

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЄВО-МОГИЛЯНСЬКА АКАДЕМІЯ»
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ
ЦЕНТР ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО СУПРОВОДУ
УКРАЇНСЬКИЙ НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ПРАКТИЧНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ НАПН УКРАЇНИ

Корекційно-розвиткова програма
формування стійкості до стресу
у дітей дошкільного віку та школярів
«БЕЗПЕЧНИЙ ПРОСТІР»

Навчально-методичний
посібник

КИЇВ
2017

УДК 159.922.74.07:159.944.4]-053.4/5 (083.97) (076.59)
ББК 88.4
К 66

Підготовку і видання посібника здійснено
Центром психічного здоров'я і психосоціального супроводу НаУКМА
за підтримки Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні



ДЛЯ КОЖНОЇ ДИТИНИ

Колектив авторів:

Богданов С. О. (канд. психол. наук); Гніда Т. Б. (канд. пед. наук); Залеська О. В. (канд. психол. наук); Лунченко Н. В.; Панок В. Г. (д-р психол. наук); Соловйова В. В.

Загальна редакція:

Богданов С. О., канд. психол. наук, Панок В. Г., д-р психол. наук, професор

Упорядники: Басенко О. М., науковий співробітник Стецков О. В.,
магістр соціалістики та соцроботи

Координатор проекту: Іванюк І. В., канд. пед. наук, провідний науковий співробітник

Рецензенти:

Калініна Т. С., канд. психол. наук, завідувач секції спеціальної та інклюзивної освіти
КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»

Корнієнко І. О., канд. психол. наук, завідувач кафедри практичної психології
Львівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

Схвалено для використання Інститутом модернізації змісту освіти МОН України
(Лист № 21.1/12-Г-300 від 0827.06.2017)

Ухвалено до друку за рекомендацією Вченої ради НаУКМА
(протокол № 7 від 25 травня 2017 року)

К 66

Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»: навчально-методичний посіб. – Київ: НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. – 208 с.

ISBN 978-966-2410-89-1

У навчально-методичному посібнику представлена корекційно-розвиткова програма, мета якої – підвищення стійкості до переживання наслідків стресу дошкільнятами і школярами після психотравматичних подій. Суттєвою перевагою програми є корисність її застосування навіть через рік після травматичної події. Три основні складники програми спрямовані безпосередньо на дітей, на батьків і на педагогів. Пропонована програма побудована як на науково обґрунтованих рекомендаціях, визнаних на міжнародному рівні, так і на практичному досвіді роботи авторів з дошкільнятами, школярами, їхніми батьками і вчителями, які перебували в зоні військового конфлікту. Посібник розроблений для практичних психологів і соціальних педагогів, які працюють з дітьми дошкільного, молодшого шкільного та підліткового віку і дає змогу оволодіти практичною методикою з формування безпечного середовища і стійкості до стресу.

© Колектив авторів, 2017

© НаУКМА, 2017

© ЮНІСЕФ, 2017

ISBN 978-966-2410-89-1



Пояснювальна записка (Панок В. Г., Лунченко Н. В., Богданов С. О.)	6
Частина I. Загальні засади реалізації Програми.....	14
Розділ 1.1. Загальні поняття про стрес та стійкість до стресу у дітей дошкільного віку і школярів (Панок В. Г., Лунченко Н. В.).....	14
Розділ 1.2. Науково-методичне обґрунтування Програми. Досвід її застосування в Україні (Богданов С. О.).....	23
Розділ 1.3. Етичні засади Програми (Панок В. Г., Лунченко Н. В.).....	26
Розділ 1.4. Початок Програми в школі і організація групових занять (Богданов С. О.).....	30
Частина II. Практичні заняття Програми для дітей дошкільного віку і школярів.....	33
Розділ 2.1. Модуль для дітей дошкільного віку	
«В надійних обіймах» (Залеська О. В.)	
Заняття 1. Тема: Встановлення контакту.....	33
Заняття 2. Тема: Пізнаємо почуття.....	37
Заняття 3. Тема: Навчання керуванню реакціями. Частина 1. Страх.....	40
Заняття 4. Тема: Навчання керуванню реакціями. Частина 2. Погані спогади.....	42
Заняття 5. Тема: Навчання керуванню реакціями. Частина 3. Гнів.....	45
Заняття 6. Тема: Навчання керуванню реакціями.....	48
Заняття 7. Тема: Посилення ролі соціальних контактів та позитивних активностей.....	53
Розділ 2.2. Модуль для учнів початкової школи	
«На крилах підтримки» (Гніда Т. Б.)	60
Заняття 1. Тема: Встановлення контакту.....	60

Заняття 2. Тема: Вивчення потреб.....	66
Заняття 3. Тема: Керування емоціями.....	70
Заняття 4. Тема: Навички вирішення проблем.....	73
Заняття 5. Тема: Позитивні активності.....	77
Заняття 6. Тема: Позитивне мисленняюююююююю.....	81
Заняття 7. Тема: Відновлення соціальних контактів.....	84
Розділ 2.3. Модуль для учнів основної школи	
«Простір моїх змін» (Соловйова В. В.)	87
Заняття 1. Тема: Встановлення контакту.....	87
Заняття 2. Тема: Вивчення потреб.....	91
Заняття 3. Тема: Навчання керування реакціями.....	95
Заняття 4. Тема: Навички вирішення конкретних проблем.....	98
Заняття 5. Тема: Посилення ролі позитивних активностей.....	103
Заняття 6. Тема: Навчання позитивному мисленню.....	108
Заняття 7. Тема: Відновлення соціальних контактів.....	113
Частина III. Взаємодія з педагогічними працівниками та батьками.....	120
Розділ 3.1. Рекомендації щодо форм і методів взаємодії з педагогічними працівниками (Гніда Т. Б., Соловйова В. В.).....	
	120
Розділ 3.2. Рекомендації щодо форм і методів взаємодії з батьками (Залеська О.В., Соловйова В. В.).....	
	136
Розділ 3.3. Рекомендована література для педагогів і батьків	
	139
Додатки.	140
Додаток 1. Ігри для дітей (Залеська О. В.).....	140
Вступ. Від теорії до практики: граючи, долаємо кризу.....	140



Вчимо усвідомлювати й безпечно проявляти свої відчуття і почуття.....	147
Вчимося розслабитися і краще відчувати своє тіло.....	160
Вчимо «самоналаштовуватися»: ігри-медитації.....	171
Додаток 2. Поради батькам (Залеська О. В., Соловйова В. В.).....	172
Поради батькам: Пам'ятка почуття.....	172
Поради батькам: Пам'ятка про деякі особливості в поведінці дітей.....	178
Поради батькам: Пам'ятка з розлучання.....	180
75 обов'язкових занять з дитиною для яскравих та щасливих спогадів про дитинств.....	182
Додаток 3. Рекомендована література для практичних психологів.....	186
Додаток 4. Книги допомагають (Залеська О. В.).....	187
Додаток 5. Кінофільми, що допомагають зрозуміти реакції на фрустрацію, стрес і травму і знайти слова для висловлення почуттів і розради (Залеська О. В.).....	189
Додаток 6. Допоміжні матеріали до занять.....	192
Додаток 7. Алгоритм з перенаправлення дитини до фахівця психологічної служби навчального закладу (Богданов С. О., Залеська О. В., Соловйова В. В.).....	195



Пояснювальна записка

Українське суспільство сьогодні переживає чергову кризу, пов'язану з багатьма чинниками. Найбільш руйнівною обставиною сьогодення є збройний конфлікт на сході держави. У зв'язку з цим проблеми мають і діти, і дорослі. Але вони переживають і розв'язують їх по-різному, справляючись чи не справляючись з ними. Усі вони потребують допомоги. Мова не лише про допомогу в задоволенні базових життєвих потреб. Важливим складником роботи з дітьми, які пережили травматичні події, з внутрішньо переміщеними особами, а також з педагогічними працівниками, які на собі відчули конфлікт та його наслідки, є формування життєстійкості. Запровадження програми з формування життєстійкості – частина стандарту надання гуманітарної допомоги, без чого остання неефективна. Великий потенціал психологічної служби системи освіти в сучасній складній ситуації в країні має бути спрямований і вже спрямовується на надання відповідей тим викликам і проблемам, які мають діти і суспільство. Але час не стоїть на місці. З'являються нові проблеми, а водночас накопичується досвід, напрацьовується практика, матеріали, форми та технології роботи.

Центр психічного здоров'я і психосоціального супроводу НаУКМА у співпраці з психологічною службою і при підтримці Представництва ЮНІСЕФ в Україні влітку 2016 року провів якісне дослідження серед школярів, що мешкають у прифронтовій зоні, для того щоб з'ясувати, які психологічні якості допомагають дитині зростати здоровою в умовах активного військового конфлікту. З точки зору самих дітей це:

- вміння спілкуватись;
- відчуття щастя;
- надання допомоги іншим;
- підтримка з боку родини.

Одержані результати перегукуються з результатами цілої низки досліджень життєстійкості, що проводилися в інших країнах, де відбуваються збройні конфлікти. Життєстійкість або стійкість до стресу (resilience) є сучасною концепцією в закордонних школах психології та соціології і означає найширшому розумінні здатність людини чинити опір впливові несприятливих зовнішніх факторів.

Фахівці, що працюють з дітьми, не завжди мають достатньо якісну підготовку для ефективної роботи. Причини різні – брак спеціалізованої підготовки, швидка зміна реалій життя тощо. Тому автори розробили корекційно-розвиткову програму «Безпечний простір» для практичних психологів і соціальних педагогів, які працюють з дітьми дошкільного,



молодшого шкільного та підліткового віку і прагнуть створити для них безпечне середовище та сформувавши життєстійкість.

Мета програми: підвищення стійкості до переживання наслідків стресу дітей дошкільного, молодшого шкільного віку та підлітків після психотравматичних подій.

Завдання програми:

- формування у дітей навичок самостійного психоемоційного відновлення після пережитих психотравматичних подій;
- підтримка поведінки дітей, яка допомагає їм адаптуватися до нових соціальних умов життєдіяльності після пережитих психотравматичних подій;
- формування саногенних видів взаємовідносин дитини з найближчим соціальним оточенням;
- формування, розвиток і вдосконалення комунікативних навичок, емоційно-вольової саморегуляції поведінки;
- створення в дитячому колективі, де навчається проблемна дитина, атмосфери прийняття, доброзичливості, відкритості, взаєморозуміння і підтримки;
- формування адекватних батьківських настанов (налаштувань) на соціально-психологічні проблеми дитини, шляхом активного залучення батьків до психокорекційного процесу.

Розроблення і практичне впровадження Корекційно-розвиткової програми формування стійкості до стресу в дітей дошкільного та шкільного віку «Безпечний простір» виконано відповідно і на виконання таких нормативно-правових документів:

- листа МОН України від 11.03.2014 № 1/9-135 «Про надання психологічної допомоги учасникам навчально-виховного процесу»;
- листа МОН України від 25.07.2014 р. № 1/9-374 «Стан та особливості діяльності психологічної служби системи освіти у 2014–2015 навчальному році»;
- листа МОН України від 28.10.14 № 1/9-557 «Методичні рекомендації щодо взаємодії педагогічних працівників у навчальних закладах та взаємодії з іншими органами і службами щодо захисту прав дітей»;
- листа МОН України від 17.11.14 № 1/9-596 «Про сприяння впровадженню заходів щодо соціально-педагогічної та психологічної роботи з дітьми, які мають високий рівень стресу»;
- листа МОН України від 07.08.2015 р. №№ 2/3-14-1572-15 «Щодо профілактики учинення дітьми навмисних самоушкоджень»;
- листа МОН України від 09.06.2015 р. № 1/9-284 «Про навчальну

програму та спецкурс для підвищення кваліфікації практичних психологів і соціальних педагогів з проблеми «Навички кризового консультування та розвиток психосоціальної стійкості до стресу у дітей»;

- листа МОН України від 17.09.2015 р. № 1/9-442 «Про оптимізацію діяльності працівників психологічної служби»
- листа МОН України від 20.07.2016 р. № 1/9-383 «Про забезпечення навчальних закладів практичними психологами і соціальними педагогами та організацію 2016–2017 н.р. належного психологічного супроводу учасників навчально-виховного процесу».

Позитивний ефект від впровадження Програми буде сильнішим, якщо найближче соціальне оточення дітей також буде охоплене профілактичним інформуванням та навчанням педагогічних працівників і батьків. Сучасна корекційно-розвиткова програма «Безпечний простір» має комплексний характер, тому що охоплює щонайменше 3 основні складники, які спрямовані безпосередньо на дітей, педагогів і батьків. Кожна з цих цільових груп потребує застосування власного набору технологічних прийомів. Це, своєю чергою, дозволяє повною мірою скористатися перевагами, що здатні надати дошкільний та загальноосвітній навчальний заклад, як унікальне місце, в якому стикаються інтереси батьків, дітей і педагогів, де реалізується державна політика стосовно навчання, виховання і соціального захисту підростаючого покоління.

Програма «Безпечний простір» специфічна, вона суттєво відрізняється від програм першої психологічної допомоги тим, що може бути застосована навіть через рік після впливу травматичної події і спрямована на розвиток просоціальних навичок і навичок психологічного відновлення. У порівнянні з кризовим втручанням, яке повинно відбуватись у перші години і дні після надзвичайної події, ця програма може проводитися декілька разів, після забезпечення базової безпеки і відновлення соціального оточення дитини.

Ця програма не психотерапевтична, бо ґрунтується на пошуку і розвитку ресурсів дитини та її найближчого соціального оточення, а не на патологічних змінах в особистості дитини, що були викликані травмою.

Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного, молодшого шкільного та підліткового віку «Безпечний простір» складається з трьох блоків: діагностичного, корекційного та блоку оцінки ефективності.

Діагностичний блок передбачає застосування таких методик:

- Опитник психосоціального стресу в дітей CPDS (англ., child psychosocial distress screener);



- Сильні та слабкі сторони SDQ (англ., strength and difficulties questionnaire);
- Дитяча шкала впливу подій CRIES-8 (англ., child revised impact of event scale);
- Проективна методика «людина під дощем».

Діагностичний блок програми «Безпечний простір» для дітей дошкільного віку проводиться із застосуванням таких методик: людина під дощем, SDQ (версія для батьків), а для учнів молодшого шкільного і підліткового віку – CPDS, SDQ (версії для вчителів або для дітей), CRIES-8.

Корекційний блок складається з 7 модулів:

- встановлення контакту;
- вивчення потреб;
- керування реакціями;
- навички розв'язання проблем;
- позитивні активності;
- позитивне мислення;
- відновлення соціальних контактів.

Незалежно від віку дітей корекційний блок Програми, спрямований на систематичну й системну роботу з групою протягом 7 модулів. Пропоновані модулі обмежені певними часовими рамками (45–60 хв для дошкільного віку, 60–90 хв для молодшого шкільного і підліткового віку) для полегшення подання матеріалу та сприйняття інформації, формування навичок тощо. Виходячи з можливостей і потреб групи, практичний психолог чи соціальний педагог може не набагато збільшити тривалість роботи над кожним модулем.

Блок оцінки ефективності програми спрямований на виявлення і аналіз змін у поведінці дитини, її психоемоційного стану та особистісних реакцій, які відбулися внаслідок психокорекційних впливів. Критерії оцінки ефективності психологічної корекції вимагають обліку, механізмів його проявів, аналізу цілей корекції і використовуваних методів психологічного впливу. Результати програми «Безпечний простір» можуть проявлятися у поведінці дитини в процесі роботи з нею, до моменту завершення психокорекційного процесу і протягом тривалого часу після закінчення занять. Інструментарій оцінки ефективності програми та одержана за його допомогою інформація дають можливість тренеру (працівнику психологічної служби) визначити: а) наскільки успішним був процес психологічної корекції у конкретної дитини і, по змозі, внести необхідні корективи, що враховують індивідуальність учня та його найближчого соціального оточення; б) наскільки успішним

було застосування тих чи інших психокорекційних прийомів, вправ або дій та, за необхідності, внести певні корективи у процес корекції; в) визначити рівень кваліфікації тренера.

Виявити дитину, яка потребує психологічної допомоги зазвичай може спеціаліст, що співпрацює з нею. При цьому важлива участь педагогічних працівників навчальних закладів, у яких навчаються діти. Саме педагоги мають можливість найтісніше спілкуватися, взаємодіяти з дитиною, спостерігати за її поведінкою, психоемоційним станом, успіхами та проблемами, а подекуди і формувати готовність сім'ї до отримання фахової допомоги.

Практичні заняття Програми «Безпечний простір» поділені на 3 модулі, відповідно до вікової групи дітей, з якими вони проводяться.



Модуль 1. «В надійних обіймах»

Заняття модуля «В надійних обіймах» орієнтовані на дітей дошкільного віку, він спрямований на створення безпечного простору та посилення взаємодії між дітьми та батьками. Програма передбачає комплексну психосоціальну підтримку дитини та її родини в умовах кризи.

Діти дошкільного віку перебувають у тісному зв'язку з батьками та ще не можуть самостійно розв'язати деякі питання, вони багато в чому залежать від рішення або підтримки батьків. Батьки для дитини дошкільного віку є основою безпеки і базовою фігурою для задоволення потреб, в тому числі потреби в спілкуванні з друзями, потреби в тілесному контакті тощо. Тому зміст програми модуля передбачає участь батьків.

Програма складається з 7 занять. П'ять з яких проводяться з дітьми, одне тільки з батьками, і останнє, кінцеве заняття – батьки і діти беруть участь разом. На заняттях діти багато грають, малюють, рухаються та роблять цікаві завдання разом з батьками.

Для полегшення встановлення контакту та атмосфери творчості психолог застосовує вигаданого героя ведмедика Тошу, який допомагає дітям робити вправи і пояснює багато ситуацій.

Для батьків упродовж курсу занять додаються поради з приводу спілкування, гри з дітьми, додається перелік дитячої літератури та фільмів. Докладніше дивіться в додатках.



Модуль 2. «На крилах підтримки»

Заняття другого модуля орієнтовані на роботу з учнями початкових класів (1–4 класи) щодо створення безпечного підтримувального середовища в класі/школі для розвитку їхньої життєстійкості. Оскільки молодші школярі потребують додаткової уваги та допомоги дорослої людини для успішної адаптації



у новому соціумі – класному колективі школи, завданням педагогічних працівників стає побудова стосунків доброзичливості, взаєморозуміння і підтримки як у стосунках педагога з дитиною, так і між дітьми. Цьому сприяють рухливі та релаксаційні ігри, розвиткові вправи для учнів.

Програма складається з 7 групових занять. Кожне заняття допомагає дитині пізнати себе, своїх однокласників, зрозуміти вплив неприємних почуттів на здоров'я людини. Протягом занять учні розвивають свої комунікативні навички, емоційно-вольову саморегуляцію, вчаться самостійно відновлювати свій психоемоційний стан, звертатися по допомогу в разі надскладної ситуації та допомагати іншим.

Для досягнення найкращого результату практичний психолог/соціальний педагог проводить додатково заняття з батьками учнів і педагогами початкової ланки школи.



Модуль 3. «Простір твоїх змін»

Заняття практичного модуля «Простір твоїх змін» орієнтований на учнів 5–11 класів і передбачає створення практичним психологом безпечного підтримувального середовища з метою формування у підлітків стійкості до стресу та набуття навичок подолання наслідків складних життєвих ситуацій.

У підвищенні стресостійкості важливе місце належить розумінню підлітком себе як особистості, усвідомленню свого місця в соціумі, сформованості навичок рефлексії, вмінню враховувати потреби та почуття оточення, володінню прийомами конструктивного розв'язання конфліктів і навичками саморегуляції.

Зміст занять Програми передбачає проведення розвивальних та інтерактивних вправ, дискусій, ділових і рольових ігор, застосування арт-терапевтичних і релаксаційних технік.

Програма складається з 7 занять, які доречно проводити у формі тренінгу. Кожне заняття супроводжується привітанням та знайомством учасників групи, завершується ритуалом та самооцінкою власного емоційного стану кожного учасника.

Позавершеннісемизанятьавторипрограмирекомендуютьпрактичному психологові проведення в навчальному закладі Тижня стресостійкості, до якого можуть бути залучені всі учасники навчально-виховного процесу (педагоги, батьки, інші учні). Це дасть змогу дітям закріпити знання та навички, які були здобуті на заняттях щодо розширення соціальних контактів, керування власними емоціями, відповідальне ставлення до свого життя та планування свого майбутнього. Примірний план Тижня стресостійкості представлено у додатках.

Усі модулі Програми проходили апробацію на базі навчальних закладів Дніпропетровської, Донецької, Запорізької, Луганської та Харківської

областей. В апробації програми брали участь працівники психологічної служби дошкільних і загальноосвітніх навчальних закладів, що містяться як у сільській, так і в міській місцевості. Результати цієї роботи показали надзвичайну необхідність і нагальну потребу у впровадженні цієї програми та її ефективність у наданні допомоги дітям, що постраждали від збройного конфлікту.

У 2015 році проведено дослідження ефективності програми «Безпечний простір». Шляхом порівняння результатів опитування дітей до (n=767) і після проходження програми (n=316) були встановлені позитивні зміни за декількома важливими психологічними і соціальними критеріями, а саме:

зменшення рівня психосоціального стресу в 4 рази;

зменшення рівня гіперактивності дітей в 2 рази.

Корекційно-розвиткову програму формування стійкості до стресу в дітей дошкільного та шкільного віку «Безпечний простір» у навчальному закладі можуть впроваджувати працівники психологічної служби системи освіти, які пройшли спеціальне навчання та мають відповідний документ (сертифікат, свідоцтво про проходження курсів підвищення кваліфікації).

Одна з обов'язкових умов запровадження програми «Безпечний простір» – отримання регулярної (бажано не рідше одного разу на місяць) професійної супервізії фахівцем психологічної служби. Отримання супервізії є умовою ефективності роботи кожного працівника і профілактики професійного вигорання в наданні допомоги дітям, які пережили травматичні події. На початку роботи, поки у психолога не сформується власний досвід проведення занять, рекомендується проводити заняття парами. Після занять психологи обов'язково мають обговорити його хід, поведінку окремих учасників та дії тренера.

Перед початком роботи за програмою «Безпечний простір» працівник психологічної служби повинен отримати поінформовану згоду від батьків або осіб, які їх замінюють, на участь їхніх дітей у діагностичному, корекційному блоці програми.

Відповідно до листа МОН України від 17.09.2015 р. № 1/9-442 «Про оптимізацію діяльності працівників психологічної служби» передбачено, що практичний психолог і соціальний педагог заходи з реалізації блоків програми «Безпечний простір» фіксують у Плані роботи та Журналі щоденного обліку роботи фахівця. Також результати діагностичного блоку заносяться у протокол діагностичного обстеження класу/групи. Обов'язково заповнюється протокол індивідуального діагностичного обстеження кожної дитини, яка потребує додаткових діагностичних процедур (опитування батьків, спостереження педагогів тощо).



Оцінка ефективності реалізації програми «Безпечний простір» може бути проведена на основі аналізу інформації, яка міститься в таблиці:

Результати діагностики	План дій	Очікувані результати	Терміни	Результати, наслідки і вплив

Аналіз діагностичного блоку програми. Кількість обстежених дітей і груп, оформлення результатів діагностики (основні висновки за результатами; плани спільних дій у розв'язанні проблеми, що вивчалася; підготовлені методичні матеріали, кількість виступів з метою доведення результатів діагностики до відома педагогічного колективу в ході психолого-педагогічних семінарів, психолого-педагогічних консилиумів, психологічних практикумів для батьків).

Аналіз корекційного блоку програми. Вказати, про що свідчать отримані результати, який прогноз розвитку ситуації на майбутнє, які заходи і за яким змістом необхідно запланувати для покращення ситуації, як змінилася ситуація внаслідок виконання програми.

Присутність супервізора або іншого тренера на заняттях, активне проведення ними окремих елементів програми (вправ, ігор тощо) допоможе початківцю набути необхідного досвіду та професійної майстерності, глибше зрозуміти психологічну сутність тієї чи іншої вправи, побачити і глибше зрозуміти процеси групової динаміки, глибше познайомитися з індивідуальними особливостями кожного учасника групи.

Корективи або зміни в методіку проведення окремого заняття вносяться тільки після обговорення з супервізором або після колективного обговорення на інтервізійних групах.



Розділ 1.1

Загальні поняття про стрес та стійкість до стресу в дітей дошкільного віку і школярів



Р. Лазарус та С. Фолькман (R. Lazarus & S. Folkman, 1984) у своїх психологічних роботах почали вивчати стрес на фізіологічному, психологічному і поведінковому рівнях, дійшли до висновку, що фізіологічний стрес – це безпосередня реакція організму, що супроводжується «вираженими фізіологічними зрушеннями, на дію різних зовнішніх і внутрішніх стимулів фізико-хімічної природи» [11]. Тобто при фізіологічному стресі реакції високостереотипні, при психологічному ж – реакції індивідуальні й не завжди можуть бути передбачені. У зв'язку з цим Р. Лазарус відзначав, що не будь-яка вимога середовища викликає стрес, а лише та, яка оцінюється як загрозна. Так, на загрозу одна людина реагує гнівом, а інша – страхом. Значення індивідуальних відмінностей в реагуванні зменшується при надзвичайних, екстремальних умовах, природних або антропогенних катастрофах, війнах, проявах різного роду насилля, але навіть в цих випадках гострий стрес виникає далеко не в усіх, що пережили цю травматичну подію.

Спираючись на вихідні положення концепції Р. Лазаруса і С. Фолкмана, можна визначити, що психологічний стрес – це значущі для благополуччя особистості відносини з середовищем, які піддають випробуванню наявні в розпорядженні ресурси організму й у ряді випадків можуть їх перевищувати. Характер і інтенсивність стресової ситуації визначається здебільшого «ступенем розбіжності між вимогами, які пред'являє конкретна діяльність до особи, і тими потенціями, якими володіє суб'єкт» [1].

У теорії стресу і копіngu Р. Лазаруса важливе значення відведено механізмам подолання стресу, які визначають розвиток різних форм поведінки, що приводять до адаптації або дезадаптації особистості. Відповідно до поглядів Р. Лазаруса і С. Фолкмана, які поклали початок систематичному аналізу процесів копіngu, визначають їх як «когнітивні і поведінкові зусилля індивіда, які безперервно змінюються, і спрямовані на подолання і управління специфічними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами і які оцінюються особистістю як такі,

що випробовують її або перевищують її ресурси» [11]. Поведінка розглядається як результат транзакцій (взаємодій) між людиною і навколишнім середовищем, що впливають один на одного. Р. Лазарус неодноразово підкреслював, що здатність долати стрес, в більшості випадків, важливіша, ніж природа, величина і частота стресової дії.

Криза, що охопила країну, безпосередньо впливає на батьків (особливо на виконання ними батьківських функцій), що, природно, позначається на дітях. У цей період знижені або порушені здатності любити, працювати і насолоджуватися життям. Криза настає, коли під тиском життєвих обставин відмовляють звичайні механізми ефективного протистояння їм.

Розрізняють внутрішні та зовнішні кризи. До внутрішніх можна віднести кризи змін (природні, викликані розвитком особистості) і кризи, що пов'язані з внутрішніми конфліктами. Зовнішні кризи пов'язані з дефіцитом оточення (фізична та емоційна депривація) і травматичними подіями. Травматичні кризи – це гострі або тривалі психоемоційні стани людини після нещасного випадку: вбивства, самогубства, хвороби, розлучення, інвалідності, катастроф, війни, революції, шкільного та виробничого стресу, смерті родичів, батьків, друзів, домашніх тварин тощо. Травматичні кризи як гострі, так і хронічні сильно впливають на розвиток дитини, залишаючи глибокий слід в її свідомості в разі неадекватної та несвоєчасної допомоги з боку найближчого соціального оточення.

Емоційною реакцією на військові події на сході країни у дітей та дорослих може бути травматичний стрес. *Травматичний стрес – це нормальна реакція на ненормальні події (події, що виходять за межі звичайного життєвого досвіду людини).* За даними сучасних психологічних досліджень, коло людей, що можуть переживати травматичний стрес, досить широке. До нього входять не тільки безпосередні учасники подій, але й члени їхніх сімей, а також ті, що були поруч з подією, або спостерігали за нею через ЗМІ, або навіть чули розповіді про події. Особливо це стосується дітей з огляду на обмеженість їхнього життєвого досвіду, вразливість і незрілість дитячої психіки.

В екстремальних травматичних умовах у людини спочатку відбувається мобілізація функціональних резервів організму, стресова реакція, вилив гормонів з наступним перерозподілом і спадом. Резерви організму виснажуються, розвивається виражений астено-депресивний стан, нервово-психічне напруження. Якщо вплив екстремальних умов на індивіда не зупинити, можливі стресові розлади, а при довготривалих впливах – посттравматичні стресові розлади (ПТСР), серйозні емоційні та поведінкові розлади з показаннями до медичного лікування; астеничний синдром; порушення сну; пригнічення; депресії.

Частина I

Діагностичні критерії гострої реакції на стрес та ПТСР:

- перша реакція на травматичну подію;
- інтрузивні спогади про подію, які повторюються (інтрузії);
- уникнення (спогадів про подію, місця, де відбулася подія, людей, які були свідками);
- гіперзбудливий стан;
- різноманітні нові страхи і генералізована агресія;
- симптоми зберігаються понад 1 місяць.

На противагу підходу, що ґрунтується на понятті травми та її патологічних наслідках для психічного здоров'я, який розробляли лікарі-психотерапевти, в останні десятиріччя дістав розвиток інший підхід, який акцентує увагу на ресурсах людини і її здатності забезпечити нормальне функціонування навіть за несприятливих обставин [6]. Причинами розвитку цього напрямку в сучасній психології стала все більша кількість емпіричних даних про людей, які в дуже складних і несприятливих умовах залишалися психічно здоровими [17; 19]. В рамках цього підходу було введено поняття «resilience», яке на сьогодні широко застосовується у психології, медицині, соціальних і поведінкових науках й у широкому сенсі вказує на здатність різних систем (організму, психіки, групи, соціальної спільноти) зберігати здоров'я в несприятливих умовах [10; 12; 13]. Сучасні дослідження зосереджені на пошуку механізмів, чинників та індикаторів резилієнс у біологічних і соціальних системах [18].

Найчастіше в літературі *resilience* визначають як:

- збереження позитивної адаптації, попри значний досвід перебування у стресових ситуаціях: ефективного відновлення після травми [14; 15];
 - збереження стану благополуччя (англ., well-being), попри негаразди;
 - позитивну відповідь на негативні події життя, компетентне функціонування в умовах стресу [10] і компетентність перед лицем незгод [16];
 - здатність до конструктивного відображення (оцінки) складних подій [7];
 - здатність самостійно долати життєві труднощі і проблеми.
- За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), резилієнс – «це здатність відносно добре справлятися (англ., to cope) з важкими ситуаціями, особиста ресурсність».

В україномовній та російськомовній психологічній літературі поняття *resilience* (резилієнс) застосовується у зв'язку з дослідженнями проблеми психологічних наслідків травматичного стресу, втрат та інших лих. При цьому з трьох різновидів психологічних наслідків травматичного стресу, до яких відносять розлад (тобто безпосередньо

травму), стійкість і зростання, резилієнс співвідносять саме зі стійкістю [2; 3; 5]. Найуживаніший українсько- і російськомовний еквівалент поняття *resilience* – термін «стресостійкість»; останнім часом усе частіше вживається термін «резильєнтність».

Одним з сучасних підходів щодо вивчення резилієнс у дітей, які постраждали під час військових конфліктів, є так званий соціоекологічний підхід, який вперше запропонував Ю. Бронфенбреннер у 1979 році [8]. Цей підхід робить наголос на впливі соціального середовища, в якому зростає дитина, на її розвиток, і визначає різні рівні цього впливу (див. рис. 1.)

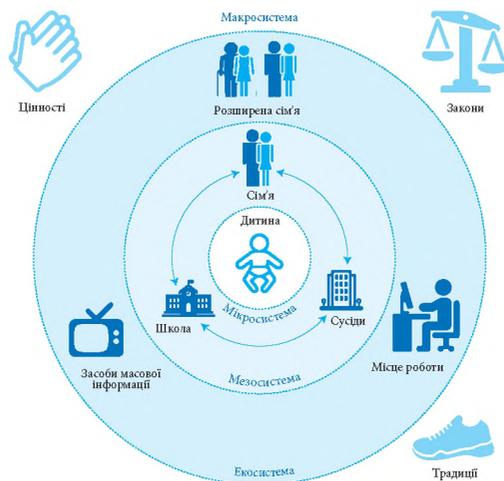


Рис. 1. Соціоекологічна модель за Бронфенбреннером

За Ю. Бронфенбреннером, індивідуум у своєму онтогенетичному розвитку розташовується на першому рівні – мікросистемі, яка охоплює його безпосередні активності, набір соціальних ролей і всі міжособистісні стосунки у певному контексті (сім'я, школа тощо). Наступний рівень – мезосистема описує взаємодію двох чи більше таких контекстів (наприклад, взаємовідносини між родиною, школою і групою однолітків). Своєю чергою, зазначені контексти співіснують у межах ширшої субсистеми – екзосистеми, з якою дитина хоча і не взаємодіє безпосередньо, проте вона, навпаки, має значний вплив на саму дитину і її розвиток (наприклад, місце роботи батьків). Врешті, макросистема репрезентує цілісність у вигляді культури або субкультури, що охоплює три нижчих рівні мікро-, мезо-, і екзосистеми [18]. Актуальні застосування цієї теоретичної концепції до розуміння проблем дітей, які перебувають у несприятливих життєвих обставинах, фокусуються на взаємному впливові факторів ризику і факторів захисту на різних рівнях соціоекологічної моделі, а саме сім'ї, школі тощо [18].

Частина I

Стресостійкість забезпечується наявними в людини ресурсами, які виявляються і взаємодіють на різних рівнях: індивідуальному, соціальному, культурному. Коли якась подія (стресор) загрожує нашому статусові, економічній стабільності, близьким людям, власності, тобто якимось ресурсам, то, як наслідок, виникає стрес. Тому психосоціальні підтримки будуть тільки тоді ефективні, коли вони будуть багаторівневі і враховуватимуть як вплив соціального оточення, так і індивідуальні чинники, що впливають на дитину. Таким чином, підвищення резильєнтності людини (стресостійкості) можна розглядати як підвищення її індивідуального ресурсного потенціалу, так і здатності найближчого оточення захищати дитину від впливу несприятливих факторів.

Діти дошкільного віку й учні загальноосвітніх навчальних закладів мають специфічні реакції на переживання травматичних подій. Дітям, які пережили психологічну травму, досить важко усвідомити, що з ними сталося. Це насамперед пов'язано з їхніми віковими особливостями, їм не вистачає соціальної та психологічної зрілості, життєвого досвіду. Дитина часто не в змозі повністю усвідомити сенс того, що відбувається, вона просто запам'ятовує саму ситуацію і свої переживання в цю мить. Інтенсивність переживань може бути дуже висока для дитини, і вона стає надзвичайно вразливою. Травмовані діти висловлюють свої почуття, пов'язані з пережитим, через поведінку. Так, у дітей дошкільного віку від 4 до 6 років відзначається прагнення до одноманітних ігор, з використанням предметів, що мають стосунок до психотравми. Спектр посттравматичних симптомів у дітей охоплює зміни на фізіологічному, емоційному, когнітивному і поведінкових рівнях. До загальних симптомів, характерних для дитячого віку, належать:

Ознаки та симптоми посттравматичного стресового розладу в дітей різного віку (за даними Американського національного центру з ПТСР) [4].

Вікова категорія дітей	Ознаки та симптоми
Діти дошкільного віку (1–6 років)	Безсилля і пасивність, відсутність звичайних емоційних реакцій Генералізований страх Підвищена збудливість і незібраність, розфокусованість Пізнавальна плутанина («неуважність») Складність говорити про цю подію Складність визначити почуття Нічні кошмари, інші порушення сну Страх розставання і «чіпляння» за близьку людину Регресивні симптоми (наприклад, повернення нічного нетримання сечі, втрата мови, рухових навичок) Нездатність збагнути смерть як неминучість Тривога з приводу смерті Соматичні симптоми (болі в животі, головні болі та ін.) Підсилена реакція на гучні звуки «Заморожування» (раптова нерухомість)

<p>Діти молодшого шкільного віку (6–11 років)</p>	<p>Почуття відповідальності та провини Повторювана травматична гра Почуття тривоги при нагадуванні про подію Нічні кошмари, інші порушення сну Стурбованість з приводу безпеки, думки про загрозу Агресивна поведінка, немотивовані спалахи гніву Страх болю, травми Пильна увага до тривоги батьків Ухиляння від школи Тривога/турбота про інших Поведінкові, емоційні, особистісні зміни Соматичні симптоми (скарги на тілесні болі) Очевидні тривога/страх Схильність до усамітнення Конкретні пов'язані з травмою страхи, загальні страхи Віковий регрес (поводиться як молодша дитина) Тривога розлуки з близькими Втрата інтересу до діяльності Плутанина думок, недостатнє розуміння травматичних подій Брак чіткого розуміння явища смерті, причини «поганих» подій Прогалини в нестачі розуміння заповнюються «магічними» поясненнями Втрата здатності до концентрації в школі, зниження навчальної успішності Дивна або незвичайна поведінка</p>
<p>Підлітки та старший шкільний вік (12–18 років)</p>	<p>Егоїстичність Небезпечна для життя поведінка Бунт удома або в школі Різкі зміни у відносинах з найближчим соціальним оточенням Депресія, уникнення спілкування Зниження успішності в школі Спроба віддалитися і захиститися від почуттів сорому, провини, приниження Надмірна активність з іншими людьми чи відступ від інших з метою врегулювання внутрішнього конфлікту Схильність до надмірного переживання нещасних випадків Бажання помсти, активність, пов'язана з відповіддю на травму Порушення сну і харчування, нічні кошмари</p>

Особливості перебігу ПТСР у дітей на різних рівнях функціонування

На фізіологічному рівні:

1. Різні порушення сну, часті пробудження під час сну внаслідок кошмару.
2. Багато дітей скаржаться на біль у животі, головні болі, що не мають фізичної причини, часте сечовипускання, розлад шлунку, тремтіння, тики, посмикування.

На емоційному рівні:

Частина I

1. Найбільша загальна і найперша реакція на пережитий стрес – страх, тривога. Згодом у дітей можуть розвинутися специфічні фобії: розлад тривожної розлуки, порушення характеризується вираженою тривогою, внаслідок відділення дитини від звичної турботи про неї, боязнь засинати одній у темряві.

2. Деякі діти часто відчувають провину за те, що трапилося, у них формується уявлення про те, що «погані речі трапляються з поганими дітьми», і вони сприймають хвилювання і страхи батьків такими, що викликані власною поведінкою.

3. Діти, що зазнали психічної травми, стають дратівливішими.

4. Розвивається депресія.

5. Діти стають плаксивими.

На когнітивному рівні:

1. У травмованих дітей погіршується концентрація уваги, вони стають неуважними.

2. Порушується пам'ять, діти стають забудькуватими, часто не можуть згадати важливу персональну інформацію, звичайно травматичного або стресового характеру.

3. Дисоціативна fuga. Характеризується нездатністю згадати минуле і безладом, плутаниною в поєднанні з раптовою і несподіваною втечею з дому.

4. У дітей часто з'являються думки про смерть.

5. «Флешбеки» – несподівані та яскраві спогади про психотравматичні ситуацію.

На поведінковому рівні:

1. У травмованих дітей можлива різка зміна поведінки; вони не хочуть розлучатися з батьками навіть ненадовго, деякі можуть у прямому сенсі слова чіплятися за батьків і матерів, потребуючи їхньої постійної присутності, фізичного контакту з ними і заспокоєння.

2. Багато дітей часом повертаються до поведінки, властивій молодшому віку. Деякі мочаться в ліжку, втрачають навички охайності, смокчуть пальці і поводяться як менші діти.

3. Травмовані діти стають більш впертими, гнівними, агресивними. Їх поведінка характеризується ворожістю і конфліктністю щодо інших.

4. У травмованих дітей звичайно відзначається широке коло проявів страху або унікальної поведінки, таких як страхи виходити з дому, залишатися одному або перебувати в замкнутому просторі.

5. Розлад реактивної прихильності характеризується помітним порушенням розвитку соціальних навичок до п'ятирічного віку.

У підлітків переживання травматичних подій підсилюється особливостями перебігу кризи підліткового віку, що особливо небезпечно.

Використані джерела та рекомендована література

1. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Л. Лаурус. – Л. : Медицина, 1970. – 208 с.
2. Магомед-Эминов М. Ш. Феномен экстремальности / М. Ш. Магомед-Эминов. – 2-е изд. – М. : Психоаналитическая ассоциация, 2008. – 218 с.
3. Магомед-Эминова О. И. Психологические особенности феномена стойкости в детском возрасте // Образование и педагогические науки. Историческая и социально-образовательная мысль. – Т. 7. – № 3. – 2015. – С. 218–223.
4. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В. Залеська та ін. / за заг. ред. В. Г. Панок, К. Б. Левченко. – К. : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – С. 36–37.
5. Федунина Н. Ю. Понятия устойчивости к травме и позитивной адаптации / Н. Ю. Федунина // Моск. психотерапевтический журн. – 2006. – № 4. – С. 69–80.
6. Anthony E. J., Koupernik C. Children at psychiatric risk, E. J. Anthony and C. Koupernik (eds.), Wiley, New York. – 1974.
7. Bonanno G. A., Galea S., Bucciareli A. & Vlahov D. What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. Journal of Consulting and Clinical Psychology. – № 75(5). – 2007. – P. 671–682.
8. Bronfenbrenner, U. (1979). The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. Cambridge, MA: Harvard University Press.
9. Fernando, Ch. & Ferrari, M. (2013). Handbook of Resilience in Children of War. Springer Science & Business Media.
10. Garnezy N. (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatr Ann* 20: 459–460, 463–466.
11. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. – N. Y., 1984. – 218 p.
12. Luthar S, Zigler E. Vulnerability and competence: a review of research on resilience in childhood. *Am J Orthopsychiatry*. 1991 Jan; 61(1): 6-22.
13. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543–562.
14. Masten A., Best K., Garnezy N. Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*. 1990; 2: 425–444.
15. Masten A. Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In: Wang M C., Gordon E. W., editors. Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects. Erlbaum; Hillsdale, N J: 1994. P. 3–25.

Частина I

16. Masten A. S., Hubbard J. J., Gest S. D., Tellegen A., Garmezy N., et al. (1999). Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. *Dev Psychopathol* 11: 143–169.
17. Scoloveno R. (2016). A Concept Analysis of the Phenomenon of Resilience. – Режим доступу: <https://www.omicsgroup.org/journals/a-concept-analysis-of-the-phenomenon-of-resilience-2167-1168-1000353.php?aid=76861>.
18. Tol, W. A., Jordans, M. J. D., Kohrt, B. A., Betancourt, T. S., Komproe, I. H. / In Fernando, C. And Ferrari, M. (Eds) *Handbook of Resilience in Children of War*. Springer Science & Business Media. – 2013. – P. 11–27.
19. Werner E. (2004). Journeys from childhood to midlife: risk, resilience and recovery. *Pediatrics* 114: 492.





Розділ 1.2

Науково-методичне обґрунтування Програми. Досвід її застосування в Україні



Враховуючи теоретичні підходи до визначення резилієнс у дітей, викладені вище, й емпіричні результати, отримані під час реалізації низки проектів психосоціальної допомоги дітям на сході України [1], які були проведені в системі освіти України Дитячим фондом ЮНІСЕФ та дослідницьким колективом НаУКМА за підтримки Міністерства освіти і науки України та при безпосередній участі Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України, колектив авторів описав і пілотував у 5-ти областях України модель комплексної психосоціальної допомоги. Реалізація цієї моделі стала можливою завдяки ефективній роботі спеціалістів Психологічної служби системи освіти України.

Модель складається з трьох рівнів допомоги і описує механізм перенаправлення дитини в її рамках (див. рис. 2). Запропонована модель відповідає рекомендаціям ООН, викладених у Керівних принципах Міжвідомчого постійного комітету з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в надзвичайних ситуаціях [2].



Рис. 2. Модель комплексної психосоціальної допомоги в навчальних закладах

На базовому рівні психосоціальна допомога надається всім дітям, які навчаються у навчальному закладі, силами педагогів і адміністрації закладу. Вона передбачає створення сприятливих для розвитку

резилієнс дитини умов як у навчальному класі, так і навчальному закладі в цілому, що дозволяє допомогти дітям у розв'язанні їхніх емоційних проблем, налагодити безконфліктне спілкування з однолітками, сприяти розвитковій просоціальної поведінки в учнів.

На наступному рівні допомога надається дітям, які мають сильніші прояви психосоціального стресу, проблеми з гіперактивністю і поведінкові проблеми, силами практичних психологів і соціальних педагогів навчальних закладів у рамках корекційно-розвиткової програми з підвищення стресостійкості в учнів «Безпечний простір». Ця програма логічно продовжує дії педагога на рівні навчального класу і доповнює їх сприятливий вплив підсиленням індивідуальних ресурсів дитини, таких як здатність керувати стресом, здатність розв'язувати проблемні ситуації і бути цілеспрямованим, здатність керувати своїми думками і почуттями тощо. Зміст, методи і форми програми «Безпечний простір» – предмет цих методичних рекомендацій.

На третьому рівні допомога надається поза школою тим дітям, які мають дуже високий рівень психологічних проблем, силами вузьких спеціалістів (психотерапевта, психіатра, невропатолога). У цьому разі мова йде про психічні проблеми, які не можуть бути розв'язані силами практичних психологів навчальних закладів, зокрема значні симптоми посттравматичних стресових розладів, депресії, тривоги тощо. Дослідження ефективності психотерапевтичних програм для дітей в Україні становить один із пріоритетів на майбутнє. На сьогодні ми можемо спиратися лише на дані досліджень, які були проведені в інших країнах і свідчать про ефективність когнітивно-поведінкових методів у лікуванні психічних проблем викликаних травматичним стресом [5].

Механізм перенаправлення в рамках цієї моделі був розроблений за результатами якісного дослідження, проведеного НаУКМА у двох навчальних закладах на сході України, а також за результатами декількох досліджень ефективності програм першого і другого рівнів. Детальний опис механізму перенаправлення входить до змісту цього посібника.

Розглянемо детальніше теоретичні засади, на яких побудовано Програму «Безпечний простір». Соціоекологічна модель розвитку резилієнс описує найширший контекст для розуміння психосоціальних проблем дітей і стратегій їх подолання [4, 7]. Як зазначено вище, Програма «Безпечний простір» фокусується на розвитку копінг-стратегій окремої дитини, які у поєднанні з підтримувальним впливом у навчальному класі і залученням до роботи батьків здатні суттєво покращити психоемоційний стан учнів. Згідно з теорією опанування стресом Лазаруса і Фолкмана копінг визначається як «постійні змінні когнітивні і поведінкові зусилля, сфокусовані на опануванні зовнішніх та/або внутрішніх вимог, які оцінюються людиною як значущі, або такі, що переважають його можливості» [6]. До таких стратегій дослідники відносять здатність розв'язувати проблемні ситуації, керувати стресом,

встановлювати соціальні контакти, позитивне мислення, планування позитивних активностей [3].

Визначаючи основні компоненти Програми, ми спирались і на вже наявні методики психологічного відновлення, які довели свою ефективність в умовах надзвичайних ситуацій, зокрема програму «Навички психологічного відновлення: рекомендації до практичного застосування», яку рекомендує Національна мережа з превенції дитячого травматичного стресу [3].

Програма «Безпечний простір» пройшла пілотування у 20 навчальних закладах Донецької і Луганської областей України у 2014–2015 рр., під час якого проведено дослідження її ефективності. Отримані дані свідчать про дуже високу ефективність Програми «Безпечний простір». За короткий проміжок часу, в умовах шкільного процесу і без спеціалізованої психотерапевтичної допомоги, вдалося знизити рівень психосоціального стресу більш ніж в 4 рази, з 37 % до 11,3 % і позитивно вплинути на всі без винятку поведінкові показники, зокрема вдвічі зменшити показники аномальної гіперактивності у хлопчиків (з 28 % до 14 % після проходження) та у два з половиною рази в дівчат (з 10 % до 4 % після проходження програми). Також відбулися зміни за шкалою «проблеми з поведінкою», особливо серед хлопців: зменшився відсоток тих, хто має «значні труднощі» з поведінкою з 16 % до 2 % або майже у 8 разів.

Використані джерела та рекомендована література

1. Богданов С. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації. Методичне посібник для педагогів / С. Богданов, О. Залеская. – К. : Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ), Всеукраїнський союз молодіжних громадських організацій, «Християнська асоціація молодих людей України» (УМСА України), 2015. – 76 с.
2. Керівні принципи МПК з психічного здоров'я та соціально-психологічної підтримки у надзвичайних ситуаціях / [Неофіційна перекладена версія]. – К., 2016. – 182 с.
3. Berkowitz, S., Bryant, R., Brymer, M., Hamblen, J., Jacobs, A., Layne, C., Masy, R., Osofsky, H., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E., Watson, P. (2010). National Center for PTSD and National Child Traumatic Stress Network, Skills for Psychological Recovery: Field Operations Guide.
4. Bronfenbrenner, U. (1979). The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. Cambridge, MA: Harvard University Press.
5. Child Sexual Abuse Task Force and Research & Practice Core, National Child Traumatic Stress Network. (2004). How to Implement Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy. Durham, NC and Los Angeles, CA: National Center for Child Traumatic Stress
6. Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York, N Y: Springer Pub. Co.
7. Tol, W. A., Jordans, M. J. D., Kohrt, B. A., Betancourt, T. S., Komproe, I. H. / In Fernando, C. And Ferrari, M. (Eds) Handbook of Resilience in Children of War. Springer Science & Business Media. – 2013. – P. 11–27.



Розділ 1.3

Етичні засади Програми



Психологу треба пам'ятати, що він працює з особливою категорією клієнтів – постраждалими від військових дій та інших надзвичайних ситуацій. Постраждали – діти, батьки, педагогічні працівники – часто демонструють постстресову симптоматику: швидку втомлюваність, плаксивість, страхи, емоційну нестабільність, роздратування, конфліктність, спонтанні вияви агресії і т. ін. У зв'язку з цим необхідно звернути увагу на неухильне дотримання етичних норм у процесі роботи з постраждалими.

Психологічна практика – специфічний вид професійної діяльності та міжособистісного спілкування (життєвої психології). У багатьох випадках ця діяльність і спілкування ґрунтуються, крім усього іншого, на певних етичних засадах – принципах психологічного практикування. При цьому застосовуються як загальнолюдські етичні правила, так і професійні, спеціально узгоджені у професійних спільнотах. Вони називаються «етичні або деонтологічні кодекси» [1–8].

Існує кілька причин звернення уваги спеціалістів на проблеми професійної етики. Перша серед них очевидна: професії, до яких належить психологічна практика (психотерапевт, психолог-консультант, практичний психолог), своїм предметом мають не технічні або знакові системи, а людину, її життя та здоров'я, її долю й життєві перспективи, її внутрішній світ та найближче соціальне оточення. Технології, що застосовуються у прикладній психології, можуть серйозно змінити внутрішній світ людини. Отже, практик, який проводить психодіагностику, психокорекцію, психопрофілактику, несе у першу чергу моральну відповідальність за наслідки своєї роботи, адже ніхто (крім виняткових випадків) не має права вирішувати за людину, що для неї є благо, а що – ні. Ніхто, крім самої людини, не може визначати її життєвий шлях, її долю, нав'язувати свої переконання, норми і світобачення. Наведені аргументи спонукають практику реалізувати (розвинути в собі) неосуджувальне ставлення до клієнта, до його вчинків, думок, особистості в цілому. Неосуджувальне ставлення вважається фундаментальним етичним принципом, який визнають практично всі відомі нам психологічні школи.

Друга група причин пов'язана з особливостями реалізації професійних функцій, застосування методів і технологій психологічного практикування. У цьому разі рольова поведінка, індивідуальність фахівця, риси його особистості мають принципове значення для успішності його роботи. Саме тому реалізація методів психологічного практикування часто стає можливою тільки через засоби виконання певних професійних ролей («психотерапевта», «лікаря», «соціального працівника» та ін.). Іноді сама роль – інструмент впливу професіонала на клієнта.

Усе це вимагає від спеціаліста *глибокого психологічного розуміння:*

- життєвої ситуації клієнта та його реальної життєвої проблеми;
- своєрідності особистості клієнта та його індивідуальності (неповторності);
- актуальної ситуації консультування або психокорекційної гри (груподинамічних процесів);
- механізмів міжособистісної взаємодії та обґрунтованого дотримання конкретної лінії поведінки (ролі);
- особливостей сприйняття клієнтом власного образу та розвиненої особистісної рефлексії.

Таким чином, практичний психолог має бути відсторонений від власних життєвих ролей і вміти свідомо та кваліфіковано керувати своїми професійними ролями. Досвідчені психотерапевти зазначають, що у практичній роботі важливо не переносити риси особистих (приватних) ролей на професійні. Недотримання цього правила тягне за собою перенесення особистісних проблем терапевта на клієнта, що неприпустимо як з точки зору технології (методики), так і професійної етики [3–5; 8]. Іншими словами, децентрація, свідоме відсторонення від особистих ролей – один з механізмів безоцінкового ставлення.

Найдорогоцінніше у професіях педагога, соціального працівника, психолога – це довіра суб'єкта практикування. Без неї більшість методик і технологій психосоціальної роботи втрачають свій сенс. Довіра між клієнтом і психологом – умова початку взаємодії у психологічній практиці. Зазвичай, що делікатніша проблема клієнта, то важче встановити необхідний для роботи рівень довіри між ним і терапевтом. Тому верхом непрофесіоналізму є втрата довіри клієнта до психолога. Людину, що систематично припускається таких помилок, слід вважати професійно непридатною.

