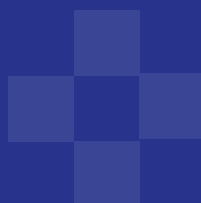
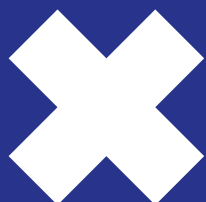
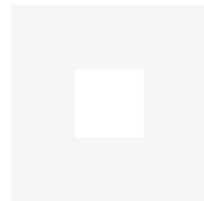
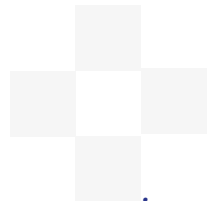


Спільнота, яка грає разом, тримається разом



Посібник від організаторів ініціативи Зіграймо разом – м. Вроцлав, Польщ
Якуб Каліновскі, Павел Зембура





Всім, хто доклався до реалізації проєкту Зіграймо разом: тренерським парам, які з'являлись на заняття попри несприятливу погоду, часом лише заради невеличкої групи дітей; партнерам, котрі відповідали на пізні дзвінки, не потребуючи пояснень; школам, що надавали нам свої майданчики, спортзали та куточки у коморах; міжнародним експертам, які приїхали до Тшебниці, щоб поділитися набутими знаннями; колективу V4SPORT, який зорганізовував усіх; а понад все родинам міста Вроцлав, що нам своїх дітей довірили – наша дяка.

Цей посібник належить Вам. Як і все, що буде далі.

Якуб Каліновск

Голова фундації V4SPORT



Project Management



Partners



wrocławskie
centrum rozwoju
społecznego



Funding Partners



Про цей посібник

Що це, для кого, яка його структура?

Присвячений цей посібник проєкту типу через спорт до інтеграції під назвою Зіграймо разом, що був реалізований у м. Вроцлав, Польща, в 2025 році за участі фундації V4SPORT Foundation та її партнерів. Мета проєкту була простою, проте амбітною: об'єднувати польських та українських дітей через участь у безкоштовних, відкритих іграх районного рівня під керівництвом тандемів у складі польського та українські тренерів, причому робити це послідовно, тиждень за тижнем, у місцях безпосереднього проживання дітей. Протягом року в рамках проєкту в межах 11 районів було проведено 1 001 заняття, в яких було залучено 22 тренерів та майже 14 500 відвідувачів.

Найбільш корисним цей досвід буде для представників муніципальних органів, спортивних організацій та НУО, тренерів і практиків, а також дослідників чи політиків – усіх, хто оцінює можливості спорту як інструменту спільного розвитку господарів та новоприбулих. Це не покрокова інструкція, а перевірений набір рішень, які можуть бути адаптовані під Ваше власне місто.

За структурою своєю посібник розділений на три напрямки:

-  **Чому це важливо (розділи 1-4)** – контекст, що оточує біженців на території Польщі та Європи, доводи на користь спорту як засобу інтеграції, надихальні приклади з усього світу та цілі, які перед собою поставив проєкт.
-  **Як це працює (розділи 5-11)** - операційне ядро: колектив, модель парної тренерської роботи, тренери та їхній навчальний табір, самі заняття, охоплення громади, а також стандарти етики та заходи безпеки, що мають бути запроваджені першочергово.
-  **Що це дало і що можна перенести (розділи 12–14)** - які саме елементи можуть бути застосовані в інших контекстах, свідчення дітей, тренерів і партнерів, а ще проєкт у цифрах.

В першій частині дані роз'яснення проблеми й логіки, що лежить в основі реакції на неї; в другій – демонструється, як була розроблена модель, і як вона відпрацювала на місцях; в третій – викладено докази, людські історії, а також те, що можна взяти з собою у свою громаду.





Bringing
Communities
Together
Through Play



Передмова

Як виник проєкт „Let’s Play Together”

Був це, мабуть, 2023 рік, приблизно перший рік повномасштабного російського вторгнення в Україну. Я зі своїм дев’ятирічним сином перебував на місцевому спортивному майданчику у Вроцлаві. Для футбольного матчу нас було замало, й ми запримітили неподалік невеличку групу хлопців з України. Звернувшись до мене польською, син запитав, як сказати англійською *zagrajmy razem*, адже йому здалося, що порозумітися найлегше буде англійською. Я йому фразу переклав: *Let’s play together* (укр. „Let’s Play Together”). Він підійшов до них і промовив її раз, і за декілька секунд у гру вступило ще кілька гравців. Мовою іншого ніхто з нас не володів. Нікому з нас цього потрібно й не було. Усмішок на всіх обличчях, м’яча та мови тіла було достатнього для того, аби дізнатися, як кого звати, та досхочу повеселитися.

Той день закарбувався мені в пам’яті. Понад десятиліття відпрацював я в сфері спорту заради розвитку, й лише, спостерігаючи за власним сином, зрозумів я ту просту істину, що знає кожен гарний тренер: м’яч надворі здатен прибрати будь-які бар’єри, що інституціям, програмам й добрим намірам нерідко подолати не вдається

Фундація V4SPORT почала придивлятися пильніше. На всіх майданчиках та полях Вроцлава, за якими ми спостерігали, картина була очевидною: перебуваючи поруч в одному місті, польські та українські діти здебільшого грали окремо. Для вирішення цієї ситуації можливості були, та ними ніхто не користувався. Ми відчули, що хтось має зробити крок – перекинути міст, який з’єднає цих дітей. Спорт – чудовий інструмент для інтеграції, та часом йому потрібна організація – планування, кадри та послідовна робота – тиждень за тижнем, причому в тих районах, де це мало б найбільше значення.

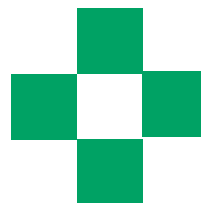
Так і була започаткована ініціатива „Let’s Play Together”. Ми знали, що хочемо щось з цього приводу вдіяти – запалити цей вогник єднання в громадських місцях, аби через гру діти могли налагоджувати зв’язки. Тож ми приступили до етапу розробки. Ми розуміли, що згадана модель працюватиме лише за умови, що заходи проводитимуться безкоштовно, відкрито й неподалік від місць проживання дітей; що тренери будуть дорослими, яким зможуть довіряти діти, включно з тренером, який говорить їхньою рідною мовою; а також за умови, що вона буде розроблена з можливістю повторення, а не під одноразову акцію для фото. Керуючись такими засадами, ми розпочали пошук належних партнерів та фінансування, аби втілити це в життя.

Дивним чином усе почало складатися. В 2024 році в рамках програми Pilot Projects and Preparatory Actions (укр. Пілотні проєкти та підготовчі заходи), як інструменту інтеграції та соціальної інклюзії переміщеної молоді та молодих біженців з України, ми отримали фінансування від Європейської Комісії, яке заклало фундамент проєкту у Вроцлаві. А потім, геть несподівано, в квітні 2024 року мені надійшов електронний лист від американської організації глобального розвитку FHI 360, яка від імені Бюро освітніх і культурних справ Державного департаменту США здійснює адміністрування програм Sports Visitor та Sports Envoy. Спершу це прозвучало надто добре, аби бути правдою. Вони натрапили на попередній робочий проєкт фундації V4SPORT з інтеграції українських дітей-біженців через спорт і шукали польського партнера для спільного створення програми типу через спорт до зцілення для переміщених українців та польської молоді – програми, яка привела б американських фахівців з психічного здоров’я та спорту до Польщі для роботи спільно з нашими тренерами та нашою молоддю над проблемами травмо-орієнтованого коучингу, психосоціального відновлення та використання спорту як засобу зцілення.

Дивним чином усе почало складатися. В 2024 році в рамках програми Pilot Projects and Preparatory Actions (укр. Пілотні проєкти та підготовчі заходи), як інструменту інтеграції та соціальної інклюзії переміщеної молоді та молодих біженців з України, ми отримали фінансування від Європейської Комісії, яке заклало фундамент проєкту у Вроцлаві. А потім, геть несподівано, в квітні 2024 року мені надійшов електронний лист від американської організації глобального розвитку FHI 360, яка від імені Бюро освітніх і культурних справ Державного департаменту США здійснює адміністрування програм Sports Visitor та Sports Envoy. Спершу це прозвучало надто добре,

Зміст

Про цей посібник	3
Зміст	4
Передмова	5
Як користуватися цим посібником	7
Розділ 1: Передумови	8
Розділ 2: Спорт як засіб інтеграції	12
Розділ 3: Джерела натхнення	16
Розділ 4: Цілі проєкту	25
Розділ 5: Гру можна виграти лише в команд	29
Розділ 6: Модель парної тренерської роботи	36
Розділ 7: Тренерські пари	41
Розділ 8: Табір „Coaching for Community Camp”	47
Розділ 9: Заняття	54
Розділ 10: Доведення інформації до дітей та їхніх роди	62
Розділ 11: Етичні стандарти й заходи безпеки	68
Розділ 12: Продовження роботи	76
Розділ 13: Свідчення учасників проєкту	82
Розділ 14: Проєкт у цифрах	89
Бібліографія та додаткова література	93
Додаток Сценарії занять	96



Передмова

Як виник проєкт „Let’s Play Together”

аби бути правдою. Вони натрапили на попередній робочий проєкт фундації V4SPORT з інтеграції українських дітей-біженців через спорт і шукали польського партнера для спільного створення програми типу через спорт до зцілення для переміщених українців та польської молоді – програми, яка привела б американських фахівців з психічного здоров’я та спорту до Польщі для роботи спільно з нашими тренерами та нашою молоддю над проблемами травмо-орієнтованого коучингу, психосоціального відновлення та використання спорту як засобу зцілення.

В період між лютим і груднем 2025 року в межах 11 районів Вроцлава ми спільно з партнерами провели 1001 заняття, які проходили під керівництвом 22 тренерів, які працювали в польсько-українських тандамах. Зафіксовано було майже 14 500 відвідувачів, а тренери, які найближче познайомилися з дітьми, розповідали про численні дружні стосунки, що виникли в процесі.

Найважливішим для всіх нас моментом було споглядання усмішок на обличчях дітей під час їхньої взаємодії й спільної гри. Ми неабияк пишаємося всіма дружніми стосунками, що зародилися на майданчику – дружніми стосунками, що подолали культурні бар’єри – згуртувавши всіх дітей. Знаходячи собі нових польських друзів, українські діти надихалися й мотивувалися до кращого вивчення польської мови. Оскільки проєкт добігає кінця, ми сподіваємося на те, що ці діти послугують джерелом натхнення для інших, які до ініціативи ще не приєднався, й на те, що ефект снігової кулі триватиме.

Також ми дуже пишаємося тим, наприкінці 2025 року цей робочий проєкт отримав одну цінну для мене відзнаку. На саміті SmartCities & Sport Summit, що проходив у м. Сеул та був організований Всесвітнім союзом олімпійських міст, ініціативу „Let’s Play Together” було відібрано до трійки фіналістів серед найкращих у світі. Включення до числа найінноваційніших міських спортивних ініціатив планети – рішенням колеґії міських урядів та експертів з питань Олімпійського руху – було моментом справжньої гордості для всього консорціуму й потужним схваленням того, що нами спільно було збудовано у Вроцлаві.

Цей посібник існує для того, аби подібні процеси розпочиналися не з випадкових зустрічей на спортивному майданчику. Все, чому ми навчилися, – що напрацьовували, що адаптували, на чому ми спотикалися й що нам розповіли діти, тренери та члени громад, – тут. Воно Ваше – адаптуйте його до свого міста й застосовуйте на практиці. Ми розуміємо, що ситуація в Польщі своєрідна, і що в кожній країні є свої власні виклики; йдеться не про те, щоб буквально відтворити всю модель, а про те, щоб взяти ті елементи, що мають сенс у Вашому контексті, й побудувати на їхній основі власну.

Як тільки ми почали ділитися своїм досвідом на національному й міжнародному рівнях, то одразу стали спостерігати за тим, як шириться ця ідея. Наприклад, ми до нас дійшли чутки про інтерес з боку Ісландії, де поруч з ісландцями проживає велика польська громада, і де той самий підхід – залучення по одному тренеру з кожної громади, відкриті безкоштовні публічні заняття, проєктування в атмосфері довіри – зміг би перекинути мости з такою ж легкістю, як це сталося у Вроцлаві.

Адже після кількарічної роботи у Вроцлаві я ще більше запевнився у простій істині, яку мій син зі своїми новими товаришами по команді відкрив для себе того дня, причому навіть без потреби у будь-яких словах: спільнота, що грає разом, тримається разом.

Якуб Каліновскі
Голова фундації V4SPORT
м. Вроцлав, червень 2026 року

Як користуватися цим посібником

Короткий путівник для читача

Створено цей документ для послідовного читання, проте читається він у такий спосіб дуже нечасто. Більшість читачів звертаються до нього з конкретними запитамми. Наведена нижче структура покликана спростити цей процес.

Для різних читачів

Якщо Ви – представник муніципального органу, який розмірковує над тим, чи зможе програма інтеграції через спорт спрацювати у Вашій громаді, почніть з **Розділу 4 (Цілі проєкту)**, аби побачити, які саме розрахунки були закладені в проєкт, а потім переходьте до **Розділу 12 (Продовження роботи)** – в ньому зазначається, які елементи оптимально переносяться до інших контекстів, а які потребують ретельної адаптації. Пізніше повертайтеся до методики, викладеної в **Розділах 6 та 9**.

Якщо Ви представляєте спортивну організація чи НУО, що розглядає можливість відтворення моделі, то операційне ядро становлять **Розділи 5 (Гру можна виграти лише в команді), 6 (Модель парної тренерської роботи), 7 (Тренерські пари) та 8 (Табір „Coaching for Community Camp”)**. **Розділ 11 (Етика та захист)** – це та частина, яку потрібно запроваджувати першочергово.

Якщо Ви – тренер чи практик, якого цікавить самий робочий проєкт, то **Розділи 6, 7, 9 та 13 (Свідчення учасників проєкту)** найглибше занурять Вас в атмосферу того, як саме все це відбувалося на майданчику у Вроцлаві.

Якщо Ви – дослідник, оцінювач чи рецензент нормативних документів, то в **Розділах 1 (Передумови) та 2 (Спорт як засіб інтеграції)** Ви ознайомитеся з контекстом, у **Розділі 4 – з цілями**, а в дашборд-розділі (Проект у цифрах) – з операційними результатами, а в Бібліографії – з джерелами, на які ми спиралися.

Умовні позначення для читання

По всьому посібнику Ви зустрічатимете контент, відокремлений від основного тексту спеціальним маркуванням:

” Цитати на полях – короткі уривки з висловлювань тренерів, дітей та партнерів, що були занотовані під час інтерв’ю та спостережень. Подані вони у обрамлених у рамки цитат, що розташовані поруч з основним текстом.”

Примітка щодо мови

Описана тут модель була вибудована навколо польсько-української співпраці. Закладені в її основу принципи – тренерські пари змішаної національності, низький поріг доступу до занять, підхід з прив’язкою до території громади – виходять далеко за межі цієї конкретної парної роботи. Там, де ми говоримо про українських дітей чи польських дітей, читач може з готовністю розуміти новоприбулу громаду та громаду-господаря, причому сутність аргументу залишається незмінною.

Примітка про те, чим посібник не є

Це не інструкція для покрокового виконання. Це комплекс елементів, що пройшли випробування у Вроцлаві, які іншим містам та організаціям пропонується переймати, адаптувати та застосовувати в будь-якому поєднанні, що матиме сенс для них. Докладніше про це див. у Розділі 12.

Розділ 1: Передумови

Польща та найбільший у Європі потік біженців після Другої світової війни



Розділ 1: Передумови

Польща та найбільший у Європі потік біженців після Другої світової війни

В перші години 24 лютого 2022 року, коли Росія розпочала повномасштабне вторгнення в Україну, хлинув найбільший потік біженців, який з часів Другої світової війни бачила Європа. Вже за кілька днів уздовж західних кордонів України розтяглися колони автомобілів, з дітьми та сумками йшли цілі родини, а до Кракова, Варшави, Вроцлава, Любліна та багатьох інших міст і містечок Польщі прибували потяги. Більшу частину тих, хто перетинав кордон, становили жінки та діти. Чоловіки, які могли б їх супроводжувати, залишалися, аби вступати в лави збройних сил чи долучатися до тих, що їм допомагають.

Як західний сусід України, що має спільний з нею кордон протяжністю 535 кілометрів, Польща постала першою зупинкою, а для багато кого й кінцевим пунктом. Серед усіх країн Європи, що відчинили свої двері, найбільшу частку безперечно прийняла Польща, яка уже за кілька тижнів стала другою після Туреччини країною світу за масштабами прийому біженців. Від самого початку варто відзначити, що ця ситуація була й залишається надзвичайно динамічною. Перетинали кордон люди в обох напрямках, рухалися далі до інших країн, поверталися додому й знову приїздили в міру того, як змінювалася обстановка в Україні. Тому наведені в рамках цього розділу цифри відображають найкращі доступні зрізи станом на конкретні моменти, а не якусь сталу картину.

Масштаби відчувалися ще до того, як їх вдалося підрахувати. В період від початку вторгнення й до кінця березня 2022 року було зафіксовано приблизно два з половиною мільйони перетинів кордону з України до Польщі, й хоч до цієї цифри було включено й деякий потік туди й назад, приплив людей був очевидним. З урахуванням як тих українців, що вже проживали на території Польщі, так і тих, які щойно втекли від війни, де-факто чисельність населення країни, за оцінками, вперше перевищила 40 мільйонів, порівняно з офіційними 38,27 мільйона на кінець 2020 року. За лічені тижні війна спричинила переміщення до Польщі такої кількості людей, що була співмірна за масштабом з населенням великого мегаполісу.

В перші тижні, однак, в розпорядженні польської влади та муніципалітетів достовірної інформації про те, де саме оселялися новоприбулі, не було. Доступними були дані про перетини кордону; даних про те, що відбувалося далі, не було. Як відверто висловився співавтор першого системного картографування вказаного напливу Д-р Павел Цивінські: ми були десь наче діти в тумані. Таке картографування – у вигляді аналітичного звіту Miejska gościnność (укр. Міська гостинність) Союзу польських метрополій (Unia Metropolii Polskich, UMP), що був опублікований у квітні 2022 року – стало першою спробою дати відповідь на запитання про те, де саме тепер живуть, працюють і проводять свої дні в Польщі українці.



Ми були десь наче діти в тумані.”

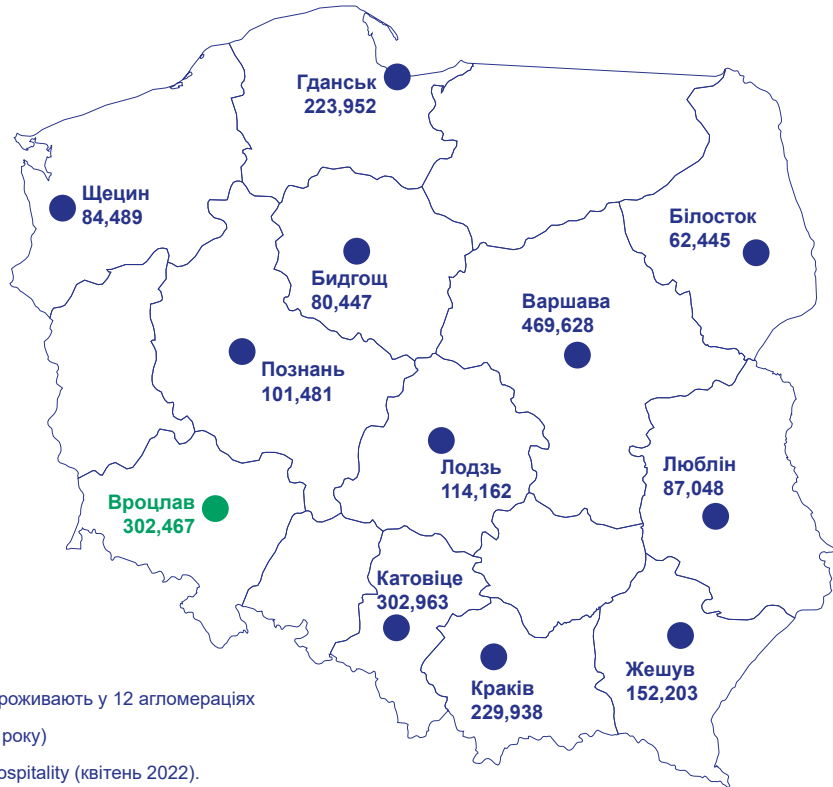
Д-р Павел Цивінські про Польщу навесні 2022 року



Розділ 1: Передумови

Польща та найбільший у Європі потік біженців після Другої світової війни

Відповідь була недвозначною: в містах. Станом на квітень 2022 року близько 70% усіх українців у Польщі – понад 2,2 мільйона осіб – зосередилися в межах 12 агломерацій зі складу UMP, які взяли на себе основний тягар напливу. Представлений у звіті зріз по цих районах слугує корисною картою формування нової польської реальності:



Кількість українців, які проживають у 12 агломераціях
(станом на квітень 2022 року)
Джерело: UMP, Urban Hospitality (квітень 2022).

Ці цифри по всіх українцях, що проживали у кожній з цих агломерацій на той момент, причому як новоприбулих, так і довоєнних мешканців (працівників, студентів та раніше прийнятих мігрантів), котрі були зафіксовані через дані мобільних пристроїв та національний реєстр PESEL. У кількох містах приріст був просто разючим: всього за п'ять тижнів населення міста Жешува зросло на 53%, а – населення міста Варшави – на 15%. Ніколи раніше за такий короткий час у польських містах не спостерігалось такого масштабного росту.

Ці цифри по всіх українцях, що проживали у кожній з цих агломерацій на той момент, причому як новоприбулих, Склад цього населення мав значення, адже від нього залежало, якими саме мали бути інтеграційні заходи. До війни українці в Польщі – це переважно молоді люди, що приїхали працювати; після 24 лютого прибували переважно жінки та діти. За оцінкою UMP станом на квітень 2022 року 79% українців у Польщі були віком від 15 років, а 21% – дітьми до 14 років, тобто частиною польського повсякденного життя майже миттєво стали кілька сотень тисяч дітей шкільного віку.

Минуло три роки, й картина в чомусь стабілізувалася, а в чомусь стала складнішою. Наприкінці 2024 року на території Польщі в рамках режиму тимчасового захисту чи аналогічного правового режиму перебувало приблизно мільйон українців – багато хто поїхав далі, частина повернулася до України, інші прибували вже пізніше. Серед тих, хто залишився, було близько 300 тисяч дітей шкільного віку. Згідно зі спільним звітом Центру громадянської освіти (CEO) та ЮНІСЕФ про підсумки зарахування до навчальних закладів, який був опублікований у жовтні 2024 року, близько 203 тисяч з них у 2024/2025 навчальному році були зараховані до польських дитсадків, початкових чи середніх шкіл, що становило приблизно 4% від усіх учнів по країні та аж 7,8% – по містах на кшталт Вроцлава. Решта десятки тисяч продовжили навчання в українських школах у режимі онлайн, навчалися вдома або з причин, які з наявних даних простежити важко, взагалі залишалися поза межами обох освітніх систем

Розділ 1: Передумови

Польща та найбільший у Європі потік біженців після Другої світової війни

Польща застосовувала зі свого боку ті нормативні інструменти, які мала в своєму розпорядженні. Починаючи з 2024/25 навчального року, українські діти-біженці, що проживають на території Польщі, підпадають під дію норми про обов'язкове отримання освіти в польській шкільній системі. Ця вимога прив'язувалась до права на отримання дитячих соціальних виплат, включно з доплатою на дитину 800+ та освітнім грантом Dobry Start (укр. Добрий старт), чим мала стимулювати процес зарахування до навчальних закладів, хоча відвідування навчального закладу як умова для отримання 800+ застосовувалося лише з періоду здійснення виплат, що розпочався у червні 2025 року. Відомо, що надходять зі шкіл, продовжують відзначати ті самі незмінні проблеми: мовні бар'єри, емоційне навантаження, низький рівень обізнаності серед учителів щодо роботи з учнями з травматичним досвідом та непомітна тенденція до того, що українські й польські діти існують радше поруч одні з одними, ніж разом. Картину життя поза межами школи взагалі оцінювати ще складніше: діти, які не проходять через жодну інституцію, не залишають жодного сліду в статистиці, проте вони існують, і нерідко саме вони бувають найбільш ізольованими. Порівняно з початковими місяцями кризи цифри істотно змінилися й нині є нижчими, ніж на піку. Та значна частка тих, хто прибув у 2022 році, вирішила залишитися: вони записали дітей до польських шкіл, започаткували власні бізнеси, влаштувалися на роботу, почали вивчати мову й пустили ті корені, які перетворюють тимчасовий прихисток на постійний дім. Для цих родин Польща вже є не місцем, де треба перечекати війну, а тим місце, де вони будують своє майбутнє.

При тому зовсім небагато міст відчуло подібну зміну сильніш за Вроцлав, де й зародився вказаний проєкт. Столиця Нижньої Сілезії давненько вабила до себе українців: задовго до війни вони вже становили до десятої частини її мешканців, а це приблизно сто тисяч осіб, що тут знайшли собі роботу та поступили на навчання. А після лютого 2022 року ця частка практично подвоїлася. Згідно з оцінками Союзу польських метрополій на квітень 2022 року українців налічувалося близько 23% від населення міста, а на липень – близько 28%, на піку ж українцем був майже кожен третій мешканець, що давало одну з найвищих концентрацій серед усіх міст Європейського Союзу. Ця перша вибухова хвиля згодом спала, й цифри дещо стабілізувалися, проте до довоєнного рівня не повернулися: українська громада міста й досі оцінюється в межах 150-180 тисяч осіб, в числі яких близько 80 тисяч тих, які прибули після вторгнення. Започаткована ініціатива „Let's Play Together” була у тому місті, що майже миттєво стало домом для однієї з найбільших у Європі українських громад, і що навіть за три роки продовжує шукати в тому свої сенси.

В наступних розділах дається опис моделі, що була нами створена, рішень, що були нами прийняті, й уроки, які ми винесли. Проте створена ця модель була не просто абстрактно. Створена вона була на тлі окреслених тут передумов – тлі, що навіть за три роки багато в чому залишається незмінним.





Розділ 2: Спорт як засіб інтеграції

Від результативності до соціальної інфраструктури

Розділ 2: Спорт як засіб інтеграції

Від результативності до соціальної інфраструктури

Перш ніж переходити до представлення власне Моделі парної тренерської роботи, варто зупинитися на більш фундаментальному запитанні: чому саме спорт? У Польщі, зокрема, відповідь на нього далеко не очевидна, а перешкоди до того, аби спорт всерйоз сприймався як засіб інтеграції, здебільшого носять системний характер.

У Польщі спорт переважно сприймають крізь призму результативності

Протягом переважної частини своєї сучасної історії організований спорт у Польщі був структурований за моделлю піраміди. В основі її – численні групи дітей, що вступають до місцевих клубів, аби розпочати тренування в обраній дисципліні. В міру їхнього зростання вже менші групи переходять у старші вікові категорії, беруть участь у шкільних змаганнях, стають членами регіональних федерацій і, як стається з небагатьма щасливцями, потрапляють до складу національних збірних і в професійний спорт. Уся система вибудована навколо відбору, досягнень і спортивної досконалості. Створена вона для виховання конкурентоспроможних спортсменів. В майже всіх інших аспектах вона працює значно гірше.

Ця домінантна структура має свої наслідки. Більшість пропонованих польським дітям спортивних занять організовуються клубами у формі систематичних тренувань з конкретної дисципліни, що супроводжуються неявними очікуваннями щодо відданості, результативності, грошових внесків та зростання. Діти, що до змагань не прагнуть або ж чії родини відповідне спорядження, грошові внески чи часові затрати собі дозволити не можуть, з цієї піраміди швидко випадають. Діти, що приїждять в нову країну, мовою ще не володіють, до того ж несуть тягар вимушеного переселення, природний вхід у цю систему взагалі знайдуть навряд. Частковим винятком є та невелика групка українських дітей, що вже займалися регулярно спортом у себе вдома: для них польська піраміда – знайома територія, й попри мовний бар'єр вступ до місцевого клубу є простішим кроком.

Той сегмент, що в багатьох країнах Європи орієнтований саме на таких дітей, і який знайомий у світі як спорт задля розвитку або спорт для всіх, у Польщі ще лишень проходить етап становлення. Основна ідея є простою: спорт, задуманий насамперед як механізм досягнення соціальних результатів (інтеграції, психічного благополуччя, лідерства, запобігання конфліктам, розвитку соціальних навичок), а не як самоціль. В інших країнах ця дисципліна вже усталена й має власних практиків, власну навчальну базу та власне фінансування, а в Польщі вона залишається відносно новою темою. Є непогані приклади, як правило, локального рівня, та вони є радше винятками, ніж нормою.



Розділ 2: Спорт як засіб інтеграції

Від результативності до соціальної інфраструктури

Спорт посідає незручне місце в архітектурі відомств місцевого самоврядування

Ще однією структурною перешкодою, особливо для польських муніципалітетів, є адміністративна сторона. В більшості міських рад питання спорту віднесені до одного відомства, питання освіти – до іншого, а соціальні справи, включно з послугами підтримки біженців, інтеграцією та сімейним добробутом, – до третього. В кожного з них свій власний бюджет, свої власні цілі та методи роботи. Інтеграція дітей-біженців через спорт, однак, чітко пронизує всі три галузі. Вона відбувається шляхом одночасного втручання в спортивне, освітнє та соціальне життя. Жодна з наявних відомчих машин не була створена для подібної міжгалузевої роботи; діяльність кожної з них вимірюється показниками, що є властивими лише сфері її компетенції. Для відомства спортивного, до прикладу, це буде число дітей, що беруть участь у спортивних заходах.

Ця проблема не є суто польською, та вона дає можливість пояснити парадокс, який спостерігався у перших реактивних діях під час припливу біженців у 2022: великою частиною робота відбувалася не в стінах офіційних муніципальних спортивних структур, натомість велася вона скоріше силами НУО, сусідських ініціатив та директорів окремих шкіл. Втім найважливішими ресурсами для інтеграційної роботи виступають саме спортивні споруди, тренерські мережі та шкільні майданчики, що підконтрольні вказаним структурам.

Ніщо у цій картині не свідчить про відсутність волі – просто ці машини не були призначені для міжгалузевої роботи. Коли дії муніципальних структур поєднуються з енергією місцевих активістів, спорт може ставати одним з найприродніших і найефективніших засобів, що є в наявності у міста для цілей інтеграції.

Чому ж тоді спорт?

З урахуванням усіх цих застережень доводи на користь спорту як інструменту інтеграції є переконливими, добре задокументованими на міжнародному рівні й заснованими на простих життєвих істинах.

Спільна мова, що не потребує слів

Спорт є однією з небагатьох сфер життя, де двоє дітей, не маючи спільної мови, одразу знаходять спосіб взаємодіяти, співпрацювати й веселитися разом. М'яч, ворота, підрахунок очок – всі вони мають власну граматику. Для дітей, чия польська ще на рівні азів, тут поріг до участі настільки знижений, як мало в якій іншій груповій діяльності.

Спільний досвід, втілений в тілесній взаємодії

В дітей, що долучаються у спільну гру тілами, а не лише словами, акумулюється така невимушена близькість, з якої постають майбутні узи міцної дружби. В ході повторюваної, ненапруженої спільної діяльності довіра формується швидше, ніж у процесі структурованих розмов, причому в тій атмосфері, що є природною для психіки дітей.

Безпечний простір для звільнення від стресу й відновлення після набутих травм

Зв'язок між фізичною активністю та психічним здоров'ям є одним з найбільш підтверджених висновків сучасних досліджень у сфері громадського здоров'я; в останніх рекомендаціях ВООЗ щодо фізичної активності це трактується не як м'яка побічна дія, а як дійсна клінічна. Регулярний рух допомагає долати стрес, покращує сон і полегшує симптоми прояви тривожних і депресивних розладів. Для дітей, що пережили війну, вимушене переселення й раптову втрату звичного буття, передбачувана щотижнева фізична активність, до того ж під керівництвом дорослих, що вміють працювати з негативним стресом, є реальною формою захисту. Свої програми з допомоги біженцям міжнародні гуманітарні організації розробляють на цих засадах: стратегією UNHCR 2022 року під назвою More than a Game (укр. Більше ніж гра) спорт прямо переосмислюється як ключовий засіб гуманітарного реагування, а не як приємний додаток, причому на тому самому висновку сходяться Олімпійський фонд з допомоги біженцям, МОК та центр MHPSS Hub Руху Червоного Хреста та Червоного.

Розділ 2: Спорт як засіб інтеграції

Від результативності до соціальної інфраструктури

Вирівнювання взаємодій

На спортивному майданчику немає біженцем і немає господарів: всі вони – члени тієї чи іншої команди, гравці, які пасують, і гравці, що завдають ударів по воротах. Положення в дитячих ієрархіях на полі залежать від наявних навичок, докладених зусиль та вірності команді — від меж, як проходять крізь ті бар'єри, що розділяють нас, дорослих. Цей зрівнювальний ефект є одним з найбільш недооцінених і водночас найпотужніших аргументів на користь спорту як механізму інтеграції.

Природна точка опори в громадському просторі

На відміну від більшості інтеграційних втручань, спорт міцно пов'язаний з певними об'єктами: майданчиками, парками, шкільними подвір'ями, спортзалами, які вже є частиною місцевої цивільної інфраструктури. Заняття можуть відбуватися неподалік від місць, де мешкають родини, без жодної оплати, без запису та паперової формальності. Така доступність – низький поріг, якщо висловлюватися вузько професійно – є вирішальним чинником у справі охоплення дітей, які ніколи би не записалися до офіційної клубної програми.

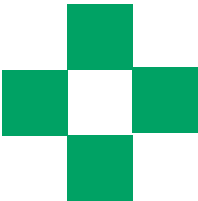
Платформа, яка охоплює обидві спільноти, а не лише новоприбулих

Інтеграція – це двобічний процес. Польські діти, які грають поруч з українськими ровесниками, теж дещо отримують: мовну практику, міжкультурну гнучкість і ранній досвід належності до більш різноманітної спільноти, ніж та, в якій зростали їхні батьки. Спорт – одне з небагатьох середовищ, в якому обидві групи можуть отримувати користь одночасно, в рамках одного й того ж заняття й на однакових умовах.

Інша роль для місцевого спорту

В своїй сукупності ці аргументи складаються в конкретне послання до польських органів місцевого самоврядування та спортивних організацій: спорт – це не лише механізм виховання спортсменів. Це також елемент соціальної інфраструктури, який за незначної переорієнтації здатен виконувати роботу, що не під силу жодному окремо взятому муніципальному відомству. Міста вже володіють потрібними ресурсами – майданчиками, парками, шкільними подвір'ями та мережами тренерів. Потрібна лише готовність використовувати ці ресурси для отримання результатів, що виходять за межі піраміди результативності, та координувати дії різних відомств через лінії, що зазвичай розділяють спорт, освіту та соціальні справи.

Саме цю позицію прагнула втілити на практиці ініціатива „Let's Play Together”. У викладених далі розділах демонструється, яким чином це виглядало на місцях.



Розділ 3: Джерела натхнення

Короткий огляд організацій, які втілюють ці ідеї на практиці



Розділ 3: Джерела натхнення

Короткий огляд організацій, які втілюють ці ідеї на практиці

Аргумент, наведений у попередньому розділі про те, що спорт, коли він спрямований для отримання соціальних результатів, а не лише для забезпечення спортивних досягнень, є одним з найефективніших засобів інтеграції, винаходом ініціативи „Let's Play Together” не є. Належить він глобальному напрямку, що нерідко іменують спортом заради розвитку (S4D) або спортом заради змін, який десятиліттями розбудовує методики, доказову базу та мережі практиків.

На всіх континентах спорт – футбол, біг, скейтбординг, традиційні ігри, стрітбаскетбол, серфінг – різними організаціями використовується для об'єднання спільноти біженців та спільноти гостей, надання дітям підтримки у подолатті травматичного досвіду, сприяння розширенню прав і можливостей дівчат у середовищах з соціальними чи культурними обмеженнями та відновлення соціальної тканини місць, пошматованих війною, переселенням чи бідністю. Багато які з цих організацій є геть невеличкими; деякі представляють собою національні мережі; деякі виростили до масштабів міжнародних рухів. Об'єднують їх спільні засади: спорт може й має робити більше, ніж просто виховувати спортсменів.



Представлений нижче перелік представляє собою певну вибірку, а не повний каталог. До нього включено організації, чия діяльність відбилася на їхньому баченні фундацією V4SPORT. Приклади згруповані за континентами, з посиланням на вебсайт кожної організації. Пропонуємо читачам звернути увагу на ті, що можуть стати джерелом ідей для їхнього власного контексту.

Африка

Організація Cheza – Уганда та Південний Судан

Відродження й модернізація традиційних африканських ігор

Заснована у 2014 році соціальним інноватором Саймоном Пітером Тумукунде, Cheza є молодіжною організацією, що працює по всій Африці над відродженням, переосмисленням та глобалізацією традиційних африканських видів спорту як засобів інклюзії, виховання та соціальних змін. Її центральний проект полягає у модернізації однієї з найпопулярніших традиційних ігор континенту під назвою Квенепа, що була перетворена на структурований, масштабований вид спорту, який нині використовується по всьому регіону для залучення дівчат, біженців та переміщених громад.

Серед програм організації Cheza – Boru Boru Championing Girls Programme, що реалізується в Південному Судані, Kwerena for Financial Literacy, що реалізується в Уганді, культурні фестивалі, дні шкільних ігор та курси підготовки молодих фасилітаторів. Займаються вони питаннями гендерної рівності, психічного здоров'я, миротворчості та фінансової грамотності, застосовуючи при цьому методи, розроблені у співпраці з місцевими громадами та побудовані на ігровому підході. На сьогоднішній день організацією вже охоплено понад 100 000 молодих людей. Діяльність організації Cheza яскраво демонструє те, що спорт заради розвитку не мусить запозичувати якихось сторонніх засобів – що ігри місцевого походження, переосмислені з належною ретельністю, здатні приносити соціальні результати з такою ж ефективністю, як і будь-які зарозичені моделі.

<https://chezafoundation.org/>

Розділ 3: Джерела натхнення

Короткий огляд організацій, які втілюють ці ідеї на практиці

Фундація FAME Foundation – Нігерія

Підтримка жінок, їхнє наставництво та сприяння розширенню їхніх прав і можливостей через спорт

Заснована в 2017 році Арабінрін Адеронке Атойебі, фундація FAME Foundation представляє собою нігерійську гендерно-орієнтовану НУО, яка використовує спорт як засоби до сприяння розширенню прав і можливостей дівчат, молодих жінок та маргіналізованих груп, роблячи при цьому особливий акцент на мешканцях розташованих в Нігерії таборів для внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Фундація FAME організовує центри набуття навичок, діяльність яких спрямована на зниження рівня бідності та самозабезпечення, включає в себе також програми з питань менструального здоров'я та менструальної гігієни, а також ширшої підтримки участі жінок у суспільному житті.

Флагманські ініціативи фундації – FAME Global Leadership, FAME Lead та Mentoring Support Services – формують у молодих людей цінності й практичні навички, що необхідні для подолання гендерної нерівності та запровадження змін у місцевих громадах. Під керівництвом Адеронке фундація FAME створила в найбільш ресурсно-обмежених регіонах Нігерії безпечні, організовані простори для дівчат і молодих жінок, пропонуючи їм шлях від спорту до наставництва, виховання та участі в економічному житті.

Фундація FAME є одним з найяскравіших міжнародних прикладів того, як спортивна діяльність місцевого рівня, що здійснюється жінками та для жінок, здатен у складних умовах змінювати гендерні норми та вибудовувати стійке місцеве лідерство.

<https://famefoundationwg.org/>



Азія та Близький Схід

Skateistan – Афганістан, Камбоджа, ПАР, Йорданія та весь світ

Скейтбординг як процес виховання та розширення можливостей

Заснована в 2007 році в м. Кабул, організація Skateistan розпочала свою діяльність як проєкт з навчання дітей, особливо дівчат, в Афганістані скейтбордингу. Відтоді вона виросла у глобальну НУО, що надає підтримку програмам, що реалізуються в 42 країнах, та, працюючи через довгострокові партнерства з локальними ініціативами, охоплює в своїй діяльності понад 10 000 молодих людей. Основна її увага зосереджена на забезпеченні інклюзивного доступу до спорту й творчого навчання, особливо для дівчаток і молоді, які стикаються з проблемами переселення, дискримінації чи бідності.

В своїх скейт-школах організація Skateistan поєднує скейтбординг з класними заняттями. Вона задіює модель, де незнайома, малоризикова активність (з якою більшість дітей стикаються вперше) слугує за гачок для мотивації до участі у ширшому навчанні. Її програма під назвою Lead and Skate, яка реалізується у м. Тегеран (Іран), об'єднує через скейтбординг, мистецтво й семінари на тему лідерства іранських та афганських дітей-біженців; а понад 40% учасників програми Skateistan Afghanistan є внутрішньо переміщеними особами або репатріантами.

Виділяється організація Skateistan тим, що вона поєднує в єдиному форматі спорт, мистецтво й виховання, а ще дотримується принципу, що програми мають розроблятися місцевими командами, які добре розуміють свій контекст.

<https://www.skateistan.org/>

Розділ 3: Джерела натхнення

Короткий огляд організацій, які втілюють ці ідеї на практиці

Палестина: Організація Sports for Life (укр. Спорт заради життя) (PS4L) - Палестина

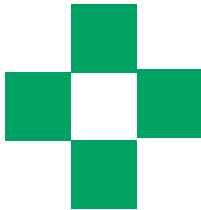
Спорт для сприяння розширенню прав і можливостей у громадах, що постраждали від конфліктів

Організація Sports for Life, яка діє на Західному березі, в Східному Єрусалимі та (до недавнього часу) в Секторі Газа, Палестина, використовує концепцію спорт заради розвитку для індивідуального та колективного розширення можливостей. Місія організації PS4L, яка працює в одному з найскладніших у світі середовищ, полягає в залученні палестинських громад через спорт, причому шляхом покращення якості життя, розширення горизонту можливого та створення безпечних середовищ для дітей, молоді й жінок у регіонах, що серйозно постраждали від конфліктів.

Програми її виходять далеко за межі спортивних занять. Вони поєднують в собі спорт, життєві навички й наставництво, приділяючи особливу увагу здоровому способу життя, інклюзії та виховній підтримці. Особливий акцент, що робиться на сприянні розширенню прав і можливостей дівчат і молодих жінок, зводить організацію PS4L в ранг показового прикладу для досліджень того, як спорт здатен ламати глибоко вкорінені гендерні стереотипи про те, хто має право грати й на яких умовах. А ще організація PS4L будує фізичну інфраструктуру – майданчики, корти та громадські простори – у регіонах, де такі об'єкти в дефіциті або відсутні.

Робота організації PS4L нагадує усім, що спорт заради розвитку часом залишається єдиною можливістю втручання у середовищах, де інші форми соціальних інвестицій просто неможливі.

<https://ps4l.org/>



Організація GAME – Ліван (з витокам з Данії)

Вуличний спорт під проводом молоді заради соціальних змін

Організація GAME представляю собою міжнародну НУО, яка була заснована в 2002 році в Данії й з 2007 року працює на території Лівану, а також пропонує додаткові програми в Африці, на Близькому Сході та на півночі Європи. Її модель ґрунтується на заходах з вуличного спорту – баскетболу, футболу, танців. Проводяться вони безкоштовно в неблагополучних районах молодими волонтерами, що знані як Плеймейкери.

На території Лівану щороку організація GAME організовує тижневі вуличні спортивні заняття для понад 3 000 дітей, причому за підтримки спільноти, що налічує понад 300 Плеймейкерів – молодих людей з тих самих районів, які очолюють ті заняття й виступають під час них наставниками. Дівчат з місцевих і біженських громад активно заохочують до участі та подолання гендерних стереотипів. А ще для боротьби з проблемою безробіття серед молоді організація GAME запустила в Лівані та Йорданії програму з виховання підприємців та лідерів у сфері вуличного спорту.

