

ЖУРНАЛ СТІЙКОСТІ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ



ЖУРНАЛ СТІЙКОСТІ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ

Авторка:

Доктор наук Сабіха Гусич



Рада Європи

Видання англійською мовою:
Журнал стійкості для підлітків
(*Resilience Journal for Adolescents*)

Думки, висловлені в цій публікації, є відповідальністю автора (*авторів*) і не обов'язково відображають офіційну політику Ради Європи.

Відтворення уривків (*до 500 слів*) дозволяється, за винятком комерційних цілей, за умови, що збережено цілісність тексту, уривок не використовується поза контекстом, не надає неповної інформації або іншим чином не вводить читача в оману через характер, обсяг або зміст тексту. Вихідний текст завжди повинен бути вказаний таким чином:
"©Рада Європи, рік видання".

Усі інші запити, що стосуються відтворення/перекладу всієї публікації або її частини, необхідно надсилати до Директорату комунікації Ради Європи (F-67075 Страсбург Cedex або publishing@coe.int).

© Видавництво Ради Європи
F-67075 Страсбург Cedex
<http://book.coe.int>

Цю публікацію видано в рамках проєкту Ради Європи «Посилення захисту прав людини біженців та мігрантів у Республіці Молдова».

Ця публікація не була відредагована редакційним підрозділом DPDP для виправлення друкарських і граматичних помилок.

Ілюстрація на обкладинці:
Юлія Градінар-Шкобарі

Ілюстрації:
Юлія Градінар-Шкобарі

Дизайн та верстка обкладинки:
Юлія Градінар-Шкобарі

Надруковано:
SC Promo Profit SRL

©Рада Європи, червень 2024 року

ЗМІСТ

СИЛЬНІ СТОРОНИ ТА ПОТРЕБИ	10
ЕМОЦІЇ, РЕАКЦІЇ ТА СТРЕСОВІ СИТУАЦІЇ	22
КОНТРОЛЬ НАД ВЛАСНИМИ ДУМКАМИ	34
МОЇ П'ЯТЬ ПОЧУТТІВ – ЗАСПОКІЙЛИВІ ТА РОЗСЛАБЛЮЮЧІ	46
КОМУНІКАЦІЯ	52
Я ДОПОМАГАЮ СОБІ, АЛЕ Я ТАКОЖ ЗНАЮ, ХТО МОЖЕ МЕНІ ДОПОМОГТИ	62
РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЗМІЦНЮЄТЬСЯ ЩОДНЯ	73
ПЛАН ДІЯЛЬНОСТІ	78
ЗАМІСТЬ ВИСНОВКУ	82

ПОДЯКА

Переклад і редакцію видання українською мовою здійснено у співпраці з Проектом Ради Європи «*Молодь за демократію в Україні: Фаза III*», що реалізується в межах Плану дій Ради Європи для України «*Стійкість, відновлення та відбудова*» 2023–2026.

Окрема подяка Олені Черних за її внесок у версію Журналу українською мовою.

ЖУРНАЛ СТІЙКОСТІ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ (СТІЙКІСТЬ) – це здатність «відновлюватися» після складних ситуацій та часів, пробувати нове, розпізнавати сильні сторони, можливості, емоції, покращувати комунікативні навички та вчитися звертатися за допомогою до інших, коли це необхідно. Стійкість не надається при народженні, а скоріше вона набувається і розвивається.

ЖУРНАЛ – це не лише простір для письма, а й інструмент, який допомагає дітям краще зрозуміти себе та розвинути емоційну стійкість, впевненість та самоповагу.

ЧОМУ ЖУРНАЛ СТІЙКОСТІ ВАЖЛИВИЙ?

Журнал стійкості для підлітків допомагає їм відкрити, зрозуміти та прийняти себе, а також навчитися справлятися з викликами та життєвими ситуаціями в позитивний та корисний спосіб. Таким чином, підлітки розпізнають власні реакції в їхньому тілі, емоції та думки, які часто впливають на їхній настрій та поведінку.

Користуючись журналом, підлітки визнають свої сильні сторони та емоції в кожному кроці, який вони роблять, у кожному слові, яке вони пишуть, символі, який вони малюють, у реченні, яке вони закінчують, у кожному написаному оповіданні, а також під час дозвілля та відпочинку.

ВПЛИВ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

Підлітки стикаються з різними стресовими ситуаціями, такими як: труднощі в шкільних зобов'язаннях і вимогах, виклики і насильство з боку однолітків або дорослих (*удари, штовхання, смикання за волосся, крики, глузування, приниження, дражнилки, обзивання, кібер-булінг*), втрата житла, близьких, батьків або друзів, міграція, труднощі з адаптацією до нового середовища і звичок. Підлітки-біженці додатково піддаються стресовим ситуаціям. Деякі з них вони відчують у себе на батьківщині, потім під час міграції, подорожуючи через різні країни, щоб дістатися до певної безпечної країни, а також після прибуття в країну призначення.

¹ Організація Об'єднаних Націй (ООН) не використовує універсальне визначення підлітків, яке стосується конкретного фіксованого віку дитини; ООН використовує загальноприйняті показання, які пов'язують підлітків з фазами розвитку дитини: У цьому журналі стійкості підлітками вважаються діти віком від 12 до 18 років.

У ПІДЛІТКІВ РОЗВИВАЮТЬСЯ ТАКІ СТАНИ, ЯК:

Ізоляція «без компанії та розваг»; втрата «втрата батьківських посмішок та обіймів, втрата безпечного дому та друзів»; відмова від «унікнення розмов і спілкування з однолітками»; хвилювання щодо «постійних змін у навколишньому середовищі»; страх перед «непередбачуваними ситуаціями»; напруга через «непорозуміння у відносинах»; і багато інших станів, коли вони переживають різні стресові ситуації. Підлітки можуть успішно справлятися з цими станами, тому що вони усвідомлюють, що для них важливо, а саме:

СИЛЬНІ СТОРОНИ ТА ПОТРЕБИ

Слово «сила» в журналі позначає рису, яка носить в собі. Це не фізична сила, а скоріше здатність намагатися, вчитися або розуміти щось нове. Це думки, що підтримують, цінності чи ідеї, які засвоюються від батьків, бабусь і дідусів, вчителів або просто людей у нашому оточенні, яких ми любимо, яким довіряємо і на яких можемо покласти у складних ситуаціях.

Ресурси містять різні позитивні речі, які допомагають підліткам покращити стратегії боротьби зі стресовими ситуаціями. Ресурси можуть бути внутрішніми і зовнішніми. Важливо, щоб підлітки думали про них і визнавали їх.

Внутрішні ресурси вказують на наші власні сильні сторони, такі як впевненість (відчуття безпеки, віра в себе, у свій успіх, риси та цінності) та самоповага («Я вірю в себе. У мене є сили досягти успіху. Я можу виконувати свої шкільні обов'язки»). Це, звичайно, не вичерпний список сильних сторін, оскільки кожен підліток визнає сильні сторони, які він має всередині.

Зовнішні ресурси – це речі, люди, соціальні мережі, доступні за межами підлітка, і вони представляють сильні сторони, такі як сім'я, школа, друзі, однолітки, домашні тварини, соціальне оточення тощо.

ЕМОЦІЇ, РЕАКЦІЇ ТА СТРЕСОВІ СИТУАЦІЇ

Емоції говорять про різні ситуації, які впливають на підлітків. Тіло стає безпечним простором для емоцій. Ось чому тіло, емоції та думки відіграють важливу роль у житті підлітків, розкриваючи щастя, смуток, спокій, хвилювання, тривогу, гнів, занепокоєння, задоволення, любов та багато інших емоцій та станів. Різні життєві ситуації приводять їх у рух. Тому емоції важливі в житті

кожного підлітка. Вони посилають сигнали для того, щоб бути поміченими і прийнятими, а також для того, щоб допомогти в розробці стратегій контролю емоцій.

КОМУНІКАЦІЯ ТА КОМУНІКАТИВНІ НАВИЧКИ

Комунікація – це навичка, якій навчаються протягом усього життя. Зв'язки між людьми встановлюються за допомогою спілкування. Це важливо, тому що полегшує повсякденне життя, сприяє кращому розумінню, повазі та ввічливості. Для того, щоб спілкування було успішним, необхідно мати уявлення про вербальне та невербальне спілкування, а також про те, як вони узгоджуються, оскільки суперечливі сигнали, які можуть виникнути, коли вербальне не узгоджується з невербальним, можуть заплутати підлітків і надіслати неправильне повідомлення. Важливо вміти активно слухати і використовувати повідомлення «Я» замість «Ти».

ПІДЛІТКИ ЗНАЮТЬ, ХТО МОЖЕ ДОПОМОГТИ

Підліткам необхідно визнавати свої сильні сторони і можливості, вірити в те, що вони можуть допомогти їм впоратися з різними емоційними станами. Однак вони не будуть менш гідними, якщо визнають, що потребують підтримки від інших, коли їм сумно, тривожно або страшно. Цінно звертатися за допомогою до тих, хто знаходиться поблизу. Підтримка існує завжди, її потрібно лише визнати і використовувати.

Журнал стійкості дає підліткам можливість розвинути власну стійкість, розпізнати зростання після стресових ситуацій і рішуче рухатися далі в майбутнє.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ЖУРНАЛОМ СТІЙКОСТІ?

- Вчителі, психологи та довірені люди, які розуміють стрес і травму, розповідають підліткам про важливість використання Журналу стійкості.
- Методологія журналу визнає, що кожен підліток унікальний, оскільки він/вона можуть відповідати на одні й ті ж питання, інструкції, завдання по-своєму, визнаючи власні реакції і сильні сторони, шукаючи рішення, які підходять. Він/вона використовує мову та символи, які їх описують.
- Підлітки використовують свій щоденник мінімум один-два рази на тиждень або більше, залежно від їхніх потреб, мотивації та готовності.
- Необхідно, щоб був спеціальний час для розмови з підлітками про їхні досягнення та зміни під час використання Журналу стійкості, щоб заохотити їх продовжувати та привітати їх.

УСПІХІВ

Привіт!

Дорослішаючи, ти проходиш через різні фази розвитку, які несуть у собі певні риси та виклики. Якими б складними і вимогливими вони не здавалися тобі; у тебе, безумовно, вистачить сил з ними впоратися. Не хвилюйся, якщо ти переживаєш різні настрої та емоції, такі як: смуток, втрата безпеки, замкнутість, занепокоєння, страх, напруга, низька мотивація, втрата інтересу до діяльності, неприйняття себе чи свого оточення.

Твої численні сильні сторони допомагають тобі, і додають сили та витривалості, щоб прийняти, що ти не самотній чи самотня, що твої однолітки проходять через подібні ситуації і що завжди є вихід.

Стійкість допомагає розпізнавати та розвивати нові знання, навички та вміння, такі як:

- **Пристосування** до змін і непередбачуваних обставин: «Це середовище мені невідоме, але я з ним познайомлюся».
- **Впевненість і самоповага**, щоб легше знаходити рішення в певних ситуаціях: «Я вірю в себе, я можу, хочу і хочу це зробити».
- **Розпізнавання та регулювання власних емоцій** у позитивний та здоровий спосіб: «Не завдавати шкоди чи болю собі чи іншим і проявляти емоції».
- **Визнання здорових** стосунків з однолітками, пошук та пропонування підтримки: «Мені потрібна підтримка, я подумаю, хто міг би мені допомогти».
- **Зіткнення зі** стресовими та травматичними ситуаціями: «У мене є сили, енергія та можливості, і я можу контролювати стрес».
- **Постановка реалістичних цілей**, які служать власною мотивацією до успіху: «У мене все вийде, я роблю перший крок до своєї мети».

Журнал стійкості – це інструмент, за допомогою якого ти можеш відкрити, зрозуміти та прийняти себе, а також навчитися справлятися з життєвими труднощами позитивно та корисно.

Це допоможе тобі розвинути впевненість, самоповагу, визнати свої сильні сторони, емоції, практикувати комунікативні навички та дізнатися, хто може допомогти тобі, коли ти не можеш йти далі наодинці, крок за кроком. Присвячуй час використанню журналу один-два рази на тиждень або частіше, залежно від твоїх потреб і мотивації.

Поговори зі своїми вчителям, психологом та іншими людьми, яким ти довіряєш, коли у тебе виникають дилеми, запитання, плутанина, а також про твій прогрес, коли ти це усвідомлюєш.

МІЙ ЖУРНАЛ СТІЙКОСТІ

Персоналізація журналу стійкості



Моє ім'я або псевдонім/нікнейм: _____

Мій навчальний рік: _____

Мої захоплення: _____

Місце, яке я люблю: _____

Символ, який описує мене (намалюй символ): _____

СИЛЬНІ СТОРОНИ ТА ПОТРЕБИ



Кожна людина має свої сильні сторони та здібності, які потрібно визнавати, зміцнювати та використовувати.

Таким чином ти зміцнюєш свою стійкість, а твої численні внутрішні та зовнішні ресурси допомагають тобі у цьому. Ресурси вказують на твої сильні сторони та здібності, які є всередині тебе і навколо тебе, полегшуючи тобі можливості справлятися з різними життєвими ситуаціями. Іноді потрібно більше зусиль і часу, щоб усвідомити і зрозуміти, в чому полягають твої сильні сторони, оскільки ми звикли думати про свої слабкості.

У цьому журналі слово „*сила*” символізує те, що ти носиш в собі. Це не фізична сила, а скоріше твої можливості спробувати щось нове, дізнатися і зрозуміти думки, що підтримують, цінності або ідеї, які ти переймаєш від своїх батьків, бабусь і дідусів, вчителів або просто близьких людей у твоєму оточенні, яким ти довіряєш і на яких спираєшся в складних ситуаціях. Коли ти дорослішаєш, твої сильні сторони, як фізичні, так і внутрішні, ростуть разом з тобою.

