МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ КАМ'ЯНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ЛІЦЕЙ № 22» КАМ'ЯНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

На Всеукраїнський конкурс авторських програм
практичних психологів та соціальних педагогів
«Нові технології у новій школі»

Корекційно-розвиткова програма для зниження рівня тривожності у дітей з числа внутрішньо переміщених осіб «Менш тривожусЯ»

Укладачі:

Мельник Ірина Анатоліївна, практична психологиня, тренерка, волонтерка «Кризової психологічної допомоги м. Дніпро», спеціаліст вищої категорії Комунального закладу «Ліцею №22» Кам'янської міської ради

Худолєєва Ірина Костянтинівна, директорка Комунального закладу «Ліцею №22» Кам'янської міської ради, засновниця «Центру розвитку творчих здібностей»

Духаніна Наталія Миколаївна, корекційна педагогиня, спеціаліст вищої категорії Комунального закладу «Ліцею №22» Кам'янської міської ради

Сєрова Юлія Сергіївна, логопединя, спеціаліст ІІ категорії Комунального закладу «Ліцею №22» Кам'янської міської ради

Удод Мирослав Володимирович, кінезіотерапевт, реабілітолог, масажист, тренер, викладач міжнародної академії краси.

м. Кам'янське
2023

ЗМІСТ

Анотація корекційно-розвиткової програми «Менш тривожусЯ»……. 3

РОЗДІЛ 1. Теоретичне обґрунтування програми……... 5
РОЗДІЛ 2. Структура та зміст програми…… 13
2.1. Тематика корекційно-розвиткових занять із здобувачами освіти…… 14
2.2. Структура корекційно-розвиткової програми……... 15
2.3. Конспекти занять……. 17
Зустріч 1…….. 17
Зустріч 2…….. 21
Зустріч 3……... 25
Зустріч 4……... 29
Зустріч 5……... 33
Зустріч 6……... 36
Зустріч 7…….. 39
Зустріч 8……... 43
Список використаних та рекомендованих джерел…….. 48
Додатки……. 51

Анотація

Корекційно-розвиткової програми «Менш ТривожусЯ»

Підготували практична психологиня Ірина Мельник, директорка закладу Ірина Худолєєва, корекційна педагогиня Наталія Духаніна, логопединя Юлія Сєрова, кінезіотерапевт та реабілітолог Мирослав Удод Комунального закладу «Ліцей №22» Кам'янської міської ради. За роки роботи в закладі утворилася злагоджена команда фахівців, які поставили перед собою завдання створити не тільки комфортне освітнє середовище, а й психологічне шляхом упровадження комплексного підходу у формуванні резилієнсу в учасників освітнього процесу.

В умовах воєнного стану та соціальної нестабільності у суспільстві постає питання підвищеної тривожності, гострих стресових реакцій, посттравматичного стресового розладу. Доцільно окремо розглянути як такі процеси відбуваються в освіті, адже педагогічні працівники й учні продовжують працювати та навчатись у небезпечних умовах. Такий досвід призводить до виникнення труднощів у дітей: дратівливості, тривожності, спалаху гніву та роздратування.

Таким чином, підвищуючи обізнаність громади в необхідності збереження психічного здоров'я та благополуччя, формування резилієнсу, а особливо під час війни, ми робимо внесок у розвиток та формування майбутнього покоління, яке зазнало негативного впливу через воєнні дії. Ми не ставимо перед собою мету «вилікувати» від усіх травм, але ми можемо точно зменшити негативний відбиток, бути поруч, допомогти пережити травмуючі події.

Мета програми полягає в тому, щоб знизити рівень тривоги в дітей з числа внутрішньо переміщених осіб, підвищити обізнаність дітей у сфері ментального здоров'я та необхідності піклування про нього, а також ознайомлення дітей із техніками саморегуляції в кризових та стресових станах з метою подальшого формування резилієнсу.

Терміни та етапи реалізації програми: програма може бути реалізована на розгляд спеціаліста. Із досвіду рекомендуємо проводити заняття один раз на тиждень упродовж двох місяців з метою забезпечення присутності здобувачів освіти та не переривання освітнього процесу.

Вікова категорія: програма розрахована на дитячу аудиторію від 9 до 12 років.

Ключові слова: тривожність, техніки саморегуляції, майндфулнес, арттехніки, ментальне здоров’я.

РОЗДІЛ 1 Теоретичне обґрунтування програми

1.1. Пояснювальна записка

«Школа має стати місцем, де виховується

здорове та компетентне покоління...»

Олена Зеленська

Найважливішим завданням нинішньої освіти має стати формування особистості, яка може впоратися із проблемними ситуаціями, критично мислити, знаходити творчі рішення та перспективно використовувати засвоєний досвід. Освітнє середовище має враховувати психологічну складову частину для створення сприятливих умов існування, навчання та розвитку кожної особистості. Перед психологічною службою постає задача в організації психологічного супроводу та надання психологічної підтримки усім учасникам освітнього процесу. Емоційне виснаження педагогів, небезпечні умови роботи, тривоги, звуки вибухів, необхідність облаштування роботи в укритті, зростання кількості внутрішньо переміщених осіб та родин, які втратили житло чи рідних через війну, наявність тривалого дистанційного навчання та зниження комунікації між дітьми, складний психоемоційний стан батьків здобувачів освіти через економічні труднощі або розлуку з одним із членів родини, що був змушений виїхати за кордон, призводять до розширення спектру запитів та тематики звернень до практичних психологів закладів освіти. Тому з'явилась необхідність всебічної психоедукації всіх учасників освітнього процесу, ознайомлення їх із навиками самодопомоги та саморегуляції, а також корекційної роботи із учнями, з метою збереження ментального здоров'я дітей зокрема.

Перед психологічною службою закладу постає задача у формуванні механізмів стресостійкості в усіх учасників освітнього процесу з метою збереження їх психічного здоров'я у кризовий період та формування такого психологічного феномену як резилієнс (життєстійкість). За умов

надзвичайної ситуації важливо розглянути проблему психологічної адаптивності в екстремальних умовах, зокрема особливості розвитку життєстійкості, засоби її посилення, адже саме вони відіграють важливу роль у психологічному благополуччі та підсилюють спроможність подолання людиною кризових станів [6].

З початком повномасштабного вторгнення кількість здобувачів освіти з числа внутрішньо переміщених родин у закладі суттєво зросла. Родини вимушено залишали житло, ставали свідками обстрілів, насильства та інших подій, що травмують. Такий досвід може призвести до виникнення різноманітних психологічних проблем у дітей. Школярі стають дратівливими, тривожними, не спокійними, можуть боятися гучних звуків, залишатись вдома наодинці, мають труднощі із адаптацією до нових умов навчання та проживання. [16]. За підсумками аналізу тематики звернень батьків, учнів та педагогів до психологічної служби закладу можна виділити такі:

- підвищена тривожність;
- труднощі в адаптації до нового колективу;
- страхи;
- зростання рівня агресивності;
- апатія, проблеми зі сном.

На основі вище вказаних запитів було прийнято рішення про розроблення корекційно-розвиткової програми, яка б сприяла покращенню психоемоційного стану здобувачів освіти, знизила б їх рівень тривожності, розвивала емоційний інтелект, позитивно впливала б на процеси адаптації та сприяла б формуванню резилієнсу, навичок регуляції тривожності, саморегуляції, опануванню методами релаксації та самодопомоги. Дана програма буде корисною для фахівців психологічної служби, адже вона містить не тільки психологічні техніки та вправи, але й поєднується з логопедичними та кінезіотерапевтичними практиками, що дозволить підійти до проблеми більш комплексно.

Авторами використовувались прості у виконанні, не потребуючи особливого матеріально-технічного забезпечення вправи. Проте вони показували позитивні та динамічні результати після використання. Перед апробацією програми було проведено діагностику учнів на рівень тривожності (реактивної та особистісної) за шкалою Спілберга-Ханіна. Результати показали, що 27% дітей мають помірний та 42% – високий рівні тривожності. Після двох місяців впровадження корекційно-розвиткової програми, відсоток дітей з помірною тривожністю знизився до 15%, а кількість дітей з високим рівнем скоротилася до 23%. Що дає змогу використовувати дану програму як дієвий інструментарій для практичного психолога.

Варто зазначити, що в закладі активно впроваджується інклюзивна форма навчання, зібрана потужна команда корекційних педагогів та здобуває освіту 50 дітей з особливими освітніми потребами, у тому числі й учні з числа внутрішньо переміщених осіб. За результатами проведеного моніторингу та індивідуальної діагностики, фахівці з'ясували, що події, такі як вимушене залишення місця проживання мали суттєвий вплив на рівень когнітивних процесів: у дітей знизилась увага, пам'ять, вони відчувають труднощі під час запам'ятовування навчального матеріалу, можуть виникати логоневрози, селективний мутизм [22]. Команда авторів висуває гіпотезу, що превентивний розвиток мовлення, виконання вправ на розвиток мовного дихання, такту та ритму мовлення буде позитивно впливати на психічні процеси дітей: підвищувати концентрацію уваги, збільшувати об'єм пам'яті, розвивати логічне мислення, сприятимуть покращенню наявного стану мовлення. У даній програмі використовувалися вправи на переключення уваги, розвиток просодичної сторони мовлення (такт, ритм, інтонація), вправи, що впливають на розвиток артикуляційної моторики та мовленнєвого дихання.

Команда авторів є єдина в думці, що деструктивні та негативні психоемоційні стани (тривожність, страхи, стрес) проявляються не тільки на

психічному рівні, але й на фізичному. Саме тому до корекційної програми внесені кінезіотерапевтичні техніки. Адже кінезіологія – наука про рух, яка розглядає людину як одну цілу систему та стверджує, що тіло та емоцій в тісному зв'язку. Ця наука аналізує людину як поєднання емоцій, структури (кістки, м'язи та внутрішні органи), біохімічних процесів (кров, лімфа) та енергетичного рівню, за який відповідають меридіани, що розташовані по тілу людини [18]. У дану корекційно-розвиткову програму внесено вправи на відпрацювання першого та останнього меридіану легень та першого і останнього меридіану нирок. Адже легені пов'язані зі стресом та сумом, тривожністю, а нирки безпосередньо – зі страхом. Особливо доречними такі вправи будуть для людей, які мають проблеми зі сном: безсоння або пробудження вночі, у певний період часу [24]. Під час індивідуальних бесід з внутрішньо переміщеними родинами, здобувачі освіти яких навчаються в нашому закладі, з'ясувалося, що діти мають схожі проблеми: безсоння, тривожність, страх повітряних тривог та гучних звуків. Тому дана корекційна програма містить дієві дихальні та тілесні техніки, техніки самомасажу та релаксації.

Ще одним важливим та дієвим механізмом пропрацювання негативних психологічних проявів, зокрема тривожності, є використання арттерапевтичних технік, які допомагають дитині пережити ситуації, що травмують, шляхом сублімації переживань [1]. Зважаючи на вищесказане, до корекційно-розвиткової програми було внесено ряд різноманітних технік з практичного досвіду, що є ефективними та простими у використанні.