Поєднання безкоштовного загального доступу, моделі, за якою в організаторах ровесники, й акценту на занедбаних міських просторах робить зусилля організації GAME особливо актуальним орієнтиром для будь-якого міста, що забажає використовувати наявну громадську інфраструктуру для досягнення інтеграційних результатів.

<https://game.ngo/>

Розділ 3: Джерела натхнення

Короткий огляд організацій, які втілюють ці ідеї на практиці

Європа

Ініціатива Sanctuary Runners – Ірландія (з подальшим розширенням за її кордони) Біг і ходьба як засіб формування солідарності

Ініціатива Sanctuary Runners представляє собою ірландську благодійну організацію, яка використовує біг і ходьбу для об'єднання на рівних правах біженців, шукачів притулку та місцевих громад. Засновано її було з метою вирішення конкретної проблеми: відсутності інтеграційних ініціатив, що були б по-справжньому інклюзивними, а не спланованими на хвилі благодійності. Групи, які створює ініціатива Sanctuary Runners є безкоштовними, відкритими, змішаними за рівнем підготовки й побудованими на єдиному простому принципі: місцеві та біженці біжать пліч-о-пліч.

Ця модель переконливо довела свою ефективність у досягненні інтеграційних результатів: зросла суспільна увага до питань міграції, зміцнилася міжгромадські дружні зв'язки, а серед біженців значно посилилося відчуття приналежності та підвищився рівень здоров'я. Біженці самі виступають організаторами, очільниками групи і членами правління. На національному рівні організація користується підтримкою спортивних структур Ірландії й перебуває під офіційним патронатом Президента Ірландії.

В 2024 році ініціатива Sanctuary Runners відкрила своє представництво на території Великобританії й за підтримки МЗС Ірландії та Європейської Комісії провела в 75 країнах свій головний Забіг глобальної солідарності. Також нею в партнерстві з Міжнародною федерацією легкої атлетики розробляється набір засобів під назвою Sanctuary Runners in a box, що призначений для спрощення процесу відтворення моделі в інших країнах.

<https://sanctuaryrunners.ie/>

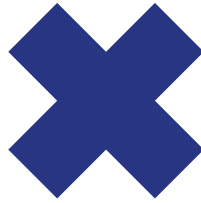
Федерація спортивної та гімнастичної діяльності трудящих (FSGT) — Франція та Палестина Орієнтований на інклюзію та емансипацію спорт у масштабах федерації

Федерація спортивної та гімнастичної діяльності трудящих (FSGT) – це французька спортивна федерація з багатою історією, яка віддана справі спорту, що орієнтований на інклюзію та емансипацію. Ще з 2015 року активно співпрацюючи з Міністерством освіти Палестини, місцевими муніципалітетами та громадянськими організаціями, FSGT використовує спорт як засіб соціальної інтеграції, міжкультурного обміну та колективного сприяння розширенню можливостей і прав у маргіналізованих громадах.

Основна увага в рамках одного з головних проєктів FSGT зосереджена на таких палестинських таборах біженців, як Нью-Аскар, Аїда та Аль-Амарі. Федерація провела для понад 100 молодих біженців спеціальні курси підготовки фасилітаторів громадського спорту, які проводять інклюзивні заходи, призначені для дітей, молоді, жінок та осіб з обмеженими можливостями, з'єднуючи табори між собою та з навколишніми містами в рамках міжтабірних турнірів та обмінів досвідом з муніципалітетами й клубами.

FSGT демонструє особливу роль, яку можуть відігравати діячі публічного сектору та рівня федерацій: привносити інституційну вагу, довгострокову перспективу та політичний вплив у роботу громадських ініціатив типу спорт заради розвитку.

<https://www.fsgt-palestine.org/>



Розділ 3: Джерела натхнення

Короткий огляд організацій, які втілюють ці ідеї на практиці

Південна Америка

Організація Fútbol Más – Чилі та понад 10 інших країн Стійкість та соціально-емоційний розвиток через гру

Заснована в 2008 році в Чилі, організація Fútbol Más представляє собою одну з найавторитетніших у Латинській Америці організацій у сфері спорту заради розвитку. Методика її ґрунтується на ідеї про те, що футбол і гра здатні формувати стійкість, значущі стосунки та згуртованість громади у вразливих контекстах. Організація реалізує програми, призначені для дітей, що проживають у неблагополучних районах, надає підтримку школам шляхом здійснення підготовки вчителів, втручається у гуманітарні надзвичайні ситуації та адаптує свою методику для передачі іншим організаціям.

Особливо відома організація Fútbol Más своєю системою зелених і синіх карток – свідомим відходом від традиційних для футболу червоних і жовтих карток. Зеленими картками винагороджують за позитивну поведінку під час занять; синіми картками спонукають дітей замислитися над поведінковими установками, які потребують удосконалення. Така система перетворює футбольне поле на простір для соціального навчання, а не дисциплінарного контролю.

В 2023 році організація Fútbol Más діяла у 14 країнах на чотирьох континентах, реалізуючи при цьому безпосередні програми на території Мексики, Перу, Чилі, Франції, Іспанії та Кенії. На сьогоднішній день нею було охоплено близько 26 000 бенефіціарів. Крім того вона отримала відзнаку ЮНІСЕФ і премії FIFA Diversity Award (укр. Нагороди ФІФА для найкращих) та фундації Beyond Sport.

<https://futbolmas.org/>

Фундація FUDELA (або ж Fundación de las Américas) - Еквадор Спорт задля інклюзії у вразливих громадах

Фундація FUDELA представляє собою еквадорську НУО, яка понад 20 років працює над просуванням соціальної, виховної та економічної інклюзії для дітей, підлітків, молоді, жінок і родин у вразливих обставинах. Її програма під назвою Community Champions через спорт, мистецтво та дозвілля створює безпечні, позитивні простори для дітей та підлітків, причому як еквадорців, так і біженців чи мігрантів, роблячи при тому акцент на соціально-емоційний розвиток та профілактику ризиків.

Заходи її включають в себе футбол, баскетбол, бейсбол, настільний теніс, танці та музику, доповненням до яких слугують виховні семінари з питань фінансової грамотності, обізнаності про права та охорони довкілля. До розробки та реалізації заходів залучаються батьки, лідери громад і місцеві активісти, що забезпечує відповідність програми реаліям тих громад, яким вона покликана служити.

За підтримки Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (UNHCR) та партнерів, в числі яких Міжнародна організація з міграції (IOM) та Міжнародна федерація настільного тенісу, робота фундації FUDELA призвела до зміцнення соціальної згуртованості, забезпечила дітям можливість бути агентами змін і змінила ставлення місцевих жителів до новоприбулих, до особливо венесуельських біженців у північних прикордонних регіонах Еквадору.

<https://fudela.org.ec/>



Розділ 3: Джерела натхнення

Короткий огляд організацій, які втілюють ці ідеї на практиці

Північна Америка

Культурно-спортивна асоціація ACSA – Канада (з витокami в Афганістані)

Спорт, культура й підприємництво під керівництвом біженців та жінок

Заснована в 2009 році в Афганістані як перший жіночий спортивний комплекс країни, Афгано-канадська соціальна асоціація (ACSA) згодом поширила свою діяльність на територію Канади, а нині її програми працюють у більш ніж десяти країнах. Місія її полягає в тому, щоб надавати підтримку біженцям, іммігранткам і новоприбулим через спортивні, культурні та підприємницькі заходи, які супроводжуються формуванням лідерських навичок, що ґрунтуються на життєвому досвіді її засновниці, біженки афгано-канадського походження Масуми Саєд Хашим. Асоціація ACSA реалізує широкий спектр програм, включно з присвяченими футболу йозі, фітнесу та наставництву, а також культурним семінарам, спрямованим на розвиток підприємницьких навичок. Вказані заходи покращують рівень здоров'я та добробуту, водночас формуючи упевненість, зменшуючи ступінь ізоляції та допомагаючи біженцям інтегруватися в свої нові громади. Програми розробляються спільними зусиллями з учасниками, проводяться доступними мовами та в доступних форматах й коригуються з урахуванням культурної чутливості.

Унікальний внесок асоціації ACSA полягає в поєднанні спорту з розвитком лідерських навичок, культурними семінарами та сприянням розширенню економічних можливостей, яке, своєю чергою, свідчить про те, що спорт здатен слугувати мостом не лише до життя громади, а й до ширших соціальних та економічних трансформацій. Нині штаб-квартира організації розташована в Британській Колумбії, Канада.

<https://acsaorg.ca/>

Фонд Glasswing Costa Rica (Міжнародний фонд Крісалида) – Коста-Рика

Інтеграція мігрантів і громад-господарів через спорт, правову допомогу та терапевтичний рух

Фонд Glasswing Costa Rica представляє собою регіональну НУО, що просуває стратегічні соціальні інвестиції для стимулювання сталих змін у громадах, які постраждали від нерівності та виключення. Він тісно співпрацює з мігрантами, біженцями, шукачами притулку та громадами-господарями, використовуючи при цьому підхід, що ґрунтується на співпраці та гарантуванні прав і вирізняється особливою увагою до гендерної рівності.

Програма його під назвою Integrémonos діє на території кантону Десампарадос, що є одним з найбільш різноманітних і густонаселених регіонів Коста-Рики, в межах котрого міграційні процеси значною мірою відобразилися на місцевих реаліях. Програма ця поєднує в собі економічну інклюзію, правовий супровід з питань легалізації міграції, терапевтичний рух та процес створення безпечних громадських просторів. Вона торкається проблем емоційного благополуччя, доступу до роботи та участі в соціальному житті, пропонуючи водночас заходи боротьби з такими бар'єрами, як ксенофобія, правова невизначеність та обмежений доступ до послуг.

Найбільш відмінною рисою моделі фонду Glasswing є інтеграція психосоціальної, економічної та правової підтримки в єдиний формат очолюваного громадою втручання – визнання того, що інтеграція рідко буває проблемою лише якогось одного виміру.

<https://glasswing.org/glasswing-costa-rica/>



Розділ 3: Джерела натхнення

Короткий огляд організацій, які втілюють ці ідеї на практиці

Океанія

Ініціатива Football United – Австралія (при Університеті Нового Південного Уельсу (UNSW), Сідней)

Футбол як механізм для переселення біженців, що спирається на дані академічних досліджень

Ініціатива Football United представляє собою академічно-громадську гібридну модель, що діє при Університеті Нового Південного Уельсу (UNSW) в місті Сідней, яка була заснована в 2006 році Д-ром Енн Бунде Біруст зі Школи громадського здоров'я. Футбол в її рамках використовується для надання підтримки молодим біженцям та їхній інтеграції в австралійське суспільство, особливо в культурно різноманітних районах західного Сіднея, де переважно поселяються біженці.

Програма ця є комплексним багаторівневим механізмом втручання, що поєднує в собі футбольні тренування, наставництво, розвиток лідерських навичок та формування громади. Її основна ідея полягає в тому, що універсальна привабливість футболу може бути переспрямована, причому без втрат у частині отримання задоволення від гри, на створення відчуття належності, расової гармонії та соціальної згуртованості. Ініціатива Football United працює в партнерстві зі школами, місцевими футбольними асоціаціями та громадськими організаціями, а вплив її було задокументовано в рецензованих дослідженнях, що були опубліковані UNSW

Пропонована ініціативою Football United модель примітна тим, що поєднує реалізацію на місцях з ретельною академічною оцінкою, завдяки чому слугує корисним шаблоном для будь-якого міста чи будь-якої федерації, що прагне заснувати програму з інтеграції через спорт на доказовій базі

<https://footballunited.org.au/>

Організація Creating Chances – Австралія

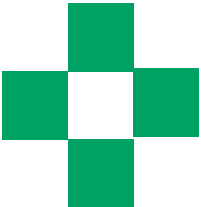
Життєві та лідерські навички, сформовані через спорт у біженців і молоді, що перебуває в умовах культурно-мовного розмаїття (CALD)

Організація Creating Chances представляє собою австралійське соціальне підприємство у сфері розвитку молоді та зареєстровану благодійну організацію, що використовує програми з формування життєвих та лідерських навичок через спорт для для сприяння розширенню прав і можливостей молодих людей. Співпрацюючи з понад 100 школами Департаменту освіти штату Новий Південний Уельс, вона щорічно охоплює понад 10 000 молодих людей, з яких чимало є представниками корінних народів, біженцями, мігрантами та особами з низьким соціально-економічним положенням.

Ініціатива її під назвою Girls United, що була розроблена в партнерстві з організацією Football Australia, допомагає долати бар'єри, з якими стикаються дівчата й молоді жінки з біженського середовища та середовища з культурно-мовного розмаїття (CALD) на шляху до спорту й громадського життя. Вона поєднує футбол з соціально-емоційним навчанням, тренінгами з розвитку лідерських навичок та програмами покращення добробуту. Основна увага окремої ініціативи, що має назву Arezo, зосереджена безпосередньо на дівчатах і жінках афгано-австралійського походження.

Унікальність підходу організації Creating Chances полягає в її методиці спільного проектування: програми створюються за участю тренерів з біженського середовища та середовища CALD, що гарантує включення досвіду з життя в процес реалізації від самого початку.

<https://creatingchances.org.au/>



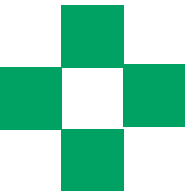
Розділ 3: Джерела натхнення

Короткий огляд організацій, які втілюють ці ідеї на практиці

Область знань, а не просто перелік

Зазначені організації різняться за своїм масштабом, своєю географією, спортивною спеціалізацією та своїм політичним контекстом. Однак об'єднує їх глибинне переконання, що спорт, коли він задуманий для людей, а не для видовища, є однією з найнадійніших платформ, що є в громади, де можна пов'язувати незнайомців, підтримувати дітей в складні періоди та вибудовувати соціальну тканину, що необхідна для інтеграції. Всіх відповідей жодна з них не має; разом вони окреслюють своєрідну область знань, до якої можуть з упевненістю долучитися, й навіть зробити внесок свій, польські органи місцевого самоврядування й спортивні організації.

В наступних розділах демонструється, яким саме чином ініціатива „Let's Play Together” доповнила цей діалог власною відповіддю, що була сформульована у польському контексті й полягала в особливому підході під назвою Модель парної тренерської роботи, про котрий ми далі й поговоримо.



Розділ 4: Цілі проекту

Які саме розрахунки були закладені в ініціативу „Let's Play Together”



Розділ 4: Цілі проекту

Які саме розрахунки були закладені в ініціативу „Let’s Play Together”



Задум будь-якого проекту має сенс лише в світлі того, чого він прагне досягти. Перш ніж представляти власне Модель парної тренерської роботи, варто сформулювати чотири основні завдання, що визначили сутність ініціативи „Let’s Play Together” від початкової заявки і, якщо поглянути на них в ретроспективі, плинули на майже кожне наше рішення у ході її розробки: кого саме залучати, де саме проводити заняття, як саме готувати тренерів, які саме робити заміри та як саме говорити про роботу з сторонніми особами.

Згадані чотири основні завдання були не просто якимись деклараціями; вони були метою цього проекту. Все, що описано в наступних розділах, є по суті своїй викладом того, яких зусиль ми докладали, щоб їх сформулювати.

Чотири основні завдання, що визначили сутність ініціативи „Let’s Play Together”:

- Сприяння інтеграції громади
- Покращення психічного благополуччя
- Спрощення процесу адаптації та побудова зв’язків з громадами-господарями
- Надихання інших

Розділ 4: Цілі проекту

Які саме розрахунки були закладені в ініціативу „Let’s Play Together”

1. Сприяти інтеграції громади

Це перша й найширша мета проекту. Інтеграція у цьому розумінні не є асиміляцією – процес цей не спрямований на те, щоб українські діти старалися ставати схожими на своїх польських однолітків. Це повільніший, більш обопільний процес накопичення спільного досвіду, взаємного визнання та побудови міцних зв’язків між дітьми обох громад, корі, як було сказано у Розділі 1, у Вроцлаві жили по сусідству, та гралися здебільшого окремо.

На практиці це означало проектування певних заходів, що мали регулярно зводити польських та українських дітей в одне й те ж місце, заради ти самих речей і в рамках єдиних правил. Саме ця мета нас спонукала обрати змішані заняття в громадських просторах.

2. Покращувати психічне благополуччя

Багато українських дітей, які прибули до Польщі після лютого 2022 року, пережили події, яких діти переживати не повинні. Навіть у випадках, коли цей досвід набутий був непрямо (через тривожний стан батьків, раптовий переїзд, втрату друзів і звичного укладу), тягар психологічний був реальним. Мета друга визнавала, що інтеграція без турботи про психічне благополуччя справжньою інтеграцією зовсім не є.

Саме ця мета нас спонукала до зосередження уваги в проекті на чутливій до травматичного досвіду тренерській роботі, співпраці з експертними організаціями та включення у перший рік навчання тренерських пар курсу першої психологічної допомоги. Саме тому також заняття були спроектовані навколо передбачуваності, безпеки та гри, а не на суперництві.

3. Спрощувати процес адаптації та будувати зв’язки з громадами-господарями

Адаптація тут означає щось більше, ніж просто вивчення мови. Вона означає процес, в ході якого особа починає знати місцевий парк, впізнавати обличчя інших дітей, у неї поза домом з’являється дорослий, якому відоме її ім’я, і вона починати відчувати, що місто, в якому вона живе, також у деякому сенсі рідне. Мета третя є тим мостом, що поєднує інтеграцію в розумінні соціального результату та інтеграцію в розумінні повсякденного життєвого досвіду.

Саме вона нас спонукала до рішення проводити заняття в районах проживання, де проживають українські родини, залучати батьків і місцеві громади та вибудовувати проект на основі вже наявної місцевої інфраструктури – шкільних майданчиків, громадських зелених зон, мережі районних тренерів – замість створення нових паралельних структур.

4. Надихати інших

Містом Вроцлав від початку задумувався як місце реалізації пілотного, а не остаточного проекту. Починаючи від моменту подання заявки, проект будувався на припущенні, що Модель парної тренерської роботи, якщо вона виявиться дієвою, має бути доступною іншим, причому у придатній для використання ними формі. Мета четверта пояснює причину існування цього Посібника. Вона ж і стала підставою для здійснення у рамках проекту інвестицій у поширення результатів на національному та міжнародному рівнях.

Саме ця мета перетворює ініціативу Пограймо разом з локального втручання в масштабах Вроцлава на пропозицію для будь-кого, хто стикається з аналогічними викликами, будь то в Ісландії, Франції, Румунії або ж іншому польському місті.



Розділ 4: Цілі проекту

Які саме розрахунки були закладені в ініціативу „Let’s Play Together”

Ще одна мета, закладена в модель

Крім чотирьох основних завдань, проект мав на меті досягти ще одного додаткового результату, який, хоча й настільки чітко виписаний у грантовій документації, вплинув на його реалізацію не менше, ніж головні цілі, а саме розвитку самих тренерів.

Ініціатива „Let’s Play Together” була задумана таким чином, аби сформувати певну когорту польських та українських практиків, що володітимуть навичками, які збережуться й після завершення проекту: чутливої до травматичного досвіду тренерської роботи, міжкультурної компетентності, першої допомоги у сфері психічного здоров’я та організації громади. 22 тренери, які реалізували пілотний проект, тепер несуть цей спеціальний досвід у свою подальшу роботу – частина продовжує працювати на посадах районних тренерів у складі Вроцлавського Шкільного Спортивного Союзу, а частина інтегрує відповідну методику в свою щоденну роботу на посадах учителів та педагогів.

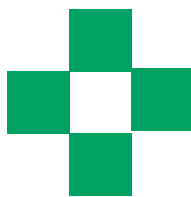
Крім того, також у таборі Тренування заради громади, щоб розвиватися як майбутні асистенти тренерів, взяли участь і 40 молодих людей зі вроцлавських шкіл, як польських, так і українських, та окремі особи з інших країн. Табір надав їм перший досвід міжкультурної співпраці та практики чутливої до травматичного досвіду роботи, і багато хто зазначив, що хоче продовжувати цю діяльність і надалі.

Що до цілей не належало

Варто прямо заявити вказати на те, які саме розрахунки в ініціативу „Let’s Play Together” закладені не були.

Вона не була призначалася для того, аби залучати дітей до конкурентного спорту, готувати спортсменів чи підживлювати місцеву клубну систему. Вона не мала на меті замінити польську систему освіти чи виконувати ту роботу, яку мають наразі виконувати школи, соціальні служби або спеціалізовані психологічні служби. Вона не був покликана самостійно вирішити проблему інтеграції біженців, адже спорт є лише однією частинкою значно більшої мозаїки. Також вона не задумувалася як одноразова подія: цінність моделі ґрунтується на систематичному, довготривалому функціонуванні, а не на одноразовому турнірі чи показовому заході.

Обмеження з якимсь браком амбіцій пов’язані не були. Обиралися вони свідомо й з огляду на те, що може й одночасно не може реально забезпечити спорт, спрямований на отримання соціальних результатів, і, що не менш важливо, в якій саме точці він має передавати естафету іншим формам підтримки.



Розділ 5: Гру можна виграти лише в команді

Консорціум та партнери, що стоять за ініціативою „Let’s Play Together”



Розділ 5: Гру можна виграти лише в команді

Консорціум та партнери, що стоять за ініціативою „Let’s Play Together”

Проблему інтеграції дітей-біженців через спорт не здатна самостійно вирішити жодна окремо взята організація. Процес цей торкається щонайменше п’яти різних сфер спеціальних знань: організації спортивних занять у громадах, дитячої психології та чутливої до травматичного досвіду допомоги, політики інтеграції біженців, муніципальної взаємодії та міжкультурної фасилітації. Наряду з розумінням міжнародної доказової бази в частині, що працює, він також потребує глибокої обізнаності щодо місцевих районів, де має відбуватися робота – які саме діти там проживають, які саме школи їх приймають, які саме парки є безпечними, якими саме мовами які саме родини спілкуються вдома.

Тому для реалізації чотирьох цілей, що були викладені в попередньому розділі, фундація V4SPORT зробила те, що має робити будь-який серйозний проект з реагування на кризову ситуацію: ми створили команду. Консорціум, який став фундаментом для ініціативи „Let’s Play Together”, формувався зважено, а кожен партнер обирався під конкретний внесок. Навколо цього ядра була згуртована ширша мережа міжнародних експертів, які мали підготувати тренерські пари в таборі Тренування заради громади й забезпечити узгодженість методики з найкращою світовою практикою. А навколо них – менш помітний, та незамінний прошарок місцевих помічників, найпершу скрипку в числі котрих грали вроцлавські школи. Він створював можливості для щоденної роботи.



за одним тренером на одному майданчику стоїть ціла екосистема – джерела натхнення, інфраструктура, узгодження дій і турбота – й кожен партнер прикладає свої зусилля в тій точці зустрічі проекту з дітьми.

Розділ 5: Гру можна виграти лише в команді

Консорціум та партнери, що стоять за ініціативою „Let’s Play Together”

Ядерний склад консорціуму



Фундація V4SPORT - м. Вроцлав, Польща

Головний бенефіціар та загальний координатор проекту

Фундація V4SPORT є польською фундацією, що була заснована в 2009 році, і що працює на перетині спорту, фізичної активності, виховання та соціального розвитку. Зважаючи на свій більш ніж 15-річний досвід у питаннях реалізації національних та міжнародних проектів, фундація V4SPORT виступила головним бенефіціаром ініціативи „Let’s Play Together”. На неї було покладено обов’язки загального управління проектом, фінансового нагляду, локального впровадження моделі парної тренерської роботи у місті Вроцлаві та розробки цього посібника. Також вона виконувала функції операційної ланки між міжнародними експертами, які долучалися до роботи табору, та тренерськими парами, що діяли безпосередньо на місцях.

Фундація V4SPORT є членом Міжнародної асоціації спорту та культури й з березня 2022 року, спираючись на такі попередні проекти, як Інтеграція українських дітей-біженців через спорт (IURTS) та Граємо разом!, обидва з яких надали базові напрацювання, що безпосередньо лягли в основу цієї ініціативи, вона здійснює активну діяльність у сфері інтеграції біженців через спорт

<https://www.v4sport.eu/>



Вроцлавський центр соціального розвитку (WCRS)

- м. Вроцлав, Польща

Місцевий партнер – психологічна, педагогічна підтримка та підтримка на рівні міста

Центр WCRS є структурним підрозділом органів муніципальної влади Вроцлава, що накопичив багаторічний досвід у частині планування та координації реалізації соціальних ініціатив у міських громадах, включно з заходами гуманітарного реагування на вплив українських біженців, починаючи з 2022 року. В рамках ініціативи „Let’s Play Together” центр WCRS виступав пунктом підтримки для тренерських пар, який скеровував їх до тих інституцій Вроцлава, в яких вони могли отримати додаткову допомогу в тих випадках, коли діти та родини потребували більш професійного психологічного чи педагогічного підходу. Експерти центру WCRS долучалися до спеціальної підготовки тренерів, забезпечували зв’язок з адміністрацією міста Вроцлава, включно з департаментом освіти; просували проект через власні комунікаційні канали; а також пов’язували його з іншими ключовими місцевими громадськими активістами, забезпечуючи ширше висвітлення за рахунок участі у виставках та в радіоефірах. Також Центр WCRS забезпечував зв’язок з мережею Parki ESK, до складу якої входять різні павільйони та громадські простори у кількох районах Вроцлава, причому деякі з них слугували майданчиками для просування цієї ініціативи. Нарешті, центр WCRS відзначив, що за потреби він може надавати підтримку через громадський простір Passage of Dialogue, де розташований багатомовний інформаційний пункт для біженців та мігрантів Wro-Migrant, який пропонує практичні консультації та скеровує до відповідних служб, роблячи це українською, англійською, білоруською, російською та польською мовами.

<https://www.wcrs.wroclaw.pl/>

Розділ 5: Гру можна виграти лише в команді

Консорціум та партнери, що стоять за ініціативою „Let’s Play Together”

Федерація шкільного спорту Вроцлава (SZS Wrocław)

– м. Вроцлав, Польща

Місцевий партнер – працевлаштування та оперативної координації тренерських пар



Вже понад двадцять років федерація SZS Wrocław займається популяризацією спорту та фізичної активності серед молоді шкільного віку в місті Вроцлаві. В складі консорціуму з реалізації LPT федерація SZS Wrocław відповідала за найм тренерських пар, укладання з ними трудових договорів та здійснення щоденної оперативної координації їхньої роботи на місцях – контроль дотримання графіків, забезпечення доступу до спортивних об’єктів та підтримку повсякденної логістики.

Також федерація SZS Wrocław виступає осередком програми Trener Osiedlowy (укр. Тренер району) – загальноміської ініціативи, яка функціонує з 2003 року та організовує безкоштовні спортивні та рекреаційні заходи у громадських просторах міста Вроцлава. Саме мережа досвідчених громадських тренерів програми Trener Osiedlowy стала кадровою базою для польської складової тренерських пар ініціативи LPT – елементом наступництва, який виявився одним з найважливіших ранніх рішень проєкту.

<https://www.wroclawskiszs.pl/>



Міжнародна асоціація спорту та культури (ISCA)

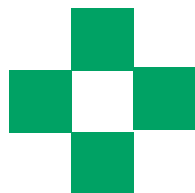
– м. Копенгаген, Данія

Міжнародний партнер – комунікація, поширення інформації та доступ до світового фахового досвіду

Асоціація ISCA є однією з найбільших міжнародних мереж у сфері масового спорту, а організації, що є її членами, розкидані по всьому світу. В складі консорціуму з реалізації LPT основною роллю асоціації ISCA була міжнародна комунікація, поширення інформації та налагодження співпраці з громадськими активістами – забезпечення поінформованості щодо результатів проєкту відповідних політиків, практиків та донорів далеко за межами Польщі. Саме завдяки асоціації ISCA, наприклад, ініціатива LPT отримала можливість представити себе на одному з найбільших зібрань практиків масового спорту в Європі MOVE Congress 2025.

Не менш важливою, однак, була роль, яку асоціація ISCA відіграла в якості мосту між фундацією V4SPORT та ширшою мережею міжнародних організацій, що працюють у сфері спорту заради розвитку. Діючи через належну асоціації ISCA мережеву платформу під назвою Integration of Refugees Through Sport (IRTS, укр. Інтеграція біженців через спорт), фундація V4SPORT змогла безпосередньо перейняти знання від організацій, що мають у цій сфері багаторічний досвід, а також, що не менш важливо, адаптувати набуті знання перед їхнім застосуванням до реалій польського контексту. Численні експерти, які прибули до табору Тренування заради громади в Тшебниці, робили це, користуючись мережею та рекомендаціями асоціації ISCA.

<https://www.isca.org/>



Розділ 5: Гру можна виграти лише в команді

Консорціум та партнери, що стоять за ініціативою „Let’s Play Together”

Міжнародні експерти в таборі Тренування заради громади

Консорціуму у складі чотирьох організацій було достатньо для реалізації проєкту, та недостатньо для того, аби гарантувати, що тренерські пари виходитимуть на майданчик з потрібними їм спеціалізованими навичками, зокрема в питаннях чутливої до травматичного досвіду тренерської роботи, першої допомоги у сфері психічного здоров’я та використання спорту як механізму психосоціального відновлення. Для цього в рамках ініціативи „Let’s Play Together” було запрошено ширшу групу міжнародних експертів, які в лютому 2025 року прибули до міста Тшебниця для участі в роботі табору. Під впливом їхнього внесок була сформована методика, яку тренери надалі застосовували протягом року.

Організація FHI 360 – Сполучені Штати

Співорганізатор табору; міст до наявних в американських спеціалістів

фахових знань з психічного здоров’я та спорту



Персонал організації FHI 360, що зареєстрована в США та здійснює свою діяльність у сфері глобального розвитку, налічує понад 4 000 співробітників, які працюють у більш ніж 60 країнах. До проєкту вона приєдналася в квітні 2024 року, причому зробила вона це через програми Державного департаменту США під назвами Sports Visitor та Sports Envoy, адмініструванням котрих вона займається від імені Бюро освітніх та культурних справ Держдепу. Організація FHI 360 виступила співорганізатором табору Тренування заради громади, привезла до Тшебниці цілу делегацію американських експертів з психічного здоров’я та спорту й надала підтримку в розробці навчальної програми табору з питань чутливої до травматичного досвіду тренерської роботи та післяконфліктного відновлення.

<https://www.fhi360.org/>

Центр зцілення та формування відчуття справедливості засобами спорту (CHJS) – США

Методика чутливої до травматичного досвіду викладання спортивних дисциплін



Центра CHJS представляє собою американську національну неприбуткову організацію, місія якої полягає в тому, щоб перетворювати для молоді заняття спортом на зцілювальний досвід. Спираючись на результати нейробіологічних та травматологічних досліджень, центр CHJS провів де кілька з ключових занять табору, що були присвячені питанням орієнтованої на зцілення тренерської роботи, навчаючи тренерські пари розпізнавати в дітей стресові стани, замкненість і травматичні реакції та відповідним чином реагувати на них, а не трактувати їх як проблеми, пов’язані з дисципліною. Методичні рамки центру CHJS протягом усього року залишалися орієнтирами для тренерів.

<https://chjs.org/>

Консалтингова компанія Edgework Consulting – США

Розвиток молоді та неформальне виховання



Консалтингова компанія Edgework Consulting забезпечувала наповнення тренерських груп фаховими знаннями в частині розвитку молоді, методів неформального виховання та нарощування практичного потенціалу. Заняття, що проводилися нею в таборі, були зосереджені на тому, яким чином спортивні середовища можуть виступати зцілювальними просторами там, де доступ до клінічної допомоги у сфері психічного здоров’я є обмеженим, тобто на концептуальному баченні, яке протягом 2025 року формувало уявлення тренерів, що мали працювати в парах, про відкриті заняття.

<https://www.edgeworkconsulting.com/>

ROZDZIAŁ 5: DO WYGRANIA MECZU POTRZEBNA

Konsorcjum i partnerzy projektu Let's Play Together

Fútbol Más France – Франція

Громадо-орієнтована методика соціальної інклюзії

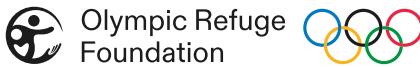


Представлена у попередньому розділі організація Fútbol Más France привезла до табору перевірену методику використання футболу та гри для формування стійкості та соціальної інклюзії у вразливих громадах, включно зі своєю унікальною системою зелених і синіх карток, в якій футбольне поле замість дисциплінарного контролю переосмислюється як простір позитивного підкріплення.

<https://futbolmas.org/>

Фонд біженців-олімпійців (ORF) – Швейцарія

Стратегічне бачення щодо значення спорту для переміщених осіб



Заснований в 2017 році Міжнародним олімпійським комітетом Фонд біженців-олімпійців здійснює підтримку в питаннях використання спорту заради захисту, розвитку та розширення можливостей осіб, які постраждали від вимушеного переміщення. До табору Фонд ORF привіз стратегічну перспективу організації, що діє в глобальних масштабах, включно з авторитетом, що був набутий ним в процесі багаторічної роботи з біженцями через спорт у найскладніших умовах світу. Також він поділився своїми баченнями, які допомогли ініціативі LPT позиціонувати себе в ширшому полі спорту заради захисту.

<https://www.olympicrefuge.org/>

Польське Товариство Червоного Хреста (РСК) – Польща

Місцевий гуманітарний контекст та інтеграція



Польське Товариство Червоного Хреста забезпечувала зв'язок проекту з польським гуманітарним сектором, гарантуючи, що навчальна програма табору буде вписана в наявну в країні ширшу інфраструктуру заходів реагування на потреби біженців, а також що тренерські пари розуміють, куди скеровувати родини, котрі потребуватимуть додаткової підтримки поза межами того, що зможуть запропонувати спортивні заняття.

<https://pck.pl/>

Центру МНПСС Руху Червоного Хреста та Червоного Півмісяця – Данія

Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка у гуманітарних контекстах



Центр психічного здоров'я та психосоціальної підтримки Руху Червоного Хреста та Червоного Півмісяця, що зареєстрований в м. Копенгаген, надає підтримку в питаннях інтеграції МНПСС у гуманітарну роботу по всьому світу. В таборі експерти центру МНПСС навчали тренерські пари засобам та засадам першої допомоги у сфері психічного здоров'я, тобто забезпечували їх знаннями, які згодом протягом року закріплювалися під час семінарів з курсу ABC Mental Health, що проводилися Шарлоттою Брус Далсгаард на конференції Moving People — Moving Poland (укр. Рух людей – це рух Польщі).

<https://pscentre.org/>

ROZDZIAŁ 5: DO WYGRANIA MECZU POTRZEBNA

Konsorcjum i partnerzy projektu Let's Play Together

Благодійна організація StreetGames – Великобританія

Лідери серед молоді та залучення місцевого активу



StreetGames – це британська благодійна організація, яка привносить корисні елементи спорту в неблагополучні громади шляхом організації спортивних заходів поруч з місцями, де вже перебуває молодь, причому у форматі, що їм близький. В таборі БО StreetGames зосереджувала особливу увагу на молодих асистентах тренерів, навчаючи їх засобам лідерства та практичним прикладам того, яким чином молоді люди можуть брати активну участь в житті власних громад.

<https://www.streetgames.org>

Менш помітний партнер: школи

Менш видимими у формальній архітектурі консорціуму, проте незамінними в повсякденній роботі з реалізації проекту, були школи Вроцлава, з якими працювала більшість тренерських пар. Декілька шкіл регулярно відкривали для проекту свої майданчики, а часом – і спортзали. Деякі надавали в користування спорядження, коли його бракувало для занять. Кілька відвели в своїх коморах куточки, аби м'ячі, конуси, тренувальні футболки та залежне від погодних умов екіпірування можна було зберігати на місці, а не перевозити туди-назад через усе місто.

Низка шкіл пішла далі очікуваного, й виступила неформальними чемпіонами проекту в своїх районах, поширюючи інформацію про заняття серед учнів і батьків, допомагаючи тренерським парам налагодити контакт з учасниками, яких інакше вони могли б оминати. Це ніяк не стосувалося всіх шкіл, і цього від шкіл ніколи не вимагали умови договору, проте там, де це відбувалося, воно мало реальний вплив. Основна частина цієї допомоги була зумовлена тим же інстинктом, що спонукає тренера громадського спорту не зупинятися у своїй діяльності: усвідомленням того, що ця робота має значення, й що керована ними установа може непомітно сприяти її виконанню.

В будь-якому місті, яке розглядає можливість відтворення моделі, про школи забувати не слід. Вони є одним з найважливіших рівнів забезпечення проекту – тією різницею, яка існує між програмою, що функціонує поруч з громадою, та програмою, що функціонує всередині неї.

Чому це поєднання спрацювало

Ефективність цієї команди визначалася не її розміром, а саме продуманим формуванням складу. Кожен партнер відповідав з конкретний сегмент потрібної для проекту компетенції, й жодні два сегменти взаємно не перекривалися. Центр WCRS – в частині місто; федерація SZS Wrocław – в частині мережі громадських тренерів; асоціація ISCA – в частині міжнародної бази знань; центр CHJS та центр МНПСС – в частині засад психічного здоров'я; фонд ORF – в частині стратегічної легітимності; організація FHI 360 – в частині зв'язку з американськими спеціалістами, до яких ми інакше доступу б не мали; школи – в частині повсякденної інфраструктури, на базі якої функціонувала модель.

Завданням фундації V4SPORT, як головного бенефіціара, полягало в тому, щоб бути певним посередником між цими рівнями – брати найкращу міжнародну практику й адаптувати її до польської реальності, забезпечувати тренерські пари спеціалізованим ресурсом, що був їм потрібен, при цьому їх не перевантажуючи, й піклуватися про те, аби згадані в попередньому розділі чотири цілі залишалися компасом проекту в кожній розмові з кожним партнером.

В рамках цієї моделі на початках потрібно витратити більше часу й зусиль, ніж коли працювати відокремлено. Але саме це й стало запорукою того, чому проєкт спрацював.

Розділ 6: Модель парної тренерської роботи

Програма тандемної тренерської роботи в громадському спорті – методика в центрі ініціативи „Let’s Play Together”



Розділ 6: Модель парної тренерської роботи

Програма тандемної тренерської роботи в громадському спорті – методика в центрі ініціативи „Let’s Play Together”

У центрі ініціативи „Let’s Play Together” стоїть єдине структурне рішення: кожне спортивне заняття мало проводитися парою тренерів, а не один, причому один з цих тренерів мав походити з тієї ж країни, що й діти, для яких розроблялися заняття. Таку пару ми називаємо тандемом, а побудована навколо нього модель у заявці на отримання гранту під проєкт отримала назву Програма тандемної тренерської роботи в громадському спорті.

У рамках Вроцлавського пілотного проєкту було задіяно 11 тандемних пар. Кожна з них складалася з одного польського тренера та одного українського тренера, які над розробкою, проведенням та аналізом своїх занять працювали спільно. Співінструкторами у традиційному сенсі вони не були – не проводили вправи почергово й не передавали один одному свисток. Вони радше доповнювали один одного, кожен привносив щось таке, чого інший не міг, й обидва були присутні на кожному занятті протягом усіх двох годин.

В цьому розділі надаються роз’яснення щодо того, чому було обране саме таке структурне рішення, що саме воно дало, і які саме ширші принципи планування з нього випливають.

Чому тандем, а не єдиний тренер

Варто прямо сказати, що єдиний кваліфікований тренер цілком спроможний провести якісне заняття з футболу. Рішення, прийняте в рамках ініціативи „Let’s Play Together” на користь двох тренерів, було продиктоване не спортивно-технічними міркуваннями. А продиктоване воно було самою сутністю проєкту.

В заявці, що стала моментом запуску проєкту, було наведено шість конкретних переваг, які двоє тренерів, працюючи в тандемі, мають порівняно з єдиним тренером у такому контексті:

Персоналізована увага

Клас дітей, які щойно пережили війну, вимушене переселення, зміну мови й нову освітню систему, однорідною групою не є. Дехто з них розуміє польську; дехто – ні. Дехто впевнений у собі; дехто замкнений. Тандем може враховувати ці індивідуальні реалії в режимі реального часу, зокрема, шляхом спілкування з дитиною її рідною мовою. Один тренер цього просто не зможе.

Різні кути зору

Двоє тренерів привносять два стилі тренування, два багажі життєвого досвіду, два способи сприйняття однієї й тієї ж групи дітей. Для дитини, яка не впевнена в тому, чи зможе вона вписатися, ймовірність знайти дорослого, з яким вона знайде спільну мову, зростає, а не зменшується.

Підвищений рівень безпеки

Коли на полі щось трапляється – падіння, конфлікт, у дитини раптовий напад негативного стресу – присутність ще одного дорослого дорослого, який може одразу втрутитися, – не розкіш. В ній полягає відмінність між заняттям, під час якого добре врегульовуються інциденти, і заняттям, під час якого ні.

Посилена емоційна підтримка.

Дітям, що несуть тягар вимушеного переселення, потрібні дорослі, які зможуть хоча б на мить розділити з ними цей тягар, коли даси про себе знати. Тандем таку спроможність подвоює, гарантуючи при цьому, що підтримку надаватиме тренер, з яким дитина справді зможе спілкуватися.

Розділ 6: Модель парної тренерської роботи

Програма тандемної тренерської роботи в громадському спорті – методика в центрі ініціативи „Let’s Play Together”

Формування навичок та впевненості

Вразливі діти швидше набувають впевненості, коли дорослі навколо них самі відкрито співпрацюють попри відмінності. Під час кожного заняття тандем має демонструвати, що поляк та українцем здатні працювати разом на рівних, тоді, маючи такий наочний приклад, діти навчатимуться не гірше, ніж у ході виконання будь-якої вправи.

Надійність

Якщо тренер – один, то його відсутність означає скасування заняття. Якщо є тандем, то робота триває. Упродовж річної програми, в рамках якої заплановано понад тисячу занять на території одинадцяти районів, така постійність мала значення. На практиці тренери проєкту дійшли до більш яскравого опису такої незмінної динаміки. Коли їх попросили охарактеризувати, що саме додає ефективності їхнім парам, то декілька тандемів однаково згадали про поєднання Серця й мозку. Українська тренерка зі складу тандему Інна Куніцька висловилася однозначно: Г’жеґож – мозок тренування, я – його серце. А разом ми творимо щось ціле, сповнене пристрасті та емпатії”.

” Г’жеґож – мозок тренування, я – його серце. А разом ми творимо щось ціле, сповнене пристрасті та емпатії”.

Інна Куніцька, тренерка



В більшості пар один тренер ставав Мозком, що був зосередженим на структурі, темпі й технічному боці заняття, стежачи за тим, аби вправи йшли послідовно, а час використовувався ефективно. Інший ставав Серцем, що було зосереджене на емоційному ландшафті групи: хто замкнений, хто на межі конфлікту, кому потрібна тиха розмови знайомою мовою. Закріплені ці ролі жорстко не були, й обидва тренери залишалися неухильно присутніми протягом усього заняття. Проте такий розподіл уваги дозволяв кожному заняттю бути водночас добре організованим і емоційно охопленим, чого єдиний тренер навряд чи здатен досягти самотійно.

ЕМОЦІЇ
/ СТОСУНКИ
настрій, конфлікт,
окремі діти

СТРУКТУРА
/ ТЕХНІКА
час, вправи,
темп



Розділ 6: Модель парної тренерської роботи

Програма тандемної тренерської роботи в громадському спорті – методика в центрі ініціативи „Let’s Play Together”

Чому один польський і один український тренер

Двонаціональний склад кожного тандему був найважливішою, та водночас найчастіше не до кінця зрозумілою, рисою моделі. Часом робляться припущення про те, що український тренер присутній лише задля перекладу. Це не так.