Досвід практичної роботи свідчить, що найбільша кількість помилок і порушень принципу «не зашкодь» відбувається саме через нерозуміння позиції клієнта, особливостей його індивідуальності або через низький рівень психологічної культури консультанта. Практикуючий психолог має орієнтуватися звичайно передусім не на власні уявлення про те, що добре, а що ні, а на систему цінностей клієнта. Феномен «приєднання»

Частина I

до позиції клієнта має посідати постійне місце у структурі професійної діяльності кваліфікованого спеціаліста.

Необхідна умова продуктивної взаємодії клієнта з психологом – свідоме ставлення першого до діагностично-корекційної роботи, в якій він бере участь. Психолог має повідомити клієнта про зміст і завдання своїх професійних дій, про їх можливі наслідки для клієнта та його найближчого оточення.

Зосередимося на основних практичних рекомендаціях, які мають не тільки технологічний, а й етичний зміст.

У процесі анкетування (індивідуального тестування, групового опитування) в такій послідовності:

– пояснити учаснику (учасникам) мету, з якою проводиться анкетування;

– пояснити, як і в якій формі буде проводитись опитування;

– яким чином будуть опрацьовані і подані результати;

– хто і в якому вигляді буде ознайомлений з результатами;

– які наслідки участі в анкетуванні можуть бути для опитуваного і його найближчого соціального оточення;

– обов'язково повідомити про скасування конфіденційності, якщо виявиться реальна загроза життю і здоров'ю опитаного або його найближчому соціальному оточенню (наприклад, суїцид, кримінальний злочин тощо);

– переконатись у тому, що кожен учасник ясно розуміє зазначені вище пункти;

– сказати, що участь в опитуванні добровільна і кожен з учасників має повне право відмовитися від участі в роботі на будь-якому її етапі;

– якщо котресь запитання, на думку опитуваного, для нього неприйнятне (з особистих, релігійних, етичних або інших міркувань), він має право відмовитися на нього відповідати;

– після закінчення процедури опитування обов'язково подякувати за участь і повідомити, коли і в якій формі опитаним буде надана інформація.

Надання інформації про результати опитування:

– обов'язково повідомити опитуваних про результати в такій формі, яка передбачає ясне розуміння висновків;

– за необхідності, надати індивідуальні пояснення у формі і за змістом, які відповідають віковим, культурним та індивідуально-психологічним особливостям респондента, рівню його освіти та актуальному психоемоційному стану;

– неприпустимо надавати інформацію особам, які не беруть участі в роботі;

– спеціалістам, які працюють у команді (класний керівник, директор, соціальний педагог та ін.), інформація надається в узагальненому вигляді, з урахуванням їхнього рівня освіти, особливостей спілкування з найближчим соціальним оточенням, щоб забезпечити її конфіденційність.

У процесі групової (тренінгової) роботи:

– участь у роботі групи для кожного з учасників добровільна;

– батьки мають бути поінформовані про: а) результати анкетування в зрозумілій для них формі; б) ясно усвідомлювати яким чином будуть проводитися групові заняття; в) яких результатів має досягти група і що має відбутися з їхньої дитиною по закінченні роботи; г) про дотримання конфіденційності в роботі групи; ґ) про добровільність участі в роботі;

– батьки мають засвідчити свою добровільну згоду на участь дитини в роботі групи;

– психолог має забезпечити конфіденційність роботи групи, навіть коли він працює з підлітками;

– закінчуючи роботу з групою, психолог має переконатися в тому, що кожен з її учасників (буквально кожен) емоційно стабільний, соціально адаптований і в нього не залишилося негативних настанов щодо себе і проведеної роботи;

– якщо з'ясується, що такі є, то з ними проводиться індивідуальна терапія.

Необхідна моральна умова здійснення професійних функцій практичним психологом – прийняття індивідуальності клієнта в усьому її розмаїтті та своєрідності. Тільки за такої умови стає можливою ефективна організація продуктивної взаємодії з ним. Обов'язковим тут вважається встановлення довіри та порозуміння.

Використані джерела та рекомендована література

1. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А. Ф. Бондаренко. – изд. 4-е, испр. – К. : Освіта України, 2007. – 332 с.
2. Бурлачук Л. Ф. Основы психотерапии / Л. Ф. Бурлачук, И. А. Грабская, А. С. Кочарян. – К. : Ника-Центр, 2001. – 320 с.
3. Кодекс медицинской деонтологии / Введ. и коммент. Луи Рене, предисл. Поля Рикёра. – К. : Сфера, 1998. – 164 с.



Розділ 1.4

Початок Програми в школі та організація групових занять



Практичний психолог або соціальний педагог мають відповідний рівень кваліфікації для проведення Програми «Безпечний простір». Додаткова умова реалізації Програми – проходження ними спецкурсу підвищення кваліфікації «Навички кризового консультування та розвиток психосоціальної стійкості до стресу в дітей», який реалізується через мережу ІППО.

Перед початком програми психологу рекомендовано проінформувати адміністрацію навчального закладу і педагогічний колектив про мету, форму і зміст Програми, щоб заохотити колег до перенаправлення дітей, які мають вираженіші психосоціальні проблеми внаслідок пережитої травматичної події [1]. Корисним може виявитись інформування дітей і їхніх батьків про реалізацію цієї Програми в навчальному закладі. При цьому слід наголосити на доказаній ефективності програми і її екологічності для психічного здоров'я дитини. Також підтримка адміністрації, педагогів і батьків може бути корисною при плануванні розкладу занять [1]. Наприклад, реалізуючи Програму у прифронтовій зоні, доцільно обговорити з усіма зацікавленими сторонами пріоритетність участі дітей у Програмі і можливості використовувати інші уроки для проведення Програми. Таке рішення може бути обумовлене значним негативним впливом травматичного стресу на здатність учнів навчатися. За умов великої кількості постраждалих дітей і постійного впливу факторів стресу, розв'язання психологічних проблем може мати перевагу для навчального процесу і сприяти відновленню здатності дитини до навчання. Але навіть у відносно спокійних умовах перед психологом постане завдання планувати розклад занять і узгоджувати його з навчальним планом. Важливий фактор успішності Програми – можливість психолога отримувати супервізію у досвідченіших колег [1]. Добре, якщо адміністрація навчального закладу буде розуміти і підтримувати супервізійні зустрічі як невід'ємну частину роботи шкільного психолога. Загалом досвід реалізації Програми під час активної фази воєнного конфлікту підтверджує ефективність супервізії

в роботі шкільних психологів з дітьми, які пережили травматичну подію.

Обов'язкові умови проведення програми «Безпечний простір»:

- кімната, де будуть проводитися групові заняття має бути просторою, затишною, зручною для роботи, відповідати санітарно-гігієнічним нормам та створювати в дітей відчуття захищеності;

- група учнів має становити від 12 до 15 осіб та мати постійний склад;

- заняття повинні бути регулярними – 1 раз на тиждень, проводитися в одному й тому самому приміщенні, ізольованому від зовнішнього шуму, в один і той же час;

- тривалість занять має не перевищувати 1 год 30 хв для середньої школи і 45 хвилин для дошкільних навчальних закладів.

Ресурсне забезпечення: фліп-чарт, канцелярські товари, роздатковий матеріал, тощо (див. Частина 2, опис практичних занять).

Критерії відбору дітей у групу

Як вже зазначено вище, Програма «Безпечний простір» здатна ефективно розв'язати проблеми дітей, які мають виражені реакції на травматичний стрес, проблемну, почасти агресивну, поведінку в класі та високий рівень гіперактивності, зумовлений насамперед травматичним досвідом і високим рівнем тривоги. Для визначення дітей, які можуть дістати найбільшу користь від Програми, рекомендується спочатку зібрати запит від класних керівників, батьків, самих дітей [1]. Бажано перед початком Програми провести співбесіди з кожним учасником для інформування про деталі програми, уточнення проблем, з якими стикається дитина, і отримання поінформованої згоди дитини на проведення додаткового психологічного оцінювання і на участь у Програмі [1] (див. додатки). Для проведення психологічного оцінювання потенційних учасників Програми ми рекомендуємо використовувати методики CPDS (дитячий опитувальник психосоціального стресу), SDQ (Сильні та слабкі сторони), CRIES-8 (дитяча версія шкали впливу подій), а також проєктивну методику «людина під дощем» для дошкільного віку (див. додатки). Ці методики можуть бути використані і для оцінки ефективності програми, після її закінчення.

Проведення початкового і прикінцевого оцінювання

Проведення будь-якого оцінювання дитини – дуже чутливий процес, який вимагає дотримання етичних принципів на всіх його етапах, які описано вище. Доцільність і результативність психологічної оцінки визначається тим, чи входить цей етап у ширший процес психологічного супроводу, який передбачає увагу до різнобічних потреб і наявних проблем у дитини, гарного контакту з родиною дитини і класним керівником, роз'яснення цілей психологічного супроводу загалом

Частина I

і окремих етапів зокрема, гарантування психологічної допомоги, якщо оцінюванням будуть виявлені проблемні сфери. Всі ці завдання можуть бути розв'язані в рамках звичайної діяльності практичного психолога й не потребуватимуть додаткових ресурсів, окрім такту і систематичності в дотриманні рекомендацій до Програми. Психолог повинний поінформувати дитину та її батьків щодо результатів оцінювання. При проведенні оцінювання серед підлітків і старших школярів необхідно запитувати їх дозвіл на повідомлення результатів батькам, керуючись принципом «не нашкодь».

Початок, провадження і завершення групи. Перед першим заняттям рекомендовано ще раз нагадати учасникам про час і місце заняття. Можливо, такі нагадування доведеться робити повторно, бо в дітей, які переживають сильний стрес, знижується здатність запам'ятовувати важливі речі і здатність до концентрації уваги. Тому психологові слід ставитися толерантно і до можливих пропусків занять, які почасти говорять не про небажання брати участь у Програмі, а виступають додатковим показником сили переживання стресу дитиною. Можливо, у проміжках між заняттями діти будуть звертатися до ведучого із додатковими запитаннями або шукати індивідуальних консультацій. Необхідно йти на зустріч таким побажанням, бо за ними можуть стояти важкі переживання і страх дитини говорити про себе у групі. Після завершення таких консультацій ми рекомендуємо радити дітям повернутися до групової форми роботи і наголосити на важливості саме групового спілкування для подолання наслідків стресу. Батьки або педагоги так само можуть звертатися до ведучого із запитаннями щодо успіхів того чи іншого учня. У таких випадках психолог також повинен керуватися принципом «не нашкодь» і в складних ситуаціях звертатися до свого супервізора з проханням про підтримку. Кожен з учасників має право завершити свою участь у Програмі за власним бажанням і без пояснення причин відмови. Цей крок не повинний жодним чином вплинути на навчальний процес або стосунки з іншими у школі.

Використані джерела та рекомендована література

1. Сמיד Р. Групповая работа с детьми и подростками / Р. Сמיד. — М. : Генезис, 2000. — 272 с.



Розділ 2.1

Практичні заняття Програми для дітей дошкільного віку і школярів «В надійних обіймах»



Заняття 1. Встановлення контакту

Мета: створити умови для безпечної роботи в групі шляхом визначення принципів групової взаємодії і спільних правил.

Завдання:

- познайомити учасників групи;
- формувати навички спілкування, спільної гри;
- формувати навички презентувати себе;
- навчити взаємодіяти дітей під час спілкування;
- створити атмосферу унікальності кожної дитини.

Ключові поняття: презентація себе, правила роботи групи, якості, риси характеру, унікальність.

Тривалість: 45 хв.

Структура заняття

№	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв	Ресурсне забезпечення
1	Привітання ведучого. Вступ	1	Іграшка-лялька, що одягається на руку
2	Знайомство Гра «Що я найбільше люблю?»	5	Вільний простір в аудиторії, бажано працювати на килимі, діти сидять на подушках або на килимках колом. М'яч або м'яка іграшка
3	Актуалізація теми «Чому ми тут? Що нас об'єднує?»	4	
4	Прийняття правил групи	7	Плакат, маркер

Частина II

5	Вправа «Наші імена – унікальні»	15	Картки, воскова кольорова крейда, прищіпка на кожного
7	Гра «Енерджайзер» або якась вільна гра (на вибір, див. Додаток 1), якщо є умови для її проведення	10	Вільний простір в аудиторії
8	Ритуал групи	3	Вільний простір в аудиторії
9	Оцінка заняття. Екран погоди або смайли	1	Роздрукований екран погоди з кишеньками. Кольорові аркушки паперу на кожного

1. Привітання ведучого. Вступ

Ведучий знайомить із собою за допомогою іграшки. Він вітає дітей і повідомляє про початок занять, наприклад: «Привіт! Я ведмедик Тоша. Прийшов до вас з Оксаною Володимирівною, допомагатиму їй проводити цікаві заняття, де всі разом будуть гратися, розмовляти, малювати, для того щоб стати сильнішими та розумнішими, щоб уміти долати труднощі та знати свої почуття й уміти їх висловлювати».

Буде 5 зустрічей, де ми з вами дізнаємося:

- що таке емоції і що з ними робити;
- що таке здоров'я, що на нього впливає і як воно залежить від нас самих;
- що нам допомагає долати труднощі;
- як почуватися щасливішим.

Далі ведучий повідомляє, що сьогодні відбудеться перше заняття, яке присвячене знайомству, створенню основних правил роботи групи. Кожен учасник може відрекомендуватися і познайомитися з іншими.

2. Знайомство

Діти встають або сидять колом. Ведучий пропонує познайомитися через гру «Що я найбільше люблю?» (див. опис гри у Додатку 1. Ігри для дітей).

Коментар для ведучого

Гра може бути модифікована для дітей молодшого віку. Ведучий використовує м'яч і кидає його по чергово кожній дитині, запитуючи: «Як тебе звати, що ти найбільше любиш?». Також можна вибрати інші ігри з Додатку 1, наприклад «Мій портрет і улюблене ім'я» тощо.

3. Актуалізація теми. Вправа «Чому ми тут? Що нас об'єднує?»

Слова ведучого: «Як ви вважаєте, чому ми тут? Чому я вас попросила взяти участь у заняттях?» (відповіді учасників). «Дійсно, усе це так, у

нас багато спільного, того, що нас об'єднує. З'ясуймо, що це».

Ведучий кидає м'яч, промовляючи: «Я люблю солодке! Хто ще любить солодке?», «Хто має домашніх тварин?» тощо.

Можливі відповіді учасників:

- відвідують один дитячий садочок;
- займаються спортом;
- люблять солодощі;
- мають свійських тварин.

Далі необхідно поразувати спільні інтереси і знайти такий, що об'єднує всіх.

Коментар для ведучого

На етапі виконання цієї вправи, крім позитивних спільних справ та якостей, можуть виникнути ситуації з негативним забарвленням (наприклад, «ми переїхали до цього міста через війну», «мій найкращий друг залишився в іншому місті» тощо). Ведучий уважно вислуховує відповіді дітей і дякує за те, що вони знайшли так багато спільного.

Слова ведучого: «Дійсно, крім приємних подій, іноді ми переживаємо складні часи та ситуації. Ми можемо почувати себе не дуже добре в такі часи. Можемо відчувати жах, безпорадність, злість. Наші заняття допоможуть навчитися почувати себе краще, відчувати більшу радість від життя і знаходити нові способи відпочинку та діставати задоволення.

Під час наших занять ми будемо гратися, малювати, спілкуватися, діставати задоволення, а також зможемо ділитися своїми почуттями і враженнями від того, що з нами відбулося, говорити про наше життя тепер і наші мрії про майбутнє».

4. Прийняття правил групи

Слова ведучого: «Що необхідно, щоб наші заняття були цікаві, приємні та корисні для кожного?»

Варіанти відповідей учасників: бути активними, виконувати запропоновані завдання тощо.

Ведучий: «Звісно, нам треба домовитися, як ми будемо ставитися одне до одного, це потрібно, щоб кожний учасник у групі відчував себе комфортно й безпечно. Скажіть, будь ласка, які для цього необхідні правила?»

Орієнтовні правила роботи в групі:

- слухати і чути (один говорить — усі слухають);
- бути активними;
- говорити по черзі;

Частина II

- конфіденційність;
- не можна битися й завдавати шкоди одне одному;
- всі роботи (малюнки тощо) будуть зберігатися в окремих теках (для кожної дитини);
- можливо, діти запропонують щось цікаве.

Інформація для ведучого

Необхідно звернути увагу на таке правило, як «конфіденційність». У цьому разі правило конфіденційності більше стосується дорослих. Важливо попросити батьків та вихователів не запитувати в дітей про подробиці та деталі занять. Психолог також не розповідає особисту інформацію стосовно дітей, їхньої поведінки та реакцій, побачених на заняттях. Але самі діти можуть розповісти батькам про свій особистий досвід, якщо вони самі того бажають. Якщо батьки обережні й не ставлять запитань, діти самостійно встановлюють межі особистого простору й довіри в стосунках і це корисно для почуття безпеки [1, 11].

Коли озвучено всі пропозиції, відбувається прийняття правил для всіх учасників групи. Необхідне обговорення кожного правила, що воно означає, для чого потрібне. Після того як уся група приймає правило, ведучий записує його на плакаті «Правила роботи групи».

Коментар для ведучого

Для ефективної роботи бажано прийняти не більше ніж 7 правил. Для дітей дошкільного віку їх бажано намалювати. Важливо, щоб ці правила були доступні на кожному занятті.

5. Вправа «Наші імена – унікальні»

Після обговорення правил добре повернутися до знайомства і зробити ще одну вправу, щоб поглибити розуміння дітей самих себе та інших (Див. Додаток 1. Ігри для дітей).

6. Гра «Енерджайзер»

Коментар для ведучого

Це час для фізичних вправ, завдання яких – фізичне та емоційне розвантаження, вчитися усвідомлювати процеси в тілі, а також відчутти темп, ритм та енергію, наприклад «Застигни!», «Стежинка», «Хвиля» (див. Додаток 1. Ігри для дітей). Через те що діти-дошкільнята ще не зовсім добре можуть контролювати свої рухи та силу дотику до інших, ці ігри можна використати частково в роботі з батьками, щоб вони робили ці вправи з дітьми вдома [6, 7, 14].

Замість гри «Енерджайзер» дуже добре давати час дітям для вільної гри, де вони самостійно структурують свою активність та зміст гри. Але для цього потрібен мінімальний ігровий набір (ляльки, машинки, посуд тощо).

Психолог відстежує час та дотримання правил й уважно спостерігає за грою [11,15].

7. Ритуал групи

Коментар для ведучого

Важливо кожного разу робити однакову вправу чи грати в одну гру. Це теж створює безпечний простір і відчуття стабільності, наприклад концентрація уваги зі свічкою.

Гра-медитація «Свічка». Ведучий ставить свічку в центрі кола, діти сідають по колу. За сигналом свічка запалюється й діти дивляться на неї спочатку 1 хв, а потім час можна збільшити до 3 хв. Важливо не рухатися, не розмовляти, не заважати іншим. Після завершення ведучий підтримує дітей і стимулює їх зберегти увагу.

8. Оцінка заняття. Екран погоди

Дітям пропонується екран, на якому зображені малюнки з різною погодою: ясно, невелика хмарність, сильний дощ тощо (див. Додаток «Екран погоди»). Біля кожного стану погоди міститься кишенька. Дітям пропонується покласти до кишеньки кольоровий аркушик паперу під тією погодою, що відповідає почуттям дітей під час заняття.



Заняття 2. Пізнаємо почуття

Мета: вчити дітей розрізняти емоції та називати їх через створення атмосфери прийняття, довіри в групі.

Завдання:

- познайомити дітей з різними емоціями;
- обговорити джерела виникнення почуттів;
- створити безпечний простір для вільного виявлення різних почуттів.

Ключові поняття: емоції, почуття, довіра, прийняття, компетентність.

Тривалість: 45 хв.

Структура заняття

№	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв	Ресурсне забезпечення
1	Привітання: гра «Різні привітання»	5	Вільний простір в аудиторії, м'яка іграшка з попереднього заняття
2	Знайомство. Вправа «Ініціали якостей»	5	Вільний простір в аудиторії

3	Актуалізація теми «Пізнаємо почуття»	5	Вільний простір в аудиторії, карткова гра із зображенням емоції
4	Вправа «Вгадай настрої»	10	Дивіться додаток з іграми. Карткова гра із зображенням емоції
5	Вправа «Закінчи фразу»	10	Вільний простір в аудиторії, м'яч (див. Додаток 6, рис. 7)
6	Вправа «Від чого я радію»	5	М'яка іграшка, плакат, маркери
7	Ритуал групи	3	Вільний простір в аудиторії. Гра «Свічка»
8	Оцінка заняття. Екран погоди	2	Роздрукований екран погоди з кишеньками. Кольорові аркушики паперу на кожного

1. Привітання

Слова ведучого: «Привітання – це вхід на заняття, а також зв'язок із попереднім. Візьміть із собою ту саму іграшку, яка була на першій зустрічі, та беріть її на всі наступні. Ведучий вітає дітей та говорить: «Ми знову зустрілися, будемо гратися і спілкуватися. Я радію нашій зустрічі, і Тоша також. Ми пропонуємо привітатися по-новому. Тож граймося!»

Коментар для ведучого

Можна згадати попередню зустріч, запитати в дітей про те, що вони пам'ятають, що їм сподобалось, і запропонувати наступну гру, наприклад «Різні привітання» або іншу, яка до вподоби (див. Додаток 1. Ігри для дітей).

2. Знайомство

Слова ведучого: «Кожного разу, коли ми зустрічатимемося, будемо знайомитися по-різному. Це дасть нам змогу з різних боків побачити ту саму людину, дізнатися про неї щось цікаве і незвичайне». Вправа «Ініціали якостей» або якась інша про знайомство Додаток 1. Ігри для дітей.

3. Актуалізація теми «Пізнаємо почуття»

Опис гри подано в «Додатку 1. Ігри для дітей».

Слова ведучого: «Діти, хочу вас запитати, чому ми сміємося, плачемо, насуплюємося, кричимо?» (Коли психолог запитує, він показує картинки з зображенням різних емоцій, це можуть бути ведмедики або інші картинки, фотографії тощо).

Можливі відповіді:

- щось нас тішить;
- щось засмучує;
- щось сердить;
- щось лякає....

Різні події, а також стосунки з іншими викликають багато почуттів. Почуття – це наш зв'язок з іншими людьми, завдяки яким ми розуміємо один одного. Добре, коли ми реагуємо на події різними почуттями. Наприклад, добре, якщо хтось сумує, коли втратить того, хто про нього піклувався [2], або хтось відчуває себе щасливим, коли зустрічає того, хто про нього багато дбав» [3, 5, 12].

4. Вправа «Вгадай настрій»

Опис гри подано в «Додатку 1. Ігри для дітей».

Коментар для ведучого

Для цієї гри потрібні картки, які ви застосовували під час бесіди. Розпочніть грати самі. Покажіть якусь емоцію, а діти нехай відгадають, що це. Потім залучіть дітей до гри.

5. Вправа «Від чого я радію»

Опис гри подано в «Додатку 1. Ігри для дітей».

Слова ведучого: «Як добре ви вже показуєте різні почуття. А зараз ми поговоримо тільки про радість. Це буде дуже швидка гра. Заплющіть очі та подумайте, від чого ви радієте в житті! Тоша теж подумав і вирішив погратися з вами. Він перший розпочне.

Тоша: «Я радію коли граюся з друзями!»

А тепер до кого Тоша підійде, той і відповідає на запитання: «Чому я радію?». Ведучий передає Тошу комусь з учасників. Потім той передає наступному. Гра триває у швидкому темпі, але ведучий встигає зафіксувати на плакаті відповіді дітей. У кінці всі аплодують одне одному.

Кінцеві слова ведучого: «Сьогодні ми говорили про те, як можемо висловлювати наші почуття. У цьому нам допомагають міміка, жести, слова і малюнки. Якщо ми будемо висловлювати наші почуття, то нам стане легше зрозуміти одне одного.

Не забувайте, що немає поганих почуттів, усі почуття нормальні. Правильно говорити не тільки про приємні почуття, а й висловлюватися щодо неприємних. Наприклад, правильно сумувати, коли ти когось втратив, або сказати «я злюся», коли в тебе забрали улюблену іграшку» [3].

Частина II

6. Ритуал групи. Гра «Свічка»

Опис гри подано в Занятті 1 цього розділу.

7. Оцінка заняття.

! Пам'ятка. Заняття для батьків

Наступним після цього заняття бажано підготувати поради та провести зустріч з батьками на тему «Навчання керуванню реакціями» (див. Заняття 6 цього розділу). Щоб підготувати поради з цієї теми, дивися розділи 1.1, 1.2, 1.3 посібника та Додаток 2. Поради батькам. Пам'ятка про почуття.



Заняття 3. Навчання керуванню реакціями

Частина 1. Страх

Мета: навчити усвідомлювати свої почуття та безпечно їх проявляти в ситуаціях «нормальні реакції на ненормальні події».

Завдання:

- оцінювати і керувати страхом;
- змінити ставлення до страху;
- посилити відчуття сили та задоволення в тілі.

Ключові поняття: «нормальні реакції на ненормальні події», почуття, відчуття, страх.

Тривалість: 45 хв.

Структура заняття

№	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв	Ресурсне забезпечення
1	Привітання. Гра «Це – Я»	3	Вільний простір в аудиторії
2	Знайомство. Гра «Заміни»	5	Вільний простір в аудиторії
3	Актуалізація теми «Нормальні реакції на ненормальні події». Гра «Мішок боюсиків»	15	Підготовлені намальовані мішечки на аркушах А4, кольорова воскова крейда, щільний картон для опори при малюванні
4	Гра «Чарівний магазин»	15	Печиво, цукерки, скатертину.
5	Енерджайзер (гра на вибір)	3	Вільний простір в аудиторії
6	Ритуал групи	2	Вільний простір в аудиторії. Свічка

7	Оцінка заняття. Екран погоди	2	Роздрукований екран погоди з кишеньками. Кольорові аркушки паперу на кожного
8	Оцінка заняття. Екран погоди	2	Роздрукований екран погоди з кишеньками. Кольорові аркушки паперу на кожного

1. Привітання

Гра на вибір, наприклад «Це – Я». Опис гри подано в «Додатку 1. Ігри для дітей».

2. Знайомство

Гра «Заміни!». Опис гри подано в «Додатку 1. Ігри для дітей».

Коментар для ведучого

З початку заняття роль ведучого виконує дорослий. Він уважно дивиться на дітей і знаходить цікаві риси зовнішності, які бажано впізнати. Потім можна ускладнити завдання й говорити про риси характеру. Коли діти будуть швидко реагувати, можна запропонувати бути ведучим комусь із дітей.

3. Актуалізація теми «Нормальні реакції на ненормальні події»

Слова ведучого: «Сьогодні ми поговоримо про емоційні реакції, які можуть бути в дітей після важких подій. Іноді людина може відчувати складні, неприємні почуття (гіркі спогади, нерозуміння, розгубленість, біль, страх). Дійсно, коли трапляється нещастя, важко всім. І звіряткам також. Тоша теж хвилюється, коли щось трапляється. У нього шерстка встає дибки. Це нормально – почувати себе по-різному після складних подій. Усі ці реакції повністю нормальні, це події, з якими ми іноді стикаємося, ненормальні. Після жаклихих подій ми можемо боятися – і це може заважати. Це нормально для дітей і для дорослих, які пережили страшні події, боятися. Після того як ви бачили або пережили щось жахливе, є те, що може нагадати вам про пережите. Ви можете себе відчути так, ніби це відбувається знову, навіть якщо ви знаєте, що це не так. Це може дуже лякати, і діти намагаються уникати місць, які нагадують про жахливі події і повертають неприємні почуття [3]. Зараз я дам вам такі намальовані мішечки, кожному свій. Намалюємо в цих мішечках свої страхи-боюсики. (Дивиться докладно додаток з іграми, гра «Мішок боюсики»).

4. Гра «Чарівний магазин». Коли мішечки будуть готові, ведучий запрошує дітей у чарівну подорож.

Слова ведучого: «Зараз ми з вами відправимося в чарівну подорож у казковий магазин. Заплющіть очі, візьміть одне одного за руки й уперед!» Психолог бере одну дитину за руку й веде всіх дітлахів одночасно по кімнаті, іноді показує, що треба нахилитися,

Частина II

іноді обійти перешкоду. Діти підходять до столу, де лежать прикриті скатертиною цукерки, печиво. Психолог говорить дітям, що в цьому магазині купують різні страхи-боюсики для людей, хто страх загубив, бо страх може бути й корисний. Він, якщо його достатньо, захищає та оберігає. Але коли страху забагато, то він робить шкоду. Поміркуймо, для чого нам може бути потрібний страх? Діти дають свої відповіді, психолог просить їх заглянути у свої мішечки і вирішити, якого страху забагато, і продати його в магазині. Психолог обов'язково говорить, кому він купує це. Наприклад, про страх темряви: «О, цей страх дуже потрібний хлопчикові Петрику, тому що він гуляє вночі, не може вчасно приходити додому». І дає цукерки та печиво натомість. Коли всі діти щось продадуть і в кожного буде достатньо цукерок, усі знову заплющують очі та повертаються у «звичайну» кімнату.

5. Енерджайзер

Слова ведучого: « А зараз будемо закінчувати, тому попрацюємо з нашим тілом, а саме будемо його напружувати й розвантажувати, тому що це теж допомагає почувати себе краще, бути міцним».

Гра на вибір (див. «Додаток 1. Ігри для дітей»)

- «Володар погоди»;
- «Солдатики»;
- «Передай рухи».

6. Ритуал групи

Учасники проводять ритуал, який обрано на попередньому занятті.

7. Оцінка заняття. Екран погоди («Додаток 1. Ігри для дітей»).



Заняття 4. Навчання керуванню реакціями

Частина 2. Погані спогади

Мета: розвивати навички саморегуляції, медитації та уяви.

Завдання:

- познайомити з медитацією, а також концепцією безпечного місця;
- навчити навиків керування поганими спогадами;
- навчити розуміти, що думки впливають на наші емоції;
- посилити відчуття сили та задоволення в тілі.

Ключові поняття: почуття, відчуття, страх, безпечне місце, медитація, погані думки.

Тривалість: 45 хв.

Структура заняття

№	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв	Ресурсне забезпечення
1	Привітання. Гра «Обіймочки»	3	Вільний простір в аудиторії
2	Знайомство. Гра «Я – хвалюся»	5	Вільний простір в аудиторії
3.	Актуалізація теми: «Погані спогади та складні почуття». Вправа на навчання медитації, актуалізація фантазії та уяви («Безпечне місце»)	15	Вільний простір в аудиторії. Кольорова воскова крейда, аркуші паперу на кожного
4	Думки та почуття. Вправа «Ловімо рибу»	15	Риби з картону, з надписами різних думок
5	Енерджайзер. Вправа «Повітряна кулька»	3	Вільний простір в аудиторії
6	Ритуал групи	2	Вільний простір в аудиторії
7	Оцінка заняття. Екран погоди	2	Видрукований екран погоди з кишеньками. Кольорові аркушки паперу на кожного.
8	Оцінка заняття. Екран погоди	2	Роздрукований екран погоди з кишеньками. Кольорові аркушки паперу на кожного

1. Привітання. Гра «Обіймочки»

Опис гри подано в «Додатку 1. Ігри для дітей».

2. Знайомство. Гра «Я – хвалюся»

Опис гри подано в «Додатку 1. Ігри для дітей».

3. Актуалізація теми: «Погані спогади. Складні почуття». Вправа на навчання медитації, актуалізація фантазії та уяви («Безпечне місце»).

Слова ведучого: «Коли з нами щось трапляється, особливо дуже неприємне, ми не можемо цього забути, неприємні спогади приходять знову та знову. Ви навіть можете спробувати відігнати спогади, але вони все одно будуть повертатися, можливо, у ваших снах, або коли ви почуєте галас, або щось інше нагадає вам про жакливу подію [3].

Ми зараз будемо вчитися того, як проганяти неприємні спогади.

Тоша: «І я з вами також повчуся».

Сьогодні ми навчимося використовувати нашу уяву, щоб створювати

приємні образи і почуття. Коли ми себе відчуваємо погано, корисно уявити місце, де нам добре і де відчуваємо себе в безпеці. Я прошу вас згадати таке місце, де ви відчуваєте себе в безпеці, спокійно і щасливо. Це може бути реальне місце, де ви були, або місце, про яке ви чули і хочете там побувати, або місце, яке ви придумали самі» (див. Додаток 1. Ігри для дітей).

Коментар для ведучого

Можливо, декотрим дітям буде складно уявити собі безпечне місце, тоді треба запропонувати таке місце намалювати. У процесі підготування важливо створити безпечне середовище, де дітям не заважатимуть сторонні звуки. Маленькі діти можуть відчувати дискомфорт через заплющені очі, тому вони можуть робити вправу не заплющуючись. Якщо дитина відмовляється від участі у вправі, примушувати до участі не треба [3, 4]. Після завершення медитації запропонуйте дітям зробити малюнок за мотивами уяви.

Після цього подивіться малюнки всі разом та відзначте в кожному щось цікаве.

4. Думки та почуття

«А зараз ми поговоримо з вами, як наші думки впливають на те, як себе відчуваємо. Ось приклад про двох хлопчиків: одного ранку перший хлопчик прокинувся і побачив, що за вікном іде сильний дощ. Він подумав: «Жахливо! Буде шторм, і щось погане має статися». Як ви думаєте, що він відчув?

Другий хлопчик прокинувся і побачив дощ за вікном. Він подумав: «Це прекрасно! Я обожнюю гратися під дощем і не піду на зарядку».

Як ви думаєте, що він відчув?

Ви бачите, обидва хлопці прокинулися в одній і тій же ситуації, але їхні почуття були абсолютно різні.

Це дуже корисно, навчитися керувати шкідливими думками і міняти їх на хороші. У житті це зробити важко, бо ми можемо не помічати наші думки, так само як і дихання. Вони виникають самі по собі. Але якщо ти звертаєш увагу на дихання, ти можеш його контролювати. Так само і з думками. Спочатку потрібно навчитися помічати погані, шкідливі думки. Зараз пограємо!».

Гра «Спіймаймо рибу!»

Коментар для ведучого

Принесіть із собою рибок, вирізаних з кольорового картону. Верхній бік риби залишається порожнім, на нижньому написані корисні та шкідливі думки: «я люблю маму», «я веселий» або «я поганий», «я винен» тощо. Якщо діти не можуть читати, психолог читає вголос для кожного. «Діти, ми йдемо ловити рибу. Знизу написано різні думки: корисні та шкідливі. Ми будемо ловити тільки корисну рибу». Після

того як дитина ловить рибу, ви називаєте думку і дитина вирішує – залишити чи ні. Якщо хороша думка, попросіть дитину описати, як ця думка може пригодитися в житті.

Шкідливі думки	Почуття	Корисні думки	Почуття
Я не маю до кого звернутися по допомогу	Сум	У мене є батьки, вихователь і друзі	Спокій, упевненість
У новому садочку мені не раді	Смуток	Я знайду друзів, яким подобається те ж, що й мені	Надія
Світ – це небезпечне місце	Страх	Світ не завжди небезпечний	Упевненість

5. Енерджайзер. Вправа «Повітряна кулька»

Опис гри подано в «Додатку 1. Ігри для дітей».

Слова ведучого: «Ми добре попрацювали і зараз трішки відпочинемо. Будемо грати в «Повітряні кульки».

Заохочуйте дітей до активного руху, щоб вони голосно дихали і добре просувалися. Після вправи нагадайте дітям, що залишилося дві зустрічі.

6. Ритуал групи

Проводиться вправа, що обрана як ритуал групи.

7. Оцінка заняття. Екран погоди

Дивись Додаток 6.



Заняття 5. Навчання керуванню реакціями

Частина 3. Гнів

Мета: розвивати навички саморегуляції, керування гнівом.

Завдання:

- познайомити зі способами безпечного вираження агресивних почуттів;
- навчити розуміти, що агресія може бути корисною;
- посилити відчуття сили та вдовolenня в тілі.

Ключові поняття: почуття, відчуття, гнів, злість, агресія.

Тривалість: 45 хв.

Частина II

Структура заняття

№	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв	Ресурсне забезпечення
1	Привітання. Гра «Рик дракона»	3	Вільний простір в аудиторії
2	Знайомство. Гра «Чарівна куля»	5	Вільний простір в аудиторії, м'яч
3	Актуалізація теми: почуття гніву та агресивна поведінка	7	Вільний простір в аудиторії, м'яч
4	Гра «Чарівний дощ»	8	Журнали, газети – по 2 на кожну дитину, кульки для сміття – по 1 на дитину
5	Вправа «Робимо дракона»	15	Аркуш ватману з намальованим контуром драконом, клей ПВА
6	Енерджайзер. Вправа «Боротьба спинами»	3	Вільний простір в аудиторії
6	Ритуал групи	2	Вільний простір в аудиторії. Свічка
7	Оцінка заняття. Екран погоди	2	Видрукований екран погоди з кишеньками. Кольорові аркушички паперу на кожного

1. Привітання. Гра «Рик дракона»

Опис гри подано в «Додатку 1. Ігри для дітей».

Коментар для ведучого

З цієї гри можна розпочати тему заняття. І попросити дітей уявити, що вони маленькі дракони, які зустрілися на галявині. І вони вітають одне одного різними «риками».

2. Знайомство. Гра «Чарівна куля»

Опис гри подано в «Додатку 1. Ігри для дітей».

Коментар для ведучого

У цій грі треба звернути увагу на творчі здібності кожної дитини, силу, на те, що добре виходить. Треба підтримати дітей у розмові про себе і свої сильні сторони.

3. Актуалізація теми: почуття гніву та агресивна поведінка

Слова ведучого: «Ми відчуваємо злість, коли щось іде не так, як хотілося, та коли нас хтось ображає. Коли ми дуже боїмося або

хвилюємося, теж можемо розлютитися й поводитися необережно: можемо кричати, битися, щось ламати й ображати інших. Само по собі відчуття злості та роздратованості не погане, зазвичай воно говорить нам, що десь углибині ми відчуваємо себе незахищеними, безпомічними та ображеними, тому що не всі наші потреби задоволені [13, 15, 16].

Іноді злість виникає тоді, коли хтось не вважає твої межі за цінність і постійно їх порушує. Наприклад, бере твої речі без дозволу або торкається тебе тоді, коли ти цього не бажаєш. А іноді ти відчуваєш стільки енергії, що не можеш її ніяк опанувати і водночас не розумієш, як її проявити безпечно для себе та інших.

Сьогодні ми будемо вчитися різними способами виражати свою злість безпечно для себе та інших. Тоді теж може розлютитися і тоді буде ричати й кусатися. Але він уже навчився не робити боляче іншим. Наприклад, у нього є подушка, яку він може дряпати та кусати, коли розлючений.

Зараз згадаймо, як це може бути. Мабуть, хтось із вас уже це вмів і допоможе нам зібрати все докупи.

Варіанти відповіді:

- говорити про свою злість;
- бій на подушках;
- рухатися;
- грати в лицарів.

4. Гра «Чарівний дощ»

Добре, а зараз пограємо в гру, яка теж допомагає виражати агресивні почуття (див. Додаток 1. Ігри для дітей»).

Коментар для ведучого

На кожному етапі гри треба фіксувати час таймером. На першому – 3 хвилини, другий та третій етапи – по 2 хвилини. Якщо на останній етап треба більше часу, то можна додати коштом наступної вправи. Але зазвичай часу вистачає. Важливо мати яскраві кольорові журнали (діти можуть принести їх з дому).

5. Вправа «Робимо дракона»

Для вправи необхідно заздалегідь підготувати малюнок дракона (контур) на аркуші ватману. Також потрібен клей ПВА та пензлики. Діти разом роблять дракона пухнастим (об'ємним) за допомогою шматочків паперу з попередньої гри. Вони щільно наклеюють шматочки в середину малюнка дракона. Як наслідок, виходить яскравий та симпатичний дракон. Можливо, ще якось прикрасити його разом з дітьми. Потім слід обговорити почуття та враження дітей, яким вони бачать свого дракона. Намалювати словами його характер.

Частина II

Кінцеве слово ведучого: «Любі діти дякую вам за вашу активність та відвертість. Сьогодні ми опанували з вами найскладніше – почуття злості. Можемо сказати, що ми приборкали свого дракона? Добре! Злість може бути теж потрібна, але її треба контролювати і вміти безпечно виражати. Ми трішки повчилися цього. Також нагадую вам діти що наступного разу в нас буде остання зустріч і вона буде разом з батьками».

6. Енерджайзер

Виконується вправа «**Боротьба спинами**» або інша дотична на вибір («Дражнилки», «Джеберіш» тощо. Див. Додаток 1. Ігри для дітей).

7. Ритуал групи

Проводиться вправа, що обрана як ритуал групи.

8. Оцінка заняття. Екран погоди

Див. Додаток 6.



Заняття 6. Навчання керуванню реакціями

Заняття проводиться з батьками. Перед його проведенням бажано підготувати поради для батьків (для підготування порад щодо цієї теми дивіться теоретичну частину посібника, Розділ 3.2, «Рекомендації щодо форм і методів взаємодії з батьками», та Додаток 2.1, «Поради батькам. Пам'ятка про почуття»).

Мета: сформувані активну позицію батьків стосовно процесу емоційного розвитку дитини.

Завдання:

- дати основні поняття стресу та дитячих реакцій на стрес (зміна поведінки, прояви почуттів, тілесні реакції тощо, залежно від віку);
- дати інформацію стосовно розвитку емоційної сфери дитини та ролі батьків у цьому процесі;
- дати початкові знання щодо взаємодії дитячої поведінки з потребами та почуттями;
- сформувані позитивне ставлення до дитячої гри, дати приклади спільних ігор з батьками, а також вільної гри.

Ключові поняття: почуття, стрес, керування реакціями, гра.

Тривалість: 90 хв.

Структура заняття

№	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв	Ресурсне забезпечення
1	Привітання. Вступ	10	Вільний простір в аудиторії
2	Знайомство. Гра «Що я найбільше люблю?»	5	Вільний простір в аудиторії, м'яч
3.	Актуалізація теми «Нормальні реакції на ненормальні події. Почуття та емоції»	10	Плакат, маркери, для батьків додаток з дитячими реакціями на стрес
4	Енерджайзер. «Готуємо піцу»	7	Вільний простір в аудиторії
5	Вправа «Закінчи фразу»	10	М'яч
6	Практичне заняття з теми «Відповідність дитячої поведінки до потреб і почуттів» Роль батьків. Гра «Калейдоскоп»	30	Кольорові листочки, маркер і лист А3 на кожную групу
7	Енерджайзер. Вправа «Дерево і лось»	5	Вільний простір в аудиторії.
8	Ритуал групи	2	Вільний простір в аудиторії Свічка
9	Оцінка заняття. Шерінг	10	Видрукований екран погоди з кишеньками. Кольорові аркушики паперу на кожного

1. Привітання. Вступ

Слова ведучого: «Рада вас бачити, дорогі батьки. Сьогодні ми попрацюємо з вами, щоб наздогнати ваших діток. Як ви знаєте, діти почали вивчати тему «Почуття». Вони вже знають різні вправи та ігри, знають, як називаються різні почуття. Попереду в нас складні

Завдання: подолати складні почуття – страх та злість. Є надія, що ми за ними встигнемо. На заняттях ми граємо, малюємо, розмовляємо. Хотілося з вами поділитися цим досвідом, тому ми теж сьогодні будемо гратися, малювати і на якусь мить перевтілимося у дітей. Це наша перша зустріч. Буде ще одна, спільна з дітьми, по завершенні цієї програми.

Коментар ведучому

Батьки можуть спочатку відчувати скутість, тому треба дати час опанувати себе. Не ставте питань батькам на початку заняття, коментуйте все, що робите і що буде далі. Намалюйте план заняття і коротко обговоріть правила, які створили діти, запропонуйте батькам напрацювати свої. Наприклад, орієнтовні правила роботи в батьківській групі:

- слухати і чути (один говорить — усі слухають);

Частина II

- бути активними;
- правило «Стоп» (якщо вправа чи гра не подобаються, може відмовитися від виконання);
- конфіденційність;
- заборона на мобільні пристрої впродовж занять.

2. Знайомство. Гра «Що я найбільше люблю?» (див. Додаток 1. Ігри для дітей). Для батьків проводиться зі змінами, які зазначені нижче.

Слова ведучого: «Зараз ми пограємо в гру, яку добре знають ваші діти. Але ми її трошечки змінимо. Той, кому потрапить м'яч, повинен сказати своє ім'я та ім'я дитини, те, що він любить (з їжі, занять, книг, фільмів тощо), і те, що любить дитина. Наприклад: «Я – Оксана, мати Івасика. Я люблю гуляти в лісі, а Івасик любить гратися з м'ячем». Зрозуміло? Тоді почнімо!».

Коментар ведучому

Підтримуйте батьків, проводьте гру в швидкому темпі, але не занадто, шукайте баланс між комфортним вільним самовираженням кожного та потребами групи в цілому і планом заняття.

3. Актуалізація теми «Нормальні реакції на ненормальні події. Почуття та емоції»

Слова ведучого: «Дорогі батьки, зараз торкнемося дуже важливої теми, з якою ми не зовсім обізнані, тому що в нашому дитинстві аналіз почуттів та емоцій не був важливий, батьки на емоційний стан дітей не надто звертали увагу. На сьогодні тема емоційної компетенції та спроможності знати свої почуття, вміти їх висловлювати і розділяти з іншою людиною актуальна. Батькам дуже важливо бути обізнаними в емоційній сфері дитини та допомагати їй справлятися з сильними почуттями, знаходити різні безпечні способи їх виявляти. Зазвичай ми добре ставимося до того, коли дитина радіє, перебуває в стані спокою або трошечки сумна. А коли дитина показово сумує, роздратована, налякана, це нас зазвичай виводить з рівноваги. Пам'ятайте, що молодша дитина, то сильніше та активніше виявляються її почуття. Дорослим треба вміти приймати ці почуття, даючи дітям відчуття підтримки та опори [5, 12, 17]. Поговорімо про ті емоційні реакції, які ви спостерігаєте у дітей, які вас турбують.

Можливі відповіді:

- агресія;
- страх;
- невітно сумує;
- інші відповіді.

Важливо зазначити, що стрес та жахливі події викликають різні

почуття, на які діти й дорослі можуть реагувати зміною поведінки та сильними емоційними проявами, тілесними недугами. Дійсно, коли трапляється нещастя, важко всім. Це нормально почувати себе по-різному після таких подій. Усі ці реакції повністю нормальні, це події, з якими ми іноді стикаємося, не нормальні.

Далі треба дати батькам таблицю з реакціям дітей різного віку на стрес (дивіться теоретичну частину – Частину I посібника та Додаток 2, «Поради батькам»).

Коментар ведучому

Обговоріть з батьками таблицю проявів, дайте можливість поділитися особистим досвідом тим батькам, які виявлять бажання.

4. Енерджайзер. «Готуємо піцу» (див. Додаток 1. Ігри для дітей)

Коментар для ведучого

Запропонуйте батькам цей піца-масаж робити дітям перед засинанням, тому що масаж добре розігріває спину між лопатками, посилює емоційний зв'язок з дитиною. Це знімає тривогу та напругу в дітей – вони краще сплять.

5. Застосування теми «Відповідність дитячої поведінки до потреб і почуттів». Роль батьків

Слова ведучого: «Не завжди діти можуть прямо висловлювати свої почуття. Зазвичай дитячий спосіб – прояви поведінки та тілесні реакції. Хоча поступово діти навчаються і стають обізнанішими в цьому, але в цілому це залежить від дорослих. Діти погано поведуться тоді, коли їхні потреби не задоволені, зазвичай дорослі в такому випадку реагують на поведінку дитини таким чином: роблять зауваги, карають, примушують щось робити тощо. Це, на жаль, не покращує дитячу поведінку, а, навпаки, частіше погіршує. Зараз спробуємо на життєвих прикладах потренуватися, як бути чутливішими з приводу прихованих дитячих потреб» [13, 15, 16].

Вправа «Калейдоскоп»

Мета: розібрати поведінкові реакції, виявити бажання, приховані за поведінкою, потреби, почуття. Підвести батьків до того, що всі поведінкові реакції мають сенс, що перш ніж реагувати, треба подумати. Візьміть до уваги, що змінює поведінку задоволення потреби, а реакції на поведінку – покарання, підкуп, погрози тощо – її посилює.

Матеріали: кольорові листочки, маркер і лист А3 на кожную групу.

Опис

Тренер готує заздалегідь кілька ситуацій з проявами дитячої поведінки і записує їх на кольорових папірцях. Це може бути 3-5 ситуацій, які ви добре знаєте. Також можна записати ситуації самих

Частина II

батьків. Батьки діляться на групи по 3 або по 5 людей. Кожна група тягне з кольорових папірців ситуацію, з якою буде працювати. У групах батьки обговорюють ситуацію. Кількість часу обмежена (5-10 хвилин). Батькам потрібно відповісти на три питання:

1. Яке відчуття викликає поведінка дитини?
2. Чому це відбувається, що означає поведінка дитини?
3. Як відповісти на цю поведінку?

Приклади ситуацій: 1) щоранку мама виявляє, що приліжковий килимок у дитини мокрий наскрізь. 2) хлопчик плаче ридма в дитячому садку, коли його прийшли забирати додому, крізь сльози повторює: «Не хочу додому, хочу тут бути весь час». Після обговорення в групах батьки надають свої версії відповідей на загальне обговорення. Далі тренер дає простір для питань і ситуацій самих батьків.

Коментар для ведучого

Приклади психолог може підготувати самостійно, бажано також долучати досвід батьків та їхні ситуації. З приводу прикладів у вправі, у першому випадку хлопчик (у прийомній сім'ї) дуже боявся темряви та хотів, щоб мама допомогла з цим впоратись, але не міг це висловити. У другому випадку хлопчик не хотів розлучатися з дівчинкою, з якою добре грав, але теж не міг це висловити та потребував допомоги в цьому. Що більше мама говорила йому: «Час додому, уже темно, досить, зараз назавжди тебе тут залишу тощо», то більше він плакав. А коли вихователька зрозуміла його потребу: «Ти хочеш тут бути довго-довго, нікуди не хочеш іти», він зміг сказати про свої почуття: «Так, я дуже буду сумувати за Олею, моєю подругою». Хлопчик розповів про те, з чим вони грали, як це було цікаво. Вихователька ще раз сказала про його почуття: «Ти будеш сумувати, за грою з Олею, але зранку знову ви будете грати, ми будемо на тебе чекати». Він заспокоївся і зібрався додому. У цій вправі важливо поговорити також про правила спілкування, способи відображення та «Я – висловлювання» [5, 12, 15, 17].

Кінцеве слово ведучого: «Дуже дякую вам, дорогі батьки, за наполегливу працю над цією вправою, сподіваюся ми з вами змогли побачити, що сховано за поведінкою дітей. Також бажаю вам натхнення продовжувати дослідження в особистому житті та кращого порозуміння у відносинах з дітьми. А зараз ми ще раз порухаємося: пропоную дуже веселу вправу. Також рекомендую пограти в неї з дітьми вдома.

6. Енерджайзер. Вправа «Дерево і лось»

Опис гри подано в Додатку 1. Ігри для дітей).

7. Ритуал групи

Виконується вправа, обрана як ритуал групи з першого заняття.

Коментар для ведучого

Пояснити, як цю вправу виконують діти, запропонувати батькам використовувати її вдома спільно з дітьми.

8. Оцінка заняття. Шерінг**Коментар для ведучого**

Батькам пропонується екран, на якому зображено різну погоду: ясно, невелика хмарність, сильний дощ тощо (див. Додаток 6, «Екран погоди»). Біля кожного погодного стану міститься кишенька. Батькам пропонується покласти до кишеньки кольоровий аркушик паперу під тією погодою, яка відповідає почуттям (емоційному стану) під час заняття, і впродовж 30 секунд кожному розповісти, що важливого було на занятті, що не сподобалося та що батьки беруть із собою.

**Заняття 7. Посилення ролі соціальних контактів і позитивних активностей**

Кінцеве заняття цього модуля проводиться спільно з дітьми та їхніми батьками.

Мета: допомога сім'ї в посиленні родинного зв'язку та в залученні до позитивних активних дій, в плануванні діяльності, яка б давала задоволення та повертала почуття контролю над життям.

Завдання:

- допомога учасникам щодо відновлення почуття фізичного та емоційного комфорту;
- посилення зв'язку між батьками та дитиною;
- залучення до планування позитивних справ;
- покращення настрою та відновлення контролю над життям.

Ключові поняття: соціальні контакти, родинні зв'язки, позитивні активності, календар приємних справ, справи з відновлення.

Тривалість: 90 хв.

Структура заняття

№	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв	Ресурсне забезпечення
1	Привітання. «Гра з іменами»	4	Вільний простір в аудиторії
2	Знайомство «Я – хвалюся»	4	Вільний простір в аудиторії
3	Актуалізація теми «Роль соціальних контактів». Вправа «Кола довіри»	20	Аркуші паперу формату А3 на кожна родину, кольорові олівці, наліпки
4	Енерджайзер. Гра «Обіймочки»	5	Вільний простір в аудиторії

5	Гра «Камінці приемних спогадів»	15	Чаша з камінцями (це можуть бути кольорові камінці або звичайна річкова галька, добре помита перед використанням)
6	Вправа «Календар приемних справ»	15	Аркуші паперу А3 для кожної родини, кольорові олівці, м'яч, таблиця приемних справ
7	Чаювання з улюбленими смаколиками	25	Вільний простір в аудиторії, чай, одноразовий посуд, смаколики
8	Оцінка заняття. Екран погоди	2	Роздрукований екран погоди з кишеньками. Кольорові аркушки паперу на кожного

1. Привітання. «Гра з іменами»

Проводиться «Гра з іменами» (див. Додаток 1. Ігри для дітей).