ВНУТРІШНІ РЕСУРСИ вказують на твої сильні сторони, такі як:

Довіра

- **Відчуття безпеки:** «Я почуваюся в безпеці, коли перебуваю з близькими».
- **Віра в себе:** «Я вірю, що можу голосно сказати Ні!», «Я вмію співати», «Я вмію малювати», «Я вмію грати», «Я розмовляю іноземною мовою».
- **У власному успіху:** «Я стану хорошим баскетболістом/баскетболісткою».
- **У власних рисах:** «Я розумний/розумна», «Я надійний/надійна», «Я від-

повідальний/відповідальна», «Я винахідливий/винахідлива», «Я стараний/старанна», «Я хороший друг/подруга».

• **У власних цінностях:** «Я допомагаю своїм друзів/подрузі, тому що я не егоїстична людина».

Самоповага:

• **Прийняття себе:** «Я розумний, сильний, амбітний і гідний/ Я розумна, сильна, амбітна і гідна».

• **Повага до себе:** «Я маю право сказати Ні!», «Я вимагаю, щоб мій голос був почутий.», «Я кажу, коли хтось не чесний зі мною».

Різні навички

• **Навички, що розвивають:** «Моя навичка – це моя здатність чітко висловлювати те, що я думаю», «Моя навичка полягає в тому, щоб виражати емоцію гніву, не завдаючи шкоди іншим або собі», «Я розпізнаю, коли мені потрібна гра та розваги», «Я вчуся танцювати», «Я тренуюся/граю у футбол», «Я вивчаю іноземні мови».

Це, звичайно, не вичерпний список твоїх сильних сторін, оскільки кожна людина повинна визнавати сильні сторони, які вона має всередині.

ЗОВНІШНІ РЕСУРСИ – це твої сильні сторони поблизу, такі як сім'я, школа, друзі, однолітки, домашні тварини, соціальне середовище та багато іншого.



ОСЬ ДЕЯКІ РЕСУРСИ, ЯКІ ПРЕДСТАВЛЯЮТЬ ТВОЇ СИЛЬНІ СТОРОНИ:

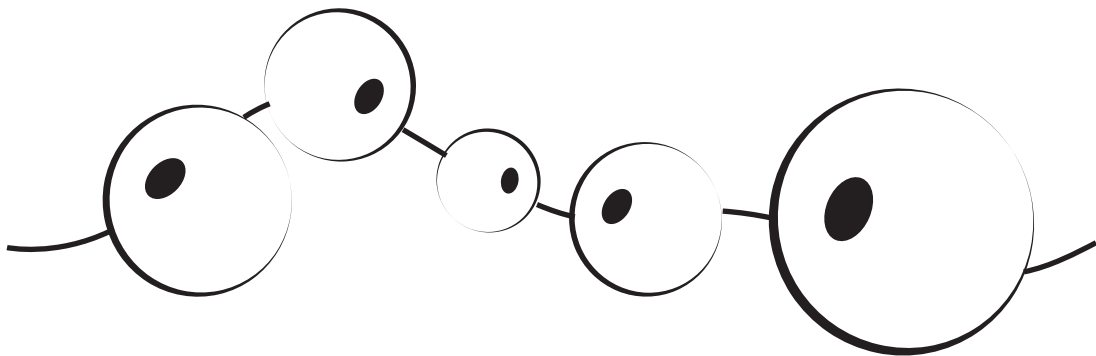
- Стосунки, що підтримують з батьками, близькими та довіреними іншими людьми в сім'ї, школі та оточенні. Підтримку також надають книги, зображення, домашні та дикі тварини.
- Почуття власної цінності та гордості, впевненості, самопідтримки та самоповаги.
- Розвиток занять, які ти любиш і з задоволенням робиш.
- Розпізнавання та контроль емоцій у позитивний та корисний спосіб.
- Позитивне відстоювання власних потреб через спілкування з іншими, що полегшує пошук підтримки, коли це необхідно, і прояв емпатії до інших, що проявляє асертивність (*здатність оптимально реагувати на критику*).

ВИЗНАВАЙ ВЛАСНІ СИЛЬНІ СТОРОНИ!

Своїми словами напиши, що для тебе означають «сила» і «джерела сили»:

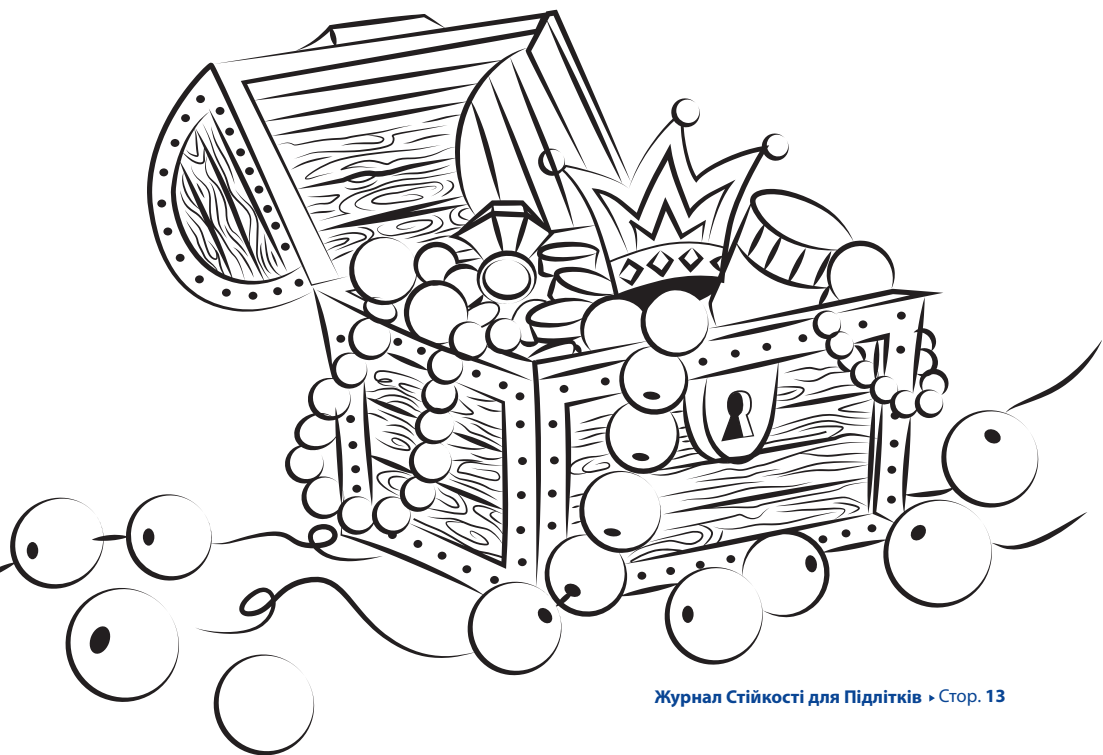
«Сила» для мене означає, що _____ і
_____ «джерела сили»

Тепер, коли ти розумієш, що означають слова «сила» і «джерела сили», подумай про власні сильні сторони (*що і хто тобі допомагає, коли у тебе є проблема, коли ти погано себе почуваєш, коли тобі сумно, ти злишся тощо*). У таблиці нижче з квадратом для кожної людини, виду діяльності або речі, яка тобі допомагає, намалюй один символ, який їх представляє. За бажанням ти можеш використовувати різні кольори та ручки, але важливо знати, до кого відносяться символи, оскільки вони є твоїми джерелами сили.



МОЇ ДЖЕРЕЛА СИЛИ

Це скриня зі скарбами, в якій зібрані твої сильні сторони. Вона тут, щоб допомогти тобі і нагадати про твої сильні сторони. Запиши свої сильні сторони, розфарбуй їх і розташуй так, як тобі хочеться.



НЕ ЗАБУВАЙ:

Коли ти думаєш, що не можеш продовжувати, пам'ятай про свої сильні сторони. Це твій скарб, який ніхто не зможе у тебе забрати.

ЯК Я ПОКРАЩУЮ СВОЮ ВИТРИВАЛІСТЬ?

ДАЙ ВІДПОВІДЬ НА НАСТУПНІ ТВЕРДЖЕННЯ **ТАК** АБО **НІ**:

- Я вважаю, що я хороша людина. – **ТАК** або **НІ**
- Я вірю в свої можливості. – **ТАК** або **НІ**
- Я вважаю, що варто спробувати. – **ТАК** або **НІ**
- Я вважаю, що з будь-якої ситуації є вихід. – **ТАК** або **НІ**
- У мене є сили/вміння справлятися зі складними ситуаціями. – **ТАК** або **НІ**
- Я маю підтримку близьких/батьків. – **ТАК** або **НІ**
- У мене є друзі, які мене підтримують і вірять у мої можливості. – **ТАК** або **НІ**
- У мене є люди, які можуть мені допомогти і зрозуміти мене. – **ТАК** або **НІ**
- Я можу сказати те, що думаю. – **ТАК** або **НІ**
- Я можу показати, що у мене є проблема. – **ТАК** або **НІ**
- Я можу сказати, що мені потрібна допомога. – **ТАК** або **НІ**
- Я можу сказати **НІ** голосно і чітко. – **ТАК** або **НІ**

Якщо твої відповіді на твердження **ТАК**, пишайся собою, оскільки ти успішно розвиваєш свою стійкість. Поки ти не надаш відповідь на всі відповіді **ТАК**, продовжуй розвивати свою стійкість.

ПРИКЛАДИ ДЛЯ ПРАКТИКИ ТА ЗМІЦНЕННЯ СТІЙКОСТІ:

Я ВІРЮ: «Я вірю, що у мене є сили бути хорошим спортсменом/спортсменкою», «Я вірю, що зможу подолати перешкоди і досягти своєї мети».

У мене є: «У мене є друзі, які мене підтримують»

Я МОЖУ: «Я можу сказати „НІ”

Я ЗАСЛУГОВУЮ: «Я заслуговую на оплески за свою пісню»

Склади свій власний список (я вірю, маю, можу і заслуговую), доповнивши наведені нижче речення:

Я ВІРЮ _____

Я МАЮ _____

Я МОЖУ _____

Я ЗАСЛУГОВУЮ НА _____

«Оптимізм – це магніт для радості. Якщо ви залишаєтеся позитивними, ви будете притягувати хороші речі і хороших людей».

(Мері Лу Реттон)

Я МАЮ, Я Є, Я МОЖУ І Я БУДУ

У цій руці і пальцях напиши:

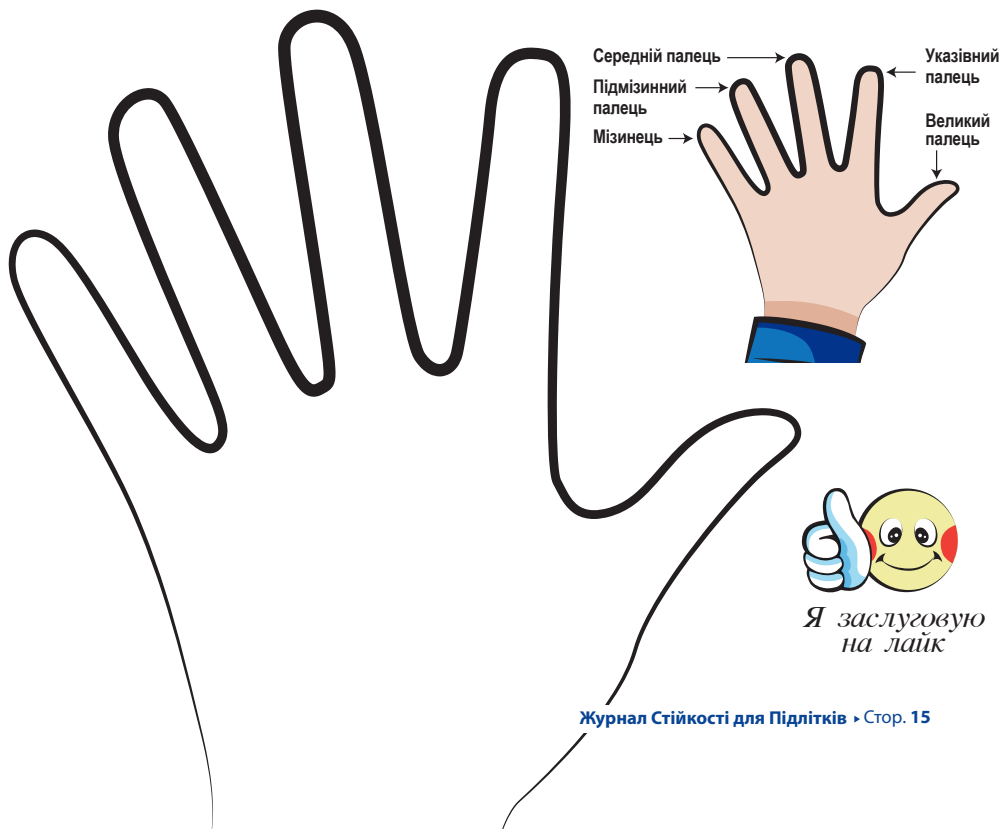
На мізинці напиши **«Я МАЮ»** і перерахуй імена людей, на підтримку яких ти можеш розраховувати.

На безіменному пальці напиши **«Я Є»** і запиши, чим ти пишасяєшся.

На середньому пальці напиши **«Я МОЖУ»** і запиши одне заняття, яке ти любиш і виконуєш регулярно.

На вказівному пальці напиши **«Я буду»** і запиши одну річ, яку ти будеш робити, щоб підтримати себе у важкі моменти.

Потім склади і зімкни руку в кулак і покажи великий палець.



Я заслуговую на лайк

«Завжди пам'ятайте, що ви сміливіші, ніж ви думаєте, сильніші, ніж ви виглядаєте, розумніші, ніж ви думаєте, і вдвічі красивіші, ніж ви коли-небудь уявляли».