Присутність українського тренера була чинником культурної та мовної безпеки: була спрямована на те, щоб діти, які ще невпевнено володіли польською, чиї родини втекли від війни, чиї звичні уклади були зруйновані, на кожному занятті зустрічали дорослого, який володіє мовою, якою вони думають та відчують. Сама ця присутність трансформувала досвід дитини ще до того, як розпочиналася будь-яка активність. Поріг до участі в заняттях був нижчим; відчуття безпеки під час заняття було сильнішим; час відновлення після складного моменту був менш тривалим. Це, свою чергою, знижувало поріг і для батьків, які значно більше схилилися до того, аби дозволяти своїм дітям відвідувати заняття, якщо знали, що там буде присутній україномовний дорослий.

Присутність польського тренера відігравала роль точки опори в громаді-господарці: особи, яка знала район, футбольне поле, школу, місцеву спортивну мережу, польського батька, що забирав дитину після завершення заняття. Без такої точки опори такі заходи виглядали б як щось штучно привнесене. Завдяки їй вони отримали місцевий контекст.

Разом двоє тренерів втілювали собою, причому на кожному занятті й помітно для дітей, саме той тип співпраці попри відмінності, якого проєкт очікував від самих дітей. У цьому сенсі тандем був і власне посилом, і засобом його передачі.

” Діти не навчаються інтеграції; вони за нею спостерігають у діях дорослихw”.

Робочий принцип моделі парної тренерської роботи

Саме тому базовий принцип проєкту ми іменуємо двобічною інтеграцією. Якби метою тандемної моделі було пристосування українських дітей до польських норм, вона б не спрацювала. А спрацювала вона тому, що обидва тренери, обидві групи дітей і обидві громади були залучені до одного й того самого процесу обміну.

Принципи планування, що впливають з моделі

З ситуації, коли проєкт будується навколо тренерських пар з таким розподілом праці, низка подальших рішень в частині планування впливає майже автоматично.

Заняття були безкоштовними, відкритими й доступними для всіх охочих.

Дитина могла прийти раз або приходити щотижня. Не було ані реєстрації, ані оплати, ані оформлення, ані зобов'язань. Ця модель була розроблена з розрахунку на те, щоб охопити дітей, причому як українських, так і польських, а також будь-яких інших дітей будь-якого походження, які надумують завітати, котрі не хотіли або нерідко й не могли записатися для участі в організованій клубній програмі.

Розділ 6: Модель парної тренерської роботи

Програма тандемної тренерської роботи в громадському спорті – методика в центрі ініціативи „Let’s Play Together”

Заняття відбувалися в уже знайомих дітям громадських місцях

Шкільні майданчики, районні парки, мережа громадських зелених зон ESK – місця, що є частиною повсякденної географії родин, для яких призначався проєкт. Дитині не доводилося їхати через усе місто, аби потрапити на той чи інший захід; захід приходив саме туди, де вона жила.

Заняття були розраховані на формування довіри, а не демонстрацію результатів.

Темп підлаштовувався під конкретну групу; правила залишалися простими; акцент робився швидше на участі, аніж на розвитку навичок. Діти, в яких спортивних здібностей не було, були такими ж бажаними учасниками, як і ті, в яких вони були. Спорт виступав засобом, а не метою.

Тренерів навчали практикам, чутливим до травматичного досвіду

Так як проєкт був розрахований на дітей, які пережили війну й вимушене переселення, тренери потребували засобів для надання підтримки дитині в момент прояву у неї негативного стресу. Табір Тренування заради громади, що буде описаний у наступному розділі, був побудований навколо цієї потреби.

Спирався проєкт на вже наявну місцеву інфраструктуру

Нових муніципальних відділів, нових спортивних залів чи нових бюрократичних структур в рамках програми тандемної тренерської роботи не створювалося. Використовувалося те, що вже існувало: шкільні майданчики, мережа програми Trener Osiedlowy, громадські зелені зони, інформаційний пункт WroMigrant, з додаванням до нього відсутнього елемента: підготовлених тандемних пар, які потім тиждень за тижнем проводили систематичні заняття.

Структурне рішення, а не стилістичне

Є спокуса сприймати тандемну модель як один з багатьох можливих способів організації спортивної діяльності в громаді. Вона таким не є. Тандем забезпечує те, чого модель з одним тренером забезпечити не здатна: видимий, живий приклад того, як дві громади можуть на рівних спільно працювати, що повторюється на кожному занятті на очах дітей з обох громад. Це не питання уподобань у способі реалізації. Це передбачений проєктом ключовий метод інтеграції.

Все, що викладено в цьому посібнику далі, – відбір персоналу, навчання, вибір локацій, комунікація, оцінювання – фактично є інструкцією до того, як створити умови, в яких такі тандеми зможуть працювати тиждень за тижнем, місяць за місяцем по всьому місту. З наступного розділу ви дізнаєтеся про осіб, які стали такими тандемами у Вроцлаві.



Розділ 7: Тренерські пари

Хто це були, яким чином їх відбирали, що саме вони привнесли



Розділ 7: Тренерські пари

Хто це були, яким чином їх відбирали, що саме вони привнесли

Як тільки визначилися щодо моделі тандемної тренувальної роботи, головне питання, від якого залежало, чи спрацює ініціатива „Let’s Play Together”, стосувалося персоналу: хто саме займе ті 22 посади у складі тренерських пар, яких потребувала ця модель? Модель такого типу є настільки ефективною, наскільки ефективними є люди, що її реалізують. Підбери в команду не тих людей, і вся методика залишиться лише на папері. Підбери в команду тих людей, і методика перестане бути методикою: вона перетвориться на рік щотижневих занять на майданчиках Вроцлава, які матимуть значення для дітей, що на них завітають.

Від самого початку процес відбору персоналу був задуманий як осмислена процедура з прив’язкою до території громади, а не як формальний відбір кандидатів. Під проєкт не шукали елітних спеціалістів у сфері спорту чи тренерів з численними сертифікатами. Метою пошуку були лідери громади, що так чи інакше були знайомі зі спортом, – особи, чия основна кваліфікація полягала в уже наявному в них авторитеті серед сусідів, батьків і дітей, з якими вони мали працювати.



Принцип відбору персоналу: світогляд важливіший за регалії

Згідно з висловом, що використовувався протягом усього процесу планування проєкту, ідеальний кандидат має в собі поєднувати якості спортивного тренера, соціального працівника та очільника загону скаутів. В цьому формулювання відображалось головне: відбір персоналу був орієнтований насамперед на характер. Спортивно-технічні кваліфікації значення мали, та порівняно з тим, ким насправді мав бути кожен тренер: дорослою особою з відкритим мисленням та здатністю до адаптації, яка легко знаходить спільну мову з дітьми, комфортно почувається в міжкультурних середовищах і готова розмірено й непоказно тиждень за тижнем працювати над формуванням довіри, вони були другорядними.

” Спортивний тренер, соціальний працівник та очільник загону скаутів - в одному.”

Скорочене визначення, що використовували під час відбору персоналу для зазначення потрібного типу особи.

Керівництво проєкту чітко наголошувало на тому, що це не було завдання з відбору спортсменів. Якщо в кандидатів була правильна налаштованість для чутливої до травматичного досвіду та інклюзивної за підходом роботи, їхнє спортивне минуло мало другорядне значення. Потрібні для проєкту тренери мали бути здатні забезпечувати емоційне наповнення заняття, а не лише реалізувати технічний його бік. Ця якість, яку складно побачити за даними резюме.

Розділ 7: Тренерські пари

Хто це були, яким чином їх відбирали, що саме вони привнесли

Відбір польських тренерів: з опорою на мережу програми Trener Osiedlowy

Для польських тренерів фундацією V4SPORT та федерацією SZS Wrocław ще на початку було ухвалене стратегічне рішення: замість того, аби запускати нову процедуру відбору з нуля, проєкт мав спиратися на вже наяву мережу програми Trener Osiedlowy (укр. районних тренерів) – програми, яку фундація SZS Wrocław реалізовує з 2003 року, та в рамках якої вже працювали досвідчені тренери, що були інтегровані в міські громади.

Перевага цього рішення була істотною. Тренери з програми Trener Osiedlowy вже були авторитетними постатями у своїх районах. Вони були знайомі з батьками, адміністраціями шкіл, представниками муніципалітету, парками та, що вкрай важливо, знали, які саме діти вже перебували на узбіччі будь-якої організованої діяльності. Динаміку районів вони розуміли так, як жоден зовнішній кандидат не зміг би зрозуміти за той час, на який був розрахований проєкт.

Було проведено інформаційну зустріч, під час якою було представлено бачення проєкту, надано роз’яснення щодо того, що саме вимагає від тренерів модель парної тренерської роботи, а також уточнено, чим саме ця робота відрізнятиметься від типового заняття за програмою Trener Osiedlowy. Це був продуманий момент формування очікувань: кандидати мали зрозуміти, що в роботі поряд зі спортивними результатами на перше місце ставитимуться психосоціальні результати, що вони працюватимуть у тандемі, а не наодинці, і що методика відрізнятиметься чутливістю до травматичного досвіду. Ті, хто погодився з таким концептуальним баченням, сформували польську частину відібраної групи.

Відбір українських тренерів: підхід, заснований на рекомендаціях від колег

Відбір української половини кожного тандему можна було б організувати як окремий, паралельний процес, який би проходив у вигляді централізованої кампанії через організації української громади, інтернет-звернення та рекомендації від мереж підтримки біженців. Натомість в рамках проєкту було обрано інший шлях, і він виявився одним з найважливіших методичних рішень початкового етапу.

Кожного польського тренера, який погодився приєднатися, попросили, скориставшись власними зв’язками в громаді — з друзями, сусідами, знайомими, іншими батьками, знайти українського колегу, який відповідав тому самому профілю особистості. Логіка була простою: польському тренеру, якому вже довіряли у їхньому районі, було відомо про те, хто серед українців у їхній околиці був надійним кандидатом, причому знав він настільки добре, як не зміг би освідомитися жоден сторонній рекрутер.

Цей підхід спрацював. Більшість польських тренерів запропонували відповідних кандидатів, а у випадках, коли той чи інший польський тренер нікого не знаходив, на допомогу приходила федерація SZS Wrocław. Це продемонструвало силу неформальних громадських мереж у місті й забезпечило рівень особистої залученості у партнерські стосунки, якого більш формальний процес міг би й не створити. До моменту, коли двоє тренерів зустрічалися для початку навчання, вони вже були пов’язані, причому не якимось адміністративним рішенням, а взаємним знайомством.

Спершу планувалося набирати українських членів тренерських пар з числа новоприбулих біженців, що могло б стати для них певною формою підтримки – певним способом допомогти їм стати на ноги в новій ситуації. Однак після кількох співбесід та обговорень нам стало зрозуміло, що це не найкращий варіант. Багато хто з новоприбулих ще не знав, чи залишатиметься він у Вроцлаві, і чи зможе він взяти на себе таке довгострокове зобов’язання. А ще важливішим було те, що вони не почувалися комфортно в місті й не володіли польською мовою, що позбавляло їх можливості комунікувати зі своїм партнером по тренерській парі та польськими дітьми. Тому увага в процесі відбору персоналу була зосереджена на українцях, які вже певний час жили у Вроцлаві й володіли польською на рівні, достатньому для спілкування. І вже з самої першої зустрічі з ними було очевидно, що для них це буде не лише робота тренером у складі пари; відчувалося, що проєкт вони сприймали як можливість виконати певну місію й у вагомій формі допомогти своїм співвітчизникам.

Розділ 7: Тренерські пари

Хто це були, яким чином їх відбирали, що саме вони привнесли



Петро та Уляна

Єлизавета та Даніель

Марія та Марцін

Ула та Уляна



Нікола та Сніжана

Денис та Войцех

Олександра та Вадим

Андрій та Октавій



Інна та Гжегож

Рафал і Нікола

Михайло та Анастасія

22 тренери, що пройшли відбір

Група, що сформувалася внаслідок проходження цього процесу, характеризувалася цілеспрямованою різноманітністю, причому не лише за національністю, а й за віком, статтю, професією та життєвим досвідом. Польські тренери були головним чином досвідченими педагогами, інструкторами та вчителями з попереднім досвідом участі у програмі Trener Osiedlowy (укр. Районний тренер). Багато з них викладали фізичну культуру в школах, реалізували районні спортивні програми або ж працювали з дітьми в інших форматах. Їхня професійна база була в структурованому, організованому спорті, й саме ця база забезпечила тандемам стабільний каркас педагогічної методики.

Спектра професійних середовищ українських тренерів був ширшим. В одних був досвід роботи вчителем фізичної культури в Україні; інші працювали в зовсім інших сферах, проте в силу власної відданості спорту, дітям чи громаді вони зацікавилися проектом. Спільним для них була пристрасть до роботи, готовність спробувати щось нове в країні, яка ще була для них відносно новою, а також культурна обізнаність, на якій ґрунтувалася тандемна модель. Таке розмаїття професійного становлення виявилось однією зі сильних сторін відібраної групи. Досвідчені педагоги

Розділ 7: Тренерські пари

Хто це були, яким чином їх відбирали, що саме вони привнесли

привносили структуровану педагогічну методику, а тренери з інших сфер – свіжі погляди, креативність і готовність виходити за межі традиційних рамок. Кожен тандем доповнював самий себе себе, причому не лише культурно, а й у плані навичок, методів та способів бачення дітей.

Перша організаційна зустріч

Перша організаційна зустріч після проходження процесу відбору персоналу була, як показав час, важливішою, ніж припускав її скромний опис. Проводили її в свідомо нейтральному просторі, в невимушеній і дружній атмосфері, з акцентом на взаємне знайомство присутніх, а не на формальне проходження пунктів порядку денного.

Аргументація була чіткою та зрозумілою. Ініціатива „Let's Play Together” полягала в тому, щоб двадцять двоє людей з двох країн працювали в парах, причому тиждень за тижнем, у найбільш жвавих районах Вроцлава, нерідко в умовах, де все могло піти не за планом. Таку роботу неможливо підкріпити одними лише договорами. Вона потребує особистого зв'язку – тандема з тандемом, тренера з тренером. Перша зустріч представляла собою першу інвестицію в рамках проекту в такий зв'язок. Усе, що відбувалося надалі в Табір „Coaching for Community Camp”, що проходив у м. Тшебниця, будувалося на цьому фундаменті.

Кого ж відбирають на подібну роботу

Варто призупинитися на питанні про те, що саме процес відбору персоналу, як і група, що була сформована за його підсумками, говорить нам про тип особистості, що відбирається для виконання цієї роботи. Якщо поглянути на 22 тренерів, які реалізували проект, то їхні якості не відповідали якостям тренерів, орієнтованих на змагання. Це були якості громадських практиків: відкритість, терпіння, цікавість до інших людей, здатність почуватися комфортно в умовах хаосу та спокійна готовність постійно приходити на роботу.

Проект від них вимагав чимало. Вимагав він засвоїти нові методики (чутливої до травматичного досвіду тренерської роботи, першої допомоги в сфері психічного здоров'я), вибудувати робочі стосунки з партнером з іншої країни мовою, якою не завжди обидва цілком володіли, приділяти увагу дітям у способи, яких традиційна спортивна тренерська робота не завжди вимагає, причому робити все це протягом довгого, нерідко наповненого несприятливою погодою, року. А оскільки заняття були відкритими, безкоштовними й доступними для всіх охочих, тренерські пари ніколи не знали напевне, яких саме та скільки дітей їм очікувати на наступному занятті. Це тиждень за тижнем вимагало великої гнучкості та адаптивності.

Найбільш показовим є те, як саме виглядала відібрана група наприкінці року. З 21 тренера, що пройшли опитування на предмет оцінювання проекту, кожен висловив готовність продовжувати подібну роботу, а загалом група надала такому досвіду оцінку внутрішньої задоволеності на рівні 4,64 з 5.

Від людей до підготовки

В наступних розділах викладено порядок підготовки згаданої групи з 22 осіб (на базі табору Тренування заради громади) та особливості розгортання їхньої роботи протягом наступних дев'яти місяців в одинадцяти районах Вроцлава. Обидві історії розпочинаються й закінчуються тим самим зауваженням: методика має значення, проте вирішальну роль відіграють люди. Модель тандемної тренерської роботи в своїй найкращій формі представляє собою ретельно вибудований каркас навколо тієї роботи, яку так чи інакше виконують належні люди в належних парах.

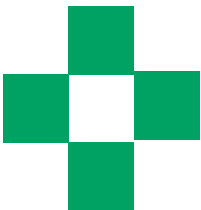
Розділ 7: Тренерські пари

Хто це були, яким чином їх відбирали, що саме вони привнесли

Група, що залишилася

Буквально останнє зауваження щодо тренерів перед тим, як перейти до питання їхньої підготовки. В сфері, де плинність кадрів є звичним явищем, ініціатива „Let’s Play Together” практично зберігала відібрану в повному складі протягом усього року. З 22 осіб у складі тренерських пар, яких відібрала і працевлаштувала федерація SZS Wrocław, лише один був змушений залишити проєкт в ході його реалізації.

Решта двадцять один тренер виконував роботу від проходження табору Тренування заради громади в лютому 2025 року до заключних занять восени, незважаючи на погодні умови, шкільні календарі та звичайні періоди турбулентності протягом дев’яти місяців громадської роботи. Вже самий по собі такий рівень утримання кадрів є одним з присутніх у проєкті менш помітних доказів того, що модель справді працювала



Розділ 8: Табір „Coaching for Community Camp”

Порядок формування й підготовки команди на рік уперед



Розділ 8: Табір „Coaching for Community Camp”

Порядок формування й підготовки команди на рік уперед

За підсумками процесу відбору було обрано 22 особи на посади в складі тренерських пар та 40 молодих асистентів тренера. Подальші події визначали, чи вийде така відбірна група в березні 2025 року на майданчик у місті Вроцлаві з навичками, яких вимагала модель тандемної тренерської роботи, зі стосунками, здатними витримати рік щотижневих занять, та зі спільною системою координат, яка дозволила б двадцяти двом особам з двох країн діяти як цілісний проєкт, а не як одинадцять незалежних пар.

Відповіді надав Табір „Coaching for Community Camp” – тижневий курс навчальної підготовки з проживанням, що з 1 по 8 лютого 2025 року проходив у містечку Тшебниця, розташованому неподалік від Вроцлава. Це був перший масштабний публічний момент у рамках проєкту, перша його інвестиція у системне формування групи, а також фундамент, на якому будувалося все, що надалі відбувалося в 2025 році.

В цьому розділі описується, які саме завдання ставив перед собою табір, хто його проводив і які результати це принесло.



Місце проведення та відібрана група

Місто Тшебницю було обрано не випадково. Метою було вивести тренерські пари й молодих асистентів тренера з їхнього повсякденного вроцлавського середовища у спільний простір, де протягом одного повного тижня вони їстимуть разом, тренуватимуться разом, навчатимуться разом і перетворюватимуться на команду. Близькість локації забезпечила практичність організації й дозволила уникнути витрат, пов'язаних з більш віддаленим місцем проведення з проживанням.

Того тижня у Тшебниці зібралося майже 100 людей. До обраної групи ввійшли щойно відібрані тренерські пари, 40 молодих асистентів тренера з вроцлавських шкіл, а також міжнародні експерти, супроводжувачі, професійні перекладачі та співробітники фундації V4SPORT, які координували подію. Це був, коротко кажучи, найзначніший окремо взятий момент у ході ініціативи „Let’s Play Together” – єдиний захід проєкту, коли всі, хто над ним працював,

- 3 робочі мови з синхронним перекладом
- 6 країн, представлених членами експертної делегації
- 7 організації eksperckich
- 8 днів, наповнених майстер-класами та заходами
- +100 осіб, включаючи 22 тренерів та 40 майбутніх помічників тренерів

Розділ 8: Табір „Coaching for Community Camp”

Порядок формування й підготовки команди на рік уперед

Цілі табору

В табору були три чітко визначені цілі.

Вивчити тренерські пари необхідним для роботи спеціалізованими навичкам

В більшості тренерів, які прибули до Тшебниці, був багаторічний досвід у сфері громадського спорту, проте мало хто проходив до того спеціальну підготовку з питань чутливої до травматичного досвіду тренерської роботи, першої допомоги у сфері психічного здоров'я або використання спорту як механізму психосоціального відновлення. Програма табору була розроблена таким чином, щоб в інтенсивному порядку заповнювати цю прогалину протягом одного концентрованого тижня, перш ніж тренери розпочнуть працювати на місцях.



Згуртувати обрану групу в команду

Двадцять двоє осіб, які щойно познайомилися, мали до кінця тижня стати робочою спільнотою, тобто не просто роззнайомитися, а встановити настільки міцні зв'язки, щоб підтримувати одне одного протягом десяти місяців нерідко важкої роботи. Подібне єднання не виникає з якогось порядку денного; воно народжується зі спільних переживань, нічних розмов і дрібних актів взаємної підтримки. Табір був спроектований таким чином, щоб усе це забезпечити.

Вивести молодих асистентів тренера на рівень майбутніх лідерів громади

Серед 40 молодих людей, що приєдналися до табору, були педставники різних шкіл міста, а також мав місце гарний баланс між польськими та українським дітьми – хлопцями й дівчатами. Один з хлопців мав походив з однієї з країн Перської затоки. В Тшебниці вони були справжніми учасниками проєкту – брали участь у одних і тих же семінарах, працювали поруч з міжнародними експертами та розглядалися як паралельна група зі своєю власною траєкторією розвитку. Табір був інвестицією в наступне покоління практиків у сфері громадського спорту, причому не гіршою, ніж у нинішнє.



Розділ 8: Табір „Coaching for Community Camp”

Порядок формування й підготовки команди на рік уперед

Навчальна програма під проводом експертів

Змістовна частина програми табору була забезпечена міжнародною групою експертів, ретельно сформованою силами організації FHI 360 (що виступала співорганізатором заходу та очолювала делегацію США) та мереж асоціації ISCA. Кожен з них зробив свій специфічний внесок у загальну картину:

Центр зцілення та формування відчуття справедливості засобами спорту (CHJS), США відповідав за проведення тренінгу з питань орієнтованої на зцілення та чутливої до травматичного досвіду тренерської роботи, що мав на меті навчити тренерські пари розпізнавати в дітей стресові та травматичні реакції й реагувати на них засобами підтримки, а не дисциплінарними заходами.



Консалтингова компанія Edgework Consulting (також США) - внесла свій вклад в частині розвитку молоді та методів неформального виховання, особливо зосередившись на тому, яким чином спортивні середовища можуть виступати зцілювальними просторами там, де доступ до клінічної допомоги у сфері психічного здоров'я є обмеженим.

Fútbol Más France надала свою громадо-орієнтовану методику соціальної інклюзії, включно зі своєю унікальною системою зелених і синіх карток, в якій футбольне поле замість дисциплінарного контролю переосмислюється як простір позитивного підкріплення.



Фонд біженців-олімпійців запропонував стратегічну перспективу від глобальної організації, що працює на перетині спорту та вимушеного переміщення.

Польське Товариство Червоного Хреста (РСК) вписало навчальну програму в наявну в Польщі ширшу інфраструктуру заходів гуманітарного реагування, забезпечивши розуміння тренерами того, коли й куди скеровувати родини, які потребуватимуть підтримки поза межами того, що зможуть запропонувати спортивні заняття.



Центр психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (MHPSS) Руху Червоного Хреста та Червоного Півмісяця, м. Копенгаген, навчав тренерів засобам та засадам першої допомоги у сфері психічного здоров'я, необхідним для роботи з дітьми в гуманітарних умовах.

Благодійна організація StreetGames, Великобританія, займалася питаннями організації спортивних заходів поруч з місцями проживання дітей у неблагополучних громадах, діючи з акцентом, зокрема, на молодих асистентах тренера й підтримуючи їх у тому, щоб вони брали на себе активні лідерські ролі у власних громадах.



Розділ 8: Табір „Coaching for Community Camp”

Порядок формування й підготовки команди на рік уперед

Навчальна програма поєднувала теоретичні заняття, практичні семінари та заходи, що були спільно розроблені експертами на місцях. Більшість занять за рахунок роботи професійних перекладачів проходила одночасно двома мовами – польською та англійською, що дозволяло всім учасникам брати рівноправну участь незалежно від того, якою з цих мов вони володіли краще. За потреби, хоча лише час від часу, ще й самі учасники також забезпечували переклад з української мови та на українську мову.



Що дало тижневе перебування тренерським парам

Структуровані відгуки, що були відібрані в тренерських пар наприкінці тижня та повторно під час співбесід через кілька місяців, вказують на три речі, які насправді дав табір.

Першою такою річчю були спеціальні знання, яких вони не мали раніше. За словами тренерів, вони отримали багато практичних і психологічних знань щодо саморегуляції, заспокоєння дітей, проведення занять та методів роботи, що становлять технічне ядро того, що на практиці означає чутлива до травматичного досвіду тренерська робота.

Другою, можливо важливішою, річчю стали згуртованість і мотивація. Згідно з описами декількох тренерів, табір представляв собою джерело натхнення, мотивації та віри в себе, а також момент, коли вони цілковито зрозуміли глибші соціальні цілі проекту, що виходять за межі суто спортивної тренерської роботи. Формат інтенсивного тижневого занурення успішно інтегрував команду тренерів; учасники дізналися про різні культури, підходи та способи роботи з дітьми. Вирішальним стало те, що саме в таборі одинадцять польсько-українських тандемів почали формувати робочі стосунки – той зв'язок, що був незамінним для злагодженого функціонування тандемів протягом решти року.

Третьою, чесно відзначеною, річчю стала реалістична критика меж навчальної програми. Не всі ігри та методики, що були представлені міжнародними експертами, належним чином узгоджувалися з рівню активності та культурними контекстами дітей, з якими тренерські пари згодом працювали у місті Вроцлаві, й тренерські пари розуміли, що їм доведеться адаптувати їх до власних місцевих обставин. Розклад був напруженим – тренери зазначали, що був обмежений час для неформальної інтеграції наприкінці тижня – й декілька з них рекомендували, аби в майбутніх таборах інтенсивність була збалансована за рахунок більшої кількості пауз.

Розділ 8: Табір „Coaching for Community Camp”

Порядок формування й підготовки команди на рік уперед



Що дало тижневе перебування молодим асистентам тренерів

40 молодих людей з міста Вроцлава, які приєдналися до проєкту, прибули в статусі відібраних волонтерів; поїхали ж вони вже дещо ближчими до своєї власної спільноти однолітків. Табір був головним етапом їхньої участі в проєкті „Let’s Play Together”. Це була інвестиція в майбутніх лідерів місцевої молодіжної спільноти. Вони брали повноцінну участь в семінарах, працювали поруч з міжнародними експертами й отримали ранній досвід міжкультурної співпраці, який багатьма описувався як формувальний.

Коли наприкінці тижня їх просили описати табір одним словом, вони обирали такі терміни, як ГРА, інтеграція, найкраще та друзі. На запитання щодо їхньої майбутньої участі 33 з 40 висловили рішучий намір в тій чи іншій формі продовжувати роботу в проєкті

Сигнали поза змістом

Ефективність табору, як, зокрема, відзначали міжнародні експерти, що за нею спостерігали, зумовлювалася не лише змістовним наповненням, а й структурою та організацією тижня. Декілька деталей мали більше значення, ніж могло здаватися.

По прибутті кожен учасник отримав стартовий набір: футболки відповідних кольорів, спортивну сумку, кілька худі та необхідні навчальні матеріали. Вибір форми був невеликим, проте продуманим. Вона встановлювала візуальну рівність між усіма тренерами незалежно від їхнього походження, сигналізував про належність до єдиного проєкту від першого дня, а згодом ставав незмінним гардероб на місцях, тобто був непомітним символом наступництва – від Тшебниці до шкільного майданчика у Вроцлаві. До кінця тижня ми вже чули від тренерських пар, молоді й організаторів та партнерів, що вони носитимуть її з гордістю.

Завдяки професійному синхронному перекладу двома мовами (польською та англійською) для участі мова бар’єром не була. За потреби переклад українською також забезпечували волонтери, які володіли обома мовами. Було зафіксовано як примітний факт, а також відзначено кількома міжнародними експертами, що навчальний матеріал, що частково викладався англійською мовою, в режимі реального часу міг сприйматися польськими та українськими тренерами їхніми рідними мовами.

Розділ 8: Табір „Coaching for Community Camp”

Порядок формування й підготовки команди на рік уперед



Співробітники фундація V4Sport зробили все від них залежне, аби створити відчуття належності через комплексний підхід, що гарантує набуття життєво важливого досвіду.”

Келлі Бердетт, благодійна організація



Самі міжнародні експерти описували організацію табору під проводом фундації V4Sport у незвичних термінах: щось видатне, професіоналізм і витонченість, комплексний підхід, що гарантує набуття різного життєво важливого досвіду (Келлі Бердетт, благодійна організація StreetGames); безпечний простір для кожного учасника (Ріаннон Шін де Хесус, благодійна організація StreetGames). Це були відгуки, добровільно надані практиками, що

відвідують численні аналогічні заходи. Вони є корисним свідченням того, що табору вдалося створити, нехай і ненадовго, саме таке середовище, яке згідно з проєктом згодом у мініатюрі на кожному занятті в районах протягом наступних дев’яти місяців мали відтворювати тренерські пари.



Від Тшебниці до майданчиків

Завершився табір 8 лютого 2025 року. Вже за кілька тижнів тренерські пари проводили свої перші відкриті заняття на майданчиках міста Вроцлава. З собою вони принесли технічний зміст навчальної програми, стосунки, які вибудували зі своїм тандемним партнером та ширшою групою, а також особливу атмосферу тижня, задуманого для моделювання інклюзивного, безпечного, комплексно організованого середовища, яке віднині вони щотижня мали відтворювати для дітей у кожному з одинадцяти районів.

В наступному розділі викладено порядок розгортання зазначеної роботи.

Розділ 9: Заняття

Рік вроцлавських майданчиків



Розділ 9: Заняття

Рік вроцлавських майданчиків

Протягом кількох тижнів після табору Тренування заради громади тандеми повернулися до Вроцлава й почали проводити свої перші заняття. Перш ніж вони це зробили, федерація SZS Wrocław за підтримки фундації V4Sport забезпечила встановлення необхідних зв'язків між тренерськими парами й місцевими організаціями, переважно школами, чиї майданчики вони мали використовувати.

Відтоді кожна тандемна пара розпочала ритмічно проводити в своєму районі по два-три заняття на тиждень, нерідко на тих самих майданчиках і в тих самих парках, де їхні польські партнери працювали до того роками. За дев'ять подальших місяців, у період з березня по жовтень 2025 року, в такому ритмі було проведено 1 001 заняття в одинадцяти районах Вроцлава, що сукупно становило приблизно 2 010 годин здійсненої на рівні громади безпосередньої інтеграційної роботи з дітьми.

В цьому розділі дається опис формату, в якому проходили зазначені заняття.



Формула: безкоштовні, відкриті й доступні для всіх охочих

З огляду на те, що це був пілотний проект для випробування такого підходу, найважливішим проектним рішенням в частині занять, що було викладене в розділі 6, було те, що для участі в них не було жодних бар'єрів. Не було ані запису, ані плати, ані реєстрації, ані потреби в поясненні відсутності, як і не було вимоги відвідувати заняття за певним графіком. Будь-яка дитина, чи то польська, українська, чи інша, могла просто з'явитися в зручному одязі у визначений час у визначеному місці й приєднатися до заняття.

Така відкритість була свідомим методичним принципом, а не логістичною зручністю. Це був єдиний спосіб реалістичного охоплення проектом тих дітей, що найбільше цього потребували: дітей, чиї родини не могли собі дозволити плату або спорядження; дітей, що були в районі новачками; дітей, розклади в яких були непередбачуваними; а також, що вкрай важливо, українських дітей, які, перебуваючи поза межами польської шкільної системи, залишалися б невидимими для будь-якої програми з попереднім записом.

На практиці відкритість ця означала також, що проект готовий був приймати дітей незалежно від походження, а не тільки польських та українських. Переважна більшість учасників були поляками чи українцями, що було обумовлено проектним задумом і демографічними особливостями районів; та приходили й діти з інших країн та мовних середовищ, і до них застосовували ті самі підходи, що й до решти групи. Заняття не були закритими ні для кого.

Зворотним боком цього принципу була невизначеність. Тандеми ніколи не знали напевне, яких саме та скільки дітей їм очікувати, аж до початку заняття. Тренер міг підготуватися до десятиох, а займатися з двадцятьма; міг розраховувати на рівний розподіл, а займатися з групою, де переважатиме якась національність; міг стикнутися з ситуацією, коли до постійної групи долучалися двоє нових дітей, яких слід було ввести в процес без порушення усталеного перебігу занять. Частиною роботи була адаптація на льоту, під час кожного заняття.

Розділ 9: Заняття

Рік вроцлавських майданчиків

Одинадцять районів, що були обрані з належною ретельністю

Одинадцять районів, за якими були закріплені тандеми, не були обрані випадково. Безпосередньо працюючи з інформацією, наданою Департаментом освіти міста Вроцлава та федерацією SZS Wrocław, центр WCRS застосував три взаємопов'язані критерії прийняття рішення:

Близькість до шкіл з великою чисельністю україномовних учнів

Згідно з даними освітнього відомства міста було визначено школи, де українські діти вже проводили якийсь час протягом дня, тож найбільш природну групу для участі в заняттях становили їхні польські однокласники.

Вже наявний районний тренер

Там, де вже працював районний тренер, tandem успадковував присутність у громаді, а не створював її з нуля. Саме таке наступництво, причому більше, ніж будь-який інший чинник, сприяло швидше заповненню занять, ніж би це було за його відсутності.

Доступність до громадських зелених зон

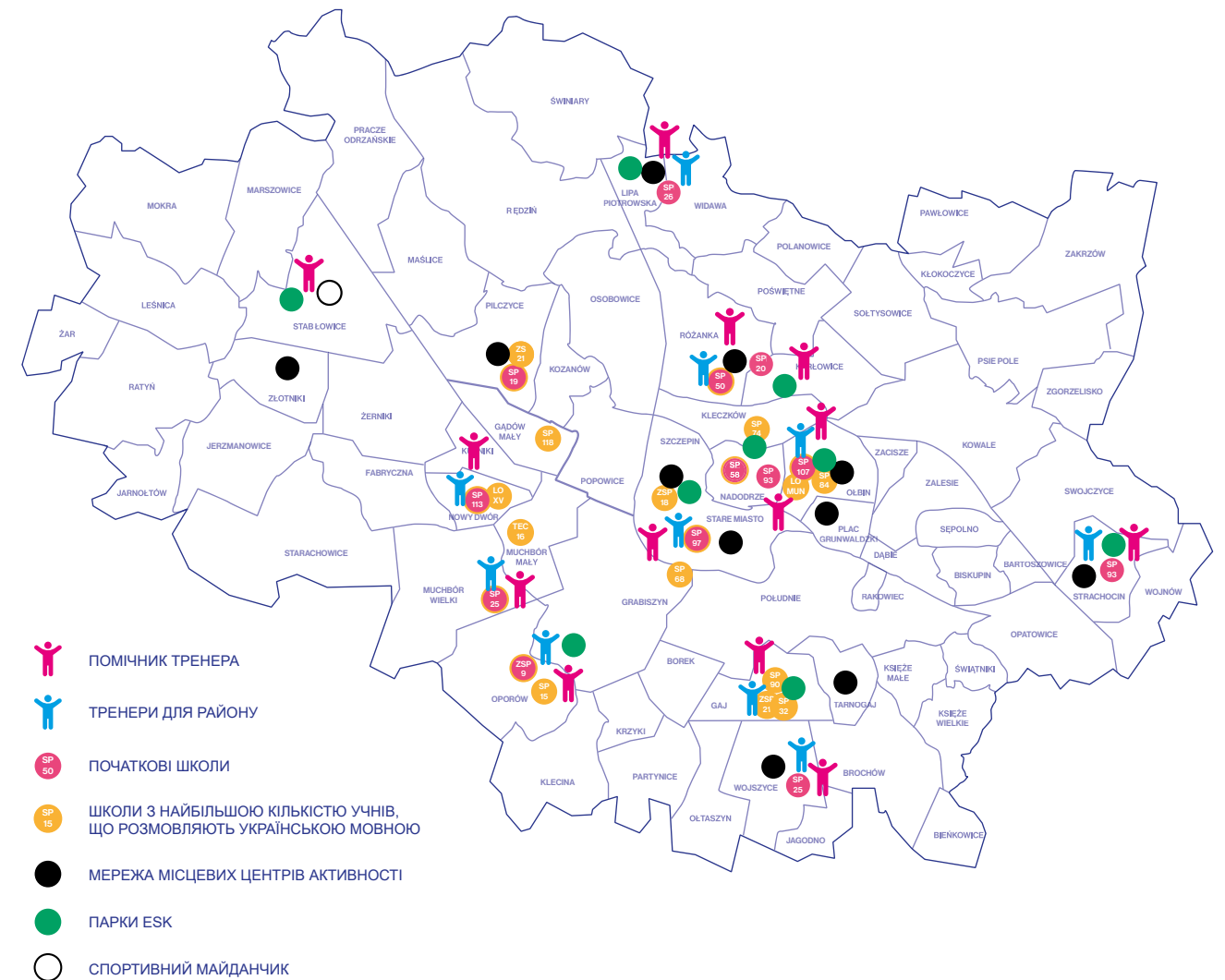
Декілька з одинадцяти районів розташовані в межах громадської зеленої зони або поруч з такою зоною, що належить до мережі, якою керує центр WCRS, і яка вже приймає спортивні, культурні та освітні заходи у вихідні дні. Обрання місцем проведення тандемних занять громадських зелених зон означало, що заходи відбуватимуться в усталеному, надійному середовищі.



Розділ 9: Заняття

Рік вроцлавських майданчиків

Результатом став продуманий розподіл в масштабах усього міста, починаючи від Стабловіце, що на північному заході, через Щепін і Поповіце, що ближче до центру, й закінчуючи Броховом та Ягодно, що на півдні, одинадцяти тандемів по одинадцяти окремих об'єктах.



Розділ 9: Заняття

Рік вроцлавських майданчиків

Формат, в якому проходило заняття

У виборі формату кожного заняття тренерські пари мали справжню автономію, й надання такої автономії було свідомим кроком з огляду на те, наскільки різними були зазначені одинадцять районів. Попри таку свободу дій, більшість занять проходило за зрозумілою схемою:

Коротке тепле привітання біля воріт майданчика, де польський тренер, як правило, вітається з дітьми, звертаючись до них по імені, а український тренер повторює все те саме лиш українською (а для деяких дітей – російською). Невеличка перекличка: хто сьогодні прийшов, хто новенький, який у всіх настрій. Розминка, в якій поєднувалися фізичні й соціальні елементи – легкий біг, прості передачі та невеличкі ігрові вправи, покликані зняти напруження між новачками й постійними учасниками. Основний захід, найчастіше був футбол, часом інший вид спорту, а часом якась організована гра за навчальною програмою табору (за системою зелених та синіх карток від організації Fútbol Más; вправи з акцентом на відновлення від центру CHJS). Коротке завершення, під час якого тренери розпитували дітей про їхні відчуття після пройденого заняття, й, якщо була слухна мить, переходили до особистої бесіди наодинці з дитиною, що того потребувала.



Як описано в розділі 6, двоє тренерів розподіляли роботи між собою: один відповідав за технічну організацію, а інший – за емоційний ландшафт. На практиці ці ролі перетікали одна в одну й мінялися місцями протягом заняття. Незмінним залишався той момент, що двоє дорослих неодмінно спільно тримали в полі зору всіх дітей.

Розділ 9: Заняття

Рік вроцлавських майданчиків

Індивідуальна робота, спільне навчання

Протягом більшої частини тижня кожна пара тандемних тренерів працювала індивідуально – в своєму районі, зі своєю групою дітей, на власному майданчику. Розподіл цей мав організаційний характер: модель передбачає, щоб тандеми мають бути закріплені локально, що у громаді, де вони працюють, їх мають знати на ім'я, а також що вони будуть присутні в одному місці достатньо часто, щоб стати постійним елементом. Але це також означало, що тренеру зі складу тренерської пари в Брохуві було складно побачити, чим відрізняється робота тандему в іншій локації, й тренерка, яка боролася з певним конфліктом на своєму майданчику, могла не знати про те, що інший тандем через таку саму проблему на своєму вже проходив.

З цієї причини федерація SZS Wrocław організувала низку додаткових заходів. Одним з них були візити експерта федерації SZS для здійснення нагляду за тренерськими парами під час їхніх занять, а також участь тренерських пар у спільних подіях, на які тренерські пари приходили зі своїми групами дітей, що дозволяло протягом усього періоду реалізації проводити вертикальні й горизонтальні наглядові зустрічі з метою отримання відгуків тренерських пар та підвищення їхньої кваліфікації, формування командного духу та організації психологічних семінарів. На кожній з таких зустрічей одинадцять тандемних пар прибували зі своїх локацій, обмінювалися досвідом, обговорювали виклики й рішення та отримували тривалий спеціалізований супровід з питань, що виходили за межі програми табору. Виконували такі зустрічі паралельно дві функції:

Отримання відгуків і вдосконалення методики

Тренери звітували перед федерацією SZS Wrocław і перед один одним про те, що працює під час занять, а що ні, а також розмірковували над тим, яким програма табору витримує практичну перевірку. Саме це безперервне надходження відгуків практиків і стало головною причиною того, що редакцію 1 Посібника, яка була видана на початку проекту, було перевидано у вдосконаленій редакції, яку Ви зараз читаете.

Упродовж всього періоду реалізації проекту проведено було низку таких зустрічей – щонайменше вісім, що були присвячені початковій пропозиції, – на додаток до яких між фундацією V4SPORT і тандемами проходили десятки двобічних бесід і бесід у форматі малих груп. Сукупний ефект полягав у тому, що члени відібраної групи, працюючи в своєму районі індивідуально, ніколи не залишалися на самоті як практики.

Формування командного духу

Відібрана група, яка так міцно згуртувалася в місті Тшебниці, потребувала постійних приводів, щоб зустрічатися як єдиний колектив, а не як одинадцять окремих пар. Зустрічі допомагали зберігати зароджене у таборі відчуття спільної мети, а також виступали запорукою того, що жоден тандем не почуватиметься у стані ізоляції у своєму районі.



Розділ 9: Заняття

Рік вроцлавських майданчиків

Як це виглядало на практиці

За словами тренерських пар, що проходили опитування в рамках оцінювання проєкту, рік був наповнений не драматичними моментами, а сотнями дрібних моментів – від поступового звикання дітей, що спершу були насторожені; до повільного долання мовних бар’єрів; а також до щотижневої появи нових облич, яких приводили з собою старші брати чи сестри або друзі. Один тренер висловився так: Проєкт ґрунтується на принципі інтеграції через приємні спортивні розваги й ігри, а не на примусі дітей до участі у спільних заходах. Невимушеність була методом, а не його відсутністю.



Проєкт ґрунтується на принципі інтеграції через приємні спортивні розваги й ігри, а не на примусі дітей до участі у спільних заходах.

Тандемний тренер, бесіда в ході оцінювання

Тандемна модель дала структурний результат, який постійно відзначали тренери: проста присутність двох дорослих, які разом пильнували, дозволяла тримати в полі зору тих дітей, котрих заняття з єдиним тренером систематично залишали поза увагою. Як зауважив один тренер: Працювати з окремими, менш залученими учасниками й надавати їм емоційну підтримку простіше. Підтримка між тренерами в тандемі дозволяє кращим чином залучати до активності дітей, а також приділяти їм більше часу. В цьому й полягає підхід нульового виключення, що ставив за мету проєкт: заняття, де осторонь не залишалася жодна дитина, незалежно від віку, статі, походження чи спортивного досвіду.

Реалії процесу реалізації

Було би хибним дати опис року, назвавши лише те, що спрацювало. 1001 заняття, що за дев’ять місяців були проведені в одинадцяти районах, виявили також і точки тертя, з якими гарантовано зіткнеться будь-яке місто та будь-яка організація, що забажає відтворити цю модель.