2. Знайомство. «Я – хвалюся»

Проводиться гра «Я – хвалюся» (див. Додаток 1. Ігри для дітей).

3. Актуалізація теми «Роль соціальних контактів»

Слова ведучого: «Доброго дня, дорогі діти та батьки. Сьогодні ми зустрілися в останній раз. Будемо грати, розмовляти як зазвичай, але ще буде чай та смачна улюблена їжа, прощання та подарунки. Спочатку поговоримо про те, як нам допомагає, що в нас є тато, мати, брат, сестра, бабуся, дідусь, тітка, дядько, улюблений друг, цікава подруга, гарна вчителька, уважний лікар, творчий перукар, активний вихователь? Якщо уявити собі, що кожен живе самотою? Ні з ким не спілкується, не грається, та вже ж і не обнімається! Що це буде? Мені це зовсім не подобається, а вам?».

Коментар для ведучого

Стимулюйте дискусію, запитуйте в батьків та дітей, що для них важливо, як вони проводять час разом, як вони підтримують зв'язок з іншими родичами, які правила існують? Дайте батькам мінімальну інформацію про значення прив'язаності в житті дитини [16].

Вправа «Кола довіри для родини»

(Адаптація вправи «Кола довіри» автора Петі Геммінз (Peta Hemmings), оригінал за посиланням [13]).

Мета: зробити перелік людей, важливих для родини, які надають підтримку, можуть бути поруч у складні часи, можуть вислухати і прийняти зворушливі почуття.

Матеріали: аркуші паперу формату А3 на кожну родину, кольорові олівці, наліпки.

Хід вправи. Створення кола довіри

Попросіть родину: дитину/батька/матір на великому аркуші паперу (формату А3) намалювати посередині маленьке коло і увявити себе в ролі кола і розфарбувати його. Дехто напише свої імена, дехто розмалює коло, надаючи кольори та форму, а хтось використає кольорову наліпку (як що є така можливість). Після цього малюється ще одне велике коло, розміщене навколо і близько до першого кола. Дитину та батьків просять подумати про людей, яким вони можуть розповісти все про свої почуття та труднощі в будь-який час і їх зрозуміють. Цих людей потрібно розмістити в другому колі, називаючи імена, ініціали та символи.

Наступне концентричне коло малюється трохи ширшим за друге для людей, яким можна розповісти про наболіле в будь-який час. Четверте, найширше, коло малюється для людей, з якими можна поділитися своїм лише у визначений час. Таким чином, діти та батьки дізнаються про те, що існують різні категорії людей, і потрібно вибирати, кому довіряти, що й коли.

Коментар для ведучого

Після того як кола намальовані, запропонуйте діткам та батькам поспілкуватися з приводу малюнків. Потім, можливо, ще раз згадати кожну людину з кожного кола і згадати приємні справи, які робили спільно з цією людиною, або вона робила щось цікаве для родини. Це дуже корисно, тому що наповнює родину ресурсними почуттями. Це можливо зробити в спільному обговоренні.

Ця дуже проста вправа має три важливі функції. По-перше, вона створює картину важливих людей у житті дитини та родини. По-друге, картину, можливо, змінять або доповнять під час наступних занять (якщо плануються, або вдома з батьками), що дасть змогу переглянути змінювану природу відносин і переміщувати людей у колах.

По-третє, вправа допомагає дітям розвинути інсайт про їхню потребу в оточенні людьми, яким можна довіряти, спонукає їх добре подумати перед тим, як висловлювати комусь свої потаємні думки. Адже потрібно правильно обирати людей, яким можна розповісти про наболіле і які зрозуміють та підтримають. Також вправа дає відчуття, що в відносинах є ресурси, які нас підтримують і тоді, коли ми наодинці.

Гра «Обіймочки» (див. Додаток 1. Ігри для дітей)

Коментар для ведучого

Ця вправа дуже добре сприймається після «кола довіри», але є родини, для яких це буде важко. Тоді вони можуть обійматися в колі своєї родини.

4. Актуалізація теми «Позитивні активності в нашому житті»

Слова ведучого: «Зараз знову поговоримо про те, що дає нам

Частина II

радість. Разом з батьками. Тоша сьогодні прийшов у піднесеному настрої і дуже хоче поділитися з вами своїми новинами! Тоша: «Так! Я був у незвичайному місці! Я найбільше люблю подорожувати і цього разу потрапив у парк екзотичних рослин. Там було так цікаво – великі квіти, смачні фрукти та незвичайні дуже красиві метелики! Ця подорож сповнила мене гарними почуттями, і я сам по собі радію, коли згадаю її». Здорово! Тоша! Сьогодні ми теж поговоримо з вами про те, що в житті вам дає радість. Які справи та заняття вам дають радість, що ви любите робити разом з батьками».

Пограємо в цікаву гру.

Гра «Камінці приємних спогадів»

Мета: активізувати приємні спогади, надати доступ до ресурсів, створити приємну атмосферу.

Матеріали: чаша з камінцями (це можуть бути кольорові скляні камінці або звичайна річкова галька, добре помита перед використанням).

Психолог просить дітей та батьків сісти колом. У центрі кола він ставить чашу з різними камінцями. Психолог починає перший. Бере один камінчик і згадує якусь цікаву та приємну подію. Камінчик залишає собі. Потім передає слово наступному учаснику по колу за годинниковою стрілкою. Бажано зробити кілька разів, щоб кожний учасник розповів по три-чотири історії.

Коментар для ведучого

Бажано, щоб учасники могли взяти свої камінці з собою і продовжити цю вправу вдома. Але не завжди є така можливість, тому ще один варіант – запропонувати в кінці гри вибрати один камінець і залишити собі на згадку.

Слова ведучого: «Буває так, що складні емоції та почуття сильно впливають на життя людини та заважають пам'ятати те хороше, що в нас є в житті. Але треба згадувати, що наші почуття залежать від наших думок і від нашої поведінки. Якщо ми будемо робити приємні речі, дуже скоро ми почнемо почувати себе набагато краще. Це дійсно ресурс. Ми можемо заповнити своє життя приємними справами та враженнями і це допомагає справлятися з напругою та труднощами. Зараз ми з вами знову пограємо та створимо план приємних справ на тиждень!».

5. Вправа «Календар приємних справ»

Мета: активувати мислення з приводу позитивних активностей і зробити план на тиждень.

Матеріали: аркуші паперу А3 для кожної родини, кольорові олівці, м'яч, таблиця приємних справ.

Опис: психолог пропонує таблицю приємних справ з такими колонками:

- справи вдома;
- справи на вулиці;
- справи з іншими;
- справи з відновлення.

Кожна родина додає приклади позитивних справ, які можна виконувати самому та з іншими людьми і ведучий доповнює таблицю. Потім кожній родині пропонується створити календар на тиждень з однією приємною справою на день. Коли всі родини створять свої календарі, ведучий пропонує гру. Він кидає м'яч комусь та називає день тижня, наприклад «понеділок». Родина повинна швидко відповісти, яку справу запланувала. Гра проводиться в швидкому темпі. М'яч краще кидати дитині, а батьки допомагають відповідати.

Приклад таблиці дивися нижче.

Таблиця позитивних активностей.

Справи вдома	Справи на вулиці	Справи з іншими	Справи з відновлення
Малювати	Гуляти з тваринами	Готувати з друзями свято	Прибирати в парку
Слухати музику	Робити фізичні вправи	Розповідати смішні історії	Допомагати татові щось лагодити
Граги на комп'ютері	Гратися з м'ячем	Грати в настільні ігри	Ремонтувати дитячий майданчик
Граги на музичному інструменті	Саджати рослини	Займатися спортом	Саджати рослини
Співати	Кататися на роликах, скейті, велосипеді	Готувати страви	Ремонтувати зламані речі
Дивитися мультфільми	Співати під гітару	Сходити в кіно	Допомогти тим, хто цього потребує (матусі, бабусі, дідусеві, татові)

Коментар для ведучого

Якщо учасникам складно обирати приємні активності, ведучий пропонує їх із запропонованого списку.

6. Чаювання з улюбленими смаколикami

Завершення занять з чаюванням. Психолог пропонує приготувати улюблені страви дитини, а також щось зі свого дитинства. Це батьки готують заздалегідь і приносять на останнє заняття все що треба. Важливо, щоб батьки згадали свою улюблену їжу в дитинстві

та змогли поділитися цим з дітьми. Всі разом готують місце для чаювання, запалюють свічку, яка використовувалася під час ритуалу групи, розкладають їжу. Потім психолог підтримує батьків та дітей за чаюванням розповідати про кулінарні пристрасті, про дитинство, про ігри, про заняття та про прощання.

Це може бути час казати, що сподобалось у заняттях, що хотілося додати, а що, навпаки, змінити. З дозволу дітей можна подивитися малюнки та інші роботи, які були зроблені під час занять. Якщо під час занять робилися фотографії, то їх також можна подивитись разом.

7. Оцінка заняття. Екран погоди (див. Додаток 6. Екран погоди).

Використані джерела та рекомендована література

1. Абрамова Г. С. Психолог в начальной школе. Учеб.-практ. пособие / Г. С. Абрамова, Т. П. Гаврилова, А. Г. Лидерс и др.; под ред. Т. Ю. Андрущенко. — Волгоград : Перемена, 1995. — 152 с.
2. Баканова А. А. Смерть и работа горя / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова [и др.] // Искусство исцеления души : этюды о психологической помощи / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова [и др.]. — СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена : Союз, 2001. — С. 182—212.
3. Богданов С. Психосоциальная поддержка в кризисной ситуации. Методическое пособие для педагогов / С. Богданов, О. Залеская. — К. : Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ), Всеукраинский союз молодежных общественных организаций, «Христианская ассоциация молодых людей Украины» (УМСА Украины), 2015. — 76 с.
4. Вообрази себе. Поиграем – помечтаем / пер. с англ. ; ред. Т. Сажина, Д. Гончар. — М. : Эйдос, 1994. — 112 с.
5. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком как? / Ю. Б. Гиппенрейтер. — М. : АСТ, 2016. — 304 с.
6. Залеская О. В. Особенности образа тела у подростков с психосоматической патологией на примере бронхиальной астмы : дис. к. психол. наук 19.00.10. — М. : Моск. гор.пед. ун-т, 2007. — 169 с.
7. Залеская О. В. Играя, побеждаем стресс. Игры для детей и их взрослых / О. В. Залеская. — Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ). — К., 2015. — 68 с.
8. Игры : обучение, тренинг, досуг / под ред. Петрусинского В. В. — М. : Новая школа, 1994.
9. Казанский О. А. Игры в самих себя : книга для учителя / О. А. Казанский. — 2-е издание. — М. : Роспедагенство, 1995. — 128 с.
10. Кэджосон Х., Шеффер Ч. Практикум по игровой психотерапии / Х. Кэджосон, Ч. Шеффер. — СПб. : Питер, 2000. — 416 с.
11. Лэндрет Г. Л. Игровая терапия : искусство отношений / Г. Л. Лэндрет. — М. : Институт практической психологии, 1998. — 368 с.

12. Ле Шан Э. Что делать, если ребенок сводит вас с ума / Эда Ле Шан. – М. : АСТ, 2015. – 383 с.
13. Сборник материалов по профилактике и психотерапии посттравматического стрессового расстройства у детей / Залеская О. В., Коваленко Е. П., Худякова Н. Ю. и др. – [Б. м.] : ПАДАП, 2014. – 122 с.
14. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте / А. В. Семенович. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 232 с.
15. Слотвінська А. Бавимось разом або як впоратися з дитячим непослухом / А. Слотвінська. – Л. : ВСЛ, 2017. – 208 с.
16. Петрановская Л. В. Тайная опора : привязанность в жизни ребенка / Л. В. Петрановская. – М. : АСТ, 2014. – 288 с.
17. Фабер А. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили / А. Фабер, Е. Мазлиш. – М. : Эксмо-Пресс, 2010. – 336 с.





Розділ 2.2

Зміст занять Програми для учнів початкової школи



Заняття 1. Встановлення контакту

Мета: створення тренінгової (психокорекційної) групи шляхом налагодження взаємодії між учасниками і тренером.

Завдання:

- ознайомити учасників з метою (кінцевими результатами) роботи групи;
- обговорити мету всіх занять та сьогоднішньої зустрічі;
- познайомити учасників одне з одним;
- обговорити і прийняти правила поведінки на заняттях;
- поділитися очікуваннями, побоюваннями та сподіваннями;
- сформуванати навички презентації себе іншим;
- встановити атмосферу довіри у групі;
- створити атмосферу поваги до унікальності кожної дитини.

Ключові поняття: правила роботи групи, очікування, побоювання, сподівання учасників, унікальність наших імен.

Тривалість: 1,5 год (90 хв).

Структура заняття

Вправи	Ресурсне забезпечення	Час, хв
Привітання	Місце, де діти можуть стати колом	10
Знайомство. Гра «Злови м'яч»	Місце, де діти можуть стати колом, м'ячик	10
Чому ми тут?	Місце, де діти можуть сісти чи стати колом	15
Правила роботи	Фліпчарт з маркерами чи дошка	10
Руки із завмиранням	Вільний простір	10
Очікування, побоювання, сподівання/надії	Вільний простір	10

Гра «Наші імена унікальні»	Наліпки	10
Вправа «Наша пісня»		10
Підсумки заняття	Наліпки, смайлики	5

Зміст заняття

1. Вітання. Вступ

Психолог представляється, вітає учасників, висловлює їм подяку за бажання брати участь і повідомляє про початок занять за Програмою «Безпечний простір». Знайомить з метою занять за нею та мету сьогоднішньої зустрічі.

Вступне слово психолога: «Програма налічує багато тем. Кожне заняття буде складатися з веселих та серйозніших частин, бо ми з вами працюємо над проблемами, які роблять наше життя складним/важким. Ми вивчатимемо нові способи, як справлятися з труднощами в нашому житті самостійно та всією групою. Під час занять ми будемо малювати, співати, грати в рольові ігри, обговорювати тощо. По завершенні занять я дам можливість кожному висловитися щодо того, як ви себе почуваете. Це дуже важлива частина заняття, тому що так я дізнаюся, чи було вам цікаво, чи ви сумували. На початку кожного заняття я буду нагадувати про те, що було на попередньому занятті та чим ми будемо займатися сьогодні».

Далі психолог повідомляє чому буде присвячене перше заняття за цією програмою: знайомству учасників, створенню основних правил роботи груп.

2. Гра «Злови м'яч»

Психолог просить учнів стати колом (гру також можна проводити сидячи).

Вступне слово психолога: «Зараз ми з вами будемо грати в гру, мета якої – запам'ятати імена всіх учасників. Ви будете кидати цей м'ячик одне одному і називати при цьому своє ім'я. Усі зрозуміли, що треба робити? Добре. Тоді почнемо з мене».

Рекомендації психологу

Якщо з'ясується, що хтось з учасників не зрозумів правила гри, необхідно їх повторити доброзичливим голосом, можливо, навести приклад.

Хід гри

Психолог називає своє ім'я та кидає м'яча першому учаснику. Учасник, що отримує від психолога м'яч, називає своє ім'я та кидає м'яч іншому учаснику. Вправа продовжується поки всі не назвуть свої імена.

Частина II

У другій частині гри учасник називає своє ім'я та ім'я учасника, який кинув йому м'яча. Наприклад: «Я – Володя, м'ячик від Наталки».

По завершенні психолог зауважує, що така рухлива вправа допомагає пригадати (дізнатися) імена всіх учасників групи, що спростить подальше спілкування. Пропонує впродовж занять звертатися одне до одного на ім'я [3].

Рекомендації психологу

Психологу необхідно стежити, щоб діти підтримували і допомагали одне одному в процесі виконання вправ. Важливо не допускати в'їдливих чи образливих зауваг учасників, якщо хтось випустив м'яча або неправильно назвав (забув ім'я) іншого учасника: «Діти, нумо допоможемо Васі». Обов'язково має зберігатися (підтримуватися) атмосфера підтримки й захищеності, поваги й довіри в групі, унікальності кожної дитини.

3. Вправа «Чому ми тут?»

Учасники колом сідають на стільці. Психолог пояснює: «Ми зібралися тут усі разом, тому що в нас багато спільного. Діти, назвіть мені, що нас об'єднує?».

Можливі відповіді: ми ходимо до однієї школи/класу; ми живемо в одному місті/селі, одній країні; ми любимо гратися і сміятися тощо.

Психолог має переконатися, що всі діти щось сказали, він дає можливість і час для учасників додати всі варіанти, що в них виникли.

Після цього він продовжує: «Ви праві. Та в цей час ми також усі переживаємо важкі часи, і я тут для того, щоб навчити вас нових способів відпочивати, розслабляти своє тіло, краще почуватися та діставати більшу радість від життя. Коли люди переживають важкі часи, наприклад війну, буває дуже важко залишатися щасливим і почуватися добре. Чи згодні ви зі мною?». Психолог дає можливість замислитися і слухає можливі відповіді.

Слово психолога: «Сьогодні перша зустріч із цілої низки заходів, яку ми проведемо разом. Ми будемо навчатися почуватися краще та ліпше справлятися з ситуаціями, в яких ми опиняємося. Під час наших зустрічей ми будемо гратися і діставати задоволення, також ми матимемо можливість поділитися нашими думками та почуттями про те, що з нами було, що відбувається в нашому житті зараз та нашими мріями про майбутнє. Перед тим як ми почнемо, я хочу спитати, чи всім зрозуміло, чому ми тут зібралися і чи всі бажають брати участь у подальших зустрічах».

Психолог запитує кожного учасника, чи все він зрозумів і чи хоче продовжувати. Необхідно пояснити дітям, що коли їхні настрої зміняться під час занять, то вони мають підійти до нього і обговорити це віч-на-віч.

Важливо! Не змушуйте дітей брати участь примусово! Обговоріть наодинці та знайдіть вагоме пояснення для решти групи, чому хтось з учнів припинив участь.

Хід гри

Протягом 2 хвилин діти ходять класом і дізнаються про спільне і відмінне, що між ними є.

Запитання після вправи:

Чи сподобалася вам ця вправа? Чим? Що нового ви дізналися? Що було б, якби ми були всі однакові? Що нам дають наші відмінності?

4. Правила роботи групи

Вступне слово психолога: «Любі діти, нам важливо домовитися, як ми будемо ставитися одне до одного під час наших занять і прийняти правила поведінки».

У формі мозкового штурму психолог записує всі відповіді дітей на фліпчарті та проводить обговорення запропонованих варіантів поведінки. Після вибору всі голосують за прийняття правил. Після голосування правила набувають чинності.

Обов'язкові правила (додати, якщо діти не назвуть):

- конфіденційність (ми не переказуємо чужі історії), дописуємо правило після детального роз'яснення (див. нижче);
- кожен має право на власну думку, що може відрізнятись від інших;
- ніхто не повинен говорити, якщо він не бажає;
- не глузувати одне з одного;
- діє заборона на фізичне насильство.

Додаткові правила: приходити вчасно, говорити по чергово, бути активним, дотримуватися правила піднятої руки, бути чемним, вимикати динамік мобільного телефона під час заняття тощо.

Особливо необхідно підкреслити важливість дотримання конфіденційності.

Слово психолога: «Діти, наші заняття стануть безпечним місцем для кожного учасника. Це означає, що ми ставитимемося одне до одного з повагою, турботливо, розумінням щодо думок, які відрізняються від наших. Це означає, що ви можете говорити все, що буде для вас важливим вільно, не соромлячись, що хтось може про це розповісти після зустрічі. Дуже важливо, щоб ми всі на це погодилися, задля того щоб всі ми почували себе комфортно та безпечно на наших заняттях. Єдиним винятком з цього правила може бути ситуація, якщо хтось зазнає насильства чи нападок з боку інших членів групи. Це моя відповідальність як дорослої

Частина II

людини забезпечити вашу безпеку та захистити вас від насильства. Я обіцяю, що зроблю все від мене залежне задля запобігання цьому. Час від часу ви можете відчувати дискомфорт під час розповіді про щось дуже особисте в групі. Ви не мусите цього робити, якщо не бажаєте. Якщо у вас виникне бажання чи потреба поговорити зі мною наодинці, ви можете до мене звертатися».

Рекомендації психологу

Після прийняття правил необхідно обговорити наслідки за недотримання правил. Це може бути виконання пісні, танцю тощо.

5. Вправа-руханка «Замри!»

Вступне слово психолога: «Діти, пригадайте тварин, яких ви знаєте та оберіть з них 4: одного – повільного (равлик, черепаха), другого – швидшого (курка, коза), третього – ще швидшого (верблюд, слон, кінь), четвертого – найшвидшого (леопард, заєць, собака)».

Опис гри поданий в Додатку 1. Ігри для дітей. Вправа повторюється кілька разів [4].

Рекомендації психологу

Наголошуйте дітям, щоб вони не забували дихати спокійно, залишалися розслабленими, не пришвидшуватися, утримувати ритм дихання, рухатися в усіх напрямках та уникати зіткнення з іншими учасниками.

Запитання після вправи:

Чи сподобалася вправа? Чим сподобалася/не сподобалася? Чи було важко/легко виконувати? Чому?

6. Вправа «Очікування, побоювання, надії/сподівання»

Хід гри

Діти сідають колом. Психолог просить учасників по черзі говорити про свої очікування, побоювання та сподівання стосовно занять. Свої відповіді діти записують на наліпках (грибочки – очікування, шишки – побоювання, ягідки – сподівання). Кожен з учасників прикріплює свої наліпки на картинку лісової галявинки. Наприкінці всіх занять, все що справдиться буде розміщене в кошик біля галявинки.

Приклади:

Я сподіваюся, що буде весело.

Я хвилююся, що буде скучно.

Рекомендації психологу

Залучайте всіх дітей до відповіді, проте не примушуйте, якщо дитина не готова.

7. Вправа «Наші імена унікальні»

Вступне слово психолога: «Діти, наші імена – це щось надзвичайно особливе для кожного з нас, вони демонструють, що ми особливі, неповторні. Навіть якщо в інших такі самі імена, ми все одно унікальні. Адже ми можемо спілкуватися і поводитися як інші, проте завжди залишаємося собою. Навіть близнюки залишаються несхожими».

Психолог запитує в дітей, що батьки розповідали їм про їхні імена, чому вони обрали саме це ім'я своїй дитині.

Опис гри поданий в Додатку 1. Ігри для дітей [3].

Рекомендації психологу

Заздалегідь причепіть нитку до картонки, щоб можна було носити картонний бейджик на шиї.

Запитання після вправи:

Що вам сподобалось/не сподобалось під час виконання вправи? Про що ви дізнались після цієї вправи?

8. Вправа «Наша пісня»

Вступне слово психолога: «Діти! Станьте колом. Зараз ми будемо обирати пісню для нашої групи. Цю пісню ми будемо співати наприкінці кожного нашого заняття на прощання».

Учасники групи пропонують варіанти пісень, обирають ту пісню, з якою всі погодяться. Якщо хтось із дітей не знає пісні, слід запропонувати її вивчити. Психолог співає з дітьми пісню кілька разів, доки всі її не запам'ятають.

Одночасно з виконанням пісні слід запропонувати дітям обрати ті рухи, які вони будуть виконувати під час співу.

Приклади: танцювальні рухи, оплески тощо.

Рекомендації психологу

Щоразу змінюйте хід виконання вправи. Можна обирати диригента, який буде демонструвати рухи, а решта учасників має їх повторювати, можна виконувати вправу окремими групами хлопчиків і дівчаток, додавати нові рухи тощо.

9. Оцінка заняття

Підготуйте фліпчарт із наліпками і смайликами (див. Додаток 6). Спитайте у дітей, чи всі смайлики (вирази обличчя) їм зрозумілі, чи згодні вони з тим, що кожна емоція має саме так зображатися. Після цього кожен учасник отримує наліпки та малює обличчя з номером. Не просіть дітей писати ім'я. Потім діти приклеюють на дошку навпроти обличчя свої смайлики.

Після виконання завдання подякуйте за зворотний зв'язок і попрощайтеся з кожною дитиною окремо.



Заняття 2. Вивчення потреб

Мета: формування знань про види здоров'я та форми його покращення.

Завдання:

- ознайомити учасників з метою заняття;
- повторити правила поведінки на заняттях;
- вивчити види здоров'я та визначити шляхи його зміцнення;
- перенаправити до фахівців, якщо діти потребують додаткової допомоги;
- встановити атмосферу поваги, довіри в групі;
- відстежити емоційний стан дітей групи;
- створити атмосферу поваги до унікальності кожної дитини.

Ключові поняття: потреби учнів, фізичне, психічне, емоційне здоров'я.

Тривалість: 1,5 год (90 хв).

Структура заняття

Вправи	Ресурсне забезпечення	Час, хв
Привітання. Гра «База»	Місце, де діти можуть стати колом	10
Зворотний зв'язок і огляд		5
Види здоров'я	Фліпчарт з маркерами чи дошка	15
Гра «Магазин важливих слів»		10
Гра «Потреби дітей». Збір інформації та вивчення потреб дітей	Наліпки або картки червоного, жовтого, зеленого та білого кольорів	20
Вправа «Я, ми та здоров'я»		20
Виконання «Нашої пісні»		5
Оцінка заняття	Дошка з підготовленими зображеннями облич або смайликами, наліпками	5

Зміст заняття

1. Гра «База»

Психолог вітає учасників, повідомляє тему та мету заняття. Потім об'єднує учасників у дві групи (хлопчики і дівчатка) та стежить, щоб групи не змішувалися.

Вступне слово психолога: «Кожен день починається з привітання і ви також будете вітатися, але особливим способом – із заплещеними очима».

Опис гри поданий в Додатку 1. Ігри для дітей [3].

Рекомендації психологу

Під час надання інструкції учасникам групи необхідно демонструвати всі форми взаємодії: привітання, утримання руки, прикріплення до кінчика ланцюжка.

2. Зворотний зв'язок і огляд попереднього заняття

Слово психолога: «Діти, пригадайте, про що ми розмовляли на попередній зустрічі. Що ми з вами робили?».

Рекомендації психологу

Якщо діти не пригадали всі елементи попереднього заняття психолог нагадує всі елементи, що були відпрацьовані на першому занятті.

3. Види здоров'я

Діти сідають колом. Психолог запитує їх про те, як вони розуміють, що таке бути здоровим та сильним. Діти відповідають.

Слово психолога: «Бути сильним і здоровим складається з багатьох речей. Це означає, що ваше тіло сильне і здорове, що ви сильні та здорові емоційно, що ви психічно сильні та здорові. Дітям необхідно дотримуватися багатьох умов, для того щоб бути фізично, психічно та емоційно здоровими. Поміркуймо, що для цього потрібно. По-перше, що необхідно, щоб бути фізично здоровими? По-друге, що необхідно, щоб бути психічно здоровими».

У формі мозкового штурму психолог записує відповіді дітей на фліпчарті.

Приклади:

- для фізичного здоров'я: чиста вода, правильне харчування, вчасне лікування, фізичні вправи, здоровий сон;

- для психічного здоров'я: зовнішня стимуляція, можливість навчатися в інших людей, корисна їжа, достатня тривалість сну.

- для емоційного здоров'я: добрі приклади для наслідування, гарні стосунки з оточенням, почуття безпеки та впевненості, почуття любові та потребності іншим [1].

Рекомендації психологу

Якщо діти не можуть пояснити, то слід використовувати такі роз'яснення:

1. Фізичне здоров'я означає, що наше тіло працює добре і ми можемо користуватися нашим тілом для виконання різних завдань – ходити, бігати, стрибати, грати тощо. Це можливо, якщо ми відчуваємося добре і наше тіло не болить. Фізичне здоров'я означає почуватися добре.

Частина II

2. Психічне здоров'я означає, що наш мозок працює добре, ми здатні думати та використовувати його так, як ми хочемо. Здорова психіка допомагає нам навчатися в оточення та ухвалювати добрі рішення.

3. Емоційне здоров'я – це коли ми реагуємо на різні події різними почуттями. Наприклад, ознака доброго емоційного здоров'я людини – сумний стан при втраті того, хто про нього дбав та піклувався. Або хтось відчуває себе щасливим, коли зустрічає того, хто про неї піклується. Те, як ми висловлюємо наші емоції, залежить від нашого оточення. В деяких країнах прийнято голосно плакати на людях, у деяких це не прийнято.

4. Гра «Магазин важливих слів»

Вступне слово психолога: «Діти, уявіть, що ви потрапили до магазину важливих слів. Магазин готується до відкриття і продавцеві потрібна наша допомога. У нього в коробках міститься приємні/ввічливі слова. Розкладімо їх по полицях».

Опис гри поданий в Додатку 1. Ігри для дітей [3].

Рекомендації психологу

Діти можуть створювати нові слова. Психологові необхідно приготувати пусті картки, на яких діти напишуть свої варіанти.

5. Гра «Потреби дітей»

Вступне слово психолога: «Діти, для того, щоб почувати себе добре, потрібні наші зусилля, проте іноді наших зусиль замало і необхідна допомога інших людей».

Хід гри

Психолог об'єднує дітей в три групи за кольорами світлофора (червоний, жовтий, зелений), просить обговорити та відзначити в запропонованих діях ті, які можливо робити самостійно, та ті, в яких нам потрібна допомога іншої людини (батьків, родичів, друзів, учителя, сусідів тощо). Після 10 хвилин обговорення в малих групах діти презентують свої відповіді для загального обговорення в усій групі.

Для вивчення проблем дітей у подоланні яких їм потрібна допомога дорослого, психолог просить дати відповіді на запитання. Для відповідей діти використовують картки/наліпки чотирьох кольорів:

- червоний – питання дуже турбує;
- жовтий – турбує, проте можна почекати;
- зелений – не турбує;
- білий – щось інше.

Психолог ставить питання з таблиці.

№ питання	Проблемні сфери	Червоний/ жовтий/зелений/ білий
1.	Фізичне здоров'я: Чи турбує вас ваше здоров'я або здоров'я ваших рідних/близьких?	
2.	Емоційне здоров'я: Чи вдається вам або вашим рідним/близьким впоратись зі складними емоціями?	
3.	Безпека: Чи перебуваєте ви або ваші рідні/близькі тепер у безпеці? У майбутньому?	
4.	Базові потреби: Чи всі базові потреби вашої родини задоволені? (описати)	
5.	Вживання психотропно-активних речовин (ПАР): Чи є у вас або ваших рідних проблеми зі вживанням алкоголю, наркотиків, медикаментів?	
6.	Щоденні справи: Чи турбує вас, як ви справляєтесь із завданнями в школі?	
7.	Стосунки з іншими: Чи турбують вас стосунки з близькими/родичами, друзями, учителями?	
8.	Інше. Опишіть.	

Рекомендації психологу

Переконайтеся, що всі діти зрозуміли завдання перед початком вправи. Вправа може проводитись у формі підняття відповідних карток дітьми, в цьому разі психолог фіксує у своїй таблиці відповіді дітей для розуміння, які сфери потребують найбільшої уваги. Інший варіант проведення вправи – діти прикріплюють наліпки різних кольорів на фліпчарт/дошку. У такому випадку психолог розуміє, які труднощі є в учнів та в яких ситуаціях їм потрібна допомога.

6. Вправа «Я, ми та здоров'я»

Вступне слово психолога: «Діти, у кожного з нас є уявлення про себе. Хтось оцінює себе і свої здібності вище, ніж вони є насправді, принижує інших, ставиться до них зверхньо. Хтось недооцінює свої сильні сторони, не вміє відстоювати свою точку зору, думку. Найкращий варіант – це поважати себе і реалістично оцінювати свої якості. Для того щоб зрозуміти себе краще, та ставитися до оточення з повагою, треба знати свої сильні та слабкі сторони, тобто щось, що я вже вмю робити бездоганно, добре, якісно (у навчанні, спілкуванні, спорті, грі, домашніх обов'язках), а також те, що мені ще не вдається. Пропоную вам на аркуші паперу написати 5 своїх сильних сторін (преваг) та 5 слабких (недоліків).

Частина II

Питання:

Діти, чи вдалося вам написати? Чи це було легко? З якими складнощами зіткнулися? Як наші якості впливають на стосунки з друзями? Батьками? Учителями?

Кінцеве слово психолога: наше ставлення до себе і до оточення формує наше здоров'я, бо впливає на задоволення або переживання (психічне здоров'я), спілкування (емоційне здоров'я), енергію або нестачу сил (фізичне здоров'я). Сьогодні ми навчилися оцінювати себе реалістично, що допоможе нам досягти успіху в майбутньому.

7. «Наша пісня»

Діти виконують уже знайому пісню.

8. Оцінка заняття

Діти оцінюють заняття за допомогою смайликів (див. Додаток 6). Психолог прощається з дітьми до наступного заняття.



Заняття 3. Керування реакціями

Мета: навчати розрізняти нормальні реакції на складні події і безпечно справлятися з важкими спогадами.

Завдання:

- ознайомити учасників з метою заняття;
- повторити правила поведінки на заняттях;
- вивчити нормальні реакції дітей на ненормальні події;
- навчити засобів справлятися зі спогадами, що повертаються;
- підвищити концентрацію та бадьорість;
- підтримувати атмосферу поваги, довіри у групі;
- відстежити та оцінити емоційний стан дітей групи, їхній настрій;
- створити атмосферу поваги до унікальності кожної дитини.

Ключові поняття: складні події, «нормальні реакції на ненормальні події», самодопомога, приємні образи, емоції.

Тривалість: 1,5 год (90 хв).

Структура заняття

Вправи	Ресурсне забезпечення	Час, хв
Привітання	Місце, де діти можуть стати колом	5
Зворотний зв'язок і вступ		5
Гра «Знайти лідера»	Вільне місце	10

Вправа «Нормальні реакції на ненормальні події»		25
Вправа «Нагадувалки»	Аркуш паперу	10
Вправа «Безпечне місце»	Затишне місце	20
Гра «Автобус з почуттями»	Вільне місце	5
Вправа «Наша пісня»		5
Оцінка заняття	Дошка з підготовленими обличчями або смайликами, Наліпки	5

Зміст заняття

1. Вітання

Психолог вітає учасників, повідомляє тему та мету заняття.

Вступне слово психолога: «Сьогодні ми будемо говорити про реакції, що бувають у дітей після страшних подій, таких як війна, наприклад. Це абсолютно природно почувати себе по-різному після цього, іноді навіть мати неприємні, важкі почуття».

2. Зворотний зв'язок і вступ

Психолог запитує в учасників, що вони пам'ятають з минулої зустрічі. Нагадує основні елементи попереднього заняття.

3. Гра «Знайти лідера»

Опис гри поданий в Додатку 1. Ігри для дітей [3].

4. Вправа «Нормальні реакції на ненормальні події»

Вступне слово психолога: «Діти, які потрапляють у катастрофи, втрачають близьких людей, після події можуть пригадувати мимоволі свої переживання, тривоги, страхи про ту ситуацію. Це може призвести до того, що вони знову можуть відчувати себе погано. Сьогодні ми будемо розмовляти саме про такі ситуації, важкі спогади та те, як собі допомогти з ними впоратися».

Діти сідають зручно для малювання.

Рекомендації психологу

Можна використовувати асоціативні/метафоричні картки (якщо нема, то просто різні картинки).

Хід вправи

Психолог просить дітей намалювати місце, де вони відчувають себе в безпеці. Кожна дитина обирає одну карту, яка здається найбезпечнішою. Потім домальовує цю картинку на весь аркуш паперу. Після цього малює ситуацію, коли їй було страшно за себе або своїх

Частина II

батьків/близьких. Можна обирати асоціативну/метафоричну картку та розповідати з її допомогою про ситуацію.

Запитання для обговорення:

- 1) Що ви зробили, щоб дістатися до безпечного місця?
- 2) Чи допомагали ви комусь?
- 3) Чи допомагав хто-небудь вам?

2. Після обговорення діти малюють те, що вони хотіли б, щоб відбулося, або те, що допоможе їм відчувати себе краще, щасливіше.

Рекомендації психологу

Допоможіть дитині обміркувати те, що довелося пережити, знайти слова, щоб про це розповісти іншим, зрозуміти, що може їй допомогти з тим, що відбулося. Можна використовувати підготовлену історію: прочитати та обговорити з дітьми, чи відчували вони щось подібне у своєму житті. Важливо нагадувати дітям, що їхні реакції природні в такому випадку.

Кінцеве слово психолога: «Для дітей та дорослих, які пережили страшні події, нормально відчувати себе сумно, безпорадно, злитися на ці події. Після того як людина бачила або пережила щось жахливе, спогади можуть повертати її в ту ситуацію знову і знову. Такі спогади може спровокувати якась дрібниця, звук, людина, сумний настрій або схожа ситуація. Людина може почуватися, ніби це відбувається знову, навіть коли вона впевнена, що це не так. Це може налякати людину. Особливо маленьких дітей, які стороняться місць, що можуть нагадати про жахливу подію або повертають до неприємних почуттів. При спробі прогнати такі пригадування, вони повертатимуться знову, нааяв чи уві сні.

Діти намагаються не думати про це і не розповідають іншим, навіть тим, кого вони дуже люблять і кому довіряють. Якщо хтось із вас відчує щось подібне, необхідно з цією проблемою попрацювати або звернутися по допомогу до дорослого. Розглянемо, як ми можемо самі впоратися з неприємною ситуацією [5].

5. Вправа «Нагадувалки»

Вступне слово психолога: «Діти, як уже згадувалося раніше, деякі речі чи події можуть нагадувати про себе дитині, яка ці події пережила. Як ви гадаєте, що може бути цими нагадувалками? Складіть список нагадувалок. Цікавий той факт, що буває так багато нагадувалок, що їх уникнути неможливо. Іноді вони з'являються в пам'яті, коли ми на них не чекаємо. Важливо навчитися контролювати ці згадування.

Після пригадування та обговорення подій, реакцій та нагадувалок, діти готові до сприйняття того, що може їм допомогти.

Слово психолога: «Сьогодні ми з вами почнемо навчатися, як самостійно справлятися зі складними станами, контролювати свою пам'ять, щоб вона не заважала життю. Ви не забудете того, що з вами відбулося, але зможете навчитися згадувати все тоді, коли самі забажаєте [5]».

6. Вправа «Безпечне місце»

Психолог пояснює дітям, що зараз вони будуть вчитися давати раду неприємним спогадам. Він просить дітей сісти або прилягти зручно, поводитися тихо, можна заплющити очі.

Опис гри поданий в Додатку 1. Ігри для дітей [3].

Питання:

Як ви почуваєтеся? Що вам сподобалося? Чи вдалося зануритися в уявне місце?

Кінцеве слово психолога: «Діти, ви завжди можете повернутися в своє особливе місце. Всі охочі можуть його намалювати вдома і насолоджуватися своїм місцем і помічником».

7. Гра «Автобус з почуттями»

Опис гри поданий в Додатку 1. Ігри для дітей [3].

8. Наша пісня

Діти виконують уже знайому пісню.

9. Оцінка заняття

Кінцеве слово психолога: «Діти, наше заняття завершилося. Сьогодні ми з вами обговорювали нормальні реакції, що бувають у людей після жаклих подій. Ви дізналися про пригадування, які можуть заважати, та про те, як з ними справлятися. Як і на минулих заняттях я хочу дізнатися, як ви почуваєтеся зараз?».

Діти відповідають, потім оцінюють заняття за допомогою смайликів (див. Додаток 1. Ігри для дітей). Психолог прощається з дітьми до наступного заняття.



Заняття 4. Навички розв'язання проблем

Мета: розвивати навички розв'язання проблемних ситуацій та конфліктів.

Завдання:

- ознайомити учасників з метою заняття;
- повторити правила поведінки на заняттях;
- обговорити різні типи конфліктів;

Частина II

- зосередити увагу на дослідженні щоденних конфліктів та умінь їх розв'язання;

- вивчити 4-крокову модель розв'язання проблемних ситуацій;
- відстежити та оцінити емоційний стан дітей групи, їхній настрій;
- підтримувати атмосферу поваги, довіри в групі.

Ключові поняття: конфлікт, види конфліктів, розв'язання проблем, ухвалення рішень.

Тривалість: 1,5 год (90 хв).

Структура заняття

Вправи	Ресурсне забезпечення	Час, хв.
Привітання		5
Зворотний зв'язок і вступ		5
Вправа «Види конфліктів»	Фліпчарт, маркери	15
Вправа «Розв'язання повсякденних конфліктів»	Фліпчарт, маркери	20
Гра-руханка «Дружне коло»	Вільне місце	5
4-крокова модель розв'язання проблем		25
Гра «Гнучке тіло»	Вільне місце	5
Вправа «Наша пісня»		5
Оцінка заняття	Дошка з підготовленими обличчями або смайликами, Наліпки	5

Зміст заняття

1. Вітання

Психолог вітає учасників, повідомляє тему та мету заняття.

2. Зворотний зв'язок і вступ

Психолог запитує в дітей про спогади, враження від попереднього заняття. Чи були в них думки з цієї теми? Чи були в них ситуації, в яких була можливість скористатися новими знаннями?

3. Вправа «Види конфліктів»

Хід завдання

- 1) Психолог малює на фліпчарті людину і пояснює, що в людей трапляються конфлікти внутрішні, тобто між думками, ідеями, бажаннями. Просить дітей навести приклади.
- 2) Психолог малює другу людину навпроти першої та пояснює, що

конфлікти бувають між двома людьми. Просить навести приклади.

- 3) Психолог малює групу людей, наприклад учнів. Просить навести приклади групових конфліктів.
- 4) Психолог малює ще одну групу і розповідає про міжгрупові конфлікти. Просить навести приклади.

4. Вправа «Розв'язання повсякденних конфліктів»

Психолог просить дітей стати в пари обличчям одне до одного.

Вступне слово психолога: «Діти, уявіть ситуацію, що один з вас вважає, що інший вкрав його ручку. Пограймо в рольову гру, в якій кожен стоїть на своєму і не поступається. Час виконання 3 хвилини. Після гри розпитуємо дітей про їхні враження».

Діти міняються ролями і продовжують. Після виконання другої частини попросить дітей поділитися тими рішеннями, які діти знайшли.

Психолог розповідає, що є багато шляхів розв'язання проблем без конфліктів: слухати іншого, бути відкритим, пропонувати компенсацію тощо.

Слово психолога: «Ми з вами багато говоримо про конфлікти, тепер знайдімо шляхи їх позитивного розв'язання».

Спитайте у дітей, які для цього потрібні вміння та навички: уміння слухати, не перебивати, ставити питання, приділяти увагу, стати на місце іншої людини, говорити «я», а не «ти», говорити про свої бажання, уявляти, що інший хоче.

5. Гра-руханка «Дружнє коло»

Діти стають зі своїх місць. Під час приспівування діти виконують зазначені у вірші рухи, які демонструє психолог.

Хід гри

Станьмо, діти, дружнім колом (діти стають колом), як багато нас навколо (озираються по боках). Дружно сіли, дружно встали (діти стають колом), покрутилися, пострибали (діти обертаються, стрибають). Ти мій друг і я твій друг (всі обіймаються разом). Скільки усмішок навкруг (усі усміхаються ліворуч, праворуч і вперед) [2]!

6. Модель розв'язання проблем

Психолог розповідає про 4 кроки в розв'язанні проблем та пропонує кожен крок розглянути детально: з'ясувати проблему та відповідального; сформувані мету, брейнстормінг, вибір рішення.

Розглянемо детально кожний крок.

1) З'ясування проблеми:

- сформулюйте перелік хвилювань та турбот;
- розгляньте кожну з турбот разом з дітьми: як часто такі проблеми

Частина II

трапляються? Хто залучений? Як ти себе через це почуваєш? Як це тебе стосується?

Для кожної проблеми зробіть стикер з простим описом «б'юся з друзями», «немає своєї кімнати, бо ми живемо в одній». Після цього попросить дітей відсортувати наліпки: зверху важливіші.

Рекомендації психологу

Спочатку можна встановити пріоритети для успішних справ і обрати з них важливі.

З'ясування відповідального. Діти можуть стикатися з труднощами в розв'язанні не їхніх проблем. Наприклад, можуть звинувачувати себе в тому, що їхні батьки сваряться або товариш перестав з ним спілкуватися тощо. Психологові необхідно пояснити, що коли до ситуації причетні двоє людей, то кожен з них несе частку відповідальності. Якщо одна людина переживає депресію, тоді це не проблема дитини. Це не значить бути байдужим, це означає не грати провідну роль у розв'язанні.

2) Сформулювати мету.

Психолог пояснює, що важливо правильно поставити мету «я хочу», «я потребую», «я боюсь, що».

Приклад: під час суперечки в родині першим кроком стане розмежування двох частин суперечки: про погані оцінки в школі та про те, хто перший буде купатися вранці. Для першої частини необхідно сформулювати мету так: «мені потрібно більше часу приділяти домашнім завданням», «я попрошу учителя про допомогу». Для другої частини так: «я хочу мати достатньо часу для...», «я хочу дістати задоволення від душі» тощо, щоб усі були задоволені та щасливі.

3) Брейнстормінг.

Запропонуйте дітям перелічити всі можливі варіанти розв'язання проблеми та запишіть їх на фліпчарті.

Рекомендації психологу

Якщо не вистачає важливих варіантів, слід допомогти дітям та запропонувати такі: заспокоїти себе, сказати собі позитивні думки, вивчити нові навички в складній ситуації, дістати допомогу інших.

4) Вибір рішення.

Після оцінки всіх запропонованих ідей необхідно обрати найкращі. Слід пройтися всім списком і визначити корисність кожної ідеї. Слід ставити «+» та «-» навпроти кожної ідеї. Навпроти найкращої ідеї слід поставити зірочку. Це буде завершальна частина ухвалення рішення.

6. Гра «Гнучке тіло»

Діти встають зі своїх місць і виконують рухи відповідно до інструкцій у вірші, повторюючи за психологом.

Хід гри

Вправо голову і вліво
 Нахиляємо неквапливо.
 Шию також розминаємо,
 В різні боки повертаємо!
 Тулуб вправо, потім вліво
 Повертаємо грайливо.
 Крутимо і обертаємо,
 Прогинаємо, нахиляємо.
 Ручки вгору аж до неба!
 Обійнятися всім нам треба!
 Ще раз вгору потягнулись
 І до сонечка всміхнулись! [2]

7. Наша пісня

Діти виконують уже знайому пісню.

8. Завершення заняття

Діти розповідають про свої враження від заняття, потім оцінюють заняття за допомогою смайликів (див. Додаток 1. Ігри для дітей) Психолог прощається з дітьми до наступного заняття.

**Заняття 5. Позитивні активності**

Мета: розвивати навички піклування про себе.

Завдання:

- ознайомити учасників з метою заняття;
- повторити правила поведінки на заняттях;
- допомогти у відновленні почуття фізичного та емоційного комфорту;
- допомогти дитині в плануванні та залученні до позитивних активностей, що дають задоволення;
- покращити настрій, відновити почуття контролю над життям.

Ключові поняття: фізичний та емоційний комфорт, планування, позитивні активності, задоволення.

Тривалість: 1,5 год (90 хв).

Частина II

Структура заняття

Вправи	Ресурсне забезпечення	Час, хв
Привітання		5
Зворотний зв'язок і вступ		5
Вправа «Братські обійми»	Вільний простір	10
Вправа «Вибір приємних вправ»	Таблиця-список, фліпчарт	15
Гра «Готуємо піцу»	Вільний простір	10
Вправа «Календар приємних справ»	Вільне місце, аркуші з таблицями	25
Гра «Намалюй свій настрій»	Аркуші паперу, фарби, кольорові олівці	10
Вправа «Наша пісня»	Вільне місце	5
Оцінка заняття	Дошка з підготовленими обличчями або смайликами, наліпки	5

Зміст заняття

1. Привітання

Психолог вітає учасників, повідомляє тему та мету заняття.

Вступне слово психолога: «Після страшних подій ви можете почувати себе так, ніби вас переповнюють неприємні почуття – печаль, тривога. Ми не можемо просто їх прогнати. Це було б занадто легко. Проте ми можемо заповнити життя приємними справами та враженнями».

2. Зворотний зв'язок і вступ

Психолог запитує в дітей, що вони пам'ятають з минулого заняття? Як їм вдалося вже застосувати ці знання у своєму повсякденному житті? З ким вони поділилися знаннями щодо видів конфлікту? Чи спробували вони використати модель ухвалення рішення?

3. Вправа «Братські обійми»

Вступне слово психолога: «Всі люди здатні проявляти братську та сестринську любов та увагу. Це і прояв емоцій, і підтримка одне одного в складних і радісних ситуаціях. Можливість це продемонструвати – братські обійми. Обійми зазвичай вважаються приємним торканням».

Психолог просить дітей стати двома колами, обличчям одне до одного і по черзі обіймати одне одного (того, хто навпроти) братськими обіймами. Діти рухаються по колу, доки всі не обіймуться [5].

4. Вправа «Вибір приємних справ»

Психолог пропонує дітям розглянути таблицю приємних справ (див. таблицю).

Таблиця приємних справ.

Домашні справи	Дії на вулиці	Спільні справи (разом із друзями, дорослими)	Справи з відновлення
Малювати	Гуляти з тваринами	Готувати з друзями свято, страви, вироби	Прибирати в парку
Слухати музику	Робити фізичні вправи, ходити в басейн	Розповідати смішні історії	Допомагати молодшим з навчанням
Грати на комп'ютері	Гратися з м'ячем	Грати в настільні ігри	Ремонтувати дитячий майданчик
Грати на музичному інструменті	Висаджувати рослини	Займатися спортом, змагатися	Висаджувати рослини
Співати	Кататися на роликах, скейтборді, велосипеді	Збігати в магазин	Ремонтувати зламані речі
Дивитися фільми	Кататися на гойдалках та каруселях	Сходити в кіно, познайомитися з хлопчиком/дівчиною з сусіднього будинку	Допомогти тим, хто цього потребує (бабуся)

Питання:

Які ще справи ви могли б додати до цього переліку?

Як часто ви такі справи робите у своєму житті?

Кому ви можете порекомендувати такі приємні справи?

5. Гра «Готуємо піцу»

Опис гри поданий в Додатку 1. Ігри для дітей [3].

6. Вправа «Календар приємних справ»

Психолог пропонує дітям заповнити свій тиждень приємними справами. Кожен учасник обирає з таблиці приємних вправ (попереднє завдання) собі декілька вправ на кожен день та людину (групу учасників), яка буде допомагати у виконанні. Діти можуть заповнювати таблицю іншими своїми захопливими справами.

Таблиця 1.

№	Приємні справи	З ким будеш виконувати
1		
2		

Таблиця 2.

День тижня	Позитивна активність
Понеділок	
Вівторок	
Середа	
Четвер	
П'ятниця	
Субота	
Неділя	

Після заповнення таблиць діти об'єднуються в 7 груп (за днями тижня) і готують інсценування однієї з позитивних активностей, яку вони планують виконувати не самотійно, а з друзями (батьками, братами/сестрами, однолітками тощо). Діти демонструють свої активності протягом однієї хвилини.



7. Гра «Намалюй свій настрій»

Опис гри поданий в Додатку 1. Ігри для дітей.

Питання:

Діти, а чи подобаються вам ваші малюнки? А малюнки інших дітей? Що ви відчуваєте коли дивитесь на картину настрою вашого приятеля?



8. Вправа «Наша пісня»

Діти виконують уже знайому пісню.

9. Завершення заняття

Слово психолога: «Сьогодні ми з вами говорили про те, як дістати більше задоволення щодня. Не забувайте, що наші почуття залежать від наших думок і від нашої поведінки. Якщо ми будемо робити приємні справи, дуже скоро ми почуватимемося набагато краще».

Діти розповідають про свої враження від заняття, потім оцінюють заняття за допомогою смайликів (див. Додаток 6). Психолог прощається з дітьми до наступного заняття.



Заняття 6. Позитивне мислення

Мета: розвивати вміння позитивно мислити.

Завдання:

- ознайомити учасників з метою заняття, нагадати правила поведінки;
- допомогти дітям усвідомити те, що вони можуть впливати на свій настрій та настрій іншої людини через позитивне мислення;
- навчити дитину обирати позитивні думки, що не підвищують рівень стресу;
- покращити настрій, підтримувати атмосферу довіри і поваги.

Ключові поняття: негативні та позитивні думки, негативні та позитивні почуття, позитивне мислення.

Тривалість: 1,5 год.

Структура заняття

Вправи	Ресурсне забезпечення	Час, хв
Привітання. Вступ		10
Гра «Активні імена»	Вільний простір	10
Вправа «Позитивні думки»	Аркуші паперу, олівці	25
Гра-руханка «Гачки-закарлючки»	Вільний простір	5
Вправа «Мати/мачуха»		10
Гра «Театр акторів-початківців»	Вільний простір	20
Вправа «Наша пісня»		5
Оцінка заняття	Дошка з підготовленими обличчями або смайликами, наліпки	5



Зміст заняття

1. Привітання. Вступ

Психолог вітає учасників, просить пригадати попередню зустріч, що діти пам'ятають? Які приємні активності їм вдалося виконати? З ким? Які почуття їм вдалося подарувати собі та своїм близьким/друзям під час виконання цих справ? Повідомляє тему та мету заняття.

Вступне слово психолога: «Діти, сьогодні ми з вами поговоримо, як наші думки впливають на те, як ми себе відчуваємо. Розкажу вам

Частина II

історію про двох хлопчиків. (див. опис прикладу на стор. 42, пункт 4. Думки та почуття).