(Румі)

ВИЗНАЙ ТА ЗАПИШИ ТВОЇ ПОТРЕБИ ТА ТЕ, ЩО ВОНИ ОЗНАЧАЮТЬ ДЛЯ ТЕБЕ

ЩО Я ЛЮБЛЮ?	<i>Що мені подобається і від чого я отримую задоволення:</i>	<i>Що я роблю щоб подбати про себе:</i>	<i>Речі, які допомагають розслабитися:</i>
ЩО ДЛЯ МЕНЕ ВАЖЛИВО?	<i>Що я люблю вивчати і робити:</i>	<i>Речі, які я роблю щодня, які роблять мене щасливим/щасливою:</i>	<i>Речі, які я відчуваю сильно і які для мене важливі:</i>
ХТО ДЛЯ МЕНЕ ВАЖЛИВИЙ?	<i>Близькі, які важливі для мене:</i>	<i>Друзі, які важливі для мене:</i>	<i>Інші, хто важливі для мене:</i>

ІНШІ РЕЧІ, ЯКІ МАЮТЬ ЗНАЧЕННЯ В МОЄМУ ЖИТТІ:

Коли ти усвідомлюєш свої потреби, людей і речі, які мають значення у твоєму житті, плануй свій час і насолоджуйся!



ХТО В МОЄМУ СЕРЦІ

Витрать кілька хвилин на роздуми про своє серце. Кого ти любиш і кого тримаєш у своєму серці? Це можуть бути різні люди, домашні тварини, речі або заняття, які ти любиш і які дарують тобі любов. Після того, як ти подумає про них, візьми кілька кольорових олівців і знайди для кожного з них місце на малюнку серця внизу. Ти можеш записати імена або намалювати символи, які їх представляють. Ти також можеш використовувати різні кольори та кольори серця на свій розсуд.





Коли ти завершиш писати, малювати та розфарбовувати, уважно подивися на своє серце і напиши наступне для кожної людини, домашньої тварини, заняття чи речі:

Чому ти любиш людину, домашнього улюбленця, діяльність, предмет, який є в твоєму серці, і що ти відчуваєш? Ось кілька прикладів:

я люблю _____

за те, що він/вона змушує мене почуватися _____

А тепер продовжуй, ...

Подивись на своє серце. Чи бачиш ти там своє ім'я, чи символ для тебе? Якщо ні, будь ласка, повернись до свого серця і знайди простір для себе.

ПАМ'ЯТА:

любов є повною, коли ти усвідомлюєш, що любиш і себе.

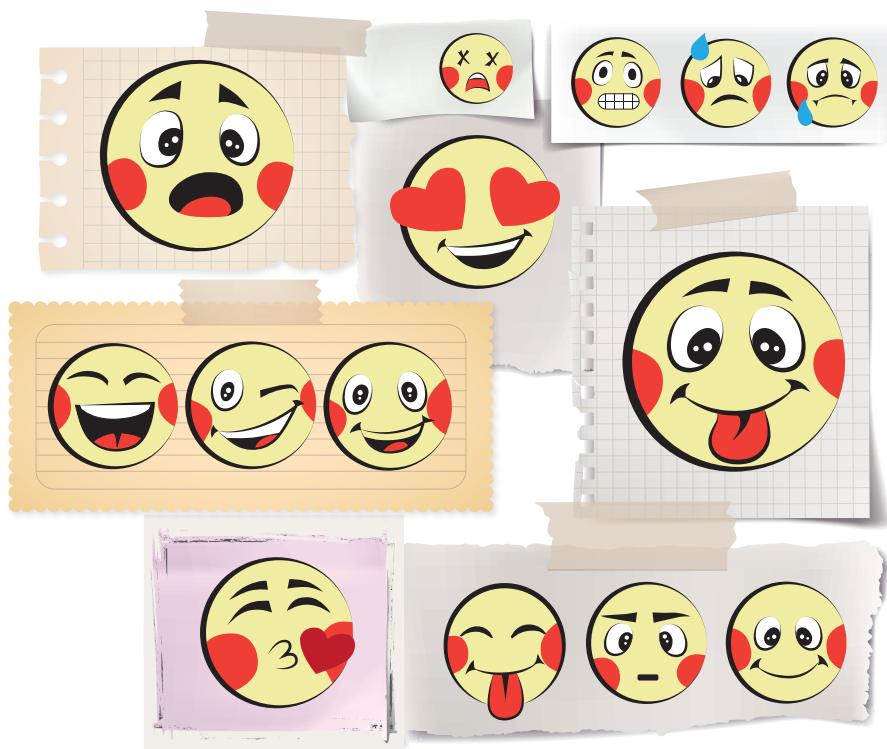
«Вчіться, практикуйтеся, будьте допитливими та чесними. Отримуйте задоволення і будьте позитивними. Оточіть себе хорошими і позитивними друзями».



ЕМОЦІЇ, РЕАКЦІЇ ТА СТРЕСОВІ СИТУАЦІЇ

«Будь здоровий і піклуйся про себе, але будь щасливий з прекрасними речами, які роблять тебе тим, ким ти є».

(Бейонсе)



Емоції описують і говорять про різні ситуації, які впливають на нас, і активізують їх. Так тіло стає безпечним простором для емоцій. Тіло, емоції та думки разом відіграють важливу роль у вашому житті та показують, коли ми щасливі, сумні, спокійні, схвильовані, тривожні, злі, стурбовані, задоволені, загублені, закохані та багато інших емоцій та станів. Різні життєві ситуації активізують їх. Тому емоції важливі в житті кожної людини. Вони посилають тобі повідомлення про те, що відбувається у твоєму тілі, сигнали, які дозволяють тобі розпізнати їх і розробити способи боротьби з ними. Ось чому важливо розпізнавати емоції, приймати їх, показувати, говорити про них іншим.



ОСЬ КІЛЬКА ПРИКЛАДІВ ТОГО, ЯК ПОДУМАТИ ПРО ВЛАСНІ ЕМОЦІЇ:

Я злюся: *«Я відчуваю злість, коли люди мене не розуміють, коли вони не виконують своїх обіцянок, коли вони завдають мені клопоту, роблять мені боляче, обзивають мене образливими іменами або прізвиськами, які мені не подобаються...». Емоція гніву є природною, коли ви стикаєтеся з несправедливістю. Це допомагає вам навчитися справлятися з ситуаціями, описаними вище, і навіть більше, звільнитися від напруги, але не завдаючи шкоди собі чи іншим. Тому розроби власні способи контролю свого гніву.*

Я щасливий/щаслива: *«Я відчуваю себе щасливим/щасливою, коли подорожую, проводжу час з близькими, коли мене хвалять у школі, коли я спілкуюся з друзями і жартую, коли слухаю музику, танцюю, граю, розважаюся...». Емоція щастя додає сил.*

Я в захваті: *«Я відчуваю хвилювання на випускному танці, перед шкільними змаганнями, спортивними іграми та турнірами, поїздками, які я планую, перед зустріччю з коханою людиною, перед моїм днем народження, виступом, новорічною ніччю, початком літа...». Ти отримувеш нові сили.*

Мені сумно: *«Я відчуваю смуток, коли бачу, як страждають інші діти, коли мої батьки не зі мною, коли я або мої друзі втрачаю близьку людину, домашню тварину, річ, яка багато значить, я відчуваю смуток, коли у мене немає того, чого я хочу...». Смуток забирає у тебе сили, і ти відчуваєш порожнечу.*

Мені страшно: *«Я відчуваю страх, коли моє життя в небезпеці, коли є загроза для мене, моїх батьків, друга, коли собака гавкає або женеться за мною, коли хтось дивиться на мене або торкається мене так, як мені не подобається, і змушує мене почуватися некомфортно...» Коли тобі страшно, ти почуваєшся пригніченим.*

Я переживаю: *«Я відчуваю занепокоєння через розлуку з батьками, розлучення батьків, відсутність успіхів у школі, фінансові проблеми, хворобу в сім'ї...». Занепокоєння впливає на твою впевненість і створює невпевненість.*

Я тривожусь: «Я відчуваю тривогу, коли не отримую в школі оцінки, яку я думав/думала, коли я прощаюся з людиною, яка мені дорога, коли я втрачаю друга, коли я опиняюся в новій ситуації і не знаю, чого очікувати...». Тривожність породжує відчуття нервозності, страху, невпевненості.

Я закоханий/закохана: «Я відчуваю себе закоханим/закоханою, коли я з людиною, яку люблю, коли я читаю книги, які мені подобаються, відвідую місця, які мені подобаються...» Коли ти закоханий чи закохана, ти відчуваєш себе добре.

Я спокійний/спокійна: «Я відчуваю спокій, коли відпочиваю, малюю, розфарбовую, читаю книгу, гуляю...». Мир дає нові сили і впевненість. Будь-яка емоція – це нормально, але деякі дають сили, а деякі забирають їх. Важливо їх розпізнати.



РОЗПІЗНАЙ СВОЇ ЕМОЦІЇ!

У таблиці нижче визнач емоції, які ти відчуваєш найчастіше, а в стовпцях «Мої найчастіші емоції, які дають мені силу» та «Мої найчастіші емоції, які забирають мої сили» намалюй символ або опиши ситуацію для кожної емоції, яку ти впізнаєш.

1. Спочатку прочитай прикметники/дієслова та символи для емоцій, які дають тобі силу, а потім підкресли найчастіші емоції, які надають тобі сил.
2. Намалюй символ або опиши ситуацію для найчастіших емоцій, які дають тобі сили.
3. Спочатку прочитай прикметники/дієслова та символи для емоцій, які забирають у тебе сили, а потім підкресли найчастіші емоції, які забирають у тебе сили.
4. Намалюй символ або опиши ситуацію для найчастіших емоцій, які забирають у тебе сили.

Ось приклад, як це зробити:

ПРИКМЕТНИКИ/ ДІЄСЛОВА ТА СИМВОЛИ ДЛЯ ЕМОЦІЙ, ЯКІ ДА- ЮТЬ НАМ СИЛУ	ПРИКМЕТНИКИ/ ДІЄСЛОВА ТА СИМ- ВОЛИ ДЛЯ ЕМОЦІЙ, ЯКІ ЗАБИРАЮТЬ У НАС СИЛИ	МОЇ НАЙЧАСТІШІ ЕМОЦІЇ, ЯКІ ДА- ЮТЬ МЕНІ СИЛИ	МОЇ НАЙЧАСТІШІ ЕМОЦІЇ, ЯКІ ЗАБИРАЮТЬ МОЇ СИЛИ
<u>Вдячний/</u> <u>вдячна</u>	Розчарований/ розчарована	Спілкуюся з друзями. Гра у футбол.	
Наповнений/ наповнена	<u>Засмучений/</u> <u>засмучена</u>		
<u>Схвилюваний/</u> <u>схвилювана</u>	Сумний/ сумна		

Тепер твоя черга:

ПРИКМЕТНИКИ/ ДІЄСЛОВА ТА СИМВОЛИ ДЛЯ ЕМОЦІЙ, ЯКІ ДАЮТЬ НАМ СИЛУ	ПРИКМЕТНИКИ /ДІЄСЛОВА ТА СИМВОЛИ ДЛЯ ЕМОЦІЙ, ЯКІ ЗАБИРАЮТЬ У НАС СИЛИ	МОЇ НАЙЧАСТІШІ ЕМОЦІЇ, ЯКІ ДАЮТЬ МЕНІ СИЛИ	МОЇ НАЙЧАСТІШІ ЕМОЦІЇ, ЯКІ ЗАБИРАЮТЬ МОЇ СИЛИ
<i>Вдячний/ Вдячна</i>	<i>Розчарований/Розча- рована</i>		
<i>Наповнений/ Наповнена</i>	<i>Засмучений/ Засмучена</i>		
<i>Схвильований/ Схвильована</i>	<i>Сумний/ Сумна</i>		
<i>Щасливий/ Щаслива</i>	<i>Примхливий/ Примхлива</i>		
<i>Веселий/ Весела</i>	<i>Жалюгідне</i>		
<i>Спокійний/ Спокійна</i>	<i>Нервовий/ Нервова</i>		
<i>Розслаблений/ Розслаблена</i>	<i>Сердитий/ Сердита</i>		
<i>Той, кого люблять/ Та, кого люблять</i>	<i>Наляканий/ Налякана</i>		
<i>Пишаюсь</i>	<i>Турбуюся</i>		
<i>Допитливий/ Допитлива</i>	<i>Сором'язливий/ Сором'язлива</i>		
<i>Безпечний/Безпечна</i>	<i>Заздрить</i>		
<i>Впевнений/Впевнена</i>	<i>У небезпеці</i>		
<i>Закоханий/Закохана</i>	<i>Тривожний/Тривожна</i>		

РОЗСЛАБСЯ І НАСОЛОДЖУЙСЯ

Візьми будь-які кольорові олівці, які тобі подобаються, і розфарбуй малюнок.



Визнай, як спокій зберігає ваше тіло.



ВИМІРЮВАЧІ НАПРУГИ

Стрес – це тиск, напруга, яка виникає через шкільний іспит, спортивні змагання, в яких ми беремо участь, або коли нам потрібно піти в нову школу, познайомитися з новими людьми або вивчити нову мову.

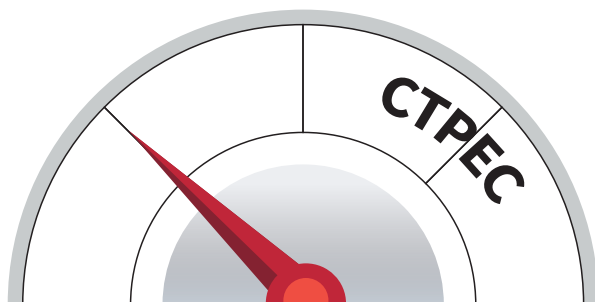
Невелика кількість стресу може бути корисною і мотивувати тебе на досягнення поставлених цілей. Занадто сильний стрес може вплинути на твоє тіло, настрій, самопочуття та стосунки з людьми.

Коли ти перебуваєш в стані стресу, твоє тіло реагує в першу чергу, і часто ми стикаємося з різними проблемами, такими як збільшення або втрата ваги, запаморочення, проблеми зі сном, пітливість долонь, прискорене серцебиття, проблеми з диханням, тривога, проблеми з концентрацією тощо. Тому ми повинні навчитися справлятися зі стресом, практикуючи навички стійкості.



