



G.R.O.W. Together
Навчальний посібник

USCRI Staff and Contributors

S. Rachel Alvarado	Program Officer, READY4Life - USCRI
Emmanuel A. Montesa, MSW	Program Manager of Children's Services - USCRI
Maria I. Pagan, MPA	Associate Director of Children's Services - USCRI
Matt Haygood, LICSW	Senior Director of Children's Services - USCRI
Kelci Sleeper	Associate Director of Communications - USCRI
AnnaMarie Bena, Esq.	Senior Vice President - USCRI
Eskinder Negash	President and CEO - USCRI
Gwen Soffer, MSW	Director of Wellness - Nationalities Service Center

ЗМІСТ

Про соціально-емоційне навчання	1
Підказка № 1	2
Колесо емоцій	3
Підказка № 2	4
Як почати турбуватися про себе	5-6
Підказка № 3	7
Постановка і досягнення цілей	8
Підказка № 4	9
Гра READY4Life. Частина 1	10
Підказка № 5	11
Гра READY4Life. Частина 2	12
Дерево сильних сторін	13
Підказка № 6	14
Гра READY4Life. Частина 3	15
Підказка № 7	16
Квітка стосунків	17
Підказка № 8	18
Підказка № 9	19
Підказка № 10	20
Підказка № 11	21
Дерево READY4Life	22
Підказка № 12	23
Примітки	24-28



ОГЛЯД НАВЧАЛЬНОГО ПОСІБНИКА G.R.O.W.



Навчальний посібник G.R.O.W. допоможе вам підсумувати знання, отримані на семінарі та визначити, як їх найкраще застосувати в житті. У посібнику ви знайдете підказки, вправи та матеріали, які допоможуть вам розвинути соціально-емоційні навички.

Ви зможете записувати підказки-нагадування самому собі після кожного уроку. Підказки-нагадування — це інструмент, який допомагає поміркувати над темою уроків. Крім того, на останніх сторінках посібника ви зможете записати теми, які вас зацікавили, та ключові моменти уроків.

Цей посібник призначений тільки для вас. Будьте чесними, коли записуєте відповіді на підказки-нагадування. Зробіть цей посібник особливим, прикрасьте його на свій смак!



СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ (СЕН)

Що таке СЕН?

СЕН — це процес, під час якого ви навчаєтеся і використовуєте знання, навички та погляди для розвитку здорової особистості, управління емоціями, досягнення персональних і колективних цілей, прояву емпатії по відношенню до інших людей, побудови та підтримки здорових взаємовигідних стосунків, а також прийняття відповідальних рішень.

5 компетенцій СЕН



Самоусвідомлення

Здатність розуміти власні емоції, думки та цінності та те, як вони впливають на поведінку в різних умовах.



Самоконтроль

Здатність ефективно керувати власними емоціями, думками та поведінкою в різних ситуаціях, досягати цілей і реалізовувати бажання.



Відповідальне прийняття рішень

Здатність робити дбайливий та конструктивний вибір щодо поведінки та соціальної взаємодії у різних ситуаціях.



Побудова здорових стосунків

Здатність будувати і підтримувати здорові взаємовигідні стосунки та ефективно спілкуватися з різними людьми та групами людей.



Соціальна усвідомленість

Здатність розуміти точку зору інших людей та проявляти до них емпатію, зокрема, до людей із іншого культурного середовища .

Опишіть ситуацію, коли емоції впливали на ваші дії.



САМОУСВІДОМЛЕННЯ



ЯК ПОЧАТИ ТУРБУВАТИСЯ ПРО СЕБЕ

ЯК ПОЧАТИ ТУРБУВАТИСЯ ПРО СЕБЕ

Турбота про себе допомагає контролювати свої почуття і реакції на стресові ситуації, події та складні умови. Ефективна турбота про себе може покращити наш психічний і емоційний стан.

ФОРМИ ТУРБОТИ ПРО СЕБЕ

1) Активна турбота про себе



Ви розумієте, що відбувається і ви щось робите, щоб зменшити вплив стресу на себе. Ця форма турботи про себе є найздоровішою.