2. Гра «Активні імена»

Психолог просить дітей стати колом. Кожен учасник називає своє ім'я та якийсь рух, що починається з тієї ж літери, що і його ім'я. Наприклад, «Я дієвий Денис». Усі діти повторюють «Привіт, дієвий Денис». Гра продовжується, поки всі не привітаються [3]. Також дивися гру «Ініціали якостей» в Додатку 1. Ігри для дітей.



3. Вправа «Позитивні думки»

Вступне слово психолога: «Діти, дуже важливо та корисно навчитися керувати негативними думками та змінювати їх на корисні/позитивні. У житті це виконати складно, бо ми можемо не помічати своїх думок, так само як і дихання. Вони виникають самі собою. Проте, якщо ви звертаєте увагу на своє дихання, то ви можете його контролювати. Так само і з думками. Спочатку необхідно навчитися помічати погані думки.

Хід завдання

Психолог просить дітей намалювати фігурку людини й у квадратику написати негативну думку. Після цього діти зафарбовують фігурку кольором, який відповідає негативному відчуттю. Потім діти малюють іншу фігурку і пишуть у квадратику позитивну думку. Після цього необхідно замалювати фігурку кольором позитивного почуття. Обговоріть з дітьми розбіжності між двома малюнками та як думки пов'язані з почуттями. Діти можуть вигадати назву кожній з фігурок [5].

Рекомендації психологу

Психолог наводить приклади негативних думок та пропонує почуття та альтернативні корисні думки заповнити дітям. Після загального представлення відповідей психолог наводить свої приклади.

Таблиця думок і почуттів.

Негативні думки	Почуття	Корисні думки	Почуття
Справи ніколи не налагодяться	Безнадійність, печаль	Це забере час, але наше життя налагодиться	Щасливіше
Моє майбутнє безнадійне	Безнадійність	Якщо я трохи змінюсь, то досягну свого	Впевненіше
Мені нема до кого звернутися по допомогу	Печаль	У мене є мої батьки, мій учитель, мої друзі	Спокійніше, впевненіше
У моїй новій школі мені не раді	Фрустрація	Я знайду друзів, яким подобається те саме, що й мені	Надія
Світ – це небезпечне місце	Страх	Світ не завжди небезпечний	Впевненіше



4. Гра-руханка «Гачки-закарлючки»

Опис гри подано в Додатку 1. Ігри для дітей [3].

5. Мати/мачуха

Психолог просить пригадати казку «Попелюшка». Як ставилася мачуха до Попелюшки? Як вона з нею поводитася? Що казала їй? Які думки і почуття можуть викликати таке ставлення? Діти відповідають.

Потім психолог просить пригадати, як ставилася до Попелюшки фея – хрещена мати? Що вона їй казала? Які почуття і думки виникають після такого ставлення?

Приклади: негативні почуття (печаль, тривога, безпорадність, самотність, безпорадність), позитивні почуття (безпечний, щасливий, впевнений, сильний, обнадійливий).

6. Гра «Театр акторів-початківців»

Хід гри

Діти в трійках розігрують ролі:

- актора-початківця, яких хвилюється перед виходом на сцену;
- директора театру, який змушує актора хвилюватися ще більше, наголошуючи на тому, що глядач вже давно чекає і може піти з вистави;
- режисера, який заспокоює актора, налаштовує його а успіх, бездоганну акторську гру, визнання глядача.

Кожен з учасників має відіграти всі три ролі. Час виконання кожної ролі 2-3 хв.

Питання для обговорення:

Діти, яку роль було грати найскладніше? Чому? Що допомогло акторові заспокоїтися?

7. Вправа «Наша пісня»

Діти виконують уже знайому пісню.

8. Оцінка заняття

Слово психолога: «Сьогодні ми з вами говорили про позитивне мислення і те, як наші думки впливають на наш настрій. Що найбільше запам'яталось? Що для вас сьогодні було корисного?»

Діти розповідають про свої враження від заняття, потім оцінюють заняття за допомогою смайликів (див. Додаток 6). Психолог прощається з дітьми до наступного заняття.



Заняття 7.

Відновлення соціальних контактів

Мета: розвивати навички відновлення стосунків, що підтримують за допомогою соціального оточення.

Завдання:

- ознайомити учасників з метою заняття, нагадати правила поведінки;
- допомогти дітям у відновленні стосунків, що підтримують;
- навчити дитину встановлювати нові соціальні контакти;
- покращити настрій, підтримувати атмосферу довіри і поваги.

Ключові поняття: відновлення стосунків, соціальне оточення, соціальні контакти, друг, дружба.

Тривалість: 1,5 год.

Структура заняття

Вправи	Ресурсне забезпечення	Час, хв
Привітання. Вступ.		10
Вправа «Хто такий друг?»	Вільний простір	10
Вправа «Малюнок друга»	Аркуші паперу, олівці	20
Гра-руханка «Плутанина»	Вільний простір	5
Вправа «Карта соціальних контактів»	Аркуш паперу, олівці/маркери	20
Вправа «Наша пісня»		5
Оцінка заняття	Дошка з підготовленими обличчями або смайликами, наліпки	5
Загальна оцінка очікувань. Гра «Коло побажань»	Вільний простір, папір, олівці, кошик	15

Зміст заняття

1. Привітання. Вступ

Психолог вітає учасників, просить пригадати попередню зустріч, що діти пам'ятають? Які позитивні думки їм вдалося викликати у своїй голові? Які почуття це викликало? Повідомляє тему та мету завершального заняття.

Вступне слово психолога: «Діти, сьогодні наша кінцева зустріч за програмою, проте не остання в нашій з вами роботі. Ми будемо з вами говорити сьогодні про друзів і дружбу. Будемо ділитися досвідом, малювати та, як завжди, обговорювати».

2. Вправа «Хто такий друг?»

Слово психолога: «Діти, я хочу обговорити з вами, хто є друг для кожного з вас. Отже, хто такий друг для тебе? Кого називають гарним/вірним другом? Як добрий друг може допомогти? З чого починається дружба? Чи важко знайти нового друга? Що станеться, якщо ти засмутиш чи образиш свого друга? Чому іноді друзі розходяться і дружба завершується? В яких випадках дружба може тривати довгі роки? Чи можеш ти товаришувати, якщо ваші погляди розбіжні, якщо вам подобаються різні речі, якщо ви не погоджуєтеся з його/її думкою?».

Психолог активно залучає дітей до дискусії. Уважно слухає їхні відповіді. Кожен учасник висловлює свою точку зору.

3. Вправа «Малюнок друга»

Вступне слово психолога: «Діти, ми з вами щойно замислили про своїх друзів. Ваші відповіді були цікаві та різні. Пропоную вам зараз намалювати вашого друга. Це може бути друг з вашого минулого, сучасного чи майбутнього».

Після завершення малювання діти розповідають про свої враження від малювання, від результату та про свої думки щодо друзів. Після представлення всіх відповідей психолог узагальнює, що є спільні риси для дружби в більшості людей (психолог повторює ті якості, які були озвучені більшістю дітей, наприклад добрий, чесний, відвертий, готовий допомогти), а також є індивідуальні, особливі, незвичні (має цікавитися тим самим що і я), хибні (має виконувати мої забаганки), а це вже не справжня дружба.

Рекомендації психологу

Психолог підходить до кожної дитини під час виконання завдання, щоб пересвідчитися, що дитина з завданням справляється. Якщо ні, то психолог може запропонувати свою допомогу. По завершенні можна зробити виставку робіт дітей, якщо всі погодяться. Якщо хтось не схоче брати участь у виставці, поставтеся з повагою до такого вибору.

4. Гра-руханка «Плутанина»

Опис гри поданий в Додатку 1. Ігри для дітей [3, 4].

5. Вправа «Карта соціальних контактів»

Хід вправи

Психолог просить дітей на аркуші паперу написати посередині своє ім'я. Від центра провести лінії (як промінці сонця) і вказати всіх людей, з ким підтримуєш контакт. Можна також домашню тваринку додати, якщо ви з нею близькі. Ви можете додавати стільки ліній, скільки забажаєте.

А тепер я пропоную вам скласти план взаємодії з вашими контактами на наступний тиждень (поспілкуватися, зустрітися, пограти, виконати спільно справу тощо). Дивися таблицю нижче.

Таблиця «План взаємодії».

Коли ви плануєте робити?	Що ви б хотіли зробити?	Чия допомога вам потрібна?

Діти заповнюють таблицю і обговорюють написане.

6. Вправа «Наша пісня»

Діти виконують уже знайому пісню.

7. Оцінка заняття

Слово психолога: «Наша програма занять добігла кінця. Протягом наших зустрічей ми з вами говорили про наші потреби, види здоров'я, що на нього впливає і як його підтримувати, вчилися керувати своїми реакціями, розв'язувати проблеми та конфлікти, засвоювали позитивні активності та позитивне мислення, а сьогодні ми розбиралися із поняттями друг та дружба. І в нас є така чудова вставка портретів наших друзів. Також ми маємо план зустрічей на наступний тиждень.

Діти розповідають про свої враження від занять, потім оцінюють заняття за допомогою смайликів (див. Додаток 6.).

8. Загальна оцінка очікувань

Привертаємо увагу дітей до нашого кошика на уявній лісовій галявині. Пропонуємо очікування, сподівання та побоювання, які справдилися, розмістити всередину кошика.

Насамкінець проводиться гра «Коло побажань». Діти стають колом і висловлюють побажання сусіду зліва й усім учасникам. Завершує коло побажань психолог. Психолог прощається з дітьми.

Використані джерела та рекомендована література

1. Валецька Р. О. Основи валеології. Підручник. – Луцьк : Волинська книга, 2007. – 348 с.
2. Вчимося жити разом. Посібник для вчителя з розвитку соціальних навичок у курсі «Основи здоров'я» (початкова школа): — К. : Видавництво «Алатон», 2016. — 232 с.
3. Играя, побеждаем стресс. Игры для детей и для взрослых. – Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ). – К., 2015. – 68 с.
4. Психогімнастика у початковій школі / Упоряд. О. А. Атемасова. – Х. : Вид-во «Ранок», 2015. – 160 с.
5. Психосоціальна підтримка в кризисній ситуації. Методическое пособие для педагогов. – Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ), Всеукраїнський союз молодіжних громадських організацій, Християнська асоціація молодих людей України (УМСА України). – К., 2015. – 75 с.



Розділ 2.3

Модуль для учнів основної школи «Простір моїх змін»



Заняття 1. Встановлення контакту

Мета: створити умови для дієвої роботи групи.

Завдання:

- познайомити учасників групи;
- визначити принципи групової взаємодії;
- формувати навички представлення себе;
- розвивати позитивну самооцінку;
- формувати навички спілкування, обговорення, розв'язання проблеми;
- розвивати навички спільного вироблення рішень.

Ключові поняття: представлення себе, правила роботи групи, якості, риси характеру.

Тривалість: 1 год 30 хв.

Структура заняття

№	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв	Ресурсне забезпечення
1	Привітання ведучого. Вступ	-	-
2	Знайомство	5	Вільний простір в аудиторії
3	Актуалізація теми. Вправа «Чому ми тут? Що нас об'єднує?»	10	Аркуші паперу А4 на кожного, ручки
4	Прийняття правил групи	20	Плакат, маркер
5	Вправа «Очікування, побоювання»	15	2 стикери різного кольору на кожного, 2 плакати для розміщення стикерів

Частина II

6	Енерджайзер	5	Додаток 1
7	Вправа «Наші імена унікальні»	20	Картки, воскова кольорова крейда, прищипка на кожного
8	Ритуал групи	5	Вільний простір в аудиторії
9	Оцінка заняття. Екран настрою	10	Наліпки-смайлики

1. Привітання ведучого. Вступ

Ведучий представляється, вітає учасників і повідомляє про початок занять за програмою формування життєстійкості для учнів. Зазначається, що програма складається з тем, робота над якими дасть можливість:

- навчитися ефективно спілкуватися;
- з'ясувати, що таке здоров'я, що на нього впливає і як воно залежить від нас самих;
- навчитися керувати власними емоціями,
- навчитися запобігати і розв'язувати конфліктні ситуації;
- спланувати своє майбутнє.

Далі ведучий повідомляє, що сьогодні відбудеться перше заняття, яке присвячене знайомству учасників, створенню основних правил роботи групи. Кожен учасник може представити себе і познайомитися з іншими.

2. Знайомство

Учасники встають колом. Ведучий пропонує познайомитися так. Кожний по чергово називає своє ім'я, супроводжуючи його відповідним жестом. Після цього група повторює разом ім'я і рух учасника.

3. Актуалізація теми. Вправа «Чому ми тут? Що нас об'єднує?»

Слова ведучого: «Як ви вважаєте, чому ми тут? (відповіді учасників). Дійсно, все це так, у нас багато спільного, того, що нас поєднує. Давайте з'ясуємо, що це».

I етап вправи. Ведучий об'єднує учасників у пари і пропонує кожній парі на аркуші паперу протягом 1 хв знайти і написати, що в них є спільного, і що їх поєднує.

Можливі відповіді учасників:

- ходимо до однієї школи;
- займаємося спортом;

- полюблюємо солодке;
- маємо домашніх тварин.

II етап вправи. Учасники об'єднуються в четвірки і протягом хвилини шукають спільне для всіх.

III етап вправи. Учасники розбиваються на дві підгрупи і шукають спільне для всіх у кожній з них.

IV етап вправи. Група знов збирається разом і шукає, що спільне для всіх.

Коментар для ведучого

На етапі виконання цієї вправи крім позитивних спільних справ та якостей, можуть виникнути ситуації з негативним забарвленням (наприклад, «ми переїхали до цього міста через війну», «мій найкращий друг залишився в іншому місті» тощо). Ведучий уважно вислуховує слова учнів і дякує за те, що вони знайшли так багато спільного.

Слова ведучого: «Дійсно, крім приємних подій іноді ми переживаємо складні часи та ситуації. Наші заняття допоможуть навчитися почувати себе краще, більше діставати радості від життя і знаходити нові способи відпочинку та розвантаження.

Під час наших занять ми будемо спілкуватися, діставати задоволення, а також зможемо ділитися своїми почуттями і враженнями від того, що з нами відбулося, про наше життя тепер і наші мрії в майбутньому.

4. Прийняття правил групи

Слова ведучого: «Що необхідно, щоб наші заняття були цікаві, приємні та корисні для кожного?»

Варіанти відповідей учасників: бути активними, виконувати запропоновані завдання тощо.

Слова ведучого: «Звісно, нам треба домовитися, як ми будемо ставитися одне до одного, це потрібно, щоб кожний учасник у групі відчував себе комфортно і безпечно. Скажіть, будь ласка, які для цього необхідні правила?»

Орієнтовні правила роботи в групі:

- слухати і чути (один говорить — усі слухають);
- бути активними;
- говорити тільки за темою і від свого імені;
- не критикувати: кожен має право на власну думку;
- говорити коротко, по черзі;
- мобільна тиша (не користуватися телефонами під час роботи);
- не запізнюватися;

Частина II

- конфіденційність;
- заборона на фізичне насилля.

Інформація для ведучого

Необхідно звернути увагу на таке правило, як «конфіденційність» (особиста інформація не обговорюється і не виноситься за коло тренінгу).

Коли озвучено всі пропозиції, відбувається прийняття правил для всіх учасників групи. Необхідне обговорення кожного правила, що воно означає, для чого потрібне. Після того як уся група приймає правило, ведучий записує його на плакаті «Правила роботи групи».

Коментар для ведучого

Для ефективної роботи на заняттях бажано прийняти не більш ніж 10 правил. Правила допомагають створити атмосферу довіри та підтримки, коли кожен учасник може виражати свої почуття, висловлювати власні думки без побоювання; формувати навички спілкування, обговорення, розв'язання проблеми, участі в спільному виробленні рішень, здатність дивитися на ситуацію з точки зору іншої людини [9, 13].

5. Вправа «Очікування, побоювання»

Кожний учасник отримує 2 стикери різного кольору. На кожному стикері учні пишуть свої очікування («що хотіли б дістати від занять») та свої побоювання («з чим би не хотіли зіткнутися на заняттях»). Ведучий пропонує кожному розмістити свої стикери на різних плакатах з назвами «Очікування», «Побоювання»).

Коментар для ведучого

Якщо хтось з учасників відмовляється розміщувати свій стикер, наполягати не потрібно.

6. Енерджайзер

Цілі: зняти фізичне та емоційне навантаження, навчитися усвідомлювати процеси в тілі, а також сприймати темп, ритм та енергію, створення позитивного мікроклімату в групі.

Слова ведучого: «На кожному занятті ми з вами будемо робити рухові ігри та вправи для підняття тону, зняття напруження і активізації уваги. Такі ігри називатимемо «енерджайзерами»».

Приклади вправ для використання: «Замри!», «Стежинка».

7. Вправа «Наші імена унікальні»

Опис гри поданий в Додатку 1. Ігри для дітей.

8. Ритуал групи

Учасникам пропонується самостійно обрати ритуал, який буде

завершувати кожне заняття групи. Ведучий може запропонувати свої варіанти ритуалів.

Приклади ігор-ритуалів

Гра «Компліменти». Опис гри поданий у Додатку 1. Ігри для дітей.

Гра «Імпульс». Діти стоять колом, тримаючись за руки. Ведучий передає «сигнал» легким натисненням правої руки учасника, який стоїть праворуч. Учасник, що отримав «сигнал» (лівою рукою), повинен передати його далі. І так далі по колу, поки «сигнал» не дійде до ведучого, який в цей момент може видати радісний вигук. Теж повторюється в інший бік. Коли учасники засвоять правила, цю гру можна ускладнити: передавати «сигнал» учасникам, у яких заплющені очі; передавати «сигнал», що складається з кількох натисків руки (від 2 до 5) [5].

9. Оцінка заняття. Екран настрою

Учасникам пропонуються стикери-смайлики із зображенням різного настрою (див. Додаток 6.). Кожний учасник обирає той смайлик, який відповідає його настрою наприкінці зустрічі. Смайлики підписувати не потрібно.



Заняття 2. Вивчення потреб

Мета: визначити потреби та чинники, які впливають на здоров'я учасників групи.

Завдання:

- створити безпечний та комфортний простір для роботи;
- закріпити правила роботи групи;
- надати учасникам інформацію про види здоров'я;
- сформувати в учнів відповідальне ставлення до власного здоров'я;
- провести анкетування потреби учнів.

Ключові поняття: здоров'я, здоровий спосіб життя; фактори впливу на здоров'я, потреби.

Тривалість: 1 год 30 хв.

Структура заняття

№	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв	Ресурсне забезпечення
1	Привітання	5	Вільний простір в аудиторії
2	Знайомство. Вправи «Ініціали якостей» та «Інтерв'ю»	10	
3	Актуалізація теми «Визначення потреб»	15	Таблиця з видами здоров'я

Частина II

4	Вправа «Допомога іншим»	15	4 аркуші паперу
5	Вправа «Опора»	25	Вільний простір у кімнаті
6	Анкетування «Визначаємо власні потреби»	10	Анкета на кожного учасника
7	Ритуал групи	5	Вільний простір в аудиторії
8	Оцінка заняття. Екран настрою	5	Стикери-смайлики

1. Привітання

Приклади та опис ігор подані в Додатку 1. Ігри для дітей в розділі «Вчимо самопрезентації, знайомства та впевненості у спілкуванні». Можливі варіанти ігор: «Різні привітання», «База».

2. Знайомство

Слова ведучого: «Щоразу, коли ми будемо зустрічатися, ми будемо знайомитися по-різному. Це дасть нам змогу з різних сторін побачити одну й ту й саму людину, дізнатися про неї щось цікаве і незвичайне.

Вправа «Ініціали якостей»

Опис гри поданий в Додатку 1. Ігри для дітей.

Вправа «Інтерв'ю»

Учасники об'єднуються в пари. Протягом 3 хв. кожному пропонується взяти інтерв'ю та представити свого партнера.

Орієнтовні питання для інтерв'ю:

- *життєве кредо;*
- *три головні риси характеру;*
- *три найулюбленіші речі;*
- *мрія.*

3. Актуалізація теми «Визначення потреб»

Учасники сідають колом.

Слова ведучого: «Як ви вважаєте, що означає бути здоровим?».

Можливі відповіді дітей:

- *бути сильним;*
- *відчувати себе енергійним, бадьорим тощо.*

Ведучий звертає увагу учнів на визначення здоров'я Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб

або фізичних вад». Як ми бачимо з цього визначення, існує декілька видів здоров'я: фізичне, психічне, соціальне, фізичне [1, 124].

Учасникам тренінгу пропонується така таблиця:

Що нам потрібно?		
Фізичне здоров'я	Психічне (емоційне) здоров'я	Соціальне здоров'я

Коментар ведучого: «Бути сильним і здоровим означає багато різних речей:

- наше тіло сильне і здорове;
- ви відчуваєте себе емоційно стабільним;
- ви маєте друзів і відчуваєте потребу у спілкуванні з іншими людьми;
- і що ви психічно сильні та здорові.

Підліткам потрібно багато умов, щоб бути фізично, психічно і соціально здоровими. Подумаймо, що для цього потрібно».

Учасникам пропонується поміркувати:

1. Що таке фізичне здоров'я? Що необхідно, щоб бути фізично здоровим?

Відповіді дітей вносяться до таблиці.

Можливі відповіді дітей: для фізичного здоров'я нам необхідна чиста вода, здорове харчування, фізичні вправи, збалансоване харчування, лікування за потреби тощо.

Коментар ведучого: «Фізичне здоров'я означає, що наше тіло працює добре і в ньому нічого не болить, тобто ми добре відчуваємося у своєму тілі».

2. Що таке психічне здоров'я? Що необхідно, щоб бути психічно здоровим?

Відповіді дітей вносяться до таблиці.

Можливі відповіді дітей: для психічного здоров'я необхідно керувати своїм настроєм, давати відпочивати мозку, організувати свій час тощо.

Коментар ведучого: «Психічне здоров'я означає, що наш мозок добре працює, він допомагає нам навчатися в школі, переймати досвід інших, ухвалювати рішення. Емоційне здоров'я означає, що ми можемо опановувати свої почуття в складних ситуаціях, відчувати любов та підтримку».

Частина II

3. Що таке соціальне здоров'я? Що необхідно, щоб бути соціально здоровим?

Можливі відповіді дітей: для соціального здоров'я необхідно піклуватися про інших, надавати підтримку іншим, бути добрим другом та товаришем тощо.

Коментар ведучого: «Соціальне здоров'я означає вміння контактувати з іншими (дорослими і однолітками), розвивати ті навички, які необхідні у спілкуванні».

Слова ведучого: «Іноді, для того щоб бути здоровими, нам необхідна допомога інших. Скажіть, будь ласка, яка допомога вам потрібна, щоб бути здоровими, хто нам може допомогти?».

4. Вправа «Допомога іншим»

Учні об'єднуються у 4 групи, кожна з яких пропонує, що або хто може допомогти бути здоровим.

Коментар для ведучого

Ведучий робить акцент на тому, що навколо багато людей, які можуть допомогти у разі потреби, проте необхідно просити про допомогу.

Після цього учасникам пропонується тілесно орієнтована вправа «Опора» (Додаток 1. Ігри для дітей).

5. Анкетування «Визначаємо власні потреби»

Слова ведучого: «Для того, щоб почувати себе добре, іноді необхідно провести ревізію того, що мені дійсно необхідно і проаналізувати те, що ми маємо. Зробімо це разом».

Кожний учень отримує анкету з питаннями, в якій необхідно оцінити свій стан від 0 до 10.

0 – погане почуття, маю багато проблем у цій сфері,

10 – відчуваю себе здоровим, нічого не турбує в цій сфері.

Анкета

ПІБ учня _____ Клас _____

Чи турбує тебе твоє здоров'я?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Чи турбує тебе здоров'я твоїх близьких?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Чи можеш ти впоратися зі своїми емоціями та почуттями?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Чи можуть впоратися твої рідні зі своїми почуттями та емоціями?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Чи можуть впоратися твої рідні зі своїми почуттями та емоціями?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Чи хтось із твоїх рідних вживає алкоголь чи інші шкідливі речовини?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Чи відчуваєш ти себе тепер у безпеці?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Чи ти справляєшся із завданнями, які задають додому?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Чи турбують тебе проблеми з друзями?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Чи турбують тебе проблеми з рідними?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Чи турбують тебе проблеми з учителями?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Дякуємо за відповідь!

7. Ритуал групи

Учасники проводять ритуал, який обрано на попередньому занятті.

8. Оцінка заняття. Екран настрою

Дивись Додаток 6.



Заняття 3. Навчання керуванню реакціями

Мета: навчити усвідомлювати і безпечно проявляти свої почуття.

Завдання:

- розвивати розуміння «нормальних реакцій на ненормальні події»;
- оцінити та підвищити настрій учнів;
- створити умови для підвищення концентрації уваги та бадьорості.

Частина II

Ключові поняття: «нормальні реакції на ненормальні події», почуття, відчуття, медитація.

Тривалість: 1 год 30 хв.

Структура заняття

№	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв	Ресурсне забезпечення
1	Привітання «Що я найбільше люблю?»	5	Додаток 1
2	Знайомство	10	Вільний простір в аудиторії, кольорові олівці, папір на кожного
3	Актуалізація теми «Нормальні реакції на ненормальні події». Гра «Відгадай настрої»	15	Додаток 7, набір карток з Рис. 7
4	Вправа з медитації, актуалізації фантазії та уяви («Дерево», «Безпечне місце»)	40	Кольорова воскова крейда, аркуші паперу на кожного
5	Енерджайзер	10	Вільний простір в аудиторії
6	Ритуал групи	5	Вільний простір в аудиторії
7	Оцінка заняття. Екран настрою	5	Наліпки-смайлики

1. Привітання «Що я найбільше люблю?»

Ведучий пропонує привітатися тим, у кого:

- улюблена пора року – літо (весна, зима, осінь);
- улюблена тварина – собака (кішка, дельфін);
- улюблений вид спорту – футбол (фітнес, плавання);
- улюблений колір – червоний (зелений, синій, жовтий);
- улюблена страва – піца (суші, салат, борщ).
- улюблені фільми – комедії (детективи, фантастика, екшени).

Привітання можна виконати у формі гри «Що я найбільше люблю?» (див. Додаток 1. Ігри для дітей).

2. Знайомство

Проводяться ігри «Мій портрет і моє улюблене ім'я», «Це – Я» (див. Додаток 1. Ігри для дітей).

3. Актуалізація теми «Нормальні реакції на ненормальні події»

Вступна гра «Відгадай настрій» (див. Додаток 1. Ігри для дітей).

Слова ведучого: «Сьогодні ми поговоримо про різні емоційні реакції, які можуть бути в дітей та підлітків після важких подій. Іноді людина може відчувати складні, тяжкі та неприємні почуття (гіркі спогади, нерозуміння, розгубленість, біль). Дійсно, коли трапляється нещастя, важко всім. Це нормально почувати себе по-різному після таких подій. Всі ці реакції повністю нормальні, це події, з якими ми іноді стикаємося, ненормальні. Сьогодні ми навчимося використовувати власну уяву та тіло для опанування складних емоцій та почуттів, з якими іноді стикаємося.

4. Вправа на навчання медитації, актуалізації фантазії та уяви

Слова ведучого: «Зараз ми спробуємо використовувати нашу уяву для того, щоб нормалізувати наш настрій, відчути силу та бадьорість».



Вправа «Безпечне місце».

Вправа «Дерево» (Додаток 1. Ігри для дітей.)

Коментар для ведучого

- 1) Необхідно створити безпечне середовище, де б учням не заважали сторонні звуки.
- 2) Учням, які не готові заплющувати очі, необхідно дозволити виконувати вправу не заплющуючись. Запропонуйте знайти на стіні або на стелі якусь точку і зосередитися на ній.
- 3) Якщо учень відмовляється від участі у вправі, примушувати його до участі не треба.

5. Енерджайзер

Слова ведучого: «Перед цим ми працювали з нашою уявою, а зараз попрацюємо з нашим тілом, будемо його напружувати і розвантажувати».

Виконуються ігри «Володар погоди», «Солдатики», «Передай рухи».

Описи ігор наведено в Додатку 1. Ігри для дітей.

Слова ведучого: «Наша уява та наше тіло – це достатньо сильний інструмент для того, щоб позитивно впливати на наш настрій, на наші почуття та на наше здоров'я.

Іноді ми хотіли б позбутися нагадувань про якісь важкі події, проте вони повертаються знову в снах, спогадах. Вправи, яких ми сьогодні навчалися, ви можете використовувати тоді, коли необхідно опанувати свої почуття, пов'язані зі спогадами. Необхідно пам'ятати, що ми відчуваємо нормальні реакції на ненормальні події».

6. Ритуал групи

Учасники проводять ритуал, який обрано на попередньому занятті.

Частина II

7. Оцінка заняття. Екран настрою

Див. Додаток 6.



Заняття 4. Навички розв'язання конкретних проблем

Мета: розвивати навички розв'язання конфліктних ситуацій шляхом опрацювання конкретних проблем.

Завдання:

- визначити, які бувають види конфліктів;
- навчити конкретних навичок розв'язання конфліктних ситуацій;
- опанувати чотирикрокову модель розв'язання конфліктних ситуацій.

Ключові поняття: конфлікт, модель розв'язання конфліктів, конструктивне рішення.

Тривалість: 1 год 30 хв.

Структура заняття

№	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв	Ресурсне забезпечення
1	Привітання	5	Додаток 1
2	Знайомство	5	Вільний простір в аудиторії, кольорові олівці, папір на кожного
3.	Актуалізація теми «Конфлікти в нашому житті».	10	Плакат «Конфлікти в нашому житті»
4	Вправа «Нахаба» (способи реагування в конфліктних ситуаціях)	10	Вільний простір в аудиторії, плакат, маркери
5	Вправа «Навчаємося розуміти одне одного»	15	Вільний простір в аудиторії
6	Енерджайзер на усунення психологічного дискомфорту, агресії, формування вміння враховувати позицію іншого	5	Вільний простір в аудиторії
7	Застосування «4-рокової моделі розв'язання конфліктних ситуацій»	30	Кольорові наліпки на кожного, аркуші паперу
8	Ритуал групи	5	Вільний простір в аудиторії
9	Оцінка заняття. Екран настрою	5	Наліпки-смайлики

1. Привітання

Привітання проводяться за допомогою таких ігор:

- «Вітаю!»;
- «Різні привітання».

Дивіться опис ігор у Додатку 1. Ігри для дітей.

2. Знайомство

Проводяться такі ігри:

- «Я хвалюся»;
- «Чарівна куля».

Дивіться опис ігор у Додатку 1. Ігри для дітей.

3. Актуалізація теми «Конфлікти в нашому житті»

Учням демонструють плакат з теми (див. рис. 3).

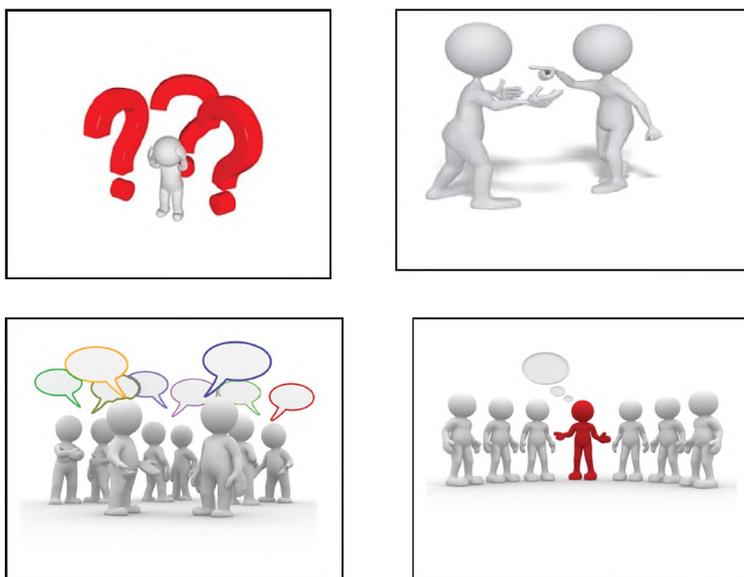


Рис. 3. Конфлікти в нашому житті

Слова ведучого: «Іноді людина стикається з суперечностями у своїх думках, бажаннях, ідеях. Цей стан називається внутрішнім конфліктом. Можете навести приклад?».

Можливі відповіді дітей:

- вибір професії;
- конфлікт між розумом і почуттями;

Частина II

- *конфлікт між тим, щоб залишити все як є, і змінити у своєму житті.*

Іноді бувають конфлікти між двома людьми. Наведіть, будь ласка, приклад.

Можливі відповіді дітей:

- *боротьба за авторитет;*
- *суперництво у класі;*
- *обман, плітки.*

Можливі також конфлікти між декількома людьми одночасно, наприклад, у класі. Чи стикалися ви з такими випадками?

Можливі відповіді дітей:

- *суперництво між дівчатами і хлопцями;*
- *протистояння між кількома групами підлітків за авторитет.*

Буває, що одна група людей вступає в конфлікт з іншою. Чи стикалися ви з такими випадками? Можете навести приклад?

Можливі відповіді дітей:

- *протистояння під час футбольних матчів;*
- *суперечки між різними підлітковими течіями тощо.*

Висновок ведучого: «Невміння зрозуміти іншого, впевненість, що тільки ваша думка правильна, небажання подивитися на ситуацію очима іншого — найкоротший шлях до непорозуміння, а часто й до виникнення конфлікту».

4. Вправа «Нахаба» (способи реагування в конфліктних ситуаціях)

Мета вправи: удосконалювати вміння реагувати в конфліктних ситуаціях різними способами.

Слова ведучого: «Іноді буває, що ви стоїте в черзі у шкільній їдальні і раптом перед вами хтось «влазить». Ситуація дуже життєва, а частенько і слів не знаходиться, щоб висловити своє обурення. Та й не всяким словом легко відбити охоту в нахаби робити це в подальшому. Однак як же бути? Давайте спробуємо розібрати таку ситуацію. Розбийтеся на пари. У кожній парі той, що сидить зліва, – це учень, який сумлінно стоїть у черзі. «Нахаба» перебуває справа. Відреагуйте експромтом на його появу, та так, щоб він вас почув. Потім кожна пара міняється ролями, і гра продовжується.

В кінці гри група обговорює, яка реакція на появу нахаби була б найкраща.

Слова ведучого: «Існує багато шляхів розв'язання конфліктів конструктивним способом, без застосування насильства (слухати іншого, бути відкритим до спілкування, пропонувати компенсацію,

іноді поступитися). Як ви вважаєте, які навички та вміння необхідні людині, щоб позитивно розв'язувати конфліктні ситуації?».

Можливі відповіді учасників:

- уміння слухати, не перебиваючи іншу людину;
- уміння ставити питання, приділяти увагу співрозмовнику;
- уміння стати на позицію іншої людини;
- починати розмову з «Я», а не з «Ти»;
- говорити про свої бажання, враховувати бажання іншого.

Ведучий записує відповіді учасників на плакаті, додаючи уміння, які не назвали учасники.

Слова ведучого: «Як ви вважаєте, які якості у вас достатньо розвинуті, а які необхідно тренувати?».

5. Вправа «Навчаємось розуміти один одного»

Слова ведучого: «Якщо ми зосередимося на мові нашого тіла, то зможемо зрозуміти, який настрій іншої людини».

Етапи виконання вправи:

1. Учасники групи вільно ходять по аудиторії. По сигналу ведучого «Стоп» вони зупиняються перед тим учасником, який перебуває найближче. Не кажучи ні слова, один учасник намагається відчутти, як зовнішній вигляд (положення тіла, міміка, частота дихання, вираз обличчя) впливає на інших. Кожний намагається відчутти емоційний стан іншого, миттєво оцінити свій власний стан.

2. Через півхвилини партнери діляться враженнями, які дістали одне від одного.

3. Члени групи продовжують прогулянку кімнатою. Кожний повинен встигнути поспілкуватися з 3-4 учасниками.

4. Обговорення підсумків вправи:

- Чому людям важливо навчатися розуміти мову тіла?
- Як добре вдалося зрозуміти ту чи іншу людину?
- Якою мірою кожний без слів зміг зрозуміти внутрішній світ своїх партнерів?

6. Енерджайзер

Проводиться за допомогою перелічених нижче ігор. Має на меті усунення психологічного дискомфорту, агресії, формування вміння враховувати позицію іншого.

Перелік ігор:

- «Сварка»;

Частина II

- «Дражнилки»;
- «Дерево та лось» (див. Додаток 1. Ігри для дітей).

7. Застосування «4-крокової модель розв'язання конфліктних ситуацій»

Слова ведучого: «Для того щоб навчитися конструктивно, без ускладнень розв'язувати конфліктні ситуації, я пропоную вам 4-крокову модель розв'язання конфліктів:

1. Визначити проблему та відповідального.
2. Сформулювати мету.
3. Провести мозковий штурм.
4. Обрати рішення.

Крок 1. Визначення проблеми.

Слова ведучого: «Якщо ми потрапляємо в конфліктну ситуацію, нас наповнюють різні складні почуття та занепокоєння. Сформулюйте перелік хвилювань і тривог, з якими ми стикаємось».

Етапи роботи:

1. Кожний учасник отримає кольорові стикери, на яких вони пишуть проблеми, які їх хвилюють і викликають складні почуття (наприклад, «не можу знайти друга», «постійно сварюся з батьками» тощо). На кожному проблемі кожен учень отримує окрему наліпку.

Питання для обговорення:

- Як часто трапляється така проблема?
- Хто залучений?
- Як ви почуваєтеся через це?
- Як це вас стосується?

2. Кожний учасник розкладає свої наліпки так: важливі зверху, найменш важливі знизу.

3. Визначити, хто відповідальний у цій ситуації.

Коментар для ведучого

Для учасників групи може стати несподіванкою, що в складну ситуацію можуть бути втягнуті декілька людей, які поділяють відповідальність за те, що відбувається. Також необхідно пояснити, що інша особа іноді може відчувати важкі почуття (страх, тривогу, безсилля), проте ми не маємо почуття провини за це.

Крок 2. Сформулювати мету.

Слова ведучого: «Спробуйте визначити власну мету в розв'язанні цієї ситуації, використовуючи такі слова:

- «Я хочу»,
- «Я потребую»,
- «Я хвилююся, що».

Спробуйте врахувати побажання та цілі інших людей, втягнутих у цю конфліктну ситуацію».

Крок 3. Мозковий штурм.

Слова ведучого: «Спробуйте перерахувати способи виходу з цієї ситуації і запишіть їх на своєму аркуші. Якщо не вистачає важливих рішень, можна додати такі:

- заспокоїти себе;
- говорити собі позитивні думки;
- навчитися нових навичок розв'язання конфліктних ситуації;
- попросити та дістати допомогу від інших.

Крок 4. Вибір рішення.

Учасникам пропонується оцінити написані ідеї та обрати найкращі, важливо, щоб рішень було більше ніж одне. Після цього необхідно оцінити корисність кожної ідеї («+» – корисна, «-» – некорисна, «*» – найкраща ідея).

Підбиття підсумків:

- Якою корисною була для вас ця модель?
- Чи будете ви використовувати її для розв'язання конфліктів?
- Кому зі своїх знайомих ви розповісте про цю модель?

8. Ритуал групи

Учасники проводять ритуал, який обрано на попередньому занятті.

9. Оцінка заняття. Екран настрою

Див. Додаток 6.



Заняття 5.

Посилення ролі позитивних активностей

Мета: навчити планувати позитивні активності, які б давали задоволення та повертали почуття контролю над своїм життям.

Завдання:

- створити умови для відновлення почуття фізичного та емоційного комфорту;

Частина II

- познайомити з різними видами позитивних активностей;
- залучити учасників до планування приємних та важливих справ;
- навчити використовувати «Календар приємних справ», «Щоденничок позитивних активностей».

Ключові поняття: позитивні активності, календар приємних справ, справи з відновлення.

Тривалість: 1 год 30 хв.

Структура заняття

№	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв	Ресурсне забезпечення
1	Привітання	5	Додаток 1. Ігри для дітей
2	Знайомство	5	Вільний простір в аудиторії, кольорові олівці, папір на кожного
3	Актуалізація теми «Позитивні активності в нашому житті»	15	-
4	Вправа «Вибір приємних справ»	25	Таблиця позитивних активностей
5	Енерджайзер на розвиток почуття поваги, ввічливого ставлення до людей	5	Вільний простір в аудиторії, м'яч
6	Вправи «Календар приємних справ», «Щоденничок позитивних активностей»	25	Видрукований «Календар приємних справ» і «Щоденничок позитивних активностей» на кожного
7	Ритуал групи	5	Вільний простір в аудиторії
8	Оцінка заняття. Екран настрою	5	Наліпки-смайлики
9	Оцінка заняття. Екран настрою	5	Наліпки-смайлики

1. Привітання

- Гра «Братні обійми»;



- гра «Автобус почуттів» (див. Додаток 1. Ігри для дітей).

2. Знайомство

- Гра «Павутинка»;

- гра «Закінчи фразу» (див. Додаток 1. Ігри для дітей).

3. Актуалізація теми «Позитивні активності в нашому житті»

Слова ведучого: «Буває так, що складні емоції та почуття дуже заважають нормальному життю людини. Спроби позбутися, втекти від усього, що нагадує про складні переживання, заважають підліткам знаходити нові цікаві справи та інтереси, планувати своє майбутнє. Пам'ятаємо, що наші почуття залежать від наших думок і від нашої поведінки. Якщо ми будемо робити приємні речі, дуже скоро ми почнемо почувати себе набагато краще. Ми можемо заповнити своє життя приємними справами та враженнями».

4. Вправа «Вибір приємних справ»

Учасникам пропонується таблиця з такими колонками:

- справи вдома;
- справи на вулиці;
- справи з іншими;
- справи з відновлення.

Кожний учасник пропонує приклади позитивних справ, які можна виконувати самому та з іншими людьми.

Приклад «Таблиці позитивних активностей».

Справи вдома	Справи на вулиці	Справи з іншими	Справи з відновлення
Малювати	Гуляти з тваринами	Готувати з друзями свято	Прибирати у парку
Слухати музику	Робити фізичні вправи	Розповідати смішні історії	Допомагати молодшим з уроками
Грати на комп'ютері	Гратися з м'ячем	Грати в настільні ігри	Ремонтувати дитячий майданчик
Грати на музичному інструменті	Саджати рослини	Займатися спортом	Саджати рослини
Співати	Кататися на роликах, скейті, велосипеді	Готувати страви	Ремонтувати зламані речі
Дивитися фільми	Співати під гітару	Відвідувати кінотеатр	Допомагати тим, хто цього потребує (волонтерам, переселенцям, пораненим)

Коментар для ведучого

Якщо учасникам складно обирати приємні активності, ведучий пропонує їх із запропонованого списку.

Частина II

Висновок ведучого: «Іноді нам здається, що нам нічого робити, і що все найцікавіше відбувається в комп'ютері чи Інтернеті (спілкування, ігри, новини), проте ми можемо бачити, що досить багато приємних справ ми можемо робити з іншими чи самому.

5. Енерджайзер на розвиток почуття поваги, ввічливого ставлення до людей

Проводяться такі ігри:

- «Ввічливі слова»;
- «Магазин ввічливих слів»;
- «Компліменти» (див. Додаток 1. Ігри для дітей).

6. Вправи «Календар приємних справ» і «Щоденничок позитивних активностей»

Слова ведучого: «Я пропоную вам із запропонованих справ обрати ті, які вам хотілося б виконати і запланувати їх у своєму календарі, хоча б 1 приємну справу на день».

Етапи виконання вправи:

1. Кожному учаснику пропонується таблиця «Календар приємних справ». Учасники групи самостійно заповнюють першу колонку «Справи». Якщо комусь складно, він може використовувати справи з таблиці позитивних активностей.

Таблиця «Календар приємних справ».

Справи	Хто буде це робити зі мною
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

2. Учасники вільно рухаються аудиторією зі своїми календарями, пропонують їх іншим учасникам групи. Якщо когось зацікавить приємна справа (наприклад, «готувати шкільне свято»), він вписує своє ім'я в колонці «Хто буде це робити зі мною».

3. Учасники отримують «Щоденнички позитивних активностей» і вносять свої приємні, позитивні справи на кожний день.

Таблиця «Щоденничок позитивних активностей».

щоденник позитивних активностей						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд

Слова ведучого: «Ми тільки що розпланували, які приємні та корисні справи будемо робити протягом цього тижня, дехто знайшов собі товаришів для виконання спільних приємних дій. Поділімося враженнями. Чи були ви готові допомагати іншим виконати їхні позитивні активності?».

Коментар для ведучого

Якщо хтось з учнів не знайшов товаришів для виконання приємних активностей, необхідно поговорити з ним про те, хто в його житті може йому допомогти. Можливо, це друзі з іншого класу, сусіди по дому, товариші зі спортивної секції, дорослі. Необхідно зробити акцент на тому, що навколо багато людей, готових прийти на допомогу та провести вільний час корисно та приємно.

7. Ритуал групи

Коментар для ведучого

Перед ритуалом необхідно попередити учасників, що в нас залишилося ще 2 заняття, після яких необхідно буде розставатися.

8. Оцінка заняття. Екран настрою

Див. Додаток 6.



Заняття 6. Навчання позитивного мислення

Мета: вчити формулювати позитивні думки, планувати позитивне майбутнє.

Завдання:

- створити атмосферу підтримки та взаємоповаги;
- підкреслити унікальність та неповторність кожної особистості;
- показати взаємозв'язок між думками та почуттями;
- навчати знаходити негативні думки та перетворювати їх на позитивні.

Ключові поняття: шкідливі та корисні думки, позитивне мислення.

Тривалість: 1 год 30 хв.

Структура заняття

№	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв	Ресурсне забезпечення
1	Привітання	5	Додаток 1. Ігри для дітей, парашут
2	Знайомство	5	Вільний простір в аудиторії, парашут
3	Вправа з асоціативними/ метафоричними картками «Минуле, сьогодні, майбутнє»	40	Асоціативні/ метафоричні картки, аркуші паперу на кожного
4	Актуалізація теми «Навчання позитивного мислення»	20	Плакат «Ох і Ах», плакат «Реакції персонажів»
5	Енерджайзер на зняття напруження та стресу за допомогою тіла	5	Вільний простір в аудиторії
6	Вправа «Думки та почуття»	5	Плакат, олівці. Інфографіка «Позитивне та негативне мислення»
7	Ритуал групи	5	Вільний простір в аудиторії
8	Оцінка заняття. Екран настрою	5	Наліпки-смайлики

1. Привітання



Гра «Ми у будиночку»;

гра «Заміни» (див. Додаток 1. Ігри для дітей).

2. Знайомство

«Гра з іменами»;



«Ініціали якостей» (див. Додаток 1. Ігри для дітей).

3. Вправа з асоціативними/метафоричними картками «Минуле, сьогодні, майбутнє»

Слова ведучого: «Перед вами картки з різними зображеннями. Оберіть 3 картки, які символізують ваше минуле, сьогодні і майбутнє. Після цього поверніться на своє місце і на аркуші паперу розкладіть картки в послідовності від минулого до майбутнього. Завдання необхідно виконувати в повній тиші.

Під час виконання цього завдання у вас та інших учасників можуть виникнути багато різних почуттів. Це абсолютно нормально. Якщо ви бачите прояви почуттів інших учасників (сльози, тремтіння, напруження), намагайтесь їх витримувати. Зараз ми по чергово будемо розповідати про ті картки, які ми обрали».

Коментар для ведучого

Іноді учасники просять обрати не 3 картки, а більше. Ведучий не заперечує проти цього. Ведучий повинен бути готовий, що в учасників можуть виникнути важкі почуття, коли вони пригадують минуле або сьогодні (сум, біль, смуток). Необхідно в безпечній атмосфері дати можливість проявити ці почуття, але утримувати інших учасників від того, щоб вони не давали порад і не заважали проявам складних емоцій.

Важливо, щоб кожний з учасників знаходив щось позитивне у своєму майбутньому. Якщо учаснику важко знайти приємні моменти в майбутньому, можна його орієнтувати, що він може впливати на те, що буде відбуватися через тиждень або завтра. А це теж майбутнє.

4. Актуалізація теми «Навчання позитивного мислення»

Слова ведучого: «Сьогодні ми поговоримо, як наші думки пливають на те, як ми себе відчуваємо. Дехто в житті пережив складні події, які принесли багато емоцій і переживань. Такі люди постійно думками повертаються до цих важких ситуацій, що впливає на їхні почуття, сприймання світу і поведінку. Якщо ми навчимося формулювати і обирати позитивні думки, ми можемо впливати на свою поведінку сьогодні й на те, яке майбутнє нас очікує.

Учасникам демонструють плакат «Ох і Ах» (див. рис. 4).



Рис. 4. Плакат «Ох і Ах»

Слова ведучого: «Погляньте на цих персонажів. Так, це Ох і Ах. Вранці кожний з них поглянув у вікно і побачив дощову погоду. Як ви вважаєте, як відреагував кожний з них на те, що побачив за вікном. Пофантазуймо і напишімо».

Ведучий фіксує відповіді дітей на плакаті «Реакції персонажів».

Дощова погода за вікном		
	Ох	Ах
Що б побачили?		
Що б сказали?		
Що б зробили?		

Приклади відповідей учасників:

Дощова погода за вікном		
	Ох	Ах
Що б сказали?	Дощ ллє як з відра, вся вулиця залита калюжами, напевне нестерпно холодно, хоч би не захворіти	О, на вулиці дощ. Його не було вже два тижні. Так багато калюж, нарешті надягну нові гумові чоботи. Буде приємно прогулятися під парасолькою
Що б відчували?	Смуток, роздратування, жалість	Цікавість, задоволення, радість
Що б зробили?	- Відмінив відвідування гуртка або секції;	- Запросив друга прогулятися під дощем;
	- надягнув багато теплої одежі;	- надягнув нові чоботи та виміряв в них найглибшу калюжу;
	- пожалівся другу телефоном	- зробив фото з парасолькою

Слова ведучого: Як бачимо, ситуація одна, а думки, почуття та дії наших персонажів зовсім різні.

В одно окно смотрели двое:

Один увидел дождь и грязь,

Другой — листвы зелёной вязь,

Весну и небо голубое...

В одно окно смотрели двое... [2, 150].

Як ви вважаєте, від чого це залежить? Дійсно, це залежить від того, як позитивно мислить людина і чи вміє справлятися зі своїми негативними думками. Це дуже корисно керувати своїми шкідливими думками і змінювати їх на хороші. Іноді це буває досить складно, бо ми не помічаємо своїх думок, як не помічаємо свого дихання і не контролюємо його свідомо. Думки виникають самі по собі. Як і з диханням, необхідно спочатку навчитися помічати та контролювати погані думки.

5. Енерджайзер на зняття напруження та стресу за допомогою тіла

Проводяться перелічені нижче ігри:

«Хвиля»;

«Вогонь та лід»;

«Язики полум'я» (див. Додаток 1. Ігри для дітей).

6. Вправа «Думки та почуття» (див. рис. 5)



Частина II

Ведучий малює чоловічка з негативною думкою в голові (наприклад, «Я ніколи не отримаю 12 балів з «хімії»»). Після цього просить групу визначити, які почуття виникають на цю думку (наприклад, сум, смуток, сором). Ведучий пропонує обрати колір, який відповідає цим почуттям і замальовує цим кольором чоловічка (сірим, брунатним, темним). На другому малюнку малюється чоловічок з позитивною думкою (наприклад, «У мене 8 з хімії, але я трохи підтягну останню тему і отримаю 9 чи 10»). Учасникам пропонується визначити почуття (надія, цікавість, впевненість) та обрати колір на це почуття (жовтий, зелений, блакитний тощо). Ведучий пропонує дати ім'я кожному чоловічку.

Слова ведучого: «Як ви вважаєте, як пов'язані думки з почуттями?».



Рис. 5. Думки і почуття

Приклади шкідливих думок та альтернативних корисних думок.

Шкідливі думки	Почуття	Корисні думки	Почуття
Справи ніколи не підуть краще	Безнадійність, смуток	Життя налагодиться з часом	Надія
Моя життя безнадійне	Печаль, безнадійність	Якщо я трохи постараюся, то досягну того, до чого прагну	Впевненість
Мені ні до кого звернутися	Розчарування, прикрість	У мене є батьки, вчителі та й товариші по секції	Спокій, впевненість

Підсумок ведучого: «Сьогодні ми говорили про те, як ми можемо керувати нашими почуттями і як ми можемо за допомогою думок та почуттів впливати на наше майбутнє. На згадку кожний з нас отримує картку з інфографікою» (див. рис. 6).

Додаток до заняття.

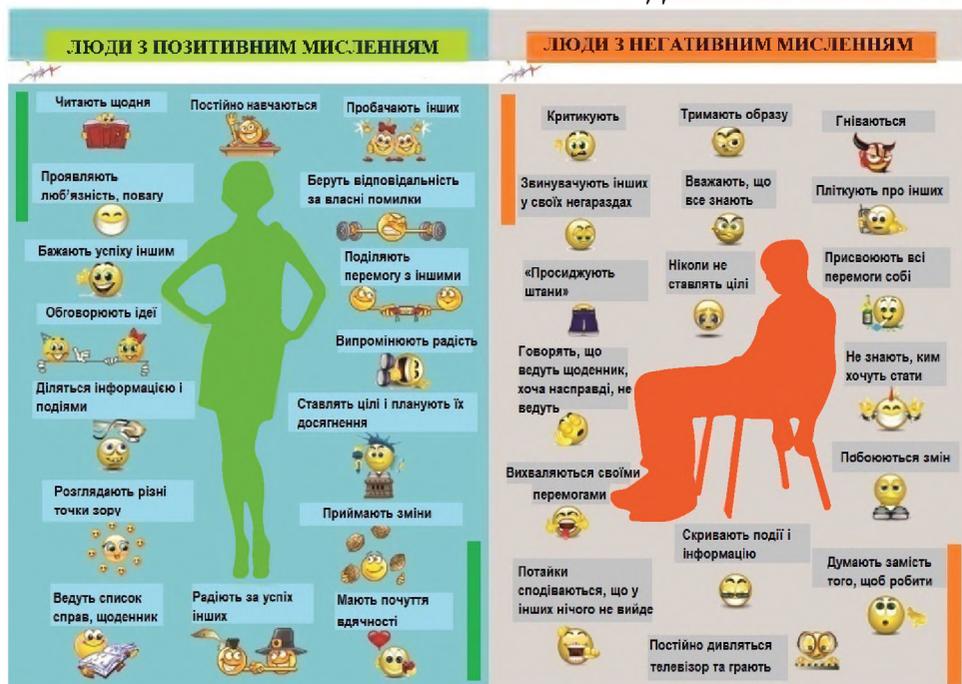


Рис. 6. Інфографіка «Позитивне та негативне мислення»

7. Ритуал групи

Проводиться ритуал групи.

