МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕПАРТАМЕНТ З ГУМАНІТАРНИХ ПИТАНЬ

КАМ'ЯНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ДОШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД (ЯСЛА-САДОК) №37 «ВЕСЕЛКА»

КАМ'ЯНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

На Всеукраїнський конкурс Авторських програм

практичних психологів та соціальних педагогів

«Нові технології у новій школі»

Профілактична програма зі зниження стресу у дітей старшого дошкільного віку під час та після дії воєнного стану в Україні

«МИ РАЗОМ»

Укладач:

КЛИМЕНКО Марина Євгеніївна,

практичний психолог

Комунального закладу

«Дошкільний навчальний заклад

(ясла-садок)№ 37 «Веселка»

Кам'янської міської ради

м. Кам'янське, 2022 рік

ЗМІСТ

Заявка на участь у Всеукраїнському конкурсі авторських програм для практичних психологів і соціальних педагогів……..3

Акт про впровадження та апробацію профілактичної програми по зниженню стресу у дітей старшого дошкільного віку під час та після дії воєнного стану в Україні **«Ми разом»**……4

Анотація профілактичної програми «Ми разом»……5

РОЗДІЛ 1 Обгрунтування програми……..7

1.1Теоретичне обґрунтування програми……7
1.2 Пояснювальна записка……9

РОЗДІЛ 2 Структура та зміст програми……13

2.1 Тематика профілактичних зустрічей з батьками……...13

2.2 Структура профілактичної програми……14

2.3 Конспекти занять……16

Зустріч 1……16

Зустріч 2 ……18

Зустріч 3 ……...20

Зустріч 4……22

Зустріч 5……23

Зустріч 6……26

Зустріч 7……27

Зустріч 8 ……...29

Зустріч 9……....30

Зустріч 10…….....32

Поради для тренера по роботі з дорослою аудиторією ……33
Список джерел посилань……..……..36

Додатки …….....38

Заявка

На участь у Всеукраїнському конкурсі авторських програм для практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі».

Укладач: Клименко Марина Євгеніївна направляє на участь у І етапі Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» в номінації «Профілактичні програми» програму: «Ми разом», яка створена з метою зниження впливу чинників стресу у дітей під час та після дії воєнного стану в Україні, та обізнаності батьківської та педагогічної спільноти у питаннях профілактики стресу у дітей старшого дошкільного віку.

Апробацію програми проведено з 31 жовтня 2022 року по 04 листопада 2022 року з представниками батьківських комітетів дітей, що відвідують старші групи та педагогічної спільноти закладу на базі Комунального закладу «Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок)№ 37 «Веселка» Кам'янської міської ради.

Кількість учасників: 30

Автор: М.Є.Клименко_____

Акт про впровадження та апробацію профілактичної програми по зниженню стресу у дітей старшого дошкільного віку під час та після дії воєнного стану в Україні «Ми разом», яка пройшла апробацію на базі Комунального закладу «Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок)№ 37 «Веселка» Кам'янської міської ради.

У закладі здобують дошкільну освіту 45 дітей у двох групах старшого дошкільного віку, тому тема профілактичної роботи серед дітей, батьків та педагогічної спільноти є дуже актуальною. Практичним психологом було проведено експертну оцінку (анкетування) серед батьків та педагогів закладу на предмет обізнаності у сфері профілактики стресу, зниженню тривожності, розвитку резилієнтності (стресостійкості), згуртування колективу.

Адже спільна проблема об'єднує всіх.

За результатами анкетування можна стверджувати, що профілактична робота на викладену тему є необхідною та надважливою. Програма «Ми разом» є чітко структурованою, позитивною характеристикою є те, що в ній узагальнено основні теоретичні аспекти по профілактиці стресу, зниженню тривожності, підвищенню резилієнтності та об'єднанню дитячого колективу.

По завершенню апробації даної програми моніторинг показав, що кількість батьків, які ознайомилися з профілактикою стресу та підвищили свою обізнаність в цій темі суттєво зросла. Через це можна стверджувати, що дана програма є актуальним та дієвим практичним інструментарієм у роботі з профілактики стресу під час та після дії воєнного стану в Україні.

Директор ДНЗ№37 «Веселка» Ніна ПОВШЕНКО

Голова батьківського комітету ДНЗ№37«Веселка»
Аліна ГОЛОВАНЬ-ГРІДНЄВА

Анотація профілактичної програми «Ми разом»

Підготувала Клименко Марина Євгеніївна, практичний психолог Комунального закладу «Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок)№ 37 «Веселка» Кам'янської міської ради.

Мета програми: профілактика виникнення стресу у дітей старшого дошкільного віку, підвищення стійкості до переживання наслідків стресу, профілактика та попередження посттравматичних розладів.

Актуальність профілактичної програми – профілактика стресу під час та після дії воєнного стану в Україні, зниження тривожності та страху, розвантаження, відволікання та психологічний захист.

Завдання програми:

- Створення безпечних (на скільки це можливо), комфортних, приймаючих умов для розвитку особистості;
- Забезпечення психологічної та емоційної стійкості кожної дитини;
- Формування у дітей навичок самостійного психоемоційного відновлення;
- Психологічна підтримка на всіх етапах роботи;
- Зниження проявів стресу та тривожності;
- Формування, розвиток і вдосконалення комунікативних навичок, емоційно-вольової саморегуляції поведінки;
- Створення в дитячому колективі атмосфери прийняття, доброзичливості, відкритості, взаєморозуміння і підтримки;
- Формування позитивних взаємовідносин з найближчим оточенням;
- Формування адекватного батьківського залучення до навчально-виховного процесу шляхом просвітницької та профілактичної роботи.

Строки та етапи реалізації: програма може бути реалізована на розсуд спеціаліста, апробація проходила при режимі роботи одна зустріч на тиждень. Це оптимальне застосування програми для того, щоб дитяча аудиторія мала час на засвоєння матеріалу, не втратився інтерес до наступної зустрічі та програма

була ефективною. Основними вимогами до спеціаліста що реалізує програму є: знання з вікової психології, знання у сфері психології стресу дітей дошкільного віку, володіння арт-терапевтичними техніками, високий рівень особистісної та професійної етики.

Вікова категорія: програма розрахована на дитячу аудиторію віком 4-6 років (групи старшого дошкільного віку).

Ключові слова: стрес, тривога, безвихідь, резилієнтність.

Тривалість: 10 зустрічей тривалістю 25-30 хвилин, що є оптимальним для організації профілактичної роботи для дітей старшого дошкільного віку.

Програма реалізується за допомогою наступних методів: вправи на привітання-прощання, емоційно-позитивний контакт «психолог-дитина», арт-терапевтичних вправах, терапевтичних казках, музикотерапії. Програма містить тілесно-орієнтовані вправи, вправи на розвантаження та рефлексію.

Перелік матеріалів та обладнання для реалізації програми:

-Аркуші паперу А4;
-Олівці;
-Фломастери;
-Маркери;
-Фольга;
-Скотч;
-Кольоровий папір;
-Стікери;
-Ножиці;
-Тісто для ліплення;
-Ноутбук.

РОЗДІЛ 1

1.1Теоретичне обґрунтування програми

Війна – слово,
що містить у собі страх,
біль, розчарування,
відчуття самотності
та безвиході…

«Зараз всі ми проходимо через випробування. Але насправді в нас просто немає іншого вибору – вистояти, перемогти, відродитися і допомогти нашим дітям пройти через цей досвід. Для того щоб наші діти були щасливими в щасливій країні, потрібна ця битва, у якій у кожного своє місце».

(Олег Романчук, психолог, психотерапевт, засновник центру «Коло сім'», директор інституту психічного здоров'я УКУ та Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії).

