

# ВИХОВНИЙ ЗАХІД НА ГРУДЕНЬ

## Дистанційна виховна година

«Мій внутрішній вогонь: як зберегти тепло взимку і в темні часи»

### Загальна характеристика

**Форма:** виховна година, дистанційно

**Тривалість:** 40 хв

**Цільова аудиторія:** студенти 1–2 курсів

**Напрямок:** емоційно-підтримуючий, корекційно-розвивальний

**Умови:** воєнний стан, дистанційне навчання

### Мета заходу

підтримати емоційний стан студентів у зимовий період;  
допомогти усвідомити власні внутрішні ресурси;  
знизити відчуття самотності, напруги, виснаження;  
формувати навички турботи про себе в умовах тривалого стресу.

### Завдання

створити безпечний простір для емоційного розвантаження;  
розвинути навички самоусвідомлення та самопідтримки;  
сформувати відчуття спільності та прийняття;  
посилити довіру до соціального педагога як до фахівця підтримки.

### Методи та підходи

trauma-informed approach (травмочутливий підхід);  
елементи арттерапії;  
наративні практики;  
мікропрактики стабілізації та ресурсування;  
інтерактивне спілкування (чат, онлайн-дошка).

## ХІД ЗАХОДУ

### ВСТУП. СТВОРЕННЯ АТМОСФЕРИ

**Соціальний педагог:**

Доброго дня.

Дякую кожному, хто сьогодні приєднався.

Грудень - це особливий місяць.

Для когось - час світла і надії,

а для когось - час втоми, порожнечі й тиші.

Кінець року в умовах війни - це **подвійне навантаження**.  
Темніше на вулиці, важче всередині, більше думок і менше сил.  
Сьогоднішня зустріч - не про проблеми і не про «як треба».  
Вона - про **тепло, яке можна знайти всередині себе**,  
навіть якщо навколо холодно і важко.

## **НАЛАШТУВАННЯ НА КОНТАКТ**

**Як ти зараз?»**

**Інструмент:** чат або Mentimeter

**Соціальний педагог:**

Запрошую вас чесно відповісти - можна в чаті, можна подумки.

Продовжіть фразу:

**«Цей грудень для мене - це...»**

Дякую за ваші відповіді.

Хтось пише про втому, хтось - про надію, хтось - про очікування.

Усе це - нормально.

Головне - що ви не з цим наодинці.

## **РОЗМОВА «ЧОМУ НАМ ВАЖКО САМЕ В ГРУДНІ»**

**Соціальний педагог:**

Узимку наш організм і психіка працюють повільніше.

Менше світла - менше енергії.

До цього додається постійний фоновий стрес через війну.

Тому:

- апатія - це не лінь;
- сум - це не слабкість;
- бажання усамітнитися - це спосіб вижити.

Важливо не змушувати себе бути «радісними»,  
а навчитися **підтримувати себе там, де ми зараз є**.

## **ОСНОВНА ВПРАВА**

**«Мій внутрішній вогонь»**

**Інструмент:** Jamboard / чат

**Соціальний педагог:**

Уявіть, що всередині кожного з нас є маленький вогник.

І він може бути яскравим або ледь помітним, але він **є у кожного**.

Зараз я попрошу вас дати відповідь хоча б на одне запитання:

- що допомагає моєму внутрішньому вогнику не згаснути?
- що мені дає тепло?
- що повертає мене до себе?

Це може бути:

- людина;
- спогад;
- проста дія;
- музика, фраза, тиша.

Ви можете:

- написати слово або фразу;
- поставити символ;
- або просто побути з цим для себе.

Дякую.

Те, що ви назвали - **ваш ресурс**.

І до нього можна повертатися знову і знову.

## **МІКРОПРАКТИКА САМООПІКИ**

**«Моє зимове правило»**

**Соціальний педагог:**

Запрошую вас сформулювати одне дуже просте правило для себе на цю зиму.

Наприклад:

- «Я маю право відпочивати»
- «Я не зобов'язаний/зобов'язана бути сильним щодня»
- «Я дозволяю собі паузи»

Напишіть його для себе.

Не для когось.

Не для звіту.

**Для життя.**

## **ПІДТРИМКА ТА ЗАВЕРШЕННЯ**

**Соціальний педагог:**

Хочу, щоб ви винесли з цієї зустрічі одну важливу думку:

**Ви не повинні проходити цей час самі.**

Якщо вам буде важко - звертайтеся.

Якщо з'являться запитання, сумніви, відчуття, з якими складно - я поруч.

Навіть маленьке тепло - це вже багато.

І навіть один крок до себе - це вже рух уперед.

Бережіть себе.

Ви важливі.