілі, яких вони можуть реалістично досягти, враховуючи їхню здатність працювати разом у колі, а також наявні час і ресурси. Використовувати сфери та підходи програми **AdoKit**, щоб обирати цілі, яких вони можуть досягти.
- ✓ Заохочувати підлітків прагнути до чогось більш досяжного, якщо вони спочатку поставили перед собою заскладні цілі.
- ✓ Дозволяти підліткам випробувати себе, якщо вони не налаштовують себе на невдачу. Заохочувати доросліших підлітків та сильніші кола брати на себе складніші задачі, якщо вони бажають це зробити.
- ✓ Зберігати остаточний список із п'яти цілей і розміщати його в робочому просторі щоразу під час ваших зустрічей.
- ✗ Заохочувати підлітків зосереджуватися на цілях, які недосяжні або можуть призвести до розчарування.
- ✗ Дозволяти одному або кільком підліткам домінувати в прийнятті рішень щодо того, які цілі обирає коло.

Адаптація

Для молодших підлітків: заохочуйте їх погоджуватися на прості, конкретні та легкі для розуміння цілі.

Для учасників з низькою грамотністю: підлітки можуть використовувати малюнки або символи, щоб створити список цілей, на які вони можуть посперитися в майбутньому.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

- ▶ Маркерна дошка.
- ▶ Маркер.
- ▶ Картки для приміток (по дві на кожного підлітка).
- ▶ Папір або блокнот для написання особистих ідей і думок (необов'язково).
- ▶ Папір для фліпчарту або плакат для запису остаточного переліку правил групи.

Варіації

Підлітки можуть написати або намалювати цілі групи.

Підлітки можуть ставити власні індивідуальні цілі та відмічати свій прогрес у блокнотах.

Продовження

Регулярно використовуйте, переглядайте та оновлюйте цілі групи за допомогою активності **«Огляд прогресу в досягненні цілей групи»** та кроку **«Рефлексія»** на будь-якій сесії.

● ЕНЕРДЖАЙЗЕРИ

Енерджайзери

Активність	Короткий опис
Коло близнюків	Підлітки знаходять спільні речі, об'єднуючись у групи, не розмовляючи
Малюй не дивлячись	Підлітки використовують вправу малювання, щоб розслабитися, не намагаючись намалювати конкретне зображення
Танці на папері	Підлітки танцюють парами.
Повторюй за мною	Підлітки розтягують певні частини тіла, а решта групи копіює їхні рухи
Від найнижчого до найвищого	Підлітки повинні вишикуватися в лінію від найнижчого до найвищого, не розмовляючи
Групова статуя	Підлітки грають у гру, де вони демонструють слово, імітуючи статую
Вгадай хто я	Підлітки грають в гру, використовуючи імена відомих людей.
Передай м'яч	Підлітки вивчають імена, кидаючи один одному м'яч і повторюючи імена людей, яким вони його кидають
Запам'ятай мої рухи	Підлітки стають у коло, і кожен створює танцювальний рух, а вся група повинна запам'ятати серію рухів по порядку.
Зв'язки між нами	Підлітки з'єднують мотузки різної довжини, а потім дізнаються про спільні інтереси один одного
Танець імен	Підлітки використовують рух, ритм і повторення, щоб запам'ятати імена один одного
Розслабляємося	Щоб зменшити стрес, підлітки практикують прості методи усвідомленого дихання
Дивна тварина	Підлітки в групах по троє малюють уявну тварину
Неймовірні історії	Підлітки разом створюють історію
Дао малювання	Підлітки використовують вправу малювання, щоб розслабитися, не намагаючись намалювати конкретне зображення
Три правди і брехня	Підліток повинен розказати про себе три правди і одну брехню. Інші підлітки повинні вгадувати, що правда, а що брехня.
Повітряний волейбол	Підлітки спільними зусиллями тримають повітряні кульки в повітрі якнайдовше.
Плетемо павутину	Підлітки створюють мережу ниток, яка з'єднує їх один з одним, а потім обговорюють, що у них спільного
Хто лідер?	Підлітки вгадують хто веде рух у колі
Зіп! Зап! Зоп!	Підлітки грають в гру, повторюючи послідовність слів. В свій хід потрібно вигукнути "Зіп!", "Зап!" або "Зоп!" і не помилитись.

Коло близнюків

Підлітки відкривають для себе спільні речі, утворюючи "коло близнюків" не розмовляючи.



4/5



1/5



10 хв

1

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Зараз ми сформуємо коло близнюків, щоб побачити, як ми пов'язані між собою. Кожна людина має стояти поруч із тим, хто є "близнюком". Для цієї активності бути близнюком означає мати одну спільну рису з іншою людиною».

2

Продемонструйте, стоячи поруч із підлітком.

3

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Якщо я хочу стати поруч із цією людиною, ми маємо знайти щось спільне. Наприклад, я в білій сорочці й вона в білій сорочці, так що вона — мій близнюк, і ми можемо стояти разом».

||| Фасилітатор(ка) каже:

«У вас є ще одне завдання: вам потрібно сформувати коло близнюків, де у кожного є щось спільне з людиною справа і зліва, не розмовляючи. Готові?»

4

Коли підлітки будуть готові, нехай починають формувати своє коло. Обійдіть і спостерігайте. Обережно нагадайте їм, щоб вони мовчали. Допоможіть їм знайти та помітити спільні речі. Мірою формування лінії близнюків допоможіть їм утворити коло, об'єднуючи двох людей в кінці кожної лінії як близнюків. Знайдіть спосіб приєднатися до кола з близнюком по обидва боки.

5

Після формування кола попросіть підлітків аплодувати своїй хорошій роботі та обговорити, що їх пов'язує як близнюків.

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Давайте подивимось на наше коло й спробуємо здогадатися, чим кожна людина є близнюком з іншою людиною, які стоять поруч».

6

Запитання щодо спілкування:

- ▶ Як ви спілкувалися один з одним, не розмовляючи? Які стратегії ви використовували? Що ви відчували?
- ▶ Спілкування без розмови називається невербальним спілкуванням, тобто через тіло. Ви коли-небудь використовували невербальне спілкування у своєму повсякденному житті?

7

Запитання щодо спілкування:

- ▶ Що всі вони мають спільного?
- ▶ Чи помітили ви схожі риси між собою та іншими людьми в колі, яких ви раніше не помічали?

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

Не потрібно.

Малюй, не дивлячись

Підлітки використовують вправу та досліджують малювання, щоб розслабитися, не намагаючись намалювати конкретне зображення.



1/5



1/5



10 хв

1

Попросіть підлітків сісти в коло. Покладіть кілька предметів (пляшку з води, парасольку, взуття, порожню чашку) посередині кола. Додатково: якщо підлітки хочуть, вони можуть додати один або два в'язні предмети до кола.

