

Source

https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/special-resource/spr_complete_english.pdf

Appendix C:

Promoting Positive Activities Worksheets and Handouts

pp.95-99

Choosing Positive Activities

Positive Activity Worksheet

For Children: Choosing Things to Do

For Children: Positive Activity Worksheet

For Parents: Helping Your Child Plan Activities

Додаток С:

Робочі листи та роздатковий матеріал для заохочення до позитивної діяльності

Матеріали	Стор.
Вибір позитивних видів діяльності	95
Робочий лист позитивної діяльності	96
Для дітей: вибирати, що робити	97
Для дітей: робочий лист позитивної діяльності	98
Для батьків: допомога дітям у плануванні занять	99

Вибір позитивних видів діяльності

Що вам слід знати

Коли стається трагічна подія, люди часто перестають робити речі, які були раніше для них приємними, корисними або значущими. Намагання впоратися з усіма дрібними справами та завданнями, водночас справляючись із важкими почуттями, — це швидко виснажує емоційно та фізично. Якщо ви «заповнюєте свій бак», піклуєтесь про себе або робите, що для вас важливо, врешті-решт ви не тільки почуватиметесь краще, але й матимете більше енергії, щоб подбати про всі ті справи, які потрібно зробити. Займатись хобі, допомагати іншим, відновлювати сімейні звичаї та брати участь у заняттях, що приносять задоволення, — ці дії також можуть покращити ваш настрій та здатність сприймати речі більш нормальними, відновити відчуття контролю. Це може зайняти певний час, і спочатку це може здатися не таким веселим. Не хвилюйтеся; просто продовжуйте робити змістовні та приємні заняття частиною свого повсякденного життя.

Активності на розгляд

Заняття в приміщенні	Заняття на свіжому повітрі	Соціальні заняття	Роботи з відновлення
Читання	Прогулянка	Дзвінок другу	Облаштування парку чи дитячого майданчика
Малювання, живопис	Біг	Відпочинок з друзями	Зробити щось як данину пам'яті жертвам катастрофи
Слухання музики	Прогулянка парком	Спілкування з членом сім'ї	Допомога сусідові в роботі на подвір'ї
Перегляд фільму	Вигул собаки	Зустріч з новими людьми	Допомога у зборі коштів
Ведення щоденника	Садівництво	Освоїти нове хобі	Догляд за дітьми друзів
Користування комп'ютером (ігри, інтернет)	Плавання	Надсилання електронних листів, текстових повідомлень, ведення блогів, спілкування в інтернеті	Допомога у ремонті громадської будівлі
В'язання спицями, гачком	Прогулянка пішки	Займатися командними видами спорту, танцювати	Виконання доручень для літньої людини
Створення колажу	Їзда на велосипеді	Гра в настільну або карткову гру	Волонтерство в школі
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Виберіть із цього списку будь-яку діяльність, яка вам подобається, або скористайтеся списком для мозкового штурму та придумайте інші види діяльності. Оберіть принаймні один вид діяльності, який ви можете виконувати самостійно, і одну соціальну діяльність, яка включає ще когось іншого.

Робочий лист позитивної діяльності

Позитивна діяльність може покращити вам настрій і дати змогу знову контролювати своє життя. Використовуйте цей аркуш, щоб вибрати, знайти час і спланувати більше позитивних заходів.

1. Визначте та сплануйте один або декілька занять

Або перегляньте список «Вибір позитивних видів діяльності» або створіть власний список з двох-трьох видів діяльності, які ви можете спробувати. Додайте деякі види діяльності, які в минулому допомагали вам почувати себе краще. Виберіть принаймні один вид діяльності, який ви можете виконувати самостійно, і одну соціальну діяльність, яка включає ще когось іншого.

- _____
- _____
- _____

2. Плануйте заняття у календарі

Виберіть день і час, коли ви зможете виконати одну або декілька з цих дій (навіть на короткий час) протягом наступного тижня. Запишіть їх у календар нижче.

Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя

Складіть список всього, що вам потрібно, аби впевнитися, що ви зможете виконати цю діяльність (принести необхідне, переконатися, що друг вільний, перевірити, чи відкритий парк).

Для дітей: вибрати, що робити

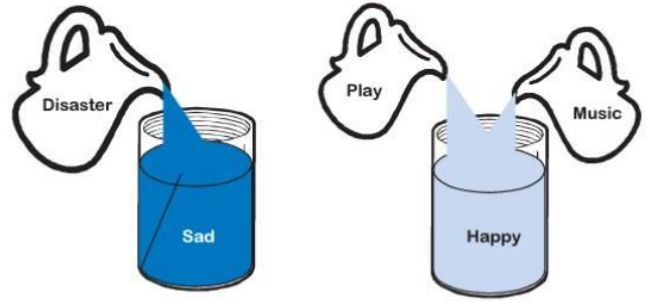
Що тобі слід знати

Після настання біди ти можеш відчути себе наповненими безліччю неприємних почуттів — смуток, страх і просто погане самопочуття.

Нелегко відігнати ці погані почуття геть.

АЛЕ ми можемо попрацювати над заповненням частини часу діяльністю, яка наповнюватиме тебе позитивними, щасливими відчуттями.

З настанням трагедії у тебе, мабуть, були щоденні справи, які ти не хотів робити. Давай витратити трішки часу на ті справи, що ти **хочеш** робити.