На превеликий жаль, тема війни – це тема не минулого, а сьогодення. На теперішній час українські діти позбавлені дитинства. У свої незначні роки вони отримали тяжкий досвід війни та її нещадний прояв. Звичайно, діти які безпосередньо проживали та бачили воєнні дії у зонах збройного конфлікту є над травмованими. Вони знають такі слова, як «бомбосховище», «повітряна тривога», «броньована машина», «режим тиші». Діти, які прислухаються до звуків та дивляться в небо…Діти, які чітко знають, що треба робити при сигналі повітряної тривоги, уважно слухають вихователя та беруть з собою «тривожні рюкзачки» спускаючись в тимчасове укриття…

Чи є в них дитинство? Що відчувають? Про що мріють? Що відбувається з їх особистістю? Як це впливає на їх психічне здоров'я? Як допомогти їм пережити цей травмуючий досвід та залишитися «переможцем»? Як наблизити їх життя до щасливого?

Всі ці питання на сьогодні є актуальними напрямками наукових досліджень, адже діти – це наше майбутнє. Ми також не залишилися осторонь цієї проблеми.

Дитячий стрес є нагальним питанням сьогодення, оскільки переважна більшість дітей сучасного українського суспільства знаходиться під впливом стресу, посиленого психічного навантаження. І навіть не перебуваючи в епіцентрі війни, діти знаходяться під впливом стресу у всіх куточках України.

Стрес і тривожність під час війни стали новою реальністю. Сьогодення так змінилося, що кожна українська дитина, кожен українець, втратили відчуття безпеки, контролю над ситуацією, упевненість в завтрашньому дні.

Такий досвід може призвести до різноманітних психологічних проблем у дітей. Діти часто після пережитого травмуючого досвіду стають дратівливими, неспокійними та полохливими. Вони лякаються гучних звуків, стають замкнутими, часто плачуть, засмучуються через дрібниці. Можуть відчувати постійну тривогу чи занепокоєння, стають дратівними, схильними до приступів гніву чи роздратування. Часто мають проблеми зі сном [19, с.27-30].

Кризові та травматичні ситуації можуть викликати різноманітні стресові реакції в наших емоціях, думках, тілі та діях. Найчастіші з них такі:

Тіло: біль чи спазми у животі чи грудях, утруднене дихання, стомлюваність, розлади шлунку, запаморочення, підвищене серцебиття,підвищена пітливість.

Розум: безсоння, жахи, проблеми з когнітивним навичками.

Почуття: занепокоєння, страх, відчуття провини, сум, дратівливість.

Дії: спалахи гніву, замикання у собі, сльози, уникання людей [21,с. 8-9].

Стрес – невід`ємна частина розвитку, що запускає новий цикл руху, а з ним і наші потенціали, резерви, можливості психіки та організму. Тому уникати або боятися стрессу – це безпосередньо уникати самого життя, основоположного механізму його динаміки [18, с. 12].

1.1 Пояснювальна записка

Перш ніж звернутися до обговорення впливу стресу на організм дитини, доречно визначитися, що таке стрес і яким він буває. Стрес – це термін для позначення великого кола станів, що виникають у відповідь на різноманітні подразники – стресори. Іншими словами, стрес – це реакція організму на роздратування, де подразником є ситуація. В залежності від того, що спричинило стресову ситуацію виокремлюють різні види стресу, зокрема: «фізіологічний» та «психологічний» стрес. Особливої уваги потребує останній, оскільки він поділяється на «інформаційний» та «емоційний» стреси [18, с.20].

Поняття стресу має дуже широке значення. Стрес – неспецифічна реакція організму на будь-яку відповідь. Це специфічний результат двох подій – горя і радості – різних та протилежних, але їх стресова дія однакова [17, с.31].

В даній роботі ми говоримо саме про негативний вплив стресу на дитячу психіку. Поняття стресу об'єднує в собі відчуття тривоги, страху, безвиході, невпевненості в завтрашньому дні, що дуже характерно для воєнного та післявоєнного стану. Тривожність, за визначенням психологічного словника – це «індивідуальна психологічна особливість, що полягає в підвищеній схильності відчувати занепокоєння у всіляких життєвих ситуаціях, у тому числі й у таких, котрі до цього не призводять [9, с.9-11].

Варто відрізняти тривогу від тривожності. Якщо тривога – це епізодичні прояви занепокоєння, хвилювання дитини, то тривожність є стійким станом. Наприклад, буває, що дитина хвилюється перед виступами на святі чи відповідаючи біля дошки. Але це занепокоєння виявляється не завжди, іноді в тих самих ситуаціях вона залишається спокійною. Це – прояви тривоги. Якщо ж стан тривоги повторюється часто й у самих різних ситуаціях, то варто говорити про тривожність.

Тривожність не пов'язана з якою-небудь визначеною ситуацією і виявляється майже завжди. Цей стан супроводжує людину в будь-якому виді діяльності. Коли ж людина боїться чогось конкретного, ми говоримо про прояв страху. Наприклад, страх темряви, страх висоти, страх замкнутого простору. К.Ізард пояснює розходження термінів «страх» і «тривога» у такий спосіб: тривога – це комбінація деяких емоцій, а страх – лише одна з них [10, с.27-29].

Страх може розвиватися в людини в будь-якому віці: у дітей від одного року до трьох років не рідкі нічні страхи, на 2-му році життя, на думку А.Захарова, найчастіше виявляється страх несподіваних звуків, страх самотності, страх

болю (і зв'язаний з цим страх медичних працівників). У 3-5 років для дітей характерні страхи самотності, темряви і замкнутого простору. У 5-7 років ведучим стає страх смерті. Кожній дитині притаманні деякі страхи. Однак, якщо їх дуже багато, то можна говорити про прояви тривожності в характері людини [13, с.31-33].

Фахівці вважають, що в дошкільному віці більш тривожні хлопчики, а після 12 років – дівчатка. При цьому дівчатка більше хвилюються з приводу взаємин з іншими людьми, а хлопчиків більше турбує покарання.

Стрес може бути викликаний зовнішніми чинниками (наприклад холод, голод, перегрівання) чи внутрішніми (тривоги, конфлікти, страхи) чинниками, величина яких переходить певну межу.

Учені пропонують наступну систематизацію основних причини стресу у дитини: патологічні спадкові чинники, індивідуально-особистісні особливості, вік та вікові кризи, тяжкі випробування долі (розлучення батьків, смерть близької людини чи домашнього улюбленця), нездатність чи втрата довірливих взаємовідносин зі своїм близьким оточенням, низький рівень чи відсутність соціальної підтримки, фізичні та емоційні перенапруження, стихійні лиха, війна [3, с.6-7].

Ознаками стресу є неможливість зосередитися, погіршення пам'яті, перевтома, погіршення загального емоційного стану, зацикленість, сонливість.

Ознаки, що вказують на наявність стресу у малюка:

- Погано розвинене мовлення;
- Труднощі з концентрацією уваги;
- Проблеми з пам'яттю;
- Агресивна поведінка;
- Недовірливість;
- Регресивна поведінка (використання незрілих і неадекватних віку моделей поведінки з метою захисту та привертання уваги);
- Істерики;
- Невпевненість;

- Занепокоєння і страх;
- Замкнутість;
- Дратівливість;
- Розлади сну;
- Розлади ЖКТ;
- Енурез [7,с. 18].

Вплив стресу на організм дитини проявляється як на психічному, так і на фізичному рівнях. Коли дитина починає скаржитися на біль в абдомінальній порожнині або безпричинний головний біль. Окрім того, в дитини можуть з явитися невротичні звички та розлади. Під впливом стресу змінюється настрій, зовнішніми проявами якого є депресивні стани, апатія, страхи та інше. Під впливом стресу не рідкі і соматичні прояви. Доречно зазначити що прояви стресу дуже індивідуальні. У цілому, патогенезом стресу може бути будь-яке джерело, що викликає у них страх та тривогу та утворюють нову ситуацію адаптації: розлука з рідними, перехід до нового навчального закладу або переїзд, тощо.

У нових умовах саме діти є найвразливішою групою.

Війна повністю руйнує або значно змінює звичний уклад життя. Для нормального гармонійного розвитку психіки дитини потрібне основне: безпека та комфортні умови для розвитку та становлення особистості. Тут варто звернутися до всім відомої піраміди потреб Абрахама Маслоу де зазначено, що базовим є забезпечення фізіологічних потреб (їжа, сон та інше) та потреби у безпеці [1, с.10-15].