ВИМІРЮВАЧ НАПРУЖЕНОСТІ

Оцініть, наскільки ти схилиєшся до стресу на **щоденній основі**. Запиши це на індикаторі стресу: зелений колір означає, що ти легко справляєшся зі стресом, помаранчевий колір означає, що ти використовуєш свої сильні сторони та можливості, а червоний колір означає, що тобі потрібно придумати нові способи подолання стресу.



Легенда про вимірювач

Мій рівень стресу нормальний. Я маю продовжувати використовувати свої сильні сторони.
Стрес у мене середній. Мені потрібно використовувати свої додаткові сильні сторони.
Стрес у мене високий. Мені потрібно думати і використовувати свої внутрішні і зовнішні сильні сторони.

Запиши, що допомогло вам впоратися зі стресовою ситуацією:

А тепер подумай про **складну стресову ситуацію за останні три місяці** та оціни рівень стресу, який відчув чи відчула.



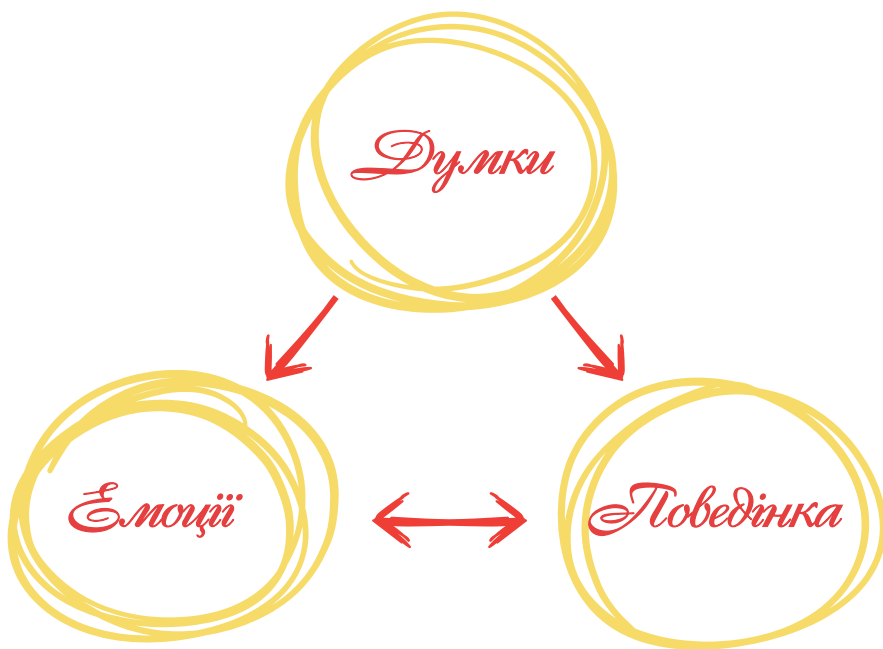
Легенда про вимірювач

Мій рівень стресу нормальний. Я маю продовжувати використовувати свої сильні сторони.
Стрес у мене середній. Мені потрібно використовувати свої додаткові сильні сторони.
Стрес у мене високий. Мені потрібно думати і використовувати свої внутрішні і зовнішні сильні сторони.

Запиши, що допомогло тобі впоратися зі стресовою ситуацією:

УСВІДОМЛЮЙ ВПЛИВ ЕМОЦІЙ, ДУМОК І ПОВЕДІНКИ.

Коло нижче показує вплив емоцій, думок і поведінки в стресових ситуаціях.



Опиши конкретну ситуацію, коли твої емоції вплинули на твої думки та поведінку. _____

А тепер напиши, що тебе здивувало в цій ситуації?



КОНТРОЛЬ НАД ВЛАСНИМИ ДУМКАМИ

ДУМКИ МОЖУТЬ БУТИ ПОЗИТИВНИМИ І НЕГАТИВНИМИ.

Негативні думки - це ті, які змушують тебе відчувати емоції, які забирають твої сильні сторони, такі як примхливість, страждання, занепокоєння, гнів, ревнощі тощо.

Позитивні думки - це ті, які змушують тебе відчувати емоції, які дають тобі сили, такі як хвилювання, радість, полегшення, радість, відчуття любові тощо.

КРОКИ ДЛЯ АНАЛІЗУ ОБТЯЖЛИВИХ НЕГАТИВНИХ ДУМОК:

1. Розпізнай **ДУМКИ**, які обтяжують тебе або забирають сили.
2. Зупини їх, **ЗРОБИ ПАУЗУ**.
3. **ПОДУМАЙ** про них, дай собі час їх оцінити, подобаються вони тобі чи ні?
4. **ЗМІНЮЙ** їх думками, які дають тобі сили.

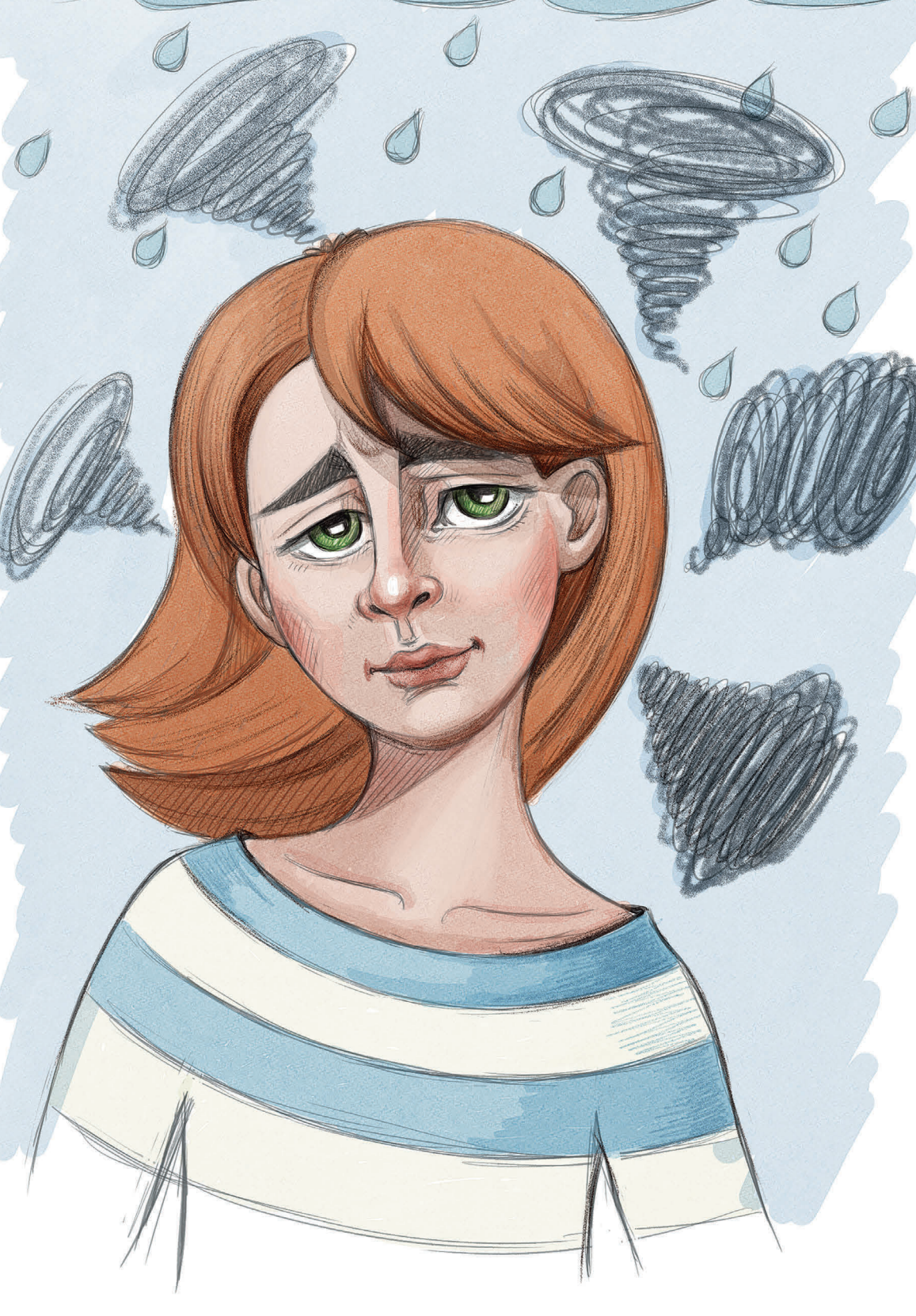
Контроль над власними думками, як і будь-яка інша навичка, вимагає практики.

Не втрачай часу, почніть вже зараз. Так ти перемагаєш негативні думки і контролюєш стресові ситуації.

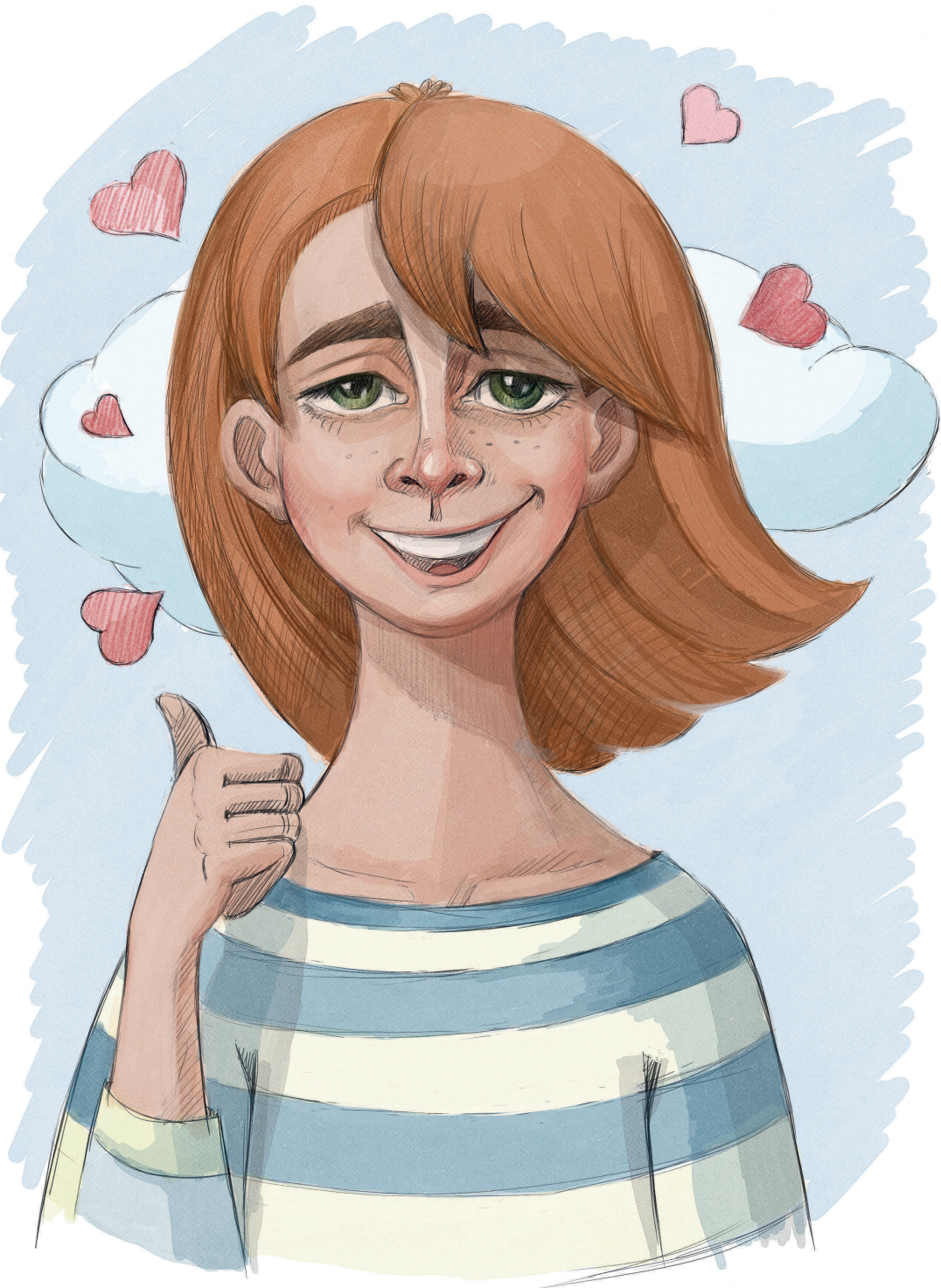
Ось кілька прикладів:

НЕГАТИВНІ ДУМКИ	ПОЗИТИВНІ ДУМКИ
ПРИМХЛИВІСТЬ: «Я отримаю негативну оцінку, тому що не вчився/вчилась».	ОПТИМІЗМ: «Я буду вчитися, і навіть якщо отримаю негативну оцінку, це буде легше виправити».
РЕВНОЩІ: «Вчительці найбільше подобається Саня, тому вона ставить їй усі найвищі оцінки».	ЛЮБОВ: «Саня вчиться і отримує всі найвищі оцінки, а вчитель любить нас усіх».
ГНІВ: «Я ненавиджу всіх у класі, тому що вони насміхаються з мене».	СПОКІЙ: «Я люблю всіх у класі, хоча помічаю, що деякі з них насміхаються з мене».

Згадай нещодавню ситуацію, яка була для тебе стресовою або важкою, і почни із вправи про те, щоб мати більше контролю над своїми думками та справлятися зі стресовими ситуаціями.

