

Методичний посібник для освітян і тренерів неформальної освіти



Автори: Тетяна Юрчак, Лариса Коломєєць, Мирослав Грінберг

Дизайн: Олена Афанасьєва

Загальна редакція: Валентина Потапова

Літературна редакція: Оксана Красненко

Як підтримувати єдність в умовах розділених спільнот. Методичний посібник для освітан і тренерів неформальної освіти / Тетяна Юрчак, Лариса Коломєєць, Мирослав Грінберг; за заг. ред. Валентини Потапової. — Київ: ЦГП «Альменда», 2025. — 44 с.



Методичний посібник «Як підтримувати єдність в умовах розділених спільнот» присвячений використанню матеріалів виставки «Я тебе чую» в освітніх і просвітницьких заходах з дітьми та молоддю в умовах триваючої збройної агресії Російської Федерації. Видання адресоване педагогам, представникам громадських організацій і молодіжних рад, які працюють з учасниками з різним досвідом війни. Розділи посібника висвітлюють практичні підходи до інтеграції матеріалів виставки в освітній процес і позаосвітню діяльність, містять практичні поради щодо формування безпечного психологічного простору та роботи з чутливим контентом, а також п'ять сценаріїв організації роботи з матеріалами експозиції для різних цільових груп.

Посібник може використовуватися під час уроків, виховних і позакласних заходів, а також у діяльності громадських та молодіжних ініціатив. Запропоновані підходи сприяють розвитку емпатії, солідарності та збереженню єдності українського суспільства.

Автори/Автори:

Тетяна Юрчак (розділ 1), Мирослав Грінберг (розділ 2), Тетяна Юрчак (розділ 3 та методичні розробки: Толерантність: повага до різного досвіду війни; Молодіжна участь: право голосу та сила діяти разом, Лариса Коломєєць (розділ 3 методичні розробки: Солідарність та емпатія: сила бути поруч; Права дитини під час збройного конфлікту: виклики та історії спротиву й захисту; Права дитини під час збройного конфлікту: виклики та історії спротиву й захисту).

Посібник підготовлено Центром громадянської просвіти «Альменда» у межах проєкту «Захист дитинства: справедливість та реінтеграція для дітей з ТОТ», що реалізується за фінансової підтримки Міністерства закордонних справ Чеської Республіки в межах Transition Promotion Program. Погляди, викладені у цьому матеріалі, належать авторам і не відображають офіційну позицію МЗС Чеської Республіки.



ЗМІСТ

3

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ПРАКТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ІНТЕГРАЦІЇ МАТЕРІАЛІВ ВИСТАВКИ «Я ТЕБЕ ЧУЮ» В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС	5
1.1. Про виставку «Я тебе чую»	5
1.2. Освітній потенціал виставки	6
1.3. Як організувати подію	7
РОЗДІЛ 2. ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ПРОСТОРУ ПІД ЧАС РОБОТИ З ЕКСПОЗИЦІЄЮ	9
2.1. Що таке травма і ретравматизація	9
2.2. Як уникнути ретравматизації	10
2.3. Допомога при вразливій реакції	12
2.4. Допомога при гострій стресовій реакції	12
2.5. Допомога при конкретних гострих стресових реакціях	13
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ РОБОТИ З МАТЕРІАЛАМИ ЕКСПОЗИЦІЇ	15
3.1. Методологія проведення та рекомендації	15
3.2. Методичні розробки	16
Солідарність та емпатія: сила бути поруч	16
Права дитини під час збройного конфлікту: виклики та історії спротиву й захисту	18
Толерантність: повага до різного досвіду війни	21
Права дитини під час збройного конфлікту: виклики та історії спротиву й захисту	26
Молодіжна участь: право голосу та сила діяти разом	29
ДОДАТКИ	34
РОЗДІЛ 1. ПРАКТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ІНТЕГРАЦІЇ МАТЕРІАЛІВ ВИСТАВКИ «Я ТЕБЕ ЧУЮ» В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС	34
Додаток 1. Додаткові відеоматеріали з рекомендаціями щодо використання	34
РОЗДІЛ 2. ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ПРОСТОРУ ПІД ЧАС РОБОТИ З ЕКСПОЗИЦІЄЮ	36
Додаток 1. Техніки стабілізації психічного стану	36
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ РОБОТИ З МАТЕРІАЛАМИ ЕКСПОЗИЦІЇ	39
Додаток 1. «Двіженіє первих» та «Юнармія»	39
Додаток 2. Вправи на стабілізацію	39
Додаток 3. Цитати з виставки «Я тебе чую»	40
Додаток 4. Плакати виставки «Я тебе чую»	41
Додаток 5. Міжнародне гуманітарне право	43



ВСТУП

Шановні друзі!

Ви тримаєте в руках методичний посібник, присвячений використанню матеріалів виставки «Я тебе чую» в освітніх і просвітницьких заходах. Він покликаний допомогти у змістовній, відповідальній і безпечній роботі з темами війни, окупації, солідарності та підтримки, пропонуючи практичні підходи до організації діалогу з дітьми та молоддю.

Виставка «Я тебе чую» була сформована на основі матеріалів Всеукраїнського конкурсу есе та соціальних плакатів «Я тебе чую: підтримую однолітка в окупації», який проводила громадська організація «Центр громадянської освіти «Альменда»». Конкурс реалізовувався за підтримки Міністерства освіти і науки України, Міністерства молоді та спорту України, Міністерства культури та стратегічних комунікацій України, Представництва Президента України в Автономній Республіці Крим та Центру захисту прав дитини Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини. Його головною метою стало формування в українському суспільстві — насамперед серед дітей і молоді — глибшого розуміння реалій життя дітей на тимчасово окупованих територіях (ТОТ), а також розвиток щирої емпатії та солідарності з ними.

Конкурс проводився у двох номінаціях — **есе** та **соціальний плакат** — і зібрав 699 робіт від учнів та учениць з усіх регіонів України. Кожна з них є особистим посланням підтримки, знаком уваги й підтвердженням того, що діти, які перебувають в умовах окупації, залишаються невід’ємною частиною українського суспільства. У сукупності ці роботи формують важливий символічний і ціннісний простір, у якому збереження зв’язку між дітьми по обидва боки лінії розмежування стає внеском у збереження єдності України та майбутні процеси реінтеграції.

Цей посібник адресований вам — учителям і педагогам, а також фахівцям громадських організацій і представникам молодіжних рад, які щодня працюють з дітьми та молоддю з різним досвідом війни. Хтось із них живе поруч із бойовими діями, хтось був змушений залишити дім, а хтось зростає в умовах тимчасової окупації або тривалої інформаційної ізоляції. Усі ці діти й молоді люди — частина одного суспільства, і кожна з їхніх історій потребує уважного, чутливого та дбайливого ставлення.

Виставка «Я тебе чую» народилася з дитячих голосів — есе та соціальних плакатів, у яких школярі з різних регіонів України звертаються до своїх ровесників, що живуть в окупації. Ці тексти й образи — не про політику, а про підтримку, співпереживання та бажання залишатися на зв’язку, навіть тоді, коли війна розділяє спільноти. Кожна робота є нагадуванням: діти в окупації — не «далека тема», а наші ровесники, учні, члени спільноти, громадяни України.

Працюючи з матеріалами виставки, важливо пам’ятати, що війна не має одного обличчя. Діти й молодь проживають її по-різному, і ці відмінності можуть викликати складні емоції — розгубленість, злість, біль або мовчання. Завдання педагога, фасилітатора чи молодіжного працівника полягає не в тому, щоб «вирівнювати» цей досвід або шукати єдино правильні реакції, а в тому, щоб створити безпечний простір, у якому кожна людина може бути почутою без осуду.

Матеріали виставки «Я тебе чую» можуть використовуватися у школі, громадському чи молодіжному просторі — як для короткого ознайомлення, так і для глибшої роботи з обговоренням і рефлексією. Вони допомагають говорити про життя в розділених спільнотах, про втрату й надію, про солідарність і підтримку — мовою, зрозумілою та прийнятною для різних вікових груп.

За умови дотримання рекомендацій і підходів, запропонованих у цьому посібнику, виставка стає не лише візуальною експозицією, а дієвим інструментом організації безпечного діалогу про війну, окупацію, права дитини, взаємну підтримку та спільну відповідальність за майбутнє країни — без ризику додаткової травматизації.

Робота з виставкою «Я тебе чую» є внеском у збереження єдності українського суспільства. Через уважне слухання, емпатію та прийняття різного досвіду війни ми допомагаємо дітям і молоді не втратити відчуття належності та закладаємо підґрунтя для майбутньої реінтеграції. Саме в таких розмовах народжується довіра — те, без чого неможливе спільне майбутнє після деокупації.



РОЗДІЛ 1.

ПРАКТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ІНТЕГРАЦІЇ МАТЕРІАЛІВ ВИСТАВКИ «Я ТЕБЕ ЧУЮ» В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС

1.1. Про виставку «Я тебе чую»

Виставка стала підсумком Всеукраїнського конкурсу «Я тебе чую: підтримую однолітків в окупації». Її головна ідея: через творчість і самовираження допомогти дітям відчувати емпатію та солідарність із тими, хто опинився в ізоляції окупації.

Мета виставки:

- продемонструвати силу дитячої емпатії та солідарності попри війну, водночас підтримати дітей, що живуть на ТОТ, і нагадати їм, що Україна їх не забула;
- сприяти формуванню безпечного середовища у школах і громадах;
- підвищити обізнаність щодо прав дитини в умовах збройного конфлікту.

Виставка «Я тебе чую» містить плакати, цитати та фрагменти творів-есе у формі листів, створених школярами з різних регіонів України. Усі роботи відображають теми дружби, віри в майбутнє, сили мови, єдності та взаємної підтримки, формуючи емоційно теплий простір для сприйняття та осмислення.

Виставка розроблена як гнучкий інструмент, що **може функціонувати у форматі експозиції** у школі або громадському просторі. Використання матеріалів відповідно до методичних рекомендацій цього посібника дає змогу адаптувати їх до освітніх потреб конкретної аудиторії, забезпечити безпечну взаємодію з чутливим контентом і створити умови для осмисленого діалогу між учнями.

Експозиція «Я тебе чую» є інтерактивним простором для освітнього процесу, побудованим на листах і плакатах, адресованих ровесникам, які вимушено проживають на ТОТ. Матеріали експозиції слугують ресурсом для фасилітації рефлексії, обговорення та шкільних дискусій, відображаючи цінності дітей і їхнє бачення солідарності, підтримки та взаєморозуміння в умовах збройного конфлікту.

Для посилення ефекту «віртуального діалогу» та глибшого розуміння контексту життя дітей на ТОТ під час роботи з експозицією «Я тебе чую» доцільно, за потреби, використовувати матеріали виставки [«Крізь завісу мовчання — діти про життя в окупації»](#), розробленої ЦГП «Альменда» у межах проєкту «Шлях вперед: закладаючи основи для спільного майбутнього» за підтримки Уряду Великої Британії.

Матеріали цієї виставки містять фрагменти реальних переписок, історії та кейси дітей, які проживають або навчалися на ТОТ. Вони допомагають педагогам показати учням, з якими викликами стикаються їхні ровесники в умовах примусового середовища, русифікації та обмеженого доступу до української освіти, та слугують цінним ресурсом для поглибленого методичного опрацювання теми.

Крім того, для поглиблення розуміння становища дітей в умовах окупації та посилення емпатійної складової під час роботи з матеріалами експозиції «Я тебе чую», за наявності часу, можуть використовуватися відеоматеріали громадської організації «Центр громадянської просвіти



“Альменда”» (див. Додаток 1. Додаткові відеоматеріали з рекомендаціями щодо використання). Вони виконують просвітницьку функцію, надаючи емоційно достовірний контекст життя дітей на ТОТ і допомагаючи побачити за творчими роботами реальні людські історії.

Таким чином, відеоматеріали та додаткові виставкові ресурси можуть слугувати ефективним методичним доповненням до експозиції, підсилюючи її емоційний, просвітницький і виховний вплив.

1.2. Освітній потенціал виставки

Виставка «Я тебе чую» є сучасним універсальним дидактичним інструментом для роботи з темами війни, окупації, емоційного досвіду дітей, прав людини та підтримки однолітків. Її використання в освітньому процесі відповідає вимогам національних освітніх стандартів України та сприяє формуванню ключових компетентностей учнів.

Використання виставки відповідає цілям та принципам, визначеним у таких документах:

1. Закон України «Про освіту» від 5 вересня 2017 року № 2145-VIII.
2. Закон України «Про повну загальну середню освіту» від 16 січня 2020 року № 463-IX.
3. Державний стандарт базової середньої освіти (Постанова Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 року № 898).
4. Концепція розвитку громадянської освіти в Україні (Розпорядження Кабінету Міністрів України від 8 жовтня 2022 року № 893-р).
5. Національна стратегія зі створення безпечного і здорового освітнього середовища (Указ Президента України № 195/2021).

Інтеграція матеріалів виставки «Я тебе чую» в освітній процес базується на **компетентнісному підході**, який є основою реформи «Нова українська школа». Експозиція слугує ефективним дидактичним засобом, що дає змогу реалізувати наскрізні змістові лінії та розвивати м'які навички. Завдяки міждисциплінарному характеру, робота з виставкою може бути імплементована в різні освітні галузі.

У таблиці нижче наведено детальну відповідність змісту виставки 10 ключовим компетентностям Нової української школи.

Таблиця 1

№	Ключова компетентність	Освітній потенціал виставки
1	Вільне володіння державною мовою	Усвідомлення ролі української мови як засобу захисту національної ідентичності та інструменту спротиву в умовах окупації.
2	Спілкування іноземними мовами	Розуміння важливості донесення правди про війну та порушення прав дітей світовій спільноті. Виставка створена за підтримки міжнародних партнерів, що підкреслює глобальний контекст.
3	Математична компетентність	Здатність оперувати числовими даними для розуміння масштабів соціальних явищ, критично оцінювати статистику в умовах війни.
4	Основні компетентності у природничих науках і технологіях	Розуміння географічного простору, територіальної цілісності держави та впливу війни на довкілля і людину.



5	Інформаційно-цифрова компетентність	Формування навичок цифрової безпеки (кібергігієни) в умовах окупації та протидія ворожій пропаганді.
6	Уміння вчитися впродовж життя	Усвідомлення цінності освіти як ресурсу для майбутнього навіть у надскладних умовах. Розвиток навичок самоорганізації.
7	Ініціативність і підприємливість	Здатність до активної дії, пошуку нестандартних рішень для збереження зв'язку та ідентичності (волонтерство, взаємодопомога).
8	Соціальна та громадянська компетентності	Глибоке розуміння прав людини, демократії, справедливості та відповідальності. Здатність виявляти емпатію та солідарність.
9	Обізнаність та самовираження у сфері культури	Розуміння культурних кодів нації, використання мистецтва як інструменту рефлексії та емоційної стабілізації.
10	Екологічна грамотність і здорове життя	Фокус на ментальному здоров'ї (психологічна стійкість), розуміння впливу стресу та травми на людину, навички самопомогти.

Таким чином, інтеграція виставки «Я тебе чую» в освітній процес дає можливість комплексно вирішувати навчальні завдання, поєднуючи академічні знання з розвитком емоційного інтелекту та громадянської свідомості. Виставка стає не просто джерелом інформації, а простором для важливого діалогу про цінності, гідність і солідарність. Водночас глибокий емоційний вплив матеріалів вимагає від педагога особливої уваги до психологічного стану учасників та дотримання принципів «не нашкодь», механізми забезпечення яких детально розкрито у другому розділі.