Вже далі маючи основу, що забезпечують вищезазначені потреби, людина відчуває потребу в приналежності та любові, у шануванні, у забезпеченні пізнавальних потреб, потреби у само актуалізації. Тож, зараз наше сьогодення не забезпечує основного, на мою думку – безпечного середовища. Без цієї основи неможливий гармонійний розвиток дитячої особистості. Варто зазначити, що дорослі мають бути особливо уважні до емоційного та фізичного стану дитини.

У стресових ситуаціях необхідно дотримуватися певних вимог: не обезцінювати почуття дитини, не говорити загальних фраз «не турбуйся, все

добре». Ці фрази є не визначеними, викликають у дитини стурбованість. Важливо дати дитині зрозуміти що її почуття нормальні та природні. Як то кажуть «нормальні реакції на ненормальні події».

Варто вислухати дитину, оскільки дитина може заспокоїтися навіть коли хтось вислухає те, що турбує. Якщо дитина не хоче говорите, то не вимагайте цього. Головне, щоб дитина знала, що психологічно стабільний дорослий знаходиться поруч. І якщо дорослий спокійний, випромінює впевненість і готовий допомогти дитині, це відчуття психологічної стійкості передасться і дитині. Спробуйте зробити з дитиною те, що вона любить, так би мовити «йдіть за дитиною»: пограйте в улюблену гру, послухайте спокійну музику, зверніться до тіла, використовуйте техніки заземлення та дихання, почитайте казку. Якщо ви знаходитеся у безпеці і дитина потребує уваги, то погуляйте на свіжому повітрі, пограйте в рухливі ігри, адже свіже повітря та фізична активність дасть новий поштовх у сприйнятті дитиною світу. За можливості дотримуйтесь режиму дня, регулярного повноцінного сну та прийому їжі. Якщо дитина відчуває себе добре, то і стрес вона переживе легше [15,с. 27-32].

Програма покликана знизити стрес, зберегти дитячу психіку, відновлюватися, мати ресурс жити «тут і тепер», мати щасливе дитинство без війни.

Ігри та вправи що використовуються спеціалістами як засіб профілактики та терапії – ефективна, доступна форма «швидкої» психологічної допомоги, в основі якої безпечний простір [11, с.17-18].

Невербальні засоби найбільш аутентичні для вираження емоційного стану. Знаходячись в стресовій ситуації як дорослий, так і дитина, інколи того не помічаючи, ситуативно малює лінії, каракулі, закреслює зображення, заштриховує. Як правило такий процес свідомо не контролюється, але це спосіб винести травмуючи переживання, вивільнитися від почуттів та емоцій [12, с.10].

РОЗДІЛ ІІ Структура та зміст програми

2.1 Тематика профілактичних зустрічей з батьками

Етап	Мета	Тема	К-ть годин
І етап (1 зустріч)	Провести моніторинг з метою виявлення рівня обізнаності батьківської спільноти з поняттям стресу, особливості переживання стресу дітьми дошкільного віку; створення психологічного комфорту та атмосфери довіри для ефективної сумісної взаємодії	«Стрес у дітей дошкільного віку: прояви та способи допомоги»	1 година
ІІ етап (2 зустрічі)	Проінформувати батьків про особливості надання першої психологічної допомоги своїй дитині, надати практичні та дієві рекомендації; розвиток резилієнтності (стресостійкості) дорослих, як засіб допомоги дитині;	«Перша психологічна допомога дитині: особливості проведення»: «Підтримка та ресурс – основний напрям боротьби зі стресом»	2 години
ІІІ етап (1 зустріч)	Закріпити навички боротьби зі стресом використовуючи практичні рекомендації; відслідкувати як змінився психоемоційний стан дітей на думку батьків під час проходження програми	«Ми разом»	1 година

2.2 Структура профілактичної програми

№	Мета заняття	Ігри та вправи основної частини
1.	Навчання дітей працювати в умовах тренінгу; вироблення і прийняття правил роботи в групах ; актуалізація мотивації дітей до самопізнання, розвитку емпатії, саморегуляції.	Привітання. Прийняття правил групи. Вправа «Сонечко» Знайомство «Мікрофон». Малювання на тему «Моє ім'я». Вправа «Усмішка по колу». Вправа «Лайк». Рефлексія. Прощання.
2.	Згуртувати учасників, розвиток комунікативних навичок, підвищення самооцінки, поліпшенню взаємин між дітьми.	Привітання. Вправа «Один до одного». Вправа «Упізнай по голосу». Вправа «Чарівний стілець». Релаксація . Вправа «Лайк». Рефлексія. Прощання.
3.	Створення умов для ближчого знайомства учасників групи, розвиток комунікативних навичок, зниження психоемоційної напруги, повернення дитини «до себе».	Привітання. Вправа «Звукова гімнастика». Вправа «Лінія життя». Вправа Хвилинка - веселинка». Вправа «Слухаємо себе». Арт-терапевтична вправа «Долоньки». Вправа «Лайк». Рефлексія. Прощання.
4.	Зниження проявів стресу та тривожності.	Привітання. Вправа «Квітка і свічка». Вправа «Дерево». Вправа «Острови». Вправа «Казанок гарного настрою». Арт - терапевтична вправа «Намалюй свій настрій ». Вправа «Лайк». Рефлексія Прощання.
5.	Усвідомлення власних страхів та ситуацій, які призводять до їх виникнення; навчання способам контролю негативних емоцій та самовідновлення.	Привітання. Терапевтична казка «Страх». Бесіда «Наші страхи». Малювання на тему «Мій страх». Вправа «Чарівні мішечки». Вправа «Обійми себе». Вправа «Лайк». Рефлексія Прощання.

6.	Зняття емоційної напруги, відреагування власних емоцій та почуттів, згуртованість колективу	Привітання. Вправа «Чарівна кулька». Вправа «Супове дихання». Гра «Злі та добрі кішки». Вправа «Клубок ниток». Арт-терапевтична вправа «Каракулі». Вправа «Лайк». Рефлексія. Прощання.
7.	Навчання способам самозаспокоєння, формування стресостійкості та психологічної стабільності , відпрацювання навичок ефективної міжособистісної взаємодії.	Привітання. Вправа на розслаблення «Хмаринки». Рольове програвання ситуації «Дай мені іграшку». Гра «Хвилинка-веселинка». Арт-терапевтичнв вправа «Креативна веселка сили». Вправа «Лайк». Рефлексія. Прощання.
8.	Опанування прийомів розслаблення, вміння розрізняти негативні і позитивні емоції, позбавлення тривожності та страхів.	Привітання. Вправа «Мої емоції». Гра «Я сьогодні». Вправа «Час коли мене охоплює злість та тривога». Вправа «Відпускаємо тривогу і страху». Вправа «Лайк». Рефлексія. Прощання.
9.	Стабілізація психоемоційного стану, знаходження відчуття опори.	Привітання. Гра «Поміняймося місцями». Вправа «Австралійський дощ». Техніка «Будиночок з собою». Вправа «Лайк». Рефлексія. Прощання.
10.	Вироблення навичок позитивного мислення, згуртування дитячого колективу, розвиток відчуття опори та стійкості.	Привітання. Вправа «Хвилинка». Вправа «Подарунки». Гра-релаксація «Пір’їнка і статуя». Вправа «Арт-малювання». Вправа «Лайк». Рефлексія Прощання.

2.3 Конспекти занять

Заняття 1

Мета: навчити дітей працювати в умовах тренінгу; вироблення і прийняття правил роботи в групах; актуалізація мотивації дошкільнят до самопізнання, розвитку емпатії, емоційної саморегуляції.

1.Привітання (постійне для кожного заняття).

Добрий ранок,
В добрий час,
Ми вас раді тут вітать.
Наберем в долоні сміху
І розсиплем всім на втіху,
Напорошим швидше вуха,
Щоб усе-усе послухать.
Ми протремо оченята,
Щоб усе спостерігати,
Бо ми хочемо все знати,
Дружніми й веселими зростати!
Я усіх дітей гукаю,
Та до себе закликаю!
Будемо ми разом грати,
Вже нам час розпочинати.