2

Роздайте кожному підлітку принаймні один аркуш паперу та олівець або ручку. Пояснення: ваша активність полягає в тому, щоб намалювати предмети, які лежать посередині кола. Єдине правило — ви не можете дивитися на власний малюнок. Натомість зосередьтеся на предметах під час малювання. Спробуйте окреслити контур предметів.

3

Дозвольте підліткам малювати протягом 5 хвилин або доти, доки вони виглядають залученими та їм цікаво.

4

Попросіть підлітків припинити малювати і розмістити свої малюнки на підлозі або на столі перед собою та виконати прогулянку галереєю, щоб подивитися на малюнки один одного.

5

Попросіть підлітків обговорити:

- ▶ Які малюнки вам подобаються?
- ▶ Ви можете розпізнати на цих малюнках будь-який із предметів, на які ми дивилися?
- ▶ Чи може малюнок (або картина, або навіть фотографія) бути красивим або цікавим, навіть якщо він не схожий на предмет (або людину чи сцену), який ви можете впізнати?
- ▶ Як ця вправа може допомогти вам відчувати себе вільніше та комфортніше, коли ви малюєте, пишете або працюєте над іншими творчими проєктами?

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

Один аркуш паперу й одна ручка або олівець на підлітка, кілька предметів будь-якого типу для підлітків, щоб малювати їх (порада: вибирайте предмети різної форми й розміру, як-от пляшка з води, футбольний м'яч, порожній поліетиленовий пакет, парасолька, графин).

Танці на папері

Підлітки змагаються,
танцюючи в парах.



5/5



1/5



10 хв

Примітка: ця активність передбачає певний фізичний контакт підлітків один з одним. Вона може бути найефективнішою в колах підлітків, до яких входять лише хлопці або лише дівчата, або ті й інші, якщо підлітки поділені на пари однієї статі.

1

Почніть активність з поділу підлітків на дві групи. Кожна пара має стояти на одному шматку газети/паперу. Поясніть, що в активності вони мають танцювати на папері. Якщо будь-який учасник пари торкнеться землі за краєм будь-якою частиною свого тіла під час танцю, пара припиняє танець.

2

Увімкніть музику.

Використовуйте будь-який доступний тип пристрою, наприклад мобільний телефон або радіо. (Якщо немає доступного пристрою, фасилітатор(ка) може плескати в долоні, або вся група може співати пісню разом). Припиніть відтворення музики приблизно через 30–45 секунд.

3

Поясніть підліткам, що вони мають скласти свій аркуш паперу навпіл. (Вони можуть зійти з паперу, щоб зробити це). Тоді вони знову мають стати на папір.

4

Починайте грати музику знову, і попросіть підлітків знову почати танцювати парами.

Приблизно через 30 секунд вимкніть музику. Попросіть підлітків знову скласти папір навпіл, а потім продовжити музику й танець. Пари підлітків, які були дискваліфіковані, мають рухатися, щоб створити коло навколо тих пар, які все ще беруть участь у танцювальному конкурсі. Вони можуть брати участь, танцюючи, плескаючи в долоні або співаючи під пісню.

5

Продовжуйте виконувати активність, доки не залишиться лише одна пара підлітків. Вам та іншим підліткам слід оплесками привітати їх із перемогою. Також вся група може продовжувати танцювати разом протягом декількох хвилин, якщо підлітки все ще зацікавлені та мають охоту.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

Великі шматки газети (якщо газети немає, розріжте шматки тканини на прямокутники, розміром щонайменше з клаптик паперу для фліпчарту або маркерну дошку в комплекті матеріалів.



Повторюй за мною

Підлітки тягнуть м'язи, а решта групи копіює їхні рухи.



2/5



1/5



5–10 хв

1

Попросіть підлітків стати в коло.

2

Поясність

Розтягування різних частин тіла може бути хорошим способом звільнитися від стресу, який ви відчуваєте, а також допомогти отримати енергію у здоровий спосіб. Наприклад, якщо ви розтягнете руки над головою, ви можете відчути як приємно тягнуться м'язи в руках, а також у спині та боках.

3

Продемонструйте, що ви тягнете руки над головою, і попросіть підлітків розтягнутися разом із вами.

4

Фасилітатор(ка) каже:

«Спробуйте подумати про частину вашого тіла, яка відчуває напругу або затиснутість, тому, що ви відчуваєте стрес, або просто тому, що ви не використовували її або не займалися протягом деякого часу. По колу, кожен із вас допоможе нам потягнутись у різних напрямках для різних частин тіла. Ви можете розтягнути все тіло, якщо хочете, або просто невелику частину, як-от палець руки або

5

ноги. Не примушуйте себе потягатися надто сильно або в незручному положенні!»

6

Попросіть кожного учасника провести одну вправу на розтяжку та попросіть усіх інших повторити те, що вони роблять, по колу. Заохочуйте підлітків думати про нові види розтяжок, щоб спробувати, але нехай вони повторюють розтяжки, які інші учасники вже використовували, якщо вони хочуть це зробити.

7

Повторіть всі розтяжки один або два рази в тому самому порядку, в якому підлітки їх виконували.

Закінчить вправу, аплодуючи або роблячи одну останню розтяжку разом.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні; достатньо місця для всіх, щоб розтягнутися та рухатися, не торкаючись нікого.

Матеріали

Не потрібно.

Від найжчого до найвищого

Підлітки мають вишикуватися в лінію від найнижчого до найвищого, не розмовляючи.



3/5



1/5



10 хв

1

Поясніть

Учасники виконуватимуть цю активність, не розмовляючи. Вони не мають говорити, але можуть використовувати жести та рухи рук.

2

|||Фасилітатор(ка) каже:

«Не розмовляючи, ви вистроїтеся пліч-о-пліч від найнижчого учасника до найвищого. У вас буде лише 20 секунд, щоб зробити це, тому дійте швидко!»

3

Дайте учасникам сигнал розпочати та порахуйте до «20» вголос.

4

Щойно час закінчиться, переконайтеся, що вони виконали ваші вказівки й подивіться, чи хтось не на своєму місці.

5

Додатково

Знову зіграйте в гру, але цього разу попросіть підлітків вирівнятися за віком або іншою категорією, наприклад днем тижня або місяця, коли вони народилися, або наскільки близько чи далеко вони живуть від робочого простору.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

Не потрібно.

Групова статуя

Підлітки грають у гру, де вони мають зобразити слово, позуючи, як статуї.

 4/5

 1/5

 10 хв

1

Поясність

На початку гри ви попросите підлітків рухатися по кімнаті, вільно махаючи руками й обережно розслабляючи голову та шию.