Приклади

- Дихальні вправи або техніки заземлення.
- Повільно порахуйте від 10 до 0
- Фізична активність



2) Уникання турботи про себе

Ви зосереджуєте увагу на чомусь іншому, відкладаєте, ігноруєте або уникаєте ситуації або проблеми. Ці навички можуть бути корисними для короткострокової допомоги собі, вони не рекомендовані для довгострокового використання.

Приклади

- Відволіктися від проблем
- Послухати улюблену музику
- Розумова діяльність: головоломки, кросворди тощо



3) Негативна (незадовільна) турбота про себе

Ви реагуєте на складну подію у спосіб, який шкодить вашому здоров'ю або здоров'ю інших. Цей механізм турботи про себе не рекомендований, він може бути непродуктивним.

Приклади

- Нездорове харчування
- Соціальна ізоляція
- Агресивна поведінка



ЯК ПОЧАТИ ТУРБУВАТИСЯ ПРО СЕБЕ

ЩОБ ДОПОМОГТИ СОБІ, СПРОБУЙТЕ ЗРОБИТИ ТАКЕ

Ми всі різні, деякі техніки можуть вам підходити, а інші — ні. Ми рекомендуємо спробувати декілька технік та вибрати ті, що підходять вам найкраще.



Намалюйте те, що вам подобається

Пограйте в те, що вам подобається

Почніть вивчати щось нове

Помедитуйте



З'їжте те, що вам подобається

Зробіть фізичні вправи або спробуйте новий вид спорту

Зробіть техніку «сканування тіла»

Вийдіть на прогулянку



Почитайте те, що вам подобається

Напишіть, що ви відчуваєте

Зробіть дихальні вправи

Порозмовляйте з тим, кому довіряєте

Зробіть техніку прогресуючої м'язової релаксації

Зробіть вправи на заземлення



Як ви турбуєтеся про себе,
коли відчуваєте страх або
переживаєте стрес?



САМОКОНТРОЛЬ



ПОСТАНОВКА ТА ДОСЯГНЕННЯ ЦІЛЕЙ



МОЯ ЦІЛЬ

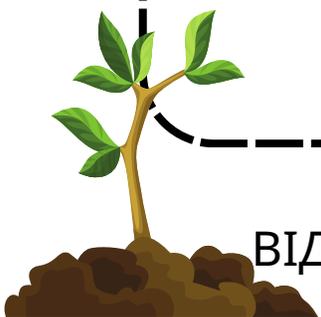
ЦІННІСТЬ

ПРІОРИТЕТ

ЩО МЕНІ ПОТРІБНО ЗРОБИТИ?