Окремої уваги вартий «Центр розвитку творчих здібностей», який був створений за ініціативи директорки закладу з метою всебічного розвитку дітей. Особливість цього центру в тому, що діти працюють із глиною. За допомогою цього унікального природного матеріалу діти розвивають психічні та когнітивні процеси, творчі навики, дрібну моторику, при цьому вивчаючи культуру рідного народу. (ДОДАТОК 1)

Гончарне декоративне мистецтво може стати тим самим порятунком для духовного здоров’я. Робота з глиною дає позитивну енергетику, заспокоює, розвиває координацію рухів, стимулює уяву, розвиває творчі здібності та соціалізує. Дані заняття допомагають дітям подолати свої страхи, зняти стрес, знизити тривожність. Ліплення глиною – це стан тут і зараз. Під час робот з цим матеріалом людина починає занурюватись у себе, і потім, усі свої думки та переживання відображає у своїй роботі, вона розвиває здатність творчо мислити та повірити у свої сили. Автентичність центру надає змогу реалізувати патріотичний напрямок виховання, обізнаність про культуру народу та звичаї. Під час апробації даної корекційної програми деякі арттерапевтичні техніки виконувалися із глини, проте можуть бути адаптовані під наявний для фахівця матеріал. Саме тому робота з глиною була включена до корекційної програми та показала позитивну динаміку.

Отже, на психологічну службу закладу покладена важлива відповідальність про збереження психічного здоров’я населення. Таким чином, тримаючи психологічний фронт ми робимо внесок у перемогу.

Мета даної програми полягає в корекції рівня тривожності у дітей з числа внутрішньо перемішених осіб, розвитку в них резилієнсу та сприяння адаптації до нових умов.

Завдання програми:

- створення комфортної та безпечної атмосфери в групі;
- зниження рівня тривожності;
- формувати вміння та навички регуляції тривожності;
- опанування техніками саморегуляції, дихальними техніками, техніками майндфулнесу;
- розвивати уміння висловлювати власні почуття та бути уважним до почуттів оточуючих;

- ознайомити з методами, що дозволяють пропрацювати тілесну напругу;
- оптимізувати процес адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов проживання та навчання;
- корекція рівня тривожності шляхом застосування арттерапевтичних технік;
- розвиток психічних процесів;
- розвиток просодичних компонентів мовлення;
- розвиток дрібної та загальної моторики;
- психоедукація учасників освітнього процесу.

Тривалість: 8 зустрічей тривалістю від 55 хвилин до 1 години 13 хвилин, що є оптимальним для корекційної роботи в освітньому процесі.

Програма проводиться у формі групових корекційних занять та реалізується за допомогою наступник методик: вправи на привітання та прощання, які задають емоційний фон зустрічам та налаштовують на продуктивну взаємодію; техніки майндфулнесу, дихальні вправи, кінезіотерапевтичні вправи, техніки саморегуляції, вправи на розвиток емоційного інтелекту, арттерапевтичні вправи, що спонукають до творчої самореалізації та сублімації внутрішніх переживань, мінілекції з використанням презентацій, відеороликів просвітницького характеру, які допомагають ширше розкрити тему. Також програма містить багато вправ на рефлексію задля забезпечення зворотнього зв’язку тренера програми з аудиторією, а також задля більш глибшого осмислення теми.

Перелік матеріалів та обладнання для реалізації програми:

- аркуші паперу формату А 4;
- ватмани;
- олівці;
- фломастери;
- маркери;

- пластилін (глина, солоне тісто);
- каремати для виконання кінезіологічних вправ;
- паперові стаканчики;
- відео;
- клубок ниток для в’язання;
- заготовки малюнків на ватмані (шаблони для виконання вправ, скелет риби,);
- ноутбук;
- проєктор;
- фліпчарт.

Опис вимог до матеріально-технічного оснащення закладу для реалізації програми: заняття варто проводити в просторому приміщенні для проведення тренінгових занять, медіатеці, кабінеті практичного психолога закладу або в іншому приміщенні, яке має бути технічно оснащене: комп’ютер, колонки, проєктор, екран або телевізор. Більш детальний опис обладнання подано в конспектах зустрічей.

Строки та етапи реалізації програми: програма проводиться у формі групових тренінгових занять, протягом двох місяців з періодичністю один раз на тиждень. Віковий діапазон учнів складав від 9 до 12 років. Дана програма складається із трьох етапів: підготовчого, на якому відбувається збір даних, повідомляються цілі та задачі програми, проводиться діагностика. Основний етап містить у собі безпосередньо корекційні та розвиткові заняття щодо корекції рівня тривожності, формування навичок самодопомоги, дихальних технік, кінезіотерапевтичних вправ, розвитку психічних процесів, емоційного інтелекту та мовлення. На заключному етапі відбувається підбиття підсумків роботи, згуртування учнівського колективу та формування толерантного ставлення один до одного.

Ключові слова: тривожність, техніки саморегуляції, майндфулнес, арттехніки, ментальне здоров’я.

Вікова категорія: програма розрахована на дитячу аудиторію віком від 9 до 15 років.

Опис вимог до спеціаліста, який впроваджує програму:

Корекційно-розвиткову програму у своїй діяльності можуть впроваджувати практичні психологи, що мають досвід тренінгової роботи та проведення корекційно-розвиткових занять. Основними вимогами до спеціаліста, який впроваджує програму, є знання особливостей роботи з дитячою аудиторією, знання з основ першої психологічної допомоги, володіння навичками фасилітатора, знання базового діагностичного інструментарію, володіння арттерапевтичними техніками, вміння уникати оціночних суджень, високий рівень особистісної та професійної культури.

Апробація програми проводилась з 11 вересня 2023 року по 01 листопада 2023 року із здобувачами освіти 3-7 класів, які є внутрішньо переміщеними особами, на базі Комунального закладу «Ліцей №22» Кам'янської міської ради.

Кількість учасників: 26

РОЗДІЛ 2. Структура та зміст програми

2.1. Тематика корекційно-розвиткових занять із здобувачами освіти.

Етап	Мета	Тематика	К-ть годин
І етап підготовчий (1 зустріч)	Ознайомлення учнів з поняттям стресу, причинами його виникнення та способами подолання, формувати вміння адаптуватися до ситуації невизначеності.	«Не стресуй»	1 година
ІІ етап основний (6 зустрічей)	Ознайомити з феноменом тривожності, формувати навички управління тривожністю, розроблення власних стратегій роботи із тривожністю. Ознайомити учасників із видами емоцій та вправами для покращення настрою, сформувати навички емоційної саморегуляції. Ознайомити із методами, що допомагають знизити напругу: техніки релаксації та дихальні техніки, навчити застосовувати їх на практиці. Сформувати чітке уявлення про толерантність; стимулювати дітей до пошуків власного розуміння толерантності.	«Тривожність – це…», «Менш тривожусЯ», «Світ моїх емоцій», «Дихаю та заспокоююсь», «Рух – це життя», «Не в гостях, а вдома».	6 годин
ІІІ етап заключний (1 зустріч)	Згуртування учнівського колективу, попередження булінгу серед дітей, розвиток емоційної стійкості, впевненості в собі, толерантного та доброзичливого	«Сила в єдності»	1 година

	ставлення один до одного, вміння працювати в команді; формувати вміння цінувати в кожній людині особистість і поважати її думки та почуття, незалежно від того чи збігаються вони з нашими; розвивати навики неупередженого ставлення до оточуючих; формувати усвідомлення того, формування відчуття безпеки, взаємопідтримки.		

2.2.Структура корекційно-розвиткової програми.

№ з/п	Види робіт	Орієнтовна тривалість	Ресурсне забезпечення
Зустріч 1 «Не стресуй» (57 хв.)			
1.1	Вступне слово тренера	2 хв.	
1.2	Знайомство з учасниками	5 хв.	
1.3	Правила роботи	5 хв.	Ватман, маркери, фліпчарт.
1.4	Вправа «Мозковий штурм»	10 хв.	Фліпчарт, маркери.
1.5	Вправа «Безпечне місце»	10 хв.	Інструкція та релаксаційна музика, ноутбук, проєктор.
1.6	Вправа «Пальчиковий праксис»	5 хв.	Малюнки із зображенням рухів рук, фліпчарт.
1.7	Вправа з використанням арт-технік «Намалюй пам’ятку»	15 хв.	Фарби, пастель, кольорові олівці, ватмани, фломастери.
1.8	Вправа «Рефлексія»	5 хв.	
Зустріч 2 «Тривожність – це…» (1год. 13 хв.)			
2.1	Вправа «Долоньки»	3 хв.	
2.2.	Вправа «Покажи свій настрій»	15 хв.	Телефони, мережа Інтернет.
2.3	Вправа «Емодзі»	3 хв.	Фліпчарт, аркуші з емодзі.
2.4	Вправа «Прийняття правил групової роботи»	2 хв.	Ватман, маркери, фліпчарт.

2.5	Вправа «Колективне оповідання»	10 хв.	
2.6.	Вправа «Асоціативний кущ»	5 хв.	Фліпчарт, маркери,смартфони.
2.7	Мінілекція «Що таке тривожність»	10 хв.	Фліпчарт, маркери, завчасно підготовлена презентація
2.8.	Вправа з використанням арттехніки ліплення.	20 хв.	Пластилін (солоне тісто), дощечки, стеки.
2.9.	Вправа «Рефлексія»	5 хв.	
Зустріч 3 «Менш тривожусЯ» (1год 11хв.)			
3.1	Вправа «Дрібничка»	5 хв.	
3.2	Вправа «Майндфулнес»	10 хв.	
3.3	Вправа «Подув вітер на листочки»	3хв.	Фліпчарт, малюнки з листочками.
3.4	Вправа «Психолог у кишеньці»	15 хв.	
3.5	Рефлексія попереднього заняття	3 хв.	Фліпчарт із записами з попереднього заняття
3.6	Вправа: «Казка-розповідь про тривожність»	10 хв.	Ноутбук, проектор,відео.
3.7	Вправа «Фішбоун»	20 хв.	Заготовлені малюнки риби на ватманах, маркери
3.8	Вправа «Рефлексія»	5 хв.	
Зустріч 4 «Світ моїх емоцій» (1 год. 2 хв.)			
4.1	Вправа-привітання «Відкрий серце один одному»	5 хв.	Паперові заготівки сердець, капелюх.
4.2	Вправа «Рухливі стаканчики»	3 хв.	Стаканчики, відео,ноутбук,проектор..
4.3	Вправа «Що я сьогодні відчуваю»	3 хв.	Кольорові олівці, фломастери, шаблони
4.4	Вправа «Слоненятко»	5 хв.	
4.5	Лікбез «Емоції та їх класифікація»	15 хв.	
4.6	Вправа «Відкритий мікрофон»	5 хв.	
4.7	Вправа «Театр емоцій»	25 хв.	Фарби, олівці, заготівки шаблонів театральних масок, стрази, клей, фоміран, блискітки,

			наліпки
4.8	Вправа «Оплески»	1 хв.	
Зустріч 5 «Дихаю та заспокоююсь» (55 хв.)			
5.1	Вступне слово тренера	5 хв.	
5.2	Вправа: «Дихальні техніки»	10 хв.	
5.3	Вправа: «Ручка»	10 хв.	
5.4	Вправа: «Обійми»	10 хв.	
5.5	Вправа: «Годинник»	10 хв.	
5.6	Вправа «Рефлексія»	10 хв.	
Зустріч 6 «Рух – це життя» (1 год. 3 хв.)			
6.1	Вступне слово тренера	3 хв.	
6.2	Вправа: «Впусти промінчик»	10 хв.	
6.3	Вправа: «Віджимання»	10 хв.	
6.4	Вправа: «Самомасаж»	15 хв.	
6.5	Вправа: «Клубочок»	15 хв.	
6.6	Вправа «Рефлексія»	10 хв.	
Зустріч 7 «Не в гостях, а вдома» (1 год. 3 хв.)			
7.1	Вправа «Гарний настрій»	5 хв.	Папір, олівці
7.2	Вправа «Згадай правила»	3 хв.	Ватман, маркери, фліпчарт
7.3	Вправа «Згрупуйтесь!»	5 хв.	
7.4	Вправа «А я пру на пролом»	5 хв.	Ноутбук, проєктор, відео
7.5	Лекція про толерантність	15 хв.	Ноутбук, проєктор, слайд презентація.
7.6	Вправа «Емблема толерантності»	15 хв.	Папір, кольорові олівці чи фломастери, ножиці, скотч.
7.7	Вправа «Майндфулнес»	10 хв.	
7.8	Вправа «Рефлексія»	5 хв.	
Зустріч 8 «Сила в єдності» (55 хв.)			
8.1	Вправа «Комплімент»	5 хв.	
8.2	Вправа «Прийняття правил групової роботи»	5 хв.	Ватман, маркери, фліпчарт
8.3	Вправа притча «Рай та Пекло»	10 хв.	
8.4	Вправа «Малюнок наосліп»	10 хв.	Чистий аркуш паперу, маркери, малюнок на вибір тренера.
8.5	Вправа «Чарівний	5 хв.	Мішечок, різні

	мішечок»		предмети повсякденного вжитку.
8.6	Вправа «П’ять добрих слів»	10 хв.	Аркуші за кількістю учасників, фломастери.
8.7	Вправа на рефлексію «Павутинка»	10 хв.	Моток ниток для в’язання, повітряна куля.