Погода

Найбільшим операційним чинником була погода. Більшість майданчиків тандемів були відкритими, а багато з них – без жодного освітлення; через негоду й ранні осінні сутінки у певних випадках доводилося скасовувати заняття. Потреба резервувати закриті об’єкти за два місяці заздалегідь – на фоні чинного клубного й шкільного календаря, що вже значною мірою був розписаний – обмежувала в плані організаційному.

Футбольні вподобання

Футбольні вподобання зрушити було надскладно. Діти – особливо старші хлопці – переважно прагнули пограти у футбол, і тандемам доводилося вдаватися до креативних рішень, щоб забезпечити трохи різноманіття: традиційних ігор, групових викликів, танцювальних та рухових занять, організованих колективних ігор з програми табору.

Розділ 9: Заняття

Рік вроцлавських майданчиків

Динаміка авторитету

Проявлялася динаміка авторитету там, де й завжди. Більш юні тренери повідомляли, що їм доводилося докладати додаткових зусиль, аби утвердити свій авторитет серед старших хлопців, особливо на майданчиках, де в футбольних матчах змагалися переважно хлопці.

Довіра завойовується з часом

На перші заняття в деяких районах дітей приходило зовсім небагато, й лише тоді, як присутність тандему ставала чимось звичним, відвідувачів ставало більше. Це нормальний режим роботи, що ведеться в масштабах громади, але на ньому слід наголосити для будь-якого міста, що розраховує на те, що участь в інтеграційних заняттях буде масовою відразу після оголошення. Такою вона не буде. Участь масовою стане тоді, як родини тиждень на тижнем вважатимуть, що людям, котрі їх проводять, можна довіряти.

Якими є підсумки року

До грудня 2025 року одинадцять тандемів дали більше, ніж просто суму проведених ними занять. Вони створили локальну присутність – до кінця року тренерські пари вже були відомими постатями у своїх районах, їх упізнавали батьки та адміністрації школи. Вони сформували робочу спільноту обміну практичним досвідом, яка тепер почала наповнювати програму Trener Osiedlowy (укр. Районний тренер) власною методикою. А з дітьми власне вони вибудовували такі стосунки, на які були розраховані ті чотири цілі проєкту, що сформульовані у розділі 4: стосунки між двома громадами, що три роки тому жили поруч в місті Вроцлаві, але здебільшого гралися окремо.

Заняття ж на пілотному етапі вже завершилися. Однак ефект від їхнього проведення – у навичках, зв’язках, у доказах та в цьому посібнику – триває. В наступному розділі описано порядок інформування про цей проєкт родин, яким потрібно було знати про те, що він існує.



Розділ 10: Доведення інформації до дітей та їхніх родин

Комунікація на рівні громади

Let's Play together

Przyjdź i zagraj z nami!
Приходьте та грайте з нами!

Bezpłatne zajęcia rekreacyjno-sportowe dla dzieci i młodzieży w Twojej okolicy
Безкоштовні рекреаційно-спортивні заняття для дітей та молоді у вашому районі

Andriij i Oktawiusz NADODRZE

Let's Play Together
to program realizowany na 11 wrocławskich osiedlach, w ramach którego prowadzone są bezpłatne zajęcia integracyjne dla dzieci i młodzieży. Zawsze pod opieką wykwalifikowanych i przeszkolonych trenerów - Tandem Coaches.

це програма, що реалізується в 11 житлових районах Вроцлава, яка включає в себе безкоштовні інтеграційні заходи для дітей та молоді. Завжди під наглядом кваліфікованих та підготовлених тренерів - тренерів-тандемів.

Tandem Coaches
to duety trenerskie prowadzące zajęcia. Każdą parę tworzy jedna osoba z Polski i Ukrainy, dzięki czemu zajęcia otwarte są na wszystkie dzieciaki - bez względu na kraj pochodzenia i język porozumiewania się. Na tych spotkaniach to sport jest językiem integracji.

це тренерські дуети, які проводять заняття. Кожна пара складається з однієї людини з Польщі та України, тому заняття відкриті для всіх дітей - незалежно від країни походження та мови спілкування. На цих зустрічах спорт є мовою інтеграції.

play-together.eu

Dla kogo
Dla wszystkich dzieci i młodzieży, które samodzielnie dotrą na zajęcia - bez zapisów, bez ograniczeń. Wystarczy wygodny strój, uśmiech i chęć wspólnej zabawy!

Dla kogo
Dla всіх дітей та молоді, які можуть самостійно прийти на заняття - жодних записів, жодних обмежень. Все, що потрібно - зручний одяг, посмішка та бажання весело провести час разом!

Dlaczego warto
To świetna okazja do aktywnego spędzenia czasu, nawiązania przyjaźni, wspólnej gry i zabawy w otwartej, przyjaznej przestrzeni, gdzie liczy się dobra energia, współpraca i wzajemne wsparcie.

Чому це варто робити
Це чудова можливість активно провести час, знайти друзів, разом пограти та розважитися у відкритому, дружньому просторі, де панує хороша енергетика, співпраця та взаємодітримка.

Gdzie i kiedy
Zeskanuj kod QR i sprawdź harmonogram zajęć w Twojej okolicy!

Де і коли
Відскануйте QR-код та перевірте розклад занять вашому районі!

Partners
V sport, W, ISCA, fhi360, SPORTS DIPLOMACY

Розділ 10: Доведення інформації до дітей та їхніх родин

Комунікація на рівні громади

Навчений контингент тренерських пар, одинадцять ретельно відібраних майданчиків, розклад з двох-трьох занять на тиждень – усе це мало б невелику користь, якби діти, для охоплення яких і задумувався цей проєкт, про те, що він існує, не знали. З завершенням табору Тренування заради громади на початку лютого 2025 року програма „Let's Play Together” зіткнулася вже з іншим викликом: гарантувати, що на момент початку першого заняття у березні діти й юнаки з одинадцяти районів Вроцлава знатимуть про те, куди й коли приходити, а також що з собою мати.

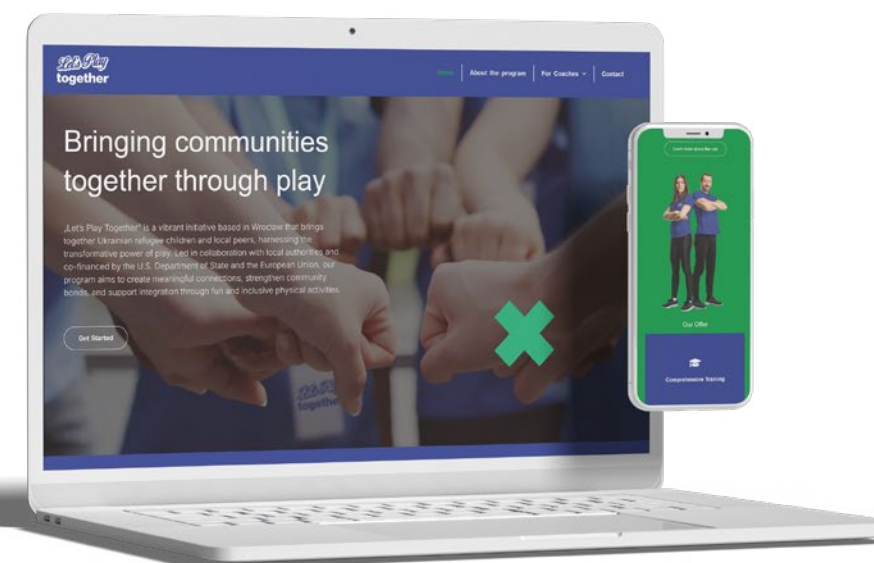
В цьому розділі описуються задіяні проєктом способи комунікації, що здійснювалися на рівні громад, – робота, спрямована на те, щоб охопити польські, українські та інші родини безпосередньо на теренах їхнього повсякденного життя.

Центральний хаб: play-together.eu

Першим було рішення про створення єдиного, легко доступного місця, де будь-яка родина у місті Вроцлаві могла дізнатися про те, які заняття заплановані, де саме та коли. Таким місцем став спеціальний вебсайт проєкту: play-together.eu.

Сайт був свідомо створений практичним, а не рекламним. Його центральним елементом була інтерактивна мапа міста Вроцлава з позначенням майданчиків по кожного тандему, графіком та розкладом занять на них, а також коротким знайомством з парою, що їх проводить. В родин була можливість за кілька кліків знайти найближче місце проведення занять; ті, хто у місті геть недавно, бачили одразу, чи щось проводиться неподалік. Поряд з мапою на сайті розміщені були інформаційна довідка проєкту, різні фотогалереї зі знімками з занять і табору, відеоматеріали й контактні дані – усе в форматах, доступних для перегляду на телефоні.

Вебсайт був не єдиним каналом, та саме він став тим хабом, на який посилалися всі інші. Його адреса була присутня на плакатах. Тренерські пари повідомляли його батькам. На нього було посилання також і в листах, що надсилалися до шкіл. Він став платформою для щотижневого розміщення й оновлення всіх змін у розкладі занять. Підтримку вебсайту: play-together.eu, поширюючи посилання на власному вебсайті, що присвячений програмі Районний тренер, надавала й федерація SZS Wrocław.



Розділ 10: Доведення інформації до дітей та їхніх родин

Комунікація на рівні громади

Плакати у місцях, що вже відвідують родини

Присутня на вебсайті інформація охоплює лишень аудиторію, яка сама її шукає. Велика кількість з тих родин, яких проєкт найбільше прагнув охопити, зокрема, українських родин, що перебувають поза польською шкільною системою, навряд чи б це робила. Тож, крім того, проєкт виходив і назовні, у простори, в яких родини проводять власний час.

Кожен тренер зі складу тренерської пари отримував пачку надрукованих плакатів, які він мав розклеїти у своєму районі: у школах, районних громадських центрах, центрах місцевої активності (ЦМА), павільйонах мережі громадських зелених зон, бібліотеках та інших громадських осередках, які регулярно відвідують родини. Плакати були оформлені в єдиному стилі, подавали інформацію польською та українською мовами й містили посилання на вебсайт для детального ознайомлення.

Перевага такої моделі поширення інформації полягала в тому, що особами, які розклеювали плакати, були ті самі особи, які мали надалі проводити заняття. Беручи плакат від тренера зі складу тренерської пари, координатор громадського центру не просто отримував шматок паперу, він знайомився з особою, чиє обличчя бачитиме на майданчику наступного тижня. Таке поєднання комунікації та особистого контакту було свідомим.

Через шкільну систему

Для українських дітей, які вже навчалися в польських школах, найефективнішим шляхом до родин були самі школи. Діючи у співпраці з центром WCRS, Департамент освіти міста Вроцлава попередньо визначив, які саме школи мають найбільшу чисельність україномовних учнів, і надалі взяв відповідні дані за основу під час прийняття рішення про обрання локацій для тандемів.

Пізніше було проведено два етапи формальної комунікації. На ім'я керівника Департаменту освіти міста Вроцлава було надіслано лист з проханням до департаменту підтримати співпрацю між тренерськими парами та школами в зонах їхнього охоплення. Директорам шкіл у відповідних районах було надіслано цільові електронні листи, в яких було представлено проєкт, названо імена членів місцевого тандему й висловлено прохання поширити інформацію про заняття серед учнів та їхніх родин. Безпосередньо з директорами шкіл комунікувала також і федерація SZS Wrocław.

Цей шлях спрацював. Там, де директори активно долучалися до процесу – поширювали інформацію через класних керівників, розміщували плакати на батьківських дошках, згадували про заняття на шкільних зборах – відвідуваність занять місцевих тандемів зростала швидше, ніж там, де школа залишалася пасивною. Досвід проєкту підтвердив те, що численні представники органів місцевого самоврядування й так підозрювали: тихе схвалення з боку директора школи робить для відвідуваності спортивних занять у громаді більше, ніж будь-яка зовнішня комунікація.

Безпосереднє охоплення батьків

Окремим завданням проєкту ще на етапі подання заявки було охоплення батьків, зокрема, українських матерів, які в більшості родин-біженців були тим з батьків, хто приймав щоденні рішення про те, чи відвідає дитина якесь безкоштовне відкрите заняття, що проводитимуть люди, з якими родина знайома ще не була.

Розділ 10: Доведення інформації до дітей та їхніх родин

Комунікація на рівні громади

Поширення інформації польською та українською мовами через школи й громадські центри природно охоплювало більшість польських батьків. Для українських матерів проєкт більш значною мірою спирався на неформальні інформаційні мережі, які українська громада Вроцлава вибудувала з 2022 року. Результат був таким: після перших же занять, які відвідало декілька родин, сарафанне радіо в колі українських матерів стало одним з найнадійніших джерел нових учасників. Діти приводили своїх друзів; матері розповідали іншим матерям; на занятті тренер зі складу тренерської пари помічав, що прийшла якась нова дитина, бо їй заняття рекомендував сусід. Той самий механізм, хоча й у меншому масштабі, спостерігався теж і серед батьків іншого походження, – заняття були відкритими для будь-якої дитини будь-якої національності, й про цю відкритість родини дізнавалися через ті самі канали сарафанного радіо.

Закладена завчасно перевага: Мережа громадських зелених

Два елементи вже наявної локальної інфраструктури зробили комунікаційну роботу в рамках проєкту легшою, ніж вона могла би бути за інших обставин.

Першим з них була сама мережа Trener Osiedlowy. Кожен польський член тренерської пари походив з цієї мережі, й у багатьох випадках уже був знайомим обличчям на майданчику, що тепер мав стати його робочим місцем. Батькам, які роками бачили цього самого тренера поруч з дітьми району, серйозність проєкту доводити потреби не було. Перехід від знайомої присутності мережі Trener Osiedlowy до формату занять під проводом тренерів у багатьох районах відбувся майже непомітно.

Другим елементом була мережа громадських зелених зон ESK. Декілька тандемів проводили заняття на об'єктах мережі громадських зелених зон ESK або поруч з ними. Вони належать до системи громадських зелених зон, що функціонує під керівництвом центру WCRS, і що з 2015 року приймає у Вроцлаві громадські заходи. Вже самі собою громадські зелені зони приваблюють до локації громадськість: родини на прогулянці у вихідний, сусідів, що приходять на культурну подію, дітей, що регулярно користуються цим місцем для ігор. Обрання місцем проведення громадської зеленої зони ESK означало, що тандемні заняття були в полі зору родин, які не прийшли туди спеціально, щоб розшукати їх, й це стало одним з найнадійніших джерел первинного залучення учасників проєкту.



Розділ 10: Доведення інформації до дітей та їхніх родин

Комунікація на рівні громади

Коли щось пішло не так: питання скасування занять

Найкориснішим елементом комунікаційної інфраструктури, який додався у проєкт протягом року, виявився незапланованим, і виник він з проблеми.

На початковому етапі реалізації невелику кількість занять доводилося скасовувати, і зазвичай це було через погоду, буквально в останню хвилину. Рішенням проблеми став онлайн-розклад у режимі реального часу, що був розміщений на вебсайті проєкту, а також підкріплювся власними каналами у соцмережах кожного тандему, що дозволяло сповіщати родин про зміни ще до того, як вони йшли з дому. Від моменту його запровадження проблема скасування занять фактично зникла. Висновок про те, що будь-яка відкрита й доступна для всіх охочих програма такого типу потребує перевіреного механізму інформування про зміни в режимі реального часу, став одним з найпрактичніших уроків того року.

Ширша аудиторія Вроцлава: виставка на Свідницькій та радіостанція Radio Rodzina

Поряд з описаним вище поширенням інформації на рівні районів у рамках проєкту було реалізовано ще два елементи комунікації, що були спрямовані на ширшу публіку Вроцлава.

Першим з них була вулична виставка на Свідницькій, яка була організована в період з 7 по 25 квітня 2025 року на одному з найжвавіших пішохідних проспектів міста, за кілька кроків від ринкової площі. Дванадцять стендів містили фотографії всіх одинадцяти польсько-українських тандемних пар, кожна з яких супроводжувалася коротким профілем тренерів. За приблизно 15 000 перехожих щодня виставка охопила мешканців і родини, які не пересікалися з проєктом через інші канали – польських батьків, чії діти могли приєднатися до занять, українські родини, що ще досить недавно в місті, а також ширшу громадськість Вроцлава.

Ця виставка виконувала дві функції одночасно. Вона була видимим елементом публічного визнання для самих тренерів – кілька з них пізніше описували мотиваційний сплеск від того, що їхні профілі представили публічно, – й водночас була потужним сигналом схвалення проєкту, що був поданий в одному з найпомітніших громадських просторів міста. Представлений на виставці контент активно поширювався в соцмережах і використовувався у рекламних матеріалах протягом решти року.



Розділ 10: Доведення інформації до дітей та їхніх родин

Комунікація на рівні громади

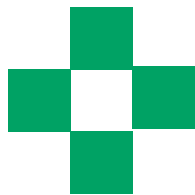
Другим елементом було інтерв'ю на радіостанції Radio Rodzina від 17 червня 2025 року, тобто напередодні літніх канікул, у якому Якуб Каліновскі (голова фундації V4SPORT) та тандемний тренер Інна Куніцька розповідали про витоки проєкту, польсько-українську тандемну модель та вплив відкритого інтеграційного спорту на дітей. Вони наголошували на тому, що заняття є безкоштовними, відкритими для дітей будь-якого походження й попередньої реєстрації не вимагають; також Інна Куніцька поділилася власним досвідом більш ніж трирічної роботи у сфері польсько-української інтеграції й визначила спорт як найефективніший і найприродніший засіб, яким самі діти можуть користуватися для побудови зв'язків між різними культурами. Його запис досі доступний на вебсайті радіостанції Radio Rodzina.

Інтерв'ю це охопило аудиторію, яка лише частково перетиналася з аудиторією згаданої виставки: польських мешканців міста Вроцлава, які слухають місцеве радіо, а також через них родини, які інакше би могли пройти повз плакат у шкільному коридорі, не звернувши жодної уваги. Воно також розширило голос проєкту від візуальної площини до розмовної, дозволивши тим самим громадськості почути від першої особи людей, які були його творцями.



Підсумкові роздуми

До кінця року задіяні проєктом способи комунікації перейшли від суміші формальних каналів (вебсайту, шкільних листів, плакатів) і загальноміських інструментів (виставки на Свідницькій, інтерв'ю на радіостанції Radio Rodzina) до чогось ближчого до самопідтримуваного місцевого ритму: родин, що розповідали іншим родинам, матерів, що розповідали іншим матерям, дітей, що приводили інших дітей, шкіл, що нагадували про заняття учням, відвідувачів міських зелених зон, що раптом дізнавалися про заходи, яких і не шукали. Цей зсув – від оголошення проєкту до його природної присутності в житті району – собою представляє складніший і повільніший результат, до якого зрештою має прагнути будь-яка стратегія комунікації на рівні громади.





Проект, який об'єднує вразливих дітей – біженців чи в інших обставинах – з дорослими, що в багатьох випадках є для них новими, в публічних просторах, де відвідуваність є нестабільною, а нагляд за визначенням слабший, ніж у школі, висуває єдину непорушну вимогу: діти повинні мати у безпеці, в усіх сенсах цього слова, причому щоразу, як вони приходять.

У цьому розділі окреслені ті рамки, в яких працювала ініціатива „Let's Play Together”, і які будь-яке місто, будь-яка спортивна організація чи НУО, що відтворюватиме цю модель, повинні будуть запровадити від самого початку.

Найм тренерських пар

Відповідь на запитання, що постало в рамках ініціативи „Let's Play Together”, про те, яким саме чином працювати, контролювати й підтримувати 22 осіб зі складу тренерських пар, що працюватимуть в одинадцяти районах міста Вроцлава, дали самі партнерські стосунки. Як було описано у розділі 5, консорціум був свідомо вибудований так, щоб кожен з його партнерів привніс у нього конкретну частку спеціальних знань, а питання професійного найму громадських тренерів у місті Вроцлаві належали до компетенції Федерації шкільного спорту Вроцлава (SZS Wrocław).

У цій сфері федерація SZS Wrocław працює вже понад двадцять років, а діє вона через програму Trener Osiedlowy (укр. Районний тренер). У складі консорціуму з реалізації LPT вона взяла на себе ту саму роль в частині тренерів проекту: кожен з 22 осіб зі складу тренерських пар підписав з федерацією SZS Wrocław індивідуальний цивільно-правовий договір (umowa zlecenie – укр. договір доручення). Вмістивши питання найму тренерів у перевірену інституційну інфраструктуру федерації SZS – норми, що регулюють договори, зарплатню, страхування та нагляд, а також її власні опубліковані стандарти захисту дітей – проект у перший день успадкував певні професійні рамки, а не мусив створювати паралельні з самого нуля під тиском строків, які встановлюються грантом на фінансування заходів реагування у надзвичайних ситуаціях. Відповідальність за проект в цілому залишалася за всім консорціумом; конкретним внеском федерації SZS Wrocław був операційний та кадровий фундамент, що забезпечив функціонування всієї архітектури захисту.



Розділ 11: Етичні стандарти й заходи безпеки

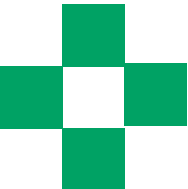
Непорушні засади роботи з дітьми

Польська правова база

Починаючи з лютого 2024 року, від усіх інституцій, що працюють з неповнолітніми, – шкіл, спортивних клубів, НУО, літніх таборів та будь-яких проєктів на кшталт LPT – польське законодавство вимагає прийняти та опублікувати письмовий акт під назвою Стандарти захисту неповнолітніх. Щонайменше ці стандарти повинні охоплювати такі питання:

- Забезпечення захисту персоналу, включно з тією вимогою, щоб працівники та волонтери отримали довідку про відсутність судимості та пройшли перевірку за Реєстром осіб, засуджених за злочини сексуального характеру проти неповнолітніх.
- Кодекс норм поведінки, яким регулюються комунікація, контакти та стосунки між дорослими й дітьми.
- Розпізнавання сигналів попередження про шкоду.
- Процедури втручання, включно з процедурою під назвою Niebieska Karta (укр. Синя картка), у випадках підозри на зловживання чи насильство.
- Розгляд скарг і звинувачень.
- Спеціальний відповідальний за захист дітей.

Для польських муніципалітетів і НУО, які відтворюватимуть модель LPT, це буде юридичним обов'язком, а не питанням вибору проєкту. Формат тандемної тренерської роботи не робить з цього жодних виключень; насправді ж відкритий і загальнодоступний характер занять підвищує планку захисту, а не понижує її.



Розділ 11: Етичні стандарти й заходи безпеки

Непорушні засади роботи з дітьми

Стандарти захисту неповнолітніх федерації SZS Wrocław

Власні стандарти захисту неповнолітніх федерації SZS Wrocław, що іменуються надалі в цьому розділі СЗН, викладені в 21-сторінковому документі, що розбитий на сім розділів:

- I. Визначення термінів
- II. Принципи безпечних стосунків (між персоналом і дітьми, а також між самими дітьми)
- III. Процедури втручання у випадках загрози безпеці дитини
- IV. Правила захисту образу дитини
- V. Інтернет-безпека
- VI. Оцінювання стандартів
- VII. Оприлюднення й доступність стандартів

З моменту підписання ним договору з федерацією SZS кожен тренер зі складу тренерських пар був зобов'язаний дотримуватися цих рамок. Повний текст оприлюднений федерацією SZS Wrocław у порядку забезпечення доступності, що зазначена у розділі VII, і будь-яка організація, що буде зацікавлена в відтворенні моделі LPT, чи то польська, чи інша, знайде в ньому корисний робочий приклад того, яким саме чином польський документ під назвою Standardy Ochrony Małoletnich (укр. Стандарти захисту неповнолітніх) структурується на практиці.

Нижче наведено короткий виклад тих частин, які найбільш безпосередньо стосувалися роботи тренерських пар.

Що це означало на практиці

Перед допуском до роботи: заходи безпеки в процесі відбору персоналу

Згідно з СЗН, кожен тренер, який укладає з федерацією „SZS” договір, що передбачає роботу з дітьми, повинен перед її початком:

- Надати довідку про відсутність судимості (надалі – ДВС) та підтвердження про проходження перевірки за Реєстром осіб, засуджених за злочини сексуального характеру проти неповнолітніх (надалі – Реєстр).
- Підписати письмову заяву, що підтверджує факт ознайомлення з СЗН та прийняття зобов'язання їх дотримуватися.
- Підписати заяву про країни проживання за останні двадцять років (з тим щоб можна було отримати належну інформацію про судимості з будь-яких юрисдикцій поза межами Польщі).
- Підписати заяву про відсутність вироків за скоєння злочинів проти дітей.

Вказані заяви додаються або до особової справи, або безпосередньо до самого договору доручення. Без них тренер допущений до роботи бути не може.

Розділ 11: Етичні стандарти й заходи безпеки

Непорушні засади роботи з дітьми

Спілкування з дітьми

СЗН встановлюють конкретні правила щодо спілкування дорослих з дітьми, яке відбуватиметься під час занять. В числі найважливіші для роботи тренера в складі тренерської пари:

- Ступінь залучення дітей і ставлення до них мають бути однаковими для всіх незалежно від фізичного стану, статі, сексуальної орієнтації, здібностей чи обмеження можливостей, соціального, етнічного, культурного, релігійного чи світоглядного походження.
- Тренери мають керуватися правилами чесної гри й заохочувати дітей робити те саме.
- Добробут і задоволення дітей від заняття спортом – перед усім; тренери не мають штовхати дітей до того, щоб вони будь-якою ціною перемагали, і не мають соромити їх за поразки.
- До дітей тренери мають звертатися на ім'я, а не за прізвищем чи номером на футболці.
- Будь-які приниження, висміювання, крики (крім випадків, коли це потрібно задля безпеки) та дії, пов'язані з розголошенням конфіденційної інформації про дитину стороннім особам, заборонені.
- Використання нецензурної лексики, неоднозначних натяків, а також присутність алкоголю, тютюну чи незаконних речовин поруч з дітьми заборонені.

Фізичний контакт

Фізичний контакт допускається лише тоді, коли він необхідний для дитини (рука на плечі, навчальний дотик, підтримка під час гімнастичних вправ), і лише на основі чітких принципів: пропорційності до потреби, відповідності віку й культурному контексту, відсутності прихованості й відсутності зв'язку з винагородою чи владою. Спати в одному ліжку чи одній кімнаті з дитиною, якщо з нею немає найближчих родинних стосунків, прямо заборонено тут po prostu co dziecko — z wyjątkiem członków bliskiej rodziny — jest niedopuszczalne.

Контакти поза межами занять

Запрошувати дітей до своїх домів чи зустрічатися з ними поза розкладом занять тренерам забороняється. У випадках, коли потрібне дистанційне спілкування з дітьми, воно здійснюється через службові канали (робочу електронну пошту, робочий телефон), причому в будь-якому середовищі групової комунікації обов'язково мають бути присутні батьки.

Взаємини між дітьми

СЗН також встановлюють правила щодо ставлення дітей одне до одного, дотримання котрих на майданчику мали б забезпечувати тренерські пари: заборона образливих прізвиськ, принизливих коментарів, булінгу чи ізоляції, порушення приватності, запису чи поширення зображення іншої дитини без згоди. У випадках конфліктів процедура вимагає вгамувати ситуацію, вислухати обидві сторони, відшукати мирне рішення, а також, за потреби, звернутися з цим до тренера.

Розділ 11: Етичні стандарти й заходи безпеки

Непорушні засади роботи з дітьми

Сповідання про підстави для занепокоєння

СЗН федерації SZS Wrocław призначають чотирьох постійних відповідальних за захист дітей в межах організації: відповідального за нагляд за дотриманням СЗН, відповідального за інтернет-безпеку, відповідального за фіксацію сповіщень і вживання відповідних заходів, а також відповідального за розробку планів підтримки постраждалих дітей. Тренерські пари, які стали свідками можливого інциденту або отримали інформацію про нього, були зобов'язані сповістити призначеного відповідального за заходи втручання й скласти письмову чи електронну службову записку (notatka służbowa). Якщо в ситуації вбачалися ознаки кримінального правопорушення, то польське законодавство вимагало повідомити про це органи поліції; за відповідних обставин, застосовувалася процедура під назвою Niebieska Karta (укр. Синя картка).

Захист зображень

Без явної письмової згоди батьків чи опікунів дитину фотографувати чи знімати на відео у спосіб, що дозволяє її ідентифікувати, заборонено. Те саме правило стосується фотографування тренерами одне одного з присутніми в кадрі дітьми. Права на зображення залишаються за дитиною та її родиною.

Інтернет-безпека

Відповідальність за доступ дітей до мережі інтернет під час спортивних занять СЗН покладається на персонал, що здійснює нагляд. Від тренерів вимагалось контролювати моменти користування дітьми телефонами чи іншими пристроями під час занять, запобігати запису чи публікації зображень дітей під час заходів та нагадувати учасникам про важливість зваженого користування соціальними мережами.

Навчання

Через СЗН федерація SZS Wrocław бере на себе зобов'язання організовувати навчання всього персоналу на предмет стандартів, перш ніж допускати його до роботи, а також щонайменше раз на два роки повторно проводити таке навчання.



Розділ 11: Етичні стандарти й заходи безпеки

Непорушні засади роботи з дітьми

Які додаткові вигоди від ініціативи „Let’s Play Together”

СЗН федерації SZS Wrocław були тим юридичною та інституційною базою, на якій ґрунтувалася робота тренерських пар. Ініціатива „Let’s Play Together” додала до неї ще три рівні:

Чутлива до травматичного досвіду тренерська практика, яку в таборі Тренування заради громади викладали міжнародні експерти (Центру зцілення та формування відчуття справедливості засобами спорту, Центру психічного здоров’я та психосоціальної підтримки (MHPSS) Руху Червоного Хреста та Червоного Півмісяця та інших) й підкріпляли протягом року на наглядних зустрічах. Робота з дітьми-біженцями несе з собою ризики в частині забезпечення безпеки, які виходять за межі стандартних СЗН: дитина, яка пережила війну, інакше сприймає різні ситуації, інакше регулює емоції й потребує дорослих, які вміють реагувати належною підтримкою, а не дисциплінарними заходами.

Перша допомога в сфері психічного здоров’я для самих тренерів. Наглядіві зустрічі, про які йдеться у розділі 9, присвячені, зокрема, були питанням організованої психологічної підтримки, адже визнається, що дорослі, які працюють з дітьми з травматичним досвідом, несуть вторинне навантаження, що потребує організованого вивільнення.

Свідомо мінімізований слід даних. Працюючи з дітьми-біженцями, багатьох з яких не було зареєстровано в жодній інституції, чії родини мали чутливий статус, і чие благополуччя могло постраждати навіть від ненавмисного розголошення даних, представники ініціативи „Let’s Play Together” здійснювали збір лише мінімально необхідних даних. У дітей безпосередньо не бралися жодні персональні дані; тренерськими парами відвідуваність фіксувалася в агрегованій формі наприкінці кожного заняття; оцінювання проєкту свідомо уникало безпосередніх бесід з дітьми. Усі дані, що проходили опрацювання (через вебсайт, платформу розкладу, канали комунікації), зберігалися фундацією V4SPORT згідно з вимогами Загального регламенту про захист даних (надалі – ЗРЗД).



Розділ 11: Етичні стандарти й заходи безпеки

Непорушні засади роботи з дітьми

Примітка для читачів з інших країн

Польські стандарти захисту неповнолітніх представляють собою національну імплементацію міжнародно визнаного комплексу принципів у сфері забезпечення безпеки. Еквівалентні рамки включають в себе Міжнародні стандарти забезпечення безпеки дітей у спорті (sportanddev.org / Keeping Children Safe), передбачений програмою FIFA Guardians набір засобів забезпечення безпеки, розроблений ООН набір засобів під назвою Спорт заради захисту (UNHCR/IOC/Terre des hommes), а також кодекси норм професійної діяльності UEFA та благодійної організації UK Coaching. Юридична архітектура в кожній країні є різною; сутнісні вимоги – ні.

Будь-яка організація, що відтворюватиме модель парної тренерської роботи, повинна розраховувати на функціонування в рамках тієї законодавчої бази, що діє на місцевому рівні, й додавання, як було зроблено у випадку з ініціативою „Let’s Play Together”, практик, орієнтованих на чутливий до травматичного досвіду тренерську роботу й на першу допомогу у сфері психічного здоров’я, яких потребуватиме конкретна популяція дітей-біженців.

Мінімум, не максимум

Викладені в цьому розділі принципи є тим мінімумом, нижче якого проєкт подібного типу функціонувати не може. Вони не є тим, що робить ініціативу „Let’s Play Together” чимсь унікальним. Вони є тим, що робить решту моделі – відкриті заняття, міжкультурні пари, засноване на довірі закріплення у місцевій спільноті – обґрунтованою для батьків, органів муніципалітету та самих дітей.

Для будь-якого читача, який роздумує над відтворенням моделі парної тренерської роботи: цей розділ – не та частина, яку можна адаптувати до місцевих уподобань. Це та частина, яку запровадження якої потрібно забезпечити ще до того, як з’явиться перший плакат.



Розділ 12: Продовження роботи

Сталість і відтворення



Розділ 12: Продовження роботи

Сталість і відтворення

Пілотний проєкт має цінність лише в тому, що він залишає по собі. 1 001 заняття, що було проведене в 2025 році, 22 тренери, що були підготовлені та допущені до роботи, партнерські стосунки з центром WCRS, федерацією SZS Wrocław, асоціацією ISCA, організацією FHI 360 та міжнародними експертами з проведення таборів – усе це не матиме значення в довгостроковій перспективі, якщо нічого з цього не збережеться у Вроцлаві, й якщо набутий досвід не пошириться далі.

В цьому розділі дається опис того, як саме виглядає сталість проєкту на практиці, що саме вже виходить за межі Вроцлава та як саме цей посібник має використовуватися містами, спортивними організаціями та НУО, які задумалися над реалізацією подібного проєкту у власному контексті.

Посібник – це набір практичних засобів, а не детальний план

Насамперед потрібно зробити одне чітке уточнення. Описана в цьому посібнику Модель не призначена для відтворення у повному обсязі на умовах франшизи. Вона була розроблена в одному місті, причому як захід реагування на одну конкретну кризу, що пов'язана з біженцями, за одного переліку партнерів, у юридичному та інституційному контексті однієї країни. Ті, хто відтворюватиме її в Рейк'явіку, Ліоні, Бухаресті чи Лодзі, робитимуть це в умовах власних криз, у власних громадах, в рамках власних законодавчих баз та на базі власної спортивної інфраструктури. Жодна з цих передумов не співпадатиме з нашою.

Посібник пропонує певний набір елементів – перевірених у Вроцлаві придатних для використання частин моделі, які інші організації можуть взяти для себе й адаптувати в будь-якому поєднанні, що матиме для них сенс. Деякі читачі вважатимуть порядок формування пар у рамках парної тренерської роботи безпосередньо готовим до застосування. Інших більше зацікавить формат відкритих і доступних для всіх охочих занять. Муніципальний департамент може взяти інституційну архітектуру (консорціуму в складі місто + спортивна федерація + НУО) й залишити осторонь методику роботи безпосередньо на місцях. Підготовчий тиждень у стилі табору може бути прийнятним рішенням для одного міста й надмірним для іншого.

Сприймати посібник саме так, тобто як набір елементів, не означає йти на якийсь компроміс. Саме у такий спосіб відтворення реально працює в цій сфері. Ширша спільнота спорту заради розвитку зростала шляхом часткового прийняття з частковою адаптацією, а не шляхом механічного копіювання. Ініціатива „Let's Play Together” сподівається посісти своє місце в цій традиції.



Розділ 12: Продовження роботи

Сталість і відтворення

Що продовжується у Вроцлаві

В самому ж Вроцлаві пілотна фаза проєкту завершилася, та його присутність у місті не припинилася.

Тренери

Більшість тренерських пар і далі офіційно працюють у федерації SZS Wrocław, повертаючи методику назад до програми Trener Osiedlowy (укр. Районний тренер), що послужила базою для їхнього відбору. Деякі з них інтегрують практики парної тренерської роботи в свою щоденну роботу на посадах вчителів, інструкторів та вихователів у школах і громадських організаціях Вроцлава. Відібрана до проєкту група не розпалася; вона перерозподілилася, а разом з нею пішла й методика.

Інфраструктура

Вебсайт, міська мапа з локаціями проведення занять, партнерські стосунки з мережею міських зелених зон, зв'язки з центром WCRS, школами, що працювали з тандемами, — нічого з цього не було демонтовано. Все це залишається доступним як основа для продовження чи розширення діяльності у стилі LPT, чи то з боку фундації V4SPORT, чи — федерації SZS Wrocław, чи в порядку будь-якого майбутнього повторення проєкту, що отримає фінансування.

Майбутнє розширення

Амбіції ініціативи „Let’s Play Together” на місцевому рівні полягають в охопленні більшої кількості районів Вроцлава, ніж ті одинадцять, що були охоплені пілотним проєктом. Співпрацюючи з федерацією SZS Wrocław та центром WCRS, фундація V4SPORT й надалі залучатиме міських громадських діячів для утримання моделі в порядку денному міста та мобілізації ресурсів, що необхідні для розширення. Наразі фундація V4SPORT працює над отриманням фінансування для майбутніх видань.

Що поширюється на національному рівні

На території Польщі посібник є найстійкішою національною спадщиною проєкту. Він задуманий як робочий ресурс для спортивних організацій, органів місцевого самоврядування та інших заінтересованих осіб, які стикаються з тими самими інтеграційними викликами, що й місто Вроцлав, і які дедалі більше замислюються над тим, як саме спорт може стати частиною їхньої відповіді.

Робота в частині розповсюдження, яку проєкт провів у 2025 році, створила аудиторію для цього ресурсу. Великі польські міста — через Союз польських метрополій — вже ознайомлені з моделлю парної тренерської роботи. Конференція під назвою Moving People - Moving Poland, презентація під час головування Польщі в Раді ЄС, а також зв'язки, які фундація V4SPORT вибудувала в польському секторі спорту заради розвитку, означають, що посібник потрапляє туди, де він з реальною ймовірністю буде застосований у дії.

Розмова про відтворення на території Польщі матиме специфічний для контексту країни характер. Згадана в розділі 11 законодавча база є власне польською; фундамент у вигляді програми Trener Osiedlowy є особливістю міста Вроцлава; українська громада зосереджена у найбільших містах. Жоден з цих аспектів автоматично не переноситься до Лодзя, Білостока чи Любліна. Переноситься власне базова логіка моделі: що змішані за національністю пари тренерів у відкритих публічних заняттях можуть виконувати роботу, яку жоден окремо взятий муніципальний департамент забезпечити не здатен, а також практичний механізм її організації .

Розділ 12: Продовження роботи

Сталість і відтворення

Що поширюється на міжнародному рівні

За межами Польщі вже розпочато дві попередні розмови на тему відтворення.

Ісландія

Після презентації LPT одна ісландська організація висловила неабиякий інтерес до пілотної реалізації підходу парної тренерської роботи на території Ісландії. Інтерес цей є значущим, адже Ісландія має власні інтеграційні виклики — велику польську громаду, що проживає поряд з ісландцями, а також меншу, але ростучу популяцію біженців — і розвинену інфраструктуру молодіжного спорту, в яку може вписатися ця модель. Та сама логіка тандемної роботи, що об'єднала польських та українських дітей у Вроцлаві, може бути використана для об'єднання польських та ісландських дітей у Рейк'явіку чи Акурейрі.

Франція

Організація Fútbol Más France, що вже є партнером табору та одним з міжнародних експертів, які формували методику LPT, розпочала з фундацією V4SPORT обговорення щодо спільної розробки проєктної заявки для подальшого вдосконалення й масштабування методики. Це сигнал про відтворення іншого ґатунку: не з боку місто, що впроваджує собі модель, а з боку організації зі сфери спорту заради розвитку з власною обширною базою спеціальних знань, яка прагне будувати на її основі. Інтереси обох ґатунків є корисними.

Поза цими двома розмовами, визнання проєкту як одного з трійки фіналістів серед найкращих у світі на саміті SmartCities & Sport Summit, що проходив у 2025 році в м. Сеул, його присутність на MOVE Congress 2025 та висвітлення через мережі асоціації ISCA завели методику в поле зору фондів, партнерів та муніципалітетів, залучення яких буде потрібне для будь-якого подальшого його відтворення в міжнародних масштабах. Що б не відбувалося далі на міжнародному рівні, розпочинатиметься воно з набагато сильнішої позиції, ніж та, з якої стартував проєкт.



Розділ 12: Продовження роботи

Сталість і відтворення

Що поширюється найкраще

Для читачів, які розмірковують конкретно над тим, які саме елементи моделі варто розглядати у власному контексті, повідомляємо, що наш досвід свідчить про те, що найкраще переносяться такі:

- Змішані за національністю пари тренерів. Там, де існують громада-господар та прибула громада, пара у складі тренерів з обох матиме організаційну перевагу, що виходитиме за межі мови й охоплюватиме собою довіру, культурну обізнаність та видиму демонстрацію співпраці попри відмінності.
- Формат з низьким порогом доступу до занять. Такі принципи планування, як безкоштовність, відкритість, доступність для всіх охочих, проведення у вже знайомих дітям публічних просторах, не є польськими, не є характерними для біженців і не залежать від бюджету. Це універсальна ефективна практика охоплення дітей, до яких не дістаються програми з обов'язковою формальною реєстрацією.
- Будівництво на базі наявної інфраструктури громадського спорту. Там, де вже існує еквівалент програми Trener Osiedlowy, тобто мережа авторитетних районних тренерів з муніципальною підтримкою, можливість будувати на її базі, а не навколо неї, є найбільшим ресурсом для будь-якого відтворювача.
- Тиждень інтенсивної підготовки. Зібрати відібрану групу та міжнародних експертів в одному місці на один тиждень коштує чимало, однак це формує згуртованість групи та забезпечує глибину практичного навчання, якої не зможе дати жоден курс онлайн-занять.
- Структура нагляду. Регулярне отримання зворотнього зв'язку, формування командного духу та проведення зустрічей психологічного нагляду в періоду реалізації є обов'язковими елементами; люди, що працюють над цим проектом, потребують одне одного.



Розділ 12: Продовження роботи

Сталість і відтворення

Що потребує ретельнішої адаптації

Інші елементи є більш контекстно залежними й, перш ніж бути перенесеними, вони мають бути переосмисленими:

- Зазначена в розділі 11 Польська законодавча база є суто польською. Відтворювачі з інших країн повинні будуть діяти у рамках власного еквіваленту, до того ж юридична архітектура в кожній країні є різною, навіть якщо сутнісні вимоги однакові.
- Специфічна архітектура консорціуму (фондація V4SPORT + центр WCRS + федерація SZS Wrocław + асоціація ISCA + організація FHI 360) не є шаблоном. Спрацювала вона тому, що партнери існували у місті Вроцлаві й володіли відповідними зв'язками та спроможностями. Іншим містам потрібно буде визначити власні еквіваленти по кожній ролі, а не просто копіювати назви.
- За футбольними вподобаннями дітей місто Вроцлав від інших середовищ може відрізнятися. Методика не є суто футбольною, й у різних містах може виявитися так, що інші види спорту спрацюють краще.
- Міжнародна експертна програма табору може бути відтворена за своїм духом, але конкретні організації, які прибули до Тшебниці, зробили це завдяки мережам організації FHI 360 та асоціації ISCA. Іншим містам потрібно буде вибудовувати власні експертні зв'язки.

Відкрите запрошення

Найважливішого механізму сталості немає в жодному з наведених вище переліків. Простий факт полягає в тому, що модель тепер існує поза головами людей, які її створили. Саме для того й призначений цей посібник.

Якщо Ви читаєте цей посібник, бо Ваше місто, Ваша НУО чи спортивна організація розмірковує над реалізацією подібного проекту, фундація V4SPORT буде рада Вас почути. Всіх відповідей у нас немає. Є в нас власне рік польової роботи та мережа партнерів, тренерів і міжнародних експертів, готових поділитися тим досвідом, який вони набули. Якщо ми зможемо вберегти Вас від помилки, яку вже зробили самі, або з'єднати Вас з кимось, хто розв'язав проблему, що постала перед Вами, то проект дійсно працює.