СИЛЬНІ
СТОРОНИ

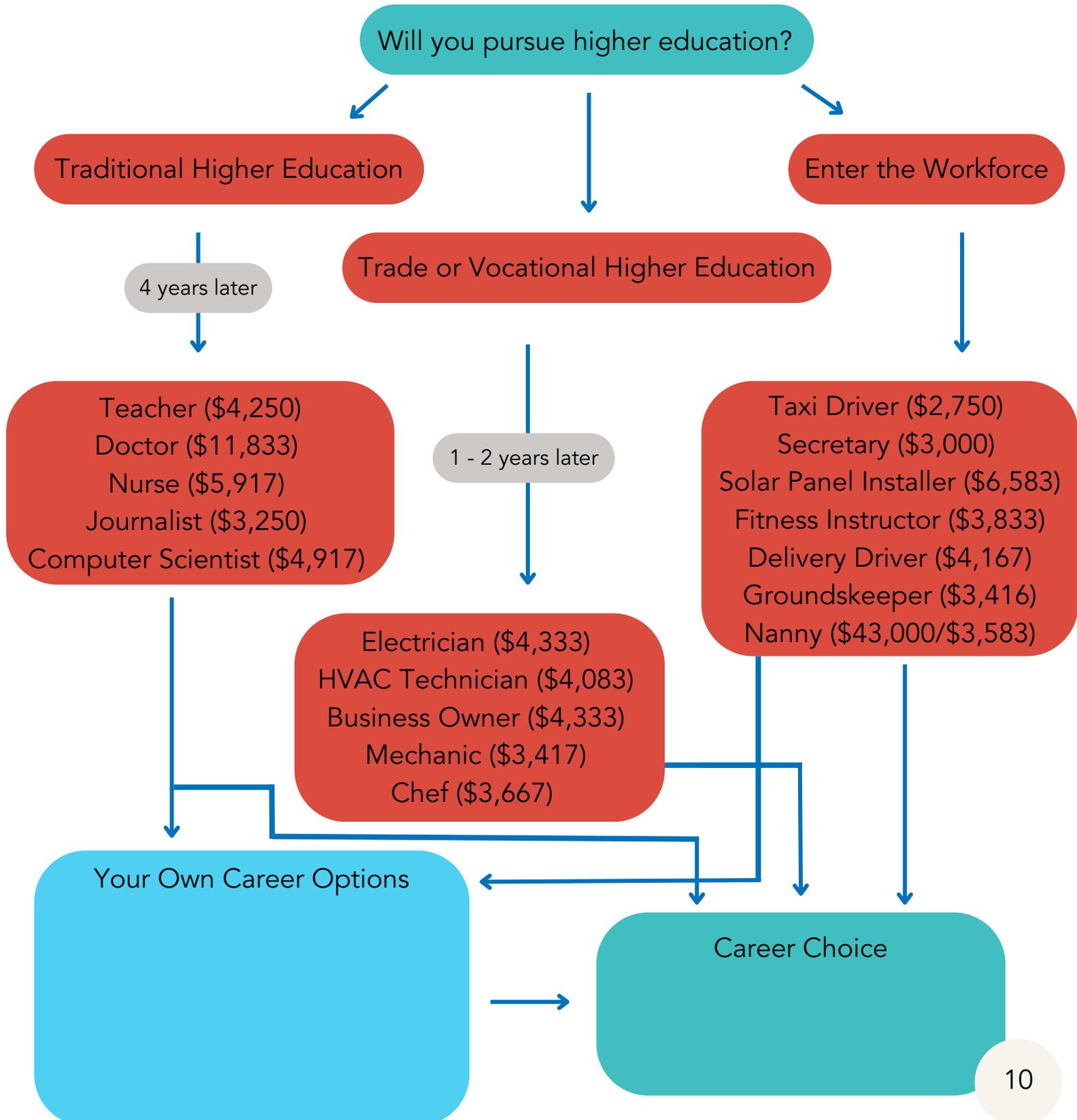
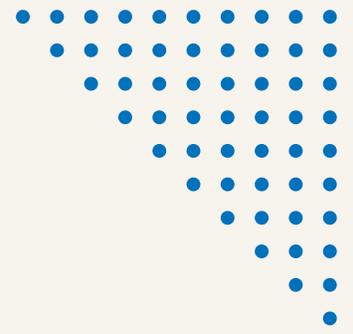
ПІДТРИМКА