1.3. Як організувати подію

Ефективність роботи з експозицією «Я тебе чую» визначається не лише змістом представлених матеріалів, а й якістю організації освітнього простору. Цей розділ містить алгоритм підготовки, що допоможе педагогу створити атмосферу довіри, підтримки та забезпечити інклюзивність освітнього процесу.

Робота з експозицією може бути організована в закладі освіти, молодіжному просторі, бібліотеці, інших громадських локаціях або в онлайн-форматі. Важливо забезпечити такі умови, за яких взаємодія з матеріалами буде не лише інформативною, а й психологічно безпечною для всіх учасників. Нижче подано рекомендації, які доцільно врахувати під час підготовки та проведення заходу.

Експонування та формат роботи

Вибір формату демонстрації матеріалів має враховувати технічні можливості закладу та специфіку цільової аудиторії.

У разі організації офлайн-експозиції рекомендовано друк постерів у форматі А3 або А2.

Окрему увагу слід приділити естетиці монтажу. Уникайте кріплення матеріалів звичайним скотчем прямо до стін, адже недбале оформлення може підсвідомо знецінити демонстровані матеріали. Варто використовувати рами, мольберти, затискачі або клейку стрічку, розміщену під постерами, що демонструватиме повагу до авторів.

Важливо розміщувати роботи на рівні очей учнів, дотримуючись принципу «рівний — рівному» та уникаючи високих стендів, що домінують над дитиною. Маршрут огляду має передбача-



ти достатній простір для вільного пересування, щоб учасники могли індивідуально ознайомитися з текстами й образами у власному темпі.

Для мультимедійної демонстрації варто використовувати проєктор або інтерактивну панель із високою роздільною здатністю, передбачивши можливість масштабування (zoom) окремих фрагментів для детального аналізу.

МЕТОДИЧНЕ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

У разі одночасного використання матеріалів виставок **«Я тебе чую»** та **«Крізь завісу мовчання — діти про життя в окупації»** робота з експозицією потребує особливої уваги до психологічної безпеки учасників. Ресурсний блок експозиції **«Я тебе чую»** має виконувати функцію емоційної опори, тоді як документальний блок виставки **«Крізь завісу мовчання»** розкриває складний і травматичний досвід дітей в окупації.

Використання документального блоку **без попереднього формування безпечного простору є неприпустимим**. Педагог зобов'язаний дотримуватися принципу «не нашкодь» та забезпечити супровід і завершення заняття у ресурсному ключі.

Просторова організація

Простір має сприяти діалогу, інклюзивності та зняттю ієрархічних бар'єрів. Для реалізації роботи на всіх етапах оптимальною є колова розсадка (коло або півколо). Це забезпечує візуальний контакт усіх учасників та нівелює позицію «вчитель над учнями», перетворюючи педагога на фасилітатора.

За можливості варто передбачити зонування приміщення, виділивши «зону тиші» або рекреаційний куточок, куди учасник може відійти для стабілізації емоційного стану. Також важливо дотримуватися конфіденційності, забезпечивши закритий простір на час проведення заняття, щоб уникнути втручання сторонніх осіб.

Психологічний контракт (Правила взаємодії)

Перед початком роботи вчитель / фасилітатор зобов'язаний укласти усну угоду з групою, озвучивши правила, що гарантують психологічну безпеку:



Попередження про чутливий контент

Варто м'яко попередити учасників, що матеріали містять реальні історії дітей про війну та окупацію, які можуть викликати різні емоції, як позитивні, так і негативні.



Принцип добровільності

Учасник має беззаперечне право не брати участь в обговоренні, не відповідати на запитання та залишатися в позиції спостерігача, якщо відчуває дискомфорт.



Правило «відкритих дверей»

Якщо учасник відчує емоційне навантаження, він має право мовчки вийти з аудиторії (попити води, подихати) без дозволу вчителя / фасилітатора та повернутися, коли буде готовий.



Екологічність спілкування

Важливою умовою є безоціночне ставлення до емоцій інших та конфіденційність особистих історій та/або вражень, які можуть прозвучати під час рефлексії.

Дотримання цих організаційних та етичних принципів створює необхідний безпечний простір, у якому учасники зможуть опрацювати складні теми виставки. Якісна підготовка простору та чіткі домовленості з групою знімають зайву напругу і дають можливість педагогу зосередитися на змісті та підтримці учасників.



РОЗДІЛ 2.

ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ПРОСТОРУ ПІД ЧАС РОБОТИ З ЕКСПОЗИЦІЄЮ

Робота з виставковими матеріалами, що висвітлюють досвід війни, окупації та порушень прав людини, покладає на вчителя, тренера або фасилітатора особливу відповідальність. У межах освітнього процесу саме дорослий є тим, хто формує рамку взаємодії, визначає темп і глибину обговорення, а також забезпечує психологічну безпеку учасників та учасниць. З огляду на різний життєвий досвід дітей та дорослих — зокрема досвід втрати, переміщення чи тривалого перебування в умовах війни — навіть освітні матеріали без прямих описів насильства можуть стати емоційно чутливими або викликати неочікувані реакції.

Метою цього розділу є надати вчителям закладів загальної середньої освіти, тренерам і фасилітаторам базове розуміння того, що таке психологічна травма, ретравматизація та гостра стресова реакція (ГСР), а також окреслити безпечні підходи до роботи з експозицією. Запропоновані рекомендації допоможуть своєчасно розпізнати вразливі стани учасників, коректно відреагувати на них і не виходити за межі власної педагогічної компетентності. Розділ не замінює професійну психологічну допомогу, проте надає практичні орієнтири, які дають можливість організувати роботу з експозицією у спосіб, що підтримує навчальну мету та водночас зберігає гідність, безпеку й психічне благополуччя кожного учасника освітнього процесу.

2.1. Що таке травма і ретравматизація

Виставка стосується важких подій та містить чутливий контент, тобто *«освітній матеріал, який є емоційно забарвленим для учасників та учасниць освітнього процесу, адже стосується індивідуальної та колективної ідентифікації і досвіду, може викликати різноманітні психологічні стани»*¹, зокрема гостру стресову реакцію, або стати ретравматизуючою. Тому педагогу важливо прогнозувати можливі ризики та знати способи реагування на них.

Англійський психолог М. Кордвелл коротко визначає травму як *«психологічне ушкодження, спричинене емоційною подією»*². Але не кожна емоційна подія викликає травму. Відповідно до DSM-5³, подія стає травмуючою, якщо вона несе загрозу смерті, серйозного ушкодження або сексуального насильства і при цьому людина:

1. переживає її безпосередньо;
2. особисто спостерігає⁴;
3. дізнається, що подія сталася з близькими;
4. зазнає повторного чи надмірного впливу відразливих деталей події⁵.

При цьому вплив через медіа до травми не призводить.

1 Андреев Т., Павлова К. Чутливі теми: наважитись чи обійти? Приховані спогади. Навчально-методичний посібник для роботи з чутливими та контрверсійними темами сучасної історії України / кол. авт. — Київ: ТОВ «ДЕОНІС ПЛЮС», 2022. — С. 16.

2 Cardwell M. Complete A–Z handbooks, 4th ed. — London: Philip Allan, 2009. — P. 279.

3 DSM (Діагностичний та статистичний посібник з психічних розладів) — це публікація Американської психіатричної асоціації для класифікації психічних розладів з використанням спільної мови та стандартних критеріїв.

4 Іноді таку травму називають «травмою свідка».

5 Цей пункт стосується передусім професіоналів: поліцейських, рятувальників, військових, кризових психологів тощо.



Виділяють також вторинну травму, яка «виникає через непрямий вплив, пов'язаний з роботою, та в контексті непрямого впливу, пов'язаного з сім'єю»⁶. Цей вплив відбувається, зокрема, через спілкування з людьми, які пережили травматичні події; ознайомлення з описами травми (наприклад, у розповідях постраждалих); зіткнення з проявами насильства та жорстокості між людьми; а також спостереження та участь у повторному відтворенні травми⁷. Вторинна травма характерна для професіоналів, які надають допомогу травмованим людям (наприклад, психотерапевти, соціальні працівники, лікарі) та членів сімей або інтимних партнерів осіб, які пережили травму.

Отже, саме собою відвідання виставки не є травмуючою подією. Лише від того, що людина побачить стенди, вона не отримає травму. Вторинна травма також малоімовірна, адже стенди не містять описів травматичних подій.

Але виставка, а точніше — її неправильне використання, може призвести до ретравматизації. Ретравматизація — це повторне переживання наявної психологічної травми. Вона відбувається, якщо людина знову переживає травматичну ситуацію або їй щось про неї нагадує (наявні так звані «тригери»). Матеріали виставки, методики роботи з ними та дії педагога можуть стати такими тригерами.

2.2. Як уникнути ретравматизації

Навіть у мирний час переважна більшість людей, і діти — не виняток, переживають які-небудь травматичні події. Не будь-яка травматична подія призводить до психологічної травми. Як зазначив британський психолог М. Дж. Фрідман, «травматичний досвід фільтрується через когнітивні та емоційні процеси, перш ніж його може бути оцінено як надзвичайну загрозу. Через індивідуальні відмінності у цьому процесі оцінювання люди мають різний поріг травматизації»⁸. Але під час війни кількість травматичних подій збільшується, а опірність їм зменшується. Тому варто ставитись до усіх відвідувачів виставки як до таких, що можуть мати психологічну травму. Ми пропонуємо деякі рекомендації, які допоможуть уникати ретравматизації.

1. Попередьте, що виставку не рекомендується відвідувати людям, яким поставлено діагнози посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), гострий стресовий розлад⁹, розлад адаптації чи тривалий розлад горя.
2. Попередьте відвідувачів про те, що виставка стосується важких подій та може викликати неприємні емоції.
3. Бажано, щоб з вами на занятті був ще один компетентний у травмачутливому підході педагог. Тоді один із педагогів веде заняття, а інший слідкує за емоційними проявами учасників.
4. За можливості впевніться, що запропонована вами інформація або активність не відтворює конкретний травматичний досвід кого-небудь з учасників. Якщо необхідно, замініть активність, змініть інформацію або відмовтесь від цієї частини заняття.
5. Завжди дотримуйтесь принципу «не нашкодь»: не «розкопуйте» те, що не зможете «закопати».
6. Не намагайтесь викликати в учасників конкретні емоції за допомогою маніпуляцій. Емоції мають виникати у природний спосіб як реакція на матеріали виставки.

6 Cieslak R., Shoji K., Douglas A., Melville E., Luszczynska A., Benight C. C. A meta-analysis of the relationship between job burnout and secondary traumatic stress among workers with indirect exposure to trauma. *Psychological services*. — 2014. — № 11 (1). — P. 75.

7 Cieslak R., Shoji K., Luszczynska A., Taylor S., Rogala A., Benight C. C. Secondary trauma self-efficacy: concept and its measurement. *Psychological assessment*. — 2013. — № 25 (3). — P. 917.

8 Friedman M. J. Posttraumatic stress disorder. *Concise Encyclopedia of psychology* / R. J. Corsini, A. J. Auerbach, editors. 2nd ed. — NY: John Wiley & Sons, 1996. — P. 696.

9 Не слід плутати з гострою стресовою реакцією, яка є не розладом, а нормальною відповіддю на стресову ситуацію!



7. Проявляйте емпатію: розділіть почуття з учасником, але не жалійте його. Не говоріть просто: «Я тебе розумію», а говоріть: «Я розумію, що ти пережив... відчував...» чи «Я відчуваю твоє розчарування, страх, тривогу тощо».
8. Не змушуйте учасників ділитись власним досвідом, але, якщо учасник починає розповідати, вислухайте його. Якщо на вислуховування немає часу або це ставить під загрозу емоційний стан інших, запропонуйте поговорити після заняття. У будь-якому випадку не перебивайте різко та не знецінюйте особистий досвід учасників.
9. Не використовуйте вправи, які передбачають занурення у травматичні події: рольові та симуляційні ігри, театральні вправи, творчі (мистецькі) вправи. Не пропонуйте учасникам стати на місце іншої людини, не можна ставити запитання: «Що б ти зробив на місці...», «Уяви, що ти перебуваєш у ситуації...». Можна ставити запитання: «Що герой виставки міг би зробити ще?», «Як інші люди можуть допомогти чи підтримати?».
10. Слідкуйте за груповою динамікою: чи дає група підтримку своїм членам, і можна спиратись на це, чи навпаки — відштовхує, і тоді спиратись доведеться передусім на себе.
11. Травма має певні прояви: фізіологічні зміни (сильне серцебиття, холодний піт, тремтіння), інтенсивні емоції (страх, тривога, гнів, сильне відчуття провини або сорому, сильний сум), флешбеки (повернення подумки до травмуючої події), деперсоналізацію (відчуття відірваності від своїх психічних процесів або тіла, ніби людина стає стороннім спостерігачем за ними), дереалізацію (відчуття нереальності оточуючого світу, ніби все відбувається уві сні). Слідкуйте за цими проявами і, якщо побачите їх, надайте відвідувачу можливість не брати участь у запропонованих активностях або залишити виставку, але перед цим впевніться, що йому не потрібна допомога. Не залишайте таку людину поза полем зору або передайте її іншому педагогу.
12. Якщо у групі є людина, яка може надати підтримку (часто це друг або подруга), надайте таку можливість. За необхідності дозвольте їм покинути приміщення, але попросіть через декілька хвилин сказати вам, як справи.
13. За необхідності перервіть заняття та запропонуйте одну з технік стабілізації (дихальну вправу або вправу на заземлення). Часто таку вправу варто провести з усією групою, щоб не концентрувати увагу всієї групи на людині, яка переживає — це може погіршити ситуацію. (Додаток 1. Техніки стабілізації психічного стану.)
14. Після завершення заняття необхідно впевнитись, що в учасників немає гострих реакцій, інтенсивних емоцій, передусім страху, тривоги, гніву, почуття провини чи безпорадності. Легкий смуток може залишатись. Учасники не мають бути у пригніченому настрої. Тому доберіть для завершення вправу, яка актуалізує позитивні емоції, передусім надію.
15. Поставте собі запитання, чи можете ви відпустити учасників із заняття і не переживати за їхнє психологічне благополуччя.

Стикаючись із травматичними подіями, люди намагаються захиститись від їхнього впливу. Проявами такого захисту¹⁰ можуть бути недоречні жарти, сміх, показний цинізм, знецінення, опозиція педагогу або іншим учасникам, жорстокість (на словах), заперечення фактів, звинувачення жертви, моралізування, безпідставне фантазування, відволікання (наприклад, переключення уваги на щось інше), неучасть в обговоренні теми або в активностях¹¹. Психологічний захист є природною реакцією на травматичні події і ніяк не свідчить про негативні якості людини (як-от жорстокість, емоційна черствість, цинізм тощо) чи політичні переконання (як-от симпатія до путінізму, сепаратизм тощо).

10 Строго кажучи, частина цих проявів є не психологічними захистами, а копінг-стратегіями, тобто довірливими та відносно свідомими спробами впоратись зі стресом.