2.3. Конспекти занять

Зустріч 1 «Не стресуй» (57 хв.)

Мета: ознайомлення учнів з поняттям стресу, причинами його виникнення та способами подолання, формувати вміння адаптуватися до ситуації невизначеності.

1. Вступне слово тренера

Озвучення цілей та строків програми, привітання, представлення, налаштування на роботу

Мета: знайомство дітей із тренером, ознайомлення із цілями програми.

Час: 2 хв.

Хід вправи: тренер представляється та озвучує назву й мету програми. Інформує, що їх чекає серія зустрічей, які відбуватимуться один раз на тиждень. Наголошує на тому, що ці заняття не будуть схожі на лекції, на них можна ділитися думками та емоціями, дискутувати, отримувати поради та підтримку.

2. Знайомство з учасниками

Мета: створити позитивний емоційний фон, познайомитись один з одним.

«Я не хочу хвалитися, але…».

Час: 5 хв.

Хід вправи: кожному учаснику пропонується представитись та завершити фразу «Я не хочу хвалитися, але…», у якій необхідно розказати, що ви робите найкраще, поділитись вподобаннями та інтересами [4].

3. Правила роботи

Мета: забезпечити учасникам умови для відчуття безпеки, створення атмосфери довіри та співпраці, підвести до розуміння необхідності вироблення й дотримання певних правил, за якими відбувається взаємодія в групі, затвердити регламент роботи групи.

Час: 5 хв.

Обладнання: ватман, маркери, фліпчарт.

Хід вправи: тренер перший пропонує групі правила роботи. Далі учасники доповнюють цей список власними. Правила вписуються маркером на великий аркуш паперу (тренер записує правила), схвалюються групою і вивішуються на видному місці. За необхідністю тренер звертає увагу групи на них.

Орієнтовні правила роботи під час тренінгу:

1. Щирість.
2. Слухати і чути.
3. Говорити коротко і по черзі.
4. Конфіденційність.
5. Говорити від свого імені.
6. Ініціативність.
7. Повага.
8. Принцип «Тут і зараз».
9. Активність.

4. Вправа «Мозковий штурм».

Мета: з'ясувати зі здобувачами освіти ознаки стресу.

Час: 10 хв.

Обладнання: фліпчарт, маркери.

Хід вправи: тренер задає дітям питання: «Які ознаки стресу ви знаєте? Як зрозуміти, що людина перебуває у стресовому стані?» Відповіді записує на фліпчарт.

Орієнтовні відповіді:

- неможливість висловити думку;

- тривога;

- страх;

- тремтіння тіла;

- серце б'ється швидше;

- м'язи напружені;

- тиск підвищується;

- емоційне напруження;

- підвищений апетит або його зниження;

- відчуття втоми;

- підвищена збудливість;

- швидке мовлення;

- неможливість зосередитися.

Після запису відповідей на фліпчарті тренер задає питання: «Як ви гадаєте, як стрес впливає на навчання? Після відповідей дітей демонструє їм інформацію з додатку (ДОДАТОК 2).

5. Вправа «Безпечне місце».

Мета: зняття емоційної напруги, навчитися створювати приємні відчуття та образи

Час: 10 хв.

Обладнання: інструкція та релаксаційна музика, ноутбук, проєктор.

Хід вправи: тренер зачитує інструкцію: «Сядьте зручніше, заплющить очі. Дихайте вільно. Уявіть місце, де ви почуваєте себе спокійно, безпечно, щасливо. Це може бути реально існуюче місце або те, яке ви вигадаєте. Ви сидите, лежите або стоїте в цьому чудовому місці.

Подивіться в усі сторони та запам’ятайте, що ви бачите. Запам’ятайте все в дрібних деталях. Подивиться на кольори, які вас оточують. Доторкніться до предметів, які оточують вас.

Тепер подивіться далеко вперед. Що там видно? Які там кольори, тіні?

У своєму особливому місці ви почуваєтеся спокійно та впевнено. Уявіть, що ви стоїте на землі босоніж. Запам’ятайте ці відчуття. Починайте тихенько йти вперед та запам’ятовуйте все, що бачите навкруги. Що ви чуєте? Можливо це легкий вітерець? Або звуки моря? Або спів пташок? Світить сонечко. Відчуйте на своєму тілі його тепло. Які запахи ви відчуваєте? Моря? Або квітів? Або вашої улюбленої їжі? У вашому особливому місці ви можете слухати, відчувати та бачити речі, які вам приносять задоволення. Ви спокійні та щасливі.

Раптом поруч з’являється хтось. Цей хтось сильний та прийшов, щоб вам допомогти. Уявіть, що ви вдвох неспішно гуляєте та дивитесь навкруги. Ви щасливі бути поручі з ним. Це ваш друг та помічник. Він може розв’язати всі ваші проблеми. Подивіться навкруги іще раз. Запам’ятайте свої почуття. Ви зможете завжди повернутися сюди. Ваш помічник завжди буде тут, де б ви небули. Приготуйтесь повернутися зі свого особливого місця. На рахунок один…два…три».

Дана вправа допомагає прорефлексувати, емоційно розвантажитись, відновити ресурсний стан [11].

6. Вправа «Пальчиковий праксис»

Мета: синхронізувати роботу півкуль, покращити розумову діяльність, сприяють поліпшенню пам'яті й уваги, підвищують стійкість до стресів.

Час: 5 хв.

Обладнання: малюнки із зображенням рухів рук, фліпчарт.

Хід вправи: перед вами малюнки, на яких зображені рухи рук. Вам потрібно під ритмічну музику послідовно відтворити ці рухи [17] **(**ДОДАТОК З).

7. Вправа з використанням арттехнік «Намалюй пам’ятку».

Мета: актуалізація внутрішніх ресурсів боротьби зі стресом; допомогти дітям віднайти власні способи подолання стресу.

Час: 15 хв.

Обладнання: фарби, пастель, кольорові олівці, ватмани, фломастери.

Хід вправи: тренер об’єднує учасників у групи та дає завдання намалювати «Пам’ятки як боротись зі стресом». Психолог просить учнів подумати, що їм допомагає впоратись з неприємними ситуаціями, можливо, улюблений вид діяльності, хобі, прослуховування музики та інше. Після виконання вправи, кожна група презентує свою пам’ятку, проводиться колективне обговорення та виставка робіт [1 у авторській модифікації].

8. Вправа «Рефлексія».

Мета: формування вміння обмінюватись думками та враженнями

Час: 5 хв.

Хід вправи: кожному учаснику пропонується по черзі висловитися, описати свої емоції та враження після зустрічі, що нового дізнався?

Зустріч 2 «Тривожність – це…» (1 год. 13 хв.)

Мета: ознайомити з феноменом тривожності, формувати навички управління тривожністю.

1. Вправа «Долонька»

Мета: створити позитивний емоційний фон, привітатись один з одним.

Час: 3 хв.

Хід вправи:

- Нумо з вами всі привітаємось.
- Хто прийшов із гарним настроєм – махніть рукою;
- Хто чує мене – кивніть головою;
- Хто веселіший – ви всім посміхніться;
- Хто ввічливий – злегка сусіду вклоніться.

Простягніть, будь ласка, праву долоньку сусіду й подаруйте йому свою повагу. Простягніть свою ліву руку сусіду й подаруйте любов. А тепер обміняйтесь подарунками, з’єднавши долоні [4].

2. Вправа «Опиши свій настрій»

Мета: визначення настрою та емоційного стану учасників, ознайомлення із нейромережею та штучним інтелектом.

Час: 15 хв.

Обладнання: телефони із доступом до мережі Інтернет

Хід вправи:

Тренер розсилає посилання на нейромережу та озвучує інструкцію: «Зайдіть за посиланням та у віконечку опишіть свої емоції, свій настрій, переживання. Далі натискаєте «згенерувати» та нейромережа пропонує малюнок, який створений на основі вашого опису власного психоемоційного стану та настрою. Подивіться чи схожий малюнок на вас? На скільки точно мережа зобразила ваші переживання? Щось би хотілось змінити у малюнку?»

Кожен учасник підіймається та коментує свій малюнок [14].

3. Вправа «Емодзі»

Мета: розвиток активізації рухів лицьової мускулатури, мімічної моторики; зняття емоційної напруги.

Час: 3 хв.

Обладнання: фліпчарт, аркуші з емодзі.

Хід вправи:

- Пограймо у гру «Емодзі». На фліпчарті ви бачите зображення різних емодзі.
- Чи вони однакові?
- Чим вони відрізняються?
- Спробуйте відтворити ці емоції [7 у авторській модифікації] (ДОДАТОК 4).

4. Вправа «Прийняття правил групової роботи»

Мета: нагадати учасникам прийняті правила роботи, за якими відбувається взаємодія в групі.

Час: 2 хв.

Матеріали: ватман, маркери, фліпчарт.

Хід вправи: Тренер звертає увагу на раніше складені правила групою. Далі учасники погоджуються з правилами тренінгу або доповнюють цей список новими. Правила дописуються маркером на аркуш паперу,

схвалюються групою і вивішуються на видному місці. За необхідністю тренер звертає увагу групи на них під час тренінгу.

5. Вправа «Колективне оповідання»

Мета: навчити дітей працювати в команді; розвивати увагу, мовлення; вміння складати колективну розповідь, активізувати уяву дітей, з'ясувати, які ознаки тривожності їм відомі.

Час: 10 хв.

Хід вправи: учням пропонується на тему «Дівчинка, яка постійно тривожилась» скласти колективну розповідь.

Завдання: перший учень починає розповідь, наступний продовжує її до завершення думки. І так далі, поки всі не висловлять свою думку. Діти повинні дотримуватися логіки поведінки персонажів і послідовності дій, які ведуть до кінцевої мети оповідання.

Варто відслідковувати, які ознаки тривожності, аспекти поведінки героїв будуть зазначати діти, адже вони будуть робити проєкції властиві їм прояви тривожності, що допоможе психологу зібрати додаткову інформацію [авторська вправа].

6. Вправа «Асоціативний кущ»

Мета: спонукати учнів вільно розмірковувати, відкрито висловлюватися на задану тему; розвиток мислення, пам'яті, уваги, уяви, зв'язного мовлення.

Час: 5 хв.