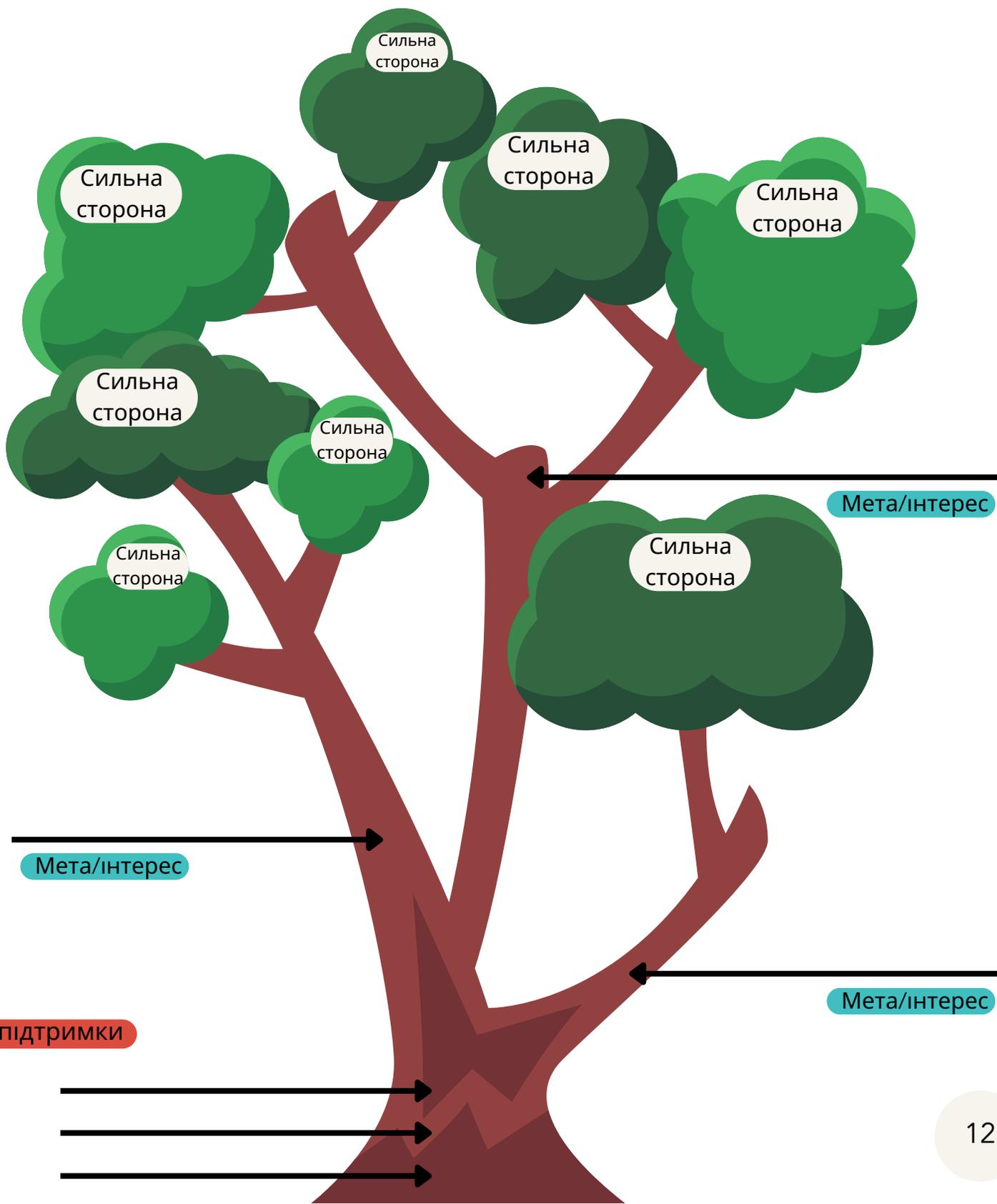
ВІДПОВІДАЛЬНЕ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ

GAME OF READY4LIFE

PART ONE: EDUCATION AND CAREER

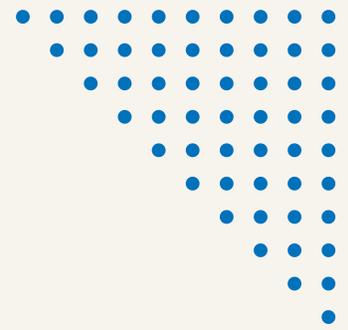


ДЕРЕВО СИЛЬНИХ СТОРІН



GAME OF READY4LIFE

PART TWO: FAMILY AND HOUSING



Single

Family Structure



Single with One Child



Single with Two Child



Married/Partnered



Married/Partnered with One Child



Married/Partnered with Two Child

Family Structure Selection

Housing Selection

Housing

House (\$3000)

Townhouse (\$2500)

Apartment (\$1700)

Shared Home (\$900)

Living with Family (\$200)

Your Own Option



Family of One (\$300)



Food

Family of Two (\$600)



Family of Three (\$900)



Family of Four (\$1200)



Food Selection

Expenses Made

Housing: _____

Food: _____

Remaining: _____

Яка ваша найсильніша
сторона? Щоб ви хотіли в
собі покращити?