11 Грінберг М. Екологічність заняття: що це і навіщо? *Приховані спогади. Навчально-методичний посібник для роботи з чутливими та контрверсійними темами сучасної історії України* / кол. авт. — Київ: ТОВ «ДЕОНІС ПЛЮС», 2022. — С. 24–25.



2.3. Допомога при вразливій реакції¹²

Якщо учасник демонструє не дуже інтенсивні, але помітні негативні емоції, наприклад, помірні страх, гнів чи тривогу, розчарування, смуток, жаль тощо, педагогу необхідно допомогти пережити їх. Це можна зробити за допомогою чотирьох дій:

1. Описати стан учасника («Я бачу, що ти відчуваєш...», якщо не впевнені — «Можливо, ти відчуваєш...») та нормалізувати їх, тобто підтвердити, що емоції, які людина відчуває, є природними і допустимими («Відчувати... у цій ситуації — нормально»).
2. Заспокоїти та заземлити учасника (не заперечити емоції, а допомогти їх зрозуміти й узяти під контроль); підтвердити безпечність ситуації, в якій він зараз перебуває («Ми на території України, зараз тут немає військових дій. Ти в безпеці, навколо всі свої»). За необхідності запропонувати стабілізуючі вправи або надати учаснику можливість обрати власний спосіб стабілізувати стан. Якщо учасник хоче обрати дезадаптивний спосіб (агресію проти людей чи себе, вживання психоактивних речовин тощо), необхідно запропонувати йому альтернативу: музику, творчість, фізичну активність, розмову, вираження емоцій тощо.
3. Надати можливість вибору («Ти хочеш побути наодинці чи побути зі мною? Можливо, поговорити?»).
4. Допомогти учаснику вербалізувати свій стан та свої почуття («Можеш описати, який твій стан зараз»).

2.4. Допомога при гострій стресовій реакції

Гостра стресова реакція — тимчасова психологічна та фізіологічна реакція людини на надзвичайно сильний стрес або травматичну подію. Це природна реакція, яка допомагає людині дати раду стресу. Вона триває від кількох хвилин до кількох днів, але часто завершується саме протягом хвилин.

Виставка може спровокувати гостру стресову реакцію як реакцію на ретравматизацію, адже передбачити й усунути всі ризики неможливо. Але можна допомогти людині її пережити. Зробити це можна за алгоритмом, який складається з п'яти кроків¹³.

1. Встановлення контакту

Головне завдання — щоб людина звернула на вас увагу. Якщо ви незнайомі, скажіть: «Мене звуть...» та «Як тебе звуть?»; запитайте: «Ти мене чуєш (бачиш)?», попросіть: «Подивись на мене». Не можна привертати увагу криком, різкими або гучними звуками, торкатись людини без її дозволу (якщо людина зовсім не реагує на голос, можна легенько торкнутись її руки). Якщо людина може завдати фізичної шкоди собі чи іншим, можна блокувати її рухи.

2. Підкреслення прихильності

Головне завдання — щоб людина зрозуміла, що ви готові їй допомогти або принаймні побути поруч. Скажіть: «Я тут, поруч», похваліть людину: «Ти молодець». Не можна давати невірних обіцянок («Усе буде добре»), применшувати проблеми («Нічого страшного не відбулось») або почуття («Це не страшно»).

3. З'ясування фактів

Головне завдання — повернути людину до реальності. Ставте короткі запитання, які стосуються конкретних фактів і потребують короткої конкретної відповіді: «Яке сьогодні число?» (для

12 Використано матеріал: Ленцовська А. Особливості сприйняття чутливих тем підлітками. Психологічні рекомендації педагогам / педагогиням. *Приховані спогади. Навчально-методичний посібник для роботи з чутливими та контroversійними темами сучасної історії України* / кол. авт. — Київ: ТОВ «ДЕОНІС ПЛЮС», 2022. — С. 26–30.

13 За: Баталіна Л., Грінберг М. Зебри, сурикати та їжаки або Як підтримувати підлітків під час війни. — Київ: ТОВ Друкарня «Бізнесполіграф», 2024. — С. 60–62.



з'ясування, чи розуміє людина реальність), «Де ти стояв?», «Хто був ще?». Не можна просити людину розповісти про травматичну подію, якщо вона не робить цього сама.

4. Підтвердження хронології

Головне завдання — повернути людину до реальності, прояснити для неї ситуацію та підготувати до дії. Скажіть, що відбулося, що відбувається та що треба зробити: «Ти прочитав вислів підлітка з окупованих територій і заплакав. Треба витерти сльози і вмитися». Говорити треба лише про факти й дії. Не треба описувати стан людини, намагатись вгадати її емоції.

5. Керівництво до дії

Головне завдання — щоб людина щось зробила, подолавши почуття безпомічності, яке часто супроводжує гостру стресову реакцію. Дайте чіткі та однозначні вказівки, що робити: «Зараз ми дістанемо серветку та підемо у вбиральню. Ходімо!». Не просіть і не пропонуйте дії, а вказуйте, що робити. Не робіть дію замість людини. Якщо ви вважаєте, що людині потрібна допомога у виконанні цієї дії, запропонуйте їй (наприклад, «Тобі допомогти чи впораєшся сам?») і допоможіть, лише коли людина зголюється.

Будьте наполегливими, але не примушуйте; демонструйте впевненість і дбайливість; висловлюйтесь чітко, але не гучно і не різко; надавайте зрозумілі вказівки щодо дій.

Як під час, так і після гострої стресової реакції утримуйтесь від оцінки випадку, не показуйте незадоволення або здивування тим, що відбувається з людиною.

Після завершення гострої стресової реакції можна запропонувати поговорити або спрямувати до спеціаліста, наприклад, психолога (але не до лікаря, адже ГСР — не розлад!). Але не налягайте на цьому. Не нагадуйте дитині про випадок ГСР, якщо вона не хоче про нього говорити.

2.5. Допомога при конкретних гострих стресових реакціях

Загальний алгоритм описаний вище, а тут ми опишемо деякі модифікації цього алгоритму до конкретних проявів ГСР.

● Плач

Плач — нормальна реакція на складні події. Не намагайтесь зупинити сльози, не заспокоюйте людину, не вгадуйте та не з'ясовуйте причину плачу. Не намагайтесь розв'язати проблему: людині у цьому стані важливіше прийняття та розуміння, а не порада чи рішення.

Будьте поруч, щоб людина вас могла побачити. Запропонуйте: «Якщо хочеш поговорити, я поруч», спитайте дозволу доторкнутись: «Можна взяти тебе за руку?», «Хочеш, я тебе обійму?» (людина при плачі може потребувати доторків або й обіймів), але не нав'язуйтеся: людина може потребувати самотності. Запропонуйте серветку.

Не привертайте уваги інших до людини, яка плаче. Якщо необхідно, дайте іншим учасникам завдання і підійдіть до людини, що плаче. Якщо інші учасники запитують про те, що відбувається, поясніть, що людина може плакати під впливом емоцій, і це нормально.

Якщо хтось із людей хоче допомогти, запропонуйте їй запитати дозволу на це у того, хто плаче. Доречно запропонувати тому, хто плаче, вийти спільно з другом чи подругою з кімнати.

Коли плач трохи вщухне, можна запропонувати дихальну вправу. Коли людина перестане плакати, запропонуйте вмитися або якусь іншу дію.

● Істерика

Істерика проявляється як ридання, емоційне та рухове збудження, тремтіння.

При істеричі можна привернути увагу до себе гучним вигуком або командою, але далі зберігайте спокій та рівновагу: говоріть спокійно, рівно, не гучно і не різко. Не реагуйте агре-



сивно, не показуйте незадоволення, не сперечайтесь, не заспокоюйте. Дайте можливість людині виплеснути емоції.

Переконайтесь, що людина не травмує себе чи інших, приберіть усе небезпечне, якщо треба — будьте готові блокувати людину. Приберіть глядачів: запропонуйте їм вийти, дайте їм складне завдання, якщо можливо — виведіть із приміщення того, у кого істерика.

Запропонуйте дихальну вправу або вправу на заземлення. Запропонуйте воду.

Після істерики дайте людині відпочити.

● Агресія¹⁴

Потурбуйтеся про власну безпеку та безпеку оточуючих: дайте вказівку усім покинути приміщення або триматись на безпечній відстані, за можливості відведіть людину, яка перебуває у стані агресії, в інше приміщення; приберіть небезпечні речі; не дозволяйте іншим вступати у фізичний контакт з людиною у стані агресії.

Не намагайтесь заспокоїти людину одразу, дайте можливість виплеснути емоції та енергію. Для цього дайте їй змогу кричати, щось вдарити¹⁵, штовхнути; стрибати, бігати тощо. Дайте виговоритись: звинувачувати, лаяти, погрожувати тощо.

Не відповідайте агресією на агресію, не кричіть, не сперечайтесь, не перебивайте, не звинувачуйте, не погрожуйте, не засуджуйте.

Спробуйте встановити контакт за допомогою коротких фраз: «Я тут, щоб допомогти тобі», «Тобі ніщо не загрожує». Якщо контакт встановлено та агресія дещо вщухла, можна запропонувати дихальну вправу або м'язову релаксацію.

Після завершення епізоду агресії треба допомогти людині усвідомити її емоції та реакції («Ти був сердитий / гнівався / злився, відчував стрес і твоя природна реакція була такою») і сформулювати інші способи вираження емоцій та реагування на стресову ситуацію.

● Ступор

Ступор проявляється як нерухомість чи загальмованість і відсутність реакції.

Не намагайтесь примусово розгальмувати людину, не кричіть, не трясіть, не штовхайте.

Намагайтесь привернути до себе увагу: станьте або сядьте поруч, щоб показати присутність, м'яко, спокійно та негучно зверніться до людини на ім'я («Олено, я поруч»), спитайте дозволу доторкнутись до плеча або взяти за руку. Якщо людина зовсім не реагує, можна легко торкнутись плеча.

Ставте дуже прості запитання, на які можна відповісти «так» чи «ні» («Ти навчаєшся у 5-Б класі?», «Хочеш води?») або одним словом («Яке зараз число?», «Як звуть твого сусіда по парті?»).

Спокійно, повільно та ритмічно дихайте поруч з людиною. Спробуйте запропонувати дуже легку дихальну вправу: «Дихаємо — вдих-видих» або на заземлення: «Постав ногу на підлогу», «Відчуй спинку стільця» тощо.

Якщо контакт встановлено, дайте просту вказівку до дії: «Дай мені олівець», «Дістань із полиці книжку» тощо.

Після завершення епізоду дайте час «повернутись у реальність».

Таким чином дотримання травмачутливого підходу під час роботи з експозицією є необхідною умовою забезпечення психологічної безпеки учасників освітнього процесу. Педагог, тренер або фасилітатор має враховувати можливу наявність травматичного досвіду, здійснювати постійний моніторинг емоційного стану групи та реагувати на вразливі чи гострі стресові реакції в межах власної професійної компетентності. Запропоновані рекомендації спрямовані на мінімізацію ризиків ретравматизації та забезпечення відповідального використання чутливих освітніх матеріалів у навчальній діяльності.

14 Ідеться про агресію саме як про прояв гострої стресової реакції.

15 Так, щоб людина не зазнала фізичної травми: наприклад, вдарити по м'ячу.



РОЗДІЛ 3.

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ РОБОТИ З МАТЕРІАЛАМИ ЕКСПОЗИЦІЇ

3.1. Методологія проведення та рекомендації

Робота з експозицією «Я тебе чую» вимагає від педагога виходу за межі звичної шкільної практики. На цій події учитель не є транслятором знань і не контролює їх засвоєння. Тут потрібно творити простір для емоційного досвіду, де головним результатом є не запам'ятована дата чи факт, а внутрішня зміна — співпереживання, осмислення та формування власної позиції. Це означає перехід від класичного викладання до фасилітації.

Ключовим інструментом роботи є не так сценарій, як особистість педагога й обрана ним тональність комунікації. Ефективна взаємодія з чутливою темою можлива лише за умов партнерських відносин, де вчитель відмовляється від ролі «носія єдиної істини». Ви не повинні мати відповіді на всі питання, але маєте разом з учасниками шукати їх. Щирість дорослого, його здатність бути зворушеним і живим у цьому контексті важить більше за авторитет. Це сигнал для групи: тут безпечно відчувати, тут немає правильних і неправильних відповідей та емоцій.

Важливою складовою фасилітації є якість запитань, які ставить педагог. У роботі з експозицією доцільно використовувати відкриті питання, що апелюють до особистого сприйняття та внутрішнього досвіду учасників, а не до перевірки знань. Наприклад: «Що ви зараз відчуваєте?», «Про що мовчить автор цього листа?», «Яке слово або образ у цій роботі для вас найважливіший?», «Де у цій історії — надія?». Такі запитання допомагають учасникам усвідомити власну реакцію та пов'язати побачене зі своїм життєвим досвідом.

Не менш важливим інструментом є пауза. Теми, порушені у виставці, потребують часу для внутрішнього усвідомлення. Тиша після сильного запитання чи перегляду емоційного контенту є робочим інструментом, а не технічною заминкою. Уміння педагога витримати паузу дає можливість учасникам осмислити свої думки й усвідомити власні почуття.

Методологія категорично виключає будь-які форми примусу до відвертості. У кожного учасника є безумовне «право на мовчання» та правило «стоп». Педагог має пильнувати, щоб у групі не виникало змагання кому було важче й уникати оціночних суджень щодо чужого болю. Основа безпечного простору — це прийняття емоцій учасників з повагою та без засудження.

Успіх роботи з виставкою вимірюється не кількістю запам'ятованих фактів, а усвідомленнями, що відбулися в учасників. Роль педагога — бути провідником, який допоможе пройти цей шлях через солідарність, співчуття та спільну дію. Саме такий підхід перетворює перегляд виставки з пасивного споглядання на акт дієвої підтримки та громадянського дорослішання.

Водночас методологія роботи з експозицією може бути вибудована з урахуванням **тематичних пріоритетів виставки**. Саме з цією метою автори посібника розробили сценарії занять, які допомагають структурувати взаємодію з матеріалами та поглибити їх осмислення. Тематичний підхід дає можливість педагогу або фасилітатору свідомо обирати фокус роботи залежно від цільової аудиторії, віку учасників, рівня їхньої підготовки, а також конкретного освітнього чи просвітницького контексту.

Запропоновані сценарії не є жорсткими інструкціями чи обов'язковими алгоритмами дій. Вони слугують **методичними орієнтирами**, які педагог може адаптувати до особливостей групи, забезпечуючи простір для діалогу, рефлексії та осмислення складних тем крізь призму дитячого досвіду війни й окупації.



Сценарії розроблено з урахуванням можливості роботи з різними цільовими групами: школярами, батьками учнів, педагогічними працівниками, студентами закладів вищої освіти, молоддю громад і представниками молодіжних рад. Вони можуть застосовуватись як у формальному освітньому середовищі, так і в позашкільних або громадських просторах.

Матеріали структуровано за трьома взаємопов'язаними тематичними пріоритетами: «Со-лідарність та емпатія: сила бути поруч», «Толерантність: повага до різного досвіду війни» та «Права дитини під час збройного конфлікту: виклики та історії спротиву й захисту». Кожен тематичний блок пропонує власну логіку роботи з експозицією та дає змогу гнучко адаптувати сценарії до потреб конкретної аудиторії, зберігаючи безпечний і змістовний формат взаємодії.