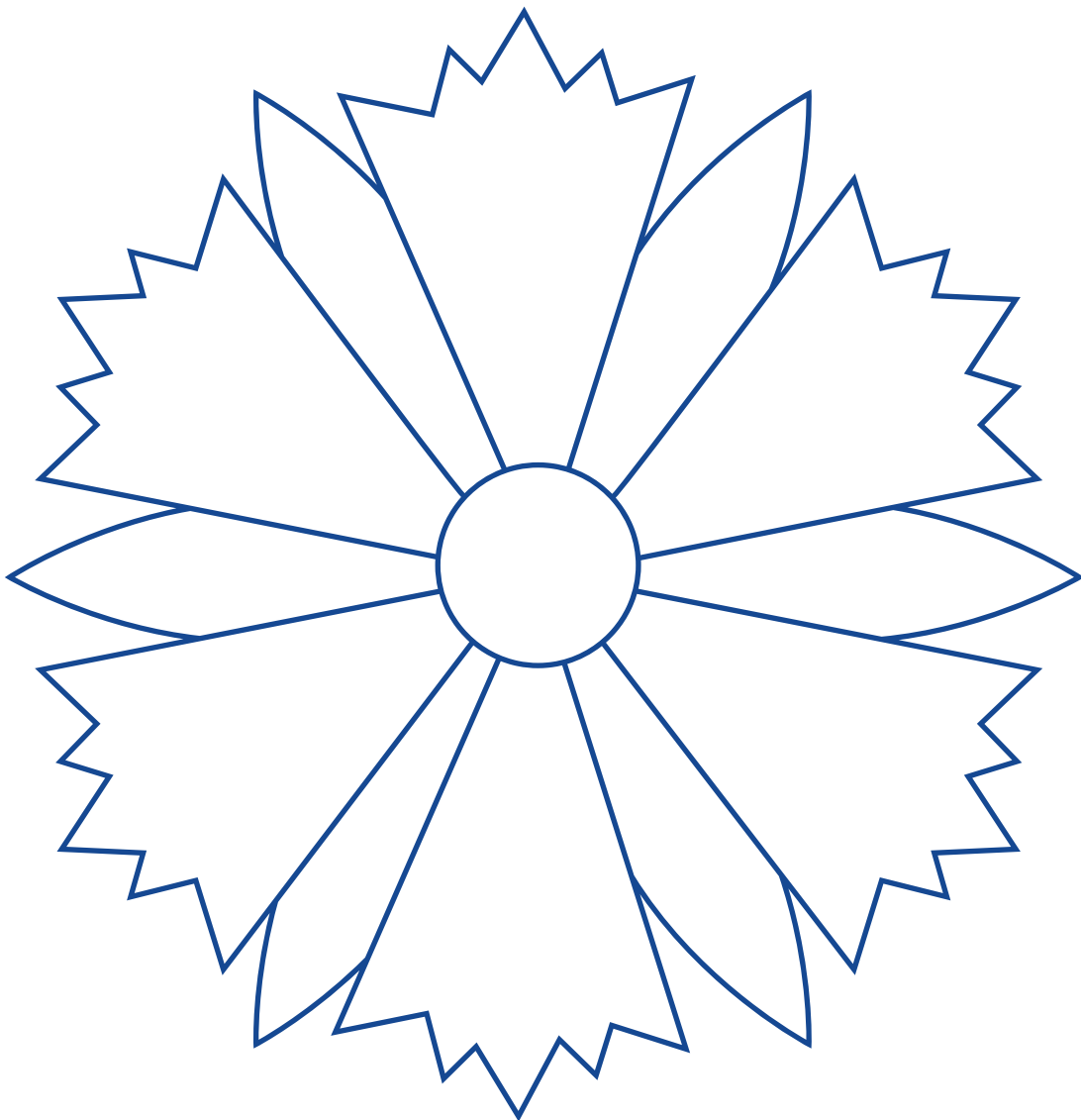


СИТУАЦІЯ	ДУМКИ	ВІЗЬМИ ПАУЗУ	ПОДУМАТИ	ЗМІНА
<i>Що сталося, коли, де і з ким?</i>	<i>Які негативні думки у тебе виникли? Почуття?</i>		<i>Чи подобаються тобі думки та емо- ції, які ти впізнав чи впізнала?</i>	<i>Змінюй негативні думки на позитивні</i>



ЩО Я МОЖУ ЗРОБИТИ, ЩОБ ПОЧУВАТИСЯ КРАЩЕ?

Розфарбуй квітку своїми сильними сторонами, вибери різні кольори, колір для кожної сильної сторони або запиши свої сильні сторони, можливості, на які ти покладаєшся в різних життєвих ситуаціях.





ОЦІНКА МОЇХ СИЛЬНИХ СТОРІН У КОНТРОЛІ ЕМОЦІЙ ТА РОЗПІЗНАВАННІ СТРАТЕГІЙ

Зроби власну оцінку сильних сторін у контролі емоцій та розпізнаванні стратегій.

Емоцію можна вибрати будь-яку. За шкалою від 1 до 5 в оцінці емоцій 1 означає **відсутність ефекту взагалі**, 2 - **малого** ефекту, 3 - **середнього** ефекту, 4 - **сильного** ефекту і 5 - **загального** ефекту.



СИТУАЦІЯ	ЕМОЦІЯ	НАСКІЛЬКИ СИЛЬНО НА МЕНЕ ВПЛИВАЄ ЕМОЦІЯ (оцінка 1-5)	СТРАТЕГІЇ (сильні сторони, можливості), ЯКИМИ Я ВОЛОДІЮ	НАСКІЛЬКИ МОЇ СИЛЬНІ СТОРОНИ ДОПОМАГАЮТЬ МЕНІ В ПЕРЕЛІЧЕНИХ СИТУАЦІЯХ (1-5)
У мене завтра контрольна з математики, я недостатньо вивчив.	«Я переживаю, тому що можу отримати незадовільну оцінку»	3 (середній)	<ul style="list-style-type: none"> • Я добре вчуся • Я покладаюся на попередні знання • Я вірю, що зможу це зробити • Я винахідливий/ винахідлива 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 (сильний) • 5 (всього) • 3 (середній) • 3 (середній)

Твоя власна оцінка та виділений час допоможуть тобі розпізнати сильні сторони, які призводять до змін.

Не прагніть до досконалості. Визнайте маленькі кроки та сильні сторони, які ведуть вас до щастя та задоволення.

**Я МОЖУ ЗЛИТИСЯ, АЛЕ Я ТАКОЖ МОЖУ
КОНТРОЛЮВАТИ СВОЮ ПОВЕДІНКУ!**

«СВІТЛОФОР ГНІВУ»

Інструкція: Подумай про те, що тебе злить? Увімкни світлофор, використовуючи червоний колір (червоне світло, яке показує сильну злість), жовтий колір (жовте світло показує помірну злість) і зелений колір (зелене світло показує спокій). Для кожного світла опиши ситуацію гніву.

ОПИШИ СИТУАЦІЮ

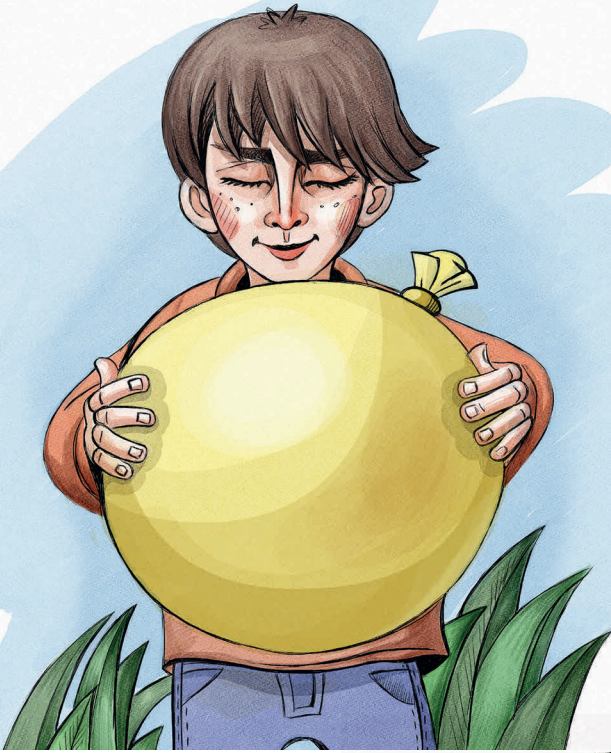
ОПИШИ СИТУАЦІЮ

ОПИШИ СИТУАЦІЮ

ПОВІТРЯНА КУЛЯ В ЖИВОТІ

Інструкція:

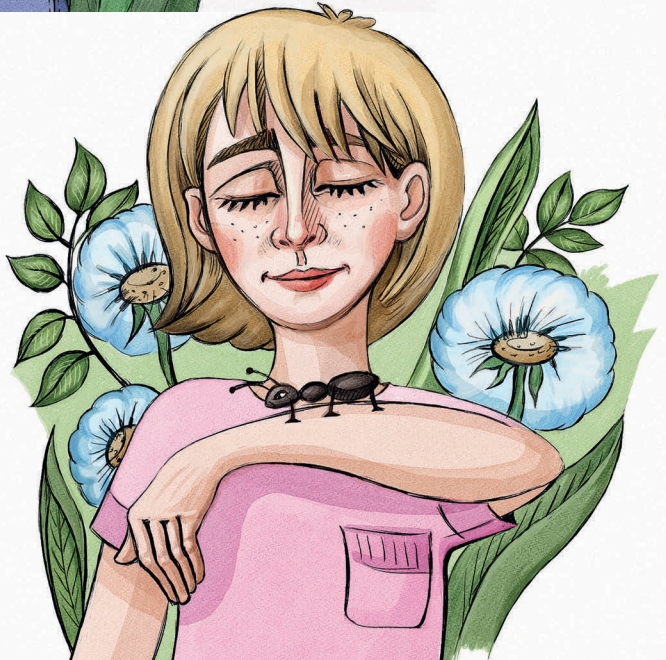
Уяви, що у тебе в животі є повітряна кулька, яку ти хочеш надути, а потім здути. Вдихай через ніс протягом 5 секунд, потім повільно видихай через рот протягом 7 секунд. Слідкуй за тим, як повітряна кулька надувається у твоєму животі під час вдиху і здувається, коли ти видихаєш.



МУРАХИ І ТІЛО

Інструкція:

Уявіть, що мурахи ходять по вас. Струсіть їх без допомоги рук і звільніться від гніву.



**Я ЗЛИЙ/ЗЛА, ВИБУХОВИЙ/ВИБУХОВА, Я ВПІЗНАЮ ТЕ, ЩО МЕНЕ
ЗАСПОКОЮЄ. У МЕНЕ Є СВОЇ СТРАТЕГІЇ, І Я МОЖУ:**

1. Надути повітряну кульку, навіть якщо вона вибухне.
2. Порахувати до 10.
3. Глибоко вдихнути і видихнути, щоб стежити за своїм диханням і контролювати його.
4. Погуляти і подихати свіжим повітрям.
5. Обіймати себе.
6. Малювати і розфарбовувати.
7. Слухати музику.
8. Читати.
9. Займатися чимось фізичним, наприклад, побігати, пострибати, потанцювати.
10. Приділити час собі і подумати.
11. Міцно тримати улюблену іграшку.



«Розумно спрямовувати свій гнів на проблеми, а не на людей –
спрямовуйте свою енергію на рішення, а не на виправдання».
(Вілліан Артур Ворд)



МОЇ П'ЯТЬ ПОЧУТТІВ – ЗАСПОКІЙЛИВІ ТА РОЗСЛАБЛЮЮЧІ

Повільно вдихни і видихни, щоб продовжити...

ДИВИТИСЯ



Озирнись навколо себе і спробуй знайти 5 речей, які ти можеш побачити. Побачивши їх, скажи вголос, що це таке. Це може бути все, що ти бачиш в даний момент. Наприклад: Я бачу стілець, я бачу стіл, я бачу іграшку.

ДОТОРКНУТИСЯ



Зосередься на своєму тілі і подумай про 4 речі, які ти можеш відчутти на своєму тілі, визнач їх і скажи вголос, що це таке. Наприклад: я відчуваю тепло в щоках, я відчуваю стілець, на якому сиджу.

СЛУХАТИ



Звертай увагу на звуки, що навколо тебе. Послухай 3 звуки і скажи, що це таке, вголос. Наприклад: я чую шум з вулиці, я чую голоси по телевізору, я чую, як розмовляють друзі.

ЗАПАХ



Зосередься на запахах навколо тебе і скажи вголос, які 2 запахи ти можеш ідентифікувати. Якщо ти не можеш відчутти запах в даний момент, ти можеш сказати, які твої 2 улюблені запахи.

СМАК



Назви вголос одну річ, яку ти можеш скуштувати. Це може бути що завгодно, наприклад, жувальна гумка, цукерки, зубна паста після чищення зубів. Якщо ти не можеш нічого скуштувати в цей момент, ти можеш сказати, який твій улюблений смак.

**В кінці зроби глибокий вдих через ніс,
потім повільно видихни через рот.**



НАСТРІЙ

Знай, що у всіх іноді буває поганий настрій, але з часом це проходить. Не дозволяй собі надовго поглинути у цей настрій. Це буде виснажувати твою енергію і тебе.



РОЗПИЗНАВАННЯ СИМПТОМІВ ПОГАНОГО НАСТРОЮ

Поганий настрій іноді пов'язаний з **НЕГАТИВНИМИ ДУМКАМИ**, такими як «Нічого не йде добре», «Бути тут безглуздо».

Поганий настрій забирає у тебе сили, можуть виникнути проблеми з **концентрацією уваги та прийняттям рішень**.

Поганий настрій може викликати почуття **втрати сили волі, почуття провини і відчуття, що нічого не йде добре**.

Поганий настрій може **змусити тебе заснути** і змусити вас спати занадто багато, але також може спричинити зміну дня та ночі та вплинути на повсякденну діяльність.

Поганий настрій впливає на **режим харчування** і може стати причиною втрати апетиту або надмірної потреби в їжі.

Поганий настрій впливає на організм і створює **біль у м'язах**, а також біль в інших частинах тіла.



Подумай і запиши, що ти можеш зробити, коли твій настрій пригнічений і порожній? (Продовж речення).

Коли мій настрій пригнічений і я відчуваю порожнечу, я можу ...

МОЯ РАДІСТЬ У МОЄМУ ТІЛІ

Подумай про емоцію радості, дотримуючись інструкцій у таблиці.

Колір:
Де в тілі
я відчував/
відчувала
радість?