Активності на розгляд

Ось список речей, які більшість дітей люблять робити. Обведи кілька заходів у списку, які тобі здаються веселими. Якщо ти (або дорослий) можете згадати цікаві заняття, яких немає в списку, можливо, ви щось робили до настання трагедії, що допомагало вам почуватися добре, — додайте їх до списку. Потім виберіть кілька справ із цього переліку, щоб спробувати цього тижня. Оберіть принаймні один вид активності, який ви можете робити самостійно, і одну діяльність, яка включає ще когось іншого.

Заняття в приміщенні	Заняття на свіжому повітрі	Взаємодія з іншими	Роботи з відновлення
Малювання, живопис	Гра з домашнім улюбленцем	Розповідати анекдоти	Допомогти зробити парк чи дитячий майданчик знову придатним до використання
Заняття ремеслами	Біг	Спілкування з другом	Няньчити братів або сестер
Спів	Прогулянка парком	Спілкування з дорослим	Допомогти облаштувати ігрову зону у своєму будинку або на подвір'ї
Гра на інструменті	Прогулянка	Грати в гру	Допомога у зборі коштів
Слухання музики	Гра в баскетбол	Знайомство з новою людиною	Догляд за улюбленцем друзів
Ведення щоденника	Стрибки через скакалку	Похід у торговий центр	Допомогти упорядкувати школу
Грати в комп'ютерні ігри	Плавання	Надсилання електронних листів, текстових повідомлень, ведення блогів, спілкування в інтернеті	Допомога по хатнім справам
Читання	Катання на ковзанах/скейтборді	Заняття спортом	Зробити щось як данину пам'яті жертвам катастрофи
Перегляд фільму	Їзда на велосипеді	Проведення часу з сім'єю	Допомога громаді у прибиранні
_____	_____	_____	_____

Для дітей: робочий лист позитивної діяльності

Коли люди дуже сумні, вони можуть відчувати себе по-справжньому втомленими. Іноді вони відчують себе занадто втомленими, щоб щось робити — навіть веселі речі. Навіть якщо ти думаєш, що тобі цього не захочеться, сплануй кілька цікавих справ на наступний тиждень.

1. Визнач та сплануй один або декілька занять

Подивись на заняття, які ти обвів у списку «Активності на розгляд». Запиши дві-три веселі діяльності, якими ти можеш зайнятися протягом наступних кількох днів. Бажаєш пограти в гру з другом? Чи потрібен тобі дорослий, щоб провести кудись? Бажаєш зробити щось самостійно? Обери принаймні один вид діяльності, який ти можеш виконувати самостійно, і одну діяльність, яка включає ще когось іншого. Якщо тобі потрібна допомога або ти хочеш, щоб хтось допоміг тобі виконати справу, запиши ім'я.

Заняття	З ким будеш виконувати
1.	
2.	
3.	

2. Плануй заняття у календарі

Подивись у календар. Напиши назву видів діяльності у дні, коли ти міг би їх виконати.

Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя

Склади список всього, що тобі потрібно, аби впевнитися, що ти зможеш виконати цю діяльність (принести необхідне, переконатися, що друг вільний, перевірити, чи відкритий парк).

Для батьків: допомога дітям у плануванні занять

Це допоможе зрозуміти

Коли діти переживають приголомшливі події, ви можете побачити, як змінюється їхня поведінка. Вони можуть стати драматичними та гучними (влаштовувати істерики, скиглити, сваритися з братами та сестрами). Іноді вони стають тихішими (менш активні, менш грайливі або не зацікавлені в тому, що вони любили робити раніше). Вони можуть проводити більше часу на самоті. Вони можуть говорити менше або не хотіти проводити з вами багато часу. Коли ви ставите їм запитання або просите щось зробити, вони можуть бути малослівними або проігнорувати вас. Коли діти замкнуті, намагайтеся не розчаровуватись і не сердитися.

Як допомогти

- **Усвідомлюйте, як ви себе відчуваєте.** Якщо ви засмучені або розлючені, спробуйте розслабитися, перш ніж спілкуватися з дітьми, щоб бути спокійними та могли підтримати.
- **Нагадайте дітям про зв'язок між їхньою поведінкою та почуттями.** Допоможіть їм зрозуміти, як їхні дії пов'язані з почуттями, які виникають, коли вони думають про лихо.
- **Дотримуйтеся розпорядку дня, який був у вашій родині до настання трагедії.** Діти почуваються безпечніше, коли є порядок і передбачуваність.

Відсторонення дитини

- **Заохочуйте дітей займатися своїми повсякденними справами.** Дотримуйтеся своїх сімейних розпорядків, приймайте їжу разом, відвідуйте школу й позашкільні заходи та проводьте час із друзями.
- **Не дозволяйте своїм дітям проводити занадто багато часу на самоті або бути пасивними.** Це включає перегляд телевізора, години проведені на самотності в спальні та надмірний сон.
- **Заохочуйте активний відпочинок на свіжому повітрі.** Якщо групові заняття недоступні, гарною альтернативою стане прогулянка з друзями або братами й сестрами.
- **Попросіть дітей описати діяльність у школі та поза нею.** Якщо ваші діти не можуть розповісти багато про свій власний досвід, запитайте про заняття їхніх друзів.
- **Заохочуйте своїх дітей говорити про свої негативні почуття чи думки.** Допоможіть їм поговорити з вами чи іншими дорослими, яким вони довіряють, про те, що спонукає їх йти геть і бути наодинці.