Обладнання: фліпчарт, маркери, смартфони

Хід вправи: необхідно записати на фліпчарті в центрі ключове слово «Тривожність». Здобувачі освіти називають усі слова, які асоціюються з ключовим словом. Тренер записує слова на фліпчарті. Потім далі необхідно запронувати дітям звернутися до штучного інтелекту за посиланням [21] та запитати, які він може запропонувати асоціації до слова «тривожність». Звірити з тим, що є на дошці та доповнити.

7. Мінілекція «Що таке тривожність?»

Мета: проінформувати учнів про феномен тривожності, які вона має ознаки та тілесні прояви.

Час: 10 хв.

Обладнання: фліпчарт, маркери, завчасно підготовлена презентація.

Хід вправи: тренер проводить учням мінілекцію про тривожність, зазначає основні її ознаки, прояви в тілі. Тренеру варто наголосити на тому, що тривожність впливає, окрім загального психоемоційного стану, на такі психічні процеси, як: пам'ять, увага, мислення та може негативно впливати успішність у навчанні. Наголосіть на тому, що тривожність – стан, який можна й треба контролювати, який не повинен задавати темп і ритм життя, призводити до обмежень.

Тривога – емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеності й небезпеки і виявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій. Вроджена або сформована схильність дитини легко впадати у стан тривоги свідчить про тривожність як рису характеру.

Ознаки тривожності. Тривожність у дітей виявляється в емоційній вразливості, боязні спілкуватися з незначущими людьми, плаксивості, скигленні. Ознаки тривожності:

- підвищена збудливість, напруженість, скутість;
- страх перед усім новим, незнайомим, незвичайним;
- невпевненість у собі, занижена самооцінка;
- очікування неприємностей, невдач, осуду старших;
- старанність, розвинуте почуття відповідальності.

Симптоми тривожності. Питання не в тому, чи відчувати занепокоєння, а в тому, як його пережити. Перший крок до того, щоб змусити занепокоєння працювати на вас, а не проти вас – це почати розпізнавати його прояв. Велика частина нашої поведінки зумовлена хвилюванням, але ми рідко помічаємо це.

• Постійний страх або занепокоєння

• Дратівливість, тривожне очікування поганого

• Дискомфорт при зоровому контакті, тихе мовлення

• Болі в животі або головний біль

• Тремтіння у м'язах, постійна втома

• Проблеми зі сном, труднощі з концентрацією [11].

8. Вправа з використанням арттехніки ліплення.

Мета: розвиток творчих здібностей учнів, дрібної моторики, уяви та фантазії.

Час: 20 хв.

Обладнання: пластилін (солоне тісто), дощечки, стеки.

Хід вправи: тренер пропонує учням зліпити із певних матеріалів свою тривожність. Під час виконання вправи тренер ставить учням питання: «Який би вигляд мала тривожність?», «На що могла б бути схожа?». Наприкінці виконання вправи тренер пропонує дати ім’я отриманій фігурці.

Після виконання вправи проводиться обговорення, де учасники, за бажанням, презентують свою роботу.

Орієнтовні питання для обговорення:

- Що ви відчували під час виконання вправи?
- Які мали відчуття в тілі?
- Чи змінився ваш стан та настрій після вправи? [авторська вправа].

Якщо дитина не бажає брати участь в обговоренні, не треба наполягати.

9. Вправа «Рефлексія»

Мета: формування вміння обмінюватись думками та враженнями.

Час: 5 хв.

Кожному учаснику пропонується по черзі висловитися, описати свої емоції та враження після зустрічі.

Зустріч 3 «Менш тривожусЯ» (1 год. 11 хв.)

Мета: актуалізація знань учасників з теми тривожності, створення позитивного настрою, розроблення власних стратегій роботи із тривожністю.

1. Вправа «Дрібничка»

Мета: привітатись один з одним, обмін позитивними емоціями

Час: 5 хв.

Хід вправи: кожен учасник вітається з іншими і має знайти серед своїх особистих речей або оточуючих предметів ту річ, з якою він на даний момент себе асоціює і пояснити чому [4].

2. Вправа «Майндфулнес»

Мета: звернути увагу на тілесні відчуття та думки, усвідомлення відчуттів, які відбуваються тут і зараз і фокусування уваги виключно на них; розвиток концентрації уваги, зосередженості, пам'яті.

Час: 10 хв.

Хід вправи: техніка "5-4-3-2-1 почуття" Усе, що потрібно для цієї вправи - це відчуття. Назви 5 речей, які ти зараз бачиш; 4 речі, які ти зараз чуєш; 3 речі, запах яких ти зараз відчуваєш; 2 речі, до яких ти можеш доторкнутися; 1 річ, яку ти можеш спробувати на смак.

Для молодших дітей може бути складно назвати останній пункт (заперечення: «Я зараз нічого не їм»), тому техніку можна модифікувати [9].

3. Вправа «Подув вітер на листочки»

Мета: тренування навиків правильного носового дихання; формування глибого видиху та сили видихуваного повітря.

Час: 3 хв.

Обладнання: фліпчарт, малюнки з листочками.

Хід вправи: перед учнями розвішені аркуші з листочками. Тренер зачитує іструкцію:

Подивіться на перший малюнок (квадрат). На вертикальних листочках треба робити вдих, а на горизонтальних – видих. Вдих – видих – вдих – видих.

На другому малюнку дихаємо наступним чином: великий листочок – короткий вдих і довгий видих, маленькі листочки: короткий вдих і 3 коротких видихи [8 у авторській модифікації] (ДОДАТОК 5).

4. Вправа «Психолог у кишеньці»

Мета: ознайомити дітей із чат-ботами; надання психологічної допомоги.

Час: 15 хв.

Хід вправи: тренер розповідає учасникам, що не завжди є можливість одразу поспілкуватися із психологом під час стресової ситуації. Проте є мобільні додатки та чат-боти, які можуть допомогти, якщо відбулась стресова подія, яка стривожила тебе. Тренер розсилає повідомлення в Телеграм із посиланнями та демонструє, які функції є у чат-ботах, як ними користуватися. Наголошує, що це не замінює живого спілкування із психологом, проте є чудовою можливістю покращити свій психоемоційний стан, коли спеціаліста немає поруч.

Тренер презентує 2 ресурси бот для отримання першої психологічної допомоги «Друг. Перша допомога» [19].

А також чат-бот «Faino Psy Bot» для отримання кризової психологічної допомоги [20].

Учасники впродовж деякого часу ознайомлюються із можливостями чат-ботів, можуть ставити уточнюючі питання.

Важливо: спеціалісти можуть замінювати подані ресурси на ті, які на їх думку є корисними, доповнювати та розширювати цю вправу, використовуючи власний досвід та вподобання.

5. Рефлексія попереднього заняття

Мета: актуалізувати отримані знання

Час: 3 хв.

Обладнання: фліпчарт із записами з попереднього заняття

Хід вправи: ведучий звертається до групи «Пропоную пригадати, що ми робили на попередньому занятті». Надалі тренер актуалізує знання дітей з теми тривожність та вивішує аркуш з асоціативним кущем з минулого

заняття, зазначаючи, що впродовж наступних занять ми будемо вчитися, як керувати та контролювати власну тривожність.

6. Вправа: «Казка-розповідь про тривожність»

Мета: налаштувати дітей на роботу, активізувати уяву та увагу дітей, підготовка дітей до створення власних рекомендацій з подолання тривоги.

Час: 10 хв.

Матеріали: ноутбук, проєктор, відео.

Хід вправи: тренер вмикає відео для перегляду за посиланням.

Діти переглядають відео до 3 хв 14 с, потім тренер ставить його на паузу, зазначає, що надалі ми спробуємо скласти власний алгоритм подолання тривожності, використовуючи наступну вправу «Фішбоун» та порівняємо його із тим, що нам будуть пропонувати в цьому відео [5].

7. Вправа «Фішбоун»

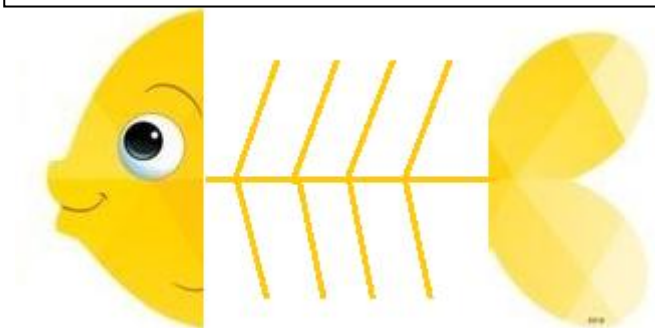
Мета: стимулювати учасників до факторів

Час: 20 хв

Матеріали: заготовлені малюнки риби на ватманах, маркери.

Хід вправи:

Що найбільше у вас викликає тривожність?



Що допомагає вам її подолати?

Обговоріть з учасниками, що найчастіше у них викликає тривогу (особливо під час війни), поділіть їх на 3 групи, роздайте кожній групі заготовлений малюнок риби, та поставте наступні завдання: кожна група

колективно обговорює та записує на заготовці вгорі фактори «Що найбільше у вас викликає тривожність?», а внизу – «Що допомагає вам її подолати?»

Після цього тренер повертається до перегляду другої частини відео. Тренер розвішує ватмани з алгоритмами у «Галерею думок», після чого учасники презентують свої відповіді та проводять обговорення [2 у авторській модифікації].

8. Вправа «Рефлексія»

Мета: формування вміння обмінюватись думками та враженнями.

Час: 5 хв.

Хід вправи: кожному учаснику пропонується по черзі висловитися, описати свої емоції та враження після зустрічі.

Зустріч 4 «Світ моїх емоцій» (1 год 2 хв)

Мета: ознайомити учасників із видами емоцій та вправами для покращення настрою, створити довірливу атмосферу, сформувати навички емоційної саморегуляції.

1. Вправа-привітання «Відкриймо серце один одному»

Мета: створити позитивний емоційний фон, привітатися, налаштуватися на продуктивну взаємодію.

Час: 5 хв.

Обладнання: паперові заготівки сердець, капелюх.

Хід вправи: кожен учасник отримує заготівку-шаблон у формі сердечка, на якому він пише свої побажання іншим, які потім збираються до капелюха. Тренер проходить з ним по колу, і діти витягують сердечко, розгортають шаблон і зачитують побажання.

2. Вправа «Рухливі стаканчики»

Мета: формування здібностей до активної творчої музично-рухової діяльності, відчуття ритму, здатності своєчасного та відповідного відтворення його.

Час: 3 хв.

Обладнання: стаканчики, ноутбук, проєктор, відео.

Хід вправи: тренер промовляє до учасників: «Візьміть стаканчики в руки і повторюйте рухи за мною під ритм музики» [12].

3. Вправа «Що я сьогодні відчуваю?»

Мета: з'ясувати емоційний стан та настрій учасників.

Час: 3 хв.

Обладнання: кольорові олівці, фломастери, шаблони (ДОДАТОК 6).

Хід вправи: дітям роздаються шаблони та кольорові олівці. Тренер пропонує їм розфарбувати малюнок відповідно до того, як вони себе почувають сьогодні [1 у авторській модифікації].

4. Вправа «Слоненятко»

Мета: звернути увагу на тілесні відчуття та думки, усвідомлення відчуттів, які відбуваються тут і зараз, фокусування уваги виключно на них; розвиток концентрації уваги, зосередженості, пам'яті.

Час: 5 хв.

Хід вправи: техніка «Тупоти, тупоти, видихай» Для активного заземлення попросіть дитину тупнути лівою ногою, тупнути правою ногою, а потім глибоко видихнути. Продовжуйте цей ланцюг дій [11].

5. Лікбез «Емоції та їх класифікація»

Мета: психоедукація учасників про види емоцій, їх значення в житті людини.

Час: 15 хв.

Хід вправи: сьогодні ми будемо говорити про емоції людини: як вони впливають на нас, на наш настрій, на процес спілкування.