3.2. Методичні розробки



Сценарій 1

Солідарність та емпатія: сила бути поруч

Опис рекомендованої вікової групи: учні 5–9 класів.

Мета: розвинути в учнів здатність усвідомлювати емоції інших людей, зокрема тих, хто перебуває в умовах війни та окупації, сформувати навички емпатійного сприйняття та солідарної поведінки, навчити інтерпретувати дитячі роботи як спосіб вираження підтримки.

Тривалість: 45 хвилин.

Обладнання: виставки «Крізь завісу мовчання», «Я тебе чую», карта України (або контури на ватмані), шаблони ТОТ, різнокольорові маркери, відео (<https://tinyurl.com/2ahmy9jl>).

Покроковий хід заняття

	Опис інструментарію	Методичний коментар (примітка)
Вступ (10 хвилин)	Вступне слово вчителя. Вітається та пояснює правила роботи з виставками, домовляється про умовні знаки допомоги за необхідності. Пропонує дітям переглянути відео (https://tinyurl.com/2ahmy9jl) і відповісти на запитання: 1. Що означає «бути поруч», навіть якщо ти далеко? 2. Як пояснити слово «солідарність» молодшій дитині? Учитель підсумовує, що тепер учні зробили перші два кроки до виставок і запрошує їх до перегляду.	Заздалегідь ознайомтесь із характеристикою цільової групи (діти внутрішньо переміщених осіб, інклюзивність групи, за потреби порадьтеся з психологом, асистентом вчителя). Учитель може пояснити. Солідарність — це коли люди об'єднуються, підтримують одне одного і разом діють заради спільної мети. Це готовність допомогти, співпрацювати та бути поруч у складних ситуаціях. Люди здавна розуміють, що разом легше вирішувати проблеми, ніж поодиночки. Саме тому солідарність вважають важливою загальнолюдською цінністю. (Більше про солідарність за посиланням: https://tinyurl.com/2burtvmd, розділ 3.)



Робота з виставкою (10 хвилин)	Перегляд виставок. Учитель знайомить дітей з виставками, пояснює поняття. Окупація — це ситуація, коли територію однієї держави силою захоплює інша держава і тимчасово встановлює там свою владу. Окупація не означає, що територія перестає бути частиною своєї країни. За міжнародним правом така земля вважається тимчасово захопленою, а не «чужою». ТОТ (тимчасово окуповані території). Дітям 8–9 класів коротко розповідає про «Юнармію» та «Двіженіє первих». Додаток 1. «Двіженіє первих» та «Юнармія». Виконання завдання: знайти цитату з виставки «Я тебе чую», яка найглибше передає зміст твого «послання» дітям, які зараз перебувають на ТОТ.	За бажанням озвучення результатів його виконання, пояснення свого вибору.
Робота в групах / парах (15 хвилин)	Вправа «Карта підтримки». Учитель об'єднує дітей у 5 груп. Кожна група обирає кольоровий маркер і отримує паперовий макет однієї із тимчасово окупованих областей. Завдання: написати на макетах короткі кольорові послання. Варіант для 8–9 класів: • для Луганської області — слова сили; • для Донецької — слова тепла; • для Запорізької — слова захисту; • для Херсонської — слова підтримки; • для Криму — слова надії. Це можуть бути 1–2 рядки, дуже короткі. Після виконання групи представляють свою роботу (зачитують послання, пояснюють вибір кольору та значення послання).	Результатом роботи є паперові шаблони тимчасово окупованих областей із написаними на них словами підтримки. Приклад: Луганщина: «Ми з тобою навіть крізь темряву». Донецьчина: «Тримайся. Сонце повернеться». Запоріжжя: «Ми охороняємо твою мрію». Херсонщина: «Ми тримаємося разом». Крим: «Світло завжди знаходить шлях».
Рефлексія (5 хвилин)	На карту України (або її контур на ватмані) діти прикріплюють паперові шаблони тимчасово окупованих областей, озвучуючи написані на них слова підтримки. Відповідають на запитання: Як можна використати створену карту України?	Створюється велика спільна «Карта солідарності», яку можна залишити у виставковій залі або в коридорі школи.



Стабілізація (3 хвилини)	Вправа «Сила бути поруч» Інструкція (учні сидять спокійно, ноги на підлозі): - Зробіть повільний вдих... і спокійний видих. Ми повертаємося в момент, де все безпечно. - Погляньте навколо і знайдіть три речі, які символізують турботу, зв'язок. Це може бути: рука поруч із тобою, твій теплий светр, твій стілець. Це нагадує: «Я не один / одна. Поруч є люди, що підтримують». - Торкніться двох речей навколо: парти, підлоги, ногами, свого рюкзака, краю стільця. Відчуйте текстуру, температуру. Це просте нагадування: «Я тут. Я в безпечному просторі. Все під контролем». - Скажіть подумки або тихо одну фразу, яка вас заспокоює: «Я сильний / сильна зараз», «Я беру з собою світло», «Ми разом. Це додає сили», «Ти не сам / сама — і я не сам / сама».	Якщо група дуже емпатійно сприйняла виставку, можна провести дві вправи.
Заклучне слово (2 хвилини)	Учитель говорить загальну фразу для всіх: «Ми є опорою один одному. Навіть маленьке тепло — це теж сила».	Фразу вчитель може сказати своєю, але вона має бути емоційною та об'єднувальною.

Альтернативи проведення

Онлайн-заняття

Виставки можна переглянути в онлайн-форматі. Для виконання завдання: знайти цитату, яка найглибше передає зміст твого «послання» дітям, які зараз перебувають на ТОТ, вчитель дає посилання на виставку, за яким діти можуть переглядати її самостійно, або вони виконують завдання фронтально.

Для вправи «Карта підтримки» можна використати онлайн-дошку та створювати сесійні зали для роботи у групах. Слова підтримки можна записувати на зображенні карти України.

Інклюзивна група

Обговоріть з асистентом учителя участі дітей з особливими освітніми потребами у занятті (наприклад, дитина може прикріплювати шаблони ТОТ до карти України, обирати колір повідомлення).

Вправу на стабілізацію можна обрати довільно (Додаток 2. Вправи на стабілізацію).



Сценарій 2

Права дитини під час збройного конфлікту: виклики та історії спротиву й захисту

Опис рекомендованої вікової групи: учні 10–11 класів.

Мета: сформувати в учнів усвідомлення того, що права дитини є непорушними навіть під час збройного конфлікту, допомогти зрозуміти, як саме ці права порушуються в умовах окупації



та війни, та показати значення солідарності, підтримки й емпатії як форм громадянського спротиву. Розвивати здатність аналізувати візуальні й текстові свідчення, співвідносити реальні історії дітей із положеннями Конвенції про права дитини, а також формувати власну громадянську позицію через звернення та творчі висловлювання.

Тривалість: 60 хвилин.

Обладнання: виставки «Крізь завісу мовчання», «Я тебе чую», роздруківки (Додаток 3. Цитати з виставки «Я тебе чую» або Додаток 4. Плакати виставки «Я тебе чую»), відеоролик <https://tinyurl.com/2ahmy9jl>

Покроковий хід заняття

	Опис інструментарію	Методичний коментар (примітка)
Вступ (10 хвилин)	Вступне слово вчителя. Учитель вітається та пояснює правила роботи з виставками, умовні знаки про допомогу за необхідності. Коротко нагадує учням про права дитини, дає визначення. Права дитини — це певні спеціальні можливості, які необхідні людині віком до 18 років для існування і досягнення зрілості. (Більше за посиланням: https://tinyurl.com/2burtvmd Розділ 2, тема 4.) Вправа «Як звучить тиша?» Учитель пропонує дітям: «Давайте послухаємо тишу. Але не просто як відсутність звуку – а як простір, у якому чути тих, кого часто нечують, чиї права порушують». (Учні заплющують очі на 20–30 секунд.) Після паузи вчитель пропонує завершити фразу (вголос або подумки): «Я хочу почути сьогодні...» І запрошує дітей до перегляду виставок.	Заздалегідь ознайомтесь із характеристикою цільової групи (діти внутрішньо переміщених осіб, інклюзивність групи, за потреби порадьтесь з психологом, асистентом учителя). Можна запропонувати переглянути відео (за посиланням: https://tinyurl.com/2ahmy9jl) та відповісти на запитання «Кого ви почули?»
Робота з виставкою (15 хвилин)	Перегляд виставок. Учитель знайомить дітей з виставками, пояснює поняття. Окупація — це ситуація, коли територію однієї держави силою захоплює інша держава і тимчасово встановлює там свою владу. Окупація не означає, що територія перестає бути частиною своєї країни. За міжнародним правом така земля вважається тимчасово захопленою, а не «чужою». ТОТ (тимчасово окуповані території). Дітям 8–9 класів коротко розповідає про «Юнармію» та «Двіженіє первих» (Додаток 1. «Двіженіє первих» та «Юнармія».	
	Виконання завдання: знайти цитату з виставки «Я тебе чую», яка найглибше передає зміст плаката поряд.	За бажанням озвучення результатів його виконання, пояснення свого вибору.



Робота в групах / парах (20 хвилин)	Вправа «Конвенція в цитаті» Учитель об'єднує дітей у 3–4 групи, роздає роздруковки (Додаток 3. Цитати з виставки «Я тебе чую»). Варіант 1. Учням пропонується зіставити цитату з виставок зі статтею Конвенції, яка найточніше відображає зміст і сенс цього повідомлення. Групи презентують та порівнюють результати роботи, вчитель записує їх на фліпчарті. Варіант 2. Робота з плакатами та піктограмами. Учням роздають роздруковки піктограм (https://www.unicef.org/ukraine/media/38871/file/Child-friendly-convention-UA.pdf https://www.unicef.org/ukraine/media/38871/file/Child-friendly-convention-UA.pdf) і зображення плакатів виставки «Я тебе чую» (Додаток 4. Плакати виставки «Я тебе чую»). Учням пропонується зіставити плакат із виставки з піктограмою відповідної статті Конвенції, яка найточніше відображає зміст і сенс цього зображення.	Результатом роботи є записані на фліпчарті статті Конвенції про права дитини (варіант 1) або зображення плакатів і піктограм, які відповідають відповідним статтям Конвенції (варіант 2). Статті Конвенції, які найкраще відповідають наявним цитатам: Стаття 6 — Право на життя, виживання та розвиток. Стаття 7 — Право на ім'я, національність і ідентичність. Стаття 8 — Право на збереження своєї культури та мови. Стаття 12 — Право бути почутим. Стаття 13 — Свобода висловлювання. Стаття 19 — Захист від насильства. Стаття 28 — Право на освіту. Стаття 31 — Право на відпочинок і розвиток творчості. Стаття 38 — Захист дітей під час війни та конфліктів.
Рефлексія (10 хвилин)	Учні записують свої звернення до дітей із ТОТ і відповідають на запитання: «Яке право стоїть за цією фразою?»	Створюється спільне «звернення», яке можна залишити у виставковій залі або в коридорі школи.
Стабілізація (3 хвилини)	Вправа «Перемалюй емоцію» Інструкція: Учні отримують папір і завдання: «Зробіть три лінії або штрихи, які показують, які емоції залишилися у вас після виставки...» А тепер — додайте ще три лінії, які перетворюють ці емоції на щось м'якше, світліше, спокійніше».	Якщо група дуже емпатійно сприйняла виставку, можна провести дві вправи.
Заключне слово (2 хвилини)	Учитель звертається до всіх: «Ваші емоції — це частина вас, і сьогодні ви дали їм форму, колір і голос. А тепер — ви дали їм і силу змінюватися. Пам'ятайте: жодне почуття не є неправильним, і з кожним із них можна впоратися, коли ми поруч одне з одним».	Фразу вчитель може сказати своєю, але вона має бути емоційною та об'єднувальною.

Альтернативи проведення

Онлайн-заняття

Виставки можна переглянути в онлайн-форматі. Для виконання завдання: знайти цитату, яка найглибше передає зміст плаката поряд, вчитель дає посилання на виставку, за яким діти можуть переглядати виставку самостійно, або вони виконують завдання фронтально.

Для виконання вправи «Конвенція в цитаті» вчитель створює сесійні зали. Діти працюють у залах із матеріалами, посилання на які дає вчитель. Під час презентації групової роботи вчи-



тель використовує онлайн-дошку для запису. Учні також можуть записувати свої звернення на онлайн-дошці чи використати Miro або Padlet.

Інклюзивна група

Обговоріть з асистентом учителя участі дітей з особливими освітніми потребами у занятті.

Вправу на стабілізацію можна обрати довільно (Додаток 2. Вправи на стабілізацію).



Сценарій 3

Толерантність: повага до різного досвіду війни

Опис рекомендованої вікової групи: батьки учнів, інші дорослі представники громади.

Мета: створити простір довіри для обговорення різного досвіду проживання війни; зняти напругу й упередження між носіями різного досвіду («кому було важче»); сформувати розуміння, що кожен досвід є цінним і важливим для спільної перемоги та майбутнього відновлення.

Тривалість: 60 хвилин.

Обладнання: роздруковані та закріплені постери виставки «Я тебе чую», роздруковані та закріплені постери виставки «Крізь завісу мовчання — діти про життя в окупації» (<https://almenda.org/vistavka-kriz-zavisu-movchannya-diti-pro-zhittya-v-okupaci%d1%97/>) (рекомендації щодо організації простору у блоці 1.3 «Як організувати подію»), фліпчарт або магнітна дошка, папір і маркери для фліпчарту, паперові стікери трьох кольорів (за кількістю учасників): жовті, блакитні та третього контрастного кольору (зелені або помаранчеві), ручки або олівці (за кількістю учасників), малярний скотч (за потреби).

Зверніть увагу: фасилітатору важливо пам'ятати про межі своєї компетенції: ваше завдання — модерувати діалог, а не виконувати роль психотерапевта. Якщо під час обговорення виникає гострий конфлікт або емоційна напруга стає надмірною, не намагайтеся розбирати глибинні причини травми учасників. Замість цього одразу повертайте групу до узгоджених на початку правил безпеки: нагадайте про правило «Стоп» (право зупинити розмову) та принцип «Я-повідомлення» (говорити лише про власні почуття, не даючи оцінок іншим). Це допоможе стабілізувати простір і зберегти безпечну атмосферу.

Методичне обґрунтування: робота з дорослою аудиторією (батьки, громада) за напрямом «Толерантність: повага до різного досвіду війни» є відповіддю на гострий соціальний запит щодо інтеграції носіїв різного травматичного досвіду в єдиний суспільний простір. Методика заняття спрямована на профілактику внутрішніх конфліктів у громадах і побудову культури взаємоповаги.

В умовах тривалої війни громада стикається з серйозним викликом — прірвою між різним прожитим досвідом. Люди, які пережили окупацію, втрату дому чи вимушений переїзд, і ті, хто залишався у відносному тилу, часто опиняються по різні боки невидимих бар'єрів. Виникає ризик несвідомого «змагання болем», коли ступінь страждань починають порівнювати, що неминуче призводить до образ, знецінення та взаємного відчуження.

Робота за цим пріоритетом покликана трансформувати цю напругу у взаємопідтримку. Основна мета — створити безпечний простір, де учасники зможуть відмовитися від поділу на «своїх» і «чужих» та усвідомити, що кожен досвід — і фронтовий, і тилловий, і досвід виживання в окупації — є важливою складовою нашої спільної стійкості. Коли дорослі вчаться приймати історії одне одного без осуду та «зайвих порад», це не лише оздоровлює атмосферу в громаді, а й стає найкращим виховним прикладом для дітей, попереджаючи булінг та конфлікти у шкільному середовищі.