Контактні дані фундації V4SPORT наведені наприкінці цього документа. Обов'язково зв'яжіться з нами.

„Спільнота, що грає разом, тримається разом. Спільнота практиків, що ділиться знаннями, творить щось більше, ніж здатен будь-який окремо взятий проєкт”.

Розділ 13: Свідчення учасників проекту

Від першої особи говорять люди, які його реалізували

За своїм характером посібник є аналітичним документом. У ньому досвід трансформується у принципи та структурні елементи. Однак водночас ним часто губиться сама фактура проекту, тобто те, що чули, відчували, говорили й запам'ятали люди, люди, що над ним працювали. Цей розділ представляє собою спробу проекту повернути в нього цю фактуру.

Нижче наведено добірку свідчень різних учасників ініціативи „Let's Play Together”: тренерських пар, які відпрацювали рік, дітей, чиї життя вона змінила, молоді, що брала участь в таборі, міжнародних експертів, що побували в Тшебниці, та практиків, що промовляли з публічних сцен від імені проекту. Вперше більшість цих цитат й історій з'явилася в опитуваннях, проведених у рамках оцінювання проекту; інші були зафіксовані на відео, на сцені чи просто у процесі.

Випадки, де існує відеOVERсія, позначено у цифровій редакції посібника. В друкованій редакції самі за себе говоритимуть слова.

Розділ 13: Свідчення учасників проекту

Від першої особи говорять люди, які його реалізували

Тренерських пар

Образ тандему як партнерських стосунків Серця й мозку виник з того, як самі тренери описували стиль своєї роботи. Українська тренерка зі складу тандему Інна Куніцька сформулювала його у вислові, що проєкт узяв собі за девіз:



Гжеґож – мозок тренування, я – його серце. А разом ми творимо щось ціле, сповнене пристрасті та емпатії”.

Інна Куніцька, Tandem Coach (UKR)

Польська тренерка зі складу тандему Олександра Піліповска описала вплив проекту на свою власну практику:



Проект став для мене величезним джерелом натхнення; він дозволив мені розкрити свій творчий потенціал і розвинути в собі наявні навички, що мало своїм наслідком більш ефективного здійснення заходів за участі дітей і молоді з Польщі й України”.

Александра Піліповска, Tandem Coach (POL)

Польський тренер зі складу тандему і вчитель Рафал Свєрчек висловлював думки про те, що саме робота в міжкультурному тандемі дала йому як педагогу:



Як учителю, мені завдяки тандемам вдалося краще зрозуміти сильніший і глибший сенс іншої людини – конкретно наших сусідів з України. Ця робота допомогла мені знаходити спільну мову з дітьми. Гадаю, що я зріс як учитель. Я здобув довіру”.

Рафал Свєрчек, Tandem Coach (POL)

Розділ 13: Свідчення учасників проєкту

Від першої особи говорять люди, які його реалізували

І знову Інна Куніцька – про те, який тип тренерської роботи реально створює тандемна модель:



Ініціатива „Let’s Play Together” – це не просто спортивне тренування, це дві години справжнього життя на полі. Діти отримують не лише тренера, але й наставника, який підтримує їх емоційно.”

Інна Куніцька, Tandem Coach (UKR)

3 місць

Поряд з наведеними цитатами, у ході оцінювання проєкту було зафіксовано низку спостережень, які сукупно описують, в якій атмосфері насправді реалізувалася модель парної тренерської роботи:

”Проект ґрунтується на принципі інтеграції через приємні спортивні розваги й ігри, а не на примусі дітей до участі у спільних заходах”.

”На заняттях діти отримують не лише тренерів, але й наставників, які підтримують їх емоційно”.

”[Присутність україномовного тренера] дозволяє дітям почуватися вільніше, впевненіше та безпечніше... вони можуть спілкуватися тією мовою, яка для них наразі є найзручнішою”.

”Працювати з окремими, менш залученими учасниками й надавати їм емоційну підтримку простіше. Підтримка між тренерами в тандемі дозволяє кращим чином залучати до активності дітей, а також приділяти їм більше часу”.

У багатьох відношеннях це найпереконливіше свідчення проєкту – надані самими тренерами описи того, що дала модель, причому фаховою лексикою практиків, а не в формальних термінах оцінювання.

Розділ 13: Свідчення учасників проєкту

Від першої особи говорять люди, які його реалізували

Дітей

Методика оцінювання проєкту свідомо уникала безпосередніх бесід з дітьми. Натомість на основі розповідей тренерів, що знали дітей найкраще, а також спостережень, що велися цілий рік, з’явилися віньетки.

Український хлопчик Захар на перше заняття прийшов дуже замкненим. Коли тренер уперше привітався з ним його рідною мовою, він помітно розслабився. За кілька тижнів він уже приводив інших – друзів, яких раніше він близько не підпускав – для участі у заходах. Заняття для нього стали тим місцем, де зустрічали тією мовою, якою він мислив.

Восьмирічний Андрій був спершу сором’язливим і мовчазним. Тренер з його тандемної пари помітив перемену в ту саму мить, як Андрій усвідомив, що один з тренерів розмовляє й українською, й російською: він одразу ж відкрився, став однією з найактивніших дітей на заняттях його тандему, а за кілька тижнів почав спілкуватися з польськими ровесниками їхньою мовою. Зміни дісталися й до його родини. Батько почав самий ходити на заняття та долучатися до заходів. Те, що почалося як спортивне заняття для однієї дитини, перетворилося на місце зустрічі для всієї родини.

Це лише дві історії з десятків. Такі моменти тренери зауважували, бо саме вони є суттю їхньої роботи.

Молодих асистентів тренера

Сорок молодих людей з міста Вроцлава, які приєдналися до табору Тренування заради громади як асистенти тренера, в останній день попросили описати той тиждень одним словом. З усіх слів вони обрали:

”ГРА. Інтеграція. Найкраще. Друзі.”

Атмосферу, за їхніми словами, була чудова та суперпозитивна, а персонал й експерти – дивовижними людьми з гарним почуттям гумору. Вони говорили про те, що вчилися тому, як бути лідером і поратися зі стресом, про те, що розвивали навички групової роботи й комунікації, а також про те, що з’ясували для себе цінність виходу з зони комфорту. Практичні заняття отримали загальну оцінку 10/10.

На поставлене того ж дня запитання про те, чи хочуть вони й далі в якійсь формі працювати у проєкті, 33 з 40 відповіли: так.



Розділ 13: Свідчення учасників проекту

Від першої особи говорять люди, які його реалізували

Міжнародних експертів з табору

Деякі з найяскравіших відгуків щодо проекту прозвучали не з боку фундації V4SPORT чи тренерських пар, а з боку міжнародних експертів, які прибули до Тшебниці проводити табір. Це практики, які відвідують велику кількість подібних заходів; їхні описи організаційної культури ініціативи „Let’s Play Together” були добровільними:



Співробітники фундація V4Sport зробили все від них залежне, аби створити відчуття належності через комплексний підхід, що гарантує набуття життєво важливого досвіду”.

Келлі Бердетт, благодійна організація StreetGames



Безпечний простір для кожного учасника”.

Ріаннон Шін де Хесус, благодійна організація StreetGames



Мова не була бар’єром”.

Гулід Дуале, Центр психічного здоров’я та психосоціальної підтримки (MHPSS) Руху Червоного Хреста та Червоного

Ці описи є доказом того, що те середовище, яке проєкт просив парних тренерів відтворювати в мініатюрі на кожному майданчику у місті Вроцлаві, – комплексне, організоване, інклюзивне, уважне – вперше було відпрацьоване на практиці у Тшебниці командою, яка створила програму, в присутності всіх тих, хто мав далі нести її увесь подальший рік.

Розділ 13: Свідчення учасників проекту

Від першої особи говорять люди, які його реалізували

Тренерських пар на публічній сцені

В червні 2025 року двоє українських тренері зі складу тандемів взяли участь у панельній дискусії, що проводилася на конференції Moving People – Moving Poland у місті Вроцлаві, де вони звернулись до вчителів, директорів шкіл та представників муніципалітетів з усієї Польщі.

Даніель Касьян зауважив, що співпраця між двома людьми різного походження дозволяє їм взаємно доповнювати одне одного та привносити нові погляди на роботу з дітьми. Також він додав, вже більш конкретно, що вже після кількох занять самі діти перестають зосереджуватися на тому, хто кого знає, хто в якому класі навчається чи звідки хто родом. Важливим, як він зазначив, є спільна діяльність, побудова стосунків та взаємна підтримка.

Інна Куніцька, виступаючи на тій самій панелі, наголосила на важливості присутності у тренерській команді особи, яка спілкується рідною мовою дітей:



...особливо в моменти емоційних труднощів, коли діти хочуть висловитися тією мовою, якою вони думають і розмовлять найвільніше”.

Інна Куніцька, Tandem Coach (UKR)

Це були власні практики проєкту, які виступали публічно, причому перед тією аудиторією, на покриття якої була спрямована четверта ціль заявки.

Заключне слово

Табір „Coaching for Community Camp”
- ознайомчий фільм



Короткий огляд про тиждень в Тшебниці, де відображається атмосферу, показані семінари й проєктна група, що гуртується навколо них.

Табір „Coaching for Community Camp”
- відгуки учасників



Парні тренери та молоді асистенти тренера від першої особи – про те, що дав їм табір.

Табір „Coaching for Community Camp”
- роздуми міжнародних експертів



Короткі бесіди з міжнародними експертами, які викладали навчальну програму.

Розділ 13: Свідчення учасників проєкту

Від першої особи говорять люди, які його реалізували

Заключне слово

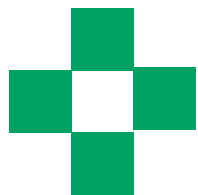
Якщо хтось, читаючи цей посібник, захоче дізнатися про те, чи працює модель парної тренерської роботи – чи справді вона працює, на майданчику, з реальними дітьми, у дощовий жовтневий день, коли половина запланованих заходів іде шкереберть – відповідь він знайде у наведених вище словах. Вона – не в цифрах, не в методиці чи у формальних рамках. Вона – у тому, що сказали люди, які виконували цю роботу, коли їх про це запитали.

Інна Куніцька, яка з'являється у цьому розділі неодноразово, підвела, мабуть, найщиріший підсумок під цей проєкт одним реченням:



Колись я собі думала про те, як піде цей проєкт... сьогодні я не можу себе уявити без нього”.

Inna Kunitska, Tandem Coach (UKR)



Розділ 14: Проєкт у цифрах

Ініціатива „Let's Play Together” у цілому



Розділ 14: Проект у цифрах

Ініціатива „Let’s Play Together” у цілому

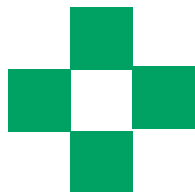
На сторінках, що передують цьому розділу, дається опис того, в чому саме полягала ініціатива „Let’s Play Together”, для чого ми це робили, хто саме її реалізовував, і які результати вона дала на майданчику. В цьому розділі зведено до купи операційну структуру пілотного проекту – команду, порядок підготовку, рік роботи, охоплених людей, а також аудиторії, з якими проект надалі взаємодіє. Сприймайте це як оглядову панель, а не як розповідь.

Колектив

- 4** ключові організації у складі консорціуму: фундація V4SPORT, центр WCRS, федерація SZS Wroclaw, асоціація ISCA
- 7** міжнародних експертних організацій, що долучилися до проведення табору Тренування заради громади, на додаток до організації FHI 360 як співорганізатора
- 22** тренери у складі тандемів, допущені до роботи в рамках Вроцлавського пілотного проекту (11 поляків, 11 українців)
- 11** тандемних пар
- 40** молодих людей зі шкіл міста Вроцлава, які взяли участь у таборі у ролі асистентів тренера

Przygotowania

- 8** днів - тривав Табір „Coaching for Community Camp” (1-8 лютого 2025 року)
- +100** учасників у Тшебниці
- 3** польська, українська та англійська, з підтримкою синхронного перекладу
- 6** країн представлені членами міжнародної експертної делегації: США, Франція, Швейцарія, Велика Британія, Данія, Польща



Розділ 14: Проект у цифрах

Ініціатива „Let’s Play Together” у цілому

Рік майданчиків

- 8** місяців період реалізації
- 11** районів Вроцлава, де робота тривала безперервно
- 1,001** проведених спортивних занять
- 2,010** безпосередньої інтеграційної роботи на рівні громади
- 2-3** заняття на тандем на тиждень цілий рік
- +8** зустрічей для отримання зворотного зв’язку, формування командного духу та здійснення психологічного нагляду проведено в період реалізації



Розділ 14: Проєкт у цифрах

Ініціатива „Let’s Play Together” у цілому

Охоплено людей

- 14,486 відвідувань за всіма заняттями загалом
- 9,855 відвідувань з боку польських дітей
- 4,631 відвідувань з боку українських дітей

Відібрана група, на кінець року

- 4.64/5 загальний рівень задоволеності, що був зафіксований тренерськими парами
- 21/21 тренер пройшов опитування в рамках оцінювання і висловив готовність і надалі займатися такою роботою
- 33/40 молодих асистентів тренера заявили по завершенні табору, що бажають і надалі в якійсь формі працювати у проєкті
- 3 тренери зараз офіційно працюють у федерації SZS Wrocław, повертаючи методику до програми Trener Osiedlowy (укр. Районний тренер)



Розділ 14: Проєкт у цифрах

Ініціатива „Let’s Play Together” у цілому

Охоплення поза межами Вроцлава

- ≈200 учасників конференції Moving People – Moving Poland (м. Вроцлав, червень 2025 року)
- 12 великих польських міст, що були представлені на конференції, через Союз польських метрополій
- ≈900 учасників MOVE Congress 2025
- ≈15,000 щоденних перехожих по вул. Свідницькій під час проведення вуличної виставки, щщо була присвячена проєкту (7-25 квітня 2025 року)
- Топ 3 у світі фіналіст саміту SmartCities & Sport Summit, що проходив у м. Сеул, відзначений Всесвітнім союзом олімпійських міст
- Представлено на заключному засіданні Ради ЄС у сфері спорту, що відбувалося під головуванням Польщі

Одне речення – на згадку

”Одинадцять тандемних пар, сформованих з польських та українських тренерів, у одинадцяти районах міста Вроцлава провели 1 001 безкоштовне, відкрите, доступне доступне для всіх охочих заняття, яке 14484 дитячих відвідувань – і продемонстрували власною співпрацею, що інтеграції діти навчаються, спостерігаючи за діями дорослих”.

Бібліографія та додаткова література

Наведені нижче джерела згруповані за категоріями для зручності використання.

Польський контекст: біженці, виховання, міста

- Wojdat, M. & Cywiński, P. (kwiecień 2022). Miejska gościnność: wielki wzrost, wyzwania i szanse — raport o uchodźcach z Ukrainy w największych polskich miastach. Centrum Analiz i Badań, Unia Metropolii Polskich im. Pawła Adamowicza.
- Centrum Edukacji Obywatelskiej (CEO) & UNICEF (October 2024). **Uczniowie z Ukrainy z doświadczeniem uchodźstwa w polskich szkołach.** . ceo.org.pl
- UNHCR Operational Data Portal - Ukraine Refugee Situation. data.unhcr.org/en/situations/ukraine
- - Polska Straż Graniczna — Statystyki dotyczące przekraczania granicy polsko-ukraińskiej. strazgraniczna.pl

Спорт заради розвитку: політика й засади

- UNHCR (2022). Wysoki Komisarz ONZ ds. Uchodźców (2022). More than a Game [Więcej niż gra]. Strategia UNHCR dot. sportu jako narzędzia włączenia społecznego uchodźców i bezpaństwowców. unhcr.org
- WHO (2020). Wytyczne dot. aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia]. Światowa Organizacja Zdrowia. who.int
- UN Sport for Protection Toolkit. Wspólna publikacja UNHCR, MKOI i Terre des hommes. olympics.com / unhcr.org / tdh.ch
- Olympic Refuge Foundation. olympicrefuge.org
- EU Erasmus+ Sport -Priorytet włączenia społecznego i różnorodności. erasmus-plus.ec.europa.eu
- ISCA - International Sport and Culture Association. isca.org
- ISCA Integration of Refugees Through Sport (IRTS) Platforma networkingowa i inspirujące przykłady 2025. irts.isca.

Забезпечення безпеки та захист дітей у спорті

- Standardy Ochrony Małoletnich — Polskie standardy ochrony dzieci obowiązujące od lutego 2024 roku na mocy nowelizacji Ustawy o przeciwdziałaniu zagrożeniom przestępczością na tle seksualnym i ochronie małoletnich. sejm.gov.pl
- SZS Wrocław - Standardy Ochrony Małoletnich. wroclawskiszs.pl
- International Safeguards for Children in Sport. sportanddev.org
- Keeping Children Safe - Międzynarodowe standardy bezpieczeństwa dzieci. . keepingchildrensafe.global
- FIFA Guardians - Safeguarding Toolkit (2024). fifa.com
- UEFA - Toolkit for Activators on Physical Activity and Healthier Lifestyles. uefa.com
- UK Coaching - Code of Practice for Sport Coaches. ukcoaching.org
- Terre des hommes - Safeguarding policy. tdh.ch

Бібліографія та додаткова література

Наведені нижче джерела згруповані за категоріями для зручності використання.

Організації зі сфери спорту заради розвитку, що були згадані (розділ 3)

- Фонд Cheza (Уганда / Південний Судан) - chezafoundation.org
- Фонд FAME для розширення прав і можливостей дівчат та жінок (Нігерія) - famefoundationwg.org
- Організація Skateistan (заснована в Афганістані, нині міжнародна) - skateistan.org
- Організація Palestine: Sports for Life (PS4L) (Палестина) - ps4l.org
- Організація GAME (Ліван / Данія) - game.ngo
- Ініціатива Sanctuary Runners (Ірландія) - sanctuaryrunners.ie
- Федерація спортивної та гімнастичної діяльності трудящих (FSGT) (Франція / Палестина) - fsgt-palestine.org
- Організація Fútbol Más (Чилі, реалізує проєкти у 14 країнах) - futbolmas.org
- Фундація FUDELA (або ж Fundación de las Américas) (Еквадор) - fudela.org.ec
- Культурно-спортивна асоціація ACSA (Канада / Афганістан) - acsaorg.ca
- Фонд Glasswing Costa Rica (Міжнародний фонд Крісаліда) - glasswing.org
- Ініціатива Football United (при Університеті Нового Південного Уельсу (UNSW), Сідней, Австралія) - footballunited.org.au
- Організація Creating Chances (Австралія) - creatingchances.org.au

Експертні організації у таборі (розділ 8)

- Центр зцілення та формування відчуття справедливості засобами спорту (CHJS) - chjs.org
- Консалтингова компанія Edgework Consulting - edgeworkconsulting.com
- Міжнародна спортивно-соціальна організація Fútbol Más France - futbolmas.org
- Фонд біженців-олімпійців (ORF) - olympicrefuge.org
- Польське Товариство Червоного Хреста (PCK) - pck.pl
- Центр МНПСС Руху Червоного Хреста та Червоного Півмісяця - pscentre.org
- Благодійна організація StreetGames - streetgames.org
- Організація FHI 360 - fhi360.org
- Державний департамент США - програми Sports Visitor та Sports Envoy (SVSEP) - sportsvisitorenvoy.org

Фундація V4SPORT та партнерські програми

- Фундація V4SPORT- v4sport.eu
- Вроцлавський центр соціального розвитку (WCRS)- wcrs.wroclaw.pl
- Інформаційний пункт WroMigrant - wromigrant.wroclaw.pl
- Мережа міських зелених зон (Parki ESK) - parkiesk.pl
- Федерація шкільного спорту Вроцлава (SZS Wrocław) - wroclawskiszs.pl
- Програма Trener Osiedlowy (укр. Районний тренер) - trener-osiedlowy.pl

Попередні проєкти фундації V4SPORT у сфері інтеграції українців (що згадуються у передмові)

- Інтеграція українських дітей-біженців через спорт (IURTS) - irts.isca.org/ukraine
- Граємо разом! - irts.isca.org/weplaytogether



Починаючи від первинної заявки на фінансування проекту, в посібник було включено зобов'язання забезпечити колекцію готових до використання сценаріїв проведення спортивних занять, розроблених з метою інтеграції дітей з різним походженням, організованих таким чином, щоб урахувалися можливі тригери та гарантувалося безпечне й підтримувальне середовище.

Ці сценарії розробляються одночасно як робочий додаток до цього посібника спираючись на методику табору Тренування заради громади, польовий досвід, що накопичився у тренерських пар протягом дев'ятимісячної реалізації, а також міжнародний експертний внесок з боку Центру зцілення та формування відчуття справедливості засобами спорту, консалтингової компанії Edgework Consulting, Міжнародної спортивно-соціальної організації Fútbol Más France, Фонду біженців-олімпійців, Польського Товариства Червоного Хреста, Центру МНПСС Руху Червоного Хреста та Червоного Півмісяця та благодійної організації StreetGames.

Зазначена колекція сценаріїв призначена для того, аби тренерські пари – а також будь-які практики, які відтворюватимуть модель, – мали практичну, зручну для перегляду бібліотеку ідей щодо проведення занять, які можна взяти, адаптувати та застосувати на місці. Вона охоплюватиме розминки, основні заходи, групові ігри, вправи з залагодження конфліктних ситуацій та завершальні вправи, а також міститиме короткі примітки щодо адаптації та того, чого слід уникати під час роботи з дітьми, що обтяжені тягарем вимушеного переселення.



Сценарій 1: Комунікація та розтоплення криги



Головна тема: Невербальна комунікація, співпраця в групі, міжкультурна інтеграція



Тривалість: 90 хвилин



Цільова група: Культурно різноманітна група, 8–20 осіб



Місце: Відкритий простір (парк, спортивний майданчик) або закрите приміщення (спортзал, велика тренінгова зала)



Матеріали: Стрічки 20–40 штук, м'ячі, маркери, кільця
За бажанням: конуси/пляшки як перешкоди для варіанта „Мінне поле”



Цілі та засади
ГОЛОВНА МЕТА: Інтеграція групи через завдання, що вимагають комунікації (вербальної та невербальної) і співпраці, з урахуванням обміну культурним досвідом.
КОНКРЕТНІ ЦІЛІ:

- Учасник Переживає й розуміє значення невербальної комунікації
- Уміє співпрацювати в парі та у більшій команді задля досягнення спільної мети
- Будує довіру та позитивні стосунки з іншими членами групи
- Ділиться елементами власної культури в безпечній і відкритій атмосфері



Елемент культурної інтеграції: Після криголама учасники діляться традиціями святкування дня народження у своїй родині (країні). Підсумкові запитання заохочують до роздумів над відмінностями та подібностями у стилях комунікації та співпраці.

Вступ – введення (5 хвилин)

ПРИВІТАННЯ

- Привітання групи, знайомство та коротке обговорення мети зустрічі: спільна гра, краще пізнання одне одного та розвиток комунікативних навичок.
- Пояснення, що підготовлені завдання ґрунтуватимуться на русі, співпраці та активному залученні учасників.
- Наголошення на правилах безпеки, взаємної поваги та піклування про комфорт кожної особи в групі.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Подбай про створення дружньої та невимушеної атмосфери й підтримуй зоровий контакт з учасниками.
- Запитай учасників про їхнє самопочуття та готовність до рухової активності.
- Наголоси, що найважливіші — спільний процес, гарна забава та залученість, а не сама перемога.

ГРА 1 - криголам

„Тихий календар”

 10 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- невербальна комунікація
- співпраця та дії в групі
- логічне мислення та організація
- емпатія та повага до інших
- уміння слухати та спостерігати
- соціальні та міжкультурні компетенції

РОЗСТАНОВКА

- Тренер вводить правило тиші й просить, щоб ніхто не використовував слів, оскільки це знадобиться в наступній грі.
- Потім тренер пояснює правила гри.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Завдання учасників — вишикуватися в ряд за датами народження – від 1 січня до 31 грудня – зберігаючи цілковиту тишу. Не можна використовувати слова, видавати звуки чи писати.

Після виконання завдання перевір правильність шикування – кожна особа вголос називає свою дату народження (день і місяць). У разі помилкового шикування попроси учасників внести виправлення.

Коли всі учасники назвуть свої дати народження, попроси їх зайняти місця в колі, яке знадобиться для наступного завдання, пов'язаного з культурною інтеграцією.

ЕЛЕМЕНТ КУЛЬТУРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ

Культурні запитання: Як ви святкуєте свій день народження? Чи є під час вашого дня народження якісь особливі традиції або звичаї? Якщо учасники походять з різних країн, можна також запитати, як виглядають традиції святкування дня народження в їхній культурі та країні походження.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Спостерігай за динамікою групи та звертай увагу на те, хто перебирає ініціативу під час виконання завдання.
- Не втручайся, хіба що група застрягне — тоді можеш делікатно підказати жести, що символізують окремі місяці.
- Подбай про те, щоб кожен мав простір для висловлювання, оскільки це ключове для формування відчуття прийняття та безпеки в групі..

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- Для молодших учасників завдання можна спростити, попросивши їх вишикуватися за зростом – від найнижчого до найвищого.
- Якщо група має труднощі з виконанням завдання, можна ввести додаткові підказки, напр. ліва рука означає день місяця, а права — місяць, або попросити, щоб спершу показували місяць, а потім день місяця.
- У випадку сором'язливих учасників під час завдання „Культурна інтеграція” варто ставити докладніші запитання, напр.: Чи з'являються під час дня народження ваші улюблені страви? Чи готуєте прикраси самі з батьками, чи радше їх купуєте? Чи святкують дні народження вдома, чи в спеціальних місцях, як-от ігрові кімнати чи парк?

„Рефлекс і концентрація: Хапайї!”

 10 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- рефлекс і швидкість реакції
- концентрація уваги та зосередження на командах
- зорово-рухова координація
- орієнтація у схемі власного тіла
- уміння реагувати на змінні подразники та команди

РОЗСТАНОВКА

- Кожна пара сідає навпроти одне одного на відстані близько 1 метра, разом утворюючи коло.
- Між кожною парою кладеться будь-який предмет.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

- Учасники в парах сідають навпроти одне одного на відстані бл. 1 метра.
- Між ними лежить предмет.
- Тренер називає частини тіла (напр. „голова”, „коліно”), які учасники мають показувати або торкатися одне в одного.
- На гасло „ХАПАЙ!” треба якомога швидше схопити предмет, що лежить посередині.
- Після трьох раундів особи, що сидять із зовнішнього боку кола, пересуваються на одне місце вліво.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Змінюй темп і вводь обманки (напр. „голова... плечі... голова!”).
- Регулярно змінюй пари учасників.
- Стеж, щоб предмет завжди був розміщений між учасниками.
- Переконайся, що учасники не б’ють одне одного.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- Зміна вихідної позиції – учасники можуть починати з різних позицій, напр. стоячи, лежачи на животі обличчям до предмета або в інших варіантах.
- Замість частин тіла можна називати напрямки, напр. „праворуч”, „ліворуч”, а потім команду „хапай”.
- Замість частин тіла можна також використовувати рухові команди, напр. „стрибок”, „нахил”, „присід”, „оберт”, а наприкінці „хапай”.

„Командна співпраця: Захоплення прапора – Штандарти

 20 хвилин

ОБЛАДНАННЯ, ПОТРІБНЕ ДЛЯ ГРИ/ЗАБАВИ

Стрічки, щоб позначити команди. Конуси – маркери, щоб позначити бази команд. Два предмети, напр. м’ячі, рінго, маркери тощо, щоб розмістити як „штандарт” на базах команд.

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- співпраця в команді та комунікація між учасниками
- планування та вироблення стратегії групових дій орієнтація у просторі та швидке пересування ігровим полем
- дотримання правил гри та чесне змагання („фейр-плей”)
- відповідальність за команду (напр. звільнення „заморожених” гравців)
- самоконтроль і володіння емоціями в ситуації змагання
- розвиток довіри та співпраці в групі (особливо у ситуаціях звільнення інших учасників)

РОЗСТАНОВКА

- Ділимо учасників на дві команди – можна використати, напр., попередню гру й об’єднати їх за місяцями народження, а потім поєднати у дві команди, що дозволить перевірити, чи запам’ятали вони інформацію з першого завдання.
- Ігрове поле ділимо на дві половини. У кінці кожної з них за допомогою конусів позначаємо „бази” й розміщуємо в них „штандарт”.
- Команди шикуються на своїх боках поля, однак не можуть перебувати в межах „баз”.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Мета команди — потрапити на територію суперника, забрати прапор і повернутися з ним на власну половину. Команди захищають свою зону, торкаючись суперників, що перебувають на їхній половині. Особа, якої торкнулися, стає „замороженою” і не може рухатися. Її може звільнити член власної команди дотиком – тоді обидві особи мають повернутися на свій бік поля. Очко здобуває команда, яка зуміє перенести штандарт на свою половину.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

Нагадай про правила „фейр-плей”, зокрема про визнання того, що тебе спіймали, та заборону штовхання. Якщо змагання стає надто напруженим, перейди раніше до наступної гри „Мінне поле”, яка робить більший акцент на співпраці та довірі.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- З „баз” суперника можна зробити одну передачу або кидок. Якщо м’яч упаде на землю, він повертається до „баз”.
- Ця вправа розвиває уміння кидати й ловити.
- Визначаємо гравців, що атакують і захищаються, регулярно змінюючи ролі, щоб усі учасники були активно залучені й ніхто не залишався лише в захисті.

„Мінне поле”



5 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- розвиток довіри до партнера та співпраці в парі
- точна вербальна комунікація (подавання й тлумачення команд)
- рухова координація та контроль рівноваги після дезорієнтації
- реагування на змінні умови та непередбачені ситуації (напр. „міна”)
- самоконтроль і володіння тілом після втрати орієнтації
- розвиток відповідальності за іншу особу в парі

РОЗСТАНОВКА

- Попроси учасників об’єднатися в пари з особами, що стоять найближче до них.
- Тренер додатково розставляє на полі випадковим чином конуси („грибочки”).

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

- Одна особа заплющує очі, а друга обертає її п’ять разів навколо власної осі. Далі завдання особи із заплющеними очима — дістатися до однієї з „баз”, керуючись виключно словесними вказівками партнера. Після виконання завдання ролі міняються.
- Пари мають зважати на інших учасників і розставлені конуси („міни”).

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Зверни увагу, щоб особи із заплющеними очима були належно застраховані перед початком завдання (оберт навколо власної осі).
- Подбай про безпеку учасників – нагадуй про обхід інших пар і конусів.
- У разі труднощів з орієнтацією пропонуй варіант із додатковою тактильною підтримкою.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- У разі наступу на „міну” особа із заплющеними очима робить оберт навколо власної осі.
- Якщо керування самими лише словами виявиться надто складним, можна ввести додаткові тактильні підказки – легкий дотик до плечей (ліве плече – поворот ліворуч, праве плече – поворот праворуч).

„Прапорцевий футбол”



40 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- планування та прийняття рішень в умовах обмеженого часу й кількості спроб
- орієнтація у просторі та пересування у визначеному ігровому полі
- рухова координація (біг, ловіння, передачі, уникання суперника)
- розвиток точності передач і ловіння
- розуміння та застосування правил командної гри
- контроль емоцій і дотримання правил фейр-плей (зокрема відсутність утримування прапорців і відштовхування рук)

РОЗСТАНОВКА

- Ділимо учасників на дві команди – вони можуть залишитися такими ж, як у попередніх іграх, однак рекомендується їх змінити або вирівняти з огляду на попередні результати.
- Ігрове поле ділимо на дві половини, а в кінці кожної з них позначаємо лінію залікової зони.
- Кожен учасник отримує дві стрічки, які закладає за шорти з правого й лівого боків стегон.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

- Мета гри — здобути якомога більше очок, перенісши м’яч у залікову зону (end zone) суперника.
- Гра починається з лінії розігрування, що знаходиться посередині поля. Обираємо або жеребкуємо, яка команда починає як атакувальна, а яка — як захисна.
- Атакувальна команда має 4 спроби, щоб здобути очко й перетнути залікову зону суперника. Якщо це не вдасться, м’яч переходить до суперника.
- Кожна дія починається з передачі, яку треба спіймати. Передача може бути спрямована вперед або вбік. Далі гравець, який спіймав м’яч, розпочинає бігову дію. Гравець, що подає – який починає дію – не може пробігти з м’ячем за залікову лінію.
- Очки здобувають, вносячи м’яч у залікову зону суперника – 6 очок.
- Щоб зупинити суперника, треба зірвати один із прапорців у гравця, що володіє м’ячем. Гра також переривається, коли гравець з м’ячем вибіжить за межі поля, м’яч випаде з рук або після передачі впаде на землю.
- Після 4 перерваних дій або здобуття очок ролі міняються – атакувальна команда переходить у захист, а захисна — в атаку.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Уважно спостерігай, чи прапорці зриваються правильно та чи гравці не притримують їх руками й не відштовхують рук суперника.
- Коли учасники опанують правила, можеш ввести додатковий елемент, напр. підвищення результату – удар м’яча з землі до визначеної цілі (напр. воріт, утворених із двох конусів) з певного місця, за що нараховується додаткове 1 очко.

Поради щодо адаптації (Модель S.T.E.P.S.)

S (Space / Простір):

У „Тихому календарі” пристосуй довжину лінії до чисельності групи. У „Захопленні прапора” збільш поле, якщо група дуже рухлива, або зменш, щоб посилити контакт між командами.

T (Task / Завдання):

У „Тихому календарі” можеш змінити критерій шикування — напр. за кількістю мов, якими володіють учасники, або за тривалістю перебування в теперішній країні.

E (Equipment / Обладнання):

Якщо в тебе немає конусів, використай куртки, пляшки з водою або скручені стрічки як маркери й перешкоди.

P (People / Люди):

У менших групах (8–10 осіб) усі можуть грати в „Захоплення прапора” разом; у більших (15–20) поділи учасників на чотири менші команди, що грають паралельно.

S (Speed / Швидкість):

В енергайзері „Хапай!” пришвидшуй темп названих частин тіла. У „Захопленні прапора” введи короткі раунди (3 хвилини), щоб підвищити динаміку.

ПІДСУМОК НА КІНЕЦЬ ЗАНЯТТЯ

Запитання до учасників після заняття, або сфери для роздумів для учасників.

- Поміркуй, у які моменти тобі найлегше було співпрацювати з іншими, а коли виникали труднощі.
- Подумай, що допомогло тобі довіритися партнерові чи групі, а що цю довіру ускладнювало.
- Спробуй визначити, що нового ти дізнався про інших учасників (напр. про їхній спосіб дій, комунікацію, культуру).
- Поміркуй, які завдання були для тебе найбільш захопливими та чому.
- Зверни увагу, як ти давав собі раду в ситуаціях часового тиску чи змагання.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА ПІСЛЯ ЗАНЯТТЯ

- Підсумуй заняття, звертаючи увагу на процес співпраці, а не лише на результати ігор.
- Постав рефлексійні запитання щодо комунікації, довіри та командної роботи.
- Зверни увагу, чи з’явилися в групі природні ролі (лідери, особи, що підтримують, спостерігачі).
- Обговори складні чи конфліктні ситуації нейтрально, показуючи їх як елемент навчання співпраці.
- Наголоси на значенні культурного різноманіття як ресурсу, а не бар’єру.
- Заохоть учасників переносити досвід із заняття на щоденні групові ситуації.

Сценарій 2: Відкриття подібностей



Головна тема: Інтеграція, подолання бар’єрів, знайомство та відкриття спільного досвіду в культурно різноманітній групі



Тривалість: 90 хвилин



Цільова група: Культурно різноманітна група, 8–20 осіб



Місце: Відкритий простір (парк, спортивний майданчик) або закрите приміщення (спортзал, велика тренінгова зала)



Матеріали: Картки для „Людського бінго” та ручки (по одній на особу)
Легкі м’ячі (напр. волейбольні, з піни, тренувальні тенісні)
4 маркери для позначення баз (конуси, пляшки з водою, стрічки)



Цілі та засади

ГОЛОВНА МЕТА: Головна мета: Інтеграція групи через активне відкриття неочевидних подібностей і спільного досвіду, з урахуванням обміну культурними елементами в атмосфері гри.
КОНКРЕТНІ ЦІЛІ:

- Учасник Долає перші бар’єри в контакті з незнайомими людьми
- Відкриває спільні зацікавлення, досвід і риси з іншими членами групи
- Ділиться елементом власної культури (напр. через рух) невимушено й креативно
- Переживає ефективну співпрацю в команді у завданні, що вимагає координації та стратегії



Елемент культурної інтеграції: „Людське бінго” містить запитання про мови, подорожі, кулінарні традиції та знання культур. „Культурна послідовність” заохочує ділитися танцювальними кроками чи жестами, характерними для певної культури.

Вступ – введення (5 хвилин)

ПРИВІТАННЯ

- Тренер розпочинає зустріч із теплого привітання всіх учасників, дбаючи про створення атмосфери відкритості, доброзичливості та безпеки. Коротко представляє мету заняття, наголошуючи на його інтеграційному характері.
- Потім тренер пояснює правила, що діють під час зустрічі. Звертає увагу на значення взаємної поваги, уважного слухання інших, відкритості до різноманіття та доброзичливої комунікації. Нагадує також про правила безпеки під час рухових активностей і про те, що найважливіші — гарна забава, співпраця та взаємна підтримка, а не змагання.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Подбай про створення атмосфери відкритості, невимушеності та зацікавлення іншим учасником.
- Під час привітання реагуй, якщо хтось вже на початку виявляє небажання або поводить себе неналежно. Намагайся залучити таких людей уже на початку запитаннями на кшталт: „Чи думаєш ти, що маєш щось спільне щонайменше з п’ятьма людьми тут?”

„Людське бінго”



10 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- налагодження стосунків і формування відкритості в групі
- вербальна комунікація та вміння ставити запитання
- уміння вести коротку розмову та підтримувати контакт
- емпатія та повага до різноманіття
- самостійність і організація дій у визначений час
- формування відчуття приналежності та прийняття в групі

РОЗСТАНОВКА

- Учасники розходяться врозсіп.
- Тренер роздає учасникам заняття картки для бінго з різними твердженнями (напр. „Розмовляє 3 мовами”, „Уміє приготувати традиційну страву”, „Любить гостру їжу”).
- Потім тренер пояснює правила гри

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Завдання учасників — знайти людей, які відповідають твердженню, і попросити їх про підпис. Під кожним описом потрібно зібрати підпис від одного учасника. Одна особа може підписатися на певній картці лише РАЗ.

Особа з лінією підписів вигукує „БІНГО!”. Ті, хто завершив своє завдання, чекають на інших до закінчення визначеного часу. У цей час ті, хто завершив завдання, мають дізнатися щось одне про одного на основі порожніх клітинок, напр. Чи любиш ти чай? Ні — то який напій любиш найбільше?

ЕЛЕМЕНТ КУЛЬТУРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ

Культурне завдання: У міжкультурній групі розмова між людьми під час бінго може полягати в тому, щоб дізнаватися, як теми, включені до гри, виглядають у їхній країні.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Зверни увагу, щоб особи, які завершать завдання швидше, не залишалися пасивними. Заохоть їх до кінця визначеного часу й далі вести розмови з іншими учасниками, використовуючи порожні клітинки як нагоду краще познайомитися й поставити додаткові запитання.
- Подбай про те, щоб кожен учасник мав простір для висловлювання й можливість активної участі у вправі, оскільки це ключове для формування відчуття прийняття, безпеки та приналежності до групи.
- Звертай особливу увагу на більш замкнених людей або тих, до кого інші підходять рідше. За потреби допоможи їм долучитися — можеш сам розпочати розмову, заохотити інших до контакту або делікатно підтримати в налагодженні першої взаємодії.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- Особа, яка першою здобула „Бінго!”, розповідає групі, що вона дізналася про інших учасників та які цікавинки їй вдалося відкрити під час розмов.
- Наприкінці тренер зачитує всі твердження з картки, а учасники піднімають руку, якщо певне твердження їх стосується. Завдяки цьому група може побачити, як багато людей поєднує спільний досвід, зацікавлення чи звички.

„Культурна послідовність”



10 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- концентрація уваги та зосередження на діях інших учасників
- пам'ять і запам'ятовування імен та послідовностей рухів
- зорово-рухова координація та орієнтація у схемі власного тіла
- рефлекс і швидкість реакції
- подолання сором'язливості та перших бар'єрів у групі
- креативність і спонтанність у створенні власних жестів чи звуків

РОЗСТАНОВКА

- Учасники стають у коло.
- Тренер розпочинає завдання з прикладу, щоб полегшити наступним особам виконання вправи.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Тренер розпочинає завдання, представляючись і називаючи своє ім'я, а потім показує вигаданий ним простий рух або видає характерний звук, напр. жест, танцювальний крок, звук тварини або інший елемент, який легко запам'ятати.

Наступна особа повторює ім'я та рух тренера, а потім додає своє ім'я і власний жест чи звук.

Кожен наступний учасник відтворює всю дотеперішню послідовність імен і рухів у правильному порядку, а наприкінці додає своє ім'я та новий елемент. Так поступово утворюється спільний „ланцюг” рухів і звуків, який залучає всю групу й полегшує запам'ятовування імен.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Подбай про невимушену й радісну атмосферу, оскільки вправа передусім має допомогти учасникам розтопити кригу й краще запам'ятати імена одне одного. Реагуй на негативні жести.
- На початку покажи власним прикладом, що не треба бути „ідеальним” чи дуже креативним — достатньо простого руху й трохи відкритості. Можеш свідомо обрати легкий, гумористичний жест, щоб розрядити атмосферу й зменшити стрес учасників.
- Звертай увагу на більш сором'язливих або замкнених людей. Дай їм більше часу на роздуми й делікатно підтримуй, якщо їм важко вигадати власний рух. За потреби можеш запропонувати кілька простих прикладів, щоб полегшити їм участь.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- У разі великої групи можна поділити вправу на менші послідовності, напр. кожен 5–6 осіб починається новий раунд від початку, щоб полегшити запам'ятовування й підтримати динаміку.
- Якщо групі важко вигадувати рухи або вона малокреативна, тренер може давати підказки й надихати учасників. Можна запропонувати прості рішення, як-от звуки чи рухи тварин, звуки транспорту.

ГРА № 3 - основна гра

„Розкидані м’ячі”



20 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- співпраця в команді та ефективна комунікація між учасниками
- планування стратегії дій і розподіл ролей у групі
- швидке прийняття рішень у динамічній ситуації
- орієнтація у просторі та вправне пересування ігровим полем
- швидкість реакції та рефлекс

РОЗСТАНОВКА

- Ділимо учасників на дві команди.
- Позначаємо два ігрові поля: одне менше, що знаходиться в центрі, та друге більше, що його оточує. У меншому полі розміщуємо 10–20 маленьких м’ячів або м’ячів.
- Одна команда стає в меншому полі, а друга займає місце у більшому полі навколо нього.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

За сигналом тренера команда, що знаходиться в малому полі, викидає м’ячі в різні боки. Завдання другої команди — якомога швидше збирати м’ячі й повертати їх назад у мале поле.

Гра триває визначений час, після чого її переривають. Потім команди міняються ролями, і вправа повторюється. Усе це можна провести кілька разів, щоб дати учасникам можливість пережити обидві ролі.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Подбай про безпеку учасників — зверни увагу, щоб м’ячі викидалися контрольовано, без цілення в людей і без ризикованих кидків. Нагадуй про правило уважності до інших учасників під час пересування полем.
- Стеж за динамікою гри та тривалістю раундів. За потреби скороти або подовж час, пристосовуючи його до темпу групи й рівня залученості учасників.
- Після кожного раунду чітко повідомляй про зміну ролей і переконуйся, що обидві команди розуміють нове завдання.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- Викидання м’ячів має відбуватися за попередньо встановленим правилом, напр. лише лівою рукою (або іншою, вказаною тренером).
- Якщо після закінчення часу у великому полі залишаться м’ячі, які не було доставлено в мале поле, команда, що збирає, виконує додаткове завдання. Воно полягає в тому, щоб надати інформацію про учасників, які викидали — кількість наданої інформації має відповідати кількості м’ячів, що залишилися. Інформація може відсилати до попередньої активності (напр. з „бінго”), що заохочує до уважного спостереження й кращого знайомства в групі.