2.Прийняття правил групи.

Шляхом спільного обговорення створюються правила і одразу записуються на великому аркуші паперу.

Орієнтовні правила поведінки:

- Участь у вправах, іграх та інших видах діяльності – добровільна;
- Слухати товаришів потрібно мовчки, не перебивати й не критикувати;
-Якщо щось болить, то обов’язково про це сказати вихователю або психологу;
- Берегти іграшки, майно та книги;
- Під час малювання бути обережними не бруднити одяг;
- В групі голосно не кричати та не бігати;
- Не ображати дітей зі своєї групи;
- Дотримуватися вимог безпеки.

Ведучий говорить про добровільність участі у роботі групи. Якщо хто-небудь з учасників не хоче виконувати якусь вправу, він може відмовитись.

Перед тим як прийняти правила, слід обговорити їх з дітьми.

3.Вправа «Сонечко».

Мета: згуртування дитячого колективу, налаштування на групову роботу. Діти стають колом. Психолог пропонує потерти долоньки так, щоб ручки потеплішали і в них з явилося «сонечко». Коли дітки скажуть, що долонькам тепло, психолог пропонує подмухати на долоньки і випустити «сонечко» в групу, щоб всім стало тепліше.

4.Знайомство «Мікрофон»

Мета: познайомитися, краще пізнати один одного. Кожен учасник називає своє ім'я в мікрофон і розповідає про себе: чим він любить займатись, що робити, називає улюблену іграшку, що любить смакувати.

5. Малювання на тему «Моє ім‘я».

Мета: невербальне символічне вираження змісту свого імені, прийняття себе та інших, розуміння що всі ми різні, і особливі.

Після того, як усі учасники групи називали свої імена, діткам пропонують подумати й намалювати малюнок «Моє ім‘я», що у вигляді символів або образів відображав би зміст обраного імені. Після виконання малюнка проводиться обговорення робіт.

6.Вправа «Усмішка по колу».

Мета: поліпшення емоційного стану групи, згуртування дитячого колективу.

Діти, взявшись за руки, усміхаються по черзі один одному.

7.Вправа «Лайк». Рефлексія (відреагування яке є постійним для кожного заняття).

Мета: відреагування власних почуттів після заняття.

Пальчик вгору- мені сподобалося, настрій супер; пальчик посередині – мій настрій після заняття нормальний; пальчик вниз – мені було сумно, не сподобалося.

Прощання (постійне для кожного заняття).

Усі діти стають у коло, усміхаються один одному, плескають у долоньки.

Ось скінчилась наша гра.

Все, прощатись нам пора.

Будем знову зустрічатись,

В нові ігри будем гратись.

Усі махають «До побачення»

Заняття 2.

Мета: згуртувати учасників тренінгу, сприяти підвищенню самооцінки дітей, поліпшенню взаємин між учасниками.

1.Привітання (Див.заняття 1).

2.Гра «Один до одного».

Мета: налаштувати групу на роботу, згуртувати дитячий колектив, створити невимушену атмосферу.

Психолог: Дітки, будьте уважними, намагайтеся швидко виконувати інструкцію. Я рахую до п’яти і ви маєте знайти собі пару та потиснути партнеру руку. За сигналом ведучого кожен гравець знаходить собі «партнера по рукостисканню».

Потім пара змінюється для кожного завдання. Коли діти зрозуміли гру, змінюємо завдання. Усі учасники групи мають стати:

А. «Спина до спини»;
Б. «Вухо до вуха»;
В. «Лоб до лоба»;
Г. «Мізинець до мізинця»;

Д. «Плече до плеча»;
Е. «Коліно до коліна»;
Є. «Носом до носа»;
Ж. «Лікоть до ліктя».

3.Вправа «Упізнай по голосу».

Мета: розвиток комунікативних навичок, впевненості в собі.

Діти стають у коло і беруться за руки. Обирають одну дитину, яка стає в коло і затуляє долоньками очі. Психолог тихенько обирає дитину, яка пошепки покличе того, хто в центрі на ім'я. Дитина в центрі кола має відгадати, хто її покликав. Потім гравці змінюються. Бажано, щоб кожен з учасників побував в ролі того, хто кличе, і того, хто відгадує.

4.Вправа «Чарівний стілець».

Мета: сприяти підвищенню самооцінки дитини, поліпшенню взаємин між дітьми.

У цю гру можна грати з групою дітей протягом одного або кількох занять (залежно від кількості учасників).

Попередньо психолог повинен довідатися «історію» імені кожної дитини, його походження, і що означає. Крім цього треба виготовити корону і «Чарівний стілець», він повинен бути обов'язково високим.

Психолог проводить невелику вступну бесіду про походження імен, а потім говорить, що буде розповідати про імена всіх дітей групи (причому імена дітей з високим рівнем тривожності краще називати всередині гри).

Той, про чиє ім'я розповідають, стає королем. Протягом усієї розповіді про його ім'я він сидить на троні в короні.

Після розповіді психолог пропонує дітям придумати різні варіанти імені «короля» (ніжні, ласкаві).

5.Релаксація.

Мета: навчання прийомів саморозслаблення.

Повіки опускаються,
Очі закриваються…
Сном чарівним засинаємо,
Уві сні відпочиваємо…
Гріє сонечко в цей час,
Ручки й ніжки теплі в нас…
Добре нам відпочивати,

Але час уже вставати,
Потягнемося, усміхнемося!
І друг друга обнімемо!

6.Вправа «Лайк». Рефлексія (див. заняття 1).
Прощання (див заняття 1).

Заняття 3

Мета: створення умов для емоційного контакту учасників групи, зниження проявів стресу, повернення до себе.

1.Привітання (див заняття 1).
2.Вправа «Звукова гімнастика».
Мета: зниження психоемоційної напруги, гармонізація внутрішнього стану, допомагає впоратися з проявами стресу.

Набрати повні груди повітря та якомога довше тягнути звуки вказані нижче, по три рази кожен. Проспівуємо разом з дітьми звуки: Е,І,О,У,Я,А.

Суть практики зі звуком полягає у вібраційному впливі. Звук – це коливальна вібрація, що покращує настрій, допомагає встановити емоційний контакт. Чудова взаємодія відбувається тоді, коли дорослий без голосу проспівує звук, а діти впізнаючи співають вголос.

3.Вправа «Лінія життя».
Мета: усвідомлення важливості себе, підвищення самооцінки.

Кладемо на підлогу довгу – довгу яскраву тесьму, нитку, шнур або навіть гірлянду. Розставляємо уздовж неї якісь мітки – символи (можна навіть просто взуття).

Кожна мітка – рік життя малюка, так що їх має бути за віком – плюс одна. Дитина стає на початку шляху і починає робити кроки по мітках. Ось-їй рік: можна присісти, попроситися на ручки, зобразити немовляти. Ще крок. Ось – уже два. Тепер він ходить і розмовляє – можна прочитати віршика бо згадати сімейний жарт з цього часу. Ще крок. Уже три.

Кожен крок зустрічайте радісними вигуками і привітаннями: «О! Як ти виріс! Як я рада тобі! Як я тобою пишаюся!»

Важливо на кожному кроці підтримувати дитину, підбадьорювати. Показати позитивні сторони в житті.

4.Вправа «Хвилинка - веселинка».

Мета: позбавлення зайвої енергії, розслаблення.

Під веселу музику діти знаходять собі пару і стрибають разом поки звучить мелодія. Коли мелодія спиняється, діти швидко мають змінити пару. Таким чином гра продовжується.

Ми хвилинку- веселинку починаємо
І так ми гарно всі відпочиваємо.

5.Вправа «Слухаємо себе».

Мета: розвиток здатності до релаксації, уміння слухати й визначати свій настрій і настій оточуючих; можливість діагностувати емоційне самопочуття учасників групи.

Дітям пропонують гру «Ти де?»

Сідаємо зручно, заплющуємо очі. Уявляємо де ми зараз?