2

Поясність

Через 10–15 секунд фасилітатор(ка) каже слово. Група має сформуватися в статуї, які описують слово. Наприклад, фасилітатор(ка) кричить «щасливий». Усі учасники мають миттєво зупинитися, не розмовляючи, і позувати таким чином, щоб показати, що для них означає «щасливий».

3

Повторіть завдання кілька разів. Інші слова, які слід використовувати: веселий, запаморочений, збуджений, втомлений.

4

Додатково

Використовуйте слова, які стосуються тем, які підлітки досліджували у своїх активностях, наприклад мир, стрес або дружба.

5

Додатково

Попросіть охочого підлітка сказати слова для гри.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

Не потрібно.

Вгадай, хто я

Ім'я відомої людини потрібно написати на спині підлітків, а вони мають спробувати дізнатися, хто це.



3/5



3/5



10 хв

1

Попросіть підлітків зручно сісти в приміщенні. У кожного підлітка має бути аркуш паперу й щось, чим можна писати.

2

Поясніть

Кожен підліток має написати ім'я відомої людини на своєму аркуші паперу. Фасилітатор(ка) каже: «Спробуйте думати про когось, хто славиться чимось позитивним. Не повідомляйте нікому іншому ім'я відомої особи, і коли ви бачите напис іншого, не вимовляйте ім'я вголос!»

3

Фасилітатор(ка) збирає аркуші паперу, а підлітки стають в лінію. Потім фасилітатор(ка) прикріплює аркуш паперу до спини кожного учасника (наприклад, скотчем).

4

Поясніть

Підлітки не побачать імені, прикріпленого до їхньої спини. Їхнє завдання — з'ясувати, хто вони. Їм потрібно обійти кімнату й ставити тільки запитання типу «так або ні» про людину, чиє ім'я в них на спині.

5

Поясніть

Якщо вони отримують відповідь «так», вони можуть продовжувати ставити запитання тій самій людині, доки не отримають відповіді «ні». Після цього вони мають ставити запитання комусь іншому.

6

Коли учасник/учасниця думає, що розуміє, чиє ім'я на спині, то знімає папір зі спини, кладе його написом вниз та записує на ньому власне ім'я. Потім ця людина може допомогти іншим дізнатися, хто вони.

7

Завершіть гру, коли всі дізнаються, хто вони.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

Не потрібно.

Передай м'яч

Підлітки дізнаються імена, кидаючи один одному м'яч, і повторюють імена людей, яким вони його кидають.



3/5



1/5



10 хв

1

Попросіть підлітків стати в щільне коло. (Якщо група дуже велика, гарною ідеєю може бути розділити групу на два кола). Продемонструйте, стоячи поруч із підлітком.

2

Поясність

Фасилітатор(ка) почне з підлітка, який кине м'яч тому, хто знаходиться в колі. Коли вони кидають м'яч, то називають ім'я людини, якій його кидають.

3

Поясність

Наступна людина, яка тримає м'яч, кине його комусь іншому й назве ім'я людини, якій вона кидає м'яч. Продовжуйте ловити та кидати м'яч, щоб зрозуміти принцип гри.

4

Після того як всі кинуть м'яч по разі, введіть ще один або два м'ячі, щоб завжди було кілька м'ячів, які кидаються одночасно.

Примітка для фасилітатора

«Ця гра добре підходить для учасників, які все ще дізнаються імена один одного».

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

М'ячі кидають по колу. Якщо м'ячів немає, використовуйте папір та стрічку для фліпчарту. Утворіть кульку з одного аркуша паперу для фліпчарту. Використовуйте стрічку, щоб закріпити форму.

Запам'ятай мої рухи

Підлітки стоять у колі й кожен робить танцювальний рух, а вся група має запам'ятати рухи в тому ж порядку.



4/5



1/5



10 хв

1

Попросіть підлітків стати в коло.

2

Поясність

Одна людина починає гру з показу швидкого танцювального руху або будь-якого руху, наприклад топтання на місці, стрибки в повітрі або обертання по колу. Людина праворуч від неї повинна повторити танцювальний рух, а потім зробити свій. Третя людина має повторити обидва танцювальні рухи й зробити власний, і так далі, поки черга не дійде до кожного.

3

Поясність

Учасники мають спробувати повторити рухи по всьому колу без жодних помилок. Остання людина матиме найбільше танцювальних рухів для запам'ятовування.

4

Грайте в гру вдруге в новому порядку з новими танцювальними рухами.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

Не потрібно.

Зв'язки між нами

Учасники підбирають нитки різної довжини, а потім дізнаються про спільні інтереси один одного.



3/5



1/5



10 хв

1

Візьміть шматок нитки, складіть його навпіл і розріжте посередині. У вас буде дві частини нитки однакової довжини. Повторюйте з різною довжиною нитки, розрізаючи достатньо пар ниток, щоб кожна людина в колі отримала один шматок. Пари відрізків ниток мають бути різної довжини, деякі короткі, а деякі — довгі.

2

Поясніть

Фасилітатор(ка) змішує нитки та дає кожній людині по одній. Учасники мають знайти людину з відповідною довжиною нитки, яка буде їхнім партнером в активності.

3

||| Фасилітатор(ка) каже кожній парі партнерів:

«Можливо, ви зустрічаєтеся вперше, але ви маєте принаймні одну спільну річ — ви тримаєте шматки ниток однакової довжини! Тепер спробуйте з'ясувати ще дві спільні речі (наприклад, брат або сестра, улюблений колір, улюблена їжа)».

4

Якщо хтось із партнерів виглядає сором'язливим або мовчазним, дайте їм уявлення про спільні речі

5

(наприклад, вони обидва мають ніс на обличчі або вони обидва можуть дивитися вгору й бачити небо).

Після того як партнери поговорять, об'єднайте підлітків разом у коло. Кожен підліток має стояти поруч зі своїм партнером. Попросіть кожну з пар пояснити, що у них спільного, а потім обговоріть:

- ▶ Чи важко було знайти спільні речі? Чому?
- ▶ Ви дізналися щось, що вас здивувало?

6

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Коли ви працюватимете разом у своєму колі в найближчі дні, я сподіваюся, що всі ви матимете шанс дізнатися більше про кожну людину в колі».

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

Нитка, ножиці.

Танець імен

Підлітки використовують рух, ритм і повторення, щоб дізнатися й запам'ятати імена один одного.



5/5



1/5



10 хв

1

Попросіть підлітків стати в коло. Поясніть, що вони будуть практикувати вивчення імен один одного шляхом танцю (або скандування з рухом), в якому називаються всі імена.