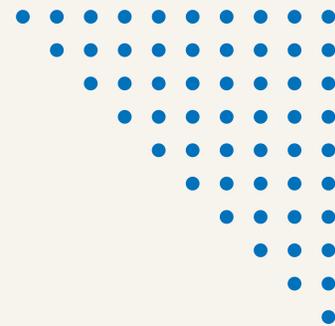


ВІДПОВІДАЛЬНЕ
ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ



GAME OF READY4LIFE

PART THREE: NEEDS AND WANTS



Needs

- Childcare (\$800)
- Debt Repayment (\$150)
- New clothes/shoes (\$100)
- Student Loan Repayment (\$200)
- Housing Utilities (\$430)
- Car + Insurance (\$700)
- Bike + Repairs (\$40)
- Public Transportation (\$60)

Wants

- Gift (\$60)
- Going to the movies (\$20)
- Emergency Fund (\$50)
- New Phone (\$400)
- Vacation (\$2000)
- Donations (\$50)
- TV streaming subscription (\$10)
- Premium Phone Plan (\$90)
- Signature Phone Plan (\$75)
- Essentials Phone Plan (\$60)
- Family Contribution (\$150)



Your Personal Needs

Your Personal Wants

Extra Expense: _____

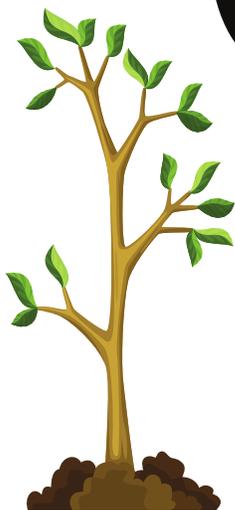
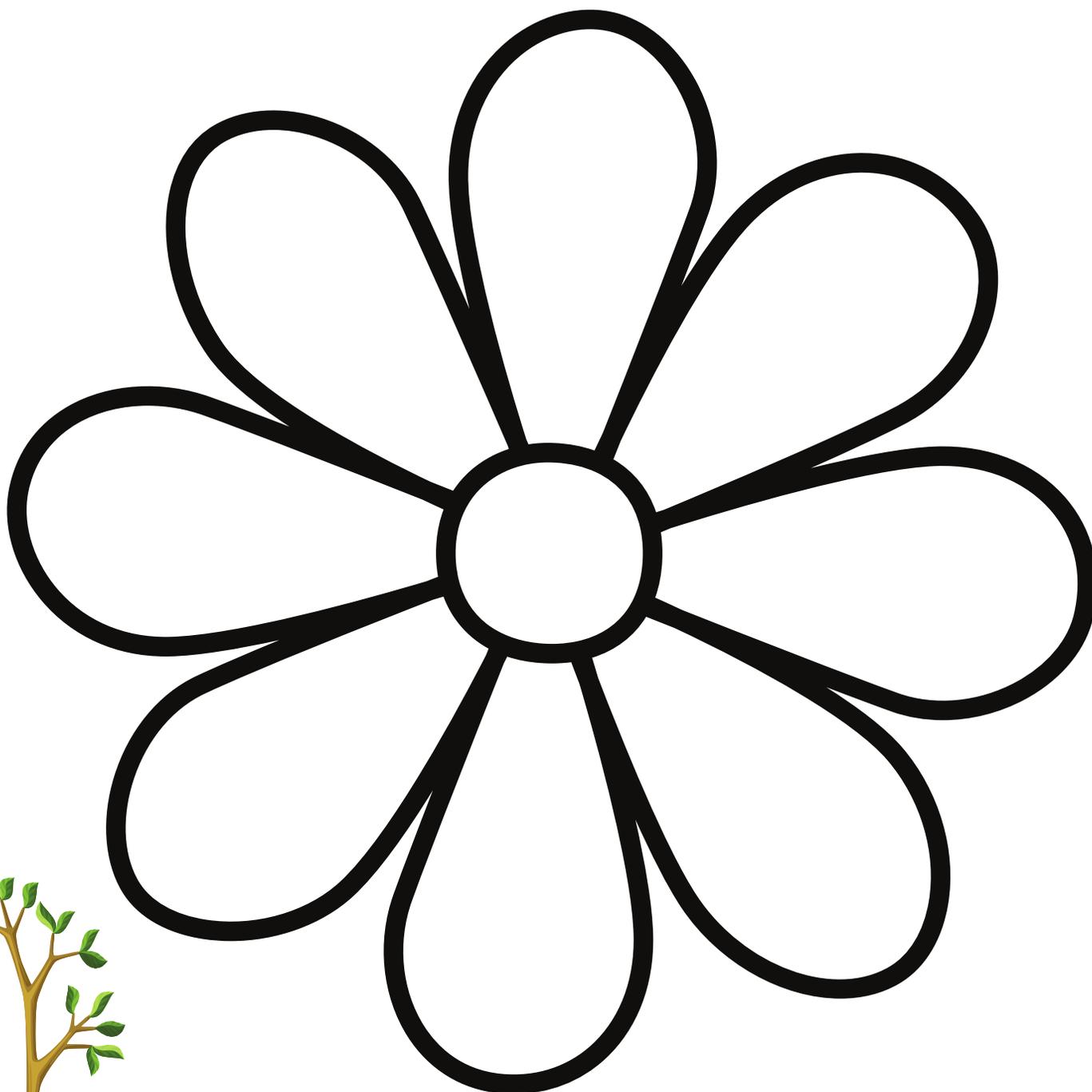
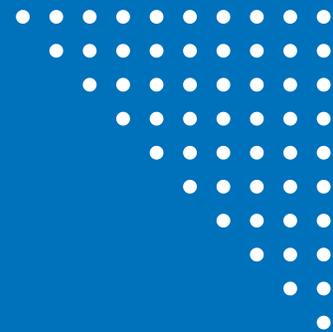
Accidental Expense: _____