Водночас важливо пам'ятати, що цей формат роботи є соціальним діалогом, а не групо-вою терапією. Фасилітатор модерує спілкування, забезпечуючи дотримання принципів «не наш-код» і психологічної безпеки, фокусуючись на пошуку точок дотику та ресурсів для відновлення, а не на глибинному опрацюванні травм.

Покроковий хід заняття

Етап	Опис інструментарію	Методичний коментар (примітка)
Вступ (10 хвилин)	Фасилітатор вітає учасників, коротко пояснює формат зустрічі, встановлює правила взаємодії. Слова фасилітатора: <i>«Дякую кожному, хто сьогодні тут. Ми всі живемо в одній реальності, яка називається війна. Але ми проходимо крізь неї дуже різними шляхами.</i> <i>Хтось із нас знає, що таке тиша окупації.</i> <i>Хтось знає, як це — спакувати все життя в одну валізу. Хтось тримає небо тут, у тилу, волонтерить і чекає рідних із фронту. А хтось відчуває провину за те, що його дім цілий, коли сусідній зруйновано.</i> <i>Чому нам важливо поговорити про це саме сьогодні?</i> <i>Часто, навіть не помічаючи цього, ми починаємо будувати невидимі стіни.</i> <i>Сьогоднішня зустріч — це спроба вийти з цієї конкуренції болю. Ми тут не для того, щоб з'ясувати, чий досвід "правильний" або "важчий". Ми тут, щоб визнати: кожен досвід — важливий. Кожен біль — справжній. І кожна історія має право бути почутою без осуду.</i> <i>Якщо ми, дорослі, зможемо подивитися в очі одне одному і замість докору знайти там підтримку, то і наші діти навчатимуться цьому.</i> <i>Толерантність до чужого досвіду — це той фундамент, на якому ми будемо відбудовувати не лише стіни наших міст, а й довіру між нами.</i> <i>Тож я запрошую вас у цей простір — простір, де не треба виправдовуватися за свій вибір, і де можна просто бути собою.</i> <i>«Перш ніж ми перейдемо до завдання, важливо зрозуміти контекст. Ми сьогодні будемо працювати з виставкою. Це історії дітей, які живуть в умовах окупації.</i> Перегляд відео: https://youtu.be/aXBHUYqdwIA?si=yBkrIF2otLr3W08D <i>Окупація — це не лише захоплення території, це тиск на ідентичність людини. Це порушення прав на освіту, на рідну мову, на безпеку.</i>	При встановленні домовленостей варто звернути увагу на такі принципи: говоримо від «Я», не оцінюємо відповіді інших, право не відповідати. Під час виконання мінівправи «Точка досвіду» уникати запитань «Чому саме тут?», не обговорювати вибір інших, не тиснути на учасників. Наголос на безоцінювальності, право пропустити висловлення. Важливо наголосити, що ця шкала вимірює суб'єктивне відчуття змін, а не об'єктивний рівень втрат чи руйнувань. Цифру «5» має повне право обрати людина, яка перебуває у відносній фізичній безпеці (в тилу), але відчуває сильний стрес, розгубленість чи втрату опору. Це уточнення критично важливе, щоб зняти внутрішню заборону на почуття («У мене цілий дім, тому я не маю права ставити 5»).



	Фасилітатор формулює рамку: <i>«Ми сьогодні не з'ясовуємо, хто переживає війну правильно. Ми тут, щоб почути одне одного. Досвід різний — і це нормально».</i> Мінівправа «Точка досвіду» На підлозі (можна створити малярним скотчем) / фліпчарті позначається шкала 1–5 (1 — мінімальні зміни в житті через війну; 5 — суттєві). Фасилітатор пропонує учасникам обрати цифру і стати біля неї / позначити на шкалі на фліпчарті. Фасилітатор звертає увагу: <i>«Оберіть позначку, яка відображає, наскільки війна вплинула на ваше життя зараз. Пояснювати свій вибір не потрібно».</i> Після того, як кожен позначив свою точку, учасники повертаються у загальне коло. Запитання: • «Як я почувався / почувалася, обираючи своє місце на шкалі?» • «Що я зрозумів / помітив про себе у момент вибору?» • «Що змінилося всередині, коли я побачив / побачила, де стоять інші?» • «Який момент мене здивував?» Говоримо коротко, без обговорення відповідей інших. Підсумок фасилітатора: <i>«У цьому колі вже видно відмінність досвіду. Вона поруч і це важливо помічати».</i>	
Робота з виставкою (20 хвилин)	Фасилітатор коротко пояснює, що це за виставка, контекст створення. Учасникам пропонується мовчки оглянути виставку та знайти історію чи фразу, яка відгукується їхньому особистому досвіду (або досвіду їхньої дитини). Завдання: Поруч (на поверхні, де розміщено плакат) біля обраного плаката учасник клеїть стікер: • Жовтий: «Я це розумію, бо теж відчував». • Блакитний: «Я цього не пережив, але це відкрило мені очі». Учасники повертаються у коло. Фасилітатор просить ще раз пройти вздовж експозиції, але тепер звертати увагу не на зміст виставки, а на кольори розміщених стікерів.	Для представлення виставки варто попередньо ознайомитися з матеріалом у блоці 1.1 «Про виставку», де подано контекст створення, тематичні акценти та ціннісні засади експозиції. Стікери не підписуємо і не вказуємо імен, щоб зберегти анонімність та відчуття психологічної безпеки. Важливо, щоб учасники могли позначити відгук на матеріали виставки без страху бути оціненими чи ідентифікованими. Це підтримує довіру в групі й дає можливість проявити власну позицію м'яко та комфортно.



	Повернення в коло. Обговорення: 1. «Подивіться, де найбільше жовтих стікерів? Про що це нам говорить?» (Це наш спільний біль, те, що об'єднує більшість.) 2. «Де скупчилися блакитні стікери? Чому?» (Це унікальний, складний досвід, який ми не проживали, але який ми тепер побачили.) 3. «Що ви відчули, коли побачили біля свого “жовтого” стікера чийсь “блакитний”?» Якщо група мовчить, зробіть крок назад і розпочніть з уточнюючих запитань: • «Що вам здалося цікавим у виставці?» • «Який плакат затримав увагу довше за інші?» • «Щось здивувало або було неочікуваним?» Підсумок фасилітатора: «Виставка зараз вкрита жовтим і блакитним. Жовте — це “Я такий самий, як ти”. Блакитне — це “Я інший, але я тебе бачу”. Толерантність — це вміння залишатися поруч, навіть коли ваш досвід різного кольору».	
Робота в групах / парах (15 хвилин)	Учасники об'єднуються у 3–4 групи. Кожна група обирає один плакат, біля якого було найбільше стікерів. Завдання: Уявити, що ви зустріли автора цього листа / малюнка. Ми часто не знаємо, що сказати людині з таким досвідом, і через це виникає незручне мовчання або недоречні поради. Група має скласти список із 3–5 фраз: 1. Що НЕ варто говорити (фрази-кліше, знецінення: «Все буде добре», «Забудь», «Чому ти не виїхав?»). 2. Що ВАРТО сказати (фрази підтримки: «Я захоплююся твоєю силою», «Я поруч», «Ти можеш просто мовчати зі мною»). Презентація напрацювань. Питання для обговорення: 1. «Що було складніше: знайти слова, які ранять, чи слова, які лікують? Чому?» 2. «Чи помітили ви, що деякі “шкідливі” фрази ми часто говоримо з добрими намірами (наприклад, “Все буде добре”)?»	Під час обговорення учасники мають самостійно дійти до розуміння різниці між підтримувальними фразами та висловами, що можуть знецінювати досвід іншої людини. Можна орієнтуватися на приклади: • до небажаних зазвичай належать кліше, які применшують переживання («Все буде добре», «Не перебільшуй», «Забудь», «Іншим гірше») чи містять осуд («Чому ти не виїхав?»); • до підтримувальних — фрази, що визнають почуття іншого та не вимагають пояснень («Я поруч», «Я бачу, що тобі непросто», «Ти можеш мовчати, я просто побуду поруч», «Я захоплююся твоєю стійкістю»). Мета: група сама сформулювала 3–5 таких фраз, а не відтворила запропоновані приклади. Ваше завдання: допомогти їм рухатись у цьому напрямку запитаннями, а не підказками.



		Зверніть увагу групи: Толерантність — це не про те, щоб завжди говорити ідеально. Це про здатність помітити, коли слова поранили, і мати сміливість сказати: <i>«Пробач, я не одразу подумав, як це може звучати. Я хотів підтримати»</i>. Важливо дати дорослим право на помилку. Хтось може раптом усвідомити, що колись використовував фрази, які знецінюють. У цей момент варто зняти напругу: <i>«Ми тут, щоб вчитися. І сьогодні ми вже знаємо трішки більше, ніж учора»</i>.
Рефлексія / дебрифінг (7 хвилин)	На фліпчарті або дошці фасилітатор заздалегідь малює два береги, розділені прірвою. Один берег підписаний «Мій досвід», інший — «Твій досвід». Інструкція фасилітатора: <i>«Сьогодні ми побачили, що між нами можуть бути прірви різного досвіду, болю чи мовчання. Але ми можемо прокласти через них міст. Подумайте про одне слово (якість, дію чи цінність), яке особисто вам допомагає робити крок назустріч іншій людині».</i> Завдання: Учасники пишуть своє слово на стікері (бажано іншого кольору, наприклад, зеленого або помаранчевого). По черзі підходять до фліпчарту, озвучують це слово і клеять стікер у простір між берегами, поступово «забудовуючи» прірву. Підсумок фасилітатора: <i>«Подивіться, ця прірва більше не лякає. Ми з'єднали береги нашими спільними цінностями».</i>	Важливо: стікери мають клеїтися саме у простір «прірви», з'єднуючи лінії берегів, щоб фізично утворити переправу.
Стабілізація (5 хвилин)	Учасники стають у коло (бажано завершальне коло будувати стоячи). Інструкція фасилітатора: 1. «Візьміть у руки свої телефони. Зазвичай ми шукаємо там новини, які нас лякають. Але сьогодні цей пристрій стане чимось іншим». 2. «Увімкніть ліхтарики. Спрямуйте світло в центр нашого кола, створивши єдиний світловий стовп». 3. «Подивіться на це яскраве світло. Воно складається з багатьох маленьких променів. Так само наша спільна безпека складається з маленьких дій кожного з нас». 4. «Зробіть вдих, дивлячись на світло... і видих, вимикаючи ліхтарик і ховаючи телефон у кишеню. Ви забираєте це світло з собою».	



Підбиття підсумків (3 хвилини)	<i>«Сьогодні ми зробили важливу річ — ми спробували почути одне одного крізь шум війни. Пам'ятайте: толерантність — це не байдужість і не відсутність власної позиції. Це готовність будувати мости там, де обставини намагаються створити прірви. Дякую вам за те, що ваше світло сьогодні було сильнішим за темряву».</i>	Фразу фасилітатор може адаптувати під себе, але вона обов'язково має бути емоційною, стверджувальною та об'єднувальною. Важливо подякувати групі за довіру.
---	--	--

Альтернативи проведення

1. Онлайн-заняття

- Інструменти: для проведення заняття знадобиться платформа відеозв'язку (Zoom, Microsoft Teams, Google Meet, Cisco Webex тощо; важливою характеристикою є можливість працювати у віртуальних групах (breakout rooms)) та віртуальна дошка для спільної роботи (Miro, Padlet або будь-яка інша, якою користується фасилітатор).
- Адаптація вправ:
 - «Точка досвіду»: можна використати функцію «Коментування» в Zoom, щоб учасники ставили анонімні позначки на шкалі, яку демонструє фасилітатор на екрані.
 - Робота з виставкою: для вправи зі стікерами (жовтий / блакитний) створіть простір на віртуальній дошці, де відображена виставка. Учасники кріплять віртуальні нотатки відповідних кольорів.
 - Робота в групах: використовуйте сесійні зали Zoom. Результати роботи (списки фраз) групи фіксують у спільному документі або на дошці.
 - Стабілізація: попросіть учасників увімкнути ліхтарики на телефонах і піднести їх до камери комп'ютера, або навести задню камеру телефона на лампочку. На екрані в режимі «Галерея» це створить ефект суцільного сйва.

2. Інклюзивність і доступність

- Якщо виставка відбувається офлайн, переконайтеся, що простір доступний для людей на кріслах колісних (наявність пандуса та доступність приміщення). Розміщуйте плакати на такій висоті, щоб їх було зручно читати всім.
- Візуальні порушення: для учасників із порушенням зору підготуйте роздруковки текстів есе та цитат великим шрифтом.

3. Робота зі змішаними групами (новоприбулі жителі громади (внутрішньо переміщені особи) та місцева громада)

- Якщо у групі присутні люди, які нещодавно переїхали з зони бойових дій, приділіть особливу увагу правилу «Стоп». На початку чітко проговоріть, що вийти з кімнати чи не брати участь у вправі — це нормально і не потребує пояснень.
- У вправі «Словник підтримки» зробіть акцент на тому, що слова мають різну вагу для людей із різним досвідом. Заохочуйте учасників ділитися (за бажанням), які саме слова допомагали їм у найважчі моменти.



Сценарій 4

Права дитини під час збройного конфлікту: виклики та історії спротиву й захисту

Опис рекомендованої вікової групи: учителі навчальних закладів.

Мета: формувати розуміння того, яким чином права дитини порушуються під час збройного конфлікту та окупації, розвивати здатність учителів працювати з чутливими візуальними та



текстовими матеріалами, розпізнавати в них принципи міжнародного гуманітарного права, поглибити емпатію, професійну чутливість і вміння створювати безпечне, підтримувальне навчальне середовище для учнів, які перебувають або перебували на тимчасово окупованих територіях.

Тривалість: 90 хвилин.

Обладнання: виставки «Крізь завісу мовчання», «Я тебе чую», роздруківки (Додаток 4. Плакати виставки «Я тебе чую» і Додаток 5. Міжнародне гуманітарне право), папір А4, маркери, відео (<https://tinyurl.com/2ahmy9jl>)

Покроковий хід заняття

	Опис інструментарію	Методичний коментар (примітка)
Вступ (10 хвилин)	Вступне слово фасилітатора. Вітається та пояснює правила роботи з виставками. Коротко говорить про права дитини, дає визначення. Права дитини — це певні спеціальні можливості, які необхідні людині віком до 18 років для існування і досягнення зрілості. (Більше за посиланням: https://tinyurl.com/2burtvmd, розділ 2, тема 4.) Вправа «Внутрішній намір» «Подумайте про одну професійну якість, яку ви хочете взяти з собою в роботу сьогодні: уважність? емпатію? стійкість? мудрість? терпіння?» Пауза 10 секунд. «Тепер подумайте про одну дитину — реальну чи уявну — якій ви хочете присвятити цю роботу. Нехай це стане нашим внутрішнім «навіщо»». «Ми зараз створюємо спільний простір, у якому кожен дорослий має значення. Ми команда, яка сьогодні говорить від імені дітей, яких намагаються змусити мовчати».	Перед виконанням вправи можна переглянути відео за посиланням: https://tinyurl.com/2ahmy9jl. Під час виконання вправи важливо дотримуватися спокійного тону, не примушувати до відкритих висловлювань і залишити можливість для мовчазного залучення — це підвищує відчуття безпеки.
Робота з виставкою (20 хвилин)	Перегляд виставок. Фасилітатор знайомить із виставками, пояснює поняття. Окупація — це ситуація, коли територію однієї держави силою захоплює інша держава і тимчасово встановлює там свою владу. Окупація не означає, що територія перестає бути частиною своєї країни. За міжнародним правом така земля вважається тимчасово захопленою, а не «чужою». ТОТ (тимчасово окуповані території). Розповідає про «Юнармію» та «Двіженіє первих» (Додаток 1. «Двіженіє первих» та «Юнармія»), міжнародне гуманітарне право (Додаток 5. Міжнародне гуманітарне право). Виконання завдання: оберіть цитату і закінчіть фразу: «Якби дитина, яка це написала / намалювала, була моїм учнем / ученицею, я б...»	