ГРА 4 - Кооперативний варіант – заспокоєння перед довшою грою

„Розкидані м’ячі – співпраця”



5 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- співпраця в парах і формування взаємної довіри
- точна вербальна й невербальна комунікація
- рухова координація та контроль власного тіла
- утримання рівноваги й пристосування темпу до партнера
- відповідальність за партнера та спільне виконання завдання
- терплячість та уміння пристосуватися до іншої особи
- орієнтація у просторі та безпечне пересування ігровим полем
- зміцнення стосунків і відчуття спільної відповідальності в групі

РОЗСТАНОВКА

- Ділимо учасників на дві команди.
- Позначаємо два ігрові поля: одне менше, що знаходиться в центрі, та друге більше, що його оточує. У меншому полі розміщуємо 10–20 маленьких м’ячів або м’ячів.
- Одна команда стає в меншому полі, а друга займає місце у більшому полі навколо нього.
- Тренер відлічує час.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Команда, що знаходиться в малому полі, викидає м’ячі в різні боки. Завдання другої команди — якомога швидше їх зібрати й повернути назад у визначене поле.

Повертання м’ячів відбувається у формі співпраці в парах. Перенесення м’ячів має виконуватися без використання рук для їх безпосереднього тримання — учасники можуть лише спільно притримувати м’яч між собою (напр. між тілами або в інший узгоджений спосіб), так щоб безпечно транспортувати його в поле.

Після виконання завдання відбувається зміна команд.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Звертай особливу увагу на безпеку під час співпраці в парах — нагадай про спокійне пересування, уникання різких рухів і піклування про комфорт іншої особи. За потреби запропонуй простий і безпечний спосіб перенесення, напр. притримування м’яча між передпліччями чи плечима.
- Спостерігай за динамікою роботи команд і за потреби зупини гру, щоб уточнити правила або скоригувати спосіб виконання завдання. Наголошуй на значенні співпраці, комунікації та взаємного пристосування темпу в парах.
- Заохочуй учасників діяти спокійно й уважно — метою вправи є не швидкість, а координація та співпраця. Підсилюй позитивну поведінку, як-от допомога партнерові, терплячість і гарна невербальна комунікація.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- Щоб підвищити рівень складності, можна ввести додаткове правило: у разі падіння м’яча учасники мають повернутися з ним на місце старту й почати транспортування спочатку.
- Можна зменшити кількість м’ячів, які потрібно доставити в мале поле, якщо завдання триває надто довго.

„Лапта”



40 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- співпраця в команді та ефективна комунікація між учасниками
- орієнтація у просторі та вправне пересування майданчиком
- рухова координація під час бігу, відбивання й ловіння м'яча
- розвиток влучності й точності ударів і передач
- рефлекс і швидкість реакції у змінній ігровій ситуації
- контроль емоцій та вміння давати раду з тиском змагання

РОЗСТАНОВКА

- Ділимо учасників на дві команди – вони можуть залишитися такими ж, як у попередніх іграх, однак рекомендується їх змінити або вирівняти з огляду на попередні результати.
- На ігровому полі розставляємо 4 конуси як бази, які треба здобути.
- Позначаємо місце початку гри.
- Одна команда шикується між базами у визначеному квадраті. Друга — на місці старту, утворюючи чергу.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Команди займають свої зони, позначені на майданчику, з базами та місцем відбивання. Гравець атакувальної команди відбиває тенісною ракеткою підкинутий м'яч, спрямовуючи його у визначеному напрямку.

Після вдалого відбивання гравець біжить до найближчої бази або до наступних, якщо час це дозволяє. Кожен гравець має дві спроби. У разі невдалого відбивання повертається в кінець черги. Захисна команда ловить м'яч і якомога швидше доставляє його до місця відбивання. Коли вона це зробить, гравець, що біжить між базами, має зупинитися й повернутися до останньої здобутої бази.

Далі до гри вступає наступний гравець, який виконує те саме завдання. Гравці здобувають очко, якщо їм вдасться пробігти через усі бази. Після закінчення визначеного часу відбувається зміна ролей між командами.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Подбай про безпеку на майданчику — зверни увагу на належну дистанцію між гравцями, контрольовані удари м'яча та уникання різкого бігу в зоні відбивання.
- Стеж за дотриманням правил щодо спроб і повернення в кінець черги. За потреби нагадуй учасникам про порядок дій і спокійний перебіг гри.
- Спостерігай за динамікою змагання й за потреби регулюй темп гри, щоб забезпечити рівну участь усіх учасників. Звертай увагу на спірні ситуації та вирішуй їх одразу, чітко й спокійно.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

Щоб підвищити рівень складності, можна ввести додаткове правило „Камп”: ловіння м'яча безпосередньо з повітря захисною командою (часто додатково винагороджується очком або зміною команд).

Поради щодо адаптації (Модель S.T.E.P.S.)

S

(Space / Простір):

У „Розкиданих м'ячах” зменш поле для динамічнішої гри. У „Культурній послідовності” стисни коло, щоб учасники краще бачили кожен рух.

T

(Task / Завдання):

У „Людському бінго” додай завдання, що після знаходження 3 осіб треба змінити стратегію — шукати лише людей, які розмовляють іншою мовою, ніж власна, або раніше жили в іншій країні.

E

(Equipment / Обладнання):

Замість м'ячів для „Розкиданих м'ячів” використай скручені шкарпетки або мішечки з горохом. Картки бінго можна замінити нотаткою в телефонах учасників.

P

(People / Люди):

У малих групах (до 10 осіб) зіграй у „Розкидані м'ячі” як одна команда, що змагається з часом. У більших (понад 20) поділи групу на 3–4 менші команди та ротуй ролі.

S

(Speed / Швидкість):

Визнач точний ліміт часу на „Бінго” (напр. 7 хвилин), щоб підвищити темп. У „Культурній послідовності” пришвидшуй повторення, щоб підтримати енергію та концентрацію.

ПІДСУМОК НА КІНЕЦЬ ЗАНЯТТЯ

Запитання для учасників після сесії або теми для роздумів учасників:

- Що було для вас найбільшою несподіванкою під час „Людського бінго”?
- Які подібності між учасниками вам вдалося відкрити?
- Як ви давали собі раду, коли хтось не розумів правил чи темпу групи?
- Як ви почувалися на початку заняття, а як наприкінці?
- У який момент ви відчували себе найбільше „частиною групи”?

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА ПІСЛЯ ЗАНЯТТЯ

- Підсумуй заняття, звертаючи увагу на процес співпраці, а не лише на результати ігор.
- Подбай, щоб кожен мав можливість висловитися, але не примушуй говорити.
- Реагуй на домінують осіб — делікатно врівноважуй розмову.
- Зважай на відмінності в рівні володіння мовою — давай час на відповіді.
- За потреби перефразовуй висловлювання, щоб усі розуміли зміст.
- Заохочуй ділитися, але не вимагай „репрезентувати всю культуру”.
- Підсумуй у 2–3 реченнях головні висновки групи (напр. подібності, співпраця, комунікація).

Сценарій 3: Побудова довіри та взаємне знайомство

Головна тема: Довіра, уважне слухання, співпраця та подолання анонімності в групі

Тривалість: 90 хвилин

Цільова група: Культурно різноманітна група, 8–20 осіб

Місце: Відкритий простір (парк, спортивний майданчик) або закрите приміщення (спортзал, велика тренінгова зала)

Матеріали: Маленькі картки та ручки (по одній на особу), 1–4 м'яких м'ячі (напр. з піни, волейбольний, фітбол), маркери (напр. стрічки, хустки) для „квачів”, маркери для позначення ігрового поля, напр. конуси, тички

Цілі та засади

ГОЛОВНА МЕТА: ВПобудова основ довіри та взаємного розуміння в групі через вправи, що залучають комунікацію, інтуїцію та співпрацю.

КОНКРЕТНІ ЦІЛІ:

- Переживає побудову довіри через завдання, засновані на слуханні та відчутті групи
- Активно прагне познайомитися з іншими, відкриваючи їхні унікальні риси та історії
- Ділиться інформацією про себе (зокрема культурними елементами) у безпечному й контрольованому середовищі
- Практикує уміння співпрацювати в команді, що динамічно змінюється

Елемент культурної інтеграції: У грі „Вгадай, хто це” учасники діляться улюбленими прислів'ями, спогадами з рідного міста чи традиціями. Гру „21” можна проводити різними мовами, наявними в групі.

Вступ – введення (5 хвилин)

ПРИВІТАННЯ

- Тренер починає заняття з привітання всіх учасників. Коротко представляє тему та мету зустрічі, кажучи: „Сьогодні ми досліджуватимемо, як можемо будувати довіру одне до одного, іноді навіть без слів, і як завдяки співпраці та взаємній підтримці можемо краще функціонувати як група”.
- Наголошує, що заняття має інтеграційний характер і ґрунтується передусім на співпраці, комунікації та взаємній повазі, а не на змаганні.
- Тренер також нагадує про правила безпеки під час рухових активностей — обережне пересування, реагування на потреби інших та уникання поведінки, що могла б спричинити дискомфорт чи небезпеку. Заохочує учасників до активної участі, взаємної підтримки та ставлення до заняття як до нагоди краще пізнати себе й інших людей у групі.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Подбай про атмосферу зосередженості, спокою та взаємної довіри вже від початку заняття.
- Можеш скористатися короткою вступною метафорою, напр.: „Довіра — як фундамент: часто її не видно, але саме вона робить можливим побудувати щось тривке й стабільне”. Таке послання допомагає учасникам краще зрозуміти сенс вправ та їхню виховно-інтеграційну мету.
- Переконайся, що кожен учасник почувається прийнятим і безпечним у групі. Звертай увагу на більш замкнених, сором'язливих чи менш залучених осіб — делікатно заохочуй їх до участі, не чинячи тиску.

ГРА 1 - криголам

„Вгадай, хто це: Ланцюг зв'язків”

10 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- подолання перших бар'єрів у контакті з іншими учасниками
- налагодження стосунків і формування відкритості в групі
- відкриття спільних зацікавлень, досвіду та рис
- уміння вести коротку розмову та підтримувати контакт
- емпатія та повага до різноманіття

РОЗСТАНОВКА

- Учасники розходяться врозсип.
- Тренер роздає учасникам заняття картки та ручки.
- Потім тренер пояснює правила гри.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Учасники отримують картки й анонімно записують на них щонайменше три факти про себе. Це може бути інформація про зацікавлення, досвід, улюблені речі, характерні риси чи цікавинки з повсякденного життя. Факти можуть бути як конкретними, так і більш загадковими, щоб гра була цікавішою й вимагала більшої залученості в розмову.

Тренер дає учасникам кілька хвилин на спокійне записування інформації, а потім збирає всі картки, ретельно їх перемішує й роздає знову так, щоб ніхто не отримав власної картки.

Завдання учасників — знайти власника отриманої картки виключно на основі запитань, які вони ставлять, і розмов з іншими людьми в групі. Учасники вільно пересуваються, налагоджуючи контакт і намагаючись з'ясувати, кому належить записана інформація.

Після знаходження автора картки обидві особи беруться під руку й разом продовжують пошук наступних власників карток. Так поступово утворюється „людський ланцюг”, який символізує побудову стосунків, довіри та взаємних зв'язків у групі. Коли ланцюг з'єднається в одне ціле, попросімо учасників утворити коло.

ЕЛЕМЕНТ КУЛЬТУРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ

Культурне завдання: У міжкультурній групі варто попросити, щоб принаймні один із записаних фактів відсилав до країни походження учасника, напр. до традиційної страви, улюбленого родинного місця, характерного звичаю, відомого прислів'я чи важливого елемента культури. Завдяки цьому вправа додатково підтримує міжкультурний обмін і краще знайомство групи.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Заохочуй учасників робити записані факти цікавими, але водночас комфортними для розкриття. Нагадай, що вони не мусять ділитися надто особистою інформацією.
- У міжкультурній групі зверни увагу, щоб запитання про країну походження ставилися з цікавістю та повагою, без осуду чи стереотипного підходу. Наголоси, що кожен учасник ділиться лише тим, чим хоче поділитися.
- Спостерігай за динамікою групи та реагуй, якщо хтось залишається замкненим або має труднощі з налагодженням розмови. Делікатно підтримуй таких людей, допомагаючи їм розпочати першу взаємодію або скеровуючи до них інших учасників.
- Наприкінці наголоси на символіці „людського ланцюга” як образі взаємних стосунків, співпраці та довіри, що поступово будуються в групі.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- Якщо бачимо, що група креативна й має почуття гумору, можемо запропонувати, щоб один із наведених фактів був неправдивим.
- Можемо також ввести конкретні категорії фактів, напр. факт з дитинства, факт із теперішнього та факт про майбутнє.

Приклади запитань до гри „Вгадай, хто це”:

- Як звучить твоє улюблене прислів'я твоєю рідною мовою?
- Яка страва з дитинства завжди покращує тобі настрій?
- Яке слово твоєю мовою найважче перекласти?
- Яка традиція у твоїй родині найважливіша?
- Яке місце у твоїй країні кожен має відвідати?

„Тиша і ритм: Гра в лічбу”



10 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- співпраця в групі задля досягнення спільної мети
- концентрація та уважність до дій інших учасників
- розвиток уміння слухати й спостерігати
- координація дій у динамічній ситуації, що змінюється
- невербальна комунікація та відчуття ритму групи

РОЗСТАНОВКА

- Учасники стають у коло.
- Завдання розпочинає тренер.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Завдання групи — спільно порахувати до числа, визначеного тренером. Учасники вимовляють наступні числа по одному, у будь-які моменти, без встановленого порядку.

Якщо двоє людей вимовлять число одночасно, група починає спочатку від 1. Вправа повторюється кілька разів.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Якщо станеться одночасне вимовляння числа, дозволь групі самостійно зреагувати й повернутися до початку. Це частина процесу навчання співпраці.
- Вправа часто викликає сміх, розчарування чи захват. Це нормально — можеш потім обговорити це як елемент командної роботи.
- Змінюй цільове число. Якщо вправа здається легкою для групи — збільшуй, якщо складною — зменшуй.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- Щоб зробити вправу привабливішою, можеш попросити учасників заплющити очі.
- Якщо група більш рухлива, можна додатково ввести елемент фізичної активності при кожному рахунку, напр. присід, підстрибування, плескання над головою або іншу просту рухову вправу.

„Командний квач з м’ячем”



20 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- розвиток стратегії дій і планування рухів у групі
- уміння передавати й приймати інформацію в русі
- спостережливість та орієнтація у просторі
- уміння співпрацювати в змінних ролях (квачі / втікачі)
- розвиток уміння діяти під тиском часу та в умовах змагання
- інтеграція учасників через інтенсивну рухову активність

РОЗСТАНОВКА

- Позначаємо ігрове поле, відповідне до кількості учасників. Зменшуємо його у разі меншої кількості.
- Визначаємо дві команди. Одна команда — квачі. Друга — втікачі.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Завдання команди квачів — спіймати людей із команди втікачів. Спіймання відбувається через дотик м’ячем — кидати заборонено.

Особа, що володіє м’ячем, не може з ним рухатися. Активні квачі без м’яча, які мають передавати його між собою, щоб ефективно оточити втікачів.

Спіймана особа приєднується до команди квачів (одягає маркер) і допомагає їм ловити решту учасників.

Добре зіграти кілька раундів, щоб різні люди мали нагоду бути й квачами, і втікачами.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Перш ніж почнете, варто зробити коротку демонстрацію – особливо того, як виглядає „спіймання м’ячем” і що кидати заборонено.
- Звертай увагу, чи особа з м’ячем справді не рухається й чи м’яч вправно передається між квачами.
- Заохочуй квачів до комунікації та планування рухів — гра працює найкраще, коли вони починають діяти командно, а не індивідуально.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- Якщо гра стає надто легкою, можеш ввести обмеження щодо способу пересування, напр. приставний крок.
- Щоб перевірити індивідуальні вміння учасників, можеш визначити одного втікача, а решту учасників поставити в роль квачів. Мета втікача — уникати спіймання протягом визначеного часу. Вправу можна повторити для всіх охочих учасників.
- Збільшуй кількість м’ячів для ловіння.

„М’яч наздоганяє м’яч”



5 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- координація дій та утримання ритму роботи групи
- невербальна комунікація та спостереження за темпом дій інших учасників
- концентрація та утримання уваги в умовах змагання
- точність і контроль руху під час передавання м’яча
- організація командної роботи в круговому шикуванні
- відповідальність за спільний результат групи

РОЗСТАНОВКА

- Ділимо учасників на дві команди.
- Команди стають в одне коло почергово.
- Кожна команда отримує м’яч.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

За командою тренера учасники передають м’яч між членами своєї команди, передаючи його по колу. Перемагає команда, чий м’яч першим зробить п’ять повних кіл.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Переконайся, що всі команди мають подібну кількість осіб і достатньо місця в колі, щоб вільно передавати м’яч.
- Зверни увагу, як команди комунікують і організовуються – вправа добре показує ролі й динаміку в команді.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- Щоб підвищити рівень складності, можна ввести додатковий м’яч у кожній команді
- Щоб зробити завдання привабливішим, можна визначити спосіб передавання й ловіння м’яча, напр. передаємо з відскоку, ловимо правою рукою.

„Чотири вогні – чотири сторони світу”



40 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- співпраця та комунікація в команді в умовах змагання
- швидке прийняття рішень у динамічній ситуації, що змінюється
- спостережливість та орієнтація у просторі (використання поділу поля на сторони світу)
- рефлекс і швидка реакція на дії суперника
- точність кидка та контроль сили й напрямку м’яча
- інтеграція групи через інтенсивну рухову активність і спільні тактичні дії

РОЗСТАНОВКА

- Майданчик ділимо на два поля
- За кожним полем з боків позначаємо місця „матусь”
- Поля позначаємо як сторони світу: Схід, Захід, Північ, Південь.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Команди кидають м’яч у гравців команди суперника, водночас намагаючись уникнути влучання.

Гравець, у якого влучили, залишає майданчик і переходить до зони, визначеної тренером (напр. на протилежному боці ігрового поля – інша сторона світу), звідки також може брати участь в усуненні суперників.

У разі ловіння м’яча гравцем команда рятує одну з раніше вибитих осіб, яка повертається на головне ігрове поле.

Перемагає команда, яка першою виб’є всіх суперників.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Наголоси, що м’яч кидаємо з контрольованою силою, найкраще нижче рівня голови. Уникай надто сильних кидків.
- Зверни увагу, чи команди планують кидки й спільно реагують на ситуацію на майданчику – це важливий тактичний елемент гри.
- Намагайся швидко вирішувати спірні ситуації, щоб підтримати темп і залученість учасників.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- Щоб підвищити рівень складності, можна ввести наступні м’ячі.
- Щоб зробити гру привабливішою, можна урізноманітнювати м’ячі, напр. фітбол.

Поради щодо адаптації (Модель S.T.E.P.S.)

S (Space / Простір):

У „Квачі” зменш ігрове поле, якщо квачам важко наздогнати втікачів, або збільш його, якщо втікачі надто швидкі.

T (Task / Завдання):

У грі „Тиша і ритм: Гра в лічбу” можеш додати ускладнення — напр. не можна казати число особі, яка стоїть безпосередньо поруч із тим, хто щойно говорив.

E (Equipment / Обладнання):

Якщо група боїться м'яча, використай м'яку іграшку або скручені маркери.

P (People / Люди):

Якщо група дуже велика, почни з 3–4 квачів замість двох, щоб динаміка гри була вищою.

S (Speed / Швидкість):

У грі „Вгадай, хто це” можеш ввести часове обмеження на знаходження першої особи, щоб задати темп криголама.

ПІДСУМОК НА КІНЕЦЬ ЗАНЯТТЯ

Запитання для учасників після сесії або теми для роздумів учасників:

- Коли під час заняття ти відчував найбільшу довіру до інших людей?
- Яка вправа вимагала від тебе найбільшої уважності до інших?
- У якому завданні найкраще працювала співпраця в групі? Чому?
- Чи відкрив ти щось несподіване в групі або в інших учасниках?
- Де в повсякденному житті стає в пригоді уміння довіряти й співпрацювати?

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА ПІСЛЯ ЗАНЯТТЯ

- Подбай про спокійне, коротке підсумування всього заняття – перейди від досвіду до висновків.
- Наголоси, що метою було не змагання, а побудова стосунків, довіри та співпраці.
- Підсумуй у 2–3 реченнях головні висновки групи (напр. подібності, співпраця, комунікація).
- Зверни увагу на конкретні моменти доброї співпраці („тут справді було видно команду”).
- Підсилюй помічені установки: допомогу, комунікацію, відкритість, залученість.
- Зверни увагу, хто був більш замкненим – на наступних заняттях варто поступово його залучати.

Сценарій 4: Обмін поглядами та швидкі реакції



Головна тема: : Спонтанна комунікація, адаптація до змін, відкриття культурних подібностей і відмінностей у динамічний спосіб



Тривалість: 90 хвилин



Цільова група: Культурно різноманітна група, 8–20 осіб



Місце: Відкритий простір (парк, спортивний майданчик) або закрите приміщення (спортзал, велика тренінгова зала зі стільцями)



Матеріали: Стільці (на один менше, ніж кількість учасників) або маркери для позначення місц. Кілька м'яких м'ячів. За бажанням: сітка або лінія для позначення майданчика



Цілі та засади

ГОЛОВНА МЕТА: Інтеграція групи через динамічні та захопливі вправи, що вимагають швидкого мислення, адаптації та спонтанного обміну досвідом.

КОНКРЕТНІ ЦІЛІ:

- Учасник ділиться інформацією про себе та свої звички в ігровій формі
- Відкриває неочевидні культурні подібності та відмінності в групі
- Практикує рефлекс, концентрацію та вміння швидко реагувати
- Переживає потребу адаптації до умов, що постійно змінюються, у командній грі



Елемент культурної інтеграції: Гра „Гарячі стільці” ґрунтується на запитаннях про звичаї, традиції та звички з різних культур. Завершення заняття заохочує до роздумів над цими відмінностями й подібностями в контексті побудови команди.

Вступ – введення (5 хвилин)

ПРИВІТАННЯ

- Тренер вітає групу й вводить у тему заняття, напр.: „Сьогодні ми знайомитимемося в русі. На нас чекає багато забави, що вимагає рефлексу, уважності та відкритості до інших учасників.”
- Тренер нагадує про необхідність бути обережними під час усіх рухових активностей, особливо при зміні місць і в динамічних іграх. Наголошує звертати увагу на інших учасників, уникати різких зіткнень і реагувати на сигнали тренера. Зазначає також, що найважливіші — безпека й комфорт усіх осіб у групі, а не змагання.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Подбай про енергійну, позитивну атмосферу від самого початку — твій настрій безпосередньо впливатиме на групу.
- Можеш розпочати заняття з короткої „іскри” – передавання рукостискання по колу на час. Це простий спосіб розслабити групу й налагодити перший контакт.
- Підтримуй зоровий контакт з учасниками й часто усміхайся — це допомагає будувати відчуття безпеки й відкритості.
- Говори чітко й з енергією, але не вводь поспіху вже на етапі введення — важливо, щоб група добре зрозуміла правила.

„Гарячі стільці”



10 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- інтеграція учасників і формування відчуття безпеки в групі
- подолання перших бар’єрів у контакті з іншими учасниками
- уважне слухання та розуміння команд
- відкриття спільних зацікавлень, досвіду та рис
- емпатія та повага до різноманіття
- розвиток міжкультурної відкритості та цікавості до інших культур

РОЗСТАНОВКА

- Група розставляє стільці або маркери в колі – на один менше, ніж кількість учасників.
- У центрі кола стає одна визначена особа; на початку цю роль може виконувати тренер

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Особа, що знаходиться в центрі, каже: „Нехай встануть і поміняються місцями всі, хто...” і називає обрану рису (напр. „...любить шоколад”, „...знімає взуття вдома”). Особи, яких стосується назване твердження, якомога швидше встають і міняються місцем. У цей час особа, що залишається в центрі, теж намагається зайняти одне з вільних місць. Особа, яка не знайде стільця, переходить у центр і продовжує гру.

ЕЛЕМЕНТ КУЛЬТУРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ

Якщо група добре дає раду з простими запитаннями й залучається в гру, можна заохотити до введення запитань, пов’язаних із культурою чи країною походження учасників. Наприклад: „Хто під час свят одягає регіональний стрій?”

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Почни з простих, нейтральних гасел, щоб учасники швидко зрозуміли правила й почувалися впевнено в грі.
- Веди гру в динамічному темпі, але дбай про безпеку під час зміни місць – нагадуй про обережне пересування.
- Підтримуй енергію групи через захоплене реагування на ідеї учасників і заохочення до наступних прикладів.
- Підтримуй креативність – що різноманітніші й кумедніші риси, то більша залученість групи.
- Вводь культурні елементи поступово, лише коли група добре опанує базову версію гри.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- Якщо бачимо, що група креативна й має почуття гумору, можемо запропонувати, щоб, змінюючи місця, вони виконували рухи, напр. танець, рухи тварин тощо.
- Можна вигадати кожному учаснику категорії запитань.

Przykładowe pytania (kulturowe):

- ...*п’ють чай із цукром / молоком*
- ...*використовують жести рук під час інтенсивної розмови*
- ...*мали в школі більше ніж 3 іноземні мови*
- ...*знають традиційну легенду своєї країни*
- ...*люблять їсти „солодкі” сніданки*

„Рефлекс: Базз!”



10 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- інтеграція учасників і формування довіри в групі
- подолання бар’єрів у фізичному та емоційному контакті
- розвиток рефлексу та швидкості реакції на сигнал
- зорово-рухова координація та контроль власних рухів
- прийняття невдачі та вміння давати раду з короткочасним „вибуттям” з раунду

РОЗСТАНОВКА

- Група стає в щільне коло. Кожен учасник приймає таке положення: права рука – вказівний палець спрямований донизу, ліва рука – відкрита долоня.
- Кожен учасник кладе свій правий вказівний палець на відкриту ліву долоню особи, що стоїть праворуч.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Тренер вимовляє різні слова в довільному темпі, нагнітаючи напругу й утримуючи увагу учасників.

На встановлене гасло, напр. „Базз”, кожен учасник одночасно намагається лівою долонею спіймати палець особи поруч, а водночас якомога швидше забрати свій правий палець, щоб уникнути спіймання.

Особа, чий палець спіймали, виконує заздалегідь визначене завдання, напр. 5 стрибків „зірочка”, 3 присіди, оберт навколо власної осі або іншу коротку рухову вправу.

Гра повторюється кілька разів, завдяки чому учасники тренують рефлекс, концентрацію та швидке реагування на сигнал.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- На початку докладно покажи учасникам правильне положення рук та спосіб хапання, щоб уникнути непорозумінь під час гри.
- Почни з повільнішого темпу й простих команд, щоб група могла звикнути до правил і механіки гри.
- Поступово збільшуй темп вимовлених слів, щоб підвищити рівень концентрації та залученості учасників.
- Подбай про безпеку – нагадай, щоб хапання було делікатним і не спричиняло дискомфорту.
- Обирай короткі й кумедні рухові завдання для спійманих осіб, щоб підтримати гарну атмосферу й енергію в групі.
- Наголоси, що метою гри є рефлекс, концентрація та гарна забава, а не змагання за будь-яку ціну.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

Кожен учасник по черзі вимовляє довільні слова. Це можуть бути й схоже звучні слова, так звані слова-обманки, які мають ускладнити концентрацію й посилити елемент несподіванки. Лише на встановлене гасло, напр. „Базз”, усі одночасно намагаються спіймати палець особи поруч.

„Перекидачка”

🕒 20 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- інтеграція учасників і формування довіри в групі
- подолання бар’єрів у фізичному та емоційному контакті
- зорово-рухова координація та контроль власних рухів
- уміння передбачати й реагувати на ситуацію, що змінюється
- мотивація до дії та залученість у гру
- співпраця та спільна відповідальність за перебіг гри в групі

РОЗСТАНОВКА

- Позначаємо ігрове поле й розвішуємо сітку або шнур, що розділяє два поля. Можна використати волейбольний майданчик або створити простір для гри, напр. між деревами на свіжому повітрі.
- Потім ділимо учасників на дві команди, які шикуються по протилежних боках сітки.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Завдання учасників в обох командах — ловити й перекидати м’яч на інший бік сітки. Після виконання кидка гравець перебігає на інший бік і стає в кінець ряду своєї команди. Мета обох команд — не змагання, а спільна співпраця й виконання якомога більшої кількості передач так, щоб м’яч не впав на землю.

У наступних раундах можна вводити різні способи кидка й ловіння, напр. однією рукою, з відскоку, з-за спини або після оберту.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Перш ніж почнете, продемонструй правильний спосіб кидка й перебігання на інший бік сітки після виконання кидка.
- Звертай увагу на плавність руху й безперервність ланцюга передач – дбай, щоб учасники не зупинялися без потреби після кидка.
- Заохочуй учасників до комунікації та взаємного сигналізування готовності до ловіння — гра плине найкраще, коли обидва боки діють ритмічно й уважно.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- Після кожного кидка гравець вимовляє коротке слово своєю мовою (напр. „доброго дня”, „дякую”, „день народження”) і під час перебігання коротко подає його значення або переклад.
- Після кожного кидка учасник виконує просте рухове завдання, напр. 3 підстрибування, 2 стрибки „зірочка”, оберт навколо власної осі або іншу коротку активізаційну вправу.

„Ковдрянка”

🕒 15 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- співпраця та координація дій у парі та в усій команді
- швидке прийняття рішень в умовах командної гри
- рухова координація та контроль над м’ячем під час кидка й ловіння
- відповідальність за спільний результат команди
- дотримання правил фейр-плей і чесного змагання
- гнучкість і готовність до зміни партнерів у команді

РОЗСТАНОВКА

- Ділимо учасників на дві команди й ставимо по два боки сітки.
- Команди об’єднуються в пари.
- Кожна команда отримує ковдру або рушник.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Перша пара, що тримає ковдру, має перекинути м’яч на інший бік сітки, а потім передати ковдру наступній парі.

Пара з іншого боку сітки має спіймати м’яч, а потім перекинути його назад і передати ковдру наступній парі у своєму ряду.

Очко здобуває команда, після кидка якої команда суперника не зуміє спіймати м’яч.

Кожні кілька очок міняємо пари.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Переконайся, що кожна пара розуміє послідовність: кидок ловіння перекидання передавання ковдри.
- Стеж, щоб зміни пар відбувалися вправно й без хаосу – найкраще встановити сталу ротацію.
- Заохочуй до комунікації в парах (напр. гасла „раз, два, три” під час кидка).
- Спостерігай, чи всі команди мають рівні шанси, і за потреби коригуй розстановку або темп гри.
- Мотивуй учасників і наголошуй на співпраці більше, ніж на самому результаті.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- У разі вправної групи можна модифікувати гру через зміну м’ячів, а в спекотні дні навіть на кульки з водою.
- Якщо змагання подобається і ведеться в ігровій формі без злості, можна визначити додаткові залікові зони, у які може падати м’яч.

„Волейбол – волейбольна перекидачка”



30 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- співпраця та комунікація в команді під час динамічної гри
- координація групових дій і розподіл ролей під час розіграшу
- рефлекс і передбачення траєкторії польоту м'яча
- зорово-рухова координація під час ловіння й кидання м'яча
- стійкість до помилок і швидке повернення до гри після невдалого розіграшу

РОЗСТАНОВКА

- Ділимо учасників на дві команди й ставимо по два боки сітки.
- Команди розходяться врозсип у полях, визначених тренером.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Завдання команд — перекинути м'яч над сіткою так, щоб він упав на майданчику суперника, водночас захищаючи власне ігрове поле. М'яч треба ловити обома руками, найчастіше над головою („кошик”). Не можна з ним бігати, а кидок має бути виконаний швидко – зазвичай упродовж 3 секунд. Кожна команда має право на щонайбільше три контакти з м'ячем (дві передачі), перш ніж перекинути його на інший бік сітки. Щоб залучити всіх учасників, той самий гравець не може ловити м'яч двічі поспіль. Гру після кожного очка відновлюють через так звану подачу. Вона виконується з-за кінцевої лінії майданчика, найчастіше у формі кидка з-над голови або з-перед грудей.

Якщо команда припуститься однієї з наведених нижче помилок, очко й право на подачу отримує команда суперника:

- м'яч упаде на власному ігровому полі,
- м'яч після кидка влучить у сітку або вилетить за межі майданчика,
- м'яч буде затримано надто довго (гра на час),
- гравець торкнеться сітки.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Перед початком докладно поясни правила й покажи правильний спосіб ловіння м'яча („кошик”) та виконання подачі.
- Зверни увагу, чи учасники розуміють ліміт у 3 контакти з м'ячем і правило неповторення ловіння тією самою особою.
- Стеж за плавністю гри – за потреби нагадуй про ліміт у 3 секунди на виконання кидка.
- Заохочуй до співпраці в команді та швидкої комунікації між гравцями.
- У разі великої кількості помилок можеш спростити правила (напр. подовжити час на кидок або збільшити кількість контактів).
- Ротуй тих, хто подає, щоб кожен мав нагоду розпочати гру.
- Мотивуй учасників і наголошуй на добрій співпраці, а не лише на результаті.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- Якщо гра в кидання й ловіння стає надто легкою, можна ввести додатковий елемент – відбивання м'яча пальцями після його ловіння й підкидання.
- Попроси, щоб команди рахували передачі між собою та до суперника різними мовами, якими користуються учасники.
- Признач осіб із різних країн для підрахунку очок різними мовами, що додатково зробить гру привабливішою й різноманітнішою.

Поради щодо адаптації (Модель S.T.E.P.S.)

(Space / Простір):

У „Гарячих стільцях” переконайся, що між стільцями й центром кола достатньо місця, щоб уникнути зіткнень. У „Перекидачці” збільш ігрове поле, якщо групі потрібно більше руху.

(Task / Завдання):

У „Базз!” можеш додати правило, що „спіймані” особи мають виконати кумедне завдання (напр. сказати „доброго дня” іншою мовою, зробити присід тощо).

(Equipment / Обладнання):

Якщо в тебе немає стільців, використай маркери (конуси/картки) на землі, на які учасники мають стати.

(People / Люди):

У меншій групі в „Перекидачці” введи другий м'яч і два ряди з кожного боку, щоб підвищити динаміку й потребу в концентрації.

(Speed / Швидкість):

У „Гарячих стільцях” тренер може пришвидшувати темп подавання гасел, щоб підвищити рівень адреналіну й спонтанності.

ПІДСУМОК НА КІНЕЦЬ ЗАНЯТТЯ

Запитання для учасників після сесії або теми для роздумів учасників:

- Що було для тебе найлегшим, а що найважчим під час сьогоднішніх активностей?
- Чи помітив ти, що з часом тобі було легше співпрацювати з іншими людьми?
- Що допомогло тобі краще комунікувати з іншими учасниками?
- Як ти реагував на помилки чи невдалі розіграші – що тобі тоді допомагало?
- Чи помітив ти відмінності у способі дій учасників із різних культур?

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА ПІСЛЯ ЗАНЯТТЯ

- Зверни увагу, чи група досягла більшої невимушеності в комунікації порівняно з початком заняття.
- Запиши, які елементи культурної інтеграції група підхоплювала природно, а які вимагали твоєї ініціативи.
- Звертай увагу на динаміку групи: чи з'явилися лідери, замкнені особи, чи ролі змінювалися.
- Оціни, як діяв елемент адаптації (S.T.E.P.S.) – чи були потрібні модифікації і як вони вплинули на перебіг заняття.
- Занотуй конфліктні ситуації чи труднощі у співпраці та спосіб їх вирішення.

 **Головна тема:** Synchronizacja, mowa ciała, wyrażanie siebie i odkrywanie wspólnego tempa grupy

 **Тривалість:** 90 хвилин

 **Цільова група:** Культурно різноманітна група, 8–20 осіб

 **Місце:** Спортзал, велика тренінгова зала або рівна ділянка на відкритому повітрі

 **Матеріали:** Колонка та музика (різні жанри й темпи), 3–5 м'яких м'ячів. Стрічки або скотч для позначення лінії/траси. Конуси. Обручі хула-хуп, різні розміри

 **Цілі та засади**
ГОЛОВНА МЕТА: Зміцнення згуртованості групи через вправи з колективної координації та рухової експресії, що дозволяють краще зрозуміти невербальні сигнали партнера.
КОНКРЕТНІ ЦІЛІ:

- Практикує уважність до рухів інших людей і пристосовує власний темп до групи
- Переживає вираження емоцій та ідентичності через рух і жести
- Будує впевненість у собі в діях перед аудиторією (перед групою) у безпечній атмосфері
- Розпізнає різноманіття стилів невербальної комунікації в групі

 **Елемент культурної інтеграції:** Заняття дозволяє обговорити мову тіла та „особистий простір”, що різняться залежно від культури. Вправа „Дзеркала” дозволяє учасникам ввести елементи традиційних танців чи жестів, характерних для їхніх країн походження.

Вступ – введення (5 хвилин)

ПРИВІТАННЯ

- Тренер вітає групу й вводить у тему заняття: „Сьогодні ми перевіримо, чи вміємо діяти як єдиний організм — уважно, спільно й реагуючи одне на одного”. Потім коротко пояснює, що метою буде тренування співпраці, концентрації та швидкого реагування на сигнали, без зайвих слів і попереднього планування.
- Тренер перевіряє, як групі вдається проста синхронізація, щоб показати, про що йдеться в сьогоднішніх завданнях. Учасники стають вільно перед тренером, щоб добре його бачити. Завдання учасників — одночасно виконати плескання за зоровим сигналом тренера (напр. піднята рука, погляд, жест), без жодного рахування вголос чи звукових оголошень. Вправа повторюється кілька разів, а тренер може змінювати темп, тривалість паузи та спосіб сигналу, щоб підвищувати рівень концентрації та уважності групи. Після кожної спроби можна коротко зупинитися й перевірити, чи група була ближчою до повної синхронізації.

• **ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА**

- Подбай про спокійний, але виразний початок – твоя постава й темп мовлення одразу задають рівень концентрації групи.
- Переконайся, що всі учасники добре тебе бачать – розстановка півколом або вільним колом значно полегшує сприйняття сигналів.
- Змінюй тип сигналу (рука, зоровий контакт, жест), щоб утримувати увагу й змушувати групу до постійного спостереження.
- Уникай коментування індивідуальних помилок – зосередься на роботі всієї групи як єдиного організму.
- Дбай про атмосферу – вправа має бути спокійною, але водночас захопливою й такою, що нагнітає напругу в позитивному сенсі.

„Ритмічне привітання”

 **10 хвилин**

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- інтеграція учасників і формування відчуття безпеки в
- подолання перших бар'єрів у контакті з іншими учасниками
- запам'ятовування імен і побудова стосунків у групі
- розвиток концентрації та уважного слухання

РОЗСТАНОВКА

Група стає в коло.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Перша особа представляється, вимовляючи своє ім'я, а потім виконує простий, вигаданий нею рух (напр. підстрибування, уклін, оберт, плескання чи жест рукою). Рух має бути коротким, зрозумілим і легким для повторення всією групою.

Решта учасників спільно й хором повторюють ім'я цієї особи та точно відтворюють виконаний рух. Мета — якомога більша узгодженість і синхронізація всієї групи.

Наступна за порядком особа представляється, додаючи своє ім'я та новий рух. Група повторює як ім'я, так і рух попередньої особи, а потім долучає наступну послідовність. Так утворюється ланцюг імен і рухів, який поступово подовжується, залучаючи пам'ять, концентрацію та співпрацю всіх учасників.

ЕЛЕМЕНТ КУЛЬТУРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ

Якщо учасник подає своє ім'я у версії, перекладеній мовою країни, де відбувається заняття, попроси, щоб він додатково подав, як його ім'я звучить в оригінальній формі в країні походження.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Подбай про спокійний, але виразний старт – учасники мають точно зрозуміти правило „ім'я + рух + повторення групою”.
- На початку сам/сама зроби перший приклад, щоб розслабити групу й показати очікуваний рівень енергії та простоту руху.
- Заохочуй учасників до креативності, але за потреби делікатно спрощуй надто складні рухи.
- Підтримуй групу в повторенні – якщо з'являться помилки, повтори послідовність спокійно разом з учасниками, без осуду.
- Звертай увагу на більш сором'язливих осіб – можеш їх заохотити, але не примушуй до надто експресивних рухів.
- Наголошуй на елементі інтеграції – важливіше пізнання імен і побудова стосунків, ніж досконале відтворення рухів.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- До імені та руху можна додати ще один елемент, напр. звук.
- Учасник, який представлявся, може вказати наступну особу, яка має виконати завдання.

„Дзеркала й тіні”



10 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- інтеграція учасників і формування довіри в роботі в парах
- подолання бар'єрів у фізичному та емоційному контакті
- розвиток уважного спостереження та концентрації на іншій особі
- розвиток емпатії через переживання ролей „того, хто веде” і „того, хто йде за”
- розвиток терплячості та уважності в контакті з іншою людиною
- відкритість до культурного різноманіття та способів вираження руху

РОЗСТАНОВКА

- Учасники об'єднуються в пари й стають навпроти одне одного.
- Усі пари розходяться врозсип, щоб мати вільне місце для вправ.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Одна особа (А) виконує роль „актора” й робить повільні, плавні рухи всім тілом або обраними його частинами. Друга особа (Б) — „дзеркало”, і її завдання — якомога точніше відобразити ці рухи в той самий час, зберігаючи плавність, темп і напрямок руху. Заохочуємо, щоб рухи були танцювальними елементами з країни, з якої вони походять, або елементом національного спорту.

Через 2–3 хвилини відбувається зміна ролей – „актор” стає „дзеркалом”, а „дзеркало” перебирає роль „актора”. Завдяки цьому обидві особи мають можливість пережити як ведення, так і слідування, що зміцнює емпатію, співпрацю та взаємне налаштування в русі.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Покажи короткий приклад разом з одним учасником, щоб чітко проілюструвати різницю між роллю „актора” й „дзеркала”.
- Звертай увагу, щоб рухи „актора” були повільними й зрозумілими – за потреби нагадай про темп і плавність.
- Заохочуй учасників підтримувати зоровий контакт, але без тиску – якщо хтось відчуває дискомфорт, він може зосередитися на русі.
- Якщо груп важко, зменш діапазон рухів (напр. лише руки або тулуб) перед переходом до всього тіла.
- Наприкінці можеш коротко запитати, яка роль була легшою й чому, щоб ввести елемент рефлексії.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

Груповий варіант: одна особа в центрі кола веде рухи всієї групи.