Слово тренера: життя буває різне: веселе, цікаве, творче й не дуже. Величезне море людських емоцій переживає кожен із нас.

Емоції закладені від природи та їх вираження спільні для всіх людей. Однією з основних функцій емоцій є надання можливості людям розуміти один одного, навіть не користуючись мовою.

Люди на всіх континентах однаково виражають радість і горе, гнів і страх.

Емоції – внутрішні сигнали, реакції на зовнішні подразники, виявляються у вигляді задоволення/незадоволення.

Що дають нам емоції в житті? Без них неможливо розуміти душевний стан людини.

Далі тренер ставить перед учасниками запитання, залучає до обговорення:

- Які бувають емоції?
- У чому вони проявляються?
- Які емоції ви повинні спрямовувати на людей, з котрими ви хотіли б спілкуватися, дружити?

Тренер додає, що емоції можна розділити на дві великі групи:

Позитивні емоції — породжуються узгодженням обставин з нормами, що відповідають світогляду цієї особи (задоволення, радість, захват, замилування, самовдоволення, упевненість, задоволеність собою, повага, довіра, симпатія, ніжність, любов, подяка, спокійна совість, полегшення, безпека, каяття, каяття совісті, й ін.).

Негативні емоції – породжуються відхиленням обставин від параметрів життєдіяльності конкретної людини як особистості (горе (скорбота), невдоволення, туга, сум, нудьга, розпач, смуток, тривога, переляк, страх, жах, жалість, жаль, розчарування, образа, гнів, презирство, обурення, гордість, ворожість, заздрість, ненависть, злість, ревнощі, сумнів, розгубленість, зніяковілість, сором, відраза тощо) [3].

6. Вправа «Відкритий мікрофон».

Мета: залучення учасників до обговорення, само презентація думок

Час: 5 хв.

Хід вправи: тренер звертається до учасників:

«Висловіть міркування про те, що ви думаєте з приводу ролі і значення емоцій для кожного. Чи потрібні людині емоції? Які емоції корисніші?..»

Тренер підводить учасників до розуміння того, що емоції невід'ємна частина особистості людини. Уникнути переживання від негативних емоцій неможливо, проте можна навчитися їх проживати екологічно. Слід наголосити на важливості розуміння та диференціації власних почуттів.

7. Вправа «Театр емоцій»

Мета: залучення учасників до обговорення, розвиток емоційного інтелекту.

Час: 25 хв.

Обладнання: фарби, олівці, заготівки шаблонів театральних масок, клей, фоміран, блискітки, стрази, наліпки.

Хід вправи: тренер звертається до учасників:

«Вам необхідно зобразити на масці ваш емоційний стан зараз, використовуючи запропоновані матеріали». Після виконання вправи тренер пропонує сісти в коло по черзі продемонструвати свою маску та провести обговорення з учнями:

- «Які відчуття були під час виконання вправи?»
- «Чи складно було відображати емоційний стан?»
- «Як часто ви відчуваєте зображену емоцію?»

Дана вправа сприятиме розвитку емоційного інтелекту, розвитку навичок диференціації емоцій та самовираження. Таким чином формуються навички усвідомлення власних почуттів та емоцій, вміння розпізнавати емоції інших, розвиваються навички само презентації та самовираження [авторська вправа].

8. Вправа «Оплески»

Мета: попрощатися, завершити зустріч.

Час: 1хв.

Хід вправи: «Ми з вами добре попрацювали. Наприкінці я пропоную уявити на одній долоні посмішку, на іншій – радість. А щоб вони не втекли від нас, треба міцно-міцно з'єднати долоні. Бажаю вам успіхів. До нових зустрічей» [4].

Зустріч 5 «Дихаю та заспокоююсь» (55 хв)

Мета: ознайомити із методами, що допомагають знизити напругу: техніки релаксації та дихальні вправи, навчити застосовувати їх на практиці.

1. Вступне слово тренера

Час: 5 хв.

Радимо попередити дітей, щоб на це заняття вони прийшли в спортивній формі або зручному одягу. Подані вправи запропоновані кінезіотерапевтом з урахуванням вікових особливостей дітей, не мають протипоказань, є зручними та легкими до застосування тренерам, що не мають спеціальних знань у даній сфері, є доступними для учасників з будь-якими фізичними можливостями.

Тренер вітається, озвучує цілі та завдання цієї зустрічі. «Сьогодні ми ознайомимось із дихальними техніками та техніками релаксації. Ці вправи ви зможете виконувати вдома в зручний для вас час, показати їх своїм друзям та рідним. Вони допоможуть розслабитись, зняти тілесну напругу, заспокоїтись, коли тривожно. Здавна відомий зв'язок між внутрішніми хвилюваннями та тілом. Наші страхи, тривожність «оселяються» в тілі, ми можемо їх відчувати через такі симптоми:

- тремтіння;
- напруга в тілі;
- мимовільні рухи;
- біль в певних ділянках.

Тому сьогодні ми будемо вчитися надавати собі певну «самодопомогу».

Тренер прохає дітей встати та уявити, що трапилась стресова ситуація та ставить питання:

- Що буде робити ваше тіло в такій ситуації?

Орієнтовні відповіді: (згрупуюсь, присяду, сховаю шию, займу позу ембріона).

Тренер підводить дітей до твердження, що найперша допомога в стресових ситуаціях, це дихання.

«Пропоную потренуватися виконувати дихальні техніки».

2. Вправа: Дихальні техніки

Мета: навчити учасників дихальним технікам та технікам саморегулювання, навчитись відновлювати психічну рівновагу за допомогою дихання.

Час: 10 хв.

Хід вправи: тренер озвучує інструкцію: «Зробіть глибокий вдих тривалістю від 3 до 5 секунд. Затримайте дихання на такий ж час. Потім – глибокий видих. При цьому ми уявляємо квадрат. На вдих уявляємо, як ми рухаємось по одній стороні квадрату, на затримку – по іншій. На видих – знову по стороні квадрату, на затримку – уявно рухаємось по останній. Таким чином, ми уявно обводимо квадрат. Пам'ятаймо, що вдих та видих рівноцінні за тривалістю.

Повторюємо вправу протягом 10 хвилин до тих пір, поки всі учасники опанують техніку виконання. Запитуймо після про відчуття в тілі, чи змінилось щось, які тілесні прояви відчувають учасники.

Техніка «Квітка – свічка». Ця вправа спрямована на глибоке дихання, що допоможе розслабитися. Психолог зачитує інструкцію: уявіть, що наче ви тримаєте пахучу квітку в одній руці та свічку, що повільно горить, у іншій руці. Повільно вдихніть через ніс, коли будете нюхати квітку. Потім повільно видихніть через рот, коли будете задувати свічку. Вправу потрібно повторити декілька разів [10].

3. Вправа: «Ручка»

Мета: релаксація учасників

Час: 10 хв.

Хід вправи: дана вправа взята із КСТ (краніосакральна терапія), яка стверджує, що кістки

черепа рухаються за рахунок різниці тиску і виконуючи мікрорухи можна оптимізувати свій психоемоційний стан. Тренер просить прийняти зручне положення сидячи. Одну руку покласти на потилицю, іншу на чоло. Виконувати мікрорухи кожною рукою, погладжуючи голову. При цьому максимально розслабитись та сконцентруватися на власних відчуттях. Після виконання рухів на декілька хвилин зупинитись та тримати руки на голові в тому ж положенні нерухомо (терапевтична локалізація). Після вправи запитати про тілесні відчуття учасників [24].

4. Вправа: «Обійми»

Мета: пропрацювання тілесних зажимів, релаксація.

Час: 10 хв.

Хід вправи: тренер пояснює, що легені людини пов’язані з переднім зубчастим м’язом, що розташовується з під лопатки до ребра. Тривога та тілесне напруження спазмують його. За допомогою наступної вправи ми будемо розслабляти саме цей м’яз. Учасники стають парами, по черзі обіймають один одного. Один із дітей робить глибокий вдих, інший обіймає його, руки мають розташовуватись спочатку праворуч під пахвою, потім під лівою пахвою. Потім глибокий видих. Слідкуємо за відчуттями учасників: чи всім комфортно, чи немає неприємних тілесних відчуттів. Потім учасники змінюються [24].

5. Вправа: «Годинник»

Мета: релаксація, пропрацювання зажимів.

Час: 10 хв.

Хід вправи: зараз ми будемо розтягувати по діагоналі зубчастий м’яз. Ліву руку піднімаємо вгору (положення, ніби годинникова стрілка показує час 11.00). Підіймаємо праву руку (вона буде займати положення вгорі ніби годинник показує 14.00). Робимо вдих і підіймаємо руки вгору в зазначене положення, на видиху опускаємо донизу, перехрещуючи їх [24].

6. Рефлексія.

Мета: формування вміння обмінюватись думками та враженнями.

Час: 10 хв.

Хід вправи: кожному учаснику пропонується по черзі висловитися, описати свої емоції та враження після зустрічі. Попрохайте дітей поділитися тілесними відчуттями під час виконання вправ, описати як змінився їх настрій, чи відчувають вони зміни в тілі.

Зустріч 6 «Рух – це життя» (1 год. 3 хв.)

Мета: ознайомити із методами, що допомагають знизити напругу: техніки релаксації та дихальні техніки, навчити застосовувати їх на практиці.

1. Вступне слово тренера

Час: 3 хв.

Тренер вітається, озвучує цілі та завдання цієї зустрічі. «Сьогодні ми продовжимо знайомитись із дихальними техніками та техніками релаксації».

2. Вправа: «Впусти промінчик»

Мета: релаксація, пропрацювання зажимів.

Час: 10 хв.

Хід вправи: тренер пояснює учасникам, що наступна вправа допоможе пропрацювати тілесні блоки в плечах та грудній клітині. «Діти, зазвичай тривога оселяється в тілі в ділянці сонячного сплетіння, у грудях. Займіть вихідне положення стоячи рівно, поставте руки на талію, нахиліть голову частково назад, так щоб поза не викликала дискомфорту. Робимо глибокий вдих та одночасно зводимо лопатки між собою. Уявляємо промінчик світла, який світить нам прямо в грудну клітину. Він гріє нас зсередини, освітлює все на своєму шляху, не залишається жодних темних місць у нашій грудній клітині».

Важливо: вправа виконується повільно без різких рухів.

Після виконання обговоріть з учасниками їх відчуття [24 в авторській модифікації].

3. Вправа: «Віджимання»

Мета: релаксація, пропрацювання тілесних зажимів.

Час: 10 хв.

Хід вправи: тренер дає інструкцію «Займіть положення лежачи на полу, руки ставимо в упор як для віджимання. Робимо глибокий вдих і підіймаємось, голова дивиться вгору. Зафіксували положення. Робимо видих і на ньому прогинаємося в поперековому відділі до відчуття дискомфорту та утримуємся в положенні 20-30 секунд. Опустились на підлогу». Після виконання вправи проведіть обговорення з учасниками про відчуття в тілі [23] (ДОДАТОК 7).

4. Вправа: «Самомасаж»

Мета: релаксація, пропрацювання тілесних зажимів.

Час: 15 хв.

Хід вправи: тренер розповідає учасникам, що в китайській медицині є окремий напрямок, котрий спрямований на пропрацювання меридіанів. За китайськими віруваннями, за меридіанами тече енергія, і саме робота з цими точками буде давати позитивний вплив на самопочуття та психоемоційний стан людини. Особливо доречними такі вправи будуть для людей, які мають проблеми зі сном: безсоння або пробудження вночі в певний період часу. Зараз ми будемо відпрацьовувати 4 точки меридіанів на тілі, а саме перший та останній меридіан легень та перший і останній меридіан нирок. Адже легені пов’язані зі стресом та сумом, а нирки безпосередньо пов’язані зі страхом. Роблячи самомасаж в певних точках на тілі, ми можемо покращити фізичне самопочуття та пропрацювати психосоматичні прояви тривожності, суму та страху.