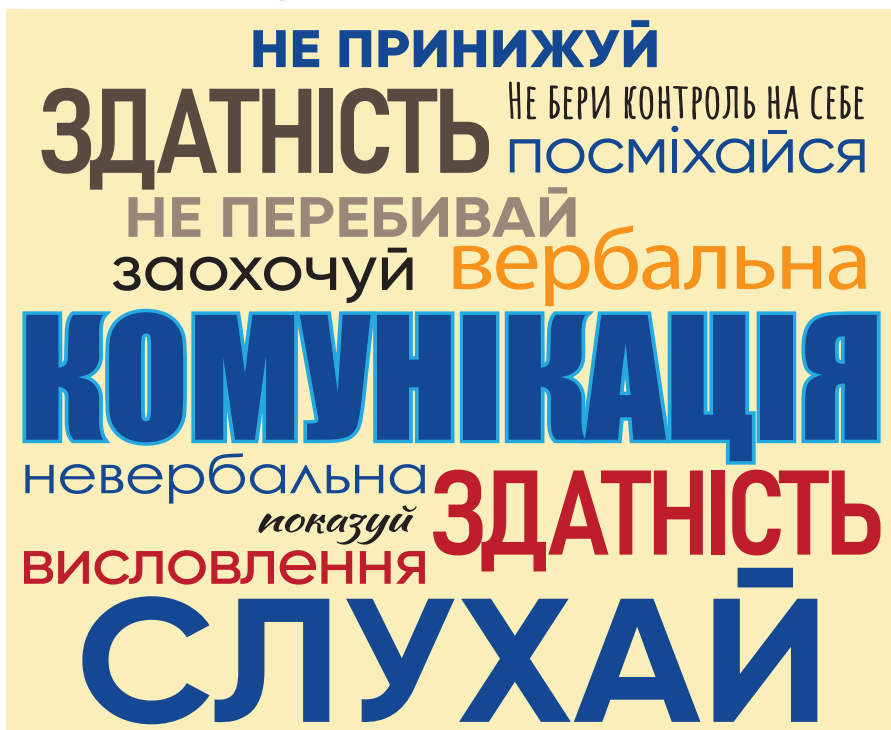
Написати:
Чому я відчував/
відчувала
радість?

Написати:
Як я себе
поводив/
поводила?

Написати:
Які наслідки
моєї поведінки,
коли я відчуваю
радість?

Написати:
Як я можу
принести більше
радістї у своє
життя?

КОМУНІКАЦІЯ



ЩО ТАКЕ КОМУНІКАЦІЯ?

Комунікація – це навичка, яка набувається протягом усього життя, необхідна як дітям, так і дорослим. Це суть людської взаємодії, встановлення зв'язків між індивідами. Це правильне отримання та передача повідомлень або розмова між двома або більше людьми.

Чому комунікація важлива?

Спілкування важливе, тому що воно полегшує твоє повсякденне життя, покращує стосунки з іншими дітьми та дорослими, запобігає конфліктам.

Які види комунікації існують?

Вербальна: вербальна комунікація пов'язана зі змістом того, про що ти говориш; це слова, які ти вимовляєш під час розмови.

Невербальна: невербальна комунікація пов'язана з рухами тіла, жестами рук, мімікою, тоном голосу, поглядом і дотиком. Це відбувається під час кожної розмови.

Що потрібно для успішної комунікації?

Умовами для якісного спілкування з оточуючими є:

- Навик активного слухання
- Уникнення звинувачувальних «**Ти-повідомлень**» та використання незвинувачувальних «**Я-повідомлень**»

Що таке активне слухання?

Активне слухання – це коли хтось уважно слухає те, що ти говориш, і визнає твої почуття.

Ситуація: Розмова з другом.

Ви: «Сьогодні я був у школі, як і кожен день. Заняття були безглуздими, мені було нудно, але я все одно мусив бути там».

Друг активно слухає і відповідає: «Я розумію, і я знаю, що тобі трохи нудно, але скільких зобов'язань і занять потрібно дотримуватися. Завжди є щось нове, чому можна навчитися».

Що робить хороший слухач?

- Уважно/активно слухає того/ту, хто говорить
- Не перебиває
- Не переймає розмову
- Підтримує зоровий контакт
- Не нападає
- Посміхається
- Підбадьорює мімікою того/ту, хто говорить
- Не знущається і не принижує
- Розуміє почуття людини, хто говорить
- Показує людину, що говорить, що її зрозуміли, перефразовуючи почуте своїми словами.

Що таке повідомлення «Я» і «Ти»?

Повідомлення «Я» – це висловлювання, які сприяють розумінню та зв'язку. Вони допомагають вам висловити те, що ви хочете, не ображаючи і не засуджуючи іншу людину, з якою ви розмовляєте.

Повідомлення «Ти» – це висловлювання, які призводять до непорозумінь і засуджень, часто переростають у суперечки. Вони нападають на людину, з якою ви розмовляєте, висміюють або критикують її.

ПАМ'ЯТАЙ:

Умовами успішної та якісної комунікації з оточуючими є:

- Навик активного слухання
- Використання незвинувачувального «Я-повідомлення»
- Узгодженість вербальної та невербальної комунікації
- Робота над усуненням шуму зв'язку.



АСОЦІАЦІЯ ЗІ СЛОВОМ СПІЛКУВАННЯ

Про що ти в першу чергу думаєш, коли чуєш слово «спілкування», і яка твоя перша асоціація?

Напиши свої відповіді тут: _____

ПРИКЛАДИ ПОВІДОМЛЕНЬ «Я» І «ТИ»	
ПРИКЛАДИ ПОВІДОМЛЕНЬ «ТИ»:	ПРИКЛАДИ ПОВІДОМЛЕНЬ «Я»:
<i>Ти завжди спізнюєшся, а ми завжди чекаємо на тебе.</i>	<i>Я відчуваю неповагу, коли мені доводиться чекати через затримки. Я буду вдячний/вдячна, якщо ми зможемо виконати нашу угоду.</i>
<i>Ти незграбний/незграбна; Ти завжди щось ламаєш.</i>	<i>Я почуваюся ніяково, коли речі часто ламаються; Я ціную дбайливе поводження з предметами.</i>
<i>Ви ніколи не наводите порядок у своїй кімнаті; Ти такий лінивий.</i>	<i>Я відчуваю розчарування, коли в кімнаті немає порядку; Я ціную чистий простір.</i>
<i>Ти грубіянив/грубіянила; Ти постійно мене перебиваєш.</i>	<i>Мені незручно, коли я не можу висловитися, тому що мене постійно перебивають.</i>
<i>Ти сказав/сказала найдурнішу річ.</i>	<i>Я бажаю, щоб ви не робили поспішних висновків так швидко, а краще знайшли хвилинку, щоб подумати, перш ніж говорити.</i>
<i>Ти ніколи не дбаєш про мене. Ви нечутливі.</i>	<i>Я відчуваю себе знехтуваним/знехтуваною, коли відчуваю нестачу занепокоєння або розуміння.</i>
<i>Ти порушив нашу угоду. Ти мене зрадив.</i>	<i>Я відчуваю розчарування, тому що наша угода не була виконана.</i>

ТЕПЕР ТВОЯ ЧЕРГА ПИСАТИ ВЛАСНІ ПОВІДОМЛЕННЯ НА «ТИ» ТА «Я»	

Я-повідомлення сприяють кращій комунікації та сприяють позитивним емоціям.

ПРОЧИТАЙ СИТУАЦІЮ НИЖЧЕ, А ПОТІМ ПЕРЕПИШИ ЇЇ, ВИКОРИСТОВУЮЧИ «Я-ПОВІДОМЛЕННЯ».

Прочитай ситуацію нижче, а потім перепиши її, використовуючи «Я-повідомлення».

*Я засмутився/засмутилась,
Поки ми працювали над спільним проектом у школі, колега запропонувала ідею, яка мені не сподобалася. У той момент у мене був не дуже гарний настрій, і я різко відреагував/відреагувала на це, сказавши їй, що у неї найгірші ідеї і вона не хоче допомагати. Вона завжди покладається на інших, щоб виконувати свою роботу. Вона заважає оточуючим і може бути поганою людиною для всіх оточуючих. Лише згодом я зрозумів/зрозуміла, що це була помилка. Мені було погано.*

Напиши, як це можна було сказати за допомогою «Я-повідомлень», щоб нікому не було погано:



ВІКТОРИНА:

1

Чому комунікація важлива? _____

2

Перерахуй види спілкування _____

3

Які комунікативні навички потрібні
для успішної комунікації? _____

4

Що таке активне слухання? _____

5

Що таке вербальне спілкування? _____

6

Які ознаки невербального спілкування? _____

7

Що робить хороший слухач/слухачка? _____

8

Як нам допомагають повідомлення «Я» та «Ти»? _____

9

Що таке «Я-повідомлення»? _____

10

Що таке «Ти-повідомлення»? _____

СИТУАЦІЇ СПІЛКУВАННЯ

Подумай про ілюстрації, а потім напиши на порожніх картках, що, на твою думку, описують ці малюнки.

СИТУАЦІЯ А



СИТУАЦІЯ Б



СИТУАЦІЯ В



А

Б

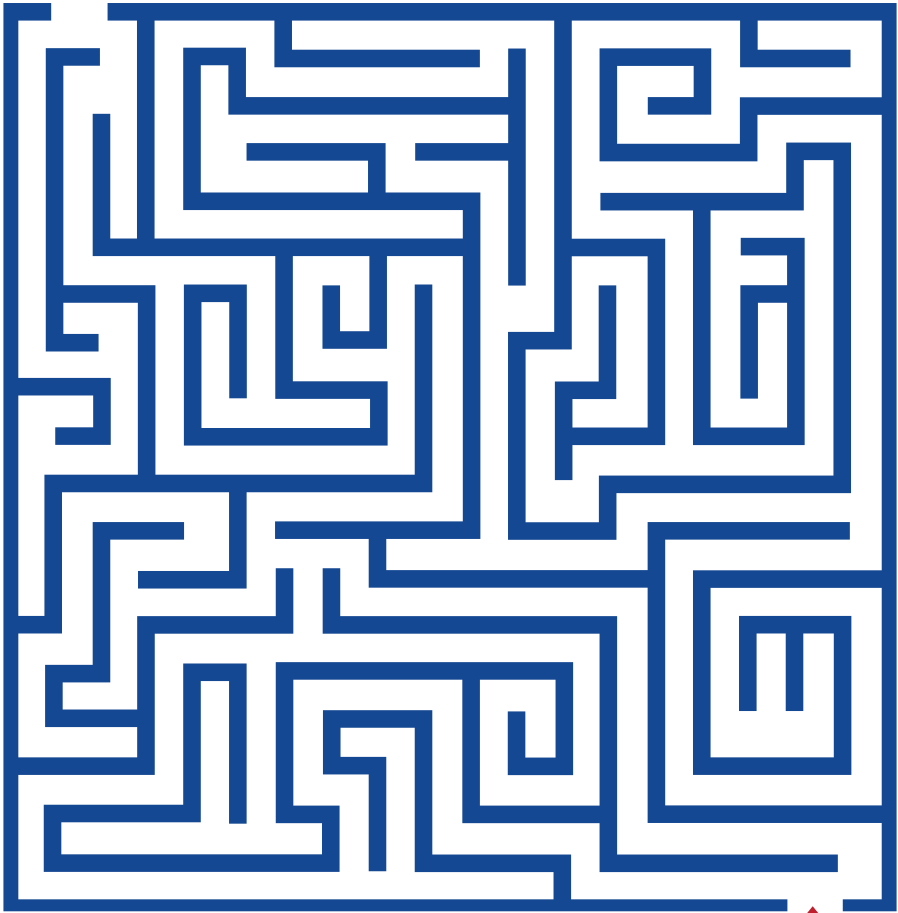
В



Прочитай, визнач та познач власні бар'єри у спілкуванні



Спілкування схоже на лабіринт, але вихід є завжди. Знайди свій вихід з цього лабіринту.



СКАЖИ ЦЕ ГОЛОСНО І ПОВНІСТЮ:

Я ЗНАЮ (впевненість у собі). **Я МОЖУ** (впевненість у собі).

Я ГІДНИЙ/ГІДНА (самоповага).

Я ЗНАЮ _____

Я МОЖУ _____

Я ГІДНИЙ/ГІДНА _____



Я ДОПОМАГАЮ СОБІ, АЛЕ Я ТАКОЖ ЗНАЮ, ХТО МОЖЕ МЕНІ ДОПОМОГТИ

Знай, що в житті підтримка важлива і необхідна кожній людині, особливо коли у тебе є проблеми, які тебе обтяжують, ті, які не можна вирішити поодиночі, і коли ти стикаєшся зі складними життєвими ситуаціями.

Потрібно вірити в себе, свої сили і здібності. Однак ти не будеш менш цінним/цінною, якщо зрозумієш, що потребуєш підтримки від інших, і попросиш про неї.

Підтримка існує у твоєму оточенні. Потрібно просто розпізнати і використовувати її. Люди, які вас оточують, готові надати підтримку, і ти маєш попросити про це.

ВИЗНАЧ КОЛО ЛЮДЕЙ, ЯКІ МОЖУТЬ ТЕБЕ ПІДТРИМАТИ, ДОТРИМУЮЧИСЬ НАВЕДЕНИХ НИЖЧЕ ІНСТРУКЦІЙ: ДУМАЙ, ВПІЗНАВАЙ, ПИШИ І РОЗФАРБОВУЙ

Коло 1 - в центрі напиши імена людей, які підтримують тебе вдома, це можуть бути батьки, брати і сестри або інші близькі члени сім'ї. Після того, як зазначено імена, розфарбуй це коло кольором на твій вибір.