Задаємо дитині питання: «Ти де?» Відповідати домовляємося зі слів «Я – тут!» І далі – опис своєї дії і своїх відчуттів: (вигадати історію).

«Сиджу на дивані, їм соковиту полуницю, дивлюся у вікно на птахів».

Дітям пропонують запитання:

-тобі весело (сумно, страшно…), чому?

-що потрібно зробити щоб стало краще, ще веселіше (обійняти маму, подивитись мультик і т.п.).

6. Арт-терапветична вправа «Долоньки».

Мета: безпечне повернення дитини «до себе». Адже долоньки – це символічний міст поєднання внутрішнього «Я» та навколишнього світу. Інструмент для самовираження.

Діти розсаджуються за столи, кладуть долоньку на аркуш паперу та обмальовують її, потім розфарбовують, за бажанням долоньки можна вирізати. Після малювання можна запропонувати дітям покласти свої ручки на намальовані долоньки і «підзарядитися як від батарейки» силою та гарним настроєм.

7.Вправа «Лайк». Рефлексія (див. заняття 1).

Прощання.

Заняття 4.

Мета: зниження проявів стресу та тривожності, згуртування дитячого колективу, розвиток емоційного інтелекту.

1.Привітання (див. заняття 1).

2. Вправа «Квітка і свічка».

Мета: зниження психоемоційної напруги, розслаблення.

Діти сідають колом на стільці спираючись спиною та ставлячи ноги на підлогу (заземлення). Уявіть що в одній руці у вас квітка з приємним запахом, а в іншій свічка, що повільно горить. Повільно вдихніть через ніс відчувши аромат квітки, видихайте повільно через рот, задуваючи свічку. Повторіть декілька разів.

2.Вправа «Рослина».

Мета: зниження проявів стресу, відчуття опори та стійкості.

Давайте уявимо себе деревом. Міцним, сильним, непохитним.

Торкнутися стоп – в тебе дуже міцне коріння, воно бере з землі все, що потрібно для життя і міцно тримає тебе.

Торкнутися боків – в тебе стрункий, сильний та міцний стовбур. Він може схилитися під впливом вітру, але він ніколи не зламається. Він витримає всі вітри і урагани.

Торкнутися голівки – а це твоя крона – красива, ніжна, соковита, сильна.

Ти – дерево життя.

3.Вправа «Острови».

Мета: згуртування дитячого колективу, зниження психоемоційної напруги, формування відчуття єдності.

На підлозі розкладають декілька кругів – це острови в морі, чи океані. Вмикається музика. Діти уявляють себе морськими жителями, які плавають безпечно у воді. Але насувається шторм, вітер та дощ. Всім морським жителям потрібно знайти свій острів щоб перечекати зливу. Вимикається мелодія і діти швиденько мають згуртуватися так, щоб всі потрапили на острів і ніхто не залишився самотнім у воді. Таким чином на одному «острові» об’єднується декілька дітей. Після того, як всі знайшли собі місце, забирається одне коло і гра продовжується.

4.Вправа «Казанок гарного настрою».

Мета: зняття емоційної напруги.

Для вправи необхідний казанок, символічні інгредієнти, ложка для перемішування.

Сьогодні ми з вами побудемо справжніми чарівниками і зваримо відмінний настрій. А знаєте як? Для цього в нас є чарівний рецепт:

Покладемо трохи веселощів, 100 грамів пустощів, 200 грамів гарних жартів. І станемо все це варити 3 хвилини. Потім ми додамо частинку синього неба і пару сонячних зайчиків, покладемо ще свої чарівні сни і ласкавий голос мами. Тепер все це перемішаємо! Заглянемо під кришку. Там буде наш відмінний настрій! Ви готові? Тож, починаємо чаклувати.

Казанок наш не простий,
Казанок наш чарівний,
Хто до нього доторкнеться,
Враз веселим обернеться!

5.Вправа «Намалюй свій настрій».

Мета: допомогти дітям відчути свій емоційний стан, навчитись розуміти себе та оточуючих.

Ведучий пропонує дітям подумати про себе й спробувати зрозуміти, який у них зараз настрій, а потім намалювати свій настрій на аркуші паперу.

Учасникам варто запропонувати прокоментувати свої малюнки.

6. Вправа «Лайк». Рефлексія (див. заняття 1).

Прощання (див. заняття 1).

Заняття 5.

Мета: усвідомлення власних страхів та ситуацій, які призводять до їх виникнення; навчання способам самоконтролю, відновлення психоемоційної стійкості.

1.Привітання (див. заняття 1).

2.Казка, як форма психокорекційного впливу.

Страх

Ліс просинався швидко. Не встигла розтанути остання зірочка на небі, як зашуміли, завовтузилися лісові мешканці. Страх поспішав, приминаючи волохатими лапками росисту траву. Він злякано оглядався, намагаючись непомітно прослизнути у свою нірку. І тільки зачинивши двері, трохи заспокоївся. Страх добре себе почував, коли сонечко тихенько ховалося за верхівку великого дуба, і сутінки м'яко огортали дерева. Тоді він вибирався з нірки і відправлявся гуляти, сподіваючись зустріти кого-небудь, щоб поговорити. Він був дуже балакучий, навіть залишаючись на самоті, тихенько бурмотів: «Жах! Жах! Який жах»! А ще він любив жартувати, вірніше, лякати усіх. Ну, кому це сподобається? От тому з ним ніхто не дружив. У темряві все, що нас оточує, здається іншим. Удень шафа – просто шафа, а вночі вона – щось незрозуміле, величезне. І отут Страх починає жартувати, нашіптуючи на вушко: «Це велетень. Страшний-престрашний. Жах! Жах! Який жах! Важко не вибігти з кімнати, збиваючи все на своєму шляху. Темрява, подружка ночі, часто лаяла Страх за таку поведінку: «От через тебе, через тебе, мене не люблять! Ти лякаєш усіх, а винною виявляюся я. Як же це? Адже я зайчика ховаю від лисиці, і людям відпочинок даю. А уві сні малята швидше ростуть».

- Та не лякаю, не лякаю я – жартую. Розумієш, жар-ту-ю, – виправдовувався Страх.

- Хіба так жартують! – обурювалася Темрява.

- Жарт – це коли всім весело, усім. Нікому не образливо, не страшно. А ти що робиш?

- Жартую – засмучено зітхав Страх.

- Він просто не розуміє, що таке жарт – раптом здогадалася Темрява.

- Йому потрібно обов'язково побувати в цирку.

Страх упирався, відмовлявся, його довелося довго умовляти. Бурмочучи «Жах! Жах! Який жах!», він побрів у цирк, вважаючи, що нічого гарного з цієї витівки не вийде. От і будинок цирку. Смутний і зляканий, причаївся Страх у затишному містечку. Заграла музика, відкрилася завіса, вистава почалася. Йому сподобалося усе: і акробати, і дресировані звірі, і фокусники, але більше за все – клоуни. Глядачі сміялися, плескали в долоні, нікому не було ні страшно, ні образливо. «Ось що таке жарт! Я зрозумів, я все зрозумів!» – радісно вигукнув Страх, повертаючись з цирку. - Потрібно бути добрим і веселим, тоді й боятися нічого». Коли він прийшов додому, то довго не міг заснути, усе згадував циркову виставу. А коли, нарешті, заснув, Темрява подарувала йому яскраві, казкові сни. Про те, що настав ранок, Страх здогадався по пташиному гомону. Обережно відчинивши двері, він виглянув назовні. – «Як красиво!». Він навіть

зажмурився на хвилинку, вперше побачивши ліс, залитий сонячним світлом. «Ялинка така нарядна в яскраво-зеленому платтячку, а крапельки роси на павутинці блищать, як намисто» – захоплювався Страх. Та ні, не Страх, тепер його кликали Подив. А найголовніше, у нього з'явилися друзі: Інтерес і Увага. Ми тепер часто зустрічаємо їх разом. Адже саме Подив, Інтерес і Увага допомагають нам не сумувати, помічати нове і незвичайне в звичайному і звичному. Щодня робити багато маленьких відкриттів.