Інструкція: «Ставимо пальчики на кут між ключицею і плечовою кісткою де м’які тканини, натискаємо, якщо є біль тримаємо до зникнення болю; якщо нема, то 7-10 секунд» [24] (ДОДАТОК 8).

«Далі виконаємо самомасаж пальчиків. Натисніть на великі пальчики на руках та тримайте протягом 7-10 секунд» [24] (ДОДАТОК 9).

«Займіть зручне положення сидячи. Натисніть на точку на нозі, де знаходиться плюснева кістка між середнім та вказівним пальчиком. Потримати 7-10 секунд [24] (ДОДАТОК 10).

Далі тренер пропонує учасникам поставити пальчики на кут між ключицею та грудиною, натиснути на нього та потримати до моменту, коли пройде біль. Якщо він відсутній – то потримати 7-10 секунд [23] (ДОДАТОК 11).

Вправи виконувати у декілька підходів, не варто поспішати та сильно натискати.

5. Вправа: «Клубочок»

Мета: релаксація, пропрацювання тілесних зажимів

Час: 15 хв.

Хід вправи:

Тренер дає інструкцію зайняти положення як на малюнку. Одну ногу зігнути в коліні, притиснути до тулуба та тримати впродовж 20-30 секунд. Виконувати вправу по черзі на кожну ногу [23] (ДОДАТОК 12).

6. Рефлексія.

Мета: формування вміння обмінюватись думками та враженнями

Час: 10 хв.

Хід вправи: Кожному учаснику пропонується по черзі висловитися, описати свої емоції та враження після зустрічі. Попрохайте дітей поділитися

тілесними відчуттями під час виконання вправ, описати як змінився їх настрій, чи відчувають вони зміни в тілі.

Зустріч 7 «Не в гостях, а вдома» (1 год. 3 хв.)

Мета: сформувати чітке уявлення про толерантність; стимулювати дітей до пошуків власного розуміння толерантності; розвивати навички спілкування з іншими людьми, взаємодії з ними на основі співчуття, порозуміння, доброзичливості, спостережливості, уважності до інших людей; сприяти формуванню ціннісних установок на толерантне спілкування з дітьми.

1. Вправа «Гарний настрій»

Мета: Підвищити настрій учасників, зняти емоційну напругу та налаштувати на роботу групі.

Час: 5 хв.

Обладнання: папір, олівці.

Хід вправи:

Шановні учасники, на аркуші паперу намалюйте свій настрій. Свій малюнок подаруйте сусідові, супроводжуючи такими словами: «Я дарую тобі свій гарний настрій, нехай він буде поруч завжди» [4].

2. Вправа «Згадай правила»

Мета: установлення атмосфери довіри та співпраці між учасниками, нагадування регламенту та правил групи.

Час: 3 хв.

Матеріали: ватман, маркери, фліпчарт.

Хід вправи:

На початок тренер нагадує правила, далі учасники тренінгу, за потребою, його доповнюють. Правила вписуються маркером на великий аркуш паперу та вивішуються на видному місці.

Приблизний перелік правил:

- бути доброзичливими, тактовними, коректним у висловлюваннях, виявляти повагу до інших учасників;

- правила піднятої руки;
- вимкнений звук на телефоні;
- не перебивати співрозмовника;
- говорити «Я-висловлюваннями» (від свого імені);
- дотримання регламенту;
- уникати оцінюючих суджень;
- поважати позицію кожного.

3. Вправа «Згрупуйтесь!»

Мета: Підвищити настрій учасників, зняти емоційну напругу та налаштувати на роботу в групі.

Час : 5 хв.

Хід вправи: Шановні учасники, об'єднайтесь в малі групи:

– За порами року, відповідно до якої Ви народилися?
– За кольором очей;
– За кількість дітей;
– За добовими ритмами (жайворонки, сови, голуби);
– Для кого важлива тема цього тренінгу;

Підведіть учасників до того, що всі об'єднались в одну групу, отже ця тема важлива для кожного. Усі розуміють важливість такого явища, як згуртованість [4 в авторській модифікації].

4. Вправа «А я пру на пролом»

Мета: розвиток дикції, темпо-ритмічної сторони мовлення, мовного дихання, психічних процесів.

Час: 5 хв.

Обладнання: ноутбук, проєктор, відео.

Хід вправи: Перед вами фрагмент тексту з пісні JerryHeil - ТРИ ПОЛОСИ. Я пропоную прочитати його декілька разів у повільному темпі, щоб запам'ятати. А потім ми з вами уявимо себе співаками і спробуємо відтворити цей текст під ритмічну музику.

А я пру напролом

По прямих і кривих

Прикриває крилом мене Бог

Мов перлину пером

А перони пусті

Тоді я – на паром

Бо я пру на пролом

З переломоребром

Напролом по прямих і кривих

Прикриває крилом мене Бог

Мов перлину пером

А перони пусті

Тоді я – на паром

Бо я пру на пролом

З переломоребром [15].

5. Лекція про толерантність.

Мета: ознайомити учасників із поняттям толерантність

Час: 15 хв.

Обладнання: ноутбук, проектор, завчасно заготовлена презентація.

Хід вправи:

Толерантність у всі часи вважалася людською чеснотою. Вона передбачала терпимість до відмінностей серед людей, уміння жити, не заважаючи іншим, здатність мати права й свободи, не порушуючи прав і свобод інших.

Толерантність – це намагання зрозуміти цінності та особливості світогляду іншої людини, це не поблажливість, але й не байдужість, не мовчазна терплячість до спотворених форм поведінки людей, проте й не вседозволеність, що часто межує з агресією й неодмінно призводить до прихованих чи відверто виражених конфліктів.

Толерантність як ставлення, породжує довіру, готовність до

співробітництва й компромісу, товариськість і дружелюбність. Дитині важливо перебувати в обстановці довіри та відчувати підтримку оточення.

Сьогодні на нашому тренінгу ми спробуємо пройти шлях для пізнання себе та інших. Якщо ви будете відверті й знайдете в собі нетолерантні якості, то це дасть можливість для духовного зростання [2].

6. Вправа «Емблема толерантності»

Мета: продовження роботи з визначеннями толерантності; розвиток фантазії, експресивних способів самовираження.

Час: 15 хв.

Обладнання: папір, кольорові олівці чи фломастери, ножиці, скотч.

Хід вправи:

Поділіть учасників на три групи, роздайте обладнання й дайте наступну інструкцію: «Шановні учасники, уявить себе дизайнером та намалюйте за допомогою символіки емблему толерантності. Проявіть фантазію та творчий підхід». Процес малювання триває 10 хв. Після завершення роботи учасники розглядають малюнки один одного (для цього можна ходити по кімнаті). І на заключному етапі відбувається презентація емблем [2].

7. Вправа «Майндфулнес»

Мета: звернути увагу на тілесні відчуття та думки, усвідомлення відчуттів, які відбуваються тут і зараз і фокусування уваги виключно на них; розвиток концентрації уваги, зосередженості, пам’яті.

Час: 10 хв.

Хід вправи: Техніка «5-4-3-2-1 Оточення» Назви 5 кольорів, які ти бачиш; 4 фігури, які ти бачиш; 3 м'які речі, які ти бачиш; 2 людини, яких ти бачиш; 1 книгу, яку ти бачиш [9].

8. Вправа «Рефлексія»

Мета: формування вміння обмінюватись думками та враженнями

Час: 5 хв.

Кожному учаснику пропонується по черзі висловитися, описати свої емоції та враження після зустрічі.

Зустріч 8 «Сила в єдності» (55 хв.)

Мета: тренінг спрямований на згуртування учнівського колективу, попередження булінгу серед дітей, розвиток емоційної стійкості, упевненості в собі, толерантного та доброзичливого ставлення один до одного, вміння працювати в команді; формувати вміння цінувати в кожній людині особистість і поважати її думки та почуття, незалежно від того чи збігаються вони з нашими; розвивати навички неупередженого ставлення до оточуючих, формувати відчуття безпеки, взаємопідтримки.

1. Вправа «Комплімент»

Мета: привітатися з учасниками, розвивати навички спілкування, формувати позитивну самооцінку.

Час: 5 хв.

Хід вправи:

Тренер ставить учасникам питання: Як ви розумієте слово «комплімент»?

(Комплімент – це приємне схвальне зауваження на чиюсь адресу, похвала)

- Чи часто ви чуєте похвалу на свою адресу?
- Подумайте, чи є у вас привід похвалити товаришів, знайти гарні слова для кожного з них?
- Отже, спробуймо. Кожен повернеться до свого товариша, який сидить ліворуч і скаже комплімент. Тільки будьте щирі! Придивіться до друзів, і ви побачите: у кожного є чому повчитися!

  Батьки роблять компліменти один одному.

  Запитання для обговорення:

- Яке враження справила на вас ця вправа?
- Чи було складно говорити комплімент?
- Що ви відчували, коли комплімент говорили вам?
- Як ви вважаєте, для чого ми виконували цю вправу?

– Я, сподіваюсь, що після сьогоднішнього заняття, ви кожного дня , будете говорити один одному компліменти [4 в авторській модифікації].

2. Вправа «Прийняття правил групової роботи»

Мета: нагадати учасникам прийняті правила роботи, за якими відбувається взаємодія у групі.

Час: 5 хв.

Матеріали: ватман, маркери, фліпчарт.

Хід вправи:

Тренер звертає увагу на раніше складені групою правила. Далі учасники погоджуються з правилами тренінгу або доповнюють цей список новими. Правила дописуються маркером на аркуш паперу, схвалюються групою і вивішуються на видному місці. За необхідністю тренер звертає увагу групи на них під час тренінгу.

3. Вправа притча «Рай та Пекло»

Мета: показати ефективність командної роботи.

Час: 10 хв.

Одного разу людині пощастило побачити Бога. Намагаючись дізнатися найважливіше, чоловік попросив:«Господи, я б хотів побачити Рай і Пекло». Господь узяв людину за руку і підвів його до двох дверей. Відкривши одні, вони побачили великий круглий стіл з величезною чашею в центрі. Чаша була наповнена їжею, яка пахла настільки апетитно, що змушувала рот наповнюватися слиною. Навколо столу сиділи люди – здавалося, що вони були знесилені, хворі або вмирали від голоду. У кожного до руки була прикріплена ложка з довжелезною ручкою. Вони легко могли дістати їжу, але не могли піднести ложку до рота. Їх нещастя просто вражало.

– Так, це справді Пекло, - сказав чоловік. Вони підійшли до других дверей. Відкривши їх, вони побачили такий же круглий величезний стіл, таку ж велику чашу, наповнену смачною їжею. І навіть у людей навколо столу були

точно такі ж ложки. Але всі були задоволеними, ситими і щасливими, бо годували один одного.

– Так це ж Рай! – вигукнув чоловік. Пекло і Рай влаштовані однаково. Різниця - всередині нас.

Проведіть обговорення:

- Що відрізняло людей в одній кімнаті від тих, які були в іншій?
- Що допомогло людям у раю бути щасливими?
- Чи змогли б вони досягти успіху, не працюючи у команді? [2]

4. Вправа «Малюнок наосліп»

Мета: вказати на те, що труднощі в комунікації можуть виникати у всіх людей.

Час: 10 хв.

Обладнання: чистий аркуш паперу, маркери, малюнок на вибір тренера.