Робота в групах / парах (35 хвилин)	Вправа «Право, заховане в лініях» Фасилітатор об'єднує учасників у 5 груп. Кожна група отримує зображення одного плакату з виставки (Додаток 4. Плакати виставки «Я тебе чую») та роздруковку про міжнародне гуманітарне право (Додаток 5. Міжнародне гуманітарне право). Завдання. До плаката написати меседж, дотичний до міжнародного гуманітарного права. Кожна група демонструє свій плакат і коротко презентує: • який меседж обрали; • чому саме він; • яку історію вони почули в цьому малюнку.	Фасилітатор може доповнити презентації короткими поясненнями норм міжнародного гуманітарного права, розмістити меседжі на фліпчарті.
Рефлексія (20 хвилин)	Учасники дають відповіді на запитання: Який меседж сьогодні відгукнувся мені найбільше і чому? Щоб сказали дорослим у своєму оточенні? Що я почув / почула сьогодні?	Можна дати відповідь на одне обране запитання.
Стабілізація (3 хвилини)	Вправа «Камінчик тепла» Інструкція: «Уявіть невеликий теплий камінчик у своїй долоні — це ваша сила і опора. Стисніть долоню, вдих, видих... Покладіть цей камінчик назад у кишеню та уявіть, що він там завжди».	Якщо група дуже емпатійно сприйняла виставку, можна провести дві вправи.
Заключне слово (2 хвилини)	Підсумкова фраза фасилітатора: «Сьогодні ми побачили, що дитячі малюнки — це не просто творчість, а свідчення. І кожне свідчення має своє правило — правило гуманності, яке дорослі зобов'язані берегти. Дякую вам за уважність, чуйність і за те, що сьогодні ви почули тих, кого часто не чути».	Фразу фасилітатор може сказати свою, але вона має бути емоційною та об'єднувальною.

Альтернативи проведення

Онлайн-заняття

Виставки можна переглянути в онлайн-форматі. Для виконання завдання: оберіть цитату і закінчіть фразу: «Якби дитина, яка це написала / намалювала, була моїм учнем / ученицею, я б...» Фасилітатор дає посилання на виставку, за яким учасники можуть переглядати їх самостійно, або вони виконують завдання фронтально.

Для виконання вправи «Право, заховане в лініях» фасилітатор створює сесійні зали. Учасники працюють у залах із матеріалами, посилання на які дає фасилітатор. Під час презентації групової роботи фасилітатор використовує онлайн-дошку для запису. Учасники також можуть записувати свої меседжі на онлайн-дошці чи використати Miro або Padlet.

Інклюзивна група

Заздалегідь ознайомтесь із характеристикою цільової групи (внутрішньо переміщені особи, інклюзивність групи).

Вправу на стабілізацію можна обрати довільно (Додаток 2. Вправи на стабілізацію).



Сценарій 5

Молодіжна участь: право голосу та сила діяти разом

29

Опис рекомендованої вікової групи: студенти закладів професійно-технічної освіти та закладів вищої освіти, учні 10–11 класів, молодіжні консультативно-дорадчі органи, учнівські самоврядування.

Мета: показати молоді, що вони не пасивні спостерігачі, а учасники діалогу, що їхня реакція, пам'ять і слова підтримки мають значення; на прикладі плакатів виставки «Я тебе чую» продемонструвати, як творчість стає формою громадянської дії; сформувати розуміння, що в умовах війни збереження людяності та солідарність — це найвищі форми участі.

Тривалість: 90 хвилин.

Обладнання: роздруковані та закріплені постери виставки «Я тебе чую», роздруковані та закріплені постери виставки «Крізь завісу мовчання — діти про життя в окупації» (<https://almenda.org/vistavka-kriz-zavisu-movchannya-diti-pro-zhittya-v-okupaci%bd1%97/>) (рекомендації щодо організації простору у блоці 1.3 «Як організувати подію»); фліпчарт або магнітна дошка; папір для фліпчарту; маркери для фліпчарту (кілька наборів для групової роботи); паперові наліпки (стікери) будь-якого кольору для шкали та рефлексії; смужки паперового малярного скотчу (на якому можна писати), для фіксації нитки; товста кольорова нитка, мотузка або стрічки (для створення фізичного зв'язку між плакатами); ручки або олівці (за кількістю учасників).

Методичне обґрунтування: впровадження цього тематичного пріоритету у роботу з виставкою «Я тебе чую» зумовлене необхідністю переосмислення ролі молоді в умовах збройного конфлікту: переходу від позиції пасивного спостерігача або «об'єкта захисту» до позиції активного суб'єкта громадянського суспільства.

Робота за цим напрямом базується на трьох ключових методичних засадах:

1. Відновлення суб'єктності та протидія «завченій безпорадності». В умовах війни молодь часто стикається з відчуттям втрати контролю над власним життям і неможливістю вплинути на глобальні події. Це формує психологічний стан безпорадності («я нічого не вирішую»). Методична мета цього блоку — продемонструвати, що громадянська участь не обмежується військовою службою чи політичними рішеннями. Через інтерактивні формати (моделювання «департаментів», вправи на комунікацію) учасники усвідомлюють, що збереження культурної пам'яті, інформаційний спротив та емоційна підтримка однолітків є дієвими формами боротьби за цілісність країни.

2. Формування культури солідарності як інструменту реінтеграції. Окупаційна політика спрямована на ізоляцію молоді на тимчасово окупованих територіях і розрив їхніх зв'язків з Україною. Методика заняття побудована на посиленні «горизонтальних зв'язків» (peer-to-peer). Для молоді голос їхнього покоління часто є більш авторитетним і чутним, ніж офіційна риторика дорослих. Створення простору, де молодь із підконтрольних територій вчиться формулювати меседжі підтримки, закладає ментальний фундамент для майбутньої соціальної реінтеграції та діалогу після деокупації.

3. Трансформація емпатії у соціальну дію. Освітній процес не має зупинятися лише на емоційному співпереживанні побаченого на виставці. Методична структура заняття передбачає обов'язковий перехід від рефлексії («що я відчуваю») до конкретної дії («що я можу зробити»). Це розвиває громадянську компетентність учасників, навчаючи їх інструментам м'якого впливу (адвокація, волонтерство, інформаційна гігієна) та відповідальності за створення інклюзивного простору у власних громадах.

Таким чином, цей пріоритет реалізує принцип «молодіжної участі» не як формальну присутність, а як **право голосу**, що здатен впливати на суспільні процеси та підтримувати стійкість нації.

Детальніше про молодіжну участь можна прочитати [ТУТ](#).



Покроковий хід заняття

Етап	Опис інструментарію	Методичний коментар (примітка)
Вступ (10 хвилин)	Учитель вітає учасників, коротко пояснює формат зустрічі. Встановлюються правила взаємодії групи. Перегляд відео: https://www.youtube.com/watch?v=_avYA3XWFEI Учитель малює шкалу від 0 % («Мій голос нічого не вирішує») до 100 % («Я можу впливати на ситуацію»). Учасники клеять наліпки, позначаючи свою позицію вздовж лінії. Рамка від учителя: <i>«Сьогодні ми часто чуємо фразу: “Діти — це наше майбутнє”. Але правда в тому, що ви — це вже сьогодення. Ворог, який окупував наші території, дуже добре розуміє силу молоді. Саме тому він намагається змінити шкільні програми, переписати підручники та стерти українську ідентичність там, в окупації. Він боїться голосу молоді.</i> <i>Іноді нам здається: “Ну що я можу зробити звичайним постом у соцмережах чи малюнком?”. Але для людини, яка живе в інформаційному вакуумі окупації, ваше слово “Ми пам’ятаємо” або “Ми чекаємо” може стати тією соломинкою, що тримає на поверхні.</i> <i>Сьогодні ми спробуємо перетворити наші емоції на дії. Ми побачимо, що солідарність — дієслово. І ваш голос має значення саме зараз, а не “колись потім”.</i> <i>Ми сьогодні з вами познайомимося з виставкою, яка існує лише тому, що одна молодь наважилася написати про свій біль, а інша молодь — почути це і відповісти. Участь починається з небайдужості».</i>	
Робота з виставкою (30 хвилин)	Слова учителя: <i>«Уявіть, що суспільство — це пульт звукорежисера. Чийсь голоси звучать гучно, чийсь — на мінімумі. Діти в окупації зараз звучать на мінімумі не тому, що їм нічого сказати, а тому, що їх “заглушили”».</i> Запитання: • «Що саме заглушує голос людини в окупації?» (Страх, відсутність інтернету, пропаганда.) • «Хто може бути підсилювачем цього звуку?» (Ми.) • Учитель коротко пояснює, що це за виставка, контекст створення.	Для представлення виставки варто попередньо ознайомитися з матеріалом у блоці 1.1 «Про виставку», де подано контекст створення, тематичні акценти та ціннісні засади експозиції. Ми не клеїмо нічого на самі роботи! Смужки кріпляться поруч (на стіну / стенд), не пошкоджуючи поверхню.



	Слова учителя: <i>«Ви зараз побачите дві реальності. Перша — це реальність окупації, де порушуються базові права людини: право бути собою, говорити правду, мати майбутнє. Це виклик нашій ідентичності. Друга реальність — це наша з вами відповідь, наша солідарність. Ця виставка існує для того, щоб показати: навіть у найтемніші часи зв'язок між нами не зникає, якщо ми його підтримуємо. Молодіжна участь — це якраз і є робота з пультом звукорежисера. Ми тут, щоб підсилити тих, кого не чути.</i> <i>Ви — команда звукорежисерів. Ваше завдання — знайти цей заглушений сигнал і підключити його до підсилювача».</i> Крок 1. Знайти ВХІДНИЙ СИГНАЛ Учасники йдуть до частини, де відображаються фрагменти повідомлень про життя на ТОТ. Знаходять історію, де відчувають «обрив зв'язку» (біль, тишу, потребу). На першому фрагменті своєї паперової смужки (паперовий скотч) вони пишуть, що саме тут «болить» (наприклад: «Страх говорити рідною мовою») і клеять її біля відповідного плаката. Крок 2. Знайти ПІДСИЛЮВАЧ Учасники йдуть до художньої частини (плакати «Я тебе чую»). Шукають плакат, який дає силу або відповідь на вказаний біль. На другому фрагменті смужки (паперовий скотч) пишуть, яку емоцію дає цей плакат (наприклад: «Сміливість бути собою») і клеять її біля відповідного плаката. Крок 3. ЗАКОМУТУВАТИ (З'єднати) У вас у руках — «комутаційні кабелі» (роздає товсту нитку / мотузку). Ми маємо відновити розірваний ланцюг. Пропонується учасникам з'єднати, використовуючи ті наліпки паперового скотчу, які вони попередньо розмістили на плакатах. Обговорення в колі • «Що було найбільш неочікуваним у підборі пари виклик — відповідь?» • «Що ви відчули, коли знайшли свій плакат-відповідь?»	Якщо група велика, варто розділити її на підгрупи, які підходять до стендів по черзі. Використовуйте малярний скотч високої якості, щоб конструкція трималася, але не пошкодила стіни. Або ж, як варіант, використовувати кольорові стікери-стрілки замість фізичних ниток, якщо простір обмежений.
Робота в групах / парах (30 хвилин)	Слова учителя: <i>«Ми побачили, як на виклики відповіли автори плакатів (через творчість). А як можемо відповісти ми? Яка наша суперсила?»</i> Учасники об'єднуються у 3 групи (за бажанням або випадковим чином). Кожна група отримує «Технічне завдання» (ТЗ) на фліпчарті:	



	Група 1. Департамент «Мегафон» (Інформаційний голос) <i>Проблема:</i> світ втомлюється від новин, а ровесники за кордоном часто не знають про шкільний терор в окупації. <i>Завдання:</i> придумати креативну медіа-кампанію (челендж у TikTok, хештег, серію сториз або формат Reels), яка розкаже історію одного з героїв виставки так, щоб це зачепило молодь у Берліні чи Нью-Йорку. Група 2. Департамент «Безпечна хвиля» (Голос спільноти) <i>Проблема:</i> коли молодь виїжджає з окупації до вашого міста, вони часто почуваються самотніми і бояться осуду. <i>Завдання:</i> розробити конкретний алгоритм зустрічі нового учня / студента у вашому закладі. Три конкретні дії, щоб він відчув: «Тут своя хвиля, тут безпечно». Група 3. Департамент «Культурний код» (Голос ідентичності) <i>Проблема:</i> окупанти намагаються стерти українське (спалюють книжки, забороняють музику). <i>Завдання:</i> придумайте символічний формат підтримки української культури, який можна реалізувати у школі / громаді без великих ресурсів. «Вихід в ефір» (Пітчінг) Кожна група має 2 хвилини на презентацію своєї ідеї. Формат: чітко, енергійно, як захист проєкту.	
Рефлексія / дебрифінг (10 хвилин)	Учитель повертає увагу до шкали 0–100 %, яка була на початку, та вивішує поруч попередньо намальований на папері для фліпчарту значок Wi-Fi. Слова вчителя: <i>«Ми розробили круті проєкти в командах. Але молодіжна участь — це те, що робить кожен із нас, коли виходить із цієї кімнати. Щоб сигнал не зник, його треба підтримувати».</i> Завдання: Написати на стікері одну конкретну дію, яку ви зробите протягом найближчого тижня, щоб «підсилити голос» (розповісти другу про виставку, підписатися на корисний канал, написати коментар підтримки, не толерувати російський контент). Дія: Учасники клеять свої стікери на фліпчарт (на значок Wi-Fi), озвучуючи їх. Запитання для кола: «Чи змінилося ваше відчуття впливу (ті самі %) порівняно з початком заняття? Чому?»	Важливо просити саме мікродію. Глобальні обіцянки часто не виконуються, а зробити репост або розказати мамі — це реально і дає швидкий результат та ситуацію успіху від виконаної громадянської дії. Повернення до шкали 0–100 % закриває гештальт заняття і дає змогу оцінити прогрес групи.