3.Бесіда «Наші страхи».

Обговорення казки. Психолог запитує у дітей, які емоції для них неприємні.

Діти перелічують негативні емоції і якщо не називають страх, психолог нагадує учням про нього. Коротко обговорюються особливості емоційного стану, фізіологічні відчуття, що виникають під час страху (пришвидшення серцебиття, мурашки по тілу, тощо). Усі разом згадують фразеологізми, пов’язані з почуттям страху.

4.Арт-терапевтична вправа «Мій страх».

Мета: символічне відреагування власних почуттів, можна подивитися на страх як би «зверху», тим самим зменшивши його негативні прояви.

Після бесіди психолог просить дітей подумати, чото вони більше за все бояться, й намалювати свій страх. Це може бути абстрактний малюнок або зображення конкретного об’єкта страху, тривоги.

Коли виконання малюнків завершене, учасники групи по черзі пояснюють, чого вони бояться і що вони зобразили.

Після цього психолог пропонує учням розірвати аркуш із малюнком на дрібні шматочки і говорить про те, що тепер кожен із них переміг свій страх, що їхнього страху більше не існує, тому що розірвані аркуші потраплять у кошик зі сміттям і від страхів нічого не залишиться.

5.Вправа «Чарівні мішечки».

Мета: символічне позбавлення негативних емоцій, тривог та страхів.

Для вправи необхідно мати два мішечки «Поганий настрій» та «Гарний настрій».

Мішечок з поганим настроєм варто зробити неприглядним, стареньким - туди діти складають все, що згадалося негативне: якась ситуація, що засмутила, поганий настрій, тривогу, страх, попередньо намальований малюнок. Коли всі діти покладуть свої негативні стани, мішечок зав’язують, щоб весь цей негатив не зміг вийти навколо, і виносять з групи, наче викидають у сміття.

Натомість з чарівного мішечка «Гарний настрій», який варто зробити яскравим та приємним для погляду, діти беруть щось гарне: радість, щастя, доброту та інше. Важливо, щоб дитина взяла хоч щось, що можна візуалізувати, наприклад наклейку на руку.

6.Вправа «Обійми себе».

Мета: зниження психоемоційного напруги, розслаблення, повернення до себе.

Звучить спокійна музика. Діти сідають колом, спираючись спиною на стілець, ноги твердо стоять на підлозі. Права рука кладеться на серце, ліва рука на праве плече. Діти обіймають себе, згадуючи щось приємне, погладжують себе, можна згадати як колихала мама.

7. Вправа «Лайк». Рефлексія (див. заняття 1).

Прощання.

Заняття 6.

Мета: розвантаження учасників групи; зниження проявів стресу, згуртування групи.

1.Привітання(див. заняття 1).

2.Вправа «Чарівна кулька».

Мета: налагодження позитивного емоційного клімату в групі, налаштування на подальшу роботу.

Діти стають колом. Психолог тримає в руці «чарівну кульку» і пропонує розповісти який настрій сьогодні має кожен з учасників. Психолог починає першим: «Сьогодні я …», «Я люблю…», «Я мрію…». Далі передає кульку наступному учаснику. Гра продовжується доти, поки всі діти зможуть висловитися.

3.Вправа «Супове дихання».

Мета: зняття психоемоційної напруги.

Уявіть тарілку супу в своїх руках, повільно вдихайте носиком аромат гарячого, свіжого супу, повільно видихай через рот, щоб охолодити гарячий суп.

4.Гра «Злі та добрі кішки».

Мета: подолання психоемоційного дискомфорту, зняття емоційної напруги.

Обирають одну дитину, надягають на нею маску чи театральну шапочку кота. І пропонують перетворитися на злу кішку, яка голосно нявчить, розсерджена та невдоволена. Психолог дає час дитині побути в цьому образі, вивільнити негативні емоції. Далі психолог пропонує дитині перетворитися в добру кішечку, яка муркоче, грайлива та ніжна. Далі учасник змінюється. Гра продовжується поки всі діти, хто має бажання прийме участь у грі.

5.Гра «Клубок ниток».

Мета: концентрація уваги, заспокоєння, згуртування дитячого колективу.

Кожній дитині дають нитку і пропонують змотати один великий груповий клубок. Психолог починає першим зматувати клубок, потім передає наступному учаснику і так поки всі діти зможуть намотати свою ниточку на клубок. Гра допомагає заспокоїтися та відчути свою приналежність до групи.

6.Арт-терапевтична вправа «Каракулі»

Мета: відреагування деструктивних та негативних емоцій

Дітям пропонують на чистому аркуші паперу намалювати різнокольорові спіральки, «каракулі». Вільно водячи по аркушу паперу олівцем без якогось певного задуму. Таким чином всі емоції та почуття залишаються на папері. Потім можна роздивитися малюнок та віднайти на що схожі спіральки, можливо на якусь тваринку чи квітку. Кожен малюнок є унікальним проявом особистості.

7. Вправа «Лайк». Рефлексія (див. заняття 1).

Прощання.

Заняття 7

Мета: навчання способам знаття стану тривоги, навчання способам заспокоєння, відпрацювання навичок ефективної міжособистісної взаємодії.

1.Привітання (див. заняття 1).

2.Вправа на розслаблення «Хмаринки».

Мета: розслаблення, навчання способам ауторегуляції.

Дітям пропонують лягти на килимок. Уявіть собі теплий літній вечір. Ви лежите на траві і дивитеся на хмаринки, що пропливають у небі – такі білі, великі, пухнасті хмаринки в блакитному небі. Навколо все тихо і спокійно, вам тепло і затишно.

З кожним подихом і видихом ви починаєте повільно і плавно підніматися в повітря, все вище і вище до хмаринок.

Ваші ручки і ніжки легкі. Все ваше тіло стає легким як хмаринка. Ось ви підпливаєте до найближчої і пухнастої, найкрасивішої хмарки на небі. Все ближче і ближче.

І ось ви вже лежите на цій хмаринці, відчуваєте яка вона пухнаста і ніжна (пауза – погладжування дітей). Ви розслаблені та спокійні.

Та ось хмаринка опустила вас на галявину. Посміхніться своїй хмаринці, потягніться і на рахунок «три» перетворіться в діточок.

3.Рольове програвання ситуації «Дай мені іграшку».

Мета: вибір конструктивних форм досягнення результату.

Психолог пропонує учасникам уявити себе в наступній ситуації:

Дитина приходить до полиць із іграшками й бачить там цікаву нову іграшку. Їй хочеться взяти її і погратись, показати друзям. Дитина підходить до полиці, але в цей момент іграшку бере інша дитина. А іграшку так хочеться! Як діяти? Як її отримати?

Дітям пропонують програти ситуацію по черзі, парами. Можуть бути запропоновані різні варіанти одержання іграшки: відібрати силою, заволодіти хитрість або обманом, прохання типу: «дай, будь ласка» або «давай разом пограємось».

Після програвання ситуації всі учасники групи обговорюють варіанти її вирішення і роблять висновок про те, що найконструктивнішою формою досягнення результату виявилося ввічливе прохання.

4.Гра «Хвилинка - веселинка».

Мета: позбавлення зайвої енергії, розслаблення.

Під веселу музику діти знаходять собі пару і стрибають разом поки звучить мелодія. Коли мелодія спиняється, діти швидко мають змінити пару. Таким чином гра продовжується.

Ми хвилинку- веселику починаємо
І так ми гарно всі відпочиваємо

5.Арт-терапевтична вправа «Креативна веселка сили ».

Мета:тренування нових кутів сприйняття травматичного досвіду, формування стресостійкості та психоемоційної стабільності.

Малюємо веселку сили.

На альбомному аркуші паперу учасникам пропонується намалювати веселку за допомогою пластиліну. Спочатку слід підготувати з різних шматків пластиліну кольорові кульки. Потім потрібно запропонувати дітям розмазати кульки пластиліну по аркушу паперу, повторюючи вголос: «Я сильний», «Я сміливий». Можна сказати дитині, що коли їй знадобиться сила і захист, вона може згадати цю веселку.