Хід вправи:

Запросіть двох учасників у центр приміщення їм необхідно сісти спинами один до одного. Перший учасник повинен, не називаючи фігур та зображеного малюнку, пояснити іншому, що там намальовано. Завдання другого учасника – відтворити малюнок. Після виконання вправи зауважте, що від того, наскільки дії учасників були скоординовані ними, від того наскільки вони намагались зрозуміти один одного в процесі малювання залежав кінцевий результат. Так відбувається і у колективі, задля встановлення довірливих взаємовідносин та згуртованості, необхідно спілкуватися та намагатися знайти спільну мову [2 в авторській модифікації].

5. Вправа «Чарівний мішечок»

Мета: за допомогою тактильних відчуттів визначати вміст мішечка; вправляти в умінні порівнювати й групувати предмети повсякденного вжитку за певними ознаками: кольором, формою, величиною, призначенням; розвивати тактильний аналізатор, уяву, мислення.

Час: 5 хв.

Обладнання: мішечок, різні предмети повсякденного вжитку.

Хід вправи:

Я пропоную вам дістати предмет з мішечку. Перш ніж дістати його, вам потрібно впізнати його на дотик і відповісти на запитання:

– На що схожа цей предмет?

– Де зустрічали такий предмет?

– Якої він форми?

– Який за розміром?

– Як його можна використати?

Діти складають розповіді про предмет, який дістали з мішечка [методика Монтессорі в авторській модифікації].

6. Вправа «П'ять добрих слів»

Мета: дати можливість учасникам отримати зворотній зв'язок від групи через надання компліментів і приємних слів.

Час: 10 хв.

Обладнання: аркуші за кількістю учасників, фломастери.

Хід вправи:

Тренер об'єднує учасників у групи, роздає аркуші паперу та просить обвести свою руку, а на долоні написати своє ім'я.

Потім кожен учасник передає свій аркуш сусідові праворуч, а сам отримує малюнок від сусіда ліворуч. На кожному з пальців слід написати щось приємне із якостей його власника. Інший робить запис на наступному пальці і так доти, доки малюнок не повернеться до власника.

Проведіть обговорення:

- Що Ви відчували, коли читали написи на намальованій долоні?
- Чи дізнались Ви щось нове і приємне про себе?
- Чи легко було Вам писати компліменти для інших? [4 в авторській модифікації].

7. Вправа на рефлексію «Павутинка»

Мета: згуртувати учасників тренінгу, висловити свої враження, емоції від тренінгу. Показати важливість єдності, згуртованості, взаємопідтримки для формування безпечного та психологічного комфортного освітнього середовища.

Час: 10 хв.

Обладнання: моток ниток для в'язання, повітряна куля.

Хід вправи:

Слова тренера: «У мене є чарівний моточок, ми будемо з нього плести павутину. Для цього необхідно нитку обмотати навколо пальця, кинути моток учаснику напроти, висловлюючи при цьому свої побажання один одному на завершення програми «Менш тривожусЯ». Вправа триває у такий спосіб доти, поки ви не створите павутиння всередині кола (окрім побажань, це можуть бути враження після тренінгу та подяка за співпрацю один одному).

Поки всі тримають нитки запропонуйте декільком учасникам висловитися, чому саме павутина може допомогти справдити наші побажання. Покладіть на утворену павутину повітряну кулю. Запитайте учасників, що може статися, коли хтось відпустить нитки. Запропонуйте декільком з них це продемонструвати.

На завершення вправи наголосіть на тому, що ми стаємо набагато сильнішими, якщо спільно виступаємо на противагу ситуації. І тільки в єдності та підтримці ми наближаємо перемогу та можемо здолати будь-які перешкоди.

Орієнтовні питання для обговорення:

- Чи сподобалась вам участь у програмі ?
- Що нового дізнались?
- Чи використовували в житті отриманні навики?
- Що найбільше запам'яталось? [13]

Список використаних та рекомендованих джерел

1. Бабій І. В. Теорія і практика арт-терапії: навчально-методичний комплекс Умань: Алмі, 2014. 44 с.

2. Байдак І. Б., Духаніна Н. М., Мельник І. А. Просвітницька програма з підвищення обізнаності батьківської спільноти у сфері інклюзивного навчання «Всі ми різні, всі ми рівні». Кам'янське, 2021. 65 с.

3. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків: Vivat, 2018. 478 с.

4. Граючи, перемагаємо стрес. Ігри для дітей і дорослих. Дитячий фонд ООН (UNICEF). Київ, 2015. 68 с.

5. Казка-розповідь «Коли тобі тривожно», режим доступу https://youtu.be/g6MarZUttbM?si=Kl0dyXmwgTbxLhHa
(дата звернення 16. 11. 2023)

6. Кравчук С. Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. Науковий вісник Херсонського державного університету. Випуск 1. Том 1. Херсон, 2018. С. 99-105.

7. Малюнки емодзі, режим доступу https://cutt.ly/owDupQkC
(дата звернення 20. 11. 2023)

8. Малюнки листочків, режим доступу https://cutt.ly/LwDupBOL
(дата звернення 17. 11. 2023)

9. Матеріали навчально-методичного онлайн-курсу для практичних психологів «Надання психологічної допомоги в кризових ситуаціях». Дніпропетровський обласний методичний ресурсний центр практичної психології та соціальної роботи/тренерка Наталія Савєльєва, 2022.

10. Матеріали навчально-методичного онлайн-курсу «Crisis Intervention Counselor Models»/організатори Israel Trauma Coalition, 2022.

11. Матеріали навчально-методичного онлайн-курсу «Psycological first aid,self-care and mitigation of burn-out and comprassion fatigue for care-providers»/організатори Israel Trauma Coalition, тренерка Любов Мошинська, 2022.

12. Музично-ритмічна вправа зі стаканчиками, режим доступу https://www.youtube.com/watch?v=zHhOOsThhJQ (дата звернення 10. 11. 2023)

13. Навчально-методичний посібник «Не смійся з мене». Київ: Четверта хвиля, 2015 С. 62-63

14. Нейромережа для створення забражень, режим доступу https://dream.ai/ (дата звернення 10. 11. 2023)

15. Пісня Jerry Heil - ТРИ ПОЛОСИ, режим доступу https://www.youtube.com/watch?v=H5F2pEmCX3E
(дата звернення 17. 11. 2023)

16. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій. Збірник статей. Київ: Міленіум, 2015. 150 с.

17. Трубіцина Ю. П. Розвиток пальцевого праксису дитини (шаблони завдань від легкого до ускладненого рівня), режим доступу http://surl.li/omhuh (дата звернення 15. 11. 2023)

18. Фрост Р. Прикладна кінезіологія: Мультиметод 2022 р. 345 с.

19. Чатбот для отримання психологічної допомоги, режим доступу, http://surl.li/bzmrz (дата звернення 17. 11. 2023)

20. Чатбот для отримання психологічної допомоги, режим доступу https://t.me/faino_psy_bot (дата звернення 17. 11. 2023)

21. Чатбот з штучним інтелектом, режим доступу https://chat.openai.com/auth/login (дата звернення 13. 11. 2023)

22. Шеремет М. К., Тарасун В. В. Логопедія. Київ: Слово, 2010. С. 319-328.

23. David G. Simons, Janet G. Travell, and Lois S. Simons.Myofascial Pain and Dysfunction, The Trigger Point Manual: The lower extremities. Baltimore: Williams & Wilkins, 1999. 1664 p.

24. David G. Simons, Janet G. Travell, and Lois S. Simons Myofascial Pain and Dysfunction: Upper half of body. Baltimore: Williams & Wilkins, 1999.
1038 p.