Коментар для ведучого

Перед ритуалом необхідно попередити учасників, що залишилося 1 заняття, після якого необхідно буде розставатися.

8. Оцінка заняття. Екран настрою

Див. Додаток 6.



Заняття 7. Відновлення соціальних контактів

Мета: вчити учасників відновлювати і розширювати соціальні контакти.

Завдання:

- актуалізувати значущість людського спілкування;
- показати цінність дружби;
- навчити створювати план соціальних контактів;

Частина II

- розвивати навички здобуття підтримки соціального оточення;
- подякувати за роботу в групі, попроситися з учасниками.

Ключові поняття: соціальні контакти, дружба, соціальне оточення, коло довіри.

Тривалість: 1 год 30 хв.

Структура заняття

№	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв	Ресурсне забезпечення
1	Привітання	5	
2	Знайомство	5	Вільний простір в аудиторії
3	Вправа «Блокнот успіхів»	15	-
4	Актуалізація теми «Соціальні контакти. Дружба в нашому житті»	10	-
5	Вправа «Портрет друга»	15	Аркуші паперу, олівці/воскова крейда
6	Енерджайзер на підтримку соціальних контактів	5	Вільний простір в аудиторії
7	Вправа «Кола довіри»	10	Аркуш паперу на кожного, кольорові олівці
8	Вправа «План соціальних контактів»	10	«Щоденничок соціальних контактів»
9	Підсумок занять	5	
10	Ритуал групи	5	Вільний простір в аудиторії
11	Оцінка занять. Екран настрою	5	Наліпки-смайлики

1. Привітання



Гра «Наше коло, мов сім'я».

Ведучий проговорює такі рядки: Наше коло, мов сім'я.

Друзі ми: і ти, і я.

- Добрий день, сусіде зліва.

- Добрий день, сусіде справа.

Ми – одна сім'я.

Наше коло, мов сім'я.

Друзі ми: і ти, і я.

Обніми сусіда зліва.

Обніми сусіда справа.

Ми – одна сім'я.

Вірш читається декілька разів і з кожним черговим читанням замінюємо слова «добрий день» на такі: «посміхнись», «привітай», «доторкнись», «налякай».

Гра-руханка «Ми йдемо!»

Учасники стоять колом. Усі разом повторюють слова і починають йти по колу:

- Ми йдемо шукати друга (повторюємо 3 рази).

Говорячи наступну репліку, зупиняються і через одного повертаються лицем до сусіда:

- Зупинились, подивились.

І далі виконуються команди:

«Долоні – до долонь».

Учасники продовжують рух в інший бік, повторюючи слова і команди:

- Ми йдемо шукати друга (повторюється 3 рази).

- Зупинились, подивились.

- «Долоні – до долонь».

- «П'яти – до п'ят».

Продовжують рух і доповнюють поступово команди:

- «Плече – до плеча».

- «Вушко – до вушка».

- «Носик – до носика».

2. Знайомство

- Гра «Хочу вам розповісти про свого господаря...».

Кожний учасник загадує свій улюблений предмет (наприклад, записничок, телефон, брелок, рюкзачок) і розповідає про свого господаря від імені цього предмета. Наприклад, я записничок Саші...

Частина II

- Гра «Мій друг про мене сказав би...».

Учасники сидять колом, кожен по черзі говорить фразу, яка розпочинається зі слів: «Мій друг сказав би про мене, що ...».

- Гра «Мій портрет у сонячних промінцях».

Опис ігор дивіться в Додатку 1. Ігри для дітей.

3. Вправа «Блокнот успіхів»

Учасники об'єднуються в групи по троє. Кожна група записує свої успіхи за минулий тиждень, використовуючи записи з «Календаря приємних справ» і «Щоденничка позитивних активностей» (див. Заняття 5 цього розділу).

Опис гри дивіться в Додатку 1. Ігри для дітей.

Коментар для ведучого

Якщо хтось за тиждень не виконав запланованих приємних, позитивних справ, не треба акцентувати на цьому уваги. Необхідно зазначити, що важливі будь-які успіхи, навіть найменші!

4. Актуалізація теми «Соціальні контакти. Дружба в нашому житті»

Слова ведучого: «Сьогодні ми будемо говорити про дружбу і про друзів. Ми будемо ділитися своїм досвідом і малювати».

Учасникам пропонується дискусія на тему «Дружба». Питання для дискусії:

- Як ви вважаєте, хто такий друг?
- З чого починається дружба?
- Кого можна назвати хорошим другом?
- Чи важко знайти нового друга?
- Що відбувається, коли ви з другом ображаєтесь одне на одного?
- Чому іноді друзі розходяться, і дружба припиняється?
- Який твій друг? Чи схожий він на тебе?

5. Вправа «Портрет друга»

Варіант 1. Учасникам пропонується намалювати портрет свого друга. По його закінченні учасникам пропонується відповісти на такі питання:

- Якщо б твій друг був явищем природи, ким би він був?
- Якщо твій друг був би твариною, яка б це була тварина?

- Якщо б твій друг був рослиною? Що це за рослина?

Коментар для ведучого

Якщо хтось з учасників відмовляється малювати, мотивуючи тим, що не вміє малювати, можна сказати: «До кого з групи ти міг би звернутися і попросити про допомогу з портретом? Звернися до нього». Якщо хтось відмовиться, поставтеся до цього з повагою.

Варіант 2. (Для старших підлітків). Запропонуйте обрати і показати фото свого друга на телефоні. Учасникам пропонується розповісти, де зроблено це фото, у якому настрої був друг, що відбувалося навколо.

6. Енерджайзер на підтримку соціальних контактів (див. Додаток 1. Ігри для дітей.)



Гра «Печемо піцу»;
гра «Знайди лідера»;
гра «Автомийка».

7. Вправа «Кола довіри» (див. рис. 7)

Етапи виконання вправи:

1. Учасникам пропонується на аркуші в центрі намалювати коло і в ньому написати своє ім'я. У це коло також пропонується вписати імена тих людей, яким учасник повністю довіряє і може звернутися по допомогу в будь-який час.

2. Навколо першого малюється друге коло, до нього вносяться ті люди, з якими учасник має добрі стосунки і які час від часу допомагають йому, з якими він може ділитися почуттями, але не всіма.

3. У третє коло вписуються люди, з якими учасники спілкуються іноді, проте вони не друзі чи близькі товариші (наприклад, учні з іншого класу, сусіди, товариші по спортивній секції тощо).

4. Поза колами учасники пишуть ті соціальні інституції та організації, з якими ми стикаємось у житті (наприклад, волонтерський рух, спілка любителів котів, учнівське самоврядування тощо) [8, 113].

Слова ведучого: «Чи задовольняє вас стан людей, які перебувають у тому чи іншому колі, хотіли б ви когось наблизити чи, навпаки, віддалити від себе? Як вам здається, для цих людей, у якому колі перебуваєте ви?»

Висновок ведучого: «Іноді, коли нам буває складно, нам здається, що біля нас нікого немає, що ми залишилися наодинці. Проте ця вправа свідчить, що навколо нас доволі багато людей, які можуть прийти нам на допомогу в складні часи. Ми можемо розмістити цей малюнок, як нагадування, у зручному місці і час від часу звертатися до нього, іноді щось змінювати.»



Рис. 7. Кола довіри

8. Вправа «План соціальних контактів»

Учасникам пропонується скласти план на наступний тиждень та занести його у «Щоденничок соціальних контактів»:

- Що б ви хотіли зробити, щоб розширити свої соціальні контакти?
- Чия допомога вам потрібна?

Коментар для ведучого

Якщо учасник говорить про те, що в нього достатньо друзів і його влаштовує його оточення, запропонуйте подивитися на малюнок «Кола довіри» і поміркувати, кому з його друзів необхідна допомога, хто з його друзів потребує спілкування та підтримки. Цю соціальну активність можна запланувати та внести до «Щоденничка» (див. Заняття 5 цього розділу).

9. Підсумок заняття

Слова ведучого: «Сьогодні ми з вами завершили наші заняття. Я хочу подякувати за те, що ви ділилися своїми почуттями, своїми думками та враженнями, підтримували і підбадьорювали одне одного. Сподіваюся, що ті знання та досвід, який ви здобули на наших зустрічах, стануть вам у пригоді.

Прошу поділитися по колу, що для вас було найціннішим на наших зустрічах. Чи є хтось у групі, кому б ви хотіли щось сказати або подякувати особисто?

Коментар для ведучого

Якщо учасник відмовляється відповісти або відповідає: «Все сподобалося», примушувати його не треба.

10. Ритуал групи

11. Оцінка заняття. Екран настрою

Див. Додаток 6.

Слова ведучого: «Чи змінювався ваш настрій протягом наших занять, чи залишався постійним? Від чого це залежало?».

Використані джерела та рекомендована література

1. Твое життя – твій вибір : Навч.-метод. посіб. / Зимовець Н. В., Сивогракова З. А., Лещук Н. О. та ін. – К. : Навч. книга, 2002. – 190 с.
2. Козлов Н. И. Как относится к себе и людям, или Практическая психология на каждый день / Н. И. Козлов. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : АСТ – ПРЕСС КНИГА, 1999 – 336 с.
3. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации: справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. — М. : Эксмо, 2005. — 960 с.
4. Многомерная модель BASIC Ph в психологической практике. – Режим доступа: <http://www.b17.ru/article/16382>.
5. Психосоціальна підтримка дітей у кризовій ситуації. Методичний посібник для педагогів – Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ), ВСМГО «Християнська Асоціація Молодих Людей України» (УМСА України). – К. : [Б. в.], 2015. – 76 с.
6. Психологические упражнения для тренингов. – Режим доступа: <http://www.trepsy.net/>.
7. Самоукина Н. В. Игры в школе и дома / Н. В. Самоукина. — М. : Новая школа, 1995.— 144 с.
8. Сборник материалов по профилактике и психотерапии посттравматического стрессового расстройства у детей / Залеская О. В., Коваленко Е. П., Худякова Н. Ю. и др. – [Б. м.] : ПАДАП, 2014.— 122 с.
9. Савич Ж. В. Спілкуємось та діємо : навч.-метод. посіб. / Ж. В. Савич, О. В. Безпалько. – К. : Наш час, 2006 – 120 с.
10. Черепанова Е. М. Психологический стресс : Помоги себе и ребенку. Книга для школьных психологов, родителей и учителей / Е. М. Черепанова. – 2-е изд. — М.: Издательский центр «Академия», 1997. — 96 с.



Розділ 3.1

Рекомендації щодо форм і методів взаємодії з педагогічними працівниками



Сьогодення потребує від учителя не тільки оволодіння інноваційними педагогічними технологіями, наявності методичних компетентностей, а й ґрунтовних знань у галузі вікової та педагогічної психології. Ці знання можуть допомогти йому створити середовище партнерства, де учень матиме всі можливості для всебічного розвитку власного потенціалу.

Педагогічна студія «Ресурс» може стати дієвим майданчиком для опанування практичних знань та навичок, які дійсно потрібні учителям для підтримки психосоціального благополуччя, ефективного навчання учнів та відновлення довіри між дорослими і дітьми.

Робота психологічної студії для педагогів «Ресурс» складається з двох блоків:

I блок – «Відновлення» (педагогу – про дитячий стрес);

II блок – «Самовідновлення» (педагогу про самопомігу, попередження емоційного вигорання).

Мета роботи психологічної студії:

1. Створення в навчальному закладі довірливого безпечного середовища, відкритого дітям і батькам, а також сприятливого психологічного клімату, здатного захистити дитину від наслідків стресу.

2. Формування в педагогів знань про прояви та наслідки стресу в дітей різного віку, шляхи попередження та подолання стресових станів.

3. Формування в педагогів відносин, орієнтованих на підтримку, регулювання і формування здорового соціально-психологічного клімату, пошук ресурсів для самовідновлення.

Після відвідування психологічної студії педагоги повинні:

1. Знати, що таке травматичний стрес і вміти розрізняти його прояви.

2. Розуміти потреби дітей і батьків, які пережили складні події, травматичні ситуації.

3. Володіти самим і навчити дітей і батьків методик саморегуляції і зниження травматичного стресу.

4. Уміти в рамках повсякденного навчального процесу побудувати підтримувальні відносини з дитиною, які будуть сприяти її психологічному відновленню.

5. Визначати, в яких випадках необхідно рекомендувати дитині та її батькам звернутися по допомогу до шкільного психолога або перенаправляти дитину до інших установ для отримання спеціалізованої допомоги.

Рекомендована структура роботи психологічної студії для педагогів:

- Блок I «Відновлення», – 5 занять тривалістю 1 год 30 хв з періодичністю раз на тиждень.

- Блок II «Самовідновлення», – 4 заняття тривалістю 1 год 30 хв з періодичністю раз на тиждень.

Рекомендована тематика до блоку «Відновлення»

Заняття 1

Стрес. Його ознаки у дітей та дорослих

Питання для розгляду:

- поняття стресу, нормативний, травматичний стрес;
- фізіологічні реакції на стрес («Бий-біжи-замри»);
- особливості реакції на стрес у дітей та дорослих.

Ключові поняття: стрес, нормативний стрес, травматичний стрес, стресостійкість.

Рекомендовані вправи: арт-техніка «Я у стресі», психологічна гра «Де живе мій стрес?», вправа «Мій власний рецепт подолання стресу».

Додаткові матеріали для роботи.

Ознаки стресу в дітей та підлітків		
Діти дошкільного віку	Діти молодшого шкільного віку	Діти 10-12 років і підлітки
Злість	Недовірливість	Злість
Тривога	Скарги щодо головних болів і болів у животі	Втрата ілюзій
Проблеми з харчуванням і сном, зокрема нічні кошмари	Відчуття, що тебе не люблять	Недовіра до всього світу
Страх самотності	Брак апетиту	Низька самооцінка

Частина III

Дратівливість	Проблеми зі сном	Головні болі та болі в шлунку
Повернення до дитячої поведінки	Потреба часто ходити в туалет	Бунтарська, ризикована поведінка
Тремтіння від страху	Байдуже ставлення до школи та дружби	Переживання щодо майбутнього
Неконтрольований плач	Переживання щодо майбутнього	Зниження концентрації уваги, пам'яті
Втрата вже сформованих навичок, регресивна поведінка	Зниження рівня засвоєння знань	Прояви асоціальної поведінки
Програвання травматичної події	Гіперактивність	Раннє дорослішання

Ознаки стресу в дітей та підлітків

Зазвичай дитина реагує на стрес доволі гостро, через що в неї виникають емоційні та поведінкові проблеми. Ознаками того, що вона переживає стресовий стан, є такі розлади:

фізичні – порушення сну (від безсоння до постійної сонливості), порушення апетиту (від відмови від їжі до постійного відчуття голоду), часті скарги на головний біль, біль у ділянці серця, нудоту; часті травми, надмірна незграбність, нервові тики (сіпання повік, часте ковтання, смикання, куйовдження волосся тощо), повернення до шкідливих звичок, нетримання сечі, нечітка дикція або заїкання швидко втомлюваність;

емоційні – надмірна стурбованість своїм здоров'ям, невмотивовані спалахи гніву, подразливість, небажання спілкуватися з друзями (замкнутість, відчуженість від оточення), схильність до перфекціонізму (педантизм, максималізм під час виконання домашніх обов'язків, навчальних завдань, доручень, потреба в постійному схваленні), зниження самооцінки;

когнітивні – байдужість, брак інтересу до всього, труднощі з концентрацією уваги (нездатність зосереджуватися на конкретному предметі), зниження рівня успішності навчальної діяльності;

поведінкові – повернення до поведінкових форм ранішого віку, жорстоке поводження з тваринами та/або людьми, крадіжки, утечі з дому, вандалізм, постійна і безпричинна брехня, уживання наркотиків, значне підвищення рухової активності, метушливість або, навпаки, завмирання в часі та просторі [4, 55].

Як працювати з деструктивними проявами в поведінці дітей

Травмовані учні можуть проявляти в класі дратівливість і агресивну поведінку. Вчителям буває особливо важко з такими дітьми. Однак така поведінка – нормальна посттравматична стресова реакція. Вона може бути також реакцією на специфічні нагадування про втрату. Наприклад, учень, який втратив близького друга, може проявляти занепокоєння, коли інші учні говорять про особисті стосунки.

Деякі діти молодшого віку бувають агресивнішими в іграх. Важливо пам'ятати, що багато з них пережили травму, що набагато переважає за своїм рівнем їхню здатність зрозуміти та впоратися з пережитим. Іноді їхня поведінка набирає форми, що називають «реконструктивною». Це означає, що дитина проявляє (іноді надто драматично) захисну поведінку, що, як їй здається, могла б змінити травматичні події або їх смертельний результат.

Один із способів контролювати агресивну, деструктивну поведінку – ясно розуміти її причини. Водночас ви можете спробувати допомогти своїм учням зрозуміти, чому вони проявляють агресію в тій чи іншій ситуації. Можна запропонувати такому учневі зустрітися після уроків, щоб наодинці поговорити про те, що його турбує і викликає злість. Поясніть дитині, що з ним відбувається, і розкажіть про способи контролю за своєю поведінкою. Якщо ж агресивна поведінка не зникає, такому учневі може знадобитися спеціалізована допомога.

Зупинимось докладніше на деструктивних проявах або таких, які заважають нормальній життєдіяльності.

Регресивна поведінка

Діти можуть бути неспокійнішими, перебуваючи окремо від батьків, членів сім'ї чи вчителів. Вони можуть бути менш незалежними в тому, що роблять, можуть «прилипати» до когось та іноді відчувати труднощі у відвідуванні школи. Навіть підлітки можуть проявляти таку, здавалося б, невластиву для свого віку поведінку. Батьки можуть посилювати цю реакцію, буди, своєю чергою, також надмірно прив'язаними до своїх дітей після пережитої травми. Один із способів упоратися з регресивною поведінкою – запропонувати підліткові скласти план дій, щоб він таким чином міг сам керувати процесом свого повернення до нормального стану. При цьому слід розуміти, що такий план повинен бути гнучкий і допускати затримки, зриви і регрес час від часу. Утримуйтеся від наслідків або суворой критики такої поведінки. Якщо ж регресивна поведінка не проходить або ви не бачите поліпшення, порадьте батькам звернутися по допомогу до фахівця психолога.

Діти можуть бути замкнуті або надмірно тихі

Такі діти не становлять проблем у класі, проте вони теж страждають

Частина III

від стресового або депресивного стану. Важливо помічати таких дітей і допомагати їм тією ж мірою, як і агресивним.

Їм може знадобитися допомога в тому, щоб вернутися до колишньої поведінки в класі та з друзями. Їм теж потрібні розрада й підбадьорення. Якщо таких учнів ігнорувати, вони стануть ізольованішими, неуспішнішими в навчанні та будуть втрачати навички нормального соціального життя. Ви також можете запропонувати їм зустрітися після уроків, щоб поговорити про те, що їх турбує і постійно нагадує про те, що трапилося.

Багато травмованих учнів можуть страждати від безсоння

Такі діти часто прокидаються від найменшого шуму і довго не можуть заснути. Сон їхній переривчастий і сповнений кошмарів, а, прокинувшись, вони не відчують себе відпочилими. Невиспані учні погано концентруються на уроках і виявляють підвищену дратівливість. Якщо дитина поводить себе таким чином в школі, потрібно поцікавитись у батьків чи близьких про те, як вона спить.

Деяким дітям потрібно багато часу на вихід зі стресу

Тому дуже важливо залучати підлітків і дітей середнього шкільного віку до різних соціальних видів діяльності.

Ризикована поведінка

Травмовані підлітки часто поведуться надмірно авантюрно, навмисно ризиковано, що призводить до небезпечних наслідків: аварій на дорозі, вживання алкоголю і наркотиків, злочинів. Важливо поговорити з учнем про можливість таких ризиків, про те, як вони пов'язані з важкими подіями і нагадуванням про них, а також про необхідність бути особливо обережним протягом деякого часу після пережитої травми.

Думки про самогубство

Якщо ви помічаєте за окремими натяками і зауваженнями, роздумами, розмовами, що підліток думає про проблему самогубства, потрібно поставитися до цього вкрай серйозно. Тому дуже важливо встановити довірчі відносини, щоб дитина могла поділитися своїми можливими думками про суїцид. Таким учням може знадобитися спеціалізована допомога.

Пропуски занять

Спочатку вам буде потрібно з'ясувати причини пропуску занять. Якщо причина цього – психологічна травма, то для такого учня на деякий час можна ввести змінену навчальну програму, звертаючи увагу на особливості пам'яті та здібностей до його навчання. Цей підхід може бути особливо необхідний для учнів, які перебувають у реабілітаційному періоді після фізичної травми або відчують

інтенсивні сплески травматичних спогадів, які гостро впливають на навчання і поведінку в школі.

Втрата дружніх відносин

Коли діти втрачають вірних друзів або їхні дружні відносини змінюються, вони часто відчують себе «іншими», самотніми, не такими, як усі. Тому важливо допомогти їм знайти нових друзів або відновити колишню дружбу. Тут величезну роль відіграє залучення до різних видів класної (суспільної) діяльності, що породжує почуття єдності та громадянства.

Запропонуйте дітям взяти участь у поліпшенні життя школи та району проживання, а також в допомозі іншим людям. Ці види діяльності дуже важливі для відновлення травмованих підлітків, бо відповідають їхній внутрішній потребі цінувати власне життя та життя інших. Школа – особливе місце, де вони можуть зробити перші кроки в цьому напрямку разом з іншими учнями та вчителями.

Уникайте емоційно забарвлених оцінок!

Це буває дуже складно, але все ж варто бути дуже обережним з оцінками особистості учня. Часом хочеться назвати дитину чи підлітка «проблемним» або «малолітнім злочинцем», а також «тугодумним» або «важким учнем», «немотивованим» або «незацікавленим у навчанні». Для того, щоб цього не сталося, важливо визнавати і пам'ятати факт впливу травматичних подій, втрат і нещастя на поведінку дитини, а також те, що багато проблем можна розв'язати, підтримуючи і допомагаючи їй.

Заняття 2

Безпечне підтримувальне середовище в навчальному закладі

Питання для розгляду:

- контейнеруюче [спеціальний термін з праць В. Біона, від англ. to contain, container] безпечне середовище в школі;
- значущий дорослий у житті дитини;
- компоненти стресостійкості;
- формування стресостійкості дитини під час навчально-виховного процесу.

Ключові поняття: зберігальне освітнє середовище, компоненти стресостійкості, значущий дорослий.

Рекомендовані справи: «Кола довіри», «Особлива людина в моєму житті», «Школа (садочок) допомагає».

Додаткові матеріали для роботи

Стимулюємо стресостійкість

Частина III

Важлива умова тренування стресостійкості – організація таких форм конкурентної взаємодії дітей у школі, за яких вони навчаються враховувати погляди інших людей, координувати їхні дії зі своєю позицією, правильно оцінювати ситуацію й адекватно визначати своє ставлення до неї.

Вправи на самопізнання дадуть можливість адекватно оцінити власну поведінку, щоб визначити, які емоції та ступінь їх прояву виправдані в тій чи тій ситуації, а також з'ясувати походження переконань, що породжують ті чи ті реакції. Ця практична робота дасть змогу дітям змінювати характер негативних переживань і навчить їх уникати стресових ситуацій.

Запобігати стресовим ситуаціям можна завдяки створенню в навчально-виховному процесі таких умов, за яких діти мали б змогу звертатися по допомогу одне до одного. Успішна когнітивна децентрація в молодшому шкільному віці сприяє подальшому адекватному оцінюванню дітьми стресових ситуацій, що виникають під час навчання, спілкування та ігор, і не лише в зазначеному віковому періоді, а й у наступному – підлітковому.

Системність у роботі – запорука успіху

Підвищенню рівня стресостійкості дітей молодшого шкільного і підліткового віку сприятимуть вправи, дібрані з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей розвитку, типів нервових систем, життєвого досвіду і за умови адекватно організованого психологічного супроводу навчально-виховного процесу [4, 57].

Заняття 3

Визначення потреб. Емоційний діалог з дитиною

Питання для розгляду:

- ставлення замість виховання;
- теорія про розвитковий зворотний зв'язок;
- піраміда потреб А. Маслоу;
- емоційний діалог.

Ключові поняття: розвитковий зворотний зв'язок, піраміда потреб, емоційний діалог.

Рекомендовані вправи: «Ситуація – факти – потреби – емоції», моделювання емоційного діалогу «Поведінка – результат – почуття – майбутнє».

Теоретичний блок

1. Емоційний діалог

- Що таке діалог?

- Діалог – це коли двоє говорять про певну тему.

Щоб зрозуміти основні складники ефективного діалогу між двома людьми, варто розібратися в тому, яку мету люди переслідують при спілкуванні між собою. Звичайно ж, головні причини спілкування – обмін емоційним настроєм, передання інформації і складання думки одне про одного, та, можливо, корекція поведінки.

«Для чого мені потрібен цей діалог? Я починаю цей діалог, щоб...». Діалог – це кроки назустріч. Головне правило в діалозі: спочатку любов, потім воля (спочатку я приймаю, потім коригую).

Отже, складники діалогу – емоційна та інформаційна.

Потреба в емоційному діалозі виникає з народження і його брак може призводити до катастрофічних наслідків.

Емоційний діалог складається з чотирьох принципів:

- любов (контакт очей, тактильний контакт, пильна увага);
- ініціативи;
- підтримки ініціативи (ми розуміємо, що хоче дитина, яка саме їй потрібна допомога, але ми не робимо нічого за дитину; через запитання: «Що в тебе не виходить?», «Я можу тобі чимось допомогти? Давай подивимося, що ми можемо зробити з цим?»);
- похвали (похвала буде ефективна, коли оцінюється дія, а не особистість; коли ми висловлюємо свої почуття; коли є зв'язок між діями і почуттями: «Я бачу, що ти допоміг дівчаткам прибрати в класі, мені дуже приємно»).

Дуже велика роль емоцій в діалозі. Важливо розуміти почуття дитини, говорити про свої переживання. Педагог слухає, спостерігаючи за своєю поведінкою, відмічаючи свої почуття і реакції; називає почуття дитини, розділяючи почуття і реакцію/дію дитини (ти сердишся); пропонує безпечну форму вираження почуттів, позитивне розв'язання проблеми в майбутньому.

Базові ідеї виховання Сухомлинський озвучив у книжці «Серце віддаю дітям». Він вважав, що суть виховання полягає в діалозі, спілкуванні з дитиною:

- Вихователь і дитина повинні перебувати в рівних умовах, тут немає пріоритетів.
- Спілкування з дитиною повинне будуватися на знанні її основного духовного стрижня.
- У процесі спілкування вчителю потрібно пізнати і посилити особистісні якості дитини, а потім навчити її оцінювати саму себе.
- Дитина і вчитель повинні бути щирими в своїх емоціях.

Частина III

Такий діалог веде дитину до самопізнання, виховує впевненість і критичність до себе, дозволяє розв'язувати проблеми самостійно. Виникають гармонійні взаємини вчителя і учня.

Нейтралізувати сильну напругу, наявну в педагогічному процесі, допомагає педагогові почуття гумору. Недарма кажуть: веселий педагог навчає краще за похмурого. У його арсеналі жарт, примовка, прислів'я, вдалий афоризм, дружня хохма, усмішка – все, що дозволяє створити в класі позитивний емоційний фон.

2. Розвитковий зворотний зв'язок

Що ховається за словами «зворотний зв'язок»? Це наша реакція на поведінку, яку ми оцінюємо, – чи сподобалася вона нам. Зворотний зв'язок може бути позитивний або негативний. Що ж робити, якщо ми бажаємо зберегти позитивний результат у першому разі та виправити ситуацію у майбутньому – у другому? Педагоги вважають, що діти повинні їх поважати і це правильна позиція. Водночас багато хто з педагогів вірить, що корисно проявляти повагу до учнів. Поважаючи в них унікальну особистість зі своїми потребами, талантами та особливостями, ми можемо створювати атмосферу близькості та взаєморозуміння. Коли «війна» змінюється на діалог, виникає тепло, взаєморозуміння та взаємна підтримка. Зворотний зв'язок, або, іншими словами, увага та спілкування, дуже важливі для дитини. Вона відчуває, що цікава педагогові.

Поведінка – Результат – Почуття – Майбутнє. Її складники (алгоритм):

1. Поведінка

- Що ми бачимо? Конкретна ситуація з дитиною. Спостереження поведінки дитини. Ви повинні описати її поведінку. Наприклад: «Я бачу, що ти лежиш на парті і не дивишся на дошку».

2. Результат

Це приводить до... (тут також реакція і почуття вчителя)

Наприклад: «Мені дуже шкода, що ти не зрозумієш матеріал і потім не зможеш виконати домашнє завдання».

3. Почуття

Почуття дитини. Наприклад: «Я бачу, тобі сумно».

За почуттями завжди ховаються потреби дитини (наприклад, дитина ображена, можливо, їй не вистачає любові). Діти до 10–12 років не називають почуття, описують ситуацію, але з цього опису можна відстежувати почуття. Наприклад: «Моя мама сьогодні поїхала, я ні з ким не хочу грати» – «Мені сумно».

4. Майбутнє

Що треба зробити? Обговорити, як змінити поведінку. Краще ставити питання і отримувати відповіді від дитини. Це дозволить їй взяти відповідальність за рішення та дії в майбутньому. Домовтеся про конкретні дії та терміни, намітьте алгоритм дій на майбутнє. Наприклад: «Наступного разу, коли тобі буде так сумно і ти забажаєш поговорити зі мною, підійди до мене після уроку».

- Важливо розуміти, що прогрес у поведінці дитини не може бути відразу, для цього потрібен час і частота повторів моделі.

Додаткові матеріали для роботи

Поради вчителям

1. Дібрати правильні слова завжди непросто. Коли не знаєте, що сказати, скажіть: «Так, це справді дуже важко для тебе/для нас!».

2. Спробуйте розпізнати емоції, що лежать в основі дій дитини, та вербалізувати їх: «Я бачу, тобі дуже страшно», «Напевно, ти сумуєш», «Можливо, ти роздратований».

3. Коли діти особливо засмучені, не заперечуйте серйозність ситуації. Слова «не плач, усе буде добре» їм не допоможуть. Однак, визнаючи проблему, не забувайте постійно висловлювати віру й надію на те, що все буде гаразд.

4. Завжди будьте чесні з дітьми. Не бійтеся розділити з ними свої страхи та побоювання. Зазначайте, що відповідні дорослі розв'язують проблему.

5. Намагайтеся зберегти звичний уклад життя, щоб дати дітям відчуття стабільності.

6. Рекомендуйте батькам виділяти годину чи півгодини на день, які вони стабільно присвячуватимуть лише дитині, грі та спілкуванню з нею для позитивних емоцій.

7. Залучайте дітей до планування спільних шкільних справ. Це їм необхідно, допомагає долати стрес, а крім того, вони й справді продукують багато гарних ідей [8, 27].

8. Діти військових можуть потребувати додаткової уваги, більше часу та більше спілкування.

9. Усі діти можуть проявляти за таких обставин ознаки стресу. Пам'ятайте, що деякі незрілі, агресивні дії – це реакція на стрес.

10. Молодші діти можуть почати відтворювати агресію у своїй творчості. Часто це засмучує дорослих. Утім це нормальна реакція для дітей, які тим самим повідомляють про свою поінформованість про події навколо них. Якщо гра не по-справжньому агресивна, не варто бути надто несхвальним. Поговоріть з дітьми про їхню творчість, вербалізуйте емоції, які ви побачили. Запитуйте, як діти почуваються. Діліться своїми

Частина III

емоціями навзаєм. Дітям важливо не почуватися самотніми у своїх переживаннях. Часом допомагають ігри в лікаря, пожежника – того, хто рятує життя. Якщо дитина одержима насильницькими образами більш ніж кілька днів, варто звернутися до фахівця.

11. В окремих випадках у дітей за умов зростання стресу та нестабільного психічного стану можуть посилюватися суїцидальні настрої. За перших же ознак звертайтеся до фахівців.

12. Знайдіть час для того, щоб проаналізувати власну поведінку та впоратися з власними виявами стресу. Це допоможе не тільки вам, але й вашим дітям/учням.

13. Учителі мають повідомляти батьків, якщо помітили ознаки стресової поведінки дитини. Вони мають надати корисну інформацію та поради з теми [5, 3–12].

Заняття 4

Граючи, долаємо стрес. Використання ігор у навчально-виховному процесі (ігри на уроках та в позаурочній діяльності)

Питання для розгляду:

- роль гри в житті та розвитку дитини;
- ігри-самопрезентації, ігри на розвиток впевненості в собі, ігри на розвиток соціальних контактів;
- ігри для самоналаштування.

Ключові поняття: гра, самопрезентація, самоналаштування, соціальні контакти.

Рекомендовані справи: дивіться посібник з іграми.

Заняття 5

Граючи, долаємо стрес. Використання ігор у навчально-виховному процесі (ігри на уроках та в позаурочній діяльності). Пошук ресурсів

Питання для розгляду:

- ігри, які навчають усвідомлювати і безпечно проявляти свої відчуття та почуття;
- ігри на розвантаження і відчуття свого тіла;
- ігри на пошук ресурсів.

Ключові поняття: розвантаження, ресурс. Відчуття та почуття.

Рекомендовані вправи: Додаток 1. Ігри для дітей.

Використані джерела та рекомендована література

1. Баева И. А. Тренинги психологической безопасности в школе / И. А. Баева. – СПб. : Речь, 2002.
2. Особенности психотерапии посттравматического стресса / Калмыкова Е. С., Миско Е. А., Тарабрина Н. В. // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22 – № 4. – С. 70–80.
3. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога).
4. Профілактика посттравматичних стресових розладів : психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор. : Д. Д. Романовська, О. В. Глашук. – Чернівці : Технодрук, 2014. – 133 с.
5. Психосоциальная поддержка в кризисной ситуации. Методическое пособие для педагогов. – Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ), Всеукраинский союз молодежных общественных организаций, «Христианская ассоциация молодых людей Украины» – К. [Б. в.], 2015. – 75 с.
6. Романюк М. Взаємодія педагога з першокласниками з психологічною травмою / М. Романюк // Практичний психолог : Школа. – 2014. – № 9. – С. 32–34.
7. Романюк М. Співпраця психологічної служби і педагогів щодо подолання ПТСР у підлітків / М. Романюк // Практичний психолог : Школа. – 2014. – № 10. – С. 36–39.
8. Терещенко Л. Підвищуємо рівень стресостійкості дітей / Л. Терещенко // Практичний психолог : Школа. – 2014. – № 8. – С. 25–35.
9. Черепанова Е. М. Психологический стресс : помоги себе и ребенку / Е. М. Черепанова. – М. : Академия, 1996. – 96 с.

Блок II. «Самовідновлення» (педагогу про самопомогу, попередження емоційного вигорання)

Заняття 1. Діагностика власного психоемоційного стану

Слова психолога: «Шановні колеги, продовжуючи цикл наших занять, пропоную приділити увагу нормалізації вашого психоемоційного стану. Для того щоб допомогти дитині впоратися зі складними ситуаціями у своєму житті, необхідно знати і використовувати техніки та способи покращення власного психоемоційного стану. Як впливає ваш настрій, хвилювання, занепокоєння на якість вашої роботи? Як відбивається на вашому здоров'ї?».

Інформаційне повідомлення про вплив негативних/неприємних емоцій та станів на здоров'я людини (частина I – хронічні стреси, хвилювання, роздратованість).

Слова психолога: «Для того щоб залишатися фізично та психологічно здоровою людиною, необхідно навчитися:

- діагностувати власний емоційний стан»

Частина III

- позбавлятися від неприємних емоцій та їх наслідків»
- використовувати ресурси для покращення психоемоційного стану.

Завдання. Діагностика емоційного стану та нервового напруження.

Можуть бути запропоновані діагностичні процедури (стандартизовані тести, проєктивні методики, самоспостереження), прийнятні для практичного психолога, що працює з педагогами.

Ігри на усвідомлення своїх відчуттів та почуттів (ігри з книжки).

Слова психолога: «Після того як ви дізналися про власний емоційний стан і він викликав у вас занепокоєння, необхідно навчитися на цей стан впливати. Наголошую, що результати діагностики актуальні для того часу, в який вони проводилися».

Завдання. Пропоную навчитися виражати негативні емоції на вербальному рівні.

Педагоги розповідають про те, як вони висловлюють негативні емоції у своєму повсякденному житті (кричать на дитину, дзвонять подрузі). Аналіз результатів таких вчинків, такої тактики.

Після цього психолог пропонує вправи та ігри на вираження вербальної агресії соціально прийнятними засобами (ігри з книги).

Додатково проводиться дискусія у групі про техніки з виходу неприємних відчуттів (спів, крик у лісі чи вболівання з футбольну команду на стадіоні тощо).

Завдання. Можна запропонувати на аркушах-стикерах написати побажання своєму колезі зліва про корисний шлях позбавлення негативних емоцій прийнятним способом.

Рефлексія: «Про що дізналися сьогодні? Що було корисного? Що берете з собою?».

Заняття 2. Вихід неприємних почуттів

Слова психолога: «Шановні педагоги, сьогодні ми продовжимо заняття з циклу самовідновлення, що присвячене турботливому ставленню до власного психічного здоров'я, нормалізації психоемоційного стану. Для нормалізації спершу необхідно позбутися неприємних почуттів, а вже потім набиратися приємних. Це як поведінка при користуванні громадським транспортом: спочатку повинні вийти пасажери на зупинці і лише потім можуть заходити нові пасажири. Якщо ми почнемо себе нафаршировувати приємними активностями/почуттями чи задоволеннями, не позбувшись неприємних, то ми заштовхаємо наш негатив глибоко і дістати його буде важче.

Завдання. Прислухайтесь до власного тіла, відчуйте свій настрій, назвіть свою емоцію. Кожен учасник по колу називає.

Інформаційне повідомлення про вплив негативних/неприємних емоцій та станів на здоров'я людини (частина II – неприємні емоції та їх наслідки в тілі людини).

Слова психолога: «Неприємні емоції лишають слід у нашому тілі».

Завдання. Пропоную навчитися виражати негативні емоції на фізичному рівні.

Педагоги розповідають про те, як вони висловлюють негативні емоції у своєму повсякденному житті (б'ють посуд, ламають речі тощо). Аналіз результатів таких вчинків, такої тактики.

Після цього психолог пропонує вправи та ігри на *вираження фізичної агресії* соціально прийнятними засобами (ігри з книжки).

Додатково проводиться дискусія в групі про техніки з виходу неприємних відчуттів (прибирають кімнату, переставляють меблі, бігають, б'ють боксерську грушу, обкопують дерева тощо).

Можна запропонувати шляхи виходу вербальної та невербальної агресії (пісня з танцем, розривати папір та промовляти тощо).

Завдання. Напишіть свій список дій, для виходу неприємних почуттів. Напишіть кілька варіантів/шляхів виходу для своїх друзів і зробіть їм такий подарунок. На аркушах – для своїх колег, телефоном, поштою – своїм друзям та різним людям. Наприклад: «коли тобі сумно – співай сумну пісню», «коли ти злий – розірви на дрібні шматочки аркуш паперу». Які почуття викликало написання? Дарування?

Рефлексія: «Про що дізналися сьогодні? Що було корисного? Що берете з собою?».

Заняття 3. Наповнення приємними почуттями

Слова психолога: «Шановні педагоги, сьогодні ми поговоримо про ресурси, звідки їх брати та як відновлювати сили.

Що є вашим ресурсом? Що дає вам сили? Хто ваша опора?».

Інформаційне повідомлення про ресурси людини (стан відновлення – відпочинок, стан отримання позитивних відчуттів та емоцій).

Завдання. Пропоную вам написати на аркушах паперу про шляхи відновлення вашого емоційного (перебування на самоті, слухання спокійної музики) та фізичного стану (сон, прогулянка у парку).

Вправа. Візьміть аркуш паперу і зліпите з нього те, що заохочують зліпити/створити ваші руки. Не обмірковуйте. Погляньте на те, що ви зробили. Розкажіть про ваш виріб. Як він пов'язаний з відновленням вашого емоційного чи фізичного стану?

Завдання. Напишіть шляхи відновлення вашого емоційного та фізичного

Частина III

стану самотійно/наодинці? Разом із рідними? З друзями? Інший шлях.

Обговорення.

Вправи на розслаблення та відчуття свого тіла (ігри з книжки).

Додаткові техніки відновлення (медитативні техніки, аутотренінг тощо).

Завдання. Малюнок-ресурс. Намалюйте на конверті символ, знак, картину, що нагадуватимуть вам про ваш ресурс. Всередину конверта пропонуємо вкласти шляхи відновлення свого стану.

Коли у вас виникне неприємне відчуття, ви можете подивитися на свій конверт та переглянути його вміст. Це допоможе вам спрямувати ваші думки в іншому напрямку, позитивному.

Завдання. Напишіть свій список ресурсних дій. Підготуйте кілька варіантів/шляхів відновлення для своїх друзів і зробіть їм такий подарунок. На аркушах – для своїх колег, телефоном, поштою – своїм друзям та різним знайомим. Наприклад: «обійми близьку людину», «скажи комплімент людині, яку побачиш першою після прочитання повідомлення», «посміхнись». Які почуття викликало написання? Дарування?

Рефлексія: «Про що дізналися сьогодні? Що було корисного? Що берете з собою?».

Заняття 4. Самозбереження як шлях життя

Слова психолога: «Які шляхи відновлення ви використовували після минулого завдання?».

Інформаційне повідомлення. Розглянемо шляхи самозбереження:

1. Залишайте час для себе і своєї родини, знаходьте можливість і сили для відволікання, проведення часу зі своїми рідними та друзями.

2. Стежте за своїм фізичним станом: добре харчуйтеся, висипайтеся, відвідуйте лікаря, у разі виникнення потреби, пройдіть лікування.

3. Візьміть за правило влаштовувати та відвідувати регулярні зустрічі з групою інших учителів, спілкуватися, підтримувати одне одного, обговорювати шляхи розв'язання робочих питань.

4. Пропонуйте свою допомогу колегам та приймайте їхню підтримку для нормалізації свого психоемоційного стану.

Завдання. Складіть план на тиждень, на місяць, в якому заплануйте заходи за кожним пунктом.

Завдання. Розмова про хобі. В кого які хобі були? Хто чим займається тепер? Яким хобі можна зацікавитися? Яке хобі ви могли б додати до свого плану на тиждень/місяць?

Інформаційне повідомлення. Ми з вами фахівці допомагальних професій, тому ми приділяємо увагу потребам інших людей з повною самовіддачею, іноді досягаючи краю емоційних можливостей. У такому

разі ми здатні відчувати спустошення, нездатність допомогти, потребу у схваленні чи підтримці, хочеться опустити руки і не аналізувати ситуацію. В такі моменти нам потрібна допомога іншого – супервізора. Саме такий супервізор, наставник, помічник, досвідчений колега, може організувати професійне спілкування. Супервізія в педагогічній практиці – це можливість поділитися думками, сумнівами, почуттями, проблемами, роздратуваннями, що накопичилися, і дізнатися погляд зі сторони, дістати пораду від колеги/колег. Вона може надати можливість подивитися на ситуацію з позиції «над», «озирнутися» на ситуацію з іншої точки зору, відмовитися від легкого шляху звинувачення інших (колег, батьків, учнів, адміністрації, суспільства) або себе. Супервізія дає можливість почати пошук нових можливостей, відкрити нові знання, що народжуються в складних ситуаціях, та дістати підтримку. Це також важлива частина турботи про себе. Отже, супервізія допомагає нам бути відкритим до нового, тобто постійно розвивати самосвідомість і професіоналізм.

Якщо нема чи ігнорується супервізія, педагог може відчути очерствіння, відстороненість, а в подальшому і професійне вигорання. Супервізія допомагає зупинити цей процес, бо відчуття спустошеності призводить до відходу від високих робочих стандартів, потім призводить до почуття провини і невідповідності, що провокує ще більше відходити від цих стандартів. Тому супервізія – це центральна форма підтримки, коли ми можемо сфокусуватися на своїх труднощах у роботі з учнями, зрозуміти свої неусвідомлені мотиви та труднощі, розділити частину відповідальності за роботу із супервізором/групою.

Існує індивідуальна, групова та командна супервізія. У навчальному закладі супервізорська робота виконує такі **Завдання**: створити простір підтримки та взаємодопомоги; ефективніше справлятися із труднощами і конфліктами, що виникають між учителем та учнем; відпрацьовувати внутрішні труднощі, що заважають відкритій комунікації з учнем; знаходити нові ефективніші стратегії роботи з травмованими учнями.

Завдання. Робота в трійках. Протягом п'яти хвили розкажіть про складну ситуації на вашій роботі. Двоє ваших колег виконуватимуть роль супервізора, вони можуть ставити уточнювальні питання та відповісти на три ваших питання до них.

Обмін враженнями. Що вдалося/що ні? Чи легко було розповідати про складну ситуацію? Чи важко було в ролі супервізора? Що вам допоможе виконувати таку діяльність на вашому робочому місці?

Завдання. На аркуші паперу напишіть свої мрії та бажання. Працюючи в парах, розкажіть одне одному, як ви плануєте здійснити ваші мрії.

Рефлексія: «Про що дізналися сьогодні? Що було корисного? Що берете з собою?».



Розділ 3.2

Рекомендації щодо форм і методів взаємодії з батьками



При організації роботи з батьками, діти яких мають ознаки стресу, практичному психологові необхідно враховувати такі чинники.

Зв'язок між станом батьків та станом їхньої дитини

Як пов'язані стан батьків і стан їхньої дитини? Те, як діти реагують на труднощі кризи, залежить від їхнього віку та рівня розвитку. Це також залежить від того, як взаємодіють з ними та між собою їхні батьки, піклувальники та інші дорослі. Наприклад, маленькі діти не здатні повністю зрозуміти, що відбувається навколо, і особливо потребують підтримки дорослих. Зазвичай діти справляються краще, коли поруч перебувають сильні, спокійні дорослі. У дітей і підлітків виявляються такі ж реакції дистресу (відсутність будь-якої реакції, агресія, уникання, заперечення та ін.), що й у дорослих. Вони віддзеркалюють норму реагування на події навколо. Дорослі можуть впоратися з ситуацією самотійно. Діти потребують підтримки та перебування поряд з дорослими, які допоможуть їм подолати кризу та адаптуватися до нових умов. Дитина може розвиватися відповідно до свого віку в стабільних безпечних умовах. І для його відновлення необхідно подбати про безпеку та емоційну стабільність, перш за все на сімейному рівні. Адже справжнє відчуття безпеки дитині дають лише близькі довірливі стосунки з її дорослим, який відповідає за існування дитини. Але часто ми зіштовхуємося з ситуацією, коли самі дорослі переживають дезадаптацію (повна або часткова втрата здатності пристосуватися до середовища) та стрес і не можуть або не знають, як бути ресурсом для дітей та допомогти їм впоратися з пережитим. Якщо дитина не має належної підтримки в сім'ї, не відчувається безпечно, тоді в поведінці та стані дитини можуть виникати певні порушення. Це помітно й у шкільному житті дитини.

Рекомендовані форми і методи взаємодії з батьками щодо стабілізації їхнього емоційного стану та формування підтримувального сімейного середовища:

- Групові заняття з батьками щодо навчання технік стабілізації емоційного стану (використання вправ на зняття психоемоційної напруги, м'язових затисків, активізацію внутрішніх ресурсів).

- Навчання психогімнастичних вправ «Психогімнастика для батьків та дітей» (спільні заняття).

- Батьківська вітальня «Формування сімейних традицій, цінностей, сімейних реліквій» (вправи «Сімейна скарбничка шляхів збагачення сімейних традицій», практикум «Створення сімейного оберегу», арт-техніка «Сімейний герб»).

Формування у батьків необхідних навичок для надання підтримки дітям:

1. Формування навичок активного слухання. Батьки потребують знань, як допомогти дитині впоратися з її почуттями. Дитині потрібно, щоб її почуття приймали та поважали.

- Можна спокійно та уважно вислухати дитину;
- можна визнавати почуття дитини словами «так», «угу», «зрозуміло»;
- можна назвати почуття: «ти стурбований», «ти засмучена», «ти сердитий»...

2. Розуміння потреб і бажань дитини.

- Відпрацювання навичок ставити питання, які спонукають дитину до розмови: «Я уважно тебе слухаю...», «Це важливо, що ти розповідаєш...», «Міг/могла б ти розповісти про це більше...».

- Встановлення відносин, що базуються на довірі.
- Надання корисного та заохочувального зворотного зв'язку.
- Формування вмінь концентрувати увагу на можливостях і рішеннях, а не на проблемах.
- Неупереджене ставлення, терплячість та розуміння.
- Чуйність та співчуття.

Рекомендовані форми і методи взаємодії з батьками для надання підтримки дітям та розуміння потреб дитини:

1. Школа гармонійного батьківства «Сходинки розуміння» (заняття на відпрацювання навичок активного слухання, розвиток емпатії, позитивного мислення).

2. Тренінг батьківської компетентності «Роль почуттів у житті дитини» (вправи з використанням асоціативних/метафоричних карток).

3. Практикум з ігрової діяльності «Сімейна ігротека: граємося з дитиною, використовуючи кожен мить та можливості» (навчання батьків використовувати ігри на зняття емоційної напруги).

Частина III

4. Використання технології «Ранкові зустрічі» (для батьків дітей дошкільного віку та дітей початкової школи) (щоденне ранкове обговорення батьків разом з дітьми емоційного настрою та створення кола приємних побажань на цілий день).

Використані джерела та рекомендована література

1. Методичні рекомендації щодо організації літнього оздоровлення дітей з числа внутрішньо переміщених осіб у скаутських таборах / Всеукраїнська молодіжна громадська організація «Національна організація скаутів України». – К. : [Б. в.], 2017. – 51 с.
2. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л. А. та ін.; за ред. Волинець Л. С. – К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. – 72 с.
3. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В. Залеська та ін. – К. : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – 84 с.





Розділ 3.3

Рекомендована література для батьків та педагогів

У розділі розміщена література, за допомогою якої педагогічні працівники і батьки можуть самостійно поглибити свої знання щодо психологічних особливостей і поведінки дітей.

1. Гиппенрейтер Ю. Б. *Общаться с ребенком. Как?* / Ю. Б. Гиппенрейтер – М. : АСТ : Астрель, 2007. – 240 с.
2. Алексеенко Т. Ф. *Молода сім'я : умови виховання дитини. Науково-методичний посібник* / Т. Ф. Алексеенко. – К., 2004.
3. Берк Р. *Воспитание на основе здравого смысла* / Р. Берк, Р. Херрон. – СПб. : Весь ; Nebraska : Father Flanagan's boys home, 2001. – 176 с.
4. Ле Шан Э. *Что делать, если ребенок сводит вас с ума* / Эда Ле Шан. – М. : АСТ, 2015. – 383 с.
5. *Основи батьківської компетентності : Навч. посіб.* / За заг. ред. І. Д. Звереві. – К. : Наук. світ, 2006. – 156 с.
6. Петрановская Л. В. *Как ты себя ведешь или 10 шагов по изменению трудного поведения* / Л. В. Петрановская. – М. : Студио-Диалог, 2010. – 96 с.
7. Петрановская Л. В. *Тайная опора : привязанность в жизни ребенка* / Л. В. Петрановская. – М. : АСТ, 2014. – 288 с.
8. Слотвінська А. *Бавимось разом або як впоратися з дитячим непослухом* / А. Слотвінська. – Л. : ВСЛ, 2017. – 208 с.
9. Фабер А. *Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили* / А. Фабер, Е. Мазлиш. – М. : Эксмо-Пресс, 2010. – 336 с.
10. Форбз Х., Пост Б. *Коли покарання, логіка та контроль неефективні* / Форбз Х., Пост Б.; пер. з англ. – К. : ФОП Гуд Т.С., 2010. – 168 с.
11. Чепмен Г. *Пять путей к сердцу ребенка* / Г. Чемпен, Р. Кэмпбелл. – СПб. : Христианское общество «Библия для всех», 2001. — 272 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1. Ігри для дітей

Вступ. Від теорії до практики: граючи, долаємо кризу

Гра як ресурс психосоціальної підтримки

Гра – це феномен, який виникає в ранньому дитячому віці і залишається з нами на все життя, і якщо нам пощастило, гра стає простором, де зустрічається дитина і дорослий, щоб зовнішній досвід став внутрішнім.

Як і ми, наші ігри змінюються, відображаючи вік, здатність розвиватися і культурний контекст. Голландський історик Й. Гейзінга розглядав гру як прояв культури і припускав, що саме в ній криються витоки культури. Але передусім гра – це суттєвий складник дитинства. Гра – це спосіб дітей осмислювати свій світ. Будь-який розвиток творчих здібностей, будь-яке пізнання світу і наше існування в культурі починається з гри. На думку Д. В. Винникотта гру можна вважати ознакою якості життєвого процесу в широкому сенсі слова.