„Синхронізований ланцюг”



20 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- побудова довіри між учасниками через роботу в ланцюзі
- розвиток концентрації та утримання уваги в динамічній ситуації
- терплячість і наполегливість у прагненні до мети попри невдачі
- планування та співтворення рішень (особливо при облаштуванні смуги перешкод)

РОЗСТАНОВКА

- Ділимо групу на 2–4 команди.
- Кожна команда шикується в ряд. Особа ззаду кладе руки на плечі особи спереду.
- Тренер облаштовує смуги перешкод. Для кожної групи однакові.
- Можна попросити одну з груп, щоб саме вона облаштувала смугу перешкод. Після кожної вправи просимо іншу групу облаштувати смуги.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Завдання кожної групи — подолати смугу перешкод, не розірвавши ланцюг. Якщо ланцюг розірветься, група повертається на лінію старту й починає спробу знову.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Подбай про безпеку – перевір трасу перешкод і прибери потенційно небезпечні елементи, особливо якщо учасники із заплученими очима.
- Пристосуй складність траси до віку й можливостей групи – краще почати легше й поступово підвищувати рівень виклику.
- Наголоси, що ключова — співпраця, а не швидкість – група має діяти разом, а не індивідуально.
- Якщо група часто розриває ланцюг, зупини вправу й коротко обговори, що можна покращити в комунікації та співпраці.
- Звертай увагу на осіб у кінці ланцюга – саме вони керують групою, тож їхня комунікація ключова.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- Усі особи, крім останньої в ряду, мають заплучені очі. Остання особа керує групою виключно за допомогою слів, допомагаючи учасникам безпечно пересуватися в просторі. Якщо завдання виявиться надто легким, його можна ускладнити, ввівши додаткову форму невербальної комунікації – напр. делікатне керування особою, що знаходиться безпосередньо перед тобою, через рухи рук чи плечей.
- Можна також підготувати одну, більш складну смугу перешкод і попросити всю об'єднану групу спільно її подолати. У такому варіанті ключовими стають співпраця, довіра та точна комунікація в команді.

„Ланцюг з хула-хупом”



10 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- співпраця та координація дій усієї групи
- концентрація та уважне спостереження за діями інших учасників
- орієнтація у просторі та точність рухів
- уміння працювати під тиском часу та спільно оцінювати можливості групи

РОЗСТАНОВКА

- Шикуюмо учасників у ряд і просимо, щоб вони взяли за руки.
- Першій особі вручаємо хула-хуп.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Завдання групи — перетранспортувати хула-хуп від першого до останнього учасника, не розірвавши ланцюг.

Щоб зробити завдання привабливішим, кожен з учасників перед початком подає час, за який, на його думку, група зуміє виконати це завдання.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Наголоси, що ключове — утримання безперервності ланцюга, а не швидкість виконання завдання.
- Заохоть групу до комунікації – учасники мають взаємно допомагати одне одному й повідомляти про наступні кроки.
- Якщо групі важко, запропонуй тимчасову зупинку й коротке узгодження стратегії без переривання вправи.
- Наприкінці можеш запитати, що найбільше допомогло групі в утриманні плавності та співпраці.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

Можна ввести невелике змагання, поділивши групу навпіл. Перемагає команда, яка виконає завдання швидше.

„Живий кошик”



40 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- співпраця та комунікація в команді під час завдання гри
- планування дій і створення стратегії здобування очок
- відповідальність за спільний результат команди та роль „живого кошика”
- уміння рухатися без м’яча й використовувати простір
- дотримання правил і чесне змагання (фейр-плей)

РОЗСТАНОВКА

- Ділимо учасників на дві команди.
- Для кожної команди позначаємо залікове поле – це може бути мат або ділянка, позначена конусами.
- Одна особа з кожної команди входить у залікове поле й тримає хула-хуп.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Завдання команд — через передачі домогтися закидання м’яча у свій „живий кошик”.

Особа, що тримає хула-хуп (виконує роль „живого кошика”), може рухатися лише у визначеному полі.

Особа, що володіє м’ячем, не може бігати – команди пересуваються й здобувають простір виключно через передачі.

Перехоплення м’яча відбувається через переривання передачі або швидке підбирання м’яча із землі після його падіння.

Гра триває впродовж часу, визначеного тренером.

Кожні кілька хвилин відбувається зміна особи, що виконує роль „живого кошика”.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Перед початком докладно поясни роль „живого кошика” – учасники мають знати, що ця особа не пасивна, а ключова для здобування очок.
- Спостерігай за динамікою гри й реагуй, якщо одна команда домінує – можеш тоді ввести модифікації (напр. зміну розміру кошика чи кількості передач).
- Звертай увагу на комунікацію в командах – заохочуй учасників називати одне одного та сигналізувати про передачі.
- Ротуй „живий кошик” регулярно, щоб кожен мав нагоду пережити цю роль та її відповідальність.
- Підтримуй атмосферу співпраці, навіть в умовах змагання – наголошуй на добрій організації, а не лише на результаті.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- Щоб ускладнити здобування очок, можна застосувати менші обручі.
- Особа, що виконує роль „живого кошика”, рахує передачі своєю мовою.

Поради щодо адаптації (Модель S.T.E.P.S.)

S (Space / Простір):

У „Ланцюзі” в малій залі обмеж трасу до прямих ліній. У великому просторі додай „глухі кути”, щоб посилити потребу в точному керуванні

T (Task / Завдання):

У „Дзеркалах” введи правило, що не можна відривати стоп від землі — це змусить до більшої експресії верхньої частини тіла й обличчя.

E (Equipment / Обладнання):

Використай музику з різних куточків світу. Запитай учасників, чи впізнають вони ритми зі своїх регіонів

P (People / Люди):

Якщо комусь некомфортно з дотиком (плечі), учасники в „Ланцюзі” можуть триматися за кінці спільної стрічки чи скакалки

S (Speed / Швидкість):

У „Ритмічному привітанні” пришвидшуй темп із кожною наступною особою, щоб перетворити його на динамічний координаційний виклик.

ПІДСУМОК НА КІНЕЦЬ ЗАНЯТТЯ

Запитання для учасників після заняття або теми для роздумів учасників.

- Коли тобі було важко пристосуватися до темпу інших людей і чому?
- Що було для тебе легшим: ведення (прийняття рішень) чи слідування за іншими?
- Що було для тебе найбільш вимогливим: концентрація, рух, комунікація чи командна робота?
- Що із сьогоднішніх вправ ти можеш використати в повсякденній співпраці з іншими людьми?

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА ПІСЛЯ ЗАНЯТТЯ

- Оціни, у який момент заняття група досягла найвищого рівня синхронізації і що до цього привело (темп, музика, тип завдання).
- Проаналізуй, чи учасники вільно переходили між ролями: лідер–наслідувач, активний–реактивний.
- Звертай увагу на менш активних осіб – чи знайшли вони свою роль у групі і в якій вправі.
- Оціни, чи культурні елементи (рух, танець, жести) природно з’являлися в роботі учасників.
- Проаналізуй, як музика впливала на темп і енергію групи – які жанри підтримували синхронізацію.

Сценарій 6: Емпатія та концентрація



Головна тема: Rozwój empatii, budowanie zaufania, koncentracja na partnerze i grupie



Тривалість: 90 хвилин



Цільова група: ККультурно різноманітна група, 8–20 осіб, група, що познайомилася раніше.



Місце: Спортзал, велика тренінгова зала або рівна ділянка на відкритому повітрі



Матеріали: Аркуші паперу та ручки (по одному на особу). Хустки або пов’язки на очі (одна на пару). 1 м’який м’яч. 4 маркери для баз (конуси, пляшки)



Цілі та засади

ГОЛОВНА МЕТА: Зміцнення зв’язків у групі через вправи, що розвивають емпатію, довіру та вміння концентруватися на іншій особі та на спільній меті.

КОНКРЕТНІ ЦІЛІ:

- Переживає перспективу особи, яка має довіритися іншим, та особи, відповідальної за безпеку партнера
- Практикує вміння помічати й виражати позитивні риси в інших
- Розуміє значення комунікації та співпраці в досягненні спільної мети
- Покращує свою здатність до концентрації та уважності (майндфулнес) у дії



Елемент культурної інтеграції: „Кулі позитиву” є нагодою оцінити риси, що впливають із різноманіття (напр. гостинність, відкритість). Підсумок „Прогулянки довіри” дозволяє поміркувати над тим, як довіра виражається в різних культурних колах.

Вступ – введення (5 хвилин)

ПРИВІТАННЯ

- Тренер вітає групу, повідомляє про дві суперсили, які ми сьогодні пізнаємо: емпатію та концентрацію. Саме вони дозволяють нам краще розуміти інших, уважно слухати й будувати справжні стосунки. Ми розглянемо, як вони впливають на довіру і як ми можемо їх розвивати в повсякденних ситуаціях”.
- Далі наголошується на значенні взаємного піклування та відчутті безпеки в групі. Тренер зазначає, що відкритість, повага й уважність одне до одного створюють простір, у якому кожен може вільно висловитися й бути почутим. Вказує також, що піклування про комфорт інших учасників є фундаментом ефективної співпраці та сприяє побудові довіри.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Подбай про спокійну, сприятливу для зосередження атмосферу від самого початку заняття. Говори лагідним тоном, дай учасникам хвилину, щоб „увійти” в простір зустрічі й почуватися комфортно.
- Почни з короткого вступного запитання, напр.: „Коли востаннє ви відчували, що хтось вас справді слухає?”. Дозволь учасникам хвилину поміркувати, а охочим – поділитися роздумом. Це допоможе природно запустити тему емпатії та уважності.
- Активно слухай відповіді учасників – давай приклад того, про що говориш. Підтримуй зоровий контакт, не перебивай, виявляй зацікавлення.
- Наголоси, що зустріч має характер спільного досвіду та дослідження, а не змагання чи оцінювання. Зазнач, що кожна перспектива цінна.

„Кулі позитиву” (бій сніжками)



10 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- помічання позитивних рис в інших учасників
- зміцнення інтеграції та атмосфери довіри й прийняття
- подолання бар'єрів у висловлюванні думок про інших

РОЗСТАНОВКА

- Група розходиться врозсип.
- Тренер роздає кожному аркуш і ручку.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Кожен учасник записує на аркуші одну позитивну рису, яку помітив у будь-якої особи з групи. Важливо, щоб це було щире спостереження – воно може стосуватися поведінки, способу висловлювання, ставлення чи залученості. Аркуші залишаються анонімними, що сприяє невимушеності й щирості.

Записавши рису, учасники зминають свої аркуші в маленькі „кулі”, утворюючи символічні „сніжки”.

Потім тренер пояснює й розпочинає безпечний „бій сніжками”, під час якого учасники кидають паперові кульки й перемішують їх між собою. Вправа триває мить і має на меті випадково розподілити аркуші в групі.

Після завершення кожен учасник піднімає одну „кулю”, розгортає її й зачитує вголос записану рису. Тренер може заохотити до короткої рефлексії: як ми відчуваємося, чуючи позитивні послання, та яку роль відіграє помічання добра в інших у побудові довіри й стосунків у групі.

ЕЛЕМЕНТ КУЛЬТУРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ

Якщо маємо осіб інших національностей, просимо, щоб вони записали свої спостереження двома мовами. Кожна особа, яка розгорне такий аркуш, читає повідомлення двома мовами.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Наголоси, що метою є зміцнення позитивної атмосфери, помічання сильних сторін інших та побудова довіри в групі.
- Попроси учасників, щоб записані риси були якомога конкретнішими (напр. „уважно слухає інших”, „ділиться ідеями”), а не загальними („він приємний”). Завдяки цьому послання будуть ціннішими.
- Чітко зазнач, що кидаємо легко, не цілимося в обличчя й дбаємо про комфорт усіх учасників. Якщо група спокійніша, можеш скоротити цей елемент або надати йому лагіднішу форму.
- Підтримуй енергію під час „бою”, але не затягуй його – ключовою є рефлексійна частина після вправи.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- Після зачитування риси група намагається вгадати, кого вона описує. Наприкінці (якщо хтось хоче) особа може розкритися. Це вводить елемент забави та уважності до інших.
- Замість кидання учасники ходять зоною під музику й передають кульки з рук у руки. Коли музика зупиниться – кожен залишається з одним аркушем. Гарний варіант для спокійніших груп.

„Прогулянка довіри”



10 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- побудова довіри у стосунках з іншим учасником
- розвиток відповідальності за безпеку партнера
- вдосконалення чіткої та точної вербальної комунікації
- розвиток уважного слухання та концентрації

РОЗСТАНОВКА

- Усі учасники облаштовують смугу перешкод .
- Учасники об'єднуються в пари, або пари добирає тренер.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Учасники об'єднуються в пари. У кожній парі одна особа бере на себе роль „Веденого” – із зав'язаними очима (напр. пов'язкою чи хусткою), а друга виконує роль „Провідника”, який відповідає за її безпеку й комфорт під час вправи.

=“Провідник” веде свого партнера через визначений простір – смугу перешкод. Робить це за допомогою спокійних, чітких голосових повідомлень.

=Приблизно через 5 хвилин відбувається зміна ролей, так, щоб кожна особа могла пережити як те, що її ведуть, так і те, що вона веде.

=Після завершення вправи учасники залишаються в парах і кілька хвилин діляться рефлексією. Вони можуть відповісти на запитання: „Як ти почувався в ролі веденої особи?”, „Що було для тебе корисним як для Провідника?”, „Що будувало твоє відчуття довіри, а що його ускладнювало?”.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Прибери потенційно небезпечні предмети, переконайся, що траса пристосована до можливостей групи.
- Наголоси, що „Ведений” має право будь-якої миті зупинитися або попросити про перерву.
- Запитай учасників, чи приймають вони фізичний контакт. Якщо ні – запропонуй альтернативу, засновану виключно на вербальній комунікації.
- Реагуй, якщо хтось відчувається некомфортно або якщо виникає ризик (напр. надто швидкий темп, брак комунікації).
- Уникай оцінювання, підсилюй позитивну поведінку (напр. гарну комунікацію, піклування про партнера).

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- Провідник не може використовувати голос, лише дотик, напр. плескання по плечу.
- Провідник стоїть у місці, визначеному тренером, і не може рухатися. Завдяки цьому зосередженість веденого на своєму слуху має бути ще уважнішою.

ГРА № 3 - основна гра

„База співпраці”



20 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- вдосконалення командної співпраці та комунікації між учасниками в групі
- розвиток рухової координації (біг, удари ногою, ловіння й передавання м'яча)
- формування вміння стратегічно мислити й планувати дії залежно від ситуації на майданчику
- розвиток витривалості та загальної фізичної форми через інтенсивну рухову активність

РОЗСТАНОВКА

- Ділимо групу на 2 команди. Збирачів і Бігунів.
- На полі розставляємо конуси у формі ромба (квадрата).
- Бігуни шикуються біля конусів, Збирачі стають довільно на ігровому полі

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Гра починається з удару м'яча ногою одним із Бігунів. Після удару учасник біжить до першої бази, а всі інші Бігуни, що вже знаходяться на базах, пересуваються на одну базу вперед. Мета Бігунів — безпечно пройти все коло (усі бази) і здобувати очки, повертаючись на місце старту.

Завдання Збирачів — швидко знайти м'яч, вправно передавати його між собою й якомога швидше доставити до визначеної „фінішної точки” (напр. до тренера або конкретного місця на майданчику).

Бігуни намагаються завершити якомога більше кіл, а Збирачі – якомога швидше зупинити дію, доставивши м'яч на фініш.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Перед початком гри докладно поясни правила – особливо пересування Бігунів по базах і роль Збирачів.
- Стеж за плавністю гри – починай кожен раунд виразним сигналом і реагуй, якщо темп спадає або з'являється хаос.
- Звертай увагу на співпрацю в команді Збирачів – ключове швидке передавання м'яча одне одному й комунікація.
- Нагадуй, що немає вибування – усі учасники весь час беруть участь у грі, незалежно від ситуації на майданчику.
- Оголошуй зміну ролей заздалегідь – дай командам хвилину, щоб підготуватися до нової функції.
- Наголошуй на значенні співпраці, а не індивідуального змагання – метою є спільна гра та залученість обох команд.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- У разі швидкого приношення м'яча збирачами додай наступні м'ячі до гри.
- Змінюй місце доставлення м'яча, напр. показуй на пальцях номер, приписаний до визначеного місця.

ГРА № 4 – Кооперативний варіант – заспокоєння перед довшою грою

„Тринога“



10 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- побудова співпраці та довіри в малій групі через спільне пересування
- розвиток невербальної та вербальної комунікації в ситуації обмеженої свободи руху
- формування рухової координації та синхронізації дій між учасниками
- зміцнення вміння спільно планувати й приймати рішення в групі

РОЗСТАНОВКА

- Об'єднуємо групу в команди по троє.
- Зв'язуємо кожній трійці ноги так, щоб з кожної групи утворився трикутник.
- Використовуємо розстановку конусів з попереднього завдання.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Мета кожної групи — перенести м'яч без використання рук через усі бази.

У завданні важливий не час, а точність і співпраця. Завдання виграє команда з якомога меншою кількістю падінь м'яча.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Наголоси, що ключове — утримання рівноваги й контролю над м'ячем, а не швидкість виконання завдання.
- Зверни увагу, що найважливіша — співпраця в трійці – учасники мають пристосовувати темп і рухи до решти осіб.
- Заохоть групу до постійної комунікації (напр. узгодження напрямку руху й темпу), щоб уникнути падінь м'яча й дезорганізації.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- Замість простого квадрата можна позначити смугу перешкод, напр. з елементами переходу над чимось або під чимось
- Можна ввести невелике змагання. Коли команда наздожене інші команди й торкнеться однією рукою когось із учасників, ті мають виконати 3 присіди.

„Штурм фортеці“



40 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- розвиток командної співпраці та розподілу ролей у групі
- формування вміння комунікувати й швидко приймати рішення в динамічній ситуації
- розвиток спостережливості та рефлексу під час захисту цілі від м'ячів
- розвиток орієнтації у просторі та вміння пересуватися в обмеженому просторі

РОЗСТАНОВКА

- Учасників ділимо на дві команди.
- З конусів (грибочків) позначаємо квадрат зі стороною 5–8 метрів — його розмір пристосовуємо до наявного простору та вмінь і сили кидка учасників.
- У центрі квадрата встановлюємо велику ціль, напр. кілька тичок, переносні ворота або гімнастичну скриню.
- Захисна команда займає місце всередині квадрата, а атакувальна команда шикується за його межами.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Гра „Штурм фортеці“ полягає у змаганні двох команд: атакувальної та захисної. Завдання атакувальної команди — влучити м'ячами у визначену ціль „фортецю“, а захисна команда намагається цьому запобігти, відбиваючи або перехоплюючи м'ячі.

Атакувальна команда виконує кидки з-поза визначеного поля, за лінією, позначеною конусами. Учасники можуть передавати одне одному м'ячі, шукати зручну позицію й співпрацювати, щоб підвищити результативність кидків.

Захисна команда перебуває всередині квадрата й може блокувати м'ячі всім тілом, ловити їх і якомога швидше відкидати якнайдалі від ігрового поля, щоб ускладнити наступні атаки. Забороняється вибивати м'ячі ногою.

Очко для атакувальної команди нараховується щоразу, коли м'яч безпосередньо торкнеться елемента „фортеці“ (напр. тички, воріт або скрині). Можна ввести додаткове правило, що особливо складні влучання коштують більше очок.

Гра відбувається в чотирьох раундах по 8 хвилин кожен. Після кожного раунду команди міняються ролями, що дозволяє кожному учаснику спробувати себе в обох завданнях.

Наприкінці перемагає команда, яка загалом здобуде більше очок.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Переконайся, що учасники розуміють, коли здобувається очко і які дії дозволені.
- Звертай увагу на безпеку – нагадуй про заборону вибивати м'ячі ногою й контролюй інтенсивність захисту, щоб уникнути надмірного контакту.
- Заохочуй до комунікації та співпраці в командах – наголошуй на значенні передач, розстановки й спільної стратегії замість індивідуальних дій.
- Підтримуй позитивну атмосферу – цілуй гарні розіграші, співпрацю та залученість, а не лише здобуті очки.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- Один із захисників тримає елемент „фортеці“ й може повільно рухатися з ним у визначеній зоні. Це ускладнює цілення й підвищує динаміку гри.
- Познач залікові зони на фортеці. Команди мають вирішувати, чи цілитися легше, чи ризикувати складнішими влучаннями.
- Введи більше м'ячів. Більше м'ячів вимагає кращої організації команди.
- Додай додаткове завдання після влучання у фортецю. Напр. після кидка учасник має оббігти визначену точку, перш ніж повернутися до гри. Це додає елемент витривалості.

Поради щодо адаптації (Модель S.T.E.P.S.)

S

(Space / Простір):

У „Прогулянці довіри“ урізноманітній місцевість залежно від рівня підготовки групи. У „Базі співпраці“ пристосуй відстані між базами до фізичної форми учасників.

T

(Task / Завдання):

У „Кулях позитиву“ можеш додати вимогу написати 2 риси або коротке обґрунтування. У „Прогулянці довіри“ додай дрібні завдання (обійди перешкоду, зійди сходами).

E

(Equipment / Обладнання):

Якщо в тебе немає пов'язок, заплющені очі теж достатньо, але учасники мають триматися за руки задля безпеки. Замість м'яча використай м'який мішечок із горохом.

P

(People / Люди):

За непарної кількості осіб у „Прогулянці довіри“ одна пара може перетворитися на трійку: двоє Провідників і один Ведений, що посилює відчуття безпеки.

S

(Speed / Швидкість):

Скороти фазу „Прогулянки“ до 3 хвилин у кожен бік, щоб підвищити інтенсивність вправи. У „Базі співпраці“ визнач ліміт часу для всього кола команди.

ПІДСУМОК НА КІНЕЦЬ ЗАНЯТТЯ

Запитання для учасників після сесії або теми для роздумів учасників:

- Як змінювалося твоє відчуття безпеки, коли хтось тебе вів або коли ти вів інших?
- Які емоції з'являлися, коли ти мав покладатися на когось іншого без контролю над ситуацією?
- Що допомагало тобі краще співпрацювати з групою – комунікація, спостереження чи щось інше?
- Як ти реагував на позитивну інформацію про себе від інших учасників? Чи щось тебе здивувало?

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА ПІСЛЯ ЗАНЯТТЯ

- Спостерігай, чи з'явилися в групі більша відкритість і невимушеність комунікації порівняно з початком заняття. Це важливий показник побудови довіри.
- Зауваж, які елементи заняття найбільше залучали емоційно (напр. „Прогулянка довіри“ vs. командна гра) – це вказує, де група найінтенсивніше переживає емпатію.
- Звертай увагу, чи з'явилися в групі сигнали більшої уважності до інших (напр. очікування, слухання, спокійніша комунікація).
- Якщо під час заняття виникали труднощі (брак довіри, хаос, змагання), потрактуй їх як матеріал для обговорення на наступних заняттях – а не як проблему, яку треба „полагодити“.



Головна тема: Myślenie strategiczne, szybka adaptacja do zmieniających się warunków, komunikacja niewerbalna i współpraca w zespole



Тривалість: 90 хвилин



Цільова група: Культурно різноманітна група, 12–25 осіб



Місце: Безпечний, відкритий простір: спортивний майданчик, парк або спортивна зала



Матеріали: Аркуші паперу та ручки. Стрічки або хустки („хвости”) для кожного учасника. 2–3 м'яких м'ячі (напр. волейбольні, з піни). Маркери для учасників.



Цілі та засади

ГОЛОВНА МЕТА: Rozwój zwinności — zarówno fizycznej, jak i umysłowej — poprzez gry wymagające planowania strategicznego, szybkiej adaptacji i skutecznej komunikacji w zespole.

КОНКРЕТНІ ЦІЛІ:

- Учасник tworzy i testuje strategię w małym zespole
- Doświadcza znaczenia komunikacji niewerbalnej w dynamicznych zadaniach
- Adaptuje swoje działania do zmieniających się zasad i warunków gry
- Ćwiczy umiejętność szybkiej oceny sytuacji i podejmowania decyzji pod presją czasu



Елемент культурної інтеграції: культурної інтеграції: Перед основною грою команди створюють власну систему невербальних знаків. Це дозволяє обговорити різні стилі комунікації, що можуть впливати з відмінного культурного середовища, і показує, як різноманіття групи впливає на креативні рішення.

Вступ – введення (5 хвилин)

ПРИВІТАННЯ

- Тренер вітає групу й вводить учасників у тему заняття: „Сьогодні ми розвиватимемо як фізичну, так і розумову спритність — уміння швидко реагувати, пристосовуватися до ситуацій, що змінюються, та спільно створювати ефективні стратегії дій. Під час ігор і завдань важливими будуть не лише темп і вправність, а й співпраця, комунікація та уважне спостереження за тим, що відбувається довкола нас”.
- Тренер нагадує правила фейр-плей і безпеки, що діють протягом усього заняття. Наголошує на значенні взаємної поваги, відповідальності за себе й інших та реагування спокійно й безпечно, навіть у ситуації змагання й сильних емоцій. Звертає увагу, що метою заняття є спільна забава, співпраця й розвиток умінь, а не лише перемога.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Спостерігай за рівнем концентрації та енергії групи.
- Заохочуй учасників самостійно створювати стратегії й шукати власні способи розв'язання проблем замість того, щоб давати готові відповіді.
- Дбай про плавну організацію заняття — підготуй обладнання заздалегідь і чітко повідомляй моменти зміни завдань та поділу на групи.

„Привітання рухом”



10 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- розвиток креативності через створення власних жестів і способів експресії
- вдосконалення невербальної комунікації та вміння зчитувати жести інших людей
- міцнення співпраці та уважності в груповій роботі
- подолання сором'язливості та зміцнення невимушеності в соціальних контактах

РОЗСТАНОВКА

Група стає в коло.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Кожен учасник по черзі вигадує й представляє групі свій власний, унікальний вітальний жест. Це може бути будь-який рух або коротка послідовність рухів – напр. плескання, тупання, оберт, підстрибування, помах рукою, уклін чи кумедна поза.

Після представлення жесту однією особою вся група спільно його повторює, намагаючись якомога точніше відтворити рух, темп і енергію виконання.

Гра триває доти, доки кожен учасник не покаже свій жест і його не повторить група.

Наприкінці тренер пропонує швидке „вітальне коло”. Кожна особа звертається до сусіда ліворуч і вітає його жестом, який ця особа раніше представила групі.

ЕЛЕМЕНТ КУЛЬТУРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ

Тренер заохочує учасників представити вітальний жест, характерний для їхньої культури, країни чи середовища, з якого вони походять. Це може бути традиційний спосіб привітання, характерний рух, уклін чи інший символічний жест. Завдяки цьому вправа стає нагодою пізнати культурне різноманіття, будувати цікавість до інших і зміцнювати взаємну повагу в групі.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Почни з власного прикладу — покажи простий і енергійний жест, щоб підбадьорити учасників і надати грі невимушеного характеру.
- Наголоси, що немає „правильних” чи „неправильних” ідей. Кожен жест цінний, якщо учасник почувається з ним комфортно.
- Реагуй позитивно на креативність і почуття гумору учасників, підсилюючи атмосферу безпеки та прийняття.
- Якщо хтось почувається невпевнено, запропонуй дуже простий рух або можливість виконати жест разом з іншою особою.
-

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- Учасники виконують свої жести разом із коротким вітальним гаслом. Група повторює як рух, так і вимовлене слово.
- Після представлення всіх жестів тренер випадково вказує на учасника, чий жест уся група має швидко відтворити з пам'яті.
- Після представлення всіх учасників перевіряємо, скільки привітань вони запам'ятали. Учасники вільно пересуваються залом під музику. Після зупинки музики вітають найближчу особу її власним жестом.

„Квач-хвостики”



10 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- розвиток рефлексу та швидкості реакції на ситуацію в просторі, що змінюється
- вдосконалення спостережливості та вміння спостерігати за оточенням
- розвиток уміння приймати рішення під тиском часу
- зміцнення наполегливості та залученості попри тимчасові невдачі

РОЗСТАНОВКА

- Кожен учасник отримує стрічку, яку розміщує ззаду за поясом шортів чи одягу так, щоб вона була видимою й доступною для витягування іншими учасниками.
- Після підготовки всі учасники розходяться вільно врозсип на визначеній ігровій ділянці, зберігаючи безпечні відстані між собою.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Кожен учасник виконує одночасно дві ролі — намагається захистити власну стрічку („хвіст”), а водночас намагається здобувати хвости інших учасників. Завдяки цьому всі весь час залишаються активними й мають одночасно спостерігати за оточенням, реагувати на рух інших та планувати свої дії.

Завдання учасників — зібрати якомога більше стрічок, витягуючи їх в інших учасників, водночас дбаючи про захист власного „хвоста”. Здобуті стрічки учасники тримають у руці.

Перемагає особа, яка наприкінці раунду збере найбільшу кількість хвостів.

Учасник, який втратить свій хвіст, не вибуває з гри. Він продовжує забаву, намагаючись здобути нову стрічку від інших осіб і знову повернутися до повноцінної гри.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Познач чіткі межі ігрового поля й нагадай учасникам, щоб пересувалися виключно у визначеному просторі.
- Перед початком забави покажи, як правильно витягувати стрічки — делікатно й без смикання за одяг чи контакту з тілом іншої особи.
- Реагуй на надто імпульсивну поведінку й нагадуй про правила безпеки, особливо за великої динаміки гри.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- Учасники можуть пересуватися лише визначеним способом, напр. боком, підстрибуванням, приставним кроком або на одній нозі.
- Після здобуття хвоста учасник має виконати коротке завдання (напр. З присіди або оберт), перш ніж повернутися до подальшої гри.
- Вводимо „зони безпеки”, у яких упродовж кількох секунд не можна нікому забрати хвіст.
- Гра відбувається в парах — учасники тримаються за руки й разом намагаються здобувати хвости інших команд.
- На ігровому полі можна розкласти перешкоди або позначити вужчі проходи, які ускладнять пересування й посилять потребу в плануванні рухів.

„Стратегічний квач”



20 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- розвиток уміння працювати в команді через спільне планування стратегії дій
- формування комунікативних компетенцій, зокрема чіткого передавання інформації та домовленостей у групі
- розвиток рухової координації, рефлексу та швидкості реакції в динамічних ситуаціях
- побудова відповідальності за спільний результат команди та взаємної підтримки в команді

РОЗСТАНОВКА

- Ділимо групу на дві команди: квачі та втікачі.
- Позначаємо ігрове поле, відповідне до кількості учасників. Зменшуємо його у разі меншої кількості осіб.
- Учасники розходяться вільно врозсип на ігровому полі, а визначені квачі займають місця поміж ними.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Особи, що виконують роль квачів, відходять убік і спільно розробляють план дій. Вони узгоджують, зокрема, спосіб поділу простору, напрямки пересування, способи „заганяння” втікачів у визначені зони та сигнали для комунікації й зміни тактики під час гри. Мета цієї фази — розвиток співпраці, планування та прийняття рішень у групі.

За виразним сигналом тренера квачі починають переслідування й намагаються торкнутися всіх учасників, що втікають. Спіймана особа зупиняється на місці й стоїть із розведеними руками, сигналізуючи про „знерухомлення”. Звільнити її може будь-який учасник із групи втікачів через дотик долоні чи плеча. Завдяки цьому гра залишається динамічною й вимагає постійної співпраці обох сторін.

Завдання квачів — знерухомити всіх учасників одночасно. Недостатньо ловити окремих осіб, оскільки втікачі можуть взаємно звільнятися. Щоб досягти успіху, квачі мають ефективно співпрацювати, комунікувати й гнучко реагувати на ситуацію на майданчику. Ключове значення мають спільна стратегія та відповідний розподіл ролей у команді.

Гра триває близько 5 хвилин або до моменту, коли квачам вдасться одночасно знерухомити всіх учасників. Потім відбувається зміна ролей — нова група квачів отримує час на підготовку власної стратегії та обговорення способу дій перед початком наступного раунду.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Заохочуй квачів до спільного планування стратегії, але не давай готових рішень — дозволь групі самостійно тестувати різні способи дій.
- Наголоси на значенні комунікації в команді квачів. Зверни увагу, що результативність залежить більше від співпраці, ніж від швидкості окремих осіб.
- Спостерігай, чи всі учасники залучені в гру — реагуй, якщо когось оминають або він виходить з активності.
- Дбай про безпеку під час переслідування — нагадуй про контроль темпу бігу, уникання штовхання й обережність при змінах напрямку.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- У разі великої кількості учасників признач квачів-пари
- Якщо група відкрита одне до одного, можеш вигадати інші завдання на порятунок, напр. обійми
- У разі активної групи додай додаткове завдання, напр. спільну вправу, щоб когось урятувати.

„Квач-хвиля”

 10 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- розвиток співпраці та координації дій у великій групі учасників
- вдосконалення невербальної комунікації та взаємного пристосування до темпу групи
- вдосконалення рефлексу та швидкого реагування на зміни ситуації в грі
- побудова відчуття спільноти та взаємозалежності в командній роботі

РОЗСТАНОВКА

- Визначаємо одну особу як першого квача
- Ігрове поле пристосовуємо до кількості учасників: що більше учасників, то більшим має бути поле.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Завдання першого квача — торкнутися однієї з осіб, що втікають, і долучити її до команди переслідувачів.

Після спіймання учасника обидві особи беруться за руки й від цього моменту разом пересуваються ігровим полем, намагаючись спіймати наступну особу. Кожен новоспійманий учасник долучається до ланцюга, що утворюється.

Із перебігом забави дедалі більша кількість учасників утворює спільну „хвилю”, яка рухається разом і співпрацює, щоб оточити й спіймати решту втікачів.

Важливе правило — утримання безперервності „хвилі”: якщо учасники розімкнуть руки й ланцюг розірветься, група не може ловити наступних осіб до моменту повторного з’єднання.

Ключовий елемент забави — співпраця всієї „хвилі” через комунікацію, спільне планування напрямку руху та пристосування темпу до всіх учасників, що утворюють ланцюг

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Наголоши, що найважливіші — співпраця й утримання спільного руху, а не індивідуальна швидкість окремих осіб.
- Заохочуй учасників до постійної комунікації — спільного узгодження напрямку бігу, темпу та способу оточення втікачів.
- Звертай увагу на безпеку під час пересування у більшому ланцюзі. Нагадуй про обережні зміни напрямку й уникання різкого смикання за руки.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- Втікачі можуть звільняти спійманих осіб через дотик до кінця „хвилі”, що вимагає від переслідувачів кращого захисту свого ланцюга.
- Вводимо дві окремі хвилі, що стартують з різних боків майданчика й змагаються за спіймання всіх учасників.

„Стратегічний вибивний”

 40 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- розвиток умінь працювати в команді через планування спільної стратегії атаки й захисту
- вдосконалення комунікації в групі, зокрема швидкого передавання інформації та тактичних домовленостей
- формування стратегічного мислення та прийняття рішень в умовах змагання
- розвиток рефлексу, швидкості реакції та рухової координації під час динамічної гри

РОЗСТАНОВКА

- Учасників поділяють на чотири рівночисельні команди.
- Визначене ігрове поле у формі квадрата або прямокутника ділимо на чотири рівні частини. Кожна команда займає одне визначене поле й залишається в його межах упродовж усього раунду.
- Дві обрані команди отримують по одному м’якому м’ячу, які використовуватимуться під час гри згідно з правилами, встановленими тренером.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Завдання всіх команд — провести динамічну гру у вибивного, під час якої учасники намагаються усунути учасників команд суперника, влучивши в них м’яким м’ячем згідно з установленими правилами безпеки. Перед початком раунду команди мають хвилину на обговорення стратегії дій. Учасники спільно вирішують, яку команду хочуть атакувати першою, як розподілити ролі в команді та як співпрацювати під час захисту й атаки.

Якщо всіх осіб із певної команди вибито, команда програє своє поле. Команда-переможниця перебирає покинуту ділянку, завдяки чому її ігровий простір збільшується, що може давати більше можливостей для руху й атаки. Вибиті особи вже не беруть активної участі в киданні й ухилянні, однак залишаються залученими в гру. Вони можуть спостерігати за ситуацією на майданчику, підтримувати свою команду стратегічними підказками та допомагати в плануванні подальших дій команди. Команда має можливість урятувати вибитих учасників. Якщо учасник спіймає летючий м’яч безпосередньо в руки, одна обрана особа з його команди може повернутися до гри. Гра триває до моменту, коли одна команда перебере всі поля на майданчику й залишиться єдиною командою, що контролює весь майданчик.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Перед початком гри докладно поясни правила вибивання, перебирання полів та можливість рятування учасників через ловіння м’яча.
- Подбай про безпеку учасників — нагадай, що кидки слід виконувати з контрольованою силою й не можна цілитися в голову інших осіб.
- Заохочуй команди до короткого планування стратегії перед початком раунду, але стеж, щоб фаза домовленостей була динамічною й не затягувала гру.
- Підтримуй позитивну комунікацію між учасниками — цілуй співпрацю, планування та спільне прийняття рішень, а не лише результативність кидків.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- Після перебирання поля команда має призначити частину учасників для його „захисту”, через що учасники мусять стратегічно розподіляти сили команди.
- кщо якась команда домінує, можемо ввести обмеження кількості кроків із м’ячем — учасник може зробити, напр., лише три кроки перед передачею чи кидком.
- Кожні кілька хвилин тренер оголошує зміну правил, напр. кидки лише слабшою рукою, обов’язок виконати передачу перед вибиванням або заборона атакувати ту саму команду двічі поспіль.
- розвиває переговори та планування дій.
- У кооперативній версії метою є не усунення інших команд, а утримання якомога більшої кількості активних учасників на майданчику впродовж визначеного часу.

Поради щодо адаптації (Модель S.T.E.P.S.)

S (Space / Простір):

У „Квач-хвостиках” зменш ігрове поле наприкінці часу, щоб посилити взаємодію й змусити учасників бути уважнішими.

T (Task / Завдання):

В основній грі введи правило, що звільнена особа має виконати 5 стрибків „зірочка” перед поверненням до гри.

E (Equipment / Обладнання):

Використай різнокольорові стрічки, щоб легше ідентифікувати команди.

P (People / Люди):

Якщо в команді є особи різного рівня фізичної підготовки, введи „безпечні зони”, де можна відпочити 10 секунд.

S (Speed / Швидкість):

У фазі криголама скороти час на вивчення кожного привітання, щоб змусити до максимальної зосередженості.

ПІДСУМОК НА КІНЕЦЬ ЗАНЯТТЯ

Запитання для учасників після заняття або теми для роздумів учасників.

- Що допомагало вам ефективно співпрацювати в командах?
- Які форми комунікації працювали найкраще – слова, жести чи дії?
- Яку роль ви найчастіше брали в командах (лідер, спостерігач, виконавець, стратег)?
- Як ви давали собі раду з помилками чи поразкою в грі?
- Чи помітили ви відмінності у способах комунікації в групі?

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА ПІСЛЯ ЗАНЯТТЯ

- Зверни увагу, чи учасники вміли переходити між різними режимами дії (індивідуальним, у парах, командним і кооперативним) та як вони реагували на зміну правил.
- Спостерігай, чи група починає самостійно застосовувати стратегії й невербальну комунікацію без додаткових підказок.
- Зауваж, які команди краще давали собі раду з плануванням, а які діяли більш імпульсивно – це може вказувати на різні стилі функціонування групи.
- Звертай увагу на рівень залученості всіх учасників, особливо менш активних – чи впродовж заняття вони поступово долучалися до дій групи.

Сценарій 8: Швидкість і планування



Головна тема: Управління часом і ресурсами, стратегічне мислення, співпраця та взаємна підтримка в ситуаціях, що вимагають швидких рішень



Тривалість: 90 хвилин



Цільова група: Культурно різноманітна група, 12–30 осіб



Місце: Великий, різноманітний простір: розлогий парк (ідеально), велика зала з різними закутками



Матеріали: Картки зі списком завдань до „Scavenger Hunt” та ручки. 10–15 маленьких предметів (напр. пластикові стаканчики, конуси, м'ячики). Мішки або кошики для збирання предметів. Мати, дошки або картон, що виконують роль „плотів”. Маркери/конуси для позначення лінії. Тички та рінго.



Цілі та засади

ГОЛОВНА МЕТА: Розвиток умінь стратегічного планування та ефективної співпраці в команді в умовах часового тиску й обмежених ресурсів.

КОНКРЕТНІ ЦІЛІ:

- Створює й впроваджує стратегію розподілу завдань у команді.
- Переживає дилему між досягненням мети (швидкість) і забезпеченням якості виконання.
- Практикує швидке прийняття рішень і комунікацію в динамічній ситуації, що змінюється.
- Ділиться особистими й культурними поглядами на тему „виживання” та „співпраці”.



Елемент культурної інтеграції: „Пошук скарбів” містить абстрактні завдання (напр. „щось, що символізує гостинність”), що дозволяє культурну інтерпретацію понять. Підсумок дає змогу обговорити, як різні культури підходять до планування та управління часом.

Вступ – введення (5 хвилин)

ПРИВІТАННЯ

- Тренер вітає групу словами: „Сьогодні на нас чекає багато руху, емоцій і завдань, які вимагатимуть швидкого мислення та доброї співпраці. Найважливішим буде не те, хто найшвидший чи найсильніший, а те, як ви вмієте діяти разом як команда. Разом ми плануватимемо, прийматимемо рішення й підтримуватимемо одне одного, адже саме співпраця сьогодні буде ключем до успіху”.
- Потім тренер розглядає правила безпеки та фейр-плей. Учасників повідомляють про необхідність бути обережними під час виконання змагань, дотримуватися вказівок тренера та поважати інших учасників. Наголошується на значенні чесного змагання, взаємної підтримки, позитивної атмосфери та спільної забави.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Від самого початку будуй атмосферу пригоди й місії, яку треба виконати. Говори енергійно й залучай учасників до уявлення, що вони — команда, яка готується до виняткової подорожі, повної викликів.
- Заохочуй учасників до співпраці та спільного прийняття рішень. Наголошуй, що в сьогоднішніх завданнях найважливішими будуть комунікація, винахідливість і взаємна підтримка.
- Нагадуй, що кмітливість і добра стратегія важливіші за саму швидкість. Цінуй команди, які вміють комунікувати, планувати й діяти разом.

„Пошук скарбів: Командна експедиція”



20 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- розвиток умінь співпраці та комунікації в групі
- вдосконалення планування та розподілу ролей у команді
- побудова стосунків, заснованих на довірі та взаємодії
- розвиток умінь логічного мислення та розв’язання проблем

РОЗСТАНОВКА

- Створи команди по 3–5 осіб.
- Роздай кожній групі список предметів, які треба знайти.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Кожна команда отримує список речей і завдань, які треба виконати у визначений час. У списку є як конкретні предмети, напр. 2 листки, 5 каменів чи 2 черевики визначеного розміру, так і більш креативні виклики, що вимагають співпраці та винахідливості, напр. знайти „щось, що асоціюється з гостинністю”, „щось м’яке”, „предмет кольору сонця” чи „річ, що асоціюється зі спортом”. Список пристосований до місця проведення гри.

Завдання команди — спільно спланувати дії, розподілити ролі й зібрати всі елементи зі списку. Учасники мають діяти разом і повернутися на лінію старту як уся команда — важливі не лише темп, а й співпраця та добра організація.

Після закінчення визначеного часу тренер перевіряє повноту зібраних предметів та правильність виконання абстрактних завдань. Перемагає команда, яка першою повернеться з повною колекцією й виконає всі завдання згідно з правилами.

ЕЛЕМЕНТ КУЛЬТУРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ

У випадку міжкультурної групи подбай, щоб завдання, які треба виконати, або речі, які треба зібрати, були описані у формі культурних запитань, напр. З чим у тебе асоціюється родинний обід? Що використовується під час національного спорту у твоїй країні?

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Введи учасників в атмосферу місії або польової експедиції. Можеш сказати: „Ви — команди дослідників, і у вас є важливе завдання. Успіх залежить від того, наскільки добре ви співпрацюватимете”.
- Перед початком нагадай правила безпеки — учасники не можуть бігати в небезпечних місцях, штовхатися чи забирати предмети, що належать іншим особам, без згоди.
- Заохочуй команди до розподілу ролей. Підкажи, що одна особа може стежити за списком, інші можуть шукати конкретні предмети, а ще хтось відповідати за збирання групи перед поверненням на старт.
- Наголошуй, що добра комунікація й стратегія дій важливіші за швидкість. Хвали команди, які вміють спокійно організовуватися й підтримувати одне одного.
- При абстрактних завданнях заохочуй учасників до креативного мислення. Не оцінюй лише за „однією правильною відповіддю” — важливі обґрунтування вибору та винахідливість команди.
- Після завершення гри зроби короткий підсумок. Запитай учасників, що допомогло їм найкраще діяти як команда й яке завдання було найважчим. Завдяки цьому учасники помітять значення співпраці та комунікації.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- Команди можуть комунікувати виключно жестами або пошепки. Цей варіант розвиває уважність і креативні способи спілкування.
- Замість готового списку команди отримують загадки або підказки, що ведуть до предметів, напр. „Знайди щось, що дає тінь” або „Принеси щось, що видає звук”.
- Кожна команда має пересуватися разом, напр. тримаючи одну мотузку, м’яч або з’єднані руки. Завдяки цьому учасники вчаться спільного темпу дій.
- Замість того щоб приносити предмети, команди роблять фото телефоном, що зображують задані гасла, емоції чи ситуації, напр. „радість”, „сила команди”, „відпочинок після тренування”.