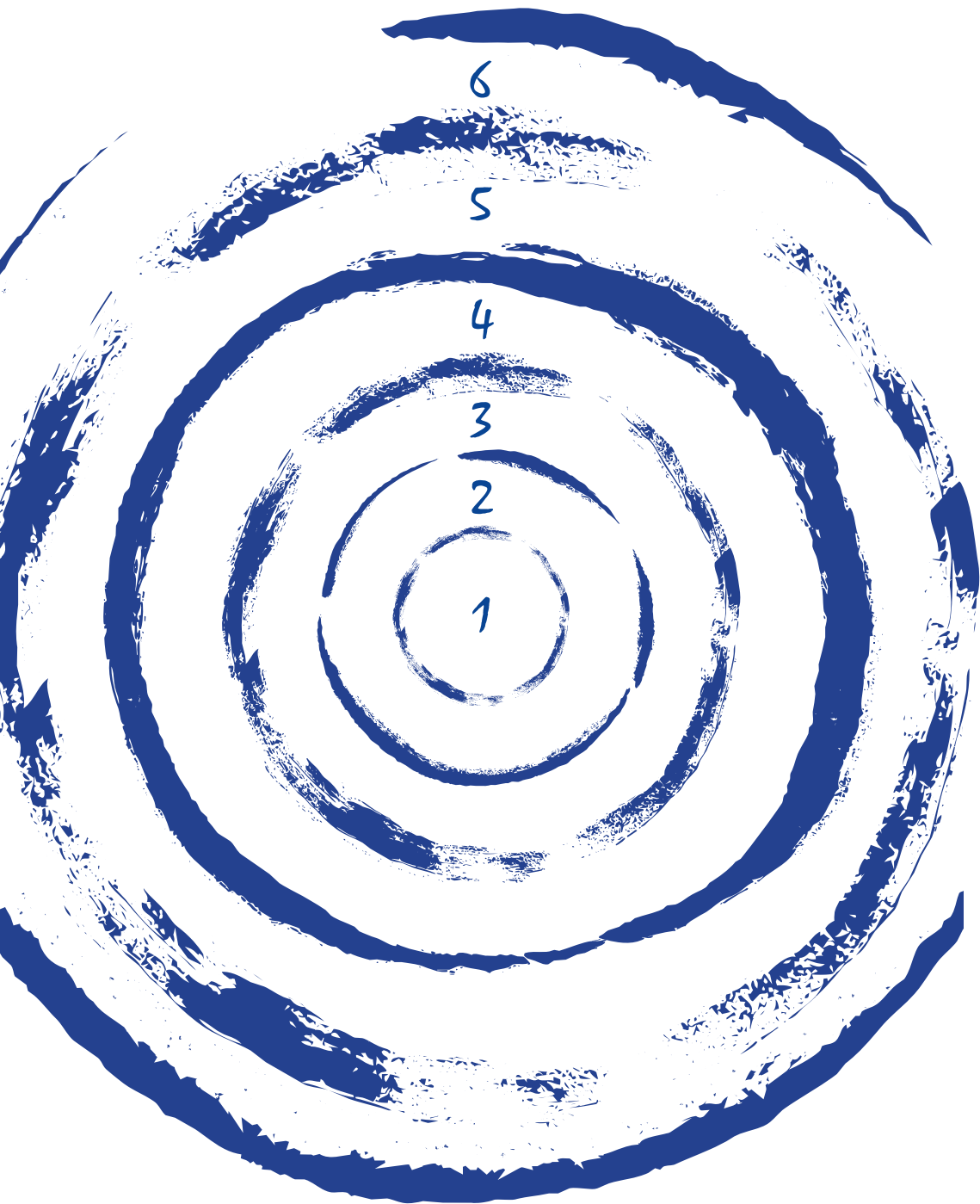
Коло 2 - Напиши імена членів сім'ї, сусідів або знайомих, з якими близькі стосунки. Після того, як зазначено імена, розфарбуй це коло кольором на твій вибір.

Коло 3 - Напиши імена близьких друзів, на яких можн покластися. Після цього розфарбуй це коло кольором на твій вибір.

Коло 4 - Напиши імена людей в школі, до яких завжди можна звернутися. Після цього розфарбуй це коло кольором на твій вибір.

Коло 5 - Напиши імена людей за межами твоєї школи або сімейного кола, які можуть тобі допомогти. Після цього розфарбуй це коло кольором на твій вибір.

Коло 6 - Напиши установи, організації або клуби, які можуть тобі допомогти. Після цього розфарбуйте це коло кольором на твій вибір.



ПОДУМАЙ І ДАЙ ВІДПОВІДЬ:

Чи користуєшся ти всією підтримкою, на яку можеш розраховувати? Якщо ні, то що вам заважає це зробити?

Напиши відповідь: _____

Як ти думаєш, чи міг/могла б ти шукати більшої підтримки у людей у твоєму оточенні?

Напиши відповідь: _____

Чия підтримка тобі зараз потрібна?

Напишіть відповідь: _____

У РОЗПОВІДІ НИЖЧЕ ПІДКРЕСЛИ СЛОВА ПІДТРИМКИ:

Мене обрали ведучою програми на шкільному заході через мій прекрасний стиль читання, але ніхто не знав, що я боялася сцени. Я не знала, як мені це вдасться, чи вдасться? Але підтримка друзів додавала мені сил. Мені сказали, що якщо хтось і може це зробити, то це я. Що в мені є велика сила і мужність, які я не повинен придушувати. Вони спонукали мене повірити в себе, а що найгірше може статися? Одна помилка не визначає мене на все життя.

Я вдячний/вдячна собі і своїм друзям, які спонукали мене визнати, що я маю право на помилку.

ДОПОВНІТЬ НЕПОВНІ РЕЧЕННЯ:

1. Коли мені сумно, мені це допомагає... _____

2. Коли я боюся, це допомагає мені... _____

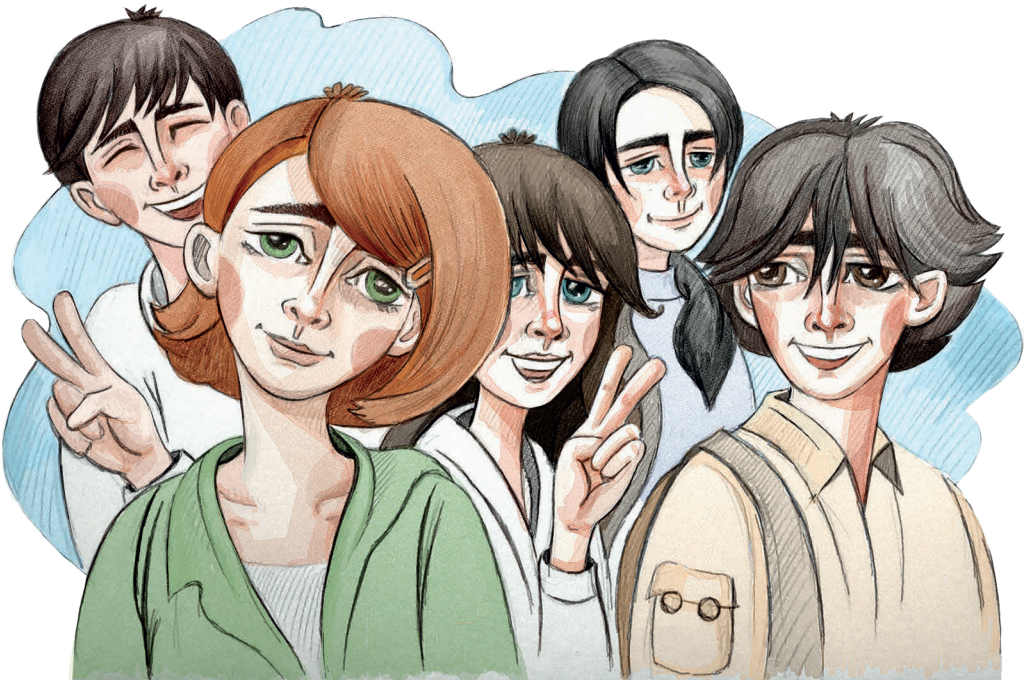
3. Коли мені сняться погані сни, це допомагає мені... _____

4. Що я можу зробити для друга, який сумує і самотній, це... _____

5. Те, що я маю дати іншим, це... _____

6. Те, що мені потрібно від інших, це ... _____

7. Коли у мене є проблема, яку я не можу вирішити, це допомагає мені ... _____



Я СИЛЬНИЙ/СИЛЬНА, ЯК ДЕРЕВО,

Думай про себе як про молоде дерево, яке продовжує рости, незважаючи на погодні умови, але залишається стійким.

Подумай, які є коріння, які захищають вас і допомагають протистояти складним життєвим ситуаціям? Напиши його на корені дерева.

Подивись на стовбур дерева, подумай і напиши іншим кольором, який твій життєвий девіз – переносити складні життєві ситуації.

На цьому малюнку також є балдахін, з правого боку балдахіна напиши іншим кольором, що допомагає тобі не зламатися в складних життєвих ситуаціях.

На лівій стороні балдахіна іншим кольором напиши, чого тобі не вистає і вважаєш, що завдяки навчанню, практиці та підтримці інших ти зможеш досягти, щоб зміцнити свою стійкість.

**Я СИЛЬНИЙ/СИЛЬНА, ЯК ДЕРЕВО
НЕЗАЛЕЖНО ВІД ВИКЛИКУ**



У МЕНЕ Є БАЖАННЯ

Карти бажань, мої особисті пріоритетні побажання, чого я хочу:

Хочеться мати більше вільного часу.

Я хочу, щоб мене розуміли старші люди.

Я хочу зустрітися з другом.

Я хочу добре грати в баскетбол.

Я хочу добре співати.

Я хочу добре грати на музичному інструменті.

Я хочу подорожувати.

Хочу хороших успіхів у школі.

Я хочу добре поїсти.

Я хочу подивитися хороший фільм.

Хочу нову сорочку.

Хочу нову іграшку.

Я хочу проводити час зі своєю сім'єю.

Хочу домашнього улюбленця.

Я хочу прикрасити свій безпечний простір.

Хочу навчитися плавати.

Я хочу подолати страх.

Хочу затишний дім.

Вибери або познач зі списку бажань п'ять бажань, яких ти хочеш досягти в наступному році. Бажання можуть бути великими або маленькими, але вони повинні бути вимірними.



Запиши свої побажання:

ВИМІРЮВАННЯ ВИКОНАННЯ МОЇХ БАЖАНЬ					
МОЄ БАЖАННЯ	<i>Що допоможе мені виконати це бажання?</i>	<i>Як я буду виглядати, коли воно вповниться?</i>	<i>Як я буду себе почувати?</i>	<i>Коли воно буде виконано - день, місяць, кілька місяців або рік?</i>	<i>Чи сповнилося воно?</i>
<i>Бажання № 1 – Запиши</i>					
<i>Бажання № 2 – Запиши</i>					
<i>Бажання № 3 – Запиши</i>					
<i>Бажання № 4 – Запиши</i>					
<i>Бажання № 5 – Запиши</i>					



МОЯ МЕТА НА ЦЕЙ РІК

Завжди вибирай те, що краще для тебе. Подумай і запиши мету, якої ти хочеш досягти в цьому році! Опиши свою мету у квадраті. Те, про що ти думаєш, відчуваєш і як можеш себе вести, напиши у колах нижче. Спробуй візуалізувати свою мету, зосередившись на позитивних думках, поміркуй, не поспішай і запиши її».

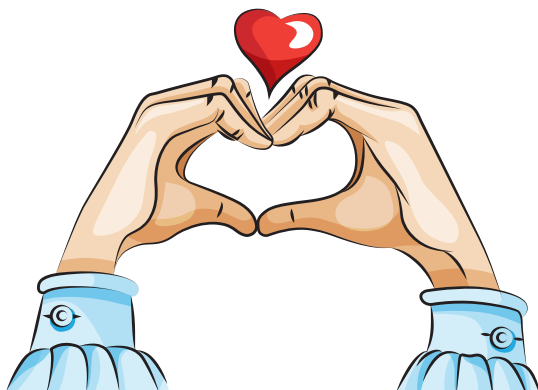
МЕТА



Думки...



Почуття...



Поведінка...

МІЙ ПОРТРЕТ

Уявіть, що це твій портрет і запиши на ньому відповіді на наступні питання:

На голові: Про що я люблю думати?

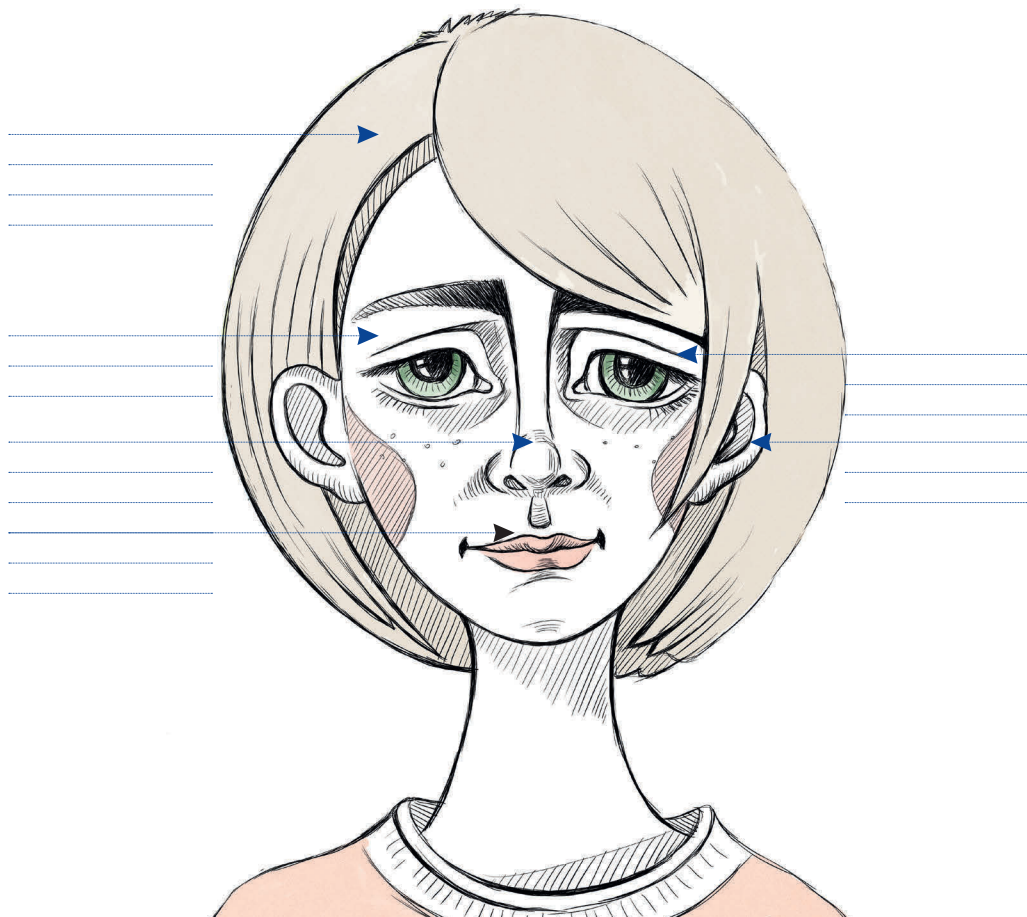
На вухах: Що я люблю чути/слухати?