Граючи, дитина виявляє себе, свої надії і бажання. І там, де місця, часу і розуміння достатньо, вільна гра набуває цілющої сили. Дитина, що перебуває в кризі, в ситуації, яка загрожує її безпеці, дитина, що переживає складні почуття, буде шукати ресурси в природній для неї діяльності – в грі. Гра одночасно захищає дитину від складної для розуміння реальності і водночас дає простір для проживання і оволодіння реальністю, особливо тими її аспектами, що руйнівні для її душі.

Ігрові фантазії дітей – результат психічної переробки переживань, тому вони не завжди зрозумілі безпосередньо, їх потрібно розглядати в контексті особистої історії дитини, її сім'ї і пережитого досвіду.

Психосоціальна підтримка дітям неможлива без дитячої гри. Гра – найкращий ресурс і основа підтримки. З огляду на особливості психосоціальної підтримки під час соціальних потрясінь (допомога необхідна великій кількості людей, допомога спирається на здорові ресурси, повинна бути інтегрована в загальний простір навчання дітей і т. д.), ми можемо запропонувати спеціальні ігри, спрямовані на опрацювання досвіду і активізацію ресурсів для подолання кризи. У методичному посібнику запропоновані ігри, структуровані так:

- знайомство і створення простору взаємодії, що дозволяє активізувати ресурси в стосунках, дружбу і взаємодопомогу;
- усвідомлення, розуміння і безпечно вираження почуттів;
- зняття емоційної і тілесної напруги через фізичні ігри;
- активізація уяви.

Крім того, важливо дотримуватися чітко визначених правил проведення ігрових занять. До них належать чітко встановлені часові терміни, які не повинні порушуватися, точно визначений день тижня, стабільність і регулярність занять. Також важливі правила прийняті всіма дітьми під час самого заняття. Це можуть бути:

- Не глузувати одне з одного;
- кожен має право на свою думку, відмінну від інших;
- ніхто не повинен говорити, якщо він не хоче;
- заборона на фізичне насильство;
- правило конфіденційності.

Створені разом з дітьми правила забезпечують безпеку ігрового простору.

Безпечний ігровий простір стає при цьому «образним простором», у якому дитина розвивається і долає труднощі між уявою та реальністю.

Опис ігор

ВЧИМО САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ, ЗНАЙОМСТВУ І ВПЕВНЕНОСТІ У СПІЛКУВАННІ



Гра «Що я найбільше люблю?»

Мета: формування комунікативних навичок, саморозкриття членів групи.

Правила гри: запропонуйте дітям поділитися тим, що вони люблять найбільше на світі в певній «категорії». Роздайте кожній дитині форму для письмових відповідей (або продиктуйте її пункти). Після заповнення розбийте клас на невеликі групи, де діти будуть обговорювати написане. Ось такою може бути «форма» для заповнення:

Що я найбільше люблю? _____

Моя улюблена пора року _____

Моя улюблена тварина _____

Мое улюблене місце _____

Мій найкращий друг _____

Мій улюблений вид спорту _____

Моя улюблена книжка _____

Мое улюблене заняття _____

Мій улюблений фільм _____

Моя улюблена телепередача _____

Мій улюблений одяг _____

Частина III

Моя улюблена музика _____

Моя улюблена пісенька _____

Моя улюблена гра _____

Мій улюблений колір _____

Мій улюблений звук _____

Моя улюблена іграшка _____

Моє улюблена страва _____

Мій улюблений запах _____

Інструкція для дітей: «На світі є те, що любите тільки ви. Ось тут ви можете вписати словами або намалювати те, що ви любите понад усе. Коли продзвенить дзвіночок (можна придумати інший умовний знак, наприклад плескання в долоні), зупиніться. Якщо хтось не закінчив, продовжите вдома та вклеїте у свій альбом. А тепер об'єднайтеся в групи по три людини і поділіться своїми записами, розкажіть про те, що ви любите найбільше, своїм друзям».



Гра «Мій портрет і улюблене ім'я»

Мета: емоційна розкутість, саморозкриття членів групи.

Правила гри: дітям пропонується пригадати, як називають їх оточення, тобто як називають їх мама і тато, родичі, друзі. Потім потрібно вибрати найулюбленіше ім'я і записати його в альбом. Після цього дітям пропонується намалювати свій портрет.

Інструкція для дітей: «У кожної людини є своє ім'я, хоча деякі з них повторюються. Напевно, у вашому класі, дворі є хлопчики і дівчатка, у яких однакові імена. Ви, мабуть, помічали, що різні люди змінюють або переінакшують ваше ім'я або щось додумують. Подумайте над цим і згадайте всі ті імена, якими вас називають, а потім виберіть те ім'я, яке найбільше вам подобається, і запишіть його в зошит або альбом. Записали? А тепер тут же намалюйте себе, свій портрет».



Гра «Я – хвалюся»

Мета: розвиток у дітей інтересу до себе, навичок приймати і не засуджувати себе занадто, усвідомлювати себе та інших як унікальних людей.

Правила гри: дітям потрібно назвати по 2-3 справи, які вони можуть робити краще за інших.

Інструкція для дітей: «Кожна людина вміє робити щось краще за інших. Але нерідко оточення навіть не знає про це. Зараз ми з вами станемо великим колом, і кожен розповість про ті речі, які виходять у нього найкраще. Називайте по дві-три справи або вміння. Уважно слухайте одне одного, і ви побачите, як багато ми всі разом вміємо».



Гра «Це я»

Мета: подивитися на себе з боку, вчитися виражати себе в русі.

Правила гри: діти утворюють велике коло. Потім по черзі виходять у центр, називають своє ім'я і вертаються на місце. Група повторює ім'я, манеру рухатися і говорити того, хто щойно був у центрі. Людина, чие ім'я називається, спостерігає за цим з боку. Починати вправу краще ведучому.

Інструкція для дітей: «Зараз ми з вами, діти, станемо великим колом і пограємо. Кожен по черзі буде виходити в центр і називати своє ім'я. Потім повернеться на своє місце. А ми всі разом відразу ж повторимо його ім'я, манеру рухатися і говорити. Тож почнемо. Я буду перший».



Гра «Наші імена унікальні»

Мета: краще пізнати одне одного, підвищити самооцінку, полегшити знайомство і адаптацію в новому колективі (якщо в класі багато новачків або вчителів необхідно познайомитися з новим класом; а також у будь-якій новій групі).

Правила гри: спочатку потрібно провести вступну бесіду про імена, про їхню унікальність і значущість. Потім кожна дитина отримує картонну картку, на одному боці сторони якої пропонується намалювати «щастя», а на звороті написати своє ім'я. Потім дітей просять розповісти про свій малюнок, представити його. Після завершення до карток пропонується прикріпити стрічку і повісити їх на шию.

Інструкція для дітей: «Імена – це щось дуже важливе для кожного з нас. Вони показують, що ми особливі, неповторні. Навіть якщо в інших такі ж імена, ми все одно унікальні. Адже ми можемо і говорити, як хтось, і робити вчинки, як хтось, але завжди залишимося самими собою. Навіть близнюки за характером бувають несхожі. Розкажіть, що батьки говорили вам про ваше ім'я, чому вони його обрали. А тепер намалюйте на картках, як ви уявляєте щастя, і розкажіть, що у вас вийшло. На зворотному боці напишіть своє ім'я і одягніть картку на себе» (краще заздалегідь прикріпити стрічки до карток, щоб можна було повісити їх на шию).



Гра «Чарівна куля»

Мета: самопрезентація, можливість розповісти про себе і дізнатися більше про інших (для знайомства в класі, якщо багато новачків, учитель з новим класом, а також у будь-якій новій групі).

Правила гри: дітям пропонується розповісти щось важливе про себе, про те, що вони люблять, про свої хобі тощо. Для того щоб гра відбувалася невимушеніше, можна запропонувати дітям образ «чарівної кулі»: передавати якийсь м'яч або кулю по колу. Той, у кого куля, говорить про себе, бо куля «дає силу і впевненість».

Частина III

Інструкція для дітей: «Давайте познайомимося і розповімо щось про себе. Щоб нам було простіше, ми користуватимемося ось цією чарівною кулею. Хто бере її в руки, той розповідає щось про себе, адже ця чарівна куля дає силу і впевненість».



Гра «Різні вітання»

Мета: встановити контакт, створити емоційний комфорт.

Правила гри: учасникам пропонується привітатися різноманітними способами. Ведучий показує, як це можна робити трьома способами:

- 1 спосіб – рукостискання;
- 2 спосіб – доторкнутися носами (ескімоський спосіб вітання);
- 3 спосіб – обійми.

Потім діти пробують використовувати ці способи, щоб привітати одне одного в грі.

Інструкція для дітей: «Зараз ми з вами будемо вітатися. Але вітатися незвично, спробуємо різні способи. Спочатку потиснемо одне одному руки. Постарайтеся підійти до кожного. Добре! А тепер привітаємося носами. Здивовані? Так вітаються ескімоси, уявляєте? Давайте я покажу, як саме. Зрозуміло? Починаємо! Ви молодці! А наостанок міцно обіймімо одне одного».



Гра «Павутинка»

Мета: поглибити знайомство, формувати почуття єдності, вчитися підтримувати одне одного.

Правила гри: у ведучого клубок ниток. Він пропонує кожному розповісти щось про себе (улюблена іграшка, тварина, настрій і т. д.). Щоб трохи «розрядити атмосферу», ведучий першим розповідає про себе, а потім затискає вільний кінець нитки в руці і кидає клубок дитині, яка сидить навпроти. Так клубок передається далі, поки всі діти не розкажуть про себе. Після цього потрібно розпустити «павутину». Для цього кожна дитина має повертати клубок попередній, називаючи її по імені і відзначаючи найважливіше, що запам'яталося про неї.

Інструкція для дітей: «Я кидаю тобі клубочок, розкажи нам щось про себе, але якщо ти не хочеш поки говорити, то просто візьми нитку в руку, назви своє ім'я, а клубок передай іншому».



Гра «База»

Мета: розвиток довіри в групі, поглиблення знайомства.

Правила гри: одна людина призначається «базою». Це означає, що вона буде ходити в центрі кімнати або класу з розплющеними очима, а всі інші мовчать, заплющують очі і будуть рухатися до центру кімнати. Якщо вони нашттовхуються одне на одного, то кажуть:

«Привіт!». Потім тиснуть руки і рухаються далі з заплющеними очима. Якщо учасник натикається на «базу», яка не відповідає на «привіт», тоді треба розплющити очі, взятися за руки з нею і ходити удвох з розплющеними очима. Всі, хто розплющили очі, тобто стали «базою», рухаються мовчки і не відповідають на вітання, а також не відпускають руки того, хто привітався. Не можна підказувати і торкатися інших в недозволенних місцях. Гра закінчується тоді, коли всі розплющили очі і тримаються за руки, утворюючи ланцюжок.

Інструкція для дітей: «Кожен день починається з вітання, і ви теж будете вітатися, але особливим чином: із заплющеними очима. Коли всі заплющують очі, я виберу одного з вас, хто буде «базою», просто на когось поглянувши. Тільки «база» може ходити з розплющеними очима! Вона ходить у центрі, а всі інші з заплющеними очима, навпаки, йдуть з різних кутків кімнати до центру. Якщо ви натрапляєте на когось, говорите: «Привіт!». Потім потисніть руки і рухайтесь далі з заплющеними очима. Але, якщо ви натрапили на «базу», то зрозумієте це по тому, що вона не відповідає, бо не має права говорити. Тоді ви розплющуєте очі, берете «базу» за руку і вже разом ходите з розплющеними очима. Коли всі наштовхнуться на базу і будуть ходити з нею, взявшись за руки, тобто створюючи великий ланцюжок, тоді гра і закінчується».



Гра «Вітаю!»

Мета: дізнатися і запам'ятати імена всіх учасників групи або класу.

Правила гри: учасники стають колом. Один з них обходить коло і плескає по плечу іншого. Той, до кого доторкнулися, обходить коло, у зворотному напрямку, поки не зустрінеться з першим учасником. Вони три рази вітаються, називають своє ім'я і вертаються по колу, але вже бігом, щоб встигнути зайняти вільне місце. Той, хто залишився, знову йде по колу і торкає іншого учасника. Гра продовжується доти, поки кожен з групи не візьме участі, принаймні один раз.

Інструкція для дітей: «Давайте станемо колом! Один з нас, наприклад Ваня, обходить коло і плескає по плечу того, кого захоче. Той, кого Ваня торкнувся, йде по колу в протилежному напрямку, поки не зустрінеться з ним. Потім вони повинні привітатися тричі, назвати своє ім'я і швидко бігти назад, щоб зайняти вільне місце. Хто не встиг, обходить коло ще раз, і вибирає нового учасника».



Гра «Ініціали якостей»

Мета: дізнатися імена учасників і створити приємну обстановку.

Правила гри: кожен називає своє ім'я і дві свої позитивні якості, назва яких починається з тих же букв, що ім'я та прізвище. Потрібно

Частина III

попросити говорити дітей не кваплячись, щоб дати можливість іншим запам'ятати імена.

Інструкція для дітей: «Зараз ми познайомимося, дізнаючись імена одне одного і найважливіші якості, які нас характеризують. Спробуйте підібрати якості характеру, які вам підходять і починаються на ті ж букви, що ваші ім'я та прізвище. Наприклад, Петро Антонов – приємний і активний. Ну що ж, починаємо!».



«Гра з іменами»

Мета: запам'ятати імена учасників. Сприяти самоствердженню і усуненню почуття ніяковості.

Матеріали: парашут.

Опис: гравці тримають парашут на середній висоті. Ведучий запитує: «Де (і називає ім'я одного з учасників)?». Учасник пробігає під парашутом і виходить з другого боку, вимовляючи: «Я тут». Після цього повертається назад.

Інструкція: «Будемо тренувати мою пам'ять, я питатиму: «Де Ваня?», Ваня одразу пробігає під парашутом і каже: «Я тут!». І повертається назад. І так, поки я не назву всі ваші імена».



Гра «Ми в будиночку»

Мета: скоординувати рухи, створити доброзичливу атмосферу контакту і співпраці, посилити відчуття групи, почуття безпеки та захищеності.

Матеріали: парашут.

Опис: гравці опускають парашут на підлогу, рахують до 3 і піднімають руки, після чого роблять крок уперед. Потім опускають парашут за спину і учасники сідають навпочіпки. Таким чином утворюється будиночок. Бувши всередині, можна домовитися балансувати на діаметрально протилежних точках, формуючи балансир, або спробувати пофантазувати про те, який наш спільний будинок, скільки поверхів, з якого матеріалу, якого кольору тощо.

Інструкція: станьте колом, візьміть за край парашута, опустіть його на підлогу по команді, одночасно підніміть його високо вгору, потім зробіть крок вперед, сядьте навпочіпки і опустіть парашут за спину, щоб вийшов будиночок, а тепер можемо заплющити очі й уявити собі, який у нас вийшов будинок».



Гра «Заміни!»

Мета: розвинути співпрацю, формувати командну згуртованість.

Матеріали: парашут.

Опис: учасники залишають парашут на землі. Ведучий рахує до 3 і

всі учасники надимають парашут. Тим часом ведучий називає умови: «Ті, у кого блакитні очі, міняються місцями з тими, у кого є годинник». Усі ті, хто відповідають описові, міняються місцями, проходячи під парашутом, тоді як його підтримують інші учасники, що не підходять під цей опис, після того як ведучий називає ще кілька умов, він надає можливість гравцям називати ті умови, які вони хочуть.

Інструкція: «Зараз ми трохи порухаємося, як тільки я дорахую до трьох, підніміть парашут угору, я даватиму умови, за яких вам потрібно помінятися місцями, наприклад, «Ті, у кого блакитні очі, міняються місцями з тими, у кого є годинник». Грати будемо динамічно, будьте уважні!».



Гра «Огірки, морква та помідори»

Мета: сприяти розвиткові командного духу, посилювати значущість контакту і соціальних відносин.

Матеріали: парашут.

Опис: гравці діляться на 3 команди: на «огірки», «моркву» і «помідори», влаштовуючись навколо парашута, який вони піднімають на рівень талії. Коли називають одну з команд, усі члени цієї команди біжать навколо парашута. Ведучий вказує напрямком. Коли вони наближаються до свого місця, інші групи надимають парашут, а ті, що бігли, заходять під парашут, обіймаються і викрикують назву команди. Далі повертаються на своє місце і гра продовжується.

Інструкція: «Поділіться на три команди, у нас будуть команди: «огірки», «морква», «помідори». Як тільки я назву одну з команд, вона біжить навколо парашута, ми тим часом всі разом піднімаємо парашут, коли вони пробіжать коло, то забігають під парашут, обіймаються і викрикують назву команди. Потім повертаються на місце. Гра триває і вже біжить наступна команда, яку я назву».

ВЧИМО УСВІДОМЛЮВАТИ Й БЕЗПЕЧНО ПРОЯВЛЯТИ СВОЇ ВІДЧУТТЯ І ПОЧУТТЯ



Гра «Вгадай настрій»

Мета: вчитися розрізняти почуття і думки людей за виразом обличчя.

Правила гри: спочатку учасники розглядають картинки, на яких зображені персонажі з різними виразами обличчя. Потрібно визначити, які почуття висловлюють ці герої. Потім роздайте дітям картки або декілька карток з певним «настроєм», щоб вони показували його за допомогою міміки та жестів. Коли хтось один показує, інші учасники повинні відгадати, який це настрій.

Інструкція для дітей: «Зараз я покажу картинки, на яких зображені персонажі з різним настроєм. Спробуймо відгадати, які це настрої, а

Частина III

потім назвемо їх. Добре, а тепер я роздаю картки, ви уважно подивіться на них і визначте, який настрій зображено. Нікому не показуючи, подумайте, як ви покажете цей настрій без слів. Ну що ж, почнімо. Відгадайте, який настрій показую я. А тепер ваша черга!».



Гра «Дзеркало»

Мета: навчитися різними способами проявляти свої почуття, а також відчувати настрій інших людей.

Правила гри: діти об'єднуються в пари, і кожен з них по черзі грає роль «дзеркала», в якому відображаються емоції, почуття іншого.

Інструкція для дітей: «Зараз ми пограємо в «Дзеркало». Об'єднайтеся в пари, станьте одне навпроти одного. Хтось з вас буде дзеркалом, другий повинен показувати різні емоції та почуття. «Дзеркало» повинно якомога точніше повторювати рухи і міміку партнера».



Гра «Передай усмішку по колу»

Мета: емоційна розкутість, згуртування групи.

Правила гри: учасники утворюють коло, беруться за руки. Починає гру **Ведучий:** за годинниковою стрілкою повертається до сусіда зі словами: «Я дарую тобі свою усмішку». При цьому, звичайно ж, усміхається. Наступний учасник повторює те саме.

Інструкція для дітей: «Зараз, діти, станьмо великим дружнім колом і візьмімося за руки. Так, добре! А тепер я почну, а ви продовжуйте за годинниковою стрілкою, по черзі. Потрібно від щирого серця усміхнутися сусідові зліва і сказати йому: «Я дарую тобі свою усмішку!». Починаємо!».



Гра «Намалюй свій настрій»

Мета: навчитися проявляти свої емоції через малюнок.

Правила гри: запропонуйте дитині на папері олівцями або фарбами зобразити за допомогою малюнка свій настрій.

Інструкція для дітей: «Сьогодні незвичайний день і незвичайне завдання. Зараз ми будемо малювати ... настрій. Спробуймо зробити це! Беремо папір, олівці чи фарби, намагаємося визначити свій настрій і починаємо його малювати!».



Гра «Магазин фарб»

Мета: розвинути вміння проявляти свій настрій і відчувати стан інших людей.

Правила гри: разом з учасниками вирішіть, який колір відповідає певному настроєві. Після цього починайте гру.

Спочатку ведучий роздає ролі:

- один покупець;

- один продавець;

- всі інші стають фарбами, яким потрібно за допомогою міміки зображувати заданий або вибраний настрій-колір.

Як усе має відбуватися? Приходить покупець, стукає.

Продавець: «Хто там?».

Покупець: «Це я, покупець».

Продавець: «По що прийшов?».

Покупець: «По фарбу».

Продавець: «По яку?».

Покупець: «По ... (називає фарбу)».

Продавець вибирає когось з фарб, діти-фарби зображають настрої. Покупець повинен постаратися визначити заданий колір за зображуваним настроєм. Якщо покупець помиляється, то сам стає фарбою, а фарба – покупцем.

Інструкція для дітей: «Діти, зараз ми з вами до кожного настрою підберемо певний колір. Отже, до якого настрою підійде червоний колір, як ви думаєте? А зелений? А фіолетовий? А тепер пограємо в магазин фарб. Хто хоче бути покупцем? А хто – продавцем? Тепер нехай покупець звертається до продавця по фарбу, а продавець вибирає когось з фарб, і потім фарба показує настрій. Якщо покупець вгадує, то забирає фарбу, а якщо помиляється, то сам стає фарбою. Почнемо?».



Гра «Художник»

Мета: розвиток уваги до оточення.

Правила гри: один з учасників – «художник». Він задумав намалювати портрет когось одного. Він уважно дивиться, вибирає «натуру», а потім повертається спиною до дітей і починає «малювати», але робить це не фарбами і пензлями, а словами, тобто описує обрану ним людину. Решта повинна визначити, хто був його моделлю.

Інструкція для дітей: «Ця гра називається «Художник». Зараз ми виберемо художника. Я відвернуся, а ви передавайте дзвіночка по колу. Як тільки я скажу «стоп», зупиніться. Той, у кого виявиться дзвіночок, і буде художником. Так, художник у нас є. Тепер твое завдання уважно подивитися на всіх і непомітно вибрати того, чий портрет ти хотів би намалювати. Але портрет ти будеш малювати не фарбами, а словами. Тобі потрібно описати цю людину так, що б ми її впізнали. Зрозуміло? Тепер повернися до нас спиною і починай описувати!».



Гра «Поділися настроєм»

Мета: розвиток уміння відчувати іншу людину.

Правила гри: учасники стають колом і беруться за руки.

Частина III

Після того як пролунає дзвоник або ведучий плесне в долоні, кожен розповідає про свій настрій, а інші намагаються відчути його.

Інструкція для дітей: «Зараз, діти, ми будемо з вами ділитися своїм настроєм. Станьте колом, візьміться за руки. Після того як пролунає дзвоник, почнемо по черзі розповідати про свій настрій. Спробуйте розповідати барвисто, повно, щоб ми могли відчути настрої кожного».



Гра «Сварка»

Мета: усунення психологічного дискомфорту, агресії, формування вміння враховувати позицію іншого.

Правила гри: діти об'єднуються в пари. Діти в парах стають спиною одне до одного і притупують ногами, тримаючи руки на поясі або за спиною. Потім вони «миряться»: повертаються одне до одного обличчям, беруться за руки, усміхаються і обіймаються.

Інструкція для дітей: «Об'єднайтеся в пари, діти, станьте одне до одного спиною. Тепер уявіть, що ви посварилися: тупайте ногами, тримаючи руки на поясі або за спиною. Коли прозвенить дзвіночок, поверніться одне до одного обличчям, помиріться, усміхніться і обійміться».



Гра «Ввічливі слова»

Мета: розвиток почуття поваги, ввічливого ставлення до людей.

Правила гри: гра проводиться у крузі з м'ячем. Діти кидають одне одному м'яч, кажучи ввічливі слова. Потім вправа ускладнюється. Викладач пропонує називати тільки слова вітання (прощання, вибачення, подяки). Наприкінці вправи обговоріть, які почуття викликають ввічливі слова.

Інструкція для дітей: «Станьмо колом, візьмімо м'яч і пограймо! Будемо кидати м'яч одне одному. У кого виявився м'яч, той повинен говорити ввічливе слово. Добре! А тепер спробуємо називати слова вітання (прощання, вибачення, вдячності). Ну що ж, пограли, а тепер поговорімо про те, які почуття в нас викликають ввічливі слова».



Гра «Магазин важливих слів»

Мета: розвиток почуття поваги, ввічливого ставлення до людей.

Правила гри: для гри потрібно зробити картки, на яких написані ввічливі слова: подяки («спасибі», «дякую», «будь ласка»), привітання («привіт», «добрий день», «добрий ранок», «добрий вечір»), вибачення («вибачте», «перепрошую», «мені шкода»), прощання («до побачення», «до зустрічі», «добраніч»). Ведучий розставляє картки в певному порядку на полицях (або розкладає на столі). Потім картки прибираються або перемішуються, а діти повинні по черзі розставити їх по місцях, навести порядок у «магазині».



Інструкція для дітей: «На полицях у магазині стояли ввічливі слова. Але раптом подув вітер – і всі слова впали і переплуталися. Треба їх знову розставити по полицях. Давайте кожен по черзі поставить по одній картці».



Гра «Компліменти»

Мета: розвиток уміння помічати позитивні сторони інших людей, вміння говорити компліменти.

Правила гри: діти стають двома колами: одне зовнішнє, друге – внутрішнє, обличчям одне до одного. Діти зовнішнього кола говорять компліменти дітям внутрішнього кола, а вони відповідають: «Спасибі, я знаю». Зовнішнє коло рухається за годинниковою стрілкою, поки діти зовнішнього кола не скажуть усім компліменти. Потім внутрішнє коло говорить компліменти зовнішньому.

Інструкція для дітей: «Діти, зараз ми вишикувалися з вами двома колами. Перше коло буде внутрішнє, його оточує ще одне, зовнішнє. Тепер зробіть так, щоб ви всі стояли одне навпроти одного. Зараз той, хто стоїть у зовнішньому колі, говорить компліменти тому, хто стоїть навпроти, а той, своєю чергою, відповідає: «Дякую, я це знаю». По дзвінку зовнішнє коло пересувається на одну позицію за годинниковою стрілкою, і вже новим учасникам промовляють компліменти, доки не пройдуть повне коло. Потім внутрішнє коло говорить компліменти зовнішньому».



Гра «Ти хороший»

Мета: навчитися помічати позитивні сторони іншого.

Правила гри: діти об'єднуються в пари і знаходять зручне місце для бесіди. Вирішують, хто буде перший. Потім протягом п'яти хвилин одна дитина розповідає другій про її найкращі якості, добрі справи і вчинки. Після дзвінка діти міняються, і друга дитина розповідає першій про її хороші якості.

Інструкція для дітей: «Діти, об'єднайтеся в пари, сядьте одне напроти одного і вирішіть, хто з вас буде перший. Завдання першого гравця – розповісти своєму партнеру, які хороші якості він помітив у ньому. Потім по дзвінку ви міняєтеся ролями».



Гра «Опиши друга»

Мета: розвиток уваги до оточення.

Правила гри: діти об'єднуються в пари. Одна пара виходить у центр кімнати, і вони, стоячи спиною одне до одного, по черзі описують зачіску, обличчя і одяг колеги. Решта пар спостерігають і оцінюють, хто виявився точнішим в описі.

Інструкція для дітей: «Діти, об'єднайтеся в пари. Кожна пара по черзі виходить у коло, стає спинами одне до одного, і партнери по черзі

Частина III

описують зачіску, обличчя і одяг колеги. А ми всі будемо вирішувати, хто виявився точнішим в описі».



Гра «Невидимка»

Мета: розкутість учасників групи, розвиток навичок самопрезентації.

Правила гри: діти вибирають ведучого. Ведучий виходить за двері. Хто залишився в кімнаті, домовляються між собою, кого з присутніх учасників групи вони «задумують». Ведучий входить і починає запитувати: «Якби ця людина була деревом, то яким?». Той, до кого він звернувся, відповідає йому, маючи на увазі загаданого, так, як йому здається, тобто висловлює свою думку. Запитання можуть бути різні, але вони повинні ставитися тільки в описовій формі: «Якби ця людина була будинком, картиною, погодою, квіткою, стравою, видом транспорту...». Коли ведучий здогадується, кого загадали, то робить спробу. Вгадувати можна до трьох разів. Якщо він не вгадав, йому про це говорять. Потім виходить наступний ведучий. Ведучими можуть бути всі, хто захоче.

Інструкція для дітей: «Зараз ми пограємо в гру «Невидимка». Виберім ведучого. Ведучий виходить за двері, а всі, хто залишився, вибирають людину «невидимку». Після дзвінка ведучий повертається і задає запитання учасникам, які допоможуть йому визначити людину-«невидимку». Наприклад, «Якби ця людина була деревом, то яким?» і т. д. Той, до кого ведучий звернувся, називає дерево, яке, на його думку, схоже на загадану людину. Якщо ведучому не зрозуміло, він може поставити інші подібні питання учасникам групи. Наприклад: «Якби ця людина була будинком, картиною, погодою, квіткою, стравою, видом транспорту...». У ведучого є тільки три спроби відгадати людину-«невидимку».



Гра «Послухаємо тишу»

Мета: розвитку міння слухати, тренування спостережливості.

Правила гри: учасники зручно розташовуються колом, запліщують очі і «слухають тишу». Потрібно постаратися почути якомога більше різних звуків. Потім діти розпліщують очі і діляться всім, що почули.

Інструкція для дітей: «Влаштуйтеся зручніше, запліщте очі і послушайте тишу навколо вас, постарайтеся не розмовляти, не шуміти. Коли прозвонить дзвіночок, тихенько розпліщуйте очі. І ми поговоримо про те, хто що почув у тиші».

Гра «Мої відчуття у променях сонця»

Мета: самопізнання, посилення внутрішніх ресурсів.

Правила гри: учасникам роздають аркуші паперу з намальованим сонцем.



Інструкція для дітей: «У центрі сонечка, яке намальовано у вас на аркушах, опишіть або намалуйте, як ви уявляєте собі відчуття, яке ви хотіли б випробувати саме зараз. Уздовж променів напишіть все, що потрібно зробити або сказати, щоб дійсно відчутти це. Якщо не вистачає променів, додайте їх! Отже, подумайте, яке відчуття вам хотілося б випробувати прямо зараз, і беріться до роботи».



Гра «Мій портрет у променях сонця»

Мета: підвищення самооцінки, розвиток впевненості в собі, самопізнання.

Правила гри: учасникам дають аркуші паперу з намальованим сонцем і пропонують намалювати свій «портрет у променях сонця».

Інструкція для дітей: «Напишіть своє ім'я або намалюйте портрет у центрі сонячного круга. Потім уздовж променів напишіть усе те хороше, що ви про себе знаєте. Якщо потрібно, додайте променів. А потім усі, хто захоче, зможуть показати свій портрет».



Гра «Блокнот успіхів»

Мета: підвищення самооцінки, розвиток впевненості в собі, самопізнання.

Правила гри: учасники об'єднуються в групи по три людини. Кожен у групі записує в зошит свої успіхи за тиждень. Потім усі по черзі діляться успіхами в групі.

Інструкція для дітей: «Зараз об'єднайтеся в групи по три людини. Спочатку кожен з вас запише в зошит усі свої успіхи за минулий тиждень. Коли прозвонить дзвіночок, зупиніться на тому, що написали, і поділіться своїми успіхами з друзями в групі. Знаєте, яке найголовніше правило в цій грі? Розповідати про свої успіхи, навіть невеликі, з гордістю!».



Гра «Автобус з почуттями»

Мета: підвищення емоційної компетенції, вміння розпізнавати свої почуття і підтримувати іншого.

Правила гри: діти їдуть у метафоричному автобусі. Ведучий пропонує створити такий автобус усім тим, хто відчуває радість, сум, образу, провину, щастя, втому і т. д. Діти стають у колону, кладуть руки на плечі одне одному і «їдуть», водій-ведучий очолює ланцюжок. Час від часу він озвучує різні почуття, і якщо хтось не відчуває якогось почуття, то «виходить на зупинці». Інші ж, навпаки, «входять в автобус». Гра закінчується, коли кожен хоча б раз проїхався в «автобусі з почуттями».

Інструкція для дітей: «Діти, пограємо в «Автобус». Усі, хто відчуває радість, сум, образу, провину, щастя, втому тощо, сідають у

Частина III

наш автобус. Для цього потрібно стати одне за одним і взятися за плечі. Я стану попереду і поведу автобус. Наступна зупинка буде тоді, коли я називаю нове почуття. Хто не відчуває себе так, виходить з автобуса, а інші, навпаки, заходять».



Гра «Дражнилки»

Мета: вияв агресії соціально прийнятним способом. Можливість обговорити ситуації, коли виникає злість і образа.

Правила гри: діти у вільному порядку рухаються по кімнаті й «дражняться»: показують одне одному гримаси (смішні, злі, образливі тощо). Важливо, щоб ведучий виконував вправу разом з дітьми, тим самим заохочуючи грати.

Інструкція для дітей: «Ми зараз пограємо в «Дражнилки». Гра дуже проста, але іноді людям дуже важко в неї грати. Спробуємо? Ви всі ходите по кімнаті, як хочете і куди хочете, і, не зупиняючись, покажете одне одному гримаси, дражнитесь. Спробуйте це робити по-різному».



Гра «Маленькі капості»

Мета: вчитися висловлювати агресію соціально прийнятним способом. Можливість обговорити ситуації, коли виникає злість і образа.

Правила гри: діти у вільному порядку рухаються по кімнаті і влаштовують одне одному «маленькі капості» (легенько щипають, смикають за кіски, ляпають одне одного тощо). Важливо, щоб ведучий виконував цю вправу разом з дітьми.

Інструкція для дітей: «Пограємо в «Маленькі капості». Для цього потрібно вільно пересуватися по кімнаті і робити одне одному невеликі пустотливі капості, наприклад легенько вщипнути, полоскотати, смикнути за косичку, ляскнути ... Але стежте за тим, щоб ваші капості були веселі та необразливі. Будьте винахідливі».



Гра «Джеберіш»

Мета: усунення психологічного дискомфорту, агресії, формування вміння розуміти і враховувати позицію іншої людини, безпечний прояв негативних почуттів.

Правила гри: розкажіть дітям про чудесну мову, якого можна сказати все, що думаєш, – і погане, і хороше, посваритися і помиритися. Ця мова називається «джеберіш». Кожен дуже легко може її вивчити.

Інструкція для дітей: «Якщо з кимось посварилися, ми часто намагаємося стримувати свої почуття і емоції. Я теж так роблю. Та зараз спробуймо навчитися виражати все погане таємною мовою. Вона придумана для того, щоб можна було сказати все-все! І погане, і хороше. А потім помиритися! Цю мову дуже легко вивчити – просто вмикайте фантазію! Дивіться, як це роблю я: «Хар-р! Я-я-я-я! Куздра-

шудра! Трат-т! Трат-т! Трат-т! Дур-р-р! Мур-р-р! Фур-р-р!» Ну що? Спробуємо посваритися і помиритися таємною мовою «джеберіш»?



Гра «Рик дракона»

Мета: усунення психологічного дискомфорту, агресії, безпечний прояв негативних почуттів.

Правила гри: схоже на «джеберіш», але як таємну мову використовуйте звуки розгніваного дракона. Погарчіть одне на одного, щоб «прогарчати роздратування».

Інструкція для дітей: «Зараз ми з вами вогнедишні дракони! Посварилися, полаялися та посперечалися. Що ж нам робити? А ось що: сказати про це. Але не так, як ми зараз говоримо, а як дракони. Погарчімо. Я почну: «Р-р-р-р-р-р, ар-р-р-р, р-р-р!!!» Хто мені відповідь?»



Гра «Так – ні»

Мета: усунення психологічного дискомфорту, агресії, безпечний прояв негативних почуттів.

Правила гри: якщо ви бачите, що дітям важливо опиратися всьому, що ви говорите, спробуйте пограти в «так-ні». Коли ви говорите «так», діти повинні відповідати «ні». І навпаки.

Інструкція для дітей: «Спробуємо класну гру. На все, що я буду говорити і розповідати, відповідайте «ні». А потім поміняємося ролями. Ну що, почнемо?»



Гра «Редиска та огірок»

Мета: навчитися виражати агресію соціально прийнятним способом, через гру.

Правила гри: влаштуйте сеанс дражнілок і обзивалок, використовуючи для цього тільки назви овочів і фруктів.

Інструкція для дітей: «Я розумію, іноді хочеться назвати когось поганим словом. І навіть вам – мене, а мені – вас. Спробуймо висловити наші образи через назви овочів або фруктів. Наприклад: «Гей ти, банане! А ти – редиска!»



Гра «Боротьба спинами»

Мета: вираз агресії соціально прийнятним способом у безпечній обстановці.

Правила гри: діти об'єднуються в пари, близькі за зростом. Стають спиною одне до одного і впираються ними. Спочатку просто торкаються, потім повільно починають взаємодіяти, ніби розмовляючи тілом. Потім взаємодія стає сильнішою, діти починають боротися: активно, інтенсивно, але обережно. Можна змінити партнерів кілька разів.

Частина III

Інструкція для дітей: «Виберіть собі партнера близького за зростом. Поверніться одне до одного спиною і зіпріться спинами. Постійте так недовго. Тепер почніть трохи рухати спиною, неначе розмовляєте. Потім рухайте спиною інтенсивніше і можете поборотися. Будьте акуратні, робіть рухи сильні, напористі, але обережні. Потім знову зменшіть темп і закінчіть гру, просто легенько стикаючись спинами».



Гра «Чарівний дощ»

Мета: активізація уяви, можливість виразити агресивні почуття в безпечній формі.

Правила гри: для гри необхідні газети і яскраві журнали. Гра складається з трьох етапів. Перший етап: запропонуйте дітям узяти собі кілька журналів і газет. Потім вирішіть, за який час газети будуть розірвані на дрібні шматочки (але не більш ніж 3–4 хвилини). За сигналом потрібно зупинитися. Другий етап: також разом з дітьми визначте проміжок часу, коли можна всмак покидати шматочками одне в одного, а також підкидати їх угору, влаштовуючи «чарівний дощ». За сигналом потрібно зупинитися і перейти до третього етапу. Знову ж таки, за обмежений час потрібно зібрати всі шматочки в спеціальний пакет. У грі дуже допоможе звуковий таймер. Потім зі шматочків можна зробити якісь аплікації та колажі.

Інструкція для дітей: «Виберіть собі кілька журналів і газет. Ці газети і журнали необхідно порвати на дрібні шматочки. Але спочатку ми повинні визначити час, за який це потрібно зробити. Починаємо за сигналом. Це перший етап гри. Тепер за цей же час ви можете кидатися одне в одного зліпленими з шматочків газет кульками, розкидати їх навколо, підкидати вгору. Це другий етап гри. А тепер третій етап. За який час ви зможете це прибрати? Визначили? Починаємо: швидко збирайте всі шматочки в цей пакет!»



Гра «Закінчи фразу»

Мета: навчитися розуміти і розрізняти різні почуття, а також усвідомлювати взаємозв'язки між діями, відносинами і почуттями.

Правила гри: для гри потрібен м'яч або м'яка іграшка. Ведучий кидає м'яч учаснику гри і вимовляє початок фрази. Учасник повинен повернути йому м'яч, вимовивши закінчення речення. Спочатку всі фрази придумує дорослий ведучий (педагог), а в кінці, коли діти добре зрозуміють сенс гри, вони самі можуть бути ведучими. У гру «Закінчи фразу» можна грати багато разів.

Приклади фраз:

- Коли мені страшно, я
- Коли я серджуся, я
- Якщо мене ображають, я ...

- Коли на мене кричать, я ...
- Я відчуваю злість, коли ...
- Мені буває страшно, коли ...
- Я щасливий(-а), якщо ...
- Я стрибаю від радості, коли ...
- Я сумую, коли мама ...
- Я засмучуюся, якщо мої батьки ...
- Я заздрю, коли ...
- Я дуже люблю...
- Я злюся, якщо ...
- Мені б хотілося, щоб мої друзі ...
- Мені б хотілося, щоб мама ...
- Мені б хотілося, щоб тато ...
- Я спантеличений(-а), коли ...
- Я засмучуюсь, якщо ...
- Я сміюся, коли ...
- Я спокійний (спокійна), навіть якщо ...
- Мені подобається, коли ...

Інструкція для дітей: «Зараз я буду кидати всім по черзі м'яча, кажучи початок фрази. Той, до кого прилетів м'яч, повинен повернути мені його, закінчивши цю фразу по-своєму. Наприклад, я кажу: «Я радію, коли ...». Людина, у якої м'яч, закінчує: «... мені роблять подарунки».



Гра «Мішок боюсиків»

Мета: допомогти дітям усвідомити свої страхи і висловити їх через образи і знайти в них позитивний сенс.

Матеріали: бланки на папері А4 з намальованими мішечками, кольорові олівці.

Опис: дітям дають листи А4, на яких намальовані мішки. У них діти малюють усе, чого вони бояться, що їх турбує. Після того як усі намалюють, потрібно обговорити в загальному колі. Обсудити для чого нам потрібен страх, чому він важливий і коли він заважає.

Інструкція для дітей: «Зараз я вам роздам листочки з намальованими мішками, спробуйте намалювати в мішках або вписати все те, чого ви боїтеся. Коли ви закінчите, ми обговоримо і, можливо, проведемо аукціон найцінніших боюсиків».

Частина III



Гра «Розлютись!»

Мета: розвиток навичок ефективного вербального і невербального вираження сильних переживань, визнання того, що злість і роздратування – нормальні прояви людських почуттів, навчання прийнятних способів вираження негативних емоцій.

Матеріали: картонні коробки, пластикові блоки або баночки з-під коли.

Опис: для проведення гри необхідні картонні коробки або пластикові блоки або баночки з-під коли. Ведучий пропонує всім по черзі виходити в коло і говорити вголос про те, що їх дратує найбільше або про те, що вони вважають для себе образливим і несправедливим. При цьому необхідно ставити коробки одну на одну, вибудовуючи вежу. Коли вежа готова, дитина повторює свій привід для роздратування, робить «розлючений» вираз обличчя і розбиває вежу. Потім виходить наступний. Кожна дитина в групі може зробити це по кілька разів. Гра проходить весело і з азартом.

Інструкція для дітей: «Любі діти зараз ми будемо вчитися висловлювати сильні почуття безпечно. Зробимо коло, тепер кожен по черзі буде виходити в центр кола, говорити, що ображає або з приводу чого відчуває роздратування. Наприклад, «Я дуже злюся, коли на мене кричать»; «Я в сказі, коли псують мої речі»; «Я злюся на те, що не зміг забрати свої іграшки під час переїзду» і т.д. Під час цього необхідно з коробок будувати вежу і, коли все сказано, потрібно зробити розлючений вираз обличчя і розбити вежу. На бажання, кожен з вас зможе зробити це кілька разів».



Гра «Техніка розфарбовування фігур хлопчиків і дівчаток»

Мета: дати можливість дітям опосередковано висловити свої почуття засобами художньої експресії.

Матеріали: кольорові олівці, аркуші паперу з намальованими контурами фігур хлопчиків і дівчаток.

Опис: ведучий заздалегідь малює контури фігур дівчаток і хлопчиків відповідно до віку групи дітей, з якою проводиться заняття. Важливо, щоб ці фігури були досить просто намальовані та не занадто уніфіковані по типу шаблону. Дітям пропонується розфарбувати фігури залежно від того, що може відчувати хлопчик чи дівчинка в ситуації (переїзду, військових дій, розлуки, сильного страху і т.д.). Ситуація вибирається психологом залежно від потреб групи, з якою він працює. Після розфарбовування фігур ведучий обговорює з дітьми розфарбовані фігурки і почуття, які діти висловили за допомогою розфарбовування.

Інструкція для дітей: «У мене сьогодні є ось такі фігури дівчаток і хлопчиків, це наші головні герої сьогодні. Уявімо, що вони потрапили в складну ситуацію (переїзду, розлуки, страху і т.д.), що вони могли

відчувати? Розфарбуємо фігурки так, щоб розібратися, що вони можуть відчувти. Потім ми обговоримо те, що в нас вийде».



Гра «Розгнівані кульки»

Мета: допомогти дітям висловити безпечним чином почуття роздратування і гніву, дати можливість дітям зрозуміти, як можна контролювати почуття за допомогою їх вираження безпечним чином.

Матеріали: повітряні кульки.

Опис: дітям пропонується уявити, ніби надувна кулька – це тіло, в якому накопичилося сильне роздратування. Діти надувають кульки, так сильно, як можуть. Кульки зав'язують, дітям пропонується порівняти кульки з людиною, переповненою почуттями гніву й роздратування. Чи може людина залишатися спокійною? Далі дітям пропонується стрибнути на кульку або сильно стиснути її або проткнути його. Шарик вибухає, зазвичай діти лякаються або відчувають неприємні відчуття, деякі перезбуджуються, тут можливо обговорити небезпечні способи вираження гніву, які лякають, викликають неприємні почуття і занепокоєння. Потім дітям знову пропонується надуті кульки, але тепер не зав'язувати їх, а потихеньку випускати з них повітря, при цьому кульки залишаються цілими, і відбувається контрольоване випускання повітря. Можна провести паралель з людиною. Якщо людина висловлює свої почуття та емоції, а не накопичує чи придушує їх, то це безпечно для неї самої і для оточення. Тут можна обговорити, як безпечно виражати гнів і роздратування (слова, бій подушками, бій на батаках, джебірیش, казки, спортивні ігри, змагання тощо). У разі необхідності гру можна повторити кілька разів.

Інструкція для дітей: «Я дам кожному повітряну кульку. Прошу надуті кульку якомога сильніше і зав'язати її. Уявіть ніби надувну кульку як тіло, в якому накопичилося багато почуття злості та роздратування. А тепер стрибніть на кульку! Кулька лопнула! Ось так і ми, коли сильно сердимся і не вміємо говорити про свої почуття, теж можемо «лопнути» і проявити свою злість небезпечним шляхом – битися, кричати, робити боляче іншому. Це може лякати. А тепер надуємо кульку ще раз і не будемо зав'язувати. Спробуйте випускати повітря маленькими порціями доти, поки кулька не здується і в ній не залишиться зовсім повітря. Тепер ми можемо порівняти: коли роздратування і гнів у нас накопичуються, то вони можуть вирватися з нас як з сильно надutoї кульки і налякати або заподіяти біль нам самим або тим, хто поруч, а якщо ми висловлюємо свої почуття поступово та вчасно, то це безпечно для нас і оточення. Як ми можемо висловлювати свою злість безпечно і не накопичувати її? Хто знає способи випускати злість безпечно?»



Гра «Ноги тупають»

Мета: вираз злості соціально прийнятним безпечним способом.

Матеріали: кольорові олівці, папір А4.

Частина III

Опис: дитині пропонується обвести контури своїх ступень і розфарбувати ці сліди будь-яким чином. Потім ведучий говорить про те, як важливо вміти висловлювати свою злість безпечним чином. Один із способів це добряче тупнути ногами поруч з малюнком, що зображує сліди.

Інструкція для дітей: візьміть аркуш паперу і обведіть свої ступні, тепер розфарбуйте їх так, як вам хочеться. Тепер покладіть листок з намальованими ступнями на підлогу, встаньте поруч і давайте всі разом потупаємо! Тупотимо доти, поки ступні не стануть гарячими.

ВЧИМОСЯ РОЗСЛАБЛЯТИСЯ І КРАЩЕ ВІДЧУВАТИ СВОЄ ТІЛО



Гра «Знайти лідера»

Мета: розвиток уваги до оточення, емоційна розкутість і згуртування групи.

Правила гри: попросіть дітей сісти колом. Усі повинні добре бачити одне одного. Ведучий вибирає одну дитину, яка повинна вийти або відійти в сторону, щоб не чути, про що говорять інші. Ведучий вибирає лідера з решти дітей. Лідер придумує і показує рух, який всі повторюють, намагаючись не дивитися на нього. Входить експерт (учасник, який виходив), і його завдання – вгадати, хто лідер. У нього є три спроби.

Інструкція для дітей: «Сядьмо колом. Один з вас буде експертом, і він зараз вийде. Ми запросимо його пізніше. Хтось із тих, хто залишилися, буде лідером. Він буде показувати всім нам рухи, а ми – їх повторювати. Лідер час від часу змінює рухи і всі змінюють за ним, намагаючись не дивитися на нього. Експерт заходить до нас і має відгадати, хто лідер, тобто хто задає рух».



Гра «Стежина»

Мета: розвиток уваги до оточення, емоційна розкутість і згуртування групи.

Правила гри: учасники стають колом і під музику починають рухатися. Дається команда «Копиця»: всі діти повинні з'єднати руки над головою в центрі кола. За командою «Купина» діти присідають, поклавши руки на голову. При команді «Стежина» – вертаються до руху по колу, опустивши голову і поклавши руки на плечі тому, хто стоїть попереду. Вправа повторюється кілька разів.

Інструкція для дітей: «Зараз ми будемо грати в «Стежину». Станьмо колом і почнімо рухатися по колу. Як тільки я скажу: «Копиця», ви всі повинні з'єднати руки над головою в центрі кола. За командою «Купина» ви присідаєте, поклавши руки на голову. Як тільки я скажу: «Стежина», стаєте колом одне за одним, опустивши голову і поклавши руки на плечі тому, хто стоїть попереду. Зрозуміло? Спробуймо!»



Гра «Дотик»

Мета: розвиток уміння відчувати іншу людину через дотик.

Правила гри: один з учасників сідає в центрі кола на стілець, очі його заплющені. Троє дітей по черзі підходять і торкаються до його рук. Той, хто сидить, має визначити, хто саме до нього доторкнувся.

Інструкція для дітей: «Зараз ми з вами, діти, будемо впізнавати одне одного через дотики. Одна людина сідає в центрі кола, зав'язуємо їй очі. Будь уважний, зараз до тебе по черзі доторкнуться три людини, а твоє завдання – вгадати, хто саме торкнувся, і назвати всіх по іменах».



Гра «Два баранчики»

Мета: відчутти дух суперечності, дух суперництва.

Правила гри: учасники об'єднуються в пари, опускаються на коліна, впираючись руками в підлогу одне проти одного. Потім впираються плечем у плече і намагаються зрушити одне одного з місця.

Інструкція для дітей: «Сьогодні ми пограємо в «Два баранчики». Кожен вибирає, з ким він буде в парі. Тепер опустіться на коліна і обіпріться плечима одне в одного. Спробуйте зрушити одне одного з місця, як два впертих баранчики».



Гра «Обіймочки»

Мета: емоційне згуртування групи, встановлення емоційного контакту.

Правила гри: розпочинають двоє учасників – ніжно обіймаються, потім їх обіймає третій, наступний обіймає вже трьох і так доти, поки не утворяться одні великі «обійми».

Інструкція для дітей: «Зараз ми з вами спробуємо утворити наші загальні обійми, такі величезні «обіймочки для нас всіх. Правда, хороше? Для цього спочатку обіймуться двоє, тепер до них нехай приєднається третій, потім – четвертий і так далі. Зрозуміло? Розпочинаємо!».



Гра «Воскова паличка»

Мета: досягнення емоційної розкнутості групи, розвиток довіри до інших.

Правила гри: група утворює коло, стоячи близьенько одне до одного, відкривши долоні на рівні грудей. Руки зігнуті в ліктях. У центрі один учасник – «Воскова паличка». Її ноги «прибиті» до підлоги, а кісток у неї немає зовсім. Це означає, що «воскова паличка», заплющивши очі, гойдається, а група м'яко передає її одне одному. Гру можна супроводжувати спокійною музикою.

Інструкція для дітей: «Діти, стаємо колом близьенько одне до одного, а руки тримаємо перед собою, ось так. У центрі буде стояти «воскова паличка». Уявіть, що в неї зовсім-зовсім немає кісток, а ноги

Частина III

ніби прибиті до підлоги. «Воскова паличка» заплющує очі, хитається. Наше завдання – тихенько і дуже обережно, щоб не зламати, передавати її одне одному».



Гра «Поділись»

Мета: вчитися вербально і невербально висловлювати почуття.

Правила гри: діти об'єднуються у групи по троє. Завдання кожного учасника групи – спочатку розповісти іншим про свою найрадіснішу подію з минулого тижня, а потім мімікою і жестами показати найсумніше.

Інструкція для дітей: «Діти, об'єднайтесь у групи по троє. Тепер нехай кожен з вас спочатку розповість іншим учасникам групи про свою найрадіснішу подію з минулого тижня, а потім мімікою і жестами покаже найсумніше».



Гра «Плутанина»

Мета: активізація групи, переживання групової єдності.

Правила гри: за запропонованою дітьми лічилкою вибирається ведучий, він виходить з кімнати. Решта утворюють коло і беруться за руки. Вони починають навмисно заплутуватися. Завдання ведучого – розплутати плутанину, не роз'єднуючи рук дітей.

Інструкція для дітей: «Виберімо ведучого за лічилкою. Яку лічилочку ви б хотіли використати? Добре, а тепер пограємо: ведучий виходить з кімнати, а ми стаємо колом і беремося за руки. Не роз'єднуючи рук, починаємо заплутуватися: хто як зуміє. Тепер кличемо ведучого – нехай він нас розплутає!».



Гра «Готуємо піцу»

Мета: зняти фізичне і емоційне напруження.

Правила гри: діти об'єднуються в пари і по черзі роблять масаж одне одному так, якби готували піцу. Спочатку вони розминають «тісто»: добре, ретельно масажують кожну частину спини, потім розкачують великий млинець і кладуть начинку. Коли «піца» готова, її відправляють у «піч»: той, хто робив масаж, розтирає долоні і кладе їх партнерові на спину між лопатками. Протягом хвилини він «запікає піцу» – тримає руки на спині партнера.

Інструкція для дітей: «Хтось зараз буде «тістом» для піци, а його партнер буде її пекти. Робіть масаж, ніби місите «тісто» ось так: м'яко, обережно, старанно. Адже потрібно приготувати м'яке, еластичне тісто, без єдиної грудочки! Потім «повар» розкачує «великий млинець» і готує «начинку», питаючи у «піци», що б вона хотіла туди покласти. Коли «начинка» готова, кухар розтирає свої долоні, поки не нагріються, і кладе їх у ділянку між лопатками «піци», тримає їх там хвилину. А тепер «повар» і «піца» міняються ролями».