Обговорення.

6.Вправа «Лайк». Рефлексія (див. заняття 1).

Прощання.

Заняття 8

Мета: опанування прийомів розслаблення, вміння розрізняти негативні і позитивні емоції, позбавлення тривог та страхів.

1.Привітання (див. заняття 1).

2.Вправа « Мої емоції» (додаток 1).

Мета: розвиток емоційного інтелекту, вміння розрізняти свої емоції та керувати ними.

Психолог показує дітям 6 карток з базовими емоціями: страх, гнів, огида, сум, здивування, радість. Психолог пропонує пограти в гру, де він називає емоції, якщо вона на думку дітей позитивна – плескаємо в долоні, якщо негативна – ручка на колінця. Разом з психологом ведемо бесіду про те, що зі всіх емоцій позитивною є лише радість. І треба дуже постаратися, щоб радості було по-більше. Психолог рекомендує продивитися (за бажанням) з батьками мультфільм «Думкам навиворіт», де дуже гарно показана боротьба позивної емоції радості з негативними емоціями.

3.Гра «Я сьогодні…»

Психолог пропонує взяти в руки м’ячик і сказати про себе, про свій настрій зараз « Я сьогодні…». Психолог починає першим і передає м’ячик наступному

учаснику. Гра продовжується поки всі діти зможуть назвати свій емоційний стан на цю хвилину.

4.Тілесна техніка «Час коли мне охоплює тривога та злість».

Мета: опанування прийомів розслаблення із прийомами технік дихання.

Діти сідають на стільчики колом. Психолог пропонує закрити очі та міцно стиснути кулак уявляючи, що я зараз дуже злюся. А тепер починаємо вдихати/видихати 5 разів, при кожному вдиху розгортайте один палець за іншим починаючи з великого. Коли всі пальчики будуть розкриті, відкрийте очі. Подивіться на свою руку, яка вона розслаблена та спокійна. Обговорення: чи вдалося вам розслабитися?

5.Вправа «Відпускаємо тривогу та страх ».

Дітям пропонується вийти на подвір'я де психолог роздає повітряні кульки, в яких символічно живе тривога та страх. Тепер ви можете відпустити в небо свою кульку промовляючи при цьому: «Я відпускаю свою тривогу та страх».

Коли кульки полетять в небо, пропонуємо дітям взяти натомість зі «Скрині радості» частинку радості, щастя, веселого настрою (наприклад, це може бути усміхнена наклейка на ручку). Таким чином відпускаючи все негативне, натомість ми отримуємо частинку світлого та доброго для себе.

6.Вправа «Лайк». Рефлексія (див. заняття 1).

Прощання.

Заняття 9

Мета: стабілізація психоемоційного стану дітей, знаходження та відчуття опори.

1.Привітання (див. заняття 1).

2.Гра «Поміняйтеся місцями».

Мета: зниження психоемоційної напруги, розвиток уваги.

Пропонується помінятися місцями дітям в яких:

- На одязі є зелений колір;
- Хто зараз добрий/злий;
- В кого довге волосся;
- Хто зараз сумує/радіє, тощо.

3.Вправа «Австралійський дощ».

Мета: зниження психоемоційної напруги шляхом звертання до власного тіла, налаштування на роботу.

В Австралії піднявся вітер (потерти долоні).
Починає крапати дощ (клацання пальцями).
Дощ посилюється (почергове плескання долонями грудей).
Починається справжня злива (плескання по стегнах)
А ось град, справжня буря (тупіт ногами).
А це що? Буря стихає (плескання по стегнах).
Дощ стихає (плескання долонями по грудях).
Рідкі краплі падають на землю (клацання пальцями).
Тихий шелест вітру (потирання долонь).
Сонце!

4.Техніка «Будиночок з собою» (автор В. Назаревич).

Мета: стабілізація психоемоційного стану дітей, відчуття життєво важливих опор.

Казка про равлика

У давні-давні часи царем усіх звірів був лев. Якось лев скликав усіх, щоб оголосити їм свій царський указ. Усі звірі від найменшого до найбільшого зібралися на галявині біля левової печери.

Вийшов до них цар-лев:

- «Чи усі тут?» – спитав
- Усі, царю, лише равлика нема – доповіла лисичка.
- Ти запізнився – сердито мовив лев
- Вибач мені, царю, я не навмисно – почав виправдовуватися равлик. –
- Я вийшов з дому завчасно. Але на середині дороги здійнявся вітер, почався дощ, тож я повернувся дот себе додому і взяв свою хатинку, щоб було де обсушитися і поніс з собою. От поки ходив туди-сюди, згаяв час і запізнився.
- Лев уважно вислухав равлика, трохи подумав і виголосив своє рішення:
- Ну нехай так! Але щоб ти ніколи більше не запізнювався, носитимеш свою хатку на спині куди б ти не йшов.

Відтоді равлик живе у хатці, яку завжди носить з собою.

- Дітки чи сподобалася вам казка?
- Давайте спробуємо побути трошки равликом, порухаємося як равлик;

- Уявимо, як він несе свій будиночок;
- Давайте равлик зараз буде мегашвидкий;
- А тепер дуже повільний.

Тепер я пропоную вам створити равлика з солоного тіста чи тіста для ліпки. Який носить на собі свій будиночок.

Створи на аркуші простір де равлику буде добре зі своїм будиночком.

Намалюй, будь-ласка, будиночок в якому тобі буде затишно, де ти будеш відчувати себе безпечно і комфортно.

Вправа допомагає через метафору равлика, пробудити відчуття безпеки і затишку.

Коли діти намалюють будиночки, психолог пропонує повертатися до цього будиночку завжди, коли потрібно відновити почуття безпеки та комфорту.

5. Вправа «Лайк». Рефлексія (див. заняття1).

Прощання.

Заняття 10

Мета: вироблення навичок позитивного мислення; згуртування дитячого колективу, розвиток відчуття опри та стійкості.

1.Привітання (див. заняття 1).

2.Вправа «Хвилина».

Мета : розвивати навички відчуття часу.

Психолог звертає увагу учасників на хвилину часу. Багато це чи мало?

Потім учасникам пропонується за сигналом заплющити очі і розплющити їх у той момент, коли, на їхню думку, хвилина закінчиться (потрібно намагатися не рахувати секунди, а саме відчути довжину хвилини).

Психолог фіксує інтервал в одну хвилину і по його закінченні повідомляє про це учасників (подає сигнал).

Запитання для обговорення:

- Хто розплющив очі раніше сигналу? Хто пізніше?
- Чи важко було виконувати завдання?
- Чому важливо розвивати в собі адекватне почуття часу?

3.Вправа «Подарунки».

Мета: вчити дітей розуміти один одного без слів, бути уважним один до одного.

Учасники сидять в колі. Кожному з учасників пропонується зробити уявний подарунок товаришу, що сидить зліва, і показати цей подарунок за допомогою жестів. Той, кому дарують, повинен здогадатись, що саме він має отримати, і звичайно, подякувати.

4.Гра-релаксація «Пір'їнка та статуя».

Мета: м'язове розслаблення. зниження психоемоційної напруги.

Давайте уявимо себе статуєю: міцною, сильною, непохитною. Діти створюють фігури. А тепер давайте уявимо себе легенькою пір'їнкою, яка вільна та ніжна, як вона потихеньку летить і розслаблена опускається додолу. Гра повторюється декілька разів.

5.Вправа «Арт-малювання».

Мета: розслаблення через процес і відволікання.

Дітям пропонують шаблон зі стовбуром (додаток 2).

Також дітям пропонують фарби, у які можна мокати пальчики і відбитками пальчиків потрібно намалювати на дереві листочки.

6. Вправа «Лайк». Рефлексія (див. заняття 1).

Прощання.

Поради для тренера для роботи з дорослою аудиторією

«Тренінг – це гра,

в яку грають люди,

щоб виграти в житті»

Тренінгові робота з дорослою аудиторією суттєво відрізняється від роботи з дітьми. Адже дорослі мають свої особливості сприйняття інформації та відпрацювання практичних навичок.