Стабілізація (7 хвилин)	Всі беруться за руки в колі. Учитель запускає «імпульс» — легкий потиск руки сусіда праворуч. Імпульс має пройти через усе коло і повернутися. Потім запускаємо швидше, в інший бік. Слова учителя: <i>«Уявіть, що ми — це ті самі телефонні мережі, які з'єднують розділених. Поки ми тримаємося разом, струм іде. Поки ми пам'ятаємо — зв'язок є. Ви відчули, як швидко передається сигнал? Так само швидко працює наша солідарність. Коли діє один — це відчувають усі».</i>	
Підбиття підсумків (3 хвилини)	Учитель підсумовує роботу та дякує групі за роботу Заключне слово: <i>«Сьогодні ви побачили: щоб діяти, не обов'язково бути "супергероєм". Достатньо не вимикати зв'язок. Ваш голос, ваша творчість і ваша пам'ять — це дія. Дякую, що ви залишаєтесь на лінії».</i>	

Альтернативи проведення

1. Онлайн-формат

- Для проведення заняття знадобиться платформа відеозв'язку (Zoom, Microsoft Teams, Google Meet, Cisco Webex тощо; важливою характеристикою є можливість працювати у віртуальних групах (breakout rooms)) та віртуальна дошка для спільної роботи (Miro, Padlet або будь-яка інша, якою користується учитель).
- Адаптація вправ:
 - «Комутація»: учасники малюють кольорові лінії-зв'язки між скриншотами на віртуальній дошці.
 - «Мій ефір»: пишуть свою обіцянку-дію в чат платформи зустрічі або ставлять відповідний статус / емодзі в месенджері прямо під час заняття.
 - *Стабілізація*: вправа синхрон: усі одночасно вмикають камери і роблять спільний жест (наприклад, ставлять сердечко або показують клас (великий палець догори)) + буде скриншот.

2. Інклюзивність

- Фізична доступність: забезпечити простір для крісла колісного біля стендів, щоб учасник міг самостійно клеїти «дроти» (стрічки) на доступній висоті.

3. Робота з молодіжними радами

- У блоці «Департаменти» можна дати завдання розробити реальну петицію або рекомендацію для органу місцевого самоврядування щодо підтримки дітей з тимчасово окупованих територій.



ДОДАТКИ

34

РОЗДІЛ 1. ПРАКТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ІНТЕГРАЦІЇ МАТЕРІАЛІВ ВИСТАВКИ «Я ТЕБЕ ЧУЮ» В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС

Додаток 1. Додаткові відеоматеріали з рекомендаціями щодо використання

Відео 1. Життя в окупації: анонімні історії українських дітей

https://www.youtube.com/watch?v=_avYA3XWFEI

Стислий опис: відео побудоване на реальних анонімних свідченнях дітей, які проживають на тимчасово окупованих територіях. Воно підкреслює повсякденний, часто невидимий зовнішньому спостерігачеві досвід страху, обмежень, ізоляції, тиску та руйнування звичного життя.

Методичне використання:

- як емоційно-ціннісний вступ перед роботою з листами й плакатами;
- для формування в учнів розуміння, що за експозиційними матеріалами стоять реальні діти з реальними історіями;
- для ініціювання обговорення теми прав дитини в умовах окупації;
- для роботи в групах: аналіз цитат, визначення основних викликів, пошук шляхів підтримки.

Дисклеймер: відео підготовлене «Центром громадянської просвіти “Альменда”» у рамках проєкту «Дитинство без кайданів: Протистояння впливу окупації». Проєкт реалізується за фінансової підтримки Міністерства закордонних справ Чеської Республіки в рамках Transition Promotion Program. Погляди, репрезентовані у цьому матеріалі, належать авторам і не відображають офіційну позицію МЗС Чеської Республіки.

Відео 2. Мілітаризація та русифікація: як живуть українські діти в окупації?

<https://www.youtube.com/watch?v=aXBHUyqdwIA>

Стислий опис: Фокус відео — на системних практиках державної політики Російської Федерації щодо дітей: ідеологічне виховання, залучення до військових структур, створення середовища примусової русифікації. Матеріал містить аналітичні дані та фактологічні підтвердження.

Методичне використання:

- для уроків громадянської освіти, історії та прав людини;
- у блоці про порушення прав дитини (статті 29, 38 Конвенції про права дитини);
- для підготовки дискусій про загрози мілітаризованих практик і наслідки для ідентичності дітей;
- як ресурс для вчителів, які готують інтегровані заняття або проєктні роботи.

Дисклеймер: відео підготовлене «Центром громадянської просвіти “Альменда”».



Відео 3. Росія перевиховує українських дітей: система знищення ідентичності

<https://www.youtube.com/watch?v=cp3Cy8m56Jk>

Стислий опис: відео детально описує системну політику Російської Федерації, спрямовану на руйнування української культурної, мовної та громадянської ідентичності дітей. Показано механізми пропаганди, психологічного тиску та індоктринації в освіті.

Методичне використання:

- як інформаційна основа для блоку про знищення ідентичності та інформаційні впливи;
- для практик критичного мислення: учні аналізують інструменти пропаганди;
- як матеріал для підготовки фасилітованого обговорення про цінність мови, культури, самоідентифікації;
- у старших класах — як частина уроку про злочини проти дітей і міжнародно-правові заборони.

Дисклеймер: відео створено в рамках проєкту «Дитинство без кайданів: Протистояння впливу окупації» за фінансової підтримки Міністерства закордонних справ Чеської Республіки в рамках Transition Promotion Program. Українська версія відео підготовлена за фінансової підтримки чеської організації People in Need (People in Need Ukraine), у рамках ініціативи SOS Ukraine. Зміст відео не обов'язково збігається з їхньою позицією.

Відео 4. «Після дощу завжди приходять веселка»: лист однолітку в окупації

<https://www.youtube.com/watch?v=Zt7o7osChJ4>

Стислий опис: емоційне відео, засноване на дитячому листі, створює атмосферу безпосередньої підтримки та солідарності. Формує емоційний місток між дітьми, що писали листи, та тими, хто їх читає.

Методичне використання:

- як вступ до експозиції «Я тебе чую», що налаштовує учнів на емпатійне сприйняття;
- для рефлексійних практик: написання власних листів підтримки, створення мікроплакатів;
- як закріплення теми солідарності та взаємної підтримки;
- у молодших та середніх класах — як безпечніший формат для першого знайомства з темою.

Дисклеймер: відео підготовлене «Центром громадянської просвіти “Альменда”» у рамках проєкту «Дитинство без кайданів: Протистояння впливу окупації». Проєкт реалізується за фінансової підтримки Міністерства закордонних справ Чеської Республіки в рамках Transition Promotion Program. Погляди, репрезентовані у цьому матеріалі, належать авторам і не відображають офіційну позицію МЗС Чеської Республіки.



РОЗДІЛ 2. ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ПРОСТОРУ ПІД ЧАС РОБОТИ З ЕКСПОЗИЦІЄЮ

Додаток 1. Техніки стабілізації психічного стану

Техніки стабілізації психічного стану

Ці техніки допомагають опановувати емоції, зменшувати тривогу, відволікатись від нав'язливих думок чи важких спогадів та повертатись у реальність. Виконувати ці техніки можна індивідуально або спільно. Часто буває, що людина в стані афекту не може згадати потрібну техніку або виконати її. Тоді педагог (або інша людина, яка володіє технікою та перебуває у спокої, наприклад, однокласник) дає інструкцію, а людина її виконує.

Дихальні техніки

Дихання 4–7–8¹⁶

Крок 1

Видихніть повністю.

Крок 2

Глибоко та розмірено вдихайте через рот протягом 4 секунд. Рахуйте подумки або використовуйте таймер на телефоні.

Крок 3

Затримайте подих на 7 секунд.

Крок 4

Повільно і спокійно видихайте протягом 8 секунд.

Повторіть цикл декілька разів, доки не почнете заспокоюватися.

Якщо у вас немає досвіду подібних вправ і ви рідко займаєтесь фізичною активністю, то, можливо, на початку голова може трохи паморочитися через гіпервентиляцію легень. Не хвилюйтеся, це нормально.

Дихання по квадрату, або 4–4–4–4

Уявіть перед собою квадрат. Зосередьтеся на диханні та рухайтесь зором по гранях фігури — на вертикальних робимо вдих / видих, на горизонтальних — паузи:

Крок 1

Вдихайте через ніс, рахуючи до 4.

Крок 2

Затримайте подих, рахуючи до 4.

Крок 3

Видихайте через рот, рахуючи до 4.

Крок 4

Знову затримайте подих, рахуючи до 4.

Повторюйте цикл, доки не відчуєте спокій.

Якщо відчуваєте дискомфорт, спробуйте інший ритм, який буде зручним для вас: головне у цій техніці — не темп, а рівномірність дихання.

Почергове дихання ніздрями¹⁷

Зручно сидячи, ліву руку покладіть на ліве коліно, а праву піднесіть до носа.

Крок 1

Після видиху закрийте праву ніздрю правим великим пальцем. Вдихніть через ліву ніздрю.

16 4–7–8: дихальна виправа, яка допоможе заспокоїтись будь-де. URL: <https://howareu.com/materials/4-7-8-dykhalna-vprava>

17 Баталіна Л., Грінберг М. Зебри, сурикати та їжаки, або Як підтримувати підлітків під час війни. — Київ: ТОВ Друкарня «Бізнесполіграф», 2024. — С. 150.



Крок 2

Вказівним пальцем закрийте ліву ніздрю і відпустіть великий палець із правої ніздрі. Видихніть через праву ніздрю.

Крок 3

Після повного видиху вдихніть через праву ніздрю, тримаючи ліву ніздрю закритою.

Крок 4

Закрийте праву ніздрю правим великим пальцем, відпустіть ліву ніздрю і видихніть через ліву ніздрю.

Боксер після бою¹⁸

Сильно стисніть руки в кулаки, вдихаючи повітря, а видихаючи, розгинайте по одному пальцю.

Крок 1

Вдихайте і стискайте кулаки.

Крок 2

Видихайте і розпрямляйте великий палець лівої руки.

Крок 3

Затримайте дихання і знову вдихайте.

Крок 4

Видихайте і розпрямляйте вказівний палець лівої руки.

Крок 5, 6, ...

Повторіть для усіх пальців обох рук.

Техніки заземлення

Обійми метелика¹⁹

Знайдіть спокійне місце, сядьте зручно, заплющте очі.

Схрестіть руки: покладіть руки на груди так, щоб права долоня була на лівій ключиці, а ліва — на правій. Середній палець кожної руки повинен розміщуватися одразу під ключицею, а долоня — накривати місце між ключицею, плечем та грудиною. З'єднайте великі пальці, щоб сформувати тулуб метелика, а решта пальців буде його крилами.

Почергово і ритмічно поплескуйте себе руками (ніби «крилами метелика») протягом 30–60 секунд. Дихайте повільно і глибоко.

5-4-3-2-1²⁰

Назвіть:

1. П'ять речей, які бачите. Це можуть бути будь-які предмети, люди, тварини або навіть кольори. Наприклад, ви можете сказати: «Я бачу стіл, стілець, вікно, дерево та небо».
2. Чотири речі, яких можете торкнутися. Наприклад, свій одяг, стіл, стіна, власна рука, склянка води.
3. Три речі, які ви можете почути. «Я чую шум машин, голос птахів, гудок автомобіля та сирену».
4. Дві речі, які ви можете відчувати. «Я відчуваю м'якість мого одягу й холодний вітер».
5. Одна річ, яку ви можете понюхати. Це може бути будь-який запах, наприклад, запах квітів, їжі або свіжого повітря.

Предмет у руках

Візьміть у руки будь-який предмет (камінчик, ключі, ручку, гарячу чашку). Опишіть його детально: колір, форму, вагу, температуру, текстуру. Зосереджуйтеся на відчуттях дотику.

18 Баталіна Л., Грінберг М. Зебри, сурикати та їжаки, або Як підтримувати підлітків під час війни. — Київ: ТОВ Друкарня «Бізнесполіграф», 2024. — С. 152.

19 Вправа «Обійми метелика»: URL: <https://surl.li/axljnc>

20 Баталіна Л., Грінберг М. Зебри, сурикати та їжаки, або Як підтримувати підлітків під час війни. — Київ: ТОВ Друкарня «Бізнесполіграф», 2024. — С. 63.



Техніка м'язової релаксації

Відкиньтесь на стілець, покладіть руки на коліна й зробіть кілька повільних рівних вдихів. Тепер зосередьте свою увагу на таких зонах, намагаючись залишити решту частин тіла розслабленими:

1. *Лоб.* Наморщіть чоло на 10 секунд, потім розслабте, рахуючи до 20. Зверніть увагу на різницю у відчуттях м'язів, коли розслабляєтесь.
2. *Щелепа.* Напружте м'язи щелепи на 10 секунд. Потім ослабте напругу, рахуючи до 20.
3. *Шия та плечі.* Збільшіть напругу в шиї та плечах, піднявши плечі до вух, і затримайте на 10 секунд. Ослабте напругу, рахуючи до 20. Зверніть увагу, як напруга спадає.
4. *Руки та кисті.* Повільно стисніть обидві руки в кулаки. Притисніть їх до грудей і утримуйте 10 секунд, стискаючи так сильно, як тільки можете. Потім відпустіть, рахуючи до 20.
5. *Ноги.* Збільшуйте напругу по всій нозі протягом 10 секунд. Напружте м'язи так сильно, як тільки зможете. Потім ослабте напругу на 20 секунд та напружте стопу й пальці ніг. Напружте м'язи настільки, наскільки зможете. Потім ослабте напругу, порахувавши до 20.

Спробуйте максимально напружити *все тіло*: обличчя, плечі, руки, ноги — а потім розслабити.



РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ РОБОТИ З МАТЕРІАЛАМИ ЕКСПОЗИЦІЇ

39

Додаток 1. «Двіженіє первих» та «Юнармія»

Двіженіє первих

«Двіженіє первих» є наймасовішою дитячою та молодіжною організацією Російської Федерації, що, за даними російської влади, охоплює понад **13 мільйонів учасників**, включно з дітьми та молоддю з тимчасово окупованих територій України. Участь у русі передбачена для осіб віком **від 6 до 25 років**.

Організація була створена у 2022 році за особистої підтримки президента Російської Федерації Володимира Путіна як інструмент відновлення радянської моделі піонерії. Її діяльність регулюється Федеральним законом «Про російський рух дітей і молоді», який визначає ключові ідеологічні завдання — формування світогляду на основі так званих «традиційних російських духовних та моральних цінностей», виховання лояльності до Російської Федерації та «почуття особистої відповідальності за її долю».

Ключову роль у керівництві організацією відіграють високопосадовці Російської Федерації, а **наглядову раду очолює особисто В. Путін**. У контексті тимчасово окупованих територій він прямо заявляв, що діяльність руху має сприяти «подоланню руйнівної спадщини агресивної націоналістичної політики київської влади», фактично покладаючи на «Двіженіє первих» завдання щодо ідеологічної інтеграції українських дітей у російський політичний та культурний простір.

Юнармія

«Юнармія» — рух, створений у 2016 році за ініціативи міністра оборони Російської Федерації Сергія Шойгу, за участі Добровільного товариства сприяння армії, авіації і флоту Росії (ДТСА-АФ Росії), Ветеранської громадської організації збройних сил Росії та Центрального спортивного клубу Армії (ЦСКА). Станом на 2025 рік рух налічує **1,85 мільйона учасників** віком від 8 років, з яких **на тимчасово окупованих територіях – понад 42 тисячі дітей**. «Юнармія» відповідно до установчих документів є «військово-патріотичним рухом», головна мета якого фактично полягає в здійсненні мілітаризації дітей та підлітків. Особливу увагу в цій діяльності окупаційна влада приділяє ТОТ, де намагається перевиховувати українських дітей у майбутніх «захисників Росії». Зі слів Владислава Головіна, керівника організації, понад 120 тисяч вихідців з «Юнарії» вже служать у збройних силах Федерації або її силових структурах, деякі беруть участь у так званій Спеціальній військовій операції (СВО).