Гра «Повелитель погоди»

Мета: розслаблення, зняття фізичного та емоційного напруження.

Правила гри: хтось стає «повелителем погоди», а хтось буде «місцем погодних умов». «Місце погоди» лягає, стоїть або сидить, обпершись на спинку стільця, а «повелитель» робить масажні рухи по спині, супроводжуючи певним текстом. Рухи створюються під історію переходу сонячної погоди в дощову, грозову, вітряну, а потім знову сонячну. Потім «повелитель» і «місце погоди» міняються ролями.

Інструкція для дітей: «Починати потрібно з сонечка, приємного тепла (цьому відповідають легенькі, погладжувальні дотики «повелителя»). Потім з'являється вітерець, він дме все сильніше, наганяє хмари (дотики «повелителя» стають динамічнішими, тобто він робить кругові рухи руками по всій поверхні спини). Потім небо темніє, перша блискавка, гримить грім, починається дощик, він посилюється, перетворюється у зливу (рухи «повелителя» посилюються: це вже удари, легкі щипки, стрімкі кругові рухи). Поступово природа заспокоюється, небо ясніє, виходить сонечко, а на небі з'являється веселка («повелитель» повертається до нижніх погладжувань руками). «Повелитель» може виголошувати: «Зараз гарна погода, світить сонечко, співають пташки, віє легкий вітерець... Він стає сильнішим, гойдаються дерева, починається справжній ураган! І ось падають великі краплі, дощ сильнішає, вода змиває все на своєму шляху, нарешті краплі дощу стають рідшими, вітер стихає, дощ припиняється... І ось знову співають пташки, а на небі з'являється веселка». Коли «повелитель» зробить масаж «місцю погоди», вони міняються ролями».



Гра «Дерево і лось»

Мета: емоційна і фізична розрядка.

Правила гри: діти об'єднуються в пари, в яких когось називаємо «деревом», а когось – «лосем». «Дерево» уявляє собі, які в нього гілки, стовбур, як міцно воно стоїть на землі. «Лось» уявляє, який він: молодий чи дорослий, як себе почуває. Ось лось хоче почухати роги і ноги об дерево. Потім гравці міняються ролями. Наприкінці важливо поділитися враженнями і відчуттями: яким був лось, яким – дерево, які відчуття в них виникали.

Інструкція для дітей: «Уявімо, що Івасик – дерево, а Михайлик – Лось. Дерево міцно тримається корінням у землі, а лось хоче почухати спинку, боки, роги об дерево, побуцати і пощипати його. Потім міняємося ролями!»



Гра «Завмри!»

Мета: зняти фізичне і емоційне напруження, вчитися усвідомлювати рухи тіла, а також розуміти різний темп, ритм і енергію.

Частина III

Правила гри: діти вибирають собі образ якоїсь тварини і рухаються в її темпі, а потім завмирають по команді ведучого. Можна повторити кілька разів. Коли всі сядуть на свої місця, обговоріть: було складно чи просто? Коли? Чому?

Інструкція для дітей: «Подумайте про тварин, яких ви знаєте, і виберіть когось повільного (наприклад, равлика, черепаху), когось жвавішого (наприклад, курку, козу), одного швидкого (наприклад, верблюда, слона, коня) і дуже швидкого (наприклад, леопарда, зайця, собаку). Вибрали? Починаємо спокійно рухатися по кімнаті в будь-якому напрямку. Дихайте спокійно під час руху. Тепер я буду просити вас рухатися з різною швидкістю, як різні тварини, і ви повинні або прискорюватися, або сповільнюватися залежно від моїх вказівок. Спочатку рухайтесь, як найповільніша тварина, тепер трохи швидша тварина... Не забувайте дихати спокійно і залишайтеся розслабленими. Чи сповільнюєтеся, чи прискорюєтеся, утримуйте ритм дихання однаковим. Не нашттовхуйтеся на інших дітей, але й рухайтесь у всіх напрямках. Тепер прискорюйтеся, як швидка тварина, та не забувайте спокійно дихати, залишатися розслабленими. А тепер рухайтесь, як найшвидша тварина. А зараз – замріть! Вам сподобалося? Повторимо?»



Гра «Автомійка»

Мета гри: активізувати уяву, вчитися висловлювати агресію соціально прийнятним способом. По суті, це той самий масаж, одягнений в ігрову форму (масажується ділянка між лопатками).

Правила гри: учасники сідають навпочіпки одне навпроти одного, утворюючи коридор, який і є мійка. Один з учасників присідає на початку коридору і уявляє себе якимось автомобілем. Він розповідає, якої марки цей автомобіль, якого кольору, якого року випуску, який ремонт потрібен, який ступінь забруднення, в яких місцях необхідно особливо ретельно вичистити тощо. Після цього машина починає рух по «коридору», а «коридор» «відмиває» його, «чистить» за допомогою різноманітних масажних рухів. Після того як учасник пройде весь «коридор», він стає в кінці, а через мійку «проїжджає» наступний автомобіль. Можливі модифікації, наприклад посудомийна машина або хімчистка.

Інструкція для дітей: «Нам потрібно стати в пари одне навпроти одного і сісти навпочіпки, утворюючи коридор. Коридор – це автомійка. Хто перший буде автомобілем? Розкажи тепер, якої ти марки, якого кольору? А який рік випуску? Тобі потрібен ремонт? А в яких місцях тебе потрібно помити, почистити найбільше? Заїжджай на нашу автомійку, а ми тебе помиемо і почистимо, як ти захочеш! А тепер ставай в кінець коридору, адже кожен з нас теж хоче побути автомобілем».



Гра «Передай рух»

Мета: розвиток тілесної чутливості, передачі почуттів за допомогою руху.

Правила гри: всі діти стають колом одне за одним, одна дитина – ведучий. Вона робить якийсь рух, який всі мають передавати по колу з заплющеними очима, щоб врешті воно повернулося до нього. Потім призначається інший ведучий.

Інструкція для дітей: «Станьте колом, одне за одним. Хто хоче бути ведучим? Ти? Добре. Ти зараз придумаєш і зробиш якийсь рух або просто доторкнешся до сусіда, а він передасть цей рух далі по колу, щоб він повернувся до тебе. Ми всі стоїмо з заплющеними очима, щоб краще відчувати цей рух. Ведучий повинен сказати, чи повернувся йому той рух, який він посилав. З кожним новим колом ми будемо вибирати нового ведучого. Спробуйте посилати різноманітні рухи».



Гра «Солдатики»

Мета: акцентувати різні тілесні відчуття, контраст напруження і розслаблення (гра дає глибоке розслаблення, знімає напругу і стрес).

Правила гри: запропонуйте дітям поекспериментувати з різними відчуттями. Спочатку сильне напруження і відсутність будь-якого руху – «як солдати на посту». Потім, навпаки, максимальне розслаблення – ніби «листочки на вітрі». Повторіть кілька разів, чергуючи команди.

Інструкція для дітей: «Зараз ми будемо експериментувати! Будемо чергувати відчуття дуже сильної напруги і максимального розслаблення. За командою «солдати» будемо випрямлятися, сильно-сильно напружувати всі м'язи, не ворухитися і нічого не говорити! За командою «відміна» ми повинні розслабитися і рухатися, як маріонетки на мотузочках. Коли будемо розслаблятися, можна вимовляти різні звуки».



Гра «Метелики»

Мета: акцентувати різні тілесні відчуття, контраст напруження і розслаблення.

Правила гри: запропонуйте дітям краще пізнати відчуття спочатку активності та руху, ніби «метелики пурхають», а потім – пасивності завмирання, тобто «метелик сів на квітку».

Інструкція для дітей: «Уявіть, що ви – гарні метелики! Лунає музика і ви пурхаєте з квітки на квітку, весело і активно! Як тільки музика затихне (або я скажу «спеціальне» слово, про яке ми домовимося), ви зупинитесь і завмерете, ніби метелик сів на квітку».



Гра «Пінгвіни і фламінго»

Мета: активізація групи, тілесне розслаблення і подолання скутості.

Правила гри: спочатку всі діти стають птахами фламінго, тобто рухаються повільно, роблячи розмашисті кроки й такі ж рухи руками, як крилами. Один з учасників – пінгвін – рухається швидко, але маленькими кроками, руки щільно притиснуті до тіла, а долоні розвернуті внутрішнім боком назовні. Пінгвін повинен

Частина III

доторкнутися головою (лобом) до фламінго, ніби щипаючи дзьобом, і в цей момент фламінго стає пінгвіном. Новий пінгвін починає теж ловити фламінго. Гра закінчується, коли в пінгвінів перетворюються всі фламінго.

Інструкція для дітей: «Ця гра пов'язана з різними видами рухів. Потрібно бути уважними. Спочатку всі діти, крім одного, перетворюються на фламінго. Уявіть собі цих птахів: як вони крокують, як махають крилами (покажіть) ... Фламінго рухаються дуже повільно, роблять великі кроки і широко розмахують крилами. А учасник-пінгвін рухається швидко, маленькими кроками, руки щільно притиснуті до тіла, як у пінгвінів (покажіть рухи пінгвіна). Як тільки пінгвін доторкнеться до фламінго дзьобом (тобто головою), фламінго перетворюється на пінгвіна і ловить інших фламінго. Гра закінчується тоді, коли всі стануть пінгвінами».



Гра «Відбиток»

Мета: звернути увагу на відчуття свого тіла, попрацювати з образом тіла.

Опис: діти лягають на килим на підлозі, на спину, заплющують очі і намагаються уявити який відбиток залишає їх тіло на підлозі. Потрібно відзначити, де цей відбиток сильніший, де практично невидимий, які завдовжки руки, ноги, який відбиток вони залишають. Після уявлення можна намалювати відбиток і обговорити в групі.

Інструкція для дітей: «Розташуйтеся на підлозі так, щоб не заважати одне одному, ляжте на спину, що б вам було зручно, заплющте очі й уявіть подумки, який відбиток ви залишаєте на підлозі, якого він кольору, де сильніший, де менший. Після уявлення намалюйте свій відбиток».

Гра «Тісто»



Мета: акцентувати увагу на тілесних відчуттях, зняти напругу м'язів, активізувати уяву.

Опис: діти створюють пари, хтось – «тісто», хтось – «пекар». Пекар розминає тісто, повільно, сильно, глибоко. Надає якоїсь форми і «випікає». Потім діти міняються ролями. Потім усі обговорюють здобутий досвід.

Інструкція для дітей: «Створіть пари і вирішіть, хто буде «тестом», а хто – «пекарем». Потім «пекар» готує «тісто» до випічки. Розминає, б'є, надає якоїсь форми: булки, рогалика, торта тощо і випікає. Потім поміняйтеся ролями і повторіть вправу ще раз».

Гра «Повітряна кулька»



Мета: вчитися висловлювати відчуття і почуття із застосуванням метафори.

Опис: усі діти встають одним великим колом. Потім роблять повільний і глибокий вдих, уявляючи, що вони, як повітряні

кульки, наповнюються повітрям. Потім деякий час «кульки» літають і лопаються: шумно і голосно, падаючи на підлогу спустошені. Вправу повторити кілька разів.

Інструкція для дітей: «Уявіть, будь ласка, що ви повітряні кулі, які повільно наповнюються повітрям. Поступово ви стаєте все більші й більші. Якийсь час ви літаєте, потім кричите, голосно здуваєтеся».



Гра «Стрибок з парашутом»

Мета: переживання яскравих тілесних і емоційних відчуттів, співпраця і кооперація.

Матеріали: спеціальний дитячий ігровий парашут або великий шматок легкої тканини.

Опис: усі діти стають колом і беруть парашут, хтось один з дітей лягає в центр кола на килимок. Решта піднімають над ним парашут і повільно опускають на нього, потім знову піднімають і опускають. Рухи поступово прискорюються. Через одну-дві хвилини, в центр лягає інша дитина, і так поступово всі проходять цю вправу.

Інструкція для дітей: «Зараз ми пограємо в гру «Стрибок з парашутом». Встаньте колом і візьміться за краї парашута. Тепер хтось може лягти в центр кола на спину на килимок під парашутом. Ми всі разом піднімаємо парашут високо, і повільно опускаємо на того, хто в центрі, і знову піднімаємо і опускаємо, тепер давайте швидше. Через одну-дві хвилини в центр лягає наступний учасник».



Гра «Язики полум'я»

Мета: розвиток емоційної компетенції через відчуття тіла, уяву та творчість.

Опис: діти лягають на спину, на килимок. Уявляють, що вони велике багаття або вогник, а їхні руки та ноги – це язики полум'я. Вони піднімають руки і ноги вгору під кутом 90 градусів і починають інтенсивно трясти ними, ніби палахкочучи. Через одну хвилину – відпочинок, під час якого потрібно заплющити очі і прислухатися до своїх відчуттів, подумки уявляючи вогник.

Інструкція для дітей: «Зараз ми зробимо вправу «Язики полум'я». Для цього розташуйтеся на килимку, лежачи на спині. За сигналом підніміть руки і ноги вгору і почніть інтенсивно трясти ними, як ніби це язики полум'я від багаття. Уявляйте, як ваше вогнище розгоряється і полум'я колишеться сильніше. За сигналом зупиніться, розкидайте руки і ноги, заплющте очі і прислухайтеся до своїх відчуттів, намагайтеся уявити розгорілий вогник».



Гра «Хвиля»

Мета: розвиток вміння довіряти оточення, розслаблення.

Частина III

Опис: для вправи необхідний парашут або щільне покривало. Парашут розстеляється на підлозі, в центр лягає хтось один з дітей, всі інші рівномірно розташовуються по колу і міцно беруться за краї парашута. Потім повільно піднімають і так само повільно розгойдують дитину, як ніби вона гойдається на хвилях. Через деякий час можна посилити хитавицю, потім знову сповільнити. (Хитати не більш ніж 2–3 хвилини). Закінчувати потрібно повільно і обережно, покласти на підлогу і дати трохи часу полежати.

Інструкція для дітей: зараз розкладемо парашут і хтось один лягайте в центр, всі інші акуратно піднімають парашут, міцно тримаючись за краї. Починаємо повільно похитувати, тепер швидше, знову повільно. Тепер обережно опускаємо. Ми зробимо цю вправу з кожним учасником.



Гра «Дельфінчики»

Мета: розвиток тілесної та емоційної компетенції.

Опис: вправу необхідно виконувати на килимовому покритті, важливо, щоб було достатньо місця. Вправу виконує кожна дитина по черзі. Дитині необхідно лягти на спину, витягнути руки вздовж тулуба і швидко перекинутися з боку на бік, з одного краю кімнати в інший і назад, як дельфінчик на хвилях. Інші діти в цей момент вітають «дельфіна» схвальними вигуками або оплесками. Важливо, щоб під час перекидання тіло залишалося прямим. По черзі цю вправу робить кожна дитина.

Інструкція для дітей: «Уявімо, що замість килима в наступ ласкаве море, і дельфіни виринули попустувати на хвилях. Кожен по черзі спробуйте лягти на спину, витягнути руки вздовж тулуба і швидко перекинутися з боку на бік, з одного краю кімнати в інший і назад, як дельфінчик на хвилях. А ми всі будемо підтримувати оплесками і радісними вигуками».



Гра «Ганчір'яна лялька»

Мета: розвиток уміння розслабляти тіло, здатність довіряти партнерові в грі.

Опис: діти створюють пари. У парі одна людина лежить на спині на килимку, друга спочатку бере обидві руки і всіляко їх трясє, хитає, зображує різні хвилі, як руки тканинної ляльки, важливо щоб руки були розслаблені і бовталися як батоги. Потім теж саме потрібно зробити і з ногами. Ведучий допомагає дітям зробити цю вправу з ногами, підходить до кожної пари. Потім діти міняються ролями. Вправу бажано виконувати під легку спокійну музику.

Інструкція для дітей: «Зараз ми пограємо в «ганчір'яну ляльку». Створіть пари, одна людина лягає на килимок на спину, партнер бере його руки і обережно трясє, хитає, розслабляючи руки, кінець кінцем, руки лежачого партнера повинні бовтатися як батоги, повністю розслаблено. Потім ті ж рухи потрібно повторити з ногами, я допоможу вам, тому що це трохи складніше, ніж з руками. А тепер помінялися ролями».



Гра «Вогонь і лід»

Мета: зняти напругу, навчити дітей розслабляти і напружувати м'язи, це вміння дозволяє керувати напругою і знімати стрес.

Опис: діти стають колом, по команді ведучого «вогонь» діти починають інтенсивні рухи всім тілом. Плавність і інтенсивність рухів кожна дитина вибирає довільно. За командою «лід» діти застигають у позі, в якій їх застала команда, напружуючи до межі все тіло, уявляючи як застигає, заморожуються всі частини тіла. За командою «відтанули» діти поступово відпускають напругу і ніби повільно «тануть», поступово розслабляючи всі частини тіла. Як тільки діти стали рухливими, знову звучить команда «вогонь». Команди міняються кілька разів.

Інструкція для дітей: «Стаємо колом і граємо у «Вогонь і лід». Як тільки я скажу «вогонь» ви повинні рухатися, як язика полум'я, в тому темпі і ритмі, як дозволяє вам ваша уява. Як тільки я скажу «лід», ви повинні тут же застигнути і напружити тіло так сильно, як можете, ніби лід скував усі ваші м'язи і не дає рухатися. Як тільки я скажу «відтанули», повільно відпускайте напругу і розслабляйте м'язи, і я знову буду повторювати команди, ми потренуємо зміну рух-напруга-розслаблення кілька разів. Отже, почали!»



Гра «Перехресні кроки та стрибки»

Мета: активізувати різні півкулі мозку, зняти стрес, напругу і втому.

Опис: дітям пропонується походити і пострибати, торкаючись лівою рукою правого коліна, правою рукою – лівого.

Інструкція для дітей: «Стрибайте так, щоб в такт руху правої ноги рухалася ліва рука. А тепер – ліва нога і права рука. Стрибайте вперед. В сторони, назад. Очима рухайте в усіх напрямках. При ходьбі торкніться лівою рукою правого коліна, а тепер правою рукою – лівого коліна».



Гра «Гачки-закарлючки»

Мета: збалансована активізація моторних і сенсорних центрів кожної півкулі мозку, що сприяє інтеграції, зняттю напруги і стресу.

Опис: потрібно зайняти дивну позу, в буквальному сенсі скорчившись, сплести ноги і руки та провести в такій позі 5 хвилин.

Інструкція для дітей: «Для виконання вправи «Гачки-закарлючки» спочатку схрестіть щиколотки, як вам це зручно. Потім схрестіть руки, з'єднайте пальці рук у «замок» і виверніть їх. Для цього витягніть руки вперед з притиснутими долонями так, щоб великі пальці опинилися вниз. Тепер перенесіть одну руку через другу, з'єднайте долоні і візьміть пальці в замок. Потім опустіть руки вниз й виверніть їх усередину на рівні грудей так, щоб лікті були спрямовані вниз. Перебуваючи в цьому положенні, притисніть язик до твердого піднебіння за верхніми зубами, залишайтеся у цьому положенні 5 хвилин».

Частина III



Гра «Ледачі вісімки»

Мета: зняти м'язову напругу, стимулювати білатеральну взаємодію, що сприяє інтеграції і допомагає справлятися зі стресом.

Опис: «ледачі вісімки» полягають у спостереженні очима за рухом великого пальця, що описує «8-ку» (як знак нескінченності) в горизонтальному полі бачення на відстані витягнутої вперед руки.

Інструкція для дітей: «Зараз ми зробимо вправу, яку можна робити завжди, коли ви відчуваєте сильне занепокоєння, стрес або стомлення. Виставте руку вперед, підніміть великий палець на рівні перенісся у передньому зоровому полі, приблизно на відстані ліктя і почніть рух по формі «вісімки». Рухи повинні бути повільними і усвідомленими для досягнення максимальної м'язової концентрації. Тримайте голову прямо і розслаблено. Стежте при цьому за рухом великого пальця тільки очима. Великий палець починає рух від центру зорового поля і йде вгору по краю поля бачення, далі йде проти годинникової стрілки вниз і повертається в центр. Потім аналогічно за годинниковою стрілкою – вправо і вгору, і назад у центр. Вправу необхідно повторити принаймні по три рази кожною рукою, плавними і безперервними рухами. Після цього зчепіть руки в замок: великі пальці спрямовані вгору і утворюють перехрестя («Х»). Зосередившись на центрі перехрестя, виконайте «ледачу вісімку», тепер уже двома зчепленими руками».



Гра «Крила метелика»

Мета: активізувати білатеральну взаємодію, навчити способу контролю стресу і зняття напруги.

Опис: вправу можна робити сидячи, стоячи. Дітям пропонується перехрестити руки на грудях так, щоб права рука лежала на лівому плечі або передпліччі, ліва рука – на правому, як ніби крила метелика або самообійми. Потім дітям пропонується метафора «Метелик махає крилами» і вони по черзі легко з індивідуальним ритмом вдаряють долонею по плечу / передпліччю по черзі то правою рукою, то лівою протягом 30–60 секунд, потім метелик завмирає на 10–20 секунд і знову махає крилами. Робимо три підходи. Дихання під час вправи вільне.

Інструкція для дітей: «Розташуйтеся зручно, ви можете сидіти або стояти. Схрестіть руки на грудях так, щоб ваша права рука вільно лежала на лівому плечі / передпліччі, а ліва – на правому. Уявіть, що це крильця метелика, якій присів на квітку і спочатку завмер. А потім почав махати крильцями: легко ударяйте по черзі то правою, то лівою долонею по передпліччю, знайдіть свій індивідуальний ритм. За сигналом дзвіночка зупиніться, метелик знову завмирає. Потім знову за сигналом махає крильцями. Ми зробимо три повторення. Дихайте легко і вільно».



Гра «Потягушки»

Мета: зняти напругу, активізувати фізичне і психоемоційне розслаблення.

Опис: для виконання вправи потрібно встати, якщо є можливість рухатися в просторі вільно. Потягнутися руками вгору і в сторони, потягнутися однією рукою вгору, другою – вниз, підняти і потягнути праву ногу, підняти і потягнути ліву ногу. Все це супроводжується позіханням, спочатку ви свідомо позіхає, потім вмикається природне позіхання, позіхання шумне, супроводжується сильним гучним видихом, зі звуком «А-а-а», як ніби ви вивільняєте легені.

Інструкція для дітей: «Гратимемо в дуже просту гру, будемо робити звичайні речі! Хто любить потягушки вранці? Виявляється це найчудовіша вправа, яка допомагає нам відпочивати, відчувати себе краще, проганяти втоми і напругу. Встаньмо, походімо і потягнімося вгору двома руками, так, а тепер одну руку тягнемо вгору, другу – вниз, а тепер потягнемо ногу, одну, другу. І голосно позіхаємо в цей момент: «А-а-а-а», «У-у-у-х».

ВЧИМО «САМОНАЛАШТОВУВАТИСЯ»: ІГРИ-МЕДИТАЦІЇ



Гра «Безпечне місце»

Мета: навчити дітей медитації (концентрації уваги), яка допоможе їм налаштуватися на хороші фантазії або спогади.

Інструкція для дітей: «Сьогодні ми навчимося використовувати нашу уяву, щоб створювати і запам'ятовувати приємні події, відчуття й образи. Коли ми відчуваємо себе погано, корисно уявити місце, де нам добре і ми в безпеці. Я попрошу вас згадати місце, де ви відчуваєте себе спокійно і щасливо. Це може бути реальне місце, де ви були на канікулах, або місце, про яке ви чули і хочете там побувати. Або це може бути місце, яке ви вигадали.

Почнімо з того, що ви зробите кілька глибоких вдихів. Тепер заплющте очі й дихайте як звичайно. Уявіть місце, де ви відчуваєте себе спокійно, безпечно і щасливо (пауза). Уявіть, що ви стоїте або сидите там (пауза). Роззирніться навкруги у своєму уявному місці і запам'ятайте все, що бачите (пауза). Запам'ятайте всі деталі (пауза). Подивіться на різні кольори навколо (пауза). Уявіть, що ви торкаєтеся предметів навколо себе (пауза).

Тепер подивіться далеко вперед. Що ви там бачите? Постарайтесь побачити різні кольори, тіні. Ви зараз перебуваєте у своєму особливому місці, яке завжди можна уявити і куди завжди можна потрапити.

У цьому особливому місці ви відчуваєте себе спокійно і впевнено. Уявіть, що ви босоніж стоїте на землі. Запам'ятайте це відчуття (пауза). Починайте повільно йти і запам'ятовувати все, що вас оточує. Що ви чуєте (пауза)? Може, легкий приємний подих вітерця? Чи звук моря? Чи спів птахів? Світить ласкаве сонечко, правда? Відчуйте теплі сонячні промінчики на своєму тілі (пауза). Які запахи ви відчуваєте (пауза)? Може, це запах моря? Чи квітів? Чи вашої улюбленої їжі (пауза)? В

Частина III

особливому місці ви можете слухати, відчувати і бачити речі, які вам приємні. Ви спокійні та щасливі.

Тепер уявіть, що з вами поруч є хтось особливий (примітка: це може бути фантастичний герой, герой мультфільму або вигаданий друг). Цей хтось – сильний і прийшов сюди, щоб допомогти. Уявіть, що ви удвох повільно гуляєте і оглядаєте все навколо. Запам'ятовуйте все, що бачите (пауза). Кожен з вас щасливий бути поруч з цією людиною, адже він – ваш друг і помічник, який може розв'язати будь-які проблеми. Роздивіться навколо ще краще. Запам'ятайте все це. Так ви зможете в будь-який час повернутися сюди знову. Ваш помічник завжди буде тут, хоч де б ви були (пауза). Приготуйтеся розплющити очі й залишити своє особливе місце. Один, два, три...».



Гра «Дерево»

Мета: формування відчуття опори, стійкості, об'єднання тілесних і образних фантазій.

Правила гри: діти вільно пересуваються по кімнаті, і кожен обирає собі зручне місце (поруч з іншими або, навпаки, на віддалі, поблизу вікна або біля стіни). Діти залишаються в такому місці, заплющують очі й уявляють себе якимось деревом. Ведучий просить дітей уявити своє дерево – які корені, стовбур, крона у «їхнього» дерева. Потім – як від коренів рухаються живильні соки і піднімаються по стовбуру до гілочок і листочків, як дерево наповнюється життєвою енергією. А також, як сонечко своїми промінчиками пестить крону, зігріває кожен листочок. Після того як діти виконають цю вправу, потрібно намалювати своє дерево і показати його однокласникам.

Інструкція для дітей: «Зараз, діти, ви можете походити по кімнаті і вибрати те місце, яке здається вам найкомфортнішим. Кожен вибирає місце для себе. Тепер залишіться в своєму зручному місці і заплющте очі. Уявіть, що ви – це дерево. Будь-яке дерево, яке виникне у вашій уяві. Спробуйте відчуті себе ним. Відчуйте коріння, уявіть живильні соки, які піднімаються вгору, до крони. Відчуйте стовбур, крону, шелест листя. Відчуйте, як міцно коріння тримає вас, який сильний і міцний у вас стовбур, і водночас – гнучка і ніжна крона. Відчуйте, як сонечко зігріває вас, пестить крону, зігріває кожен листочок. Тепер поверніться до себе з цього образу. І зараз намалюйте своє дерево».

Додаток 2

ПОРАДИ БАТЬКАМ: ПАМ'ЯТКА ПРО ПОЧУТТЯ

Звернення до батьків

У стресових ситуаціях для дитини дуже важливо, як на неї реагують батьки. Що спокійніше і впевненіше почуваються батьки, то захищенішими відчувають себе діти. Діти виробляють свою модель поведінки, спостерігаючи за близькими дорослими.

Батьки, ви повинні піклуватися про себе, бо саме ви головне джерело допомоги і підтримки для дитини. Ось кілька простих речей, які можуть допомогти долати стрес і його наслідки:

1. Обов'язково висипайтеся.
2. Намагайтеся повноцінно харчуватися.
3. Обов'язково робіть зарядку, а ще краще – разом з дитиною.
4. Робіть фізичні вправи.
5. Дуже важливо бачити позитивні моменти в, здавалося б, абсолютно негативній ситуації.
6. Батьки – джерело позитивного емоційного насаження для дитини та інших членів сім'ї.
7. Уникайте сварок між собою.

Батькам про дітей

На відміну від дорослих, у дітей недостатньо життєвого досвіду, і тому вони не можуть адекватно реагувати навіть на невеличкий стрес.

Діти дуже часто відчувають власну незахищеність і безсилля у світі, який їм до кінця не зрозумілий. Реакції дітей на такі складні почуття доволі різні: буває, що дитина переживає стрес мовчки і потайки, а буває, навпаки, стає агресивною, незвично активною чи багато плаче.

Батьки, пам'ятайте! Дитяча психіка володіє великими резервами для самовідновлювання і саморегуляції. Більшість дітей приходять в себе після стресових і травматичних подій без допомоги психологів, просто завдяки підтримці і піклуванню дорослих [10, 2].

Прості поради для батьків

1. Спілкуйтеся зі своєю дитиною. Підтримуйте в ній віру в себе: говоріть дитині тільки правдиві речі, давайте тільки правильні відповіді.
2. Говоріть з дитиною відверто про ваші власні почуття.
3. Уважно прислухайтеся до того, що говорить дитина і як вона це говорить, чи відчувається тривога, страх, занепокоєння.
4. Не припиняйте запевняти свою дитину: «Ми разом. Ми піклуємося про тебе і будемо це робити».
5. Торкайтеся дитини, обнімайте її частіше. Хай дитина відчуває ваше піклування і близькість не тільки на словах. Не бійтеся зайвий раз обійняти дитину, потримати її за руку, зробити масаж або покласти руку на плече. Позитивні тілесні контакти дуже корисні для зняття напруги.
6. Ви маєте бути готовими до «нечемної», «дивної», «агресивної» поведінки дитини.

Частина III

7. Не говоріть: «забудь це», «викинь з голови». Ні в якому разі не соромте дитину і не винуватьте в тому, що сталося.

8. Спостерігайте за дитиною під час гри. Часто саме в грі дитина виявляє свої почуття: страх, агресію, тривогу і т. д., які не виявляються в інший час.

9. Сприяйте іграм, які знижують напруження. Найбільше для цього підходять ігри з піском, водою, глиною, малювання (особливо фарбами), активні ігри (танці, спорт).

10. Підготуйте банк ігор, в які ви можете грати разом і регулярно, намагайтеся приділяти для цього один і той же час [17, 56–57].

Злість

Злість у дитини часто з'являється спонтанно, без видимої причини. Діти кричать, грюкають дверима, грубо відповідають на прохання. Зазвичай після несподіваного спалаху злості вони відчувають провину і шкодують про свої вчинки. Насправді дитина перебуває у відчаї, що сама не в змозі впоратися зі своїми почуттями, і саме тому в цей момент дуже потребує допомоги.

Що робити дорослим?

Так, саме батькам буває особливо важко в таких ситуаціях, але допоможе розуміння, що подібна поведінка – нормальна реакція на стрес, травму, а також специфічні спогади про втрату. Наприклад, дитина, яка втратила близького друга, може проявляти занепокоєння, коли інші діти говорять про свої особисті взаємини.

Намагайтеся в такі моменти не сваритися. Дитина злиться не тому, що вас не любить чи погано вихована. Ця злість – прояв травми. Якщо вам вдасться стриматися, дитина буде вдячна, адже зрозуміє, що ви відгукуєтесь на її почуття і допомагаєте з ними справлятися.

Ви також можете спробувати допомогти дітям зрозуміти, чому вони проявляють агресію і жорстокість у тій чи іншій ситуації. Для цього поговоріть наодинці про те, що турбує і викликає злість. І надалі намагайтеся стежити за такими проявами і обережно підказуйте дітям, як краще контролювати свою поведінку. Якщо ж агресія не зникає, варто звернутися по допомогу до психолога.

Жорстокість

Деякі діти молодшого віку в іграх бувають агресивнішими і жорстокішими, ніж старші. Наприклад, вони б'ються, кусаються, штовхаються, серйозно ображають інших дітей і дорослих. Іноді жорстокість починається з проявів занепокоєння, збудженості, які поступово наростають. Дитина поводить себе все нахабніше, перестає слухатися і реагувати на заклики «заспокоїтися». Буває, що в грі вона знову і знову повторює пережите, так намагаючись зменшити біль або

змінити смертельний результат минулого. Наприклад, дитина імітує похорон, знущується над тваринами або вбиває комах. Постарайтеся зрозуміти, що жорстокість у цьому разі не пов'язана з відсутністю моралі або співчуття до ближніх.

До того ж важливо пам'ятати, що багато дітей пережили таку травму, яка сильно перевершує їхню здатність зрозуміти і впоратися з пережитим. Не маючи кращого способу подолати неприємні спогади і відчуття безпорадності, дитина намагається опанувати свої почуття, ніби «програючи» їх, перетворюючи страх і занепокоєння в жорстокість. Так вона відчуває себе на мить впевненішою і сміливішою.

Що робити дорослим?

Заохочуйте гратися, займатися спортом і допомагайте знайти вихід почуттям. Намагайтеся встановити довірчі відносини. Для цього не сваріть, але й не потурайте жорстокості. Не бійтеся говорити в таких випадках і про свої почуття: «Мене засмучує, коли ти мене ображаєш». Намагайтеся дотримуватися однієї рівної лінії у своїй поведінці.

Важливо також допомогти дитині висловити те, що вона відчуває. Наприклад: «Я бачу, що ти розлютився. Це нормально після того, що ми пережили. Деякий час ти можеш почувати себе погано, згадуючи про минуле».

Будьте обережні зі своїми словами. Іноді дуже хочеться сказати: «бандит», «тугодум» або що-небудь подібне. Але сказані близькою людиною різкі слова оцінки можуть стати справжнім тавром або ярликом. Це тільки посилить травму і буде затримувати процес «одужання». Допоможе стриматися і постійне усвідомлення того, що дитиною рухає не жорстокість або «тупість», а ті травматичні події, втрати і нещастя, які вона пережила. Також не варто нехтувати консультацією у психолога, щоб впоратися з багатьма проблемами, що виникли через деструктивну поведінку.

Безсоння

Діти часто прокидаються від тихого звуку і довго не можуть заснути. Їхній сон переривистий і сповнений кошмарів, а прокинувшись, вони відчувають себе втомленими. Невиспана дитина погано зосереджується на уроках і часто буває роздратована.

Що робити дорослим?

У найтривожніший час ви тимчасово можете спати з дитиною. Дайте їй зрозуміти, що ви поруч, а вона в безпеці. Можливо, дитина швидше заспокоїться, якщо ви просто обіймете її. Згодом у спокійній атмосфері обговоріть, коли саме ви повернетесь до звичного способу вкладання і сну. Щоб полегшити відвикання від вашої присутності, ви можете посидіти поруч з ліжечком, коли дитина засинає. Обов'язково попросіть, щоб вона говорила вам, коли знову стане страшно.

Частина III

Сум

Втрата когось або чогось важливого для людини, викликає горе, сум, журбу. Воно виражається в печалі, озлобленості, почутті провини або жалю, тузі за померлим, пристрасному бажанні знову побачити втраченого близького або свої улюблені речі, іграшки. Ситуації або обставини, які нагадують про втрату, навіть через роки можуть викликати емоції журби.

Є кілька типів таких нагадувань. Один з них – «порожні» ситуації. Це ситуації, у яких все нагадує про відсутність втраченої людини: порожнє місце за обіднім столом, раніше спільні види діяльності, особливі приводи, наприклад день народження або свята.

Це нормальні реакції, які можуть проявлятися по-різному в різних дітей і тривати роками. Хоча і болісне, особливо спочатку, горювання – це здорова реакція на втрату, яка свідчить про значущість втраченого. З часом ці емоції стають менш гострими і наповнюються приємнішими спогадами про минуле.

Багатьом дітям довелося пережити як травму, так і втрату. А ті з них, хто втратив близьких раптово, схильні до надто сильного горювання. Дитина може бути постійно занурена у спогади про трагічні обставини смерті, і це призводить до ускладненого переживання важкої втрати. Воно проявляється у відмові від того, що раніше давало задоволення, або від стосунків, які нагадують про втрату.

Що робити дорослим?

Розмовляйте про свої почуття з дитиною, щоб «розговорити» її. Це потрібно, щоб діти через слова виявляли своє горе. Допоможіть дитині зрозуміти, що саме думки про минуле викликають погане самопочуття. Навчайте її думати про приємне, розповідаючи або читаючи історії, слухаючи разом приємну музику, нагадуючи, що ви дбаєте про вашу загальну безпеку. Переконуйте дитину, що в трагедії нема її провини.

Іноді діти не хочуть думати, говорити і згадувати про втрачену людину. У цьому разі не потрібно тиснути: це також нормальна реакція. Крім того, дитина може уникати розмов про смерть, щоб не засмучувати вас. Просто дайте їй зрозуміти, що ви поруч.

Важливо також допомагати дитині уникати нагадувань про втрату, які викликають дуже сильні неприємні емоції. Не забувайте, що деяким дітям потрібен тривалий час, щоб впоратися з втратою.

Відчуження

Відчуження виникає як захисна реакція від нав'язливих спогадів. Вона проявляється у спробах не говорити про травматичні події, не думати, не згадувати про них і уникати всього, що нагадувало б про пережите, зокрема місць і людей, пов'язаних з цим. Емоційність

знижується до заціпеніння. Це захист від стресових реакцій на все, що викликає спогади про травму.

Крім цього, з'являється відчуття віддаленості від інших, що може призвести до соціальної ізоляції. Також може зникати інтерес до звичних та улюблених видів діяльності.

Деякі діти можуть бути замкнуті або надмірно тихі. Дорослим може здатися, що з ними немає жодної проблеми. Однак вони можуть відчувати сильний стрес або глибоку печаль. Важливо зауважити, зрозуміти це і допомагати їм так само, як і агресивно налаштованим. Дітям може знадобитися допомога в тому, щоб повернутися до колишньої поведінки в класі і з друзями. Не забувайте, що такі діти також потребують розради і підбадьорення.

Що робити дорослим?

Для початку просто не хвилюйтеся, якщо те, що дитина любила раніше, перестало давати їй задоволення. Можна наодинці з нею поговорити про те, що турбує і постійно нагадує про події, які відбулися. Якщо проігнорувати цей стан дитини, він може стати ізольованішим, внаслідок чого вона буде відчувати складнощі з адаптацією серед людей і досягати менше успіхів у навчанні.

Можливо, ваша дитина втратила вірного друга чи його дружні відносини змінилися. У цьому разі важливо допомогти знайти нових друзів або відновити колишню дружбу.

Для травмованих дітей може бути особливо корисна громадська діяльність. Вони часто відчують себе самотніми, не такими, як усі. Тому подумайте, як залучити дитину до активної турботи про інших дітей і дорослих або до відновлення зруйнованого.

До того ж можна запланувати, як спільно приємно провести час, наприклад, поїхати до друзів дитини, якщо вони живуть не поруч з вами.

Негативні спогади

Постійні спогади про трагічні події, думки про пережите, повернення до травматичної ситуації уві сні і наяву – все це погіршує емоційний і фізичний стан людини після травми. Деякі діти можуть поводитися так, ніби гірші події, які коли-небудь траплялися з ними, повторюються знову і знову. Таку реакцію називають «флешбек» – повторюваний психічний образ, живий спогад про травматичне переживання.

Що робити дорослим?

Допоможіть дитині зрозуміти, що саме нагадує про те, що трапилось. Люди, місця, запахи, звуки або час доби? А потім поясніть різницю між тим, що вже сталося, і тим, що викликає спогади. Не втомлюйтеся говорити дитині про те, що їй нічого не загрожує: говоріть це стільки, скільки знадобиться.

Частина III

Захистіть дитину від перегляду новин про подію, бо це може викликати страх, що все знову повториться. Відповідайте на всі питання, не драгуючись при цьому. Розкажіть, що відбувається і як ви працюєте над тим, щоб дитині знову не довелося пережити жах. Уникайте страхітливих подробиць і пояснюйте будь-яку незрозумілу інформацію, яка може потривожити дитину.

Страх

Діти, які пережили щось жахливе, можуть почати боятися того, чого не боялися раніше. Зазвичай діти вірять у те, що їхні батьки – всюдисущі та всемогутні, а тому захистять їх від будь-яких нещасть. Ця віра допомагає їм відчувати себе в безпеці. Але після травматичних подій ця віра вже не така непохитна. Без неї дитині набагато страшніше жити в цьому світі, і безліч подій може нагадувати про лихо: дощ, автомобілі швидкої допомоги, галасливі люди, переляканий вираз обличчя. Ви не винні: це наслідок пережитого горя.

Що робити дорослим?

Розмовляйте з дитиною про те, що ви зробите, щоб захистити її. Якщо щось нагадує їй про пережите і вона думає, що це повториться знову, допоможіть зрозуміти різницю між тим, що відбувається зараз (дощ або різкий звук), і тим, що відбувалося під час лиха. Якщо дитина говорить про монстрів, допоможіть вигнати їх: «Забирайся, чудовисько! Не лякай мою дівчинку. Я зараз нагримаю на монстра – і він піде. Геть звідси!».

Дитина ще не може оцінити, чи дійсно ви можете її захистити, але так ви самі нагадаєте собі про все, що вдалося зробити для вашої спільної безпеки.

Іноді діти бояться, що з вами щось трапиться. Такі страхи можуть бути й у вас. Це природна реакція для тих, хто пережив небезпеку. Якщо ви не були з дитиною під час лиха, її страхи можуть бути ще сильніші. Намагайтеся частіше говорити про те, що вам зараз нічого не загрожує.

Якщо небезпека все ж існує, розкажіть, що докладаєте багато зусиль, щоб її уникнути. Подумайте про тих, хто зможе подбати про дитину, якщо з вами дійсно щось трапиться. Це допоможе вам менше хвилюватися. Постарайтеся робити якомога більше позитивного разом, щоб відволіктися від тривожних думок [11, 34, 36–38].

ПОРАДИ БАТЬКАМ: ПАМ'ЯТКА ПРО ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ В ПОВЕДІНЦІ ДІТЕЙ

Гіперактивність

Якщо дитина не може всидіти на місці, якщо їй складно концентрувати увагу.

Що з дитиною відбувається:

- Страх може породжувати нервову енергію, накопичується адреналін.

- Дорослі, хвилюючись, іноді швидко ходять туди-сюди. У таких ситуаціях діти бігають, швидко рухаються, поведуться неспокійно. Іноді діти гіперактивні від народження, а після стресу це може підсилюватись.

Як допомогти?

- Допомогти дитині усвідомити свої емоції (страх, занепокоєння).

- Допомогти дитині позбутися «зайвої» нервової енергії: хай розімнеться, побігає, займеться спортом. Якщо це тепер неможливо – хай глибоко і повільно дихає разом з вами.

- Якщо дитина активна з народження – концентруйтеся на позитивних аспектах. Подумайте про те, як саме ваша дитина може з користю витратити цю енергію.

Упертість

Якщо ваша дитина здається «упертою», наполягає на тому, щоб робити все, як забажає, це може дратувати, проте це нормальний складник процесу дорослішання, і допомагає дізнатися, що батьки їх люблять.

Коли діти відчують небезпеку, вони намагаються командувати батьками більш ніж звичайно. Це їхній метод боротися зі страхами. Вони ніби говорять: «Усе навколо так жахливо, що мені треба хоча б щось контролювати». Пам'ятайте, що в стресових ситуаціях психіка дитини може тимчасово регресувати, і навіть дорослі діти можуть поводитися, як маленькі.

Як допомогти

Допомагайте дитині контролювати дрібниці. Дайте їй можливість обирати, що надягати або з'їсти, у які ігри грати, які книжки читати. Якщо дитина контролює своє життя, вона відчуває себе краще. Урівноважувати можливості контролю і вибору можна за допомогою режиму дня.

Було б добре доручити дитині піклуватися про домашню тварину чи рослину. Маленьким дітям можна доручити піклуватися про ляльку чи іграшку.

Роздратованість, спалахи агресії

Дитина може зневіритися, коли в неї щось не виходить або коли вона не в змозі виразити своє прохання словами. Агресія – цілком нормальна реакція на стрес. Таким чином дитина доводить, що вона сильніша за те, через що вона страждає. Така поведінка – це спосіб виразити внутрішній біль, тому необхідно бути уважним, і ні в якому разі не проявляти агресію у відповідь.

Частина III

Що робити дорослим?

Навчіть дитину відводити агресію на неживі предмети. Покажіть дитині техніку зняття агресії (зім'ятий папір, бій подушками тощо). По змозі, запишіть дитину в спортивну секцію. Навчайте активних ігор. Робіть зарядку разом з дитиною щодня.

Не оцінюйте саму дитину чи її емоції, оцінюйте її вчинки. Підмічайте найменші позитивні зміни в поведінці, і не жалійте слів на похвалу.

Зверніть увагу на атмосферу, яка у вас вдома. Конфлікти в сім'ї поглиблюють ситуацію і можуть слугувати причиною дитячої агресії.

«Замороженість»

Якщо ваша дитина поводиться так, ніби не відчуває ніяких почуттів (радості, смутку), не хоче ні грати, ні займатися будь-чим, можливо, вона відчуває дистрес. При сильному нервовому потрясінні, якщо дитина стикається з досвідом, який витримати їй не до снаги, діти можуть «завмирати» в реакціях, іноді не відчуваючи свого тіла.

Дитина в стані дистресу може приховувати свої почуття. Хоч би яка була реакція на стрес у дитини, вона потребує вашої підтримки.

Що робити дорослим?

Створіть атмосферу любові і прийняття, щоб ваша дитина «відігралася» в ній. Обнімайте дитину частіше. Якщо можете, назвіть почуття дитини словами. Дайте дитині зрозуміти, що сумувати, сердитися, хвилюватися – це нормально. Ви все одно будете поряд.

Поділіться з дитиною власними почуттями. Намагайтеся разом з дитиною займатися приємними справами. Прості способи «повертатися» до реальності – обмальовування долоньок і будь-які ігри з долоньками [10, 3–8].

ПОРАДИ БАТЬКАМ: ПАМ'ЯТКА З РОЗЛУЧАННЯ

Як підготувати дитину до вашого від'їзду? Сьогодні це одна з найактуальніших тем. У нашому житті з'явилися не лише відрядження або відсутність в дома з якихось інших обставин, а й тривожні поїздки, розлуки з друзями, близькими людьми, з рідним місцем. Як бути, якщо дитина дуже плаче при розлуці або не відпускає вас після тривожних подій навіть у магазин?

Спочатку з'ясуємо, чому так відбувається. Річ у тому, що діти дуже чутливі до розлуки з близькими під час серйозних змін, наприклад зміни місця проживання, хвороб, травматичних подій, свідками або учасниками яких вони стали, втрати значущих зв'язків (наприклад, близьких родичів, друзів, улюбленої вчительки). У цей час дитина особливо вразлива і може знову потребувати тісного й інтенсивного

контакту з батьками. Вона може чіплятися за вас, коли ви збираєтеся піти, відчувати страх при розлуці, хотіти бути з вами скрізь і всюди. Причина проста: дитині потрібен стабільний, передбачуваний розпорядок дня і ваша підтримка, якою вона намагається заручитися за допомогою тіснішого тілесного контакту. Через те що розставань не уникнути, ваше завдання – допомогти дітям впоратися з тривогами цього процесу.

Невеликі підказки допоможуть полегшити ситуацію з розлучанням.

▷ Необхідно говорити з дитиною з приводу розлучання, вислуховувати її протест у відповідь, можливі гнів і вередування, залишаючись при цьому спокійним. Можливо, подібних реакцій і не буде, хоча вони нормальні. Дитина може реагувати на розлуку соматично: погіршенням поведінки або інтенсивним афектом. Постарайтеся відображати ці прояви, наприклад, говоріть: «Ти сердишся через те, що тобі не хочеться відпускати маму (тата), ти навіть прихворів (якщо це станеться), так буває». Або: «Людям, які люблять одне одного, завжди складно розлучатися. Можете коментувати: «Я пам'ятаю про тебе, я люблю тебе і тоді, коли я не поруч тобою».

▷ Під час розлуки не зникайте таємно, але й не затримуйтеся надовго при розлучанні. Перед від'їздом чітко і ясно поясніть, чому не можете поїхати разом. Вислухайте протест дитини, дайте їй висловити свої почуття, а потім відразу дайте на них відповідь: «Я розумію, що ти зараз сердишся, але я повинна йти, я впевнена, все буде добре. Коли я повернуся, ми проведемо цілий день разом». Дитина разом з кимось із дорослих (нянею, бабусею і т. д.) може відзначати на календарі, скільки часу залишилося до цього щасливого дня.

▷ Обмінюйтеся з дитиною предметами (добре підійдуть круглі предмети, камінці), які будуть нагадувати вам одне про одного. Також можна зробити маленький альбомчик з вашими улюбленими сімейними фотографіями, щоб дитина гортала його, коли стане сумно.

▷ Якщо ви плануєте бути відсутніми тривалий час, запишіть для дитини казки та побажання на ніч, щоб вона могла слухати ваш голос перед сном. Дуже важливо прослухати записи разом з дитиною кілька разів, щоб вона сприймала їх як можливість відтворити ваш образ тоді, коли вас не буде поруч. Інакше дитина просто буде тривожитися і сердитися, чуючи ваш голос і не бачачи вас.

▷ Телефонуйте дитині і розмовляйте про те, як пройшов день. Також розповідайте про свої справи теж, а не тільки розпитуйте.

▷ Пишіть листи в картинках, які будуть відображати ваше життя далеко від дитини. Це дасть їй можливість відповідати вам так само про себе. У певному віці дітям простіше намалювати, ніж написати (до того ж вони просто люблять малювати), і ви саме подасте приклад своєї комунікації. Листи-картинки можна відправляти факсом.

Частина III

Якщо такої можливості немає, то підготуйте заздалегідь кілька листів-привітань, а хтось із дорослих нехай вручає їх і допомагає дитині готувати відповідь.

▷ Підготуйте до від'їзду маленькі сюрпризи, які бабуся, няня або інший, хто залишився з дитиною, зможе ховати в різні місця, а потім шукати їх разом з дитиною.

▷ Говоріть дитині, що ви сумуєте, але впевнені, що їй добре, адже вона не сама, а з близькими людьми. Акцентуйте увагу на тому, яка вона доросла і самостійна, як багато вже вміє, як добре справляється з труднощами. Говоріть вголос про її нові досягнення, показуйте, як вони вас радують.

▷ Будуйте плани про те, що будете робити разом, коли знову зустрінетеся.

Будь ласка, зверніть увагу! Якщо дитина сильно тривожиться під час розлуки і довго не заспокоюється після розлучання, у неї виявляються якісь симптоми, спостерігається поведінка дитини молодшого віку (регресивна поведінка) тривалий час, можливо, потрібно звернутися до спеціаліста-психолога.

75 ОBOB'ЯЗKOBИX ЗАНЯТЬ З ДИТИНОЮ ДЛЯ ЯСКРАВИХ ТА ЩАСЛИВИХ СПOГAДІВ ПPO ДИТИНCTBO:

1. Пускати сонячні зайчики.
2. Спостерігати як проростає насіння.
3. Разом скотитися з високою крижаної гори.
4. Принести з морозу і поставити у воду гілку.
5. Вирізати щелепи з апельсинових шкурок.
6. Дивитися на зірки.
7. Заштрихувати монетки і листя, заховані під папером.
8. Трясти олівець, щоб здавалося, що він став гнучким.
9. Дірявити крижинки під струменем води.
10. Приготувати палений цукор у ложці.
11. Вирізати гірлянди паперових чоловічків.
12. Показувати театр тіней.
13. Пускати «млинці» на воді.
14. Малювати мультфільм на полях зошита.
15. Влаштувати житло в коробці від холодильника.

16. Плести вінки.
17. Робити виверження вулкана з лимонної кислоти і соди.
18. Показати фокус з наелектризованими паперовими фігурками.
19. Писати під копірку.
20. Зробити бризкалки з пляшок і влаштувати бій.
21. Слухати спів птахів.
22. Пускати тріски за течією, рити канали і робити загаги.
23. Побудувати курінь.
24. Трясти гілку дерева, коли дитина стоїть під нею і влаштовувати листопад (снігопад, дощик).
25. Спостерігати схід та захід.
26. Милуватися місячною доріжкою.
27. Дивитися на хмари і придумувати, на що вони схожі.
28. Зробити флюгер і пастку для вітру.
29. Світити в темряві ліхтариком.
30. Робити восьминогів з кульбаб і лялечок з шипшини.
31. Сходити на риболовлю.
32. Залишати відбитки тіла на снігу.
33. Годувати птахів.
34. Робити «таємничку».
35. Будувати будинок з меблів.
36. Сидіти біля багаття. Смажити хліб на прутіку.
37. Запускати повітряного змія.
38. Крутити дитину за руках.
39. Побудувати замок з піску. Закопуватися в пісок. Вирити глибоку криницю, щоб дістатися води.
40. Сидіти в темряві, при свічках.
41. Робити чортиків з намиленого волосся.
42. Дути в порожню пляшку.
43. Повторювати одне слово багато разів, щоб воно перетворилося в інше.
44. Видавати переможний крик команчів.
45. Дивуватися своїй гігантській тіні і грати з тінями у спіймайки.