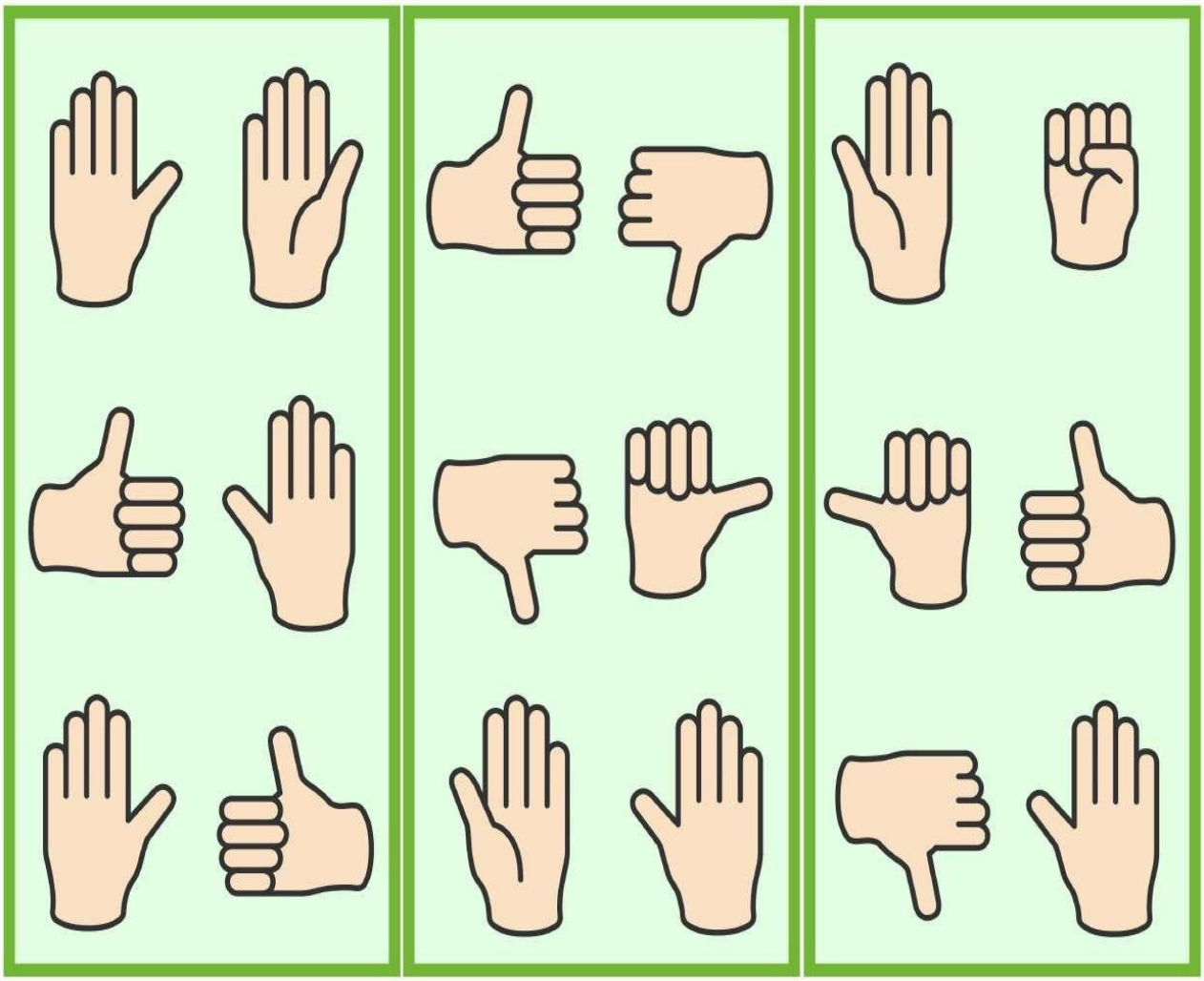
ДОДАТОК 1

ДОДАТОК 2

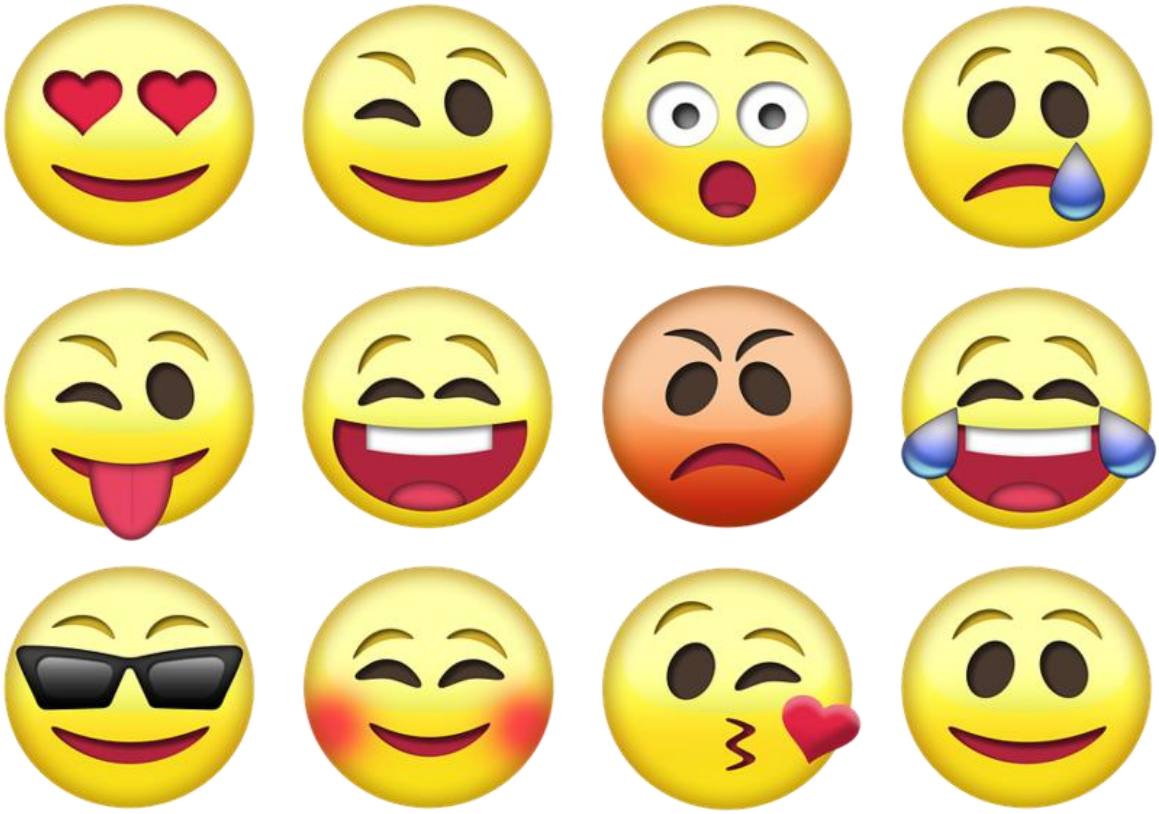
Вплив стресу на навчання

СТАН	ПЕРЕЛЯК	СТРАХ	ХВИЛЮВАННЯ	ПИЛЬНІСТЬ	СПОКІЙ
ПУЛЬС	135-160	111-135	101-110	90-110	70-90
IQ	70-60	80-70	90-80	100-90	110-100
КОГНІТИВНІ ЗДІБНОСТІ	РЕФЛЕКСИВНІ	РЕАКТИВНІ	ЕМОЦІЙНІ	КОНКРЕТНІ	АБСТРАКТНІ

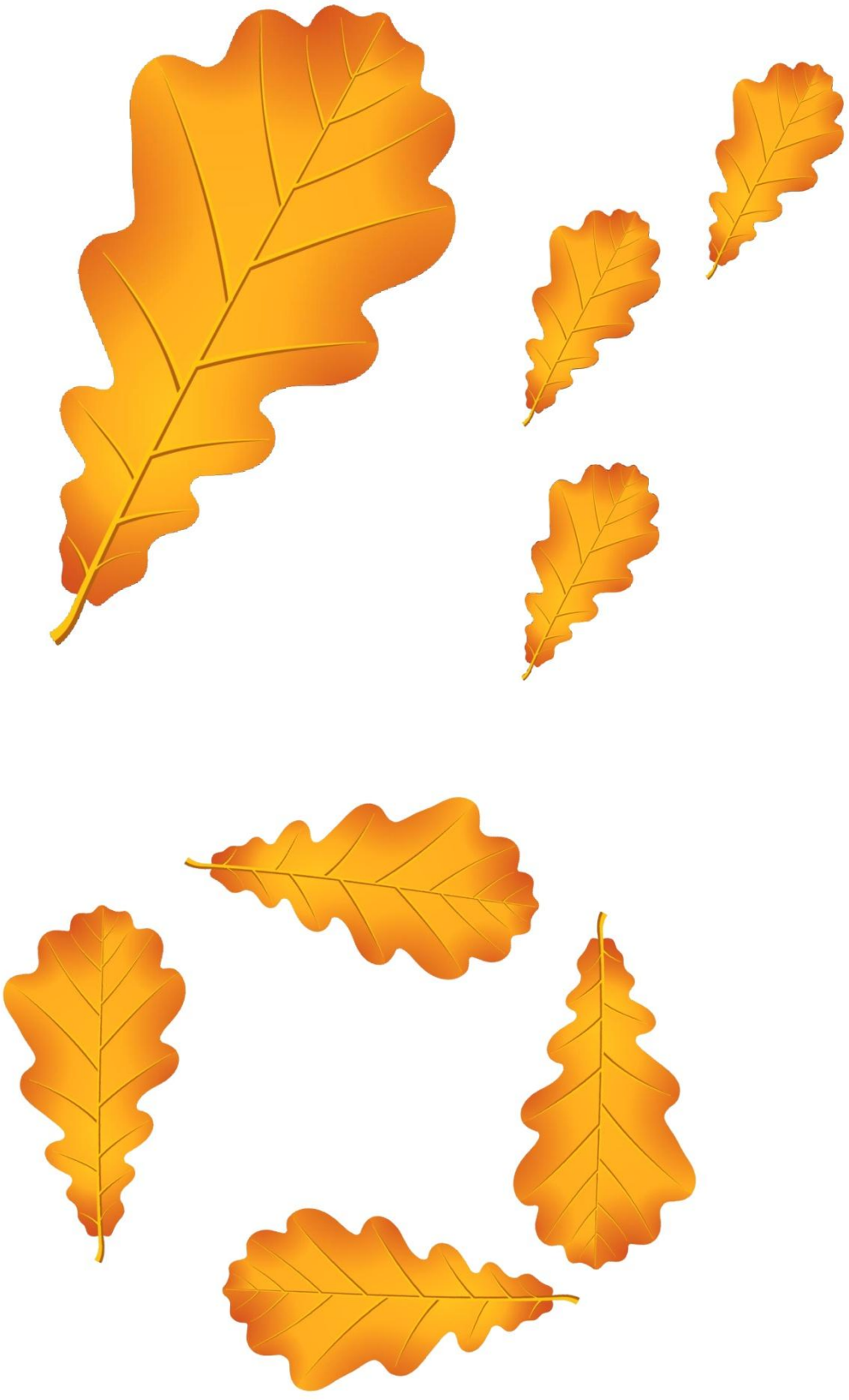
ДОДАТОК 3



ДОДАТОК 4



ДОДАТОК 5

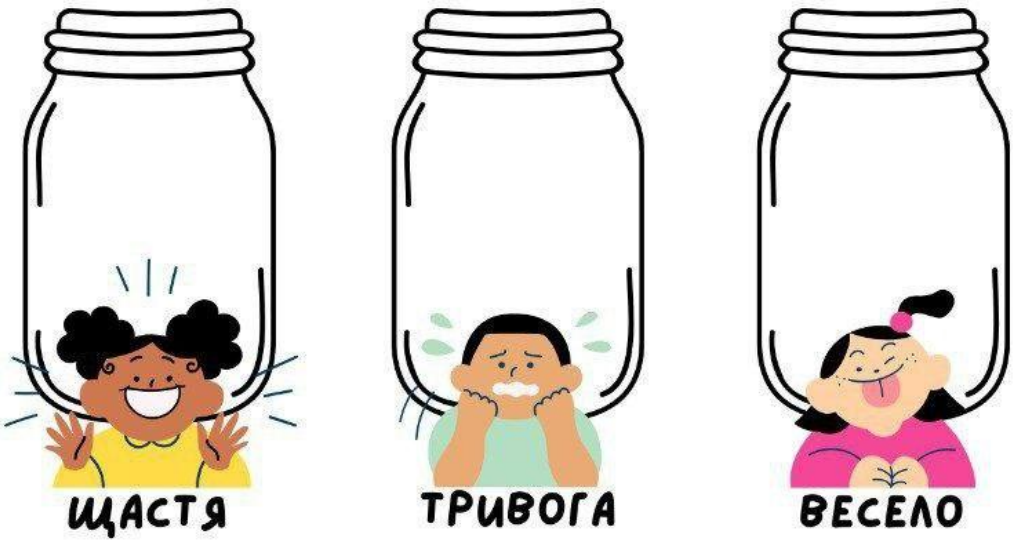


ДОДАТОК 6

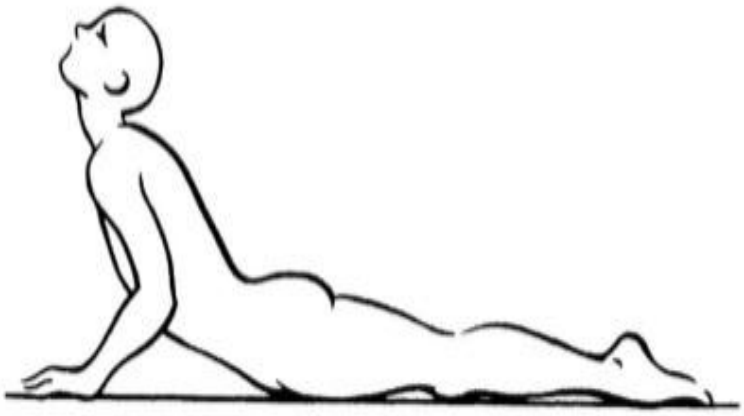
Ім'я: _____ Дата: _____

СЬОГОДНІ Я ВІДЧУВАЮ...

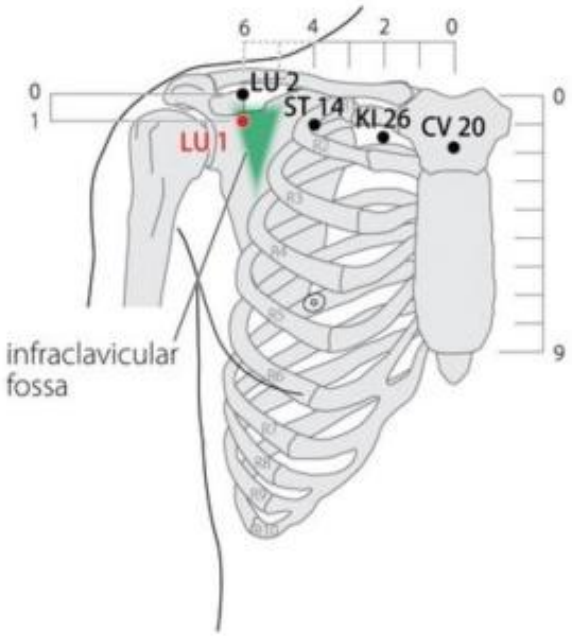
Розфарбуй банки відповідно до того, як ти себе почуваєте сьогодні.



ДОДАТОК 7

