

СЦЕНАРІЙ ДИСТАНЦІЙНОГО ЗАХОДУ (ВЕРЕСЕНЬ)

Онлайн-зустріч

«Я тут. Я в безпеці. Я не один / не одна»

Тривалість: 40 хв

Форма: групова, дистанційна

Відповідальна: соціальний педагог

1. ВСТУП. ВСТАНОВЛЕННЯ КОНТАКТУ

Соціальний педагог:

Доброго дня.

Я рада бачити вас сьогодні на цій зустрічі.

Одразу хочу сказати важливу річ: **сьогодні не буде перевірок, оцінок, «правильних» або «неправильних» відповідей.**

Це зустріч - про підтримку, про вас і для вас.

Ми розпочинаємо новий навчальний рік у **дуже непростих умовах.**

Війна триває. Дистанційне навчання - це додаткове навантаження.

Хтось далеко від дому. Хтось втратив звичне життя.

А хтось просто дуже втомився.

І якщо зараз ви відчуваєте тривогу, напругу, розгубленість, апатію або злість - **з вами все нормально.**

Це нормальні реакції на ненормальні обставини.

Я тут не для того, щоб вчити вас «як правильно жити».

Я тут, щоб сказати: **ви не самі**, і в цьому навчальному році поруч є людина, до якої можна звернутися по підтримку.

2. М'ЯКА ДІАГНОСТИКА «ТУТ І ЗАРАЗ»

Інструмент: чат або Mentimeter

Соціальний педагог:

Зараз я запропоную дуже просте запитання.

Якщо хочете - відповідайте в чаті.

Якщо не хочете - просто подумайте про це для себе.

Одним словом або короткою фразою:

з чим ви заходите в цей вересень?

Я бачу дуже різні відповіді - і це окей.

Тут немає «непідходящих» відчуттів.

Кожен досвід зараз важливий.

Хочу, щоб ви почули: **ви маєте право почуватися по-різному.**

І не зобов'язані весь час бути «зібраними», «сильними» або «терпіти».

3. ПСИХООСВІТА БЕЗ СКЛАДНИХ СЛІВ

«Що з нами робить тривалий стрес»

Соціальний педагог:

Коли людина довго живе в умовах небезпеки, її психіка постійно перебуває в режимі напруги.

Це може проявлятися так:

- швидка втомлюваність;
- відсутність концентрації;
- різкі перепади настрою;
- бажання «просто зникнути» або ні з ким не спілкуватися.

Дуже важливо знати: **це не лінь і не слабкість.**

Це реакція організму на тривалий стрес.

Навчання під час війни - це не про ідеальну продуктивність.

Це про **виживання, адаптацію і маленькі кроки вперед.**

4. ІНТЕРАКТИВНА ВПРАВА «МОЄ БЕЗПЕЧНЕ»

Інструмент: Jamboard / Miro / чат

Соціальний педагог:

Зараз я запропоную вправу.

Вона дуже проста і добровільна.

Оберіть **ОДИН** варіант:

- напишіть у чаті або на дошці:
«Що або хто зараз мене підтримує»
- або:
«Моє безпечне місце - це...»
- або просто поставте плюс «+», якщо поки не хочеться нічого писати.

Тут не потрібно нічого пояснювати.

Це - тільки для вас.

Дуже дякую кожному, хто поділився.

А тим, хто просто був поруч - теж дякую.

Навіть мовчазна присутність - це теж участь.

5. ПРАКТИКА СТАБІЛІЗАЦІЇ

«Повертаємо собі відчуття контролю»

Соціальний педагог:

Зараз зробимо коротку вправу, яка допомагає трохи знизити напругу.

Якщо вам комфортно - поставте ноги на підлогу, відчуйте опору.

Подивіться навколо і подумки:

- назвіть **5 речей**, які бачите;
- **4 речі**, які відчуваєте тілом;

- **3 звуки**, які чуєте;
- **2 речі**, за які можете бути вдячні прямо зараз;
- **1 річ**, яка зараз під вашим контролем.

Якщо цього вдалося зробити - ви вже молодці.

Навіть маленьке «повернення в теперішній момент» - це ресурс.

СОЦІАЛЬНИЙ ПЕДАГОГ ПОРУЧ

Соціальний педагог:

Хочу коротко сказати, з чим і для чого ви можете звертатися до мене.

Це не тільки:

- «коли дуже погано»;
- «коли вже зовсім криза».

До мене можна звернутися, якщо:

- важко морально;
- є проблеми з адаптацією;
- є складні життєві обставини;
- потрібна допомога або просто розмова.

Спілкування **конфіденційне**.

Ви можете написати особисто, дистанційно, без пояснень для всіх.

Моє завдання - **підтримати, а не оцінювати**.

7. ЗАВЕРШЕННЯ. РЕСУРСНА КРАПКА

Соціальний педагог:

Перед завершенням запрошую вас подумки відповісти собі: **яку одну просту річ я зроблю для себе сьогодні після цієї зустрічі?**

Це може бути:

- відпочинок;
- теплий чай;
- розмова;
- або просто тиша.

Дякую вам за присутність.

Якщо зараз вам здалося, що стало трохи легше - значить, ця зустріч була не даремною. **Ви не одні. І допомога поруч.**