Expenses Made

Financed: _____

Remaining: _____

КВІТКА СТОСУНКІВ



ПОБУДОВА СТОСУНКІВ

Опишіть конфлікт, який у вас був з кимось. Як ви з нього вийшли? Чи зробили б ви щось по-іншому?

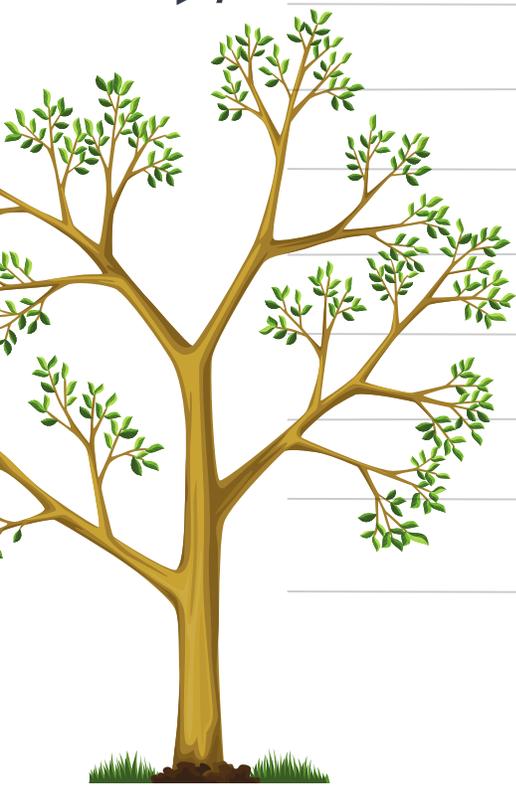
ПОБУДОВА
СТОСУНКІВ



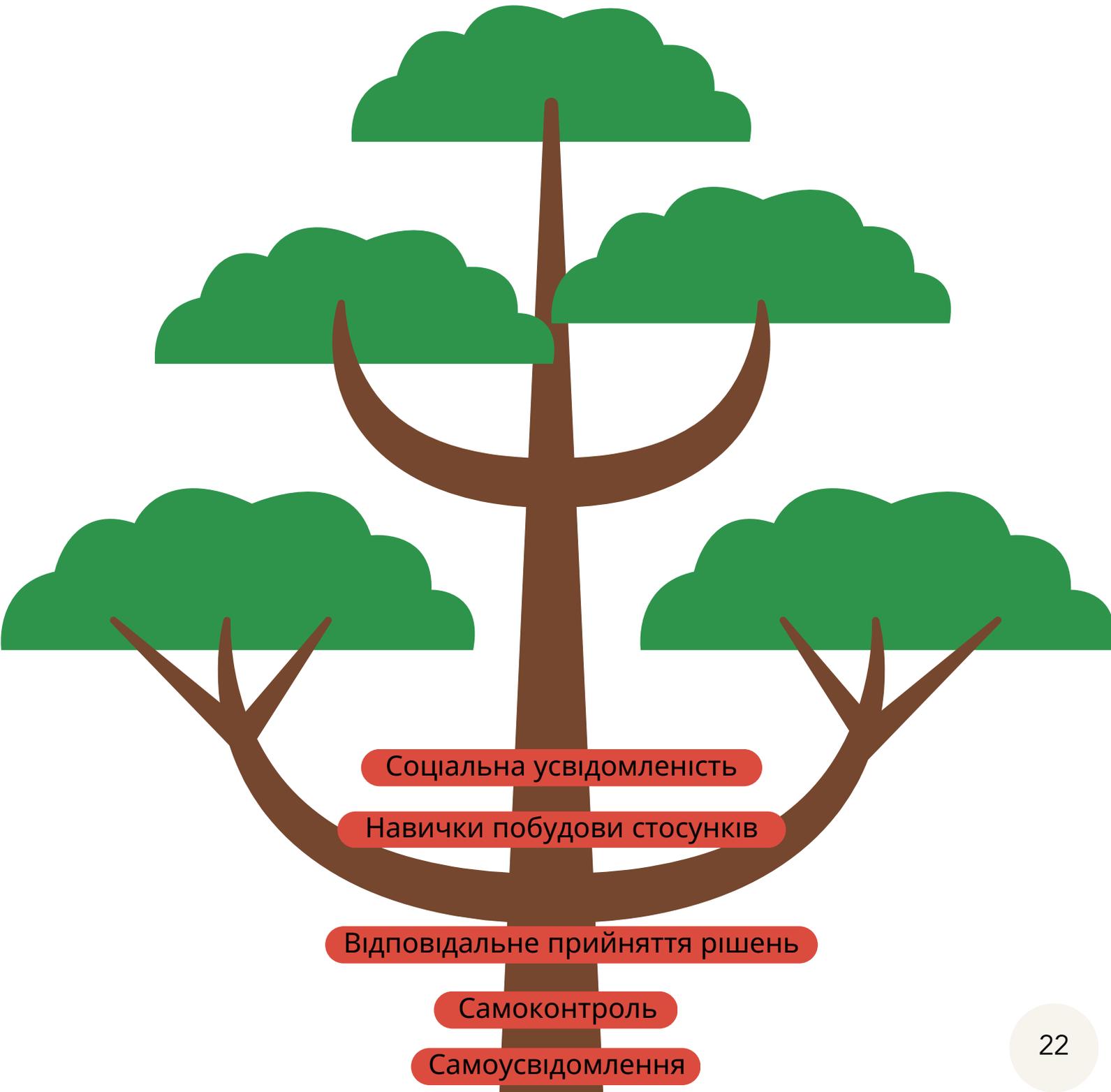
Опишіть ситуацію, коли ви помилилися в оцінці людини, яка відрізнялася від вас у чомусь. Чого ви навчилися?



СОЦІАЛЬНА
УСВІДОМЛЕНІСТЬ



ДЕРЕВО READY4LIFE



Як ви продовжуватимете розвивати свої соціально-емоційні навички?



СОЦІАЛЬНА
УСВІДОМЛЕНІСТЬ