Додаток 2. Вправи на стабілізацію

Мета вправ — повернути учнів у «тут і зараз» після важких емоцій, зміцнити відчуття безпеки, підтримати групову солідарність, зняти тривожність.

Вправа «Сила бути поруч»

Інструкція (учні сидять спокійно, ноги на підлозі):

1. Зробіть повільний вдих... і спокійний видих.

Ми повертаємося в момент, де все безпечно.

2. Погляньте навколо і знайдіть три речі, які символізують турботу, зв'язок.

Це може бути: рука поруч із тобою, твій теплий светр, твій стілець.

Це нагадує: «Я не один / одна. Поруч є люди, що підтримують».

3. Торкніться двох речей навколо: парти, підлоги, ногами, свого рюкзака, краю стільця.



Відчуйте текстуру, температуру.

Це просте нагадування: «Я тут. Я в безпечному просторі. Все під контролем».

4. Скажіть подумки або тихо одну фразу, яка вас заспокоює: «Я сильний / сильна зараз», «Я беру з собою світло», «Ми разом. Це додає сили», «Ти не сам / сама — і я не сам / сама».

Вправа «Перемалюй емоцію»

Мікроарттерапія, яка дає вихід почуттям і м'яку трансформацію.

Інструкція:

Учні отримують папір і завдання:

«Зробіть три лінії або штрихи, які показують, які емоції залишилися у вас після виставки...

А тепер — додайте ще три лінії, які перетворюють ці емоції на щось м'якше, світліше, спокійніше».

Вправа «Я в опорі» (тілесне заземлення)

Інструкція:

«Поставте ноги рівно на підлогу. Відчуйте опору. Покладіть руки на стіл або на свої коліна. Скажіть подумки: «Я тут. Я у безпечному місці. Я в опорі»».

Вправа «Маленька дія спокою» (навичка самодопомоги)

Інструкція:

Учням пропонується завершити три речення:

- Зараз я можу заспокоїти себе, якщо...
- Мені допомагає, коли я...
- Після цього заняття я зроблю для себе...

Вправа «Камінчик тепла» (тактильне заземлення)

Інструкція:

«Уявіть невеликий теплий камінчик у своїй долоні — це ваша сила і опора.

Стисніть долоню, вдих, видих... Покладіть цей камінчик назад у кишеню і уявіть, що він там завжди».

Додаток 3. Цитати з виставки «Я тебе чую»

Цитата	Стаття Конвенції
Вижити в окупації — це не просто зберегти стукіт серця. Це — зберегти себе, не зрадити своєї душі, не дати вирвати із серця мову, не схилити голову перед тими, хто прийшов відбирати не лише землю, а й ідентичність.	
Я вірю, що одного ранку ти прокинешся — і буде тиша. Не зловісна, а мирна.	
Люди можуть бути поруч, навіть перебуваючи на великій відстані.	
Я вважаю, що підтримка — це не лише: «Тримайся». Це бути тим, хто чує. Навіть коли голос іншого — це шепіт під бомбами. Навіть коли між вами — сотні кілометрів ненависті. Я чую тебе, друже. І кожне: «Я тут» — це молитва за твоє повернення.	
Ти вижив у темряві — а я тут триматиму світло для тебе.	

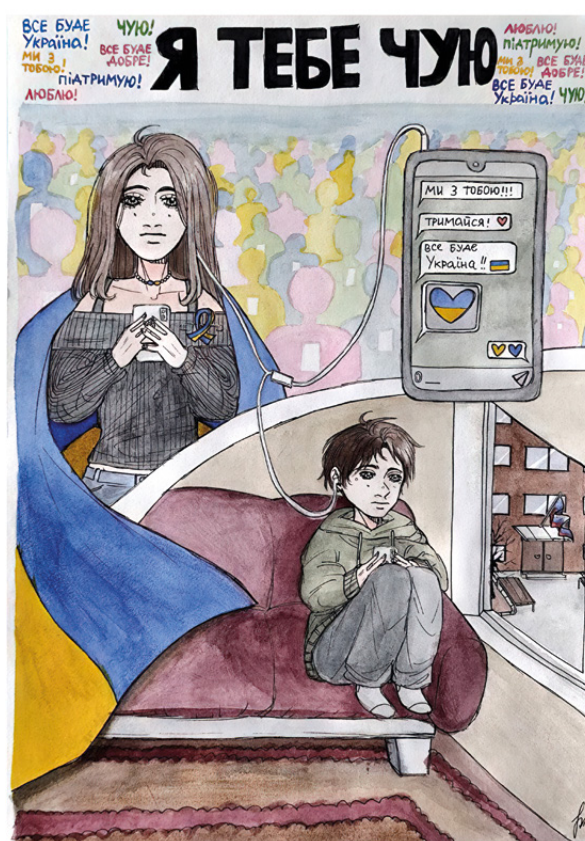


Твоя відсутність відчувається щодня, і ми не звикнемо до цього.	
Я чую твій біль, вимушену тишу, бажання бути вдома, у вільній Україні.	
Я вірю: незабаром ми знову почуємо одне одного — не через листи, а наяву. А поки що я чую тебе серцем.	
Я обіцяю: ми поїдемо в Бердянськ. Я обіцяю: я знайду тебе. Я обіцяю: ми повернемо собі весну. Я обіцяю: прийде час, коли небо стане блакиттю, а не багрянцем!	
Я впевнена, що ви мужні та відважні. Ви яскравий приклад незламності.	
Я хочу сказати тобі: «Я тебе чую». Чую, навіть якщо ти мовчиш.	
Пишу з любов'ю і вірою в те, що твої руки торкаються цього листа, а мої слова — твого серця. Сподіваюся, що сьогодні, попри звуки сирен, що не вщухають вже нестерпні роки, до тебе долинає мій голос підтримки й запевнення: «Я поруч», «Я люблю тебе». Мені важко уявити, що ти сьогодні переживаєш, у яких умовах перебуваєш, але так сильно прагну розділити з тобою всі труднощі і взяти на себе хоч краплину твого горя.	

Додаток 4. Плакати виставки «Я тебе чую»



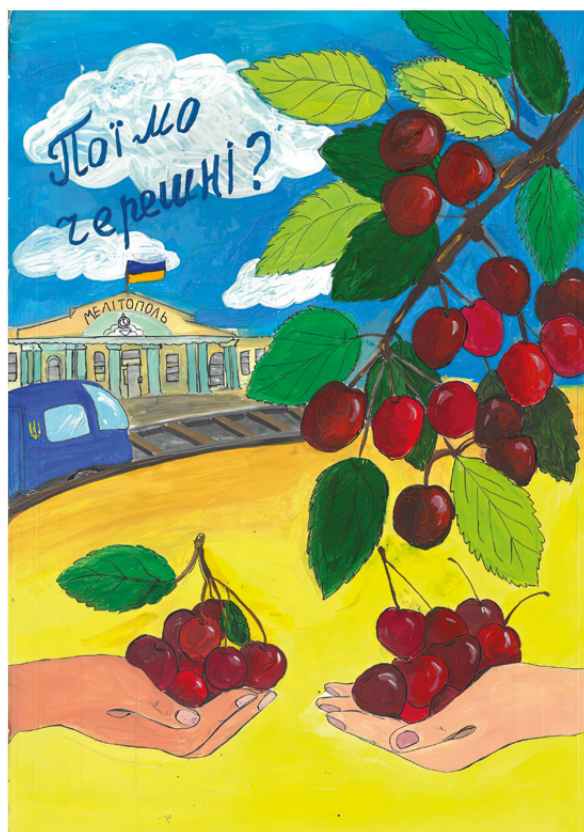
«Ти не один»
Ткаченко Лілія, 13 років



«Ми поруч»
Моргулець Маргарита, 16 років



«Не заглушити біль, який постійно чуєш»
Коверга Іванна, 15 років



Колісниченко Ангеліна, 14 років
Робота виконана разом із викладачкою через особливі освітні потреби учасниці.



Табатька Анастасія, 12 років



Додаток 5. Міжнародне гуманітарне право

Міжнародне гуманітарне право (МГП), також відоме як право війни або право збройних конфліктів, — це сукупність правил, що обмежують наслідки збройних конфліктів із гуманітарних міркувань. Воно захищає тих, хто не бере або більше не бере участі у бойових діях (цивільних, поранених, військовополонених), та обмежує засоби і методи ведення війни.

Міжнародне гуманітарне право встановлює межі поведінки воюючих країн, закріплює основи нормативного регулювання суспільних відносин у період збройного конфлікту, зокрема й правила окупації. Правовий режим тимчасово окупованих територій (ТОТ) передбачає особливий порядок забезпечення прав і свобод громадян України, які проживають на ТОТ, зокрема з урахуванням того, що саме Російська Федерація здійснює ефективний контроль над цими територіями та є окупантом. Російська Федерація є стороною наведених нижче угод, а також пов'язана зобов'язаннями за міжнародним звичаєвим правом:

- Женевська конвенція про захист цивільного населення під час війни (1949 рік).
- IV Конвенція про закони і звичаї війни на суходолі та додатку до неї — Положення про закони і звичаї війни на суходолі (1907 рік).
- Факультативний протокол до Конвенції про права дитини щодо участі дітей у збройних конфліктах (2000 рік).
- Додатковий протокол до Женевських конвенцій від 12 серпня 1949 року, що стосується захисту жертв міжнародних збройних конфліктів (Протокол I) (1977 рік).

Захист дітей розглядається в МГП понад загальний захист, наданий дітям як цивільним. Під час збройного конфлікту діти є особливо вразливими до фізичних і психічних травм через їхній рівень фізичного і психічного розвитку і тому вони більше повинні бути захищені від наслідків і небезпек військових дій.

Основні принципи МГП щодо дітей в окупованій зоні:

- *Захист від нападу*: діти є цивільними особами і не можуть бути цілями військових дій; неприпустимі невибіркові удари.
- *Спеціальний захист*: діти потребують особливої турботи, допомоги та захисту від наслідків війни, як і інші цивільні особи.
- *Забезпечення базових потреб*: окупаційна влада зобов'язана забезпечити їм харчування, медичну допомогу, воду та житло.
- *Право на освіту*: МГП вимагає забезпечення доступу до освіти, навіть під час конфлікту.
- *Освіта та культура*: забороняється замінювати національну систему освіти, нав'язувати чужу мову та культуру, що спотворює їхню ідентичність, як це відбувається з українськими дітьми на окупованих територіях (русифікація, зміна свідоцтв про народження).
- *Заборона депортації та переміщення*: примусове вивезення дітей на територію Російської Федерації є воєнним злочином.
- *Захист від експлуатації*: діти не повинні використовуватися для військових цілей чи примусової праці.

Особливості захисту прав дітей під час збройних конфліктів розглядаються у багатьох статтях міжнародних документів. Наприклад:

- Стаття 27 Четвертої Женевської Конвенції 1949 року про захист цивільного населення під час війни встановлює, що «Особи, які не беруть безпосередньої участі в бойових діях, і ті, хто припинив брати в них участь, мають право на повагу до їхньої особи, честі, сімейних прав, релігійних переконань та звичаїв, а також до своїх звичаїв і традицій».
- Стаття 50 Четвертої Женевської Конвенції: «Окупаційна держава повинна в співробітництві з державними та місцевими органами влади сприяти належному функціонуванню закладів, відповідальних за піклування про дітей і їхню освіту».



- Додатковий протокол до Женевських конвенцій від 12 серпня 1949 року, що стосується захисту жертв міжнародних збройних конфліктів (Протокол I), від 8 червня 1977 року, а саме:
- Стаття 75. Основні гарантії

...користуються захистом, передбаченим у цій статті, без будь-якої несприятливої різниці, заснованої на ознаках раси, кольору шкіри, статі, мови, релігії чи віросповідання, політичних або інших переконань, національного чи соціального походження, майнового стану, народження чи іншого статусу або на яких-небудь інших подібних критеріях. Кожна сторона має з повагою ставитися до особи, честі, переконань та релігійних обрядів усіх таких осіб.

- Стаття 77. Заходи для захисту дітей
 1. Діти користуються особливою повагою, і їм забезпечується захист від будь-якого роду непристойних посягань. Сторони, що перебувають у конфлікті, забезпечують захист і допомогу, які їм потрібні з огляду на їх вік або з будь-якої іншої причини.
 2. Сторони, що перебувають у конфлікті, вживають усіх практично можливих заходів для того, щоб діти, які не досягли п'ятнадцятирічного віку, не брали безпосередньої участі у воєнних діях, і, зокрема, сторони утримуються від вербування їх у свої збройні сили. При вербуванні із числа осіб, які досягли п'ятнадцятирічного віку, але яким ще не виповнилося вісімнадцяти років, сторони, що перебувають у конфлікті, прагнуть віддавати перевагу особам старшого віку.
- Стаття 45 Гаазьких положень (Конвенції про закони і звичаї війни на суходолі 1907 року) забороняє примушувати мешканців окупованої території присягати на вірність державі-агресору, захищаючи цим місцеве населення від насильницького залучення до військових дій противника та зберігаючи його лояльність до своєї законної держави, що є важливим принципом гуманітарного права

Дії країни окупанта — зміст, масштаб і системність діяльності Російської Федерації свідчать про цілеспрямовану політику асиміляції та русифікації українських дітей, підготовку їх до служби в збройних силах держави-агресора, що є грубим порушенням норм міжнародного гуманітарного права. Зафіксовані міжнародними та українськими моніторами дії можуть вважатись порушеннями:

- статті 26 Загальної декларації прав людини, яка встановлює, що освіта має спрямовуватися на повний розвиток людської особи та на збільшення поваги до прав людини й основних свобод, сприяти взаєморозумінню, до змісту толерантності й дружби між усіма народами, расовими чи релігійними групами;
- статті 13 Міжнародного пакту про економічні, соціальні і культурні права, що закріплює право на освіту;
- статті 20 Міжнародного пакту про громадянські та політичні права, де встановлено, що будь-яка пропаганда війни має бути заборонена законом;
- статті 29 Конвенції про права дитини, яка вказує, що освіта дитини має спрямовуватися на підготовку її до свідомого життя у вільному суспільстві в дусі розуміння, миру, терпимості, рівноправності та дружби між усіма народами, етнічними, національними та релігійними групами;
- статей 38, 39 Конвенції про права дитини, що унормовують захист дітей в умовах війни;
- статті 50 Четвертої Женевської конвенції про захист цивільного населення під час війни, що забороняє державі-окупанту заносити дітей до списків підконтрольних їй формувань або організацій;
- статті 51 Четвертої Женевської конвенції, що забороняє окупаційній державі примушувати людей, що перебувають під захистом, служити в її збройних чи допоміжних силах, а також будь-який тиск чи пропаганду, спрямовані на забезпечення добровільного вступу на військову службу.

З 2011 року, з
українського Криму

Наша місія

Наближаємо реінтеграцію
населення (де)окупованих
територій та закладаємо
основи гарантій неповторення

info@almenda.org