„Співпраця під тиском”



10 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- розвиток умінь співпраці та командних дій
- вдосконалення комунікації та планування спільної стратегії
- розвиток швидкого прийняття рішень під тиском часу
- зміцнення концентрації та точності під час виконання завдання
- розвиток рухової вправності та рухової координації

РОЗСТАНОВКА

Поділ на 4–5 команд по 4–6 осіб

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Завдання кожної команди — перенести якомога більшу кількість маленьких предметів з пункту А в пункт Б у визначений час. Це можуть бути, напр., м’ячики, мішечки, стаканчики, кубики або інші легкі елементи, підготовлені тренером.

Гра вимагає доброї організації, співпраці та швидкого планування дій. Команди мають спільно визначити стратегію транспортування й розподілити ролі так, щоб якнайкраще використати час.

Одноразово можна переносити лише один предмет, транспортований предмет не може торкнутися землі під час перенесення, кожен член команди має активно брати участь у завданні, якщо предмет упаде, команда повертається з ним до стартового пункту

На виконання завдання команди мають 3 хвилини. Після закінчення часу тренер рахує кількість правильно перетранспортованих предметів. Перемагає команда, яка перенесе їх найбільше згідно з правилами гри.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Надай грі динамічного й захопливого характеру. Можеш представити завдання як рятувальну місію або транспортування важливих „вантажів”, які мають безпечно дістатися до цілі.
- Перед початком докладно покажи учасникам маршрут та поясни правила щодо перенесення предметів. Переконайся, що всі розуміють, коли предмет вважається правильно доставленим.
- Заохочуй команди до короткого планування стратегії перед стартом.
- Стеж за правилами фейр-плей та безпеки. Реагуй, якщо учасники починають бігати надто хаотично чи штовхатися між командами.
- Якщо група молодша, можеш скоротити дистанцію або використати більші предмети. Для старших учасників варто ускладнити завдання, напр. додавши перешкоди чи обмеживши спосіб транспортування.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- Предмети можна переносити без використання долонь. Учасники вигадують інший спосіб.
- Команда виконує завдання без розмов. Учасники можуть комунікувати лише жестами й мімікою.
- Кожен предмет має нести всі особи одночасно. Цей варіант зміцнює комунікацію та синхронізацію рухів.

„Евакуація: Рятувальна переправа”



20 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- розвиток умінь співпраці та командних дій
- вдосконалення комунікації та планування спільної стратегії
- формування відповідальності за виконання групового завдання
- зміцнення концентрації та точності під час виконання завдання

РОЗСТАНОВКА

Ділимо групу на 2–3 команди.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Учасників поділяють на команди, завдання яких — безпечно „евакуювати” всіх членів з одного боку визначеного поля на інший. Місцевість між пунктами символізує річку або небезпечну ділянку, якої не можна торкатися. Щоб переправитися на інший берег, команди отримують обмежену кількість „плотів”, напр. матів, картону, дощок, обручів або інших безпечних елементів, підготовлених тренером.

Команда має спільно розробити стратегію пересування та узгодити спосіб співпраці, який дозволить усім учасникам дістатися до цілі, не торкаючись землі. Плоти можуть слугувати виключно місцями для стояння або пересування — якщо котрийсь із них залишиться без контакту з учасником, він „відпливає”, а тренер забирає його з гри.

Жоден учасник не може торкнутися землі поза плотами, плоти мають постійно використовуватися командою, уся група має дістатися на інший бік поля, учасники самі вигадують спосіб пересування й передавання плотів, важливі співпраця, комунікація та спільне планування дій.

Перемагає команда, яка першою безпечно перетранспортує всіх членів на інший берег згідно з правилами гри.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Перед початком докладно покажи межі ігрового поля та поясни, що означає „дотик до річки” і коли пліт забирають.
- Заохочуй команди до короткого планування перед стартом. Наголоси, що спокійне узгодження стратегії часто дає кращий результат, ніж хаотичні дії.
- Спостерігай за комунікацією в командах. Цінуй команди, які розмовляють одна з одною, допомагають слабшим учасникам і спільно приймають рішення.
- Якщо групі важко, давай тонкі підказки замість готових рішень. Дозволь учасникам самостійно дійти до стратегії

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- Команди не можуть розмовляти під час виконання завдання. Учасники комунікують лише жестами й мімікою, що розвиває уважність та невербальну співпрацю.
- Тренер поступово зменшує кількість доступних плотів, змушуючи команди планувати й взаємодіяти ще краще.
- Кожен пліт має інші правила, напр.: на одному можуть стояти щонайбільше 2 особи, інший може пересувати лише одна особа, ще один діє тільки тоді, коли всі його торкаються.

„Поранений пасажир”



10 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- розвиток умінь співпраці та взаємної підтримки в групі
- формування відповідальності за безпеку інших учасників
- вдосконалення комунікації та взаємодії під час виконання завдання
- побудова довіри між учасниками

РОЗСТАНОВКА

- Об’єднуємо групу в команди по 3–4 особи.
- Кожна група отримує ковдру або рушник.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Завдання кожної групи — перетранспортувати на ковдрі одну особу з пункту А в пункт Б.

Завдання треба виконати уважно й точно, без поспіху.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Перед початком забави підготуй безпечне й рівне поле для дій. Прибери перешкоди, слизькі елементи та предмети, об які учасники могли б перечепитися.
- Представ забаву як місію, що вимагає співпраці та відповідальності за члена команди. Можеш сказати: „Ваше завдання — безпечно перетранспортувати друга чи подругу так, щоб уся команда діяла разом і дбала про комфорт особи, яку перевозять”.
- Зверни особливу увагу на безпеку під час піднімання.
- Наголоси, що точність і співпраця важливіші за швидкість. Заохочуй команди планувати рухи й спільно визначати темп транспортування.
- Для більшого комфорту учасників нагадай, щоб особа, яка сидить чи лежить на ковдрі, повідомляла команду, якщо відчувається невпевнено чи незручно.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- На трасі розставляють конуси, обручі або мати, крізь які команда має обережно провести „транспорт”.
- Особа, яку перевозять, тримає м’яч, мішечок або інший предмет, який не може впасти під час транспортування. Якщо впаде — команда повертається до старту.
- Після кожного проїзду змінюється особа, яку транспортують, завдяки чому кожен учасник може спробувати себе в обох

ГРА № 5 - командна гра



40 xxxxxx

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- розвиток умінь співпраці та комунікації в команді
- вдосконалення влучності та рухової координації формування швидкого прийняття рішень під час гри
- розвиток умінь планування командних дій
- розвиток орієнтації у просторі та вміння пересуватися ігровим полем
- формування взаємодії та взаємної підтримки учасників

РОЗСТАНОВКА

- Учасників ділимо на дві команди.
- По протилежних боках ігрового поля позначаємо два залікові поля – їх можна позначити матами або конусами.
- Кожна команда отримує тичку або палицю для використання під час забави.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Забава полягає в командному передаванні кільця рінго між учасниками та розміщенні його на тичці („смолоскипі”), яку тримає капітан команди.

Мета гри — здобути якомога більше очок через влучний кидок кільця на смолоскип.

Гравці передають одне одному кільце рінго однією рукою. Особа, що тримає кільце, не може з ним пересуватися – рухаються виключно учасники без рінго.

Капітани кожної команди знаходяться у визначених зонах і тримають тичку або палицю, що виконує роль смолоскипа. Очко здобувається в момент, коли кільце рінго кинуте й воно повисає на смолоскипі, який тримає капітан.

Кожні кілька хвилин відбувається зміна учасників, що виконують роль капітанів у заліковій зоні.

Перемагає команда, яка здобуде найбільшу кількість очок у визначений час гри.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Звертай увагу на безпеку під час передач і кидків.
- Заохочуй учасників до співпраці та комунікації в команді.
- Регулярно змінюй капітанів, щоб кожен учасник мав можливість виконувати цю роль.
- Стеж за фейр-плей і позитивною атмосферою під час забави.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- Очко можна здобути лише після виконання визначеної кількості передач у команді, напр. щонайменше 5.
- Замість тички капітан тримає обруч або хула-хуп, крізь який треба перекинути рінго.
- Можна додати „бонусні зони”, влучання з яких дає 2 очки.

Поради щодо адаптації (Модель S.T.E.P.S.)

S

(Space / Місце):

В основній грі зміни ширину „річки” залежно від кількості плотів — ширша річка = більший виклик.

T

(Task / Завдання):

У „Scavenger Hunt” додай завдання вивчити одне слово рідною мовою кожного члена команди, що означає „співпрацю”.

E

(Equipment / Обладнання):

Використай плоти різних розмірів — на деяких помістяться 3 особи, на інших лише 1.

P

(People / Люди):

В основній грі, якщо команди дуже великі, вимагай, щоб кожен пліт обслуговували щонайменше 2 особи.

S

(Speed / Швидкість):

В енергайзері скороти час до 2 хвилин у другому раунді, щоб посилити тиск.

ПІДСУМОК НА КІНЕЦЬ ЗАНЯТТЯ

Запитання для учасників після сесії або теми для роздумів учасників:

- Що найбільше допомогло вашій команді добре співпрацювати?
- Під час завдань важливішою була швидкість чи добра організація? Чому?
- Яка забава найкраще показала значення комунікації та співпраці?
- Чи помітили ви, що різні особи мали різні ідеї щодо розв'язання того самого завдання?

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА ПІСЛЯ ЗАНЯТТЯ

- Після завершення заняття створи спокійну атмосферу для розмови й підсумування досвіду учасників.
- Заохочуй учасників ділитися своїми відчуттями та роздумами щодо співпраці в групі.
- Цінуй не лише команди-переможці, а передусім залученість, комунікацію та взаємну підтримку.
- Звертай увагу на позитивну поведінку учасників — допомоги іншим, терплячість, креативність чи відповідальність.
- Спостерігай за стосунками між учасниками — хто природно перебирав роль лідера, хто потребував заохочення до дій, а хто найкраще підтримував інших.
- Після заняття проаналізуй організацію простору, рівень складності завдань і тривалість змагань, щоб краще пристосувати наступні заняття до можливостей групи.

 **Головна тема:** Креативне мислення та розв’язання проблем у команді з використанням базового спортивного інвентарю.

 **Тривалість:** 90 хвилин

 **Цільова група:** Культурно різноманітна група, 12–30 осіб

 **Місце:** Спортзал, спортивний майданчик або велика тренінгова зала.

 **Матеріали:** 10–15 конусів. Стрічки або хустки — по одній на особу плюс запас 6–8 штук. 3–5 м’ячів різного типу (напр. з піни, волейбольний, тенісний/гумовий). 2 скакалки. За бажанням: 2–3 ракетки (бадмінтонні або для настільного тенісу) та 2 пов’язки на очі

 **Цілі та засади**
ГОЛОВНА МЕТА: Розвиток креативного мислення та вміння розв’язувати проблеми через спільне проектування й тестування рухових рішень з використанням стандартного спортивного інвентарю.
КОНКРЕТНІ ЦІЛІ:

- Генерує оригінальні ідеї щодо використання знайомого інвентарю в нових контекстах
- Співпрацює у творчому процесі, дослухаючись до ідей інших і розвиваючи їх
- Тестує й вдосконалює командні рішення на основі зворотного зв’язку
- Презентує результати командної роботи з переконанням і залученістю

 **Елемент культурної інтеграції:** Різні культури знають різні ігри й спортивні забави з дитинства. Вправи заохочують ділитися знайомими забавами й креативно поєднувати ідеї з різних культур в одне командне рішення.

Вступ – введення (5 хвилин)

ПРИВІТАННЯ

- На початку заняття тренер вітає учасників і вводить їх у тему зустрічі. Пояснює, що під час сьогоднішніх активностей найважливішими будуть креативність, співпраця та відкритість до ідей інших.
- Тренер наголошує, що немає поганих ідей, а кожна ініціатива й залученість цінні. Мета заняття — розвиток рухової уяви, співпраці в групі та отримання радості від спільної активності.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Заохочуй учасників вільно ділитися ідеями й цілуй кожен ініціативу.
- Не оцінюй ідеї учасників — натомість показуй, як їх можна розвивати й поєднувати з іншими пропозиціями.
- Дбай про атмосферу безпеки та співпраці, нагадуючи, що важливі спільна забава й креативність.

„Неочевидне використання інвентарю”

 **10 хвилин**

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- розвиток креативності та рухової уяви
- уміння нестандартно й творчо мислити
- спонтанне реагування та рухова імпровізація
- невербальна комунікація через жест, рух і міміку

РОЗСТАНОВКА

- Учасники стають у коло
- У центрі кола тренер розставляє чотири предмети: конус, м’яч, стрічку та скакалку

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Учасники стають у коло, а весь інвентар кладеться посередині.

Кожна особа по черзі обирає один предмет і за допомогою руху та жестів показує його нове, нетипове застосування. Не можна використовувати слова чи видавати звуки.

Завдання решти учасників — вгадати, що зображує певна особа й для чого, на її думку, слугує обраний предмет.

Ідеї мають бути креативними й неочевидними, напр. конус може стати мегафоном чи капелюхом, стрічка — плащем або вудкою, а скакалка — ласо.

Діє правило: не можна повторювати ідеї, які вже раніше з’являлися під час забави.

Забава триває доти, доки кожен учасник не презентує свою ідею принаймні раз.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Будуй невимушену й повну гумору атмосферу — заохочуй учасників вигадувати якомога нетиповіші й кумедніші застосування предметів.
- Наголошуй, що в цій грі важливі креативність і гарна забава, тому не існує поганих чи „дивних” ідей.
- Якщо комусь важко вигадати ідею, дозволь йому скористатися короткою, кількaseкундною підказкою від особи, що стоїть поруч.
- Пам’ятай, що метою вправи є розвиток уяви, спонтанності та інтеграції групи через рух і спільну забаву.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- Учасники працюють у малих групах. Кожна команда спільно вигадує одне нове застосування предмета й презентує його решті групи.
- Після вгадування ідеї група намагається одночасно відтворити той самий рух або сценку на свій лад.
- Окрім руху, учасники можуть додавати смішні звуки чи звукові ефекти, які допомагають у вгадуванні ідеї.

„Буря жестів”



10 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- розвиток спонтанності та швидкого реагування на подразники
- вираження емоцій через рух, жест і міміку
- розвиток рухової експресії та усвідомлення власного тіла
- креативність та рухова уява
- уміння невербальної комунікації
- сміливість і впевненість у собі під час презентації себе перед групою
- відкритість до різноманітних способів вираження емоцій

РОЗСТАНОВКА

- Учасники стають у коло й приймають положення в широкій стійці.
- Тренер стає в центрі кола.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Учасники стають у коло так, щоб кожен мав навколо себе трохи простору для вільного руху. Тренер пояснює, що під час забави найважливішими будуть спонтанність, уява та швидке реагування на задані гасла.

Тренер подає наступні емоції або стани, напр. „радість”, „втома”, „збудження”, „гордість”, „страх” чи „здивування”. Завдання учасників — миттєво показати свою інтерпретацію певного почуття за допомогою руху, жести, міміки чи пози тіла. Важливо не роздумувати надто довго — важлива перша природна реакція та власний спосіб вираження емоції.

Почувши гасло, усі одночасно замирають у вигаданій позі. Тренер просить групу утримати позу близько 3 секунди, завдяки чому учасники можуть побачити різноманітні інтерпретації тієї самої емоції. Потім тренер подає наступне гасло, і забава починається знову.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Заохочуй учасників до спонтанних реакцій — нагадуй, що немає часу на аналізування й немає „правильних” чи „неправильних” відповідей.
- Наголошуй, що кожен може по-різному виражати емоції й усі інтерпретації цінні.
- Сам активно бери участь у вправі, показуючи власні пози й жести. Завдяки цьому група легше відкриється й почуватиметься вільніше.
- Дбай про безпеку та належний простір між учасниками, щоб кожен міг вільно виконувати рухи.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- Замість емоцій тренер подає спортивні ситуації, напр. „забитий гол”, „програний матч”, „старт на змаганнях”, „перемога команди”.
- Завдання учасників — показати емоцію так, як міг би виражати її обраний звір, напр. щасливий кіт чи втомлений ведмідь.
- Одна особа показує свою інтерпретацію емоції, а решта групи намагається її точно відтворити.

„Креативна смуга перешкод”



20 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- розвиток креативності та рухової уяви
- планування та організація командних дій
- співпраця та комунікація в групі
- уміння спільно приймати рішення
- відповідальність за безпеку свою та інших учасників
- рухова координація та фізична вправність

РОЗСТАНОВКА

Ділимо учасників на 2–3 команди по 4–6 осіб. Кожна команда отримує ідентичний набір: 3–4 конуси, 2–3 стрічки, 1 м’яч, 1 скакалку.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Кожна група отримує завдання спроектувати власну коротку смугу перешкод з використанням доступного спортивного інвентарю. Фаза ПРОЄКТУВАННЯ (бл. 7 хвилин)

Команди спільно створюють смугу перешкод завдовжки близько 5–10 метрів. Смуга має містити щонайменше три різні рухові виклики: елемент слалому, елемент цілення або кидка, елемент „рухового сюрпризу”, напр. три оберти, прохід спиною вперед, стрибок двома ногами, повзання або інший креативний рух.

Учасники самі визначають будову смуги, порядок завдань і спосіб її подолання. Важлива умова — щоб проходження всієї смуги займало близько 30–60 секунд та було безпечним і можливим для виконання кожною особою з групи.

Кожна команда презентує свою смугу решті учасників, коротко пояснюючи правила й показуючи спосіб виконання окремих елементів. Потім інші групи по черзі намагаються подолати підготовлену смугу. Кожна команда має дві спроби виконання завдання.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Заохочуй команди до креативного мислення та експериментування з різними руховими рішеннями.
- Наголошуй, що смуга не мусить бути складною — важливіші винахідливість, співпраця та гарна забава.
- Нагадуй про безпеку під час проектування смуг: належні відстані між перешкодами, стабільне встановлення інвентарю та пристосування складності до можливостей групи.
- Під час презентації смуг підтримуй позитивну атмосферу й мотивуй учасників взаємно вболівати.
- Можеш заохотити учасників надихатися спортами, дворовими забавами або активностями, відомими з різних культур і країн.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- Обрані елементи смуги мають виконуватися в парах або всією командою, напр. спільне перенесення м’яча чи прохід визначеним маршрутом, тримаючись за руки.
- Після тестування базової версії команди додають „експертний” рівень зі складнішими варіантами завдань для охочих учасників.

„М’яч до цілі”



15 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- співпраця та комунікація в групі
- відповідальність за спільну дію команди
- точність і акуратність виконання передач
- концентрація та зосередженість під час виконання завдання
- зорово-рухова координація
- рефлекс і швидкість реакції
- орієнтація у просторі та контроль руху

РОЗСТАНОВКА

- Група шикується у два ряди навпроти одне одного.
- У кінці ланцюга знаходиться ціль, напр. кошик.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

- Завдання групи — якомога швидше й точніше перетранспортувати м’яч від першої до останньої особи в команді через послідовні передачі. Після того як м’яч дістанеться кінця ряду, останній учасник виконує кидок до визначеного кошика чи цілі.
- Вправа виконується в різних варіантах передавання м’яча. Тренер може змінювати спосіб передач, напр.: хват і кидок обома руками, передачі однією рукою правою, передачі однією рукою лівою.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Перед початком забави підготуй безпечне й рівне поле для дій. Прибери перешкоди, слизькі елементи та предмети, об які учасники могли б перечепитися.
- Представ забаву як завдання, що вимагає точності й доброї співпраці всієї команди. Наголоси, що важливі не лише швидкість передач, а й їхня точність та зосередженість усіх учасників.
- Звертай увагу на техніку передач — нагадуй про впевнений хват м’яча й контрольований, спокійний кидок до цілі.
- Наголоси, що точність і співпраця важливіші за сам поспіх. Заохочуй команди встановити ритм передач і взаємно вболівати.
- Змінюй спосіб передавання м’яча (обома руками, правою чи лівою), щоб завдання залишалось цікавим і залучало координацію учасників.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- Після виконання передачі учасник має виконати додаткове рухове завдання, напр. присід, оберт чи підстрибування.
- Передачі виконуються згідно з правилами обраного спорту, напр. баскетболу, волейболу, гандболу чи регбі.
- Під час забави учасники не можуть розмовляти — вони мають співпрацювати виключно через жести й спостереження.

„Гра за ідеєю учасників”



45 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- креативність і творче мислення
- уміння планувати й організовувати командні дії
- співпраця та комунікація в групі
- уміння створювати правила гри й дотримуватися їх
- розвиток ініціативи та самостійності в дії
- відкритість до ідей інших учасників
- уміння розв’язувати проблеми й приймати рішення

РОЗСТАНОВКА

Учасників ділимо на дві групи.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Завдання кожної групи — створити власну рухову гру чи забаву, призначену для двох команд. Натхненням можуть бути відомі спорти, дворові ігри або активності, характерні для культур і країн походження учасників.

Групи можуть використовувати елементи популярних спортивних дисциплін, однак важливо, щоб вони додали до них власні, креативні правила чи нетипові рішення.

Учасників заохочують вносити ідеї, рухові традиції та способи забави, пов’язані з їхньою культурою, досвідом чи дитинством. Через кілька хвилин, відведених на вигадування гри, команди представляють решті учасників найважливіші правила та спосіб нарахування очок і перебігу забави. Потім відбувається короткий розіграш за підготовленими правилами.

У середині часу тренер зупиняє гру, а групи міняються ідеями — учасники починають грати за правилами, вигаданими іншою командою.

ЕЛЕМЕНТ КУЛЬТУРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ

Команди, за можливості, мають черпати з власного досвіду, дворових забав, національних спортів або активностей, характерних для різних культур.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Заохочуй учасників до креативності й наголошуй, що найважливіші — гарна забава та співпраця, а не створення „ідеальної” гри.
- Нагадуй групам, щоб правила були простими, зрозумілими й такими, які можна швидко пояснити решті учасників.
- Заохочуй черпати натхнення з власного досвіду, дворових забав, національних спортів або активностей, характерних для різних культур.
- Якщо групі важко розпочати роботу, став допоміжні запитання, напр.: „Як можна змінити правила відомої гри?”, „Що могло б бути метою гри?”, „Як здобуваються очки?”.
- У підсумковій частині варто поговорити про те, що було найцікавішим, найбільш несподіваним або натхненням різними культурами й досвідом учасників.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- Завдання команд — створити гру, яка могла б стати спортивною дисципліною за 100 років.
- Замість змагання команди створюють гру, у якій усі учасники мають співпрацювати, щоб досягти спільної мети.

Поради щодо адаптації (Модель S.T.E.P.S.)

S (Space / Простір):

У „Креативній смузі перехід” зменш довжину смуги до 4–5 м у малій залі, або розтягни її до 15 м надворі. У „М'ячі до цілі” подовж дистанцію, щоб змусити команду до складнішої співпраці.

T (Task / Завдання):

У фазі проектування додай вимогу, що смуга має використовувати КОЖЕН тип предмета з набору. У „М'ячі до цілі” посиль виклик — м'яч має пройти через руки кожного учасника, перш ніж остання особа виконає кидок до цілі.

E (Equipment / Обладнання):

Якщо в тебе під рукою є ракетки, додай їх до наборів — команди можуть використати їх як елемент слалому або для кидка. Якщо в тебе немає скакалки, заміни її додатковою стрічкою, розкладеною на землі.

P (People / Люди):

У малих групах (менше 10 осіб) команди спільно проєктують одну смугу, розподіляючи відповідальність за окремі етапи. За великих груп (понад 20 осіб) кожна команда готує ДВА коротші завдання замість однієї довгої смуги.

S (Speed / Швидкість):

Скороти фазу проектування смуги до 4 хвилин, щоб посилити тиск і спонтанність рішень. У „М'ячі до цілі” визнач ліміт 60 секунд на виконання всієї серії передач і кидка.

ПІДСУМОК НА КІНЕЦЬ ЗАНЯТТЯ

Запитання для учасників після заняття або теми для роздумів учасників.

- У який момент заняття вам довелося найбільше співпрацювати як команді?
- Які креативні ідеї інших учасників найбільше тебе здивували або надихнули?
- Чи вдалося тобі під час заняття використати ідею або забаву, знану з твого дитинства чи культури?
- Що було для тебе легшим: вигадкування нових ідей чи реалізація ідей інших людей?

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА ПІСЛЯ ЗАНЯТТЯ

- Підсумуй заняття в позитивній атмосфері, цінуючи залученість, креативність і співпрацю всіх учасників.
- Звертай увагу не лише на результати дій, а передусім на процес співпраці, комунікації та взаємної підтримки.
- Намагайся цінувати різноманіття ідей та культурних натхнень, що з'являються під час забав.
- Спостерігай, які активності найбільше залучали групу, а які вимагали більшої підтримки чи спрощення правил.

Сценарій 10: Ротаційне лідерство та взаємна підтримка



Головна тема: Розвиток лідерських умінь через ротаційні ролі лідерів, надання й прийняття підтримки, гнучке пристосування до різних стилів керування командою



Тривалість: 90 хвилин



Цільова група: Культурно різноманітна група, 12–30 осіб



Місце: Спортзал, спортивний майданчик або велика тренінгова зала.



Матеріали: Стрічки або хустки — по одній на особу плюс 4 шт. для позначення станцій. 4–6 конусів. 2–3 м'яких м'ячі (з піни, гумовий або волейбольний). 1 скакалка. За бажанням: 2 пов'язки на очі.



Цілі та засади

ГОЛОВНА МЕТА: Зміцнення лідерських і підтримувальних умінь у команді через вправи, що вимагають ротації ролі лідера та свідомої підтримки інших членів команди.

КОНКРЕТНІ ЦІЛІ:

- Переживає роль лідера й члена команди в межах тієї самої активності
- Практикує надання чітких інструкцій та активне слухання
- Відкриває різні стилі лідерства в міжкультурному контексті
- Вчиться давати й приймати конструктивну підтримку однолітків



Елемент культурної інтеграції: Під час криголама учасники діляться словами, що означають „лідера” та „підтримку” їхніми мовами, і коротко описують, як у їхніх культурах виражається добре лідерство. Завершення містить рефлексію над різними стилями керування командою..

Вступ – введення (5 хвилин)

ПРИВІТАННЯ

- На початку заняття тренер вітає учасників і вводить їх у тему зустрічі. Пояснює, що під час сьогоднішніх активностей кожен матиме нагоду втілитися як у роль лідера, так і в роль особи, що підтримує команду.
- Потім тренер запрошує учасників до короткої розмови. Заохочує групу поміркувати над тим, які риси мав найкращий лідер, якого вони зустріли у своєму житті. Учасники діляться своїми асоціаціями та прикладами поведінки, що допомагала будувати довіру, добру співпрацю й мотивацію в групі.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

Будуй атмосферу безпеки й відкритості, у якій кожен учасник почуватиметься вільно, ділячись своїми ідеями та досвідом.

Наголошуй, що лідером можна бути багатьма різними способами — через підтримку інших, емпатію, організацію, креативність, спокій чи сміливість.

Заохочуй учасників відкривати свої особисті „суперсили”, необов'язково пов'язані зі спортом чи змаганням.

Якщо комусь важко визначити свої сильні сторони, підказуй різні категорії, напр. креативність, емпатія, терплячість, сила, точність, відповідальність чи вміння співпрацювати.

„Суперсила і моє слово”



10 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- уміння самопрезентації та висловлювання перед групою
- формування відчуття власної цінності та усвідомлення своїх сильних сторін
- міжособистісна комунікація
- уміння активно слухати
- інтеграція та побудова стосунків у групі
- прийняття культурного й мовного різноманіття

РОЗСТАНОВКА

Учасники стають у коло

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Кожна особа по черзі представляється групі, виконуючи три короткі завдання: називає своє ім'я, називає свою „суперсилу”, тобто рису чи вміння, яке може бути корисним у командній роботі, напр. терплячість, почуття гумору, сміливість, креативність, спостережливість або вміння підтримувати інших, подає слово, що означає „лідера”, „підтримку” чи іншу подібну цінність її рідною мовою.

Після кожного висловлювання вся група спільно й голосно повторює:
„Це [ім'я] — майстер/майстриня [суперсила]!”

Наприкінці тренер запрошує групу до короткої розмови й ставить запитання:
„Яке слово з іншої мови найбільше вас зацікавило й чому?”

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Створи доброзичливу й безпечну атмосферу, у якій кожен учасник почуватиметься вільно під час висловлювання перед групою.
- Наголошуй, що кожна „суперсила” цінна — як риси, пов'язані з дією, так і ті, що стосуються підтримки інших осіб.
- Заохочуй учасників подавати особисті й автентичні сильні сторони, необов'язково пов'язані зі спортом чи змаганням.
- Якщо комусь важко визначити свою „суперсилу”, допоможи йому, подавши приклади або категорії, напр. креативність, терплячість, гумор, сміливість, емпатія чи добра організація.
- Дбай про те, щоб група із залученістю та енергією повторювала спільне гасло після кожного висловлювання — це допомагає будувати відчуття прийняття й зміцнює атмосферу підтримки.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- Окрім того, щоб назвати свою „суперсилу”, учасник показує її коротким жестом чи рухом, а група спільно його повторює.
- Кожен вигадує собі ім'я героя, натхненне його сильною стороною, напр. „Капітан Спокій” чи „Майстриня Ідей”.
- Після кожного висловлювання група замість гасла виконує спільний жест підтримки, напр. оплески, символ серця або мотиваційний вигук.

„Капітан на секунду”



10 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- уміння співпрацювати й діяти в групі
- лідерські компетенції та взяття на себе провідної ролі
- сміливість і впевненість у собі під час виступу перед іншими
- невербальна комунікація через рух і жест
- концентрація та швидке реагування на сигнали
- рухова координація та загальна вправність

РОЗСТАНОВКА

- Позначаємо поле розміром 5х5 метрів.
- Учасники розходяться врозсип.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Тренер пояснює, що під час забави кожен матиме нагоду стати „капітаном” групи й на мить повести за собою інших через простий рух чи вправу.

Забаву розпочинає тренер, вигукуючи ім'я першого „капітана”. Обрана особа одразу показує будь-який рух, напр. присід, оберт на місці, підстрибування, плескання над головою, нахил або інший простий руховий елемент. Завдання всієї групи — якомога швидше й точніше наслідувати рух капітана.

Приблизно через 10–15 секунд поточний капітан голосно вигукує ім'я наступної особи з групи. Нова особа перебирає роль лідера й презентує інший рух, якого раніше ще не було. Забава триває доти, доки багато осіб не матимуть нагоди повести групу.

Якщо капітан не має ідеї щодо руху або почувається невпевнено, він може підняти великий палець угору. Це сигнал, що особа поруч може непомітно підказати йому просту ідею.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Почни забаву з дуже простих і легких рухів, щоб учасники почувалися вільно й безпечно під час виконання ролі капітана.
- Будуй атмосферу підтримки та співпраці — нагадуй групі, що завдання учасників — допомагати одне одному, а не оцінювати ідеї інших осіб. Наголошуй, що кожен рух хороший, а найважливіші — залученість, спонтанність і гарна забава.
- Заохочуй учасників енергійно й швидко наслідувати рухи капітана, завдяки чому провідна особа відчує підтримку всієї групи.
- Якщо хтось довго роздумує над рухом або почувається невпевнено, допоможи йому подолати стрес через спільний відлік: „три, два, один, покажи!”.
- Нагадуй про можливість скористатися підказкою від особи поруч — завдяки цьому учасники вчаться просити про допомогу й підтримувати інших.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- Усі рухи мають відсилати до обраної спортивної дисципліни, напр. баскетболу, футболу, плавання чи тенісу.
- Кожен наступний капітан додає новий рух до попереднього, створюючи спільну рухову композицію, яку група має запам'ятати.
- Учасники надихають свої рухи традиційними танцями, жестами чи активностями, характерними для різних культур.

Сценарії занять

Готові до використання плани уроків для тімбілдингу

ГРА № 3 - основна гра

10

„Естафетна смуга з ротацією капітанів”

25 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- уміння співпрацювати й діяти командно
- міжособистісна комунікація та передавання чіткої інформації
- лідерські й організаційні компетенції під час виконання ролі капітана
- планування стратегії дій і прийняття рішень у групі
- відповідальність за себе й команду
- уміння мотивувати й підтримувати інших учасників

РОЗСТАНОВКА

- Ділимо учасників на 2-3 команди по 4–6 осіб. Кожна команда отримує стрічки, що позначають членів команди.
- Тренер визначає в залі 4 станції, віддалені одна від одної на 5–8 м.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

У залі або на майданчику готують чотири завданнєві станції, що утворюють спортивно-командну смугу. Кожна команда має за завдання виконати всі змагання за якомога кращий час, але настільки ж важливими, як і результат, є комунікація та взаємна підтримка учасників.

Станція А – слалом із м'ячем. Учасник долає слалом між трьома конусами, розставленими в лінію. Завдання можна виконати двома способами — ведучи м'яч ногою або тримаючи його в руках. Важливі точність, контроль руху та плавність виконання завдання.

Станція Б – „Павутина”

Підвішені та розкладені стрічки утворюють перешкоду, що нагадує павутину. Завдання учасника — пройти під стрічкою, підвішеною на висоті стегон, а потім перестрибнути через другу стрічку, що лежить на землі. Вправа розвиває спритність, координацію та орієнтацію у просторі.

Станція В – влучний удар у ворота

З двох конусів встановлюють маленькі ворота. Кожен учасник виконує три спроби кидка або удару м'яча в ціль. Команда здобуває очко за кожне влучання. Завдання вимагає зосередженості, точності та витримки.

Станція Г – скакалка

Учасник виконує п'ять правильних стрибків через скакалку. Вправа розвиває ритмізацію руху, координацію та концентрацію. Забава відбувається в чотирьох раундах. У кожному раунді одна особа з команди виконує роль капітана. Капітан тоді не долає смугу перешкод — його завдання полягає в керуванні командою. Він вирішує, у якому порядку члени команди виконують станції, спостерігає за перебігом дій і підтримує команду мотиваційними повідомленнями та короткими підказками, напр.: „Спокійно, ти впораєшся!” „Пам'ятай про точність!” „Чудово в тебе виходить!” „Дихай і дій!”

Решта учасників виконують завдання поодиночі, згідно зі стратегією, встановленою капітаном. Команда може самостійно вирішити, з якої станції починає й у якому порядку реалізовуватиме наступні виклики.

Кожен раунд триває близько 4–5 хвилин. Після його завершення відбувається зміна капітана. Лідер, що складає повноваження, передає наступній особі короткий, близько 30-секундний зворотний зв'язок щодо роботи команди — каже, що діяло добре, а що можна вдосконалити в наступному раунді. Завдяки цьому учасники вчаться рефлексії, співпраці та побудови позитивної комунікації.

В останньому раунді команди намагаються побити свій найкращий часовий результат. Емоції та вболівання команди роблять фінальну частину забави динамічним підсумком усієї активності.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- На початку докладно покажи кожну станцію й зроби коротку демонстрацію з одним учасником, щоб учасники добре розуміли правила забави.
- Наголоси, що найважливіші — співпраця та взаємна підтримка, а не лише швидке проходження смуги.
- Заохочуй капітанів використовувати короткі, позитивні мотиваційні повідомлення замість оцінювання помилок учасників.
- Якщо групі важко з організацією дій, нагадуй капітанам, що вони можуть спокійно узгодити стратегію перед початком раунду.
- Під час вправи звертай увагу на безпеку під час слалому, перестрибувань і використання скакалок.
- Хвали не лише переможців, а й: добру комунікацію, взаємну допомогу, креативні ідеї капітанів, залученість усієї команди.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- Капітан не може говорити — спілкується з командою виключно жестами й мімікою.
- Капітан долає смугу разом із командою, але перед стартом має 30 секунд на узгодження стратегії команди.
- Одна станція залишається прихованою до моменту початку раунду. Команда дізнається про завдання лише під час забави й має швидко змінити стратегію дій.

Сценарії занять

Готові до використання плани уроків для тімбілдингу

ГРА № 4 - Кооперативний варіант - заспокоєння перед тривалішою грою

10

„Естафетна смуга в парі”

10 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- уміння співпрацювати в парі
- міжособистісна та невербальна комунікація
- взаємна довіра та відповідальність за партнера
- пристосування власного темпу й рухів до іншої особи
- планування спільної дії та узгодження стратегії
- орієнтація у просторі та контроль руху

РОЗСТАНОВКА

- Група об'єднується в пари.
- Пари мають бути перемішані відносно попередніх команд.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Використовуючи попередні смуги перешкод, кожна пара долає їх у визначений спосіб.

Щоб смуга була подолана правильно, важлива співпраця.

Про спосіб подолання смуг вирішує тренер, напр. лише на трьох ногах.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Перед початком забави подбай про швидке перемішування груп, щоб учасники працювали з іншими особами, ніж раніше. Завдяки цьому вправа краще розвиває співпрацю та комунікацію.
- Поясни, що в цьому завданні найважливіші не швидкість і змагання, а спільна дія та взаємне пристосування до партнера.
- Заохочуй учасників до розмови перед стартом: узгодження стратегії, розподілу ролей, способу комунікації під час подолання смуги.
- Обирай способи пересування відповідно до віку й можливостей групи. Почни з простіших варіантів, а лише потім вводь складніші ускладнення.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- Пара долає смугу без використання слів. Учасники можуть комунікувати виключно жестами й мімікою.
- У партнерів зв'язані ноги або вони з'єднані стрічкою біля зап'ястків. Вони мають спільно пристосувати темп і рухи.
- Пара долає смугу, утримуючи м'яч.

„Спортивні бази”



30 хвилин

ЯКІ НАВИЧКИ РОЗВИВАЮТЬ УЧАСНИКИ

- уміння співпрацювати й діяти командно
- комунікація та швидке передавання інформації в групі
- планування стратегії та прийняття рішень під час гри
- відповідальність за свою роль у команді
- уміння діяти під тиском часу

РОЗСТАНОВКА

- Учасників ділимо на дві групи.
- На майданчику або в залі позначаємо місце вибивання м'яча та поле захисної команди
- Залишаємо або спрощуємо станції з попередніх забав – вони мають бути розставлені по чотирикутнику.

ІНСТРУКЦІЯ (опис гри/забави)

Гра поєднує елементи бейсболу, смуги перешкод та командної співпраці.

Одна команда виконує роль атакувальної, а друга — захисної. Завдання атакувальної команди — вибити м'яч палицею й одразу підбігти до першої бази (станції). Щоб здобути базу, треба правильно виконати рухове завдання, що знаходиться на станції. Після виконання завдання учасник може бігти до наступної бази. Подолання всіх баз означає очко для команди.

Завдання захисної команди (після вибивання м'яча атакувальною командою) — якомога швидше знайти м'яч, передавати його між собою й доставити до місця вибивання.

Якщо м'яч повернеться на місце старту, перш ніж учасник завершить завдання на станції — він зупиняється на останній здобутій базі.

Якщо учасник не виконає завдання правильно, пропустить елемент смуги, втратить контроль над завданням – повертається на одну базу назад.

Гра ведеться на час, напр. 4х8 хвилин. Щоразу міняємо команди атакувальна-захисна. Перемагає команда, яка здобуде більше очок.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

- Перед стартом докладно поясни правила гри та порядок баз, а найкраще покажи один раунд на прикладі, щоб усі розуміли перебіг забави.
- Звертай увагу на безпеку під час вибивання м'яча та бігу між базами — стеж, щоб учасники зберігали безпечну відстань від особи, що б'є м'яч.
- Заохочуй захисну команду до вправної комунікації та швидкого передавання м'яча, а атакувальну команду — до продуманого вибору моменту бігу між базами.
- Пристосуй рівень складності завдань на станціях до можливостей групи — простіші завдання пришвидшують гру, а складніші підвищують її виклик.
- Дбай про ротацію ролей — подбай, щоб обидві команди зіграли як в атаці, так і в захисті, і цілуй співпрацю та взаємну підтримку учасників.

ВАРІАЦІЇ (як можна змінити гру/забаву)

- На станціях можна розмістити складніші рухові завдання або додати додаткову базу, що подовжує й урізноманітнює розіграш.
- Захисна команда може здобувати додаткові очки за особливо вправні дії, напр. доставлення м'яча до місця вибивання за встановлену кількість передач.

(Space / Простір):

В „Естафетній смугі з ротацією капітанів” збільш або зменш відстань між станціями (5–8 м) залежно від розміру зали й можливостей групи.

(Task / Завдання):

Пристосуй завдання на станціях до рівня групи — у „Спортивних базах” можеш спростити або ускладнити рухові вправи, потрібні для здобуття наступної бази.

(Equipment / Обладнання):

Якщо бракує стрічок, для позначення станцій і „павутини” використай конуси або лінії на підлозі. Замість волейбольних м'ячів можеш використати м'ячі з піни або гумові.

(People / Люди):

У малих групах створюй дві команди й скороти ротацію капітанів; у великих групах додай третю команду або додаткову станцію, щоб уникнути очікування в черзі.

(Speed / Швидкість):

Скороти час раундів в „Естафетній смугі з ротацією капітанів” до 3 хвилин, щоб підвищити динаміку, або подовж його, даючи командам більше часу на узгодження стратегії.

ПІДСУМОК НА КІНЕЦЬ ЗАНЯТТЯ

Запитання для учасників після сесії або теми для роздумів учасників:

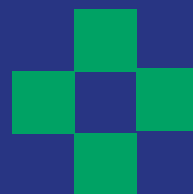
- У якій забаві ти найкраще знайшов/знайшла себе в ролі лідера, а в якій — у ролі особи, що підтримує команду?
- Яка поведінка лідерів допомагала команді діяти спокійно й ефективно?
- Чи легко тобі було приймати підказки й допомогу від інших осіб? Чому?
- Які риси доброго лідера ти помітив/помітила в інших учасників?
- Чи відкрив/відкрила ти в собі нову „суперсилу” чи вміння під час заняття?
- Що було важливішим під час заняття — швидке виконання завдання чи добра співпраця? Чому?
- Які емоції супроводжували тебе під час виконання ролі капітана?

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРА ПІСЛЯ ЗАНЯТТЯ

- Цілуй не лише активних і впевнених у собі осіб, а й учасників, які підтримують інших у менш помітний спосіб.
- Звертай увагу на те, як учасники давали собі раду зі зміною ролей — від лідера до члена команди й навпаки.
- Спостерігай, які форми комунікації найкраще підтримували співпрацю в групі.
- Аналізуй, чи учасники вміли надавати одне одному конструктивну підтримку та зворотний зв'язок.
- Цілуй культурне, мовне різноманіття та різні стилі дій, що з'являються під час заняття.
- Запиши активності, які найбільше залучали учасників і викликали позитивні емоції — вони можуть бути цінними на наступних зустрічах.
- Після заняття поміркуй, чи рівень складності завдань був відповідним до віку, можливостей і динаміки групи.
- Оціни, чи учасники мали достатньо простору для самостійного прийняття рішень і креативної дії.
- Пам'ятай, щоб на наступних заняттях поступово підвищувати відповідальність учасників за організацію та співпрацю в групі.

Фундація V4SPORT
вул. Княжевича 166,
50-455 Вроцлав, Польща

LPT@v4sport.eu
play-together.eu



Let's Play
together



Project Management



wrocławskie
centrum rozwoju
społecznego



Partners



United States of America

Funding Partners



Cofunded by
the European Union