2

Поясніть, що ви збираєтеся розпочати вправу, називаючи своє ім'я та роблячи рух своїм тілом. (Допускається будь-який рух. Наприклад, ви можете обернутися один раз, стрибнути на одній нозі або розставити руки над головою). Поясніть, що всі підлітки в кімнаті мають сказати ваше ім'я та зробити однаковий рух.

3

Поясніть, що наступний підліток, який стоїть ліворуч від вас, має назвати своє власне ім'я, зробити рух, який він вибере. Потім підлітки мають називати свої імена й робити той самий рух, потім одночасно (з підлітком ліворуч, який веде інших) вони мають сказати ваше ім'я й зробити рух, який ви обрали. Після цього наступний підліток у колі має зробити те ж саме: назвати своє ім'я, зробити рух, а потім вести інших підлітків, щоб

вони назвали ім'я попереднього підлітка та повторили його рух, а потім сказали ваше ім'я знову й зробили ваш рух. (Порада: може бути корисно повторити інструкції та практикуватися з першим або двома підлітками, щоб усі зрозуміли інструкції.)

4

Після того як всі підлітки назвали свої імена та повторили рухи, попросіть їх обійти коло та повторити всі імена й рухи знову.

5

Попросіть усіх підлітків почати плескати в долоні в стійкому ритмі. Створіть танець, в якому всі скандуватимуть імена кожного підлітка та разом робитимуть свій рух. Повторюйте два-три рази або доти, доки підлітки насолоджуватимуться активністю.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

Не потрібно.

Розслабляємось

Підлітки практикують прості техніки медитації та усвідомленого дихання, щоб зменшити свій стрес.



1/5



1/5



10 хв

1

Фасилітатор(ка) каже:

«Чи важко сидіти нерухомо й розслабитися, навіть коли вам потрібно зберігати тишу?» Коротко обговоріть це питання.

Поясність

Іноді мати проблеми з розслабленням або сидінням на місці є нормальним. Зокрема, коли ми відчуваємо хвилювання, збудження або гнів, ми отримуємо додатковий сплеск енергії, і наше тіло хоче вивільнити цю енергію.

2

Додатково: поясність.

Додаткова енергія надходить від гормону, який називається адреналін. Адреналін — це гормон, який генерує наш організм, щоб дати нам додаткову енергію, коли вона нам потрібна, особливо в ситуаціях, коли ми відчуваємо, що нам, можливо, потрібно втекти або захистити себе. Адреналін дає нам енергію для таких ситуацій, але коли ми маємо занадто багато енергії й не маємо можливості її вивільнити, він може накопичуватися в нашому тілі й змушувати нас відчувати стрес.

3

Фасилітатор(ка) каже:

«Існує багато способів допомогти собі відчувати тишу та спокій. Сьогодні ми будемо практикувати, як використовувати своє дихання, щоб розслабитися».

4

Попросіть підлітків лягти на підлогу або землю на спину, залишивши трохи простору навколо себе. Дайте їм кілька хвилин на те, щоб віднайти комфорт. Можна лишитись сидіти, якщо лежати некомфортно.

5

Давайте наступні вказівки в повільному, спокійному темпі. Зачекайте 10–30 секунд між вказівками, щоб дати підліткам можливість виконати їх та усвідомити, що вони відчувають на кожному етапі. Спостерігайте за ними. Коли вони затихають, робіть свій голос спокійнішим і залишайте більше часу між кожними вказівками.

Фасилітатор(ка) каже: ►

«Нехай ваше дихання сповільниться природним шляхом. Зверніть увагу, що коли ви вдихаєте й видихаєте, ваш живіт повільно піднімається й опускається. Дихайте вільно.

- ▶ «Поки ви вдихаєте й видихаєте в повільному темпі, спробуйте відчути всі місця, де ваша спина торкається землі. Зверніть увагу на свої п'яти, задню частину ніг, спину, плечову кістку, лікті, руки та потилицю».
- ▶ «Нехай кожна частина тіла лежить на землі. Продовжуйте дихати повільно та природно. Із кожним вдихом і видихом дозвольте диханню звільнити деяку частину напруги з ваших м'язів. Нехай ваше тіло відпочиває все більше й більше, коли лежите на землі».
- ▶ «Спостерігайте за кожною частиною тіла й намагайтеся розрядити напругу під час видиху».

6

Дайте підліткам ще кілька хвилин, щоб вони продовжували дихати та розслаблятися.

7

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Відкрийте очі. За хвилину ми повільно повернемося в сидяче положення. Спочатку розбудіть руки та ноги, розтягнувши їх. Якщо хочете, можете підняти коліна й піднести їх до підборіддя, щоб розтягнути хребет. Повільно сядьте».

8

Попросіть підлітків сидіти на землі зі схрещеними ногами.

9

||| Фасилітатор каже:

«Як ви почувалися, коли практикували дихання для розслаблення? Це було легко чи складно?»

Обговоріть:

- ▶ Це може бути легко, тому що дихання — це природний спосіб для організму розслабитися.
- ▶ Це може бути складно, якщо підлітки вперше пробують цю техніку релаксації або мають багато відволікаючих факторів, про які потрібно думати.
- ▶ Як і будь-яка техніка, вона вимагає практики.

10

Фасилітатор(ка) каже:

«Чи можете ви використовувати цей прийом для відпочинку в інших сферах свого життя?»

Обговоріть:

- ▶ Це може допомогти підліткам заспокоїтися, коли вони відчувають гнів або тривогу.
- ▶ Це може допомогти підліткам заснути, якщо у них виникнуть проблеми зі сном.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

Не потрібно.

ВАЖЛИВО. Для підлітків з травмою, ця вправа може бути триггерною

Дивна тварина

Підлітки працюють групами по три людини, щоб намалювати уявну тварину.

🔋 3/5

📖 1/5

🕒 10 хв

1

Попросіть підлітків сісти в коло й розрахуватися по порядку від одного до трьох. Попросіть кожного підлітка запам'ятати свій номер (один, два або три).

2

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Запам'ятайте свій номер. Тепер ви зробите малюнки з двома іншими людьми, які сидять поруч із вами».

3

Дайте «першим» аркуш паперу.

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Ваше завдання полягає в тому, щоб скласти аркуш паперу, який ви і ваша група використовуватимете, щоб зробити свій малюнок».

4

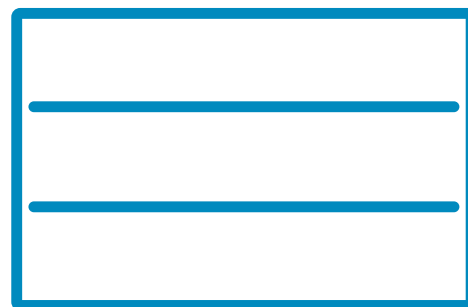
Тримайте папір і показуйте, пояснюючи.