Тренінг – активний процес для кожного учасника.

Тренінг – це відпрацювання та формування компетентностей які задані в меті.

Секрети що допоможуть у створення ефективного тренінгу:

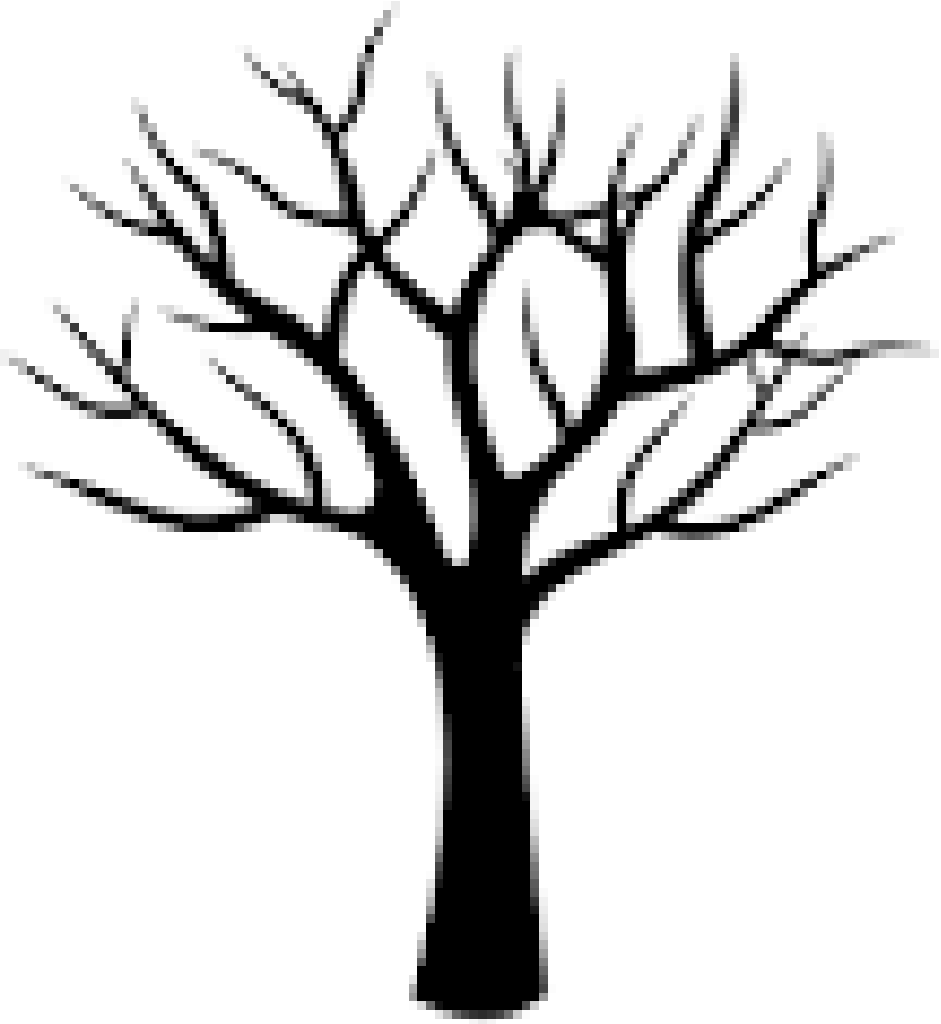
1. Тренінг повинен мати мету і завдання, та відповідний зміст.
2. Тренінг повинен мати чітку структуру, але мати додаткові методи, які можна використати на випадок, якщо в цьому буде потреба.
3. Тренінг проводиться з турботою про себе та кожного учасника групи.
4. Тренер повинен бути ефективним та відкритим до комунікації.
5. Активне залучення батьків до комунікації.
6. Тренер повинен вміти слухати та чути.
7. Доброзичливо приймати право кожного учасника висловлювати свою думку.
8. Вміння працювати з груповою динамікою.
9. Вміння відпрацювати очікування групи.
10. Використовувати «зворотній зв'язок».
11. Мати навички таймінгу.
12. Креативність.

Список джерел посилань

1. А. Маслоу. Ієрархія потреб» // Енциклопедія маркетингу: htth.//www.marketing.spb.ru/lib-around/maslow.htm.
2. Бевз Г. «Технологія тренінгу» / За заг.ред. С. Максименко. Київ: Главник, 2005, 231с.
3. Як допомогти дитині, яка перебуває у стресі. Київ: UNICEF, 2015, 11с.
4. Вправи для боротьби зі стресом. HEART, 4с.
5. Вознесенська О., Мова Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технік в освіті. Київ: Шкільний світ, 2007, 120с.
6. Домашенко 0.І. Казка як форма психокорекційного впливу// Психологічна газета, 2006, N 21.
7. Екстренна арт-терапеветична допомога в ситуаціях гострого стресу// Шкільний психолог,2009, №4.
8. Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей, М., 1986р., 155с.
9. Ізард К.Е. Психологія емоцій.СПб.: Питер, 2007р., 464 с.
10. Католик Г., Корнієнко І., Тихобаєва Г. «Тренінг релаксації» // Психолог, 2004, N46.
11. Кітура О. Посібник «Групові заняття з використанням арт-методик для дітей», за підтримки ЮНІСЕФ в рамках проекту «Спільно» і «Твоя підтримка поруч»,2022р., 36с.
12. Мазур В. Страх як психологічна проблема особистості // Практична психологія та соціальна робота,2002., 113с.
13. Максименко С.Д. Психічне здоров'я дітей // Психолог,2002,серпень.
14. Назаревич В. Психологічна корекція не адаптивної поведінки дітей у малих групах // Психолог, 2006, N38.
15. Панок В. Г. Основи практичної психології. К.: 1999р., 1008с.
16. Панок В.Г. Формування навичок здорового способу життя в дітей та підлітків, К.: Ніка-Центр, 2002, 147с.
17. Сельє Г. Журнал неврології ім. Б.М. Маньковського, 2016, том 4, №1
18. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости. М., 2002, 256с.
19. Сидоренко Н.О., посібник Психологічні перлинки для кожної дитинки. К.: 190с.
20. Сміт П., Дирегров Е., Юм.У Діти і війна: навчання технік зцілення, Львів, 2014, 95с.
21. Фрейз О. «Знайти рівновагу: Корисні навички у стресових та травматичних ситуаціях, а також після них» адаптовано з матеріалів Dr. K. Owens. Canada/ the Owens group 2022, 55с.

Додаток 1

Додаток 2



Додаток 3

Анкета для батьків

Рівень тривожності та психічного напруження вашої дитини

(за О. Захаровою)

Мета: Визначення рівня тривожності та ознак психічного напруження дитини

№ з/п	Твердження	Так	Іноді	Ні
1.	Легко засмучується, багато переживає			
2.	Часто плаче, скиглить, довго не може заспокоїтися			
3.	Вередує, дратується через дрібниці			
4.	Часто ображається, не переносить будь-яких зауважень			
5.	Трапляються випадки агресіїї			
6.	Заїкається			
7.	Гризе нігті			
8.	Смокче пальці			
9.	Поганий апетит			
10	Вживає їжу вибірково			
11	Важко засинає			
12	Спить неспокійно			
13	Неохоче прокидається			
14	Часто кліпає			
15	Неспокійні, імпульсивні рухи			
16	Не вміє зосереджуватися, швидко відволікається			
17	Намагається бути тихим			
18	Боїться темряви			
19	Боїться самотності			
20	Боїться невдач, невпевнена в собі, нерішуча			
21	Відчуває почуття неповноцінності			

Інтерпретація результатів:

За кожну відповідь «так»- 2 бали, «іноді» - 1 бал, «ні» - 0 балів.

Якщо ви отримали суму:

28-42 бали – невроз, високий рівень психоемоційного напруження;

20-27 – невроз був чи буде найближчим часом;

11-19 – нервовий розлад, середній рівень психоемоційного напруження;

7-13 – низький рівень психічної напруги, дитині необхідна увага;

До 7 балів – відхилення незначні і є проявом вікових особливостей розвитку дитини