По очах: Що я люблю бачити?

На роті: Про що я люблю говорити?

На носі: Де я люблю «**ТИКАТИ НОСОМ**» (що мене цікавить)?

Під портретом: Напиши одне слово, яке добре описує тебе.



РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЗМІЦНЮЄТЬСЯ ЩОДНЯ

Стойкість важлива, щоб допомогти тобі впоратися з очікуваними життєвими ситуаціями, а також несподіваними, які трапляються на твоєму шляху, як-от вимушене переміщення (*статус біженця*), розлука з батьками, втрата друзів, дому та всього, що зробило тебе щасливими. Постійно зміцнюючи свою стійкість щодня, тобі буде легше долати життєві труднощі. Ти знатимеш, що можеш, знаєш і будеш, а також матимеш довіру і віру у свої сили. Щоб продовжувати розвивати свою стійкість, займайся спортом щодня, знаючи, що саме так ти досягнеш успіху.

«Моє колесо позитивних повідомлень»

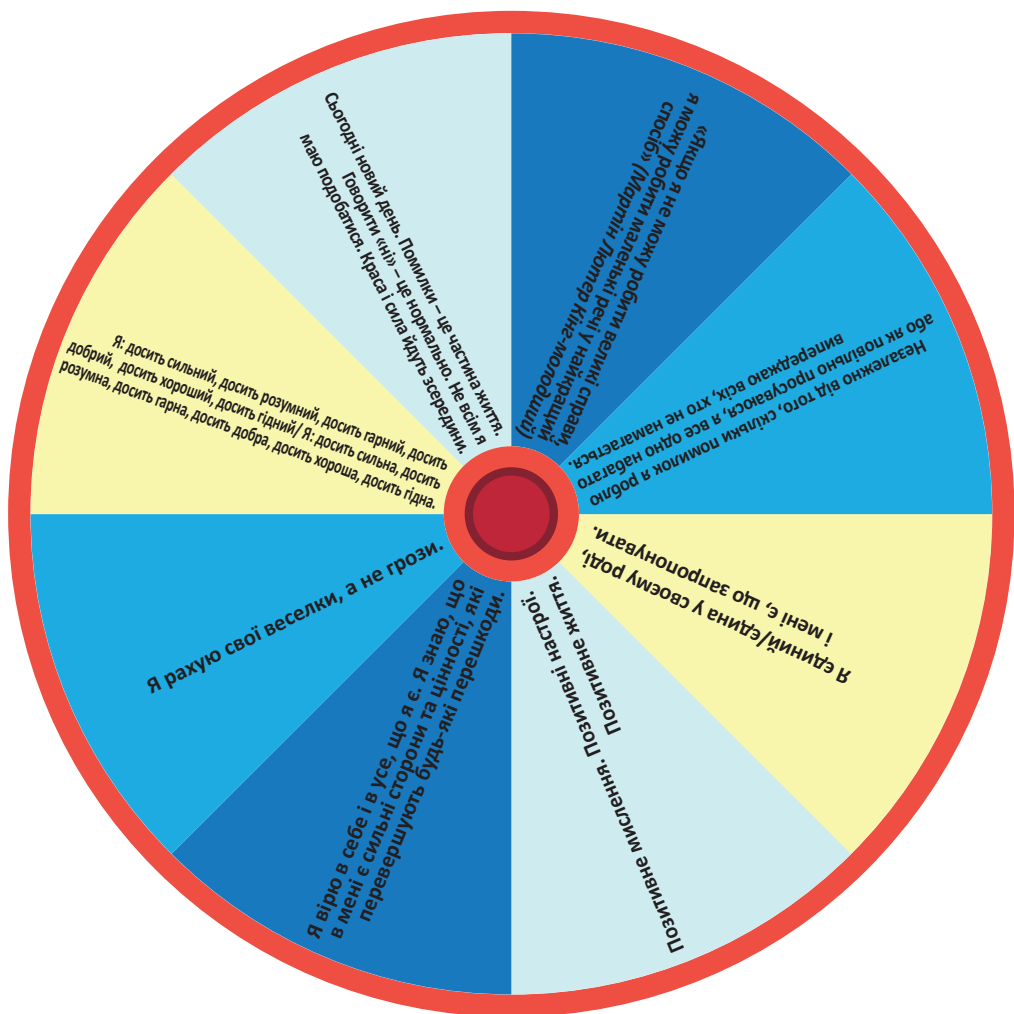
Почни день з обертання колеса позитивних повідомлень. Заплющ очі і випадково визнач пальцем місце на колесі позитивних повідомлень. Відкрий очі і прочитай повідомлення вголос. Це має бути вашим посланням дня. Постарайся подумати про це і мати його з собою протягом дня.

Використовуй колесо позитивних повідомлень і прийміть одне повідомлення для себе.

Колесо позитивних повідомлень:

- 1. Я:** досить сильний, досить розумний, досить гарний, досить добрий, досить хороший, досить гідний/ Я: досить сильна, досить розумна, досить гарна, досить добра, досить хороша, досить гідна.
- 2. Сьогодні новий день.** Помилки – це частина життя. Сказати «ні» – це нормально. Не всім я маю подобатися. Краса і сила йдуть зсередини.
- 3. Я рахую свої веселки,** а не грози.
- 4. Я вірю в себе і в усе, що я є.** Я знаю, що в мені є сильні сторони та цінності, які перевершують будь-які перешкоди.
- 5. Позитивне мислення.** Позитивні настрої. Позитивне життя.
- 6. Я єдиний/єдина у своєму роді** і мені є що запропонувати.
- 7. Незалежно від того, скільки помилок я роблю або як повільно просуваюся, я все одно набагато випереджаю всіх, хто не намагається.**
- 8. «Якщо я не можу робити великі справи, я можу робити маленькі речі у найкращий спосіб»**

(Мартін Лютер Кінг-молодший)



Не забувай, що твій найкращий друг/твоя найкраща подруга завжди з тобою. Вона/Він поруч, щоб підтримати тебе, сказати про твою силу, нагадати тобі про твої сильні сторони та якості, запевнити тебе, що це нормально – показувати свої емоції, і що після багатьох важких ситуацій ти рішуче продовжував/продовжувала діяти. Не варто недооцінювати свого найкращого друга/подругу (себе); Прислухайся до нього/неї, тому що він/вона хоче для тебе лише найкращого.



***ЛИСТ МОЕМУ НАЙДОРОЖЧОМУ ДРУГУ/
МОЇЙ НАЙДОРОЖЧІЙ ПОДРУЗІ***

Напишіть листа, наповненого словами підбадьорення, натхнення, підтримки - всім, що б ви сказали, якби зверталися до себе як до найкращого друга/подруги. Почнемо з:

***Дорогий мій найкращий друг/
Дорога моя найкраща подруга,***

СТІЙКІСТЬ ЗМІЦНЮЄТЬСЯ З КОЖНИМ ДНЕМ

Ти розвиваєш стійкість і справляєшся з життєвими злетами та падіннями. Наступні твердження пояснюють, як ми можемо продовжувати зміцнювати стійкість. Розфарбуй сердечко в клітинці поруч із твердженням, яке ти зараз вважаєш важливим для себе.

	<i>Я визнаю свої сильні сторони, на які завжди можу покластися.</i>
	<i>Я пишаюся своїми компетентностями та навичками, це дає мені сили.</i>
	<i>Я впізнаю свої емоції у своєму тілі.</i>
	<i>Я усвідомлюю свій гнів і можу з ним впоратися.</i>
	<i>Мені сумно, але я маю сили рухатися вперед.</i>
	<i>Будь-яка емоція є нормальною; це просто залежить від того, як я з цим впораюся.</i>
	<i>Я знаю, що породжує напругу і негативні думки.</i>
	<i>Я прислухаюся до свого тіла.</i>
	<i>Я усвідомлюю, як негативні думки можуть трансформуватися в позитивні.</i>
	<i>Я відпочиваю, граю, сміюся, жартую, пишу, малюю, слухаю музику.</i>
	<i>Я роблю те, що приносить мені радість і силу в моєму тілі та розумі.</i>
	<i>Я готова працювати над вирішенням проблем, які викликають у мене стрес.</i>
	<i>Я не витрачаю час і думки на речі, які не можу змінити.</i>
	<i>Я пишаюся тим, як справляюся зі стресом.</i>
	<i>Я пишаюся собою і своїми сильними сторонами, тому що я унікальна перлина.</i>
	<i>Я проводжу час з друзями, яких люблю і які люблять мене.</i>
	<i>Я спілкуюся з людьми, яким довіряю: батьками, вчителями, друзями.</i>
	<i>Я знаю, що я не самотній/самотня. Я звертаюся за допомогою, коли це необхідно.</i>
	<i>Я знаю, хто може мені допомогти.</i>
	<i>Я знаю свої бажання.</i>
	<i>Я знаю, що мені подобається в собі.</i>
	<i>Я знаю свою улюблену пісню.</i>
	<i>Я знаю, які заняття мені подобаються.</i>
	<i>Я знаю, коли сказати «Ні».</i>



ПЛАН ДІЯЛЬНОСТІ

Коли ти почуваєшся у пригніченому стані або в поганому настрої, дотримуйся свого плану, який допоможе тобі відновити настрій, сили та збалансувати діяльність між тими завданням, які ти маєш виконувати (*школа, домашні завдання, вивчення нового матеріалу та повторення старого*), і тими, які тобі подобаються та приносять задоволення, які піднімають твій настрій.

Ця таблиця допоможе тобі спланувати діяльність, яка піднімає настрій, і збалансувати діяльність, яку ти МАЄШ і ЛЮБИШ робити.

	<i>Понеділок</i>	<i>Вівторок</i>	<i>Середа</i>	<i>Четвер</i>	<i>П'ятниця</i>	<i>Субота</i>	<i>Неділя</i>
РАНОК							
ПІСЛЯ ПОЛУДНЯ							
ВЕЧІР							
	<i>Понеділок</i>	<i>Вівторок</i>	<i>Середа</i>	<i>Четвер</i>	<i>П'ятниця</i>	<i>Субота</i>	<i>Неділя</i>
РАНОК							
ПІСЛЯ ПОЛУДНЯ							
ВЕЧІР							

	<i>Понеділок</i>	<i>Вівторок</i>	<i>Середа</i>	<i>Четвер</i>	<i>П'ятниця</i>	<i>Субота</i>	<i>Неділя</i>
РАНОК							
ПІСЛЯ ПОЛУДНЯ							
ВЕЧІР							
	<i>Понеділок</i>	<i>Вівторок</i>	<i>Середа</i>	<i>Четвер</i>	<i>П'ятниця</i>	<i>Субота</i>	<i>Неділя</i>
РАНОК							
ПІСЛЯ ПОЛУДНЯ							
ВЕЧІР							

СОРОЧКА ЩАСТЯ

Впізнай свою сорочку щастя, на якій написані твої відповіді або повідомлення на запитання **«У чому ти супер?»** і **«Чим ти пишешся?»**.

Запиши свої відповіді/повідомлення на сорочці і пам'ятай, що це ваша сорочка щастя.





ЗАСЛУЖЕНА МЕДАЛЬ

Гарна робота пророблена, і за **ТВОЇ** зусилля та успіх журнал «**Стійкість**» нагороджує тебе **ЗОЛОТОЮ МЕДАЛЮ**.



ВІТАЄМО!

ЗАМІСТЬ ВИСНОВКУ

Ще раз вітаємо тебе з успішним освоєнням твого шляху стійкості. Твій журнал свідчить про це і служить нагадуванням про всі майбутні життєві труднощі. Для тих моментів, коли ти робиш паузу і думаєш, що не можеш продовжувати, коли є незадоволення, переповнення емоціями, відчуття безсилля і думка, що ніхто не може тобі допомогти.

Цей журнал допоможе тобі розвинути впевненість, самоповагу, визнати свої сильні сторони, емоції, практикувати комунікативні навички та крок за кроком дізнатися, хто може допомогти тобі, коли вони не можуть рухатися далі самостійно. Визнаючи свої почуття, досягнення та позитивне мислення, ти зможеш розвинути стійкість у повсякденних життєвих труднощах і схильності до стресових подій.

Цей журнал має на меті допомогти тобі розпізнати свої емоції, а також здобути впевненість і самоповагу. З Журналом ти зможеш практикувати комунікативні навички, сприймати свої досягнення та дізнаєшся, де шукати поради чи допомоги.

Визнаючи свої почуття та сприяючи позитивному мисленню, ти зможеш розвинути стійкість у повсякденному житті, щоб ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

[Human rights protection of refugees and migrants in the Republic of Moldova - Council of Europe Office in Chisinau \(coe.int\)](#)

UKR

www.coe.int

..... Рада Європи є провідною організацією із захисту прав людини на континенті. Вона нараховує 46 держав-членів, включно з усіма державами-членами Європейського Союзу. Усі держави-члени Ради Європи приєдналися до Європейської конвенції з прав людини – договору, спрямованому на захист прав людини, демократії та верховенства права. Європейський суд з прав людини здійснює нагляд за виконанням Конвенції у державах-членах.