5

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Складіть папір на три рівних прямокутника. Складайте так, щоб мати три широкі прямокутники, а не короткі вузькі

прямокутники. У вас має бути аркуш паперу з трьома вузькими прямокутниками, ось так:



«Тримайте папір у складеному стані.

- ▶ Ви почнете малювати у верхній частині паперу.
- ▶ Другі та треті, будь ласка, заплющте очі.
- ▶ Перші, вам слід намалювати голову й шию тварини. Це може бути будь-яка тварина, навіть уявна. Малюйте тільки голову й шию, а не решту тіла».

Дайте їм три хвилини, щоб завершити малюнок.

6

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Коли ви закінчите, складіть папір знову так, як він був складений раніше, і тримайте його середньою частиною догори, щоб інші не бачили ваш малюнок».

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Тепер передайте свій папір людині під номером два, яка сидить поруч із вами.

- ▶ Треті, заплющте очі.
- ▶ Другі, ваша робота полягає в тому, щоб намалювати тіло та руки (або передні ноги) тварини.
- ▶ Тримайте папір складеним і не дивіться на малюнок голови! Це буде не так весело, якщо ви дізнаєтеся, що там намальовано!
- ▶ Тепер намалюйте тіло, руки або передні ноги тварини. Ви можете спробувати з'єднати лінії з малюнком шиї тварини, але не підглядати!»

Дайте їм три хвилини, щоб завершити свій малюнок».

7

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Коли ви закінчите, складіть папір знову так, як він був складений раніше, і тримайте його нижньою частиною догори, щоб інші не бачили ваш малюнок». Передайте його трійкам у своїй групі.

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Тепер ваша черга, трійки! Ваше завдання полягає в тому, щоб намалювати ноги й ступні цієї тварини. Продовжуйте й почніть малювати ноги та ступні, як вам

подобається. Ви також можете спробувати з'єднати лінії з малюнком тіла тварини, але не підглядати!»

8

Щойно треті закінчать малювати, попросіть групи подивитися на малюнки.

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Приділіть три хвилини своїй групі та спробуйте вигадати назву тварини, яку ви намалювали».

9

На завершення попросіть кожну групу по черзі представити свою тварину решті кола.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

Великий папір для фліпчарту, достатньо аркушів, щоб у кожній групі був один.

Якщо великого паперу для фліпчарту немає, використовуйте менші клаптики паперу для малювання та робіть менші малюнки.

Неймовірні історії

Підлітки створюють історію
разом, де кожна людина додає
своє власне речення.



2/5



1/5



10 хв

1

Попросіть учасників стати в коло.

2

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Ми збираємося створити історію, по одному реченню кожен. Кожен із нас додасть до історії одне речення».

3

Поясніть:

Наприкінці речення людина має сказати: «РАПТОМ...» Тоді людина поруч продовжуватиме нове речення, закінчуючи словом «РАПТОМ...»

4

**||| Фасилітатор(ка) каже:
«Наприклад, якщо я скажу:**

«Я йшла набрати води, коли РАПТОМ.....», тоді людина поруч зі мною закінчує це речення, наприклад вона може сказати: «Велика тварина вистрибнула з кущів і РАПТОМ.....»

5

Фасилітатор(ка) дає перше речення історії та звертається до підлітка праворуч за наступним реченням.

6

Продовжуйте по колу, поки всі не додадуть по реченню.

7

Коли ви закінчите першу історію, грайте знову, якщо підлітки хочуть створити іншу історію.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

Не потрібно.

Дао малювання

Підлітки малюють, щоб розслабитися,
не намагаючись намалювати конкрет-
не зображення.



1/5



1/5



10 хв

Примітка: цей «Енерджайзер» добре працює для кола, в якому підлітки знають один одного й можуть конструктивно та позитивно ділитися зворотним зв'язком про малюнки один одного.

1

||| Фасилітатор(ка) каже:

«У цій активності ми всі будемо малювати, але наша мета не малювати предмет або сюжет. Натомість ми всі збираємося намалювати лінії, які нічого не представляють. Протягом наступних декількох хвилин ми будемо проводити лінії».

2

На одній стороні аркуша паперу намалюйте кілька ліній, які не торкаються та не перетинаються одна з одною. З іншого боку намалюйте кілька ліній, які торкаються або перетинаються.

3

Поясність

Існує лише три правила. По-перше, лінії не мають перетинатися або торкатися одна одної. Покажіть дві сторони аркуша підліткам як приклади того, як їхні малюнки повинні й не повинні виглядати.

4

Нагадайте їм, що їм не потрібно копіювати ваш малюнок, але вони можуть проводити лінії в будь-який спосіб, аби вони не торкалися.

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Друге правило полягає в тому, що ми всі будемо продовжувати проводити лінії, поки я не попрошу вас зупинитися. Ви можете малювати лінії швидко або повільно, але намагайтеся продовжувати малювати. Третє правило — малювати не розмовляючи».

5

Додатково: якщо у вас є спосіб відтворювати музику (мобільний телефон або MP3-плеєр і невеликий динамік), виберіть тихий музичний твір без тексту пісні та відтворюйте його під час малювання. Дозвольте їм малювати протягом 3–5 хвилин або довше, якщо вони виглядають зацікавленими та активними. Ви теж можете малювати.

6

Попросіть підлітків припинити малювати. Запитайте, чи хотів би хтось із них показати свій малюнок. Не змушуйте підлітка показувати малюнок, якщо він не хоче цього робити. Додатково: почніть із показу власного малюнка, якщо це допоможе підліткам відчувати себе комфортніше (але нагадайте їм, що від них не очікувалося створення малюнка, подібного до вашого).

7

Фасилітатор(ка) запитує підлітків: «Як виглядає цей малюнок? Що, на вашу думку, там сказано про внутрішній світ [ім'я учасника, який ділиться малюнком]?»
Поясніть (за необхідності): «Внутрішній світ» означає «життя», яке ви проживаєте у ваших власних думках та емоціях.

8

Попросіть інших підлітків добровільно показати свої малюнки та коротко обговорити те, що кожен малюнок може представляти з життя кожного підлітка.

9

Нарешті запитайте: «Які були почуття, коли ви малювали, не намагаючись намалювати щось конкретне?»

Після:

Розгляньте можливість розміщення малюнків підлітків в їхньому робочому просторі.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

Один аркуш паперу та одна ручка або олівець на підлітка.

Три правди й брехня

Підлітки мають розповісти три правди про себе й одну брехню. Інші підлітки мають здогадуватися, де правда, а де — брехня.



2/5



3/5



10–15 хв

1

Поясність

Підлітки пишуть своє ім'я разом з чотирма реченнями про себе на великому аркуші паперу.

2

||| Фасилітатор(ка) каже:

«На аркуші паперу ви маєте написати три речі, які відповідають дійсності про вас, і одну, яка є неправдою. Наприклад, «Андрій любить співати, грати у футбол, володіє 10 мовами й обожнює танцювати». Що з цього брехня?»»

3

Поясність

Потім учасники обходять простір зі своїми аркушами паперу. Вони зустрічаються парами, показують один одному свій аркуш і намагаються вгадати, яка з чотирьох частин інформації є брехнею. Учасники мають продовжувати ходити по кімнаті, доки не зустрінуться з усіма.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

Папір та ручка або олівець для кожного учасника.

Повітряний волейбол

Підлітки працюють разом, щоб якомога довше втримати повітряні кульки в повітрі

🔋 4/5

📖 1/5

🕒 10 хв

1

Попросіть підлітків сісти на підлогу та вибрати двох охочих підлітків, які допоможуть продемонструвати цю активність.

2

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Ваше завдання — працювати як команда, щоб тримати повітряну кульку в повітрі. Я почну з того, що запусну кульку в повітря». (Продемонструйте). «Потім людина поруч зі мною в моїй команді має доторкнутися до неї, а потім людина поруч із тією людиною. Ми маємо продовжувати робити це по порядку». (Попросіть двох охочих підлітків продемонструвати команду з трьох осіб). «Ми будемо продовжувати це так довго, як зможемо. Щойно торкнемося кульки в неправильному порядку або якщо кулька торкнеться землі, ми маємо зупинитися».

3

Поясніть

Підлітки повинні розділитися групи з трьох осіб. Дайте кожній групі кульку. Їм потрібно побачити, яка група може тримати кульку в повітрі найдовше.

4

Об'єднайте групи, щоб сформувати групи із шести осіб. Тепер кожна група буде намагатися тримати по дві кульки в повітрі одночасно, при цьому кожен учасник торкається повітряних кульок по черзі. Дізнайтеся, яка група із шести осіб може утримувати свої повітряні кульки протягом найдовшого періоду часу.

5

Об'єднайте групи, щоб утворити групи з дванадцяти осіб, і повторіть активність. Продовжуйте об'єднувати групи, поки всі не будуть в одному колі.

6

Обговоріть:

- ▶ **Якими способами ми допомагали один одному досягти успіху в цій активності?** Приклади: спроби спрямувати повітряну кульку в місце, де наступна людина може легко досягти її, заохочувати інших торкатися повітряної кульки під час свого повороту та відходити із траєкторії кульки, щоб інші могли дотягнутися до повітряної кульки.

- ▶ **Як ми можемо використовувати схожі стратегії для співпраці та спільної роботи в команді під час інших активностей?**

Приклади: допомагати іншим робити свій внесок, заохочувати один одного та давати пропозиції; давати один одному можливість та простір для участі.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні, де учасники можуть шуміти.

Матеріали

Кульки (надуті).

Якщо кульок немає, використовуйте поліетиленові пакети (добре вимиті милом і водою), надуті та щільно зав'язані, щоб утримувати повітря.

Плетемо павутину

Підлітки створюють павутиння, яке з'єднує їх між собою, а потім обговорюють спільні риси.



3/5



1/5



10 хв

1

Попросіть групу утворити коло.

2

Поясніть

Учасники починатимуть з мотка ниток. Учасник триматиметься за один кінець нитки, а потім кидатиме моток іншій людині в колі. Вони не можуть кинути його людині зліва чи справа.

3

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Людина, яка ловить нитку, має сказати своє ім'я, вік і одну річ, яку вона вважає правдивою про молодь свого віку в спільноті».

4

Після того як ця людина відповіла, вона має триматися за нитку та кидати моток ниток комусь іншому в колі (вони не можуть кидати його людині праворуч або ліворуч).

5

Поясніть

Коли моток ниток проходить навколо, має утворитися павутина, що пов'язує всіх учасників. Коли остання людина заговорила, вона повинна кинути моток назад фасилітатору.

6

Підлітки стоять й тримають нитку в павутині.

7

||| Фасилітатор(ка) каже:

«У цій активності ми дізналися, що всі ми пов'язані як молодь. Ми можемо мати багато відмінностей, але ми збираємося в цьому колі, щоб відзначити спільні риси. Якщо одна людина тягне павутиння (демонструє), ми всі можемо це відчувати.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

Моток ниток.

Хто лідер?

Підлітки грають у гру, щоб вгадати, хто веде коло, за допомогою різних рухів і жестів.



4/5



1/5



10 хв

1

Об'єднайте підлітків у коло, обличчям до середини.

2

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Сьогодні ви — команда, а я — тренер(ка). Але замість того, щоб казати вам, що робити, я покажу вам. Спостерігайте за мною й намагайтеся робити ті самі рухи, що й я. Коли я змінюю рух, спробуйте повторити за мною якомога швидше».

3

Покажіть

Зробіть серію рухів своїм тілом. Продовжуйте кожен рух протягом декількох секунд, щоб підлітки мали можливість спостерігати та слідкувати. Приклади рухів: махніть обома руками над головою, потягніться донизу, щоб торкнутися пальців ніг, станьте на одну ногу, вказуючи пальцем на коло.

4

Після кількох хвилин з вами як із тренером попросіть підлітків бути тренерами по черзі й керувати рештою учасників кола за допомогою різних рухів. Зробіть це кілька разів з підлітками в якості тренерів.

5

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Тепер я хочу попросити одного підлітка бути хоробрим охочим. Ваша робота полягатиме в тому, щоб вгадати, хто є тренером, просто спостерігаючи за нами».

6

Виберіть охочого й попросіть його залишити робочий простір на мить, або розвернутися й закрити очі.

7

Виберіть іншого підлітка, який стане новим «тренером». Підлітки в колі мають почати слідкувати за рухами нового тренера. Потім попросіть охочого повернутися до кола. Охочий має спробувати вгадати, хто є тренером. Дайте йому стільки разів, скільки буде потрібно, щоб знайти відповідну людину.

Повторюйте активність стільки разів, скільки захочуть підлітки. Кожен охочий може обрати наступного охочого, а кожен тренер може обрати нового тренера.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

Не потрібно.

Зіп-зап-зоп

Підлітки грають у гру, використовуючи послідовність вигуків слів. Вони мають сказати правильне слово, коли їх закликають залишатися в грі.



2/5



1/5



10 хв

1

Попросіть учасників сісти в щільне коло.

2

Поясніть

Учасники зіграють у гру. Один підліток почне послідовність. Підліток має стрибнути й плеснути в долоні, кажучи «зіп», а потім вказати на когось іншого в колі. Людина, на яку вказують, має стрибнути, плеснути в долоні, вказати на когось іншого й сказати «зап». Людина, на яку вказали, робить те саме, але каже «зоп».

3

Поясніть

Послідовність продовжується, доки людина не скаже неправильне слово або не порушить ритм (не підстрибне або вагатиметься довше ніж кілька секунд).

4

||| Фасилітатор(ка) каже:

«Ви можете «передати» хід назад людині, яка «передала вам».

5

Розпочніть гру й один раз попрацюйте, щоб учасники зрозуміли правила.

Місце проведення

Надворі або в приміщенні.

Матеріали

Жодних.



АКТИВНОСТІ ДЛЯ ЗАЗЕМЛЕННЯ

Вправи на заземлення

Активність	Короткий опис
5 сезонів	Вправа допомагає позбутися почуття тривоги, непереборних емоцій, паніки чи страху. Ця вправа на заземлення дозволяє сповільнитися, відновити зв'язок з реальністю і подбати про себе.
Візуалізація і емоційна безпека	Вправа допомагає розслабитися. Це керована діяльність, яка залучає людину до творчого мислення та зосереджена на позитивних підходах до самозаспокоєння через дихання, мислення та відчуття всередині тіла.
Тут і зараз	Вправа допомагає при паніці, приголомшенні, страхах або тривозі. У ній використовується дихання та фокус на фізичних відчуттях.
Дихання по квадрату	Вправа з використанням техніки дихання, яка допомагає усвідомити себе тут і зараз, зняти стрес і сфокусуватися.

Прості методи заземлення

Заземлення — це усвідомлені практики, техніки, які швидко повертають людину до теперішнього моменту («тут і зараз»). Коли ви маєте справу з тривогою, дисоціацією або спогадами, ваш розум може фокусуватися на різноманітних образах, думках та спогадах, які продовжують крутитися у вашій голові. У результаті ви починаєте втрачати зв'язок з оточуючим світом, ваші почуття «вимкнені» тривогою, яка охоплює ваше тіло та розум. Техніка заземлення допомагає повернути вас у теперішній момент і відновити зв'язок із простором, у якому ви перебуваєте в цей момент.

5 відчуттів

Якщо ви відчуваєте тривогу, пригніченість, паніку або страх, ви можете скористатися цією вправою на заземлення, щоб допомогти собі сповільнитися, відновити зв'язок і подбати про себе.

Знайдіть місце, де вас не турбуватимуть 5 - 10 хвилин. Коли відчуєте, що зайняли зручну позицію, зробіть кілька глибоких вдихів. Подивіться навколо себе та спробуйте зосередитися на 5 речах, які ви бачите: якої вони форми? якого вони кольору? Далі подумайте про 4 речі, до яких можна доторкнутися: як вони відчуваються? вони м'які? важкі? шерхкі? А тепер подумайте про 3 речі, які ви чуєте: голосно чи тихо? Тоді подумайте про 2 речі, які ви можете відчути: хтось готує їжу поблизу? Потім подумайте про 1 річ, яку ви можете скуштувати: що ти останній раз їв? Вам сподобалося? Зробіть останній великий глибокий вдих і видих і витягніть руки над головою. Подумайте про те, що ви відчуваєте.

Візуалізація та емоційна безпека

Візуалізація може допомогти нам почуватися більш розслабленими. Коли ми в стресі, наше тіло часто "біжить, бореться або завмирає". Ми можемо відчути вплив адреналіну, стиснути кулаки та щелепи, відчути запаморочення або не могли рухатися. Якщо є можливість, спробуйте практикувати цю вправу раз на тиждень, щоб потім повертатися в цей стан у разі потреби.

Знайдіть тихе місце, щоб спокійно посидіти 5 хвилин. Це може бути стілець або підлога. Витягніть руки над головою і зробіть 3 глибоких вдихи. Якщо можете, закрийте очі, розслабте повіки або зосередьтеся на статичному предметі (наприклад, на підлозі чи столі). Дихайте дуже глибоко. Нехай ваші плечі та щелепи розслабляться. Уявіть, що ви сидите в безпечному місці. Це місце може бути реальним або вигаданим. На що це схоже? Як ви там почуваетесь? Яка там погода? Ви самі чи з друзями, коханими чи домашніми тваринами? Глибоко подихайте кілька хвилин і спробуйте в деталях уявити, як виглядає це безпечне місце. Через кілька хвилин ви можете намалювати або записати те, що ви уявили, і зберегти це як нагадування про ваше особисте безпечне місце. Якщо ви виконуєте цю вправу кілька разів, ви зможете створити з часом дуже детальний і яскравий образ і щоразу повертатися в це місце швидше і швидше.

ВАЖЛИВО ВРАХУВАТИ

Якщо ви особисто пережили травму, насильство чи жорстоке поводження, сидіти зі своїми думками може бути справді складно. Якщо ви вважаєте цю вправу тривожною або важкою, або ви не можете визначити безпечне місце, просто зробіть кілька глибоких вдихів. Ви можете спробувати побути в цій праві довше, коли будете готові.

Тут і зараз

Якщо потрібно впоратися з панікою, пригніченням або страхом, якщо починаєте задихатися, вам важко ковтати або відчуваєте, що вас охоплює тривога, ви можете скористатися цією вправою.

Зробіть кілька глибоких вдихів, якщо можете, і якщо можете, знайдіть місце, щоб сісти. Відчуйте шкарпетки або взуття на ногах і землю під ними. Зробіть кілька повільних вдихів. Тепер відчуйте свій одяг або вітерець на ногах і зробіть довгі глибокі вдихи. Далі відчуйте, де ви сидите, тверде воно чи м'яке? Дихайте знову довго і повільно, відчуйте свої руки. Ви відчуваєте вітерець? Це тепло чи холодно? Ви можете ворухити пальцями? Дихайте довго і повільно, поки не відчуєте, що можете дихати нормально. Знайте, що це нормально відчувати себе так, як ви відчуваєте. Знайдіть хвилинку, щоб помітити, чи щось змінилося. Що саме змінилося у ваших емоціях? У вашому тілі? У вашій свідомості?

Дихання по квадрату

Дихання по квадрату (також відоме як "квадратне дихання" або "дихання 4-4-4-4") — це техніка дихання, яка допомагає вам повернутися у теперішній момент, зняти стрес і сфокусуватися. Дихальна вправа вимагає вдиху на чотири рахунки, затримки дихання на чотири рахунки, видиху на чотири рахунки, а потім знову затримки дихання на чотири рахунки. Дихання по квадрату отримало свою назву завдяки цій чотиристоронній моделі (вдих, затримка, видих, затримка). Хоча деякі практики дихання підходять для повсякденної практики, дихання по квадрату не для повсякденного використання. Швидше воно допоможе, коли вам потрібно повернутися в теперішній момент. Інші типи дихальних вправ можуть бути використані, щоб допомогти вам загалом заспокоїтися, і є більш м'якими, як-от чергування дихання через праву та ліву ніздрю та подовженого видиху або дихання животом.

Як дихати по квадрату: вдихайте через ніс рахуючи про себе "1-2-3-4". Відчуйте, як ваші легені поступово наповнюються повітрям. Далі затримайте дихання, рахуючи "1-2-3-4". Коли ваші легені наповняться повітрям, затримайте дихання. Потім видихніть через рот, рахуючи "1-2-3-4". Намагайтеся видихати з тією ж швидкістю, що і вдихати. Далі затримайте дихання рахуючи "1-2-3-4". Коли легені спорожніють, знову затримайте дихання. Будьте турботливі до себе і починайте повільно. Ви можете продовжувати 60 секунд або більше. Почніть із повторення цієї послідовності чотири рази, тобто одну повну хвилину. З цього моменту сміливо переходьте до більш тривалих сеансів, але не перевищуйте 20 хвилин, щоб уникнути запаморочення.

ЗАЗЕМЛЕННЯ ТА УСВІДОМЛЕНІСТЬ

Що таке «заземлення» та «усвідомленість»?

Усвідомленість - це психічний стан, який досягається шляхом зосередження на своїй присутності у моменті тут і зараз, одночасно спокійно визнаючи та приймаючи свої почуття, думки та тілесні відчуття. Методи **заземлення** допомагають вам залишатися «в моменті», коли ваш розум і тіло повертаються до місця травми чи стресу.

Навіщо практикувати заземлення та «усвідомленість»?

Травма впливає на наше тіло та мозок. На згадку про травму люди реагують по-різному. Деякі відчують, що їх «накриває з головою» спогадами або емоціями, такими як страх, смуток або гнів. Інші емоційно «перевіряються», відчують заціпеніння або відірваність від того, що відбувається навколо них. Часто люди мають тілесні відчуття, як-от прискорене серцебиття, пітливість, раптовий біль або біль або задишку. Це нормальні реакції на пережиту травму, але вони можуть бути руйнівними та засмучувати. *Практика усвідомленості та технік заземлення може допомогти вам залишатися «тут і зараз» і відновити відчуття безпеки та контролю.*

ПРИКЛАДИ ВПРАВ НА ЗАЗЕМЛЕННЯ	
Когнітивне заземлення	Фізичне заземлення
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Детально опишіть своє оточення, використовуючи всі органи чуття. Описуйте предмети, звуки, текстури, кольори, запахи, форми, числа та температуру. ❖ Пограйте в гру «Категорії». Спробуйте подумати про «телешоу», «пісні», «смаки морозива»... ❖ Проговоріть твердження про безпеку або вирішення ситуації. "Мене звати _____; Я зараз у безпеці; Я в теперішньому, а не в минулому; це відчуття пройде" ❖ Говоріть підтримуючі слова, ніби ви розмовляєте зі своїм найкращим другом. Наприклад, «Ти хороша людина, яка пережила важкий час. Ти пройдеш через це». ❖ Пригадайте слова надихаючої пісні, цитати, молитви чи вірша. ❖ Візуалізуйте місце, яке є заспокійливим і безпечним. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Торкайтеся різних предметів навколо вас: ручки, ключів, свого одягу, столу, стіни. Зверніть увагу на текстури, кольори, матеріали, вагу, температуру. ❖ Упніться п'ятами в підлогу. Нагадайте собі, що ви можете опертись на землю. ❖ Носіть у кишені невеликий заземлюючий предмет - (камінь, каблучка, монета, шматок тканини, намистини тощо), до якого можна торкатися або тримати. ❖ Розтяжка. Витягніть пальці, руки або ноги якомога далі; обережно покрутіть головою. ❖ Стискайте та відпускайте кулаки. ❖ З'їжте або випийте щось. Детально опишіть смаки або запам'ятайте температуру. ❖ Зосередьтеся на своєму диханні, помічаючи кожен вдих і видих. Зробіть глибокий «вдих животом».

Квіткова мапа підтримки: люди/організації, що допомагають у підтримці психосоціального благополуччя підлітків

Мета: Означити наявних у громаді людей/організації, які можуть підтримати підлітків у досягненні психосоціального благополуччя.

Час: 30 хвилин

Необхідні матеріали: папір, кольорові олівці/маркери

Підготовка: не потрібна

Процес:

1. Учасники малюють квіти, що відображають їх самих. Кожна пелюстка відображає певну людину чи організацію, що може підтримати їх психосоціальне благополуччя у кризовий період.

«Намалюйте квітку. Серединка цієї квітки представляє вас як особистість.

Пелюстки квітки представляють людей, речі, структури/установи, які доступні для підтримки Вашого соціо-емоційного здоров'я у складні часи. На пелюстках можна написати імена/назви та/або характеристики цих людей/речей/структур. Пелюстки для людей/речей/структур, які Вас найбільше підтримують, можна намалювати більшими .»

- a. Пелюстки можуть включати імена, назви та/чи характеристики цих людей/організацій.
 - b. Пелюстки із людьми/організаціями, що є найбільш підтримуючими можуть бути більшими за розміром.
2. Під час створення схеми-квітки необхідно відповісти на наступні запитання:
 - a. Хто є тими людьми, до яких звертаються підлітки, коли їм необхідна підтримка?
 - b. Які локальні структури чи організації здатні підтримати психосоціальне благополуччя підлітків (наприклад церкви, місцеві громади, молодіжні організації тощо)?
 - c. Які місцеві державні інституції надають підтримку у створенні психосоціального благополуччя підлітків?
 - d. Які існуючі гуманітарні механізми підтримки психосоціального благополуччя підлітків є наразі доступними?
 - e. Де підлітки можуть отримати всю необхідну інформацію та навчитися дбати про своє психосоціальне благополуччя?
 - f. Чи існують наявні механізми, що підтримують саме дівчат? Чи ті, що підтримують саме хлопців?
 3. Учасники презентують свої схеми-квітки. Під час презентацій слід обговорити та визначити основні характеристики людей/організацій, що

підтримують підлітків. Потрібно обговорити, де саме підлітки можуть отримати необхідну підтримку, а також стратегії цієї підтримки.

4. Учасники обговорюють, як саме фасилітатори можуть підтримати підлітків і як програмні активності здатні допомогти підліткам знайти необхідну підтримку та зберегти ці підтримуючі зв'язки.