Частина III

46. Стрибнути в центр калюжі.
47. Робити записи молоком.
48. Влаштувати бурю в склянці води.
49. Закопати скарб у тарілці з кашею.
50. Пояснюватися знаками.
51. Зробити носики з крилаток клена, ордени з будяків, сережки з черешень.
52. Дути на пушинку.
53. Залишити травинку в мурашнику і потім спробувати мурашину кислоту.
54. Їсти заячу капусту, смоктати смолу, злизувати березовий сік і кленовий сироп, жувати травинки.
55. Видавлювати формочками печиво.
56. Нанизувати ягоди на травинку.
57. Грати в циклопів.
58. Співати хором.
59. Полагодити улюблену іграшку.
60. Пускати мильні бульбашки.
61. Наряджати ялинку.
62. Свистіти через стручок акації.
63. Змайструвати ляльковий будиночок.
64. Залізти на дерево.
65. Грати в привидів.
66. Придумувати маскарадні костюми і вбиратися.
67. Говорити про мрії.
68. Стукати в саморобний барабан.
69. Випустити в небо повітряну кулю.
70. Організувати дитяче свято.
71. Дивитися на світ через кольорові скельця.
72. Малювати на запітнілому склі.
73. Стрибати в купи осіннього листя.
74. Почати обід з десерту.
75. Одягти на дитину свій одяг.

Використані джерела та рекомендована література

1. Абрамова Г. С. Психолог в начальной школе. — Учеб.-практ. пособие / Г. С. Абрамова, Т. П. Гаврилова, А. Г. Лидере и др.; под ред. Т. Ю. Андрущенко. — Волгоград : Перемена, 1995. — 152 с.
2. Баканова А. А. Смерть и работа горя / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова [и др.] // Искусство исцеления души: этюды о психологической помощи / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова [и др.]. — СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена; Изд-во «СОЮЗ», 2001. — 319 с.
3. Наш проблемный подросток: понять и договориться / под ред. Л. А. Редуш. — СПб. : Изд. РГПУ им. А. И. Герцена; Изд-во «СОЮЗ», 2001. — С. 182—212.
4. Вообрази себе. Поиграем, помечтаем. — М. : Эйдос, 1994. — 112 с.
5. Залеская О. В. Особенности образа тела у подростков с психосоматической патологией на примере бронхиальной астмы: дис. канд. психол. наук 19.00.10. — М. : Моск. гор. пед. ун-т, 2007. — 169 с.
6. Игры : обучение, тренинг, досуг под ред. В. В. Петрушинского. — М. : Новая школа, 1994.
7. Казанский О. А. Игры в самих себя: книга для учителя / О. А. Казанский. — 2-е изд. — М. : Роспедагенство, 1995. — 128 с.
8. Кэджосон Х. Практикум по игровой психотерапии / Х. Кэджосон, Ч. Шефер. — СПб. : Питер, 2000. — 416 с.
9. Лэндрет Г. Л. Игровая терапия: искусство отношений / Г. Л. Лэндрет. — М. : Институт практической психологии, 1998. — 368 с.
10. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации : справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. — М. : Эксмо, 2005. — 960 с.
11. Нагера У. Реакции детей на смерть значимых объектов / У. Нагера // Журнал практической психологии и психоанализа. — 2002. — № 1.
12. Памятка для родителей и воспитателей детей-дошкольников, попавших в кризисную ситуацию / Е. Григорьева, Н. Опрышко, Э. Ворожбиева, Е. Герасименко. — Харьков : Психологическая кризисная служба, 2015. — 16 с.
13. Психосоціальна підтримка дітей у кризовій ситуації. Методичний посібник для педагогів – Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ), ВСМГО «Християнська Асоціація Молодих Людей України» (УМСА України). — К. : [Б. в.], 2015. — 76 с.
14. Профілактика посттравматичних стресових розладів : психологічні аспекти. Методичний посібник / упор. : Д. Д. Романовська, О. В. Глащук. — Чернівці : Технодрук, 2014. — 133 с.
15. Самоукина Н. В. Игры в школе и дома / Н. В. Самоукина. — М. : Новая школа, 1995. — 144 с.
16. Санджвеладзе Н. Травма и психологическая помощь / Н. Санджвеладзе, З. Беберашвили, Д. Джавахишвили [и др.]. — М. : Смысл: ЧеРо, 2005. — 180 с.
17. Сборник материалов по профилактике и психотерапии посттравматического

Частина III

стрессового расстройства у детей / Залеская О. В., Коваленко Е. П., Худякова Н. Ю. и др.: ПАДАП, 2014. — 122 с.

18. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте / А. В. Семенович. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 232 с.

19. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навчально-методичний посібник. — К. : Агентство «Україна». — 2015. — 175 с.

20. Стальфельт П. Книга о смерти / Пернилла Стальфельт. — М. : Открытый мир, 2007. — 20 с.

21. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. — СПб. : Питер, 2001. — 272 с.

22. Черепанова Е. М. Психологический стресс : Помоги себе и ребенку. Книга для школьных психологов, родителей и учителей / Е. М. Черепанова. — 2-е изд.— М. : Издательский центр «Академия», 1997. — 96 с.

23. Хегман Дж. Роль Другого в горевании / Дж. Хегман // Журнал практической психологии и психоанализа. — 2002 — № 3.

24. Фигдор Г. Психоаналитическая педагогика / Г. Фигдор. — М. : Изд-во Института Психотерапии, 2000. — 288 с.

25. Фрид А. А дедушка в костюме? / Амели Фрид — М. : КомпасГид, 2010. — 32 с.

26. Brymer M., Taylor M., Escudero P., Jacobs A., Kronenberg M., Masy R., Mock L., Payne L., Rynooos R., & Vogel J. Psychological first aid for schools: Field operations guide, 2nd Edition. (2012). Los Angeles: National Child Traumatic Stress Network.

Додаток 3. Рекомендована література для практичних психологів

1. Алексеева Л. С. Последствия страха, тревоги и гнева // Директор школы. — 2000. — № 6. — С. 71–80.

2. Баева И. А. Тренинги психологической безопасности в школе / И. А. Баева. — СПб. : Речь, 2002.

3. Смерть и работа горя / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова [и др.] // Искусство исцеления души : этюды о психологической помощи / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова [и др.]. — СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена; Союз, 2001. — С. 182—212.

4. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Э. Берн. — СПб. — М. : Университетская книга ; АСТ, 1998.

5. Основы психотерапии / Бурлачук Л. Ф., Грабская И. А., Кочарян А. С. — К. — М. : Ника-Центр — Алетей, 1999.

6. Вачков И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники / И. Вачаков. — М. : Ось-89, 1999.

7. Винникот Д. В. Маленькие дети и их матери / Д. В. Винникот. — М. : Класс, 1998.

8. Вообрази себе. Поиграем, помечтаем. — М. : Эйдос, 1994
9. Грачева Л. В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала / Л. В. Грачева. — СПб. : Речь, 2003.
10. Залеская О. В. Особенности образа тела у подростков с психосоматической патологией на примере бронхиальной астмы: дис. канд. психол. наук 19.00.10. — М. : Моск. гор. пед. ун-т, 2007. — 169 с.
11. Изард К. Г. Психология эмоций / К. Г. Изард ; пер. с англ. В. Мисник, А. Татлыбаевой. — СПб. : Питер, 1999.
12. Казанский О. А. Игры в самих себя : книга для учителя / О. А. Казанский. — 2-е издание. — М. : Роспедагенство, 1995. — 128 с.
13. Особенности психотерапии посттравматического стресса / Калмыкова Е. С., Миско Е. А., Тарабрина Н. В. // Психологический журнал. — 2001. — Т. 22 — № 4. — С. 70–80.
14. Профілактика посттравматичних стресових розладів : психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор. Д. Д. Романовська, О. В. Ілащук. — Чернівці : Технодрук, 2014. — 133 с.
15. Психосоціальна підтримка дітей у кризовій ситуації. Методичний посібник для педагогів – Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ), ВСМГО «Християнська Асоціація Молодих Людей України» (УМСА України). — К. : [Б. в.], 2015.
16. Романюк М. Співпраця психологічної служби і педагогів щодо подолання ПТСР у підлітків / М. Романюк // Практичний психолог. Школа. — 2014. — № 10. — С. 36–39.
17. Самоукина Н. В. Игры в школе и дома / Н. В. Самоукина. — М. : Новая школа, 1995.
18. Санджвеладзе Н. Травма и психологическая помощь / Н. Санджвеладзе, З. Беберашвили, Д. Джавахишвили [и др.]. — М. : Смысл: ЧеРо, 2005.
19. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте / А. В. Семенович. — М. : Издательский центр «Академия», 2002.
20. Стальфельт П. Книга о смерти / Пернилла Стальфельт. — М. : Открытый мир, 2007.
21. Таланов В. Л. Справочник практического психолога / В. Л. Таланов, И. Г. Малкина-Пых. — СПб. — М. : Сова – Эксмо, 2003.
22. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. — СПб. : Питер, 2001.
23. Черепанова Е. М. Психологический стресс : Помоги себе и ребенку. Книга для школьных психологов, родителей и учителей. — 2-е изд. — М. : Издательский центр «Академия», 1997.

Додаток 4. Книги допомагають...

Художня література, казки, фантастичні повісті, просто хороші дитячі книжки можуть стати дійсною допомогою батькам і дітям під час кризи. Сама по собі літературна творчість – це спосіб пережити страждання, показати приклади, як впоратись з собою та надати сенс тому, що відбувається під час змін. Тому існує безліч казок, авторських

Частина III

творів, у яких можна знайти теми проживання різних складних ситуацій як внутрішніх, так і зовнішніх. Діти, ідентифікуючись з героями літературних творів, шукають свої способи подолання труднощів. У сучасній літературі з'явилися і спеціальні дитячі книжки, спрямовані на допомогу в переживанні дитиною складних кризових ситуацій.

Приємного і корисного вам читання:

1. Сем Макбратні «Знаєш, як я тебе люблю» – книжка для дітей і батьків про любов і способи поговорити про неї.
2. Аппельгрєн Туве «Вєста-Ліннея і примхлива мама» – чудова книжка для мам і дітей, які іноді виходять з себе і говорять одне одному дурниці.
3. Аппельгрєн Туве «На добраніч, Вєста-Ліннея!» – про ніч, сни і батьківське ліжко.
4. Мерві Ліндман «Хоробра крихітка Мемулї» – мамам і татам про дитячу хоробрість. Дітям – про те, що страшного мало не буває.
5. Ліндман Мерві, Нопола Тіна «Сири і Радість з третього поверху» – про стосунки дітей і батьків. Що робити маленькій дівчинці, коли мама і тато зайняті.
6. Бредлі Тревор Грїв «Коли тобі сумно...» – хороша книжка для дітей, які сумують і вередують.
7. Анн-Софі Брасм «Я дихаю» – роман 16-річної школярки про підлітків, про складні переживання і непрості стосунки.
8. Марі-Од Мюраї «Oh, boy!» – в романі для підлітків «Oh, boy!» через історію трьох дітей, які залишилися сиротами, Марі-Од Мюраї талановито і з гумором розкриває відразу кілька тем, про які зазвичай не прийнято говорити: сирітство, важка хвороба близької людини, гомосексуалізм, взаємозв'язок між відповідальністю і дорослішанням.
9. Кім Фупс Окесон, Ева Еріксон «Як дідусь став приви́дом» – книжка про переживання дитиною смерті дідуса. Дуже тонка і глибока книжка.
10. Елеонор Портер «Полліанна» – для читання з дітьми. Про доброту, радість, любов і вміння знаходити позитивний сенс у складних ситуаціях.
11. Пернілла Стальфельт «Книга про смерть» – доступно про важке.
12. Джон Рональд Руел Толкін «Гобіт, або Туди і звідти», «Володар Перснів» – фантастична сага про дружбу, хоробрість, дорослішання, кохання. Боротьба добра і зла.
13. Клайв Стейплз Льюїс, цикл «Хроніки Нарнії» – книжки про ініціювання, випробування, дорослішання, переживання втрати і справжню дружбу:
 - ▷ Небіж чаклуна (англ. *The Magician's Nephew*, 1955),
 - ▷ Лев, Біла Відбма і шафа (англ. *The Lion, the Witch and the Wardrobe*, 1950),
 - ▷ Кінь і його хлопчик (англ. *The Horse and His Boy*, 1954),
 - ▷ Принц Каспіан (англ. *Prince Caspian: The return to Narnia*, 1951),
 - ▷ Подорож досвітнього мандрівника (англ. *The Voyage of the Dawn Treader*, 1952),
 - ▷ Срібне крісло (англ. *The Silver Chair*, 1953),
 - ▷ Остання битва (англ. *The Last Battle*, 1956).
14. Пернілла Стальфельт «Одного поля ягоди» – книжка про те, що всі люди різні, але рівні в правах і однаково гідні поваги, одна із серії книжок про людину.
15. Кристин Нєстлінгер «Само собою і взагалі» – сімейний роман, де є про що по-розмірковувати



і над чим посміятися. Відносини між сіблінгами і однолітками, відносини мами і тата, відносини між дітьми і бабусями. Про те, що пов'язує людей і надає сенс цим зв'язкам.

16. Роман Романишин, Андрій Лесів «Війна, що змінила Рондо» – книжка про важкий досвід, про біль і втрати. Про відновлення і надію.

17. Давид Калі «Ворог» – книжка про війну, всередині і зовні. Про необхідність примирення і важких рішень.

18. Амелі Фрід «А дідусь у костюмі?» – автор розповідає історію почуттів і розмірковувань маленького хлопчика, який втратив дідуса. Допитлива дитяча голівка шукає відповіді на питання, попри все, і основна їх мета – зберегти зв'язок між онуком і дідом.

19. Джеремі Стронг «Мій тато і зелений алігатор» – веселі історії про життя одної родини. Гумор завжди допомагає.

20. Іван Малкович «Золотий Павучок» – у ніч на Різдво відбуваються різні чудеса. У книжці розповідається одна така зворушлива історія. У ній йдеться, що хоч би як склалися обставини, не можна занепадати духом, здаватися, всьому поганому приходить кінець.

21. Всеволод Нестайко «Країна сонячних зайчиків» – книжка про боротьбу за свободу, про добро і зло, безстрашність і перемогу.

22. Всеволод Нестайко «Найновіші пригоди їжачка Колька Колючки та Косі Вуханя» – книжка про пригоди, шкільне життя, про справжню дружбу та підтримку.

23. Жак Томас Билстейн «Пригоди дракона Бульки» – книжка про цікаві пригоди, допомогу іншому.

24. Оскар Бреніфье «Что такое чувства» – ілюстрований посібник-мапа для дітей про почуття.

25. Іан Вайброу «Геройська книжка Малого Вовчика» – чудова книжка про різні прояви поведінки та важливість відносин.

26. Джудит Виорст «Александр и ужасный, кошмарный, нехороший, очень плохой день» – у книжці в жартівливій манері автор розповідає про дуже поганий день з життя одного хлопця. Зрозуміло, що іноді в усіх таке трапляється, тож треба почекати і прийде новий день, все буде добре.

27. «Крихітні історії» – це книжка справжніх історій з життя різних людей, про те, як вони подолали труднощі та кризу в своєму житті.

28. Юлія Ларина «Когда тебе бывает одиноко. Книга для разговоров» – ця книжка розповідає, що всі ми зв'язані одне з одним. Про цінність прихильності в нашому житті.

29. Міра Лобе, художн. Ангеліка Кауфманн «Що таке справжня дружба?» – що тут ще казати. Дуже відверто і чутливо.

Додаток 5. Кінофільми, що допомагають зрозуміти реакції на фрустрацію, стрес і травму і знайти слова для висловлення почуттів і розради

Іноді мистецтво і культура допомагають нам знайти слова для того, щоб висловити невимовне. Допомагають відчувати причетність і розтопити самотність. Дивіться кіно разом з дітьми, колегами і друзями. Відчувайте, думайте і знаходьте нові рішення. Приємного перегляду і цікавих ідей.

1. «Заборонені ігри» (фр. Jeuxinterdits) – фільм Рене Клемана, випущений в 1952 році. Екранізація роману Франсуа Буае «Таємні ігри»

Частина III

(фр. Lesjeuxinconnus, 1947). Лауреат премій «Золотий лев» і «Оскар». В основу фільму покладена історія маленької дівчинки, яка втікає з-під бомбардувань у Парижі, яка втратила батьків. Показані архетипічні механізми опрацювання травми.

<http://tfilm.me/29379-zapreschennye-igry.html>.

2. Саммерхілл. Режисер Джон Іст, 2008 рік.

В основу фільму покладена історія реальної, створеної 1921 року і розташованої в містечку Лейстоні в Саффолку експериментальної школи «Саммерхілл». Її засновник, Олександр Нілл, автор унікальної методики виховання дітей на основі самоврядування. Школа повністю управляється учнями і славиться своїми досягненнями.

Педагоги і діти живуть душа в душу, в школі панує повна гармонія і освітня, і виховна. Противники цього шкільного експерименту, які називали школу не інакше як «роби-що-хочеш», робили неодноразові спроби її закрити. Однак учителі разом зі своїми учнями (як колишніми, так і нинішніми) відстояли право на існування своєї школи. Адже її заслугою давно стали здорові та вільні діти, чия життя не зіпсоване страхом і ненавистю.

<http://tvrips.ru/shkola-sammerhill-summerhill/>.

3. Розповідь верблюда, що плаче. Режисери Бябмасурен Даваа, Луїджі Фалорні, 2003 рік.

Це дуже глибокий фільм про те, як потрібно поводитися з травмою і опором. Потрібно знайти мелодію, яка зможе розтопити лід і висловити біль. Весна в пустелі Гобі, Південна Монголія. Сім'ї кочових племен зупиняють свій рух, щоб допомогти верблюдам народити. І одна з матерів несподівано відмовляється від свого верблюда. Тепер кочівники змушені годувати і виховувати малюка. Але молока не так багато, а вони в пустелі, надій на його порятунок зовсім мало, але вони є.

<http://kinofilms.tv/film/rasskaz-plachushhego-verblyuda/23178/>.

4. Вінніпук.

5. Чуча. Режисер Гаррі Бардін, 1999 рік.

Якщо ти маленький, а навколо одні дорослі та до тебе всім байдуже – це сумно. Але якщо це ще відбувається в новорічну ніч, то це – просто туга. Фільм про хлопчика, який сам собі змайстрував зі старих, непотрібних речей дуже потрібного йому друга – Чучу. І, як завжди буває в казках, Чуча ожила ...

<http://multy.tv/3595-chucha.html>.

6. Думками на виворіт. «Дісней» і «Піксар», 2015 рік.

Фільм про процеси, що відбуваються всередині дитини, яка переживає складні часи (переїзд, дорослішання, конфлікти). Увага

приділена емоціям і їх основній ролі в регуляції психічної рівноваги і адаптації до нового досвіду.

<http://multifilmy-dlya-ditey.org.ua/povnometrazhni/dumkamynavyvorit-online.html>.

7. Конфлікт. Режисер Гаррі Бардін, 1983 рік.

Герої фільму – звичайні сірники. Показані стадії розвитку конфліктів між народами. Історія практично всіх міжнародних конфліктів. Герої фільму – звичайні сірники. Сварка, що почалася через дрібницю, перейшла в справжній бій ...

У фільмі використано музику композитора Алессандро Марчелло «Концерт для гобоя і струнних ре мінор, 2-га частина «Адажіо»» (Concerto for Oboe and Strings in d-moll, 2nd movement 'Adagio').

8. Маленький принц. Режисер Марк Осборн, 2015 рік.

Поки людина вірить у казки, вона щаслива, вона може жити і радіти, як один з головних героїв мультфільму «Маленький принц». Старий авіатор, незважаючи на свій вік, ні на хвилину не припиняв фантазувати. Одного разу поруч з його будинком оселилася родина – досить неприємна, явно зарозуміла дама і її мила дочка. Весь час дівчинки розписано по хвилинах, сувора мама подбала про те, щоб її дитина не гинялася без діла. Тільки вона занадто захопилася, бо дівчинка не має часу навіть просто заплющити очі і помріяти, а це так важливо для дітей!

Дивлячись на це, авіатор зібрав з паперу літачок і запустив його в напрямку сусідів. Дівчинка, піймавши його, дізнається про те, що старий хоче розвеселити її. Він давно шукав дитину, якій можна розповісти легенду про Маленького Принца і зірки, так далеко розташовані від Землі. Юна героїня занадто захопилася цією новиною, вона з радістю забула про всі накази матері і справи, які повинна встигнути виконати до сну. Залишається тільки відремонтувати старий літак і відправитися в незвичайну подорож разом з новим другом. Їх чекають небезпеки і чарівництво, сміх і сльози, а головне – дівчинка дізнається, що таке справжня дружба.

<http://kinokrad.ru/72005-malenkiy-princ-the-little-prince-2015.html>.

9. Понетт. Режисер Жак Дуайон, 1996 рік.

Фільм про переживання втрати. Мати головної героїні загинула в автокатастрофі. Дівчинка пробує впоратися з різними власними почуттями і відновити внутрішню рівновагу. Дорослі та діти навколо іноді не зовсім здатні співпереживати і підтримувати дівчинку, часто через власний страх перед смертю, втратою близьких і горювання. Для батьків і фахівців.

<http://kinofilms.tv/film/ponett/2835/>.

10. Джон. Режисери Джеймс Робертсон, Джойс Робертсон, 1969 рік.

Частина III

Фільм розповідає про значення прихильності, вплив розлуки на психофізіологічний розвиток дитини.

Дослідження, зроблені на основі цього фільму, підтвердили взаємозв'язок присутності близької людини на подальше життя дітей, а також підтвердили факт того, що рання розлука може привести до психічної травми. Для батьків і фахівців.

<http://articles.shkola-zdorovia.ru/dzhon/>.

Додаток 6. Допоміжні матеріали до занять

Екран погоди



Рис. 7. Екрани погоди і настрою

Практична частина після закінчення занять

Програми «Безпечний простір»

План проведення тижня стресостійкості

Для закріплення набутих навичок по закінченні блоку занять пропонується в навчальних закладах провести тиждень стресостійкості. Примірний план тижня додається.

Девіз до тижня стресостійкості: *Ти весь час шукаєш сили і впевненість зовні, а слід шукати їх у собі. Вони там завжди і були.* (Зігмунд Фройд)

Місце проведення: дошкільні та загальноосвітні навчальні заклади.

Учасники: вихованці ДНЗ, учні ЗНЗ, педагоги, батьки, практичні психологи, соціальні педагоги.

Мета: формування стресостійкості, пошук та розширення ресурсів особистості, створення умов для повноцінного розвитку всіх учасників навчально-виховного процесу.

Пояснення: До методологічної основи проведення тижня



стресостійкості покладена багатомірна модель BASIC Ph (автор М. Лаад). За М. Лаадом, у кожній людині існує 6 основних каналів, кожен з яких «допомагає» вийти з кризової ситуації, знайти підтримку та опору в різних складних життєвих ситуаціях. Ось ці канали:

I. Віра (Belief and values).

II. Емоції (Affect and emotion).

III. Спілкування (Social).

IV. Уява (Imagination).

V. Розсудливість (Cognition and thought).

VI. Фізична активність (Physiology and activities) [4].

Кожний день відповідає за окремий канал і формує ресурсний стан учасників, які задіяні у психологічних заходах.

День тижня	Активізація психологічного каналу	Захід	Мета	Учасники
Понеділок	I. Віра (Belief and values). II. Емоції (Affect and emotion) Цитата дня: »Поводься так, ніби ти вже щасливий, і ти дійсно станеш щасливішим». Дейл Карнегі	1. Психологічна акція «Дерево настрою».	Створення умов для формування підтримки та стабілізації емоцій, знаходження ресурсів на гуманістичних цінностях	Вихованці ДНЗ
		2. Розвивальне заняття з елементами музикотерапії «Світ моїх емоцій»		Учні початкової та середньої ланки, педагоги батьки
		3. Інтерв'ю та анкетування «Що таке щастя?»		Учні старшої школи
Вівторок	III. Спілкування (Social) Цитата дня: «Дружба подвоює радість і скорочує навпіл горе». Ф. Бекон	1. Ізотерапевтична годинка «Стежинка дружби»	Формування орієнтирів на цінність дружби та спілкування з людьми, які поряд та навколо нас	Вихованці ДНЗ
		2. Акція «Конверт дружби»		Діти, вихователі, батьки
		3. PR-компанія «Портрет мого друга»		Учні початкової ланки
		4. Психологічна аптека «Рецепт дружби»		Учні середньої ланки
		5. Фотовиставка «Світ моїх захоплень: я серед людей»		Учні старшої ланки

Частина III

Середа	<p>IV. Уява (Imagination) Цитата дня: «Твої погляди стануть ясними, лише коли ти можеш поглянути у твоє серце. Хто дивиться назовні, мріє; хто дивиться всередину, прокидається». Карл Густав Юнг</p>	1. День фантазії (виставка виробів, творчих знахідок, малюнків тощо)	Підтримка творчих здібностей, формування нестандартних шляхів виходу з різних складних життєвих ситуацій	Вихованці ДНЗ, батьки, вихователі	
		2. Виставка колажів та малюнків «Я – герой казки»			Учні початкової ланки
		3. Казкова вітальня (робота з метафоричними/асоціативними картками «Створюємо казку»)			Учні середньої ланки
Четвер	<p>V. Розсудливість (Cognition and thought) Цитата дня: «Маючи цю конкретну мету або намір, людина відчуває себе здатною поборолювати будь-які проблеми, тому що в ній живе її майбутній успіх. Без відчуття цілі, діяльність індивіда не мала б ніякого значення». Альфред Адлер</p>	1. Відкритий захід «Дозволь собі бути щасливим!» (презентація власних моделей щастя)	Навчання навичок самопрезентації, умінь відстоювати власну думку, аналізувати і узагальнювати інформацію. Створення умов для успішної соціалізації кожної особистості, уміння працювати в команді	Виступи команд з презентаціями моделей щастя	
		2. Презентація підсумків анкетування та інтерв'ю «Що таке щастя?»			
П'ятниця	<p>VI. Фізична активність (Physiology and activities) Цитата дня: «Раніше я казав: «Я сподіваюся, що все зміниться». Потім я зрозумів, що існує єдиний спосіб, щоб усе змінилося – змінитися мені самому». Джим Рон</p>	1. «День обійм».	Знаходження ресурсів у фізичній активності, актуалізація рухової діяльності, формування активної життєвої позиції	Вихованці ДНЗ, батьки	
		2. Релаксаційні хвилини «Рухайся та відпочивай!» (рухливі ігри на прогулянці)			
		3. «День обійм».			
		4. Кінезіологічні вправи на перервах.			
5. Релаксаційні вправи та енерджайзери: від старших до молодших (учні старшої ланки виконують з учнями молодших ланок)	Учні початкової ланки, батьки, педагоги				
Підбиття підсумків тижня психології: презентація фотоальбому «Дотик життя»	Учні середньої та старшої ланки, батьки, педагоги				
	Фоторепортаж				

Додаток 7. Алгоритм з перенаправлення дитини до фахівця психологічної служби навчального закладу

7.1. Вступ

Психічне травмування в дітей, що пережили надзвичайні події, має різну глибину і складність. Це залежить від багатьох факторів, таких як: вік постраждалого, ступінь причетності до надзвичайної події (свідок, учасник, постраждалий і т. д.), рівень підтримки в родині тощо.

Відповідно до глибини і сили переживання постраждалі діти потребують різного типу допомоги, яку можуть надати спеціалісти різного профілю. Перш за все діти можуть дістати психосоціальну підтримку в навчальних закладах системи освіти, тому що для них це звичне середовище, де вони проводять багато часу. Психосоціальна підтримка – це комплексна різноманітна допомога в умовах кризи, спрямована на активацію ресурсів, підвищення особистої компетенції та формування нових навичок подолання стресу. Психосоціальна допомога – це допомога, яка базується на здоровій частині та спрямована на посилення ролі громади, навчального закладу також [3, 4].



Рис. 8. Структура організованої допомоги дітям через дорослих

1 рівень допомоги – це:

- ✓ Основні послуги і безпека.
- ✓ Фізичні потреби (стежити за станом здоров'я, водопостачання, санітарією, розподілом харчування харчів та житла).
- ✓ Первинна інформаційна підтримка (щодо різних доступних форм допомоги і сервісів; щодо особливостей впливання стресу на дорослу людину та дитину, базових принципів самопомоги).
- ✓ Спрямованість на відновлення благополуччя всіх, хто постраждав від кризи, з урахуванням психологічного благополуччя.

Частина III

На цьому рівні залучена школа в цілому, як безпечне середовище для розвитку дитини. Важлива роль адміністрації школи, яка формулює запит до шкільного психолога з організації заходів для соціальних працівників та вчителів щодо створення безпечного простору та психосоціальної підтримки дітей в умовах навчального процесу.

2 рівень допомоги – це:

- ✓ Активізація спільноти і підтримка сім'ї.
- ✓ Відновлювання соціальних зв'язків, підтримка взаємодопомоги та творчої активності.
- ✓ Допомога в відновлюванні звичного режиму дня родини та дітей.
- ✓ Створення безпечного простору для ігор і відпочинку дітей та родини загалом.
- ✓ Інформаційна підтримка батьків у засобах допомоги дітям, у розумінні поведінки дітей під час кризи.
- ✓ Допомога тим, хто постраждав, щоб оплакати втрату близьких і адаптувати до життєвих обставин через підсилення ролі родини та громади. Підтримка сімейних і суспільних мереж.

На цьому рівні важлива роль учителя, який надає неспеціалізовану психосоціальну допомогу в супроводі шкільного психолога

3 рівень допомоги – це:

- ✓ Сфокусована персональна неспеціалізована підтримка.
- ✓ Базова лікарська допомога.
- ✓ Базова емоційна та практична підтримка соціальних працівників, волонтерів, психологів тощо.
- ✓ Перша психологічна допомога.
- ✓ Програми групової психосоціальної підтримки у школах та громадах.
- ✓ Ризик розвитку серйозних психічних розладів.

На цьому рівні вчитель перенаправляє дитину до шкільного психолога, який надає сфокусовану неспеціалізовану підтримку у вигляді групової або індивідуальної інтервенції.

4 рівень допомоги – це:

- ✓ Спеціалізовані послуги для частини населення, що відчуває дуже сильні реакції на кризу.
- ✓ Спеціалізовані послуги, зокрема професійна психологічна, психотерапевтична та психіатрична допомога.
- ✓ Персональний професійний супровід постраждалих і спеціалізовані заходи їхньої реінтеграції в суспільство.

На цьому рівні шкільний психолог перенаправляє до вузьких

спеціалістів (невролога, психотерапевта, психіатра) по спеціалізовану допомогу.

Рівні надання соціальної, педагогічної, психологічної допомоги постраждалим показано у вигляді піраміди



Рис. 9. Рівні надання допомоги

Mike Wessells, 2014.

Мета координації діяльності та взаємодії працівників навчального закладу при наданні допомоги дітям, які пережили травматичну подію, – впровадження ефективного механізму координації діяльності та взаємодії педагогічних працівників і адміністрації навчальних закладів, інших органів, установ та організацій при наданні допомоги дітям, які пережили травматичну подію, для створення належних організаційних умов забезпечення захисту прав та надання психосоціальної допомоги зазначеній категорії дітей.

Особливо треба зазначити, що механізм перенаправлення потрібно вводити в систему турботи про дитину в цілому, підтримуючи безпечний простір розвитку. Важливо, щоб цей процес не був надмірно інтрузивний. За дослідженнями зарубіжних авторів, оцінка може бути травматична для дитини, якщо вона має тільки характер скрінінга. Вчителеві важливо бути ретельно обережним в оцінюванні, пам'ятати про конфіденційність, турбуватися про емоційне здоров'я дитини та вводити додаткові ігрові методи в процес навчання в цілому для всіх дітей разом, щоб уникати стигматизації учнів та створювати безпечний простір розвитку для кожного.

Використана література та рекомендовані джерела

1. Бочкор Н. П. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В. Залеська та ін. – К. : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – 84 с.

Частина III

2. Сборник матеріалів по профілактике и психотерапии посттравматического стрессового расстройства у детей: ПАДАП, 2014. – 122 с.
3. TENTS Project Partners. The TENTS Guidelines for Psychosocial Care following Disasters and Major Incidents [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.tentsproject.eu>.
4. Inter-Agency Guide to the Evaluation of Psychosocial Programming in Humanitarian Crises. New York: United Nations Childrens Fund. UNICEF. – 2011.
5. Перша психологічна допомога: Наставови для роботи на місцях [Електронний ресурс]. ВООЗ/WHO. – 2011. – Режим доступу: http://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/index.html.
6. Наставови щодо альтернативної допомоги дітям [Електронний ресурс]. ООН. – 2010. – Режим доступу: <http://resourcecentre.savethechildren.se/library/united-nations-guidelinesalternative-care-children>.

7.2. Алгоритм

I. Створення учителем безпечного навчального та виховного середовища, де діти мали б можливість для всебічного розвитку та спілкування з однолітками та підтримувальним дорослим. Спостереження педагога/класного керівника за класним колективом та окремими дітьми під час уроку та в позаурочній діяльності в умовах підтримувального середовища.

II. За результатами спостереження виявлення педагогом/класним керівником дитини, яка має ознаки психоемоційних та/або поведінкових ускладнень/труднощів.

III. Звернення педагога до практичного психолога навчального закладу для отримання консультації щодо виявлених під час спостереження ознак емоційних/поведінкових труднощів дитини. Під час особистої консультації педагог заповнює анкету з описом виявлених поведінкових/психоемоційних проявів та форму запиту на роботу спеціаліста психологічної служби.

IV. Практичний психолог, отримавши запит від педагога, обговорює і уточнює деталі запиту і приймає рішення про його обґрунтованість і подальше поглиблене вивчення психологічного стану дитини.

V. Практичний психолог звертається до батьків (опікунів) для отримання письмового погодження на проведення додаткового психологічного оцінення поведінкового/психоемоційного стану дитини, і в разі необхідності отримання згоди батьків (опікунів) на її участь у програмі підвищення стресостійкості. У разі відмови батьків (опікунів) психологові провести оцінення психологічного стану дитини, вони повідомляють про це письмово. Працівнику психологічної служби необхідно провести бесіду з дитиною для отримання від неї усної згоди на співпрацю щодо покращення емоційного стану та поведінкових проявів.

VI. Після отримання психологом згоди від батьків (опікунів) дитини та бесіди з дитиною спеціаліст проводить психодіагностичний зріз за методиками SDQ та CRIES-8.

VII. Практичний психолог аналізує результати дослідження, заносить їх у картку індивідуального супроводу учня. За результатами психологічного дослідження окреслюються подальші шляхи супроводу дитини:

VII.1. Якщо за результатами психологічного дослідження за методикою SDQ в дитини виявлені деякі або значні труднощі за шкалами «просоціальна поведінка», «емоційні проблеми» та «проблеми з однолітками», практичний психолог:

- складає діагностичний висновок на дитину;
- повідомляє про результати діагностики учня та батьків, роз'яснюючи причини, які могли привести до поведінкових та емоційних ускладнень, надає поради батькам та учневі щодо успішної соціалізації та гармонійного розвитку;
- надає рекомендації педагогові та батькам щодо самостійної педагогічної психосоціальної підтримки дитини, створення безпечного підтримувального середовища;
- окреслює шляхи, за допомогою яких учитель може надавати педагогічну допомогу дитині та батькам; спільно з адміністрацією, соціальним педагогом та класним керівником складає програму подальшого педагогічного супроводу дитини, залучення її до різних форм соціальної активності;
- рекомендує методичну та іншу літературу, яка містить поради для батьків та учителів щодо підвищення стресостійкості дитини, створення умов для гармонійного розвитку;
- забезпечує супервізійну підтримку учителя, який педагогічно підтримує дитину.

VII.2. Якщо за результатами психологічного дослідження за методикою SDQ в дитини виявлені деякі або значні прояви за шкалою «поведінкові ускладнення» та «гіперактивність», а за методикою CRIES-8 сума балів дорівнює або перевищує 17 (тобто в дитини наявні ознаки травматичного досвіду), практичний психолог використовує нижчезказану тактику.

Тактика психолога зводиться до розв'язання таких завдань:

1. Складення діагностичного висновку на дитину із занесенням результатів до індивідуальної картки.
2. Проведення бесіди з дитиною, батьками та педагогом за результатами діагностики, повідомлення результатів дослідження у межах Етичного кодексу психолога.

Частина III

3. Долучення дитини до програми підвищення стресостійкості з визначенням індивідуального або групового формату роботи, з наданням переваги груповому формату відповідно до її віку.

4. Консультаційний супровід батьків та педагога з метою надання рекомендацій щодо створення підтримувального середовища, визначення динаміки змін у дитини.

5. Спостереження за дитиною під час уроків та в позаурочний час, відзначання динаміки змін у поведінці та емоційному стані дитини.

6. Надання порад батькам та педагогам щодо залучення дитини до різних активностей.

VIII. Здійснення програми підвищення стресостійкості в індивідуальній та/або груповій формі.

IX. По завершенні корекційної програми підвищення стресостійкості практичний психолог проводить з дитиною повторний психодіагностичний зріз, використовуючи SDQ та CRIES-8 для оцінення ефективності попередньої психологічної інтервенції. Дані фіксуються в особистій картці та робиться висновок про динаміку емоційного та поведінкового стану дитини.

X. У разі покращення результатів повторної діагностики та психологічних проявів у поведінці та/або емоційній сфері дитині психолог надає узагальнений зворотний зв'язок педагогові та батькам у формі консультації та конкретних рекомендацій щодо подальшої підтримки.

XI. У разі відсутності змін або погіршення результатів діагностичного дослідження, поведінкових та емоційних труднощів практичний психолог інформує щодо проведеної психологічної інтервенції та консультує батьків з інших можливостей отримання спеціалізованої психологічної допомоги поза школою (невролога, дитячого психіатра, психотерапевта). У разі згоди батьків на подальше перенаправлення психолог формулює запит до відповідного спеціаліста, допомагає у встановленні контакту батьків/дитини з ним/нею та обговорює зі спеціалістом шляхи психологічної підтримки дитини психологічною службою навчального закладу.

7.3. Ознаки травматичного стресу

Ознаки, на які необхідно звернути увагу педагогові, що спостерігає за дітьми під час навчального процесу та в позаурочний час.

Прояви травматичного стресу в дітей та підлітків

Зазвичай дитина реагує на стрес доволі гостро, через що в неї виникають емоційні та поведінкові проблеми. Ознаками того, що вона переживає стресовий стан, є такі розлади:

фізичні – порушення сну (від безсоння до постійної сонливості), порушення апетиту (від відмови від їжі до постійного відчуття голоду), часті скарги на головний біль, біль у ділянці серця, нудоту; часті травми, надмірна незграбність, нервові тики (сіпання повік, часте ковтання, смикання, куйовдження волосся тощо), звернення до шкідливих звичок, нетримання сечі, нечітка дикція або заїкання, швидка втомлюваність;

емоційні – надмірна стурбованість своїм здоров'ям, невмотивовані спалахи гніву, подразливість, небажання спілкуватися з друзями (замкненість, відчуженість від оточення), схильність до перфекціонізму (педантизму, максималізму під час виконання домашніх обов'язків, навчальних завдань, доручень, потреби в постійному схваленні), зниження самооцінки;

когнітивні – байдужість, відсутність інтересу до всього, труднощі з концентрацією уваги (нездатність зосереджуватися на конкретному предметі), зниження рівня успішності навчальної діяльності;

поведінкові – повернення до поведінкових форм ранішого віку, жорстоке поводження з тваринами та/або людьми, крадіжки, утечі з дому, вандалізм, постійна і безпричинна брехня, уживання психоактивних речовин, значне підвищення рухової активності, метушливість або, навпаки, завмирання в часі та просторі [2].

Деструктивні прояви в поведінці дітей

Травмовані учні можуть проявляти в класі дратівливість і агресивну поведінку. Вчителям буває особливо важко з такими дітьми. Однак така поведінка – нормальна посттравматична стресова реакція. Вона може бути також реакцією на специфічні нагадування про втрату. Наприклад, учень, який втратив близького друга, може проявляти занепокоєння, коли інші учні говорять про особисті стосунки.

Деякі діти молодшого віку бувають агресивнішими в іграх. Важливо пам'ятати, що багато з них пережили травму, що набагато переважає за своїм рівнем їхню здатність зрозуміти і впоратися з пережитим. Діти можуть почати відтворювати агресію у своїй творчості. Часто це засмучує дорослих. Утім це нормальна реакція для дітей, які тим самим повідомляють про свою поінформованість про події навколо них. Якщо гра не по-справжньому агресивна, варто спокійно ставитися до таких проявів. Поговоріть з дітьми про їхню творчість, про ті емоції, які ви побачили. Запитуйте, як діти себе почувають.

Один із способів контролювати агресивну, деструктивну поведінку – ясно зрозуміти її причини. Водночас ви можете спробувати допомогти своїм учням зрозуміти, чому вони проявляють агресію в тій чи іншій ситуації. Можна запропонувати такому учневі зустрітися після уроків, щоб наодинці поговорити про те, що його турбує і викликає злість. Поясніть дитині, що з ним відбувається, і розкажіть про способи контролю за своєю поведінкою [1].

Частина III

Якщо ж агресивна поведінка не зникає, такому учневі може знадобитися спеціалізована допомога.

Депресивні настрої в поведінці дитини

Депресія проявляється в постійному пригніченому або дратівливому настрої, втраті апетиту, труднощах з концентрацією уваги, втраті інтересу до звичних видів діяльності (таких як навчання, спорт, хобі), спілкуванні з друзями, легкій втомлюваності. Депресія може стати причиною неуспішності дитини у школі, викликати соціальну ізоляцію. Підлітки середньої ланки та старшокласники можуть вживати алкоголь та психоактивні препарати, демонструвати під час уроків та перерв неконтрольовану емоційну поведінку.

Учень, який перебуває в депресивному настрої, може відчувати власну непотрібність або провину, відчувати безнадійність та нездатність щось змінити. Іноді в нього можуть бути думки про суїцид. Якщо ви помічаєте за окремими натяками і зауваженнями, роздумами, розмовами, що підліток думає про проблему самогубства, потрібно поставитися до цього вкрай серйозно. Тому дуже важливо встановити з дитиною довірливі відносини, щоб вона могла поділитися своїми можливими думками про суїцид. Таким учням може знадобитися спеціалізована допомога.

Діти, які проявляють регресивну поведінку

Діти можуть бути неспокійнішими, перебуваючи окремо від батьків, членів сім'ї чи вчителів. Вони можуть бути менш незалежними в тому, що роблять, можуть «прилипати» до когось та іноді відчувати труднощі з відвідуванням школи. Навіть підлітки можуть проявляти таку, здавалося б, невластиву для свого віку поведінку. Батьки можуть посилювати цю реакцію, бо іноді надмірно прив'язані до своїх дітей після зазаної травми. Один із способів впоратися з регресивною поведінкою – запропонувати підліткові скласти план дій, щоб він таким чином міг сам керувати процесом свого повернення до нормального стану. При цьому слід розуміти, що такий план повинен бути гнучкий і допускати затримки, зриви і регрес час від часу. Утримуйтеся від насмішок або суворой критики такої поведінки. Якщо ж регресивна поведінка не проходить або ви не бачите поліпшення, зверніться по спеціалізовану допомогу.

Надмірно замкнені або тихі діти

Такі діти не створюють проблем у класі, проте вони можуть страждати від стресового або депресивного стану. Важливо помічати таких дітей і допомагати їм тією ж мірою, як і агресивним. Їм може знадобитися допомога в тому, щоб вернутися до колишньої поведінки в класі та з друзями. Їм теж потрібні розрада й підбадьорення. Якщо таких учнів ігнорувати, вони стануть ізольованішими, неуспішнішими в навчанні та будуть втрачати навички нормального соціального життя. Ви можете запропонувати їм зустрітися

після уроків, щоб поговорити про те, що їх турбує. Необхідно звернутися до фахівця психологічної служби, якщо дитина відмовляється йти на контакт з учителем і брати участь у соціальному житті школи і класу [1].

Гіперактивні діти

Гіперактивні діти відрізняються відсутністю наполегливості в діяльності, що вимагає розумової зосередженості. Вони постійно відволікаються від однієї справи на іншу без доведення їх до кінця. Одночасно з цим відзначається неорганізована, нерегульована і надмірна активність, яку їм важко контролювати і стримувати, наприклад, під час уроку, на ігровому майданчику чи в шкільній їдальні.

Гіперактивні діти часто проявляють імпульсивність: вони діють без належних роздумів, коять необачні, а іноді небезпечні вчинки, на уроках випалюють відповіді, перебивають дорослих та дітей і не чекають своєї черги в іграх. Тому вони не користуються любов'ю інших дітей і можуть опинитися в ізоляції. Взаємовідносини їх з дорослими теж часто соціально розгальмовані, без звичайної передбачливості та стриманості.

Гіперактивність у підлітковому віці може проявлятися в неуважності, імпульсивності і внутрішнім відчутті неспокою, що може вплинути на рівень навчальних досягнень дитини.

Якщо педагог відзначає ознаки гіперактивності дитини в навчальній діяльності та соціальній сфері, необхідно звернутися до спеціаліста психологічної служби.

7.4. Приклад форми перенаправлення: адміністрація навчального закладу/вчитель

Форма перенаправлення: адміністрація навчального закладу/вчитель

ПІБ учня: _____

Ваше ім'я: _____

Ваше ставлення до учня: _____

Категорія проблеми (будь-ласка, опишіть):

- навчання:
- поведінка:
- стосунки з іншими:
- емоційні проблеми:
- фізичне здоров'я:
- проблеми в родині:
- інше:

Частина III

Поведінка, яка викликає занепокоєння (будь-ласка, відмітьте всі необхідні варіанти):

- пережив травматичну подію
- нічні кошмари, нав'язливі спогади
- тривога, страх і переміни настрою
- непосидючий або легко збуджується
- уникає нагадувань про травму
- агресивний
- сексуалізовані ігри або поведінка
- складнощі з концентрацією
- дуже багато говорить
- підскакує на стільці і постійно рухається
- перебиває та «вистрілює» відповіді
- неуважний, забудькуватий, розсіяний
- дезорганізований, робить помилки через недбалість
- сердиться на інших, ображає інших
- б'ється і агресивно поводить
- постійно сперечається і поводить зухвало
- сумний, похмурий або зміни настрою
- почуття втрати надії, негативне очікування від майбутнього
- низька самооцінка, негативне ставлення до себе
- складнощі з концентрацією
- знижена зацікавленість активностями
- низька або знижена мотивація
- усамітнений, не спілкується
- кричить на інших, грубий
- боязливий і тривожний
- надто стурбований
- безсоння, поганий сон
- неспокійний, на межі
- специфічні страхи, фобії
- складнощі з концентрацією
- чіпка поведінка
- виглядає розгубленим



Як часто проявляється така поведінка? (наприклад, декілька разів на день; 1–2 рази на тиждень)

Як довго існує така поведінка? (наприклад, декілька тижнів, декілька місяців)

Як ви думаєте, що може допомогти учневі покращити свій стан?

Адаптована форма: Los Angeles Unified School District School Mental Health Referral Form, available at: <http://achieve.lausd.net/Page/7249>.

Додаток 7.5. Приклад форми поінформованої згоди

Згода на проведення психологічного дослідження та участі в корекційній програмі підвищення стресостійкості

Я, _____ р.н.
(законний представник дитини)

батько/мати _____
(прізвище, ім'я, по батькові дитини) (школа, клас)

даю добровільну згоду на проведення психологічного дослідження практичним психологом навчального закладу _____

(психолог навчального закладу)

Мене повідомили про тематику і цілі тестування, і я не маю заперечень щодо порядку його проведення.

До мене довели представлені в ході тестування права моєї дитини:

1) психологічне тестування дитини буде проведене тільки після письмового погодження батьків;

2) мені пояснили, що результати психологічного тестування мають конфіденційний характер, не підлягають розголошенню і будуть доступні тільки практичному психологу;

3) у процесі психологічного тестування дитина має право відмовитися відповідати на ті чи інші питання, або взагалі відмовитися від подальшої участі в дослідженні;

4) перед початком психологічного тестування моя дитина буде ознайомлена з тематикою питань, які будуть їй поставлені.

По завершенні тестування педагогові та адміністрації видаються тільки рекомендації щодо роботи з дитиною. Батьки мають право ознайомитися з результатами тестування.

Практичний психолог за результатами тестування може запропонувати дитині добровільну участь у програмі підвищення стресостійкості, яка складається з 7–8 зустрічей.

Частина III

1) Тематика занять така:

Тема 1. Встановлення контакту.

Тема 2. Вивчення потреб.

Тема 3. Навчання керування емоціями.

Тема 4. Навички розв'язання конкретних проблем.

Тема 5. Підсилення ролі позитивних активностей.

Тема 6. Навчання позитивного мислення.

Тема 7. Відновлення соціальних контактів.

2) Зустрічі проходять переважно в груповій формі в позаурочний час або на «годині психолога» 1 раз на тиждень. Тривалість зустрічей становить 1–1,5 години.

3) До групи входять діти, які мають приблизно однаковий вік та схожі емоційні / поведінкові особливості.

4) Дітям пропонуються ігрові форми взаємодії, арт-терапевтичні методи, дискусії та бесіди, під час яких дитина може відчуті складні емоційні переживання (сум, тривогу, печаль), пов'язані зі складними подіями її життя. Впродовж курсу дитина вчиться опановувати свої почуття. Ми стараємося бути уважними до кожної дитини, з турботою ставимося до її почуттів. Програма побудована таким чином, що допомагає справлятися з цими сильними почуттями, що приводить до покращення психологічного стану дитини і навчає переносити цей досвід у реальний світ.

5) Ефективність цієї програми підтверджено експериментально. Дослідження НаУКМА показали високий рівень ефективності курсу та покращення емоційного стану дітей. Програма затверджена Міністерством освіти і науки та рекомендована до впровадження практичними психологами як безпечна для дитини.

6) Дитина має право відмовитися від участі в програмі підвищення стресостійкості на будь-якому етапі роботи.

Рішення щодо проходження моєю дитиною психологічного тестування та за необхідності участі в програмі підвищення стресостійкості приймаю добровільно, без примусу і без тиску з будь-якого боку [1].

Дата _____ підпис _____ ПІБ.: _____

Додаток 7.6. Рекомендації щодо ведення психологом першої бесіди з дитиною

Рекомендації щодо ведення психологом бесіди з дитиною після отримання запиту від педагога та згоди батьків (опікунів) на здійснення психологічного супроводу.

Працівник психологічної служби може запросити на зустріч дитину, стосовно якої надійшов запит від адміністрації, педагога чи класного керівника. Зустріч бажано проводити у кабінеті психолога або в окремому приміщенні.

Бесіда – це відносно вільний діалог між дитиною та психологом на певну тему. Бесіда зазвичай не обмежена в часі та часто важко вкладається в задане русло, тому вимагає особливої чуйності й гнучкості, вміння слухати і водночас вести її по заданому плану, розумітися на емоційних станах дитини-співрозмовника, реагуючи на їх зміни, фіксувати зовнішні прояви (жести, міміку), бачити підтекст спілкування. Тут велику роль грає вступне слово, і перші питання психолога, які мають викликати в дитини довіру і бажання співпрацювати [3]. Рекомендується починати розмову з нейтральних питань, спираючись на передбачену двосторонню згоду. Дитина повинна побачити в особистості психолога людину, що прагне її зрозуміти, не критикує, не засуджує. Після встановлення первинного контакту варто познайомити дитину з темою сьогоднішньої розмови, уникаючи таких висловів, як: «важка поведінка», «порушення», «скарга», «травмований» і т. д.

Основна мета бесіди з дитиною – отримання повного обсягу інформації про те, як дитина розуміє свій власний емоційний та поведінковий стан у ході спонтанної розповіді та отримання згоди від дитини на подальшу співпрацю з психологом.

Під час розмови фахівець має сидіти поруч із дитиною, не допускаючи розділення столом; спілкуючись з дитиною необхідно демонструвати повагу до неї, намагатися створити атмосферу довіри.

Наприкінці бесіди необхідно емоційно підтримати дитину, подякувати за бесіду, не зважаючи на отримані результати.

У разі згоди дитини на подальшу роботу, психолог домовляється про час наступної зустрічі. Для зняття напруження дитини можна повідомити її про те, що буде відбуватися під час наступної зустрічі.

Необхідно пам'ятати, що працівник психологічної служби повинен дотримуватися принципу конфіденційності щодо дитини, не розголошуючи деталі бесіди з нею, особливо в межах навчального закладу.

Використана література та рекомендовані джерела

1. Богданов С. Психосоциальная поддержка в кризисной ситуации. Методическое пособие для педагогов / С. Богданов, О. Залеская. – К. : Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ), Всеукраинский союз молодежных общественных организаций, «Христианская ассоциация молодых людей Украины» (УМСА Украины), 2015. – 76 с.
2. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор. : Д. Д. Романовська, О. В. Глашук. – Чернівці : Технодрук, 2014. – 133 с.
3. Шакурова М. В. Методика и технология работы социального педагога : Учеб. пособие для ВУЗов / М. В. Шакурова. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 272 с.

Навчальне видання
Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу
в дітей дошкільного віку та школярів
«БЕЗПЕЧНИЙ ПРОСТІР»

Редактор Олександр Телемко
Коректор Олександр Телемко
Макет і верстка, дизайн Наталія Живченко

Підпис. до друку 06.07.2017. Формат 60 x 84/16
Гарнітура «Minion Pro».
Папір крейдований. Друк офсетний.
Умов.-друк. арк. 13,4. Наклад 1000 прим.
Зам. № 340-88.

Адреса редакційно-видавничого відділу НаУКМА:
вул. Г. Сковороди, 2, м. Київ, 04655,
тел.: (044) 463-66-68

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів
книжкової продукції
серія ДК № 3631 від 23.11.2009

Надруковано у ТОВ «ГЛІФ МЕДІА», м. Київ,
тел./факс: (044) 221-71-75,
свідоцтво про реєстрацію
від 24.01.2014, № 10691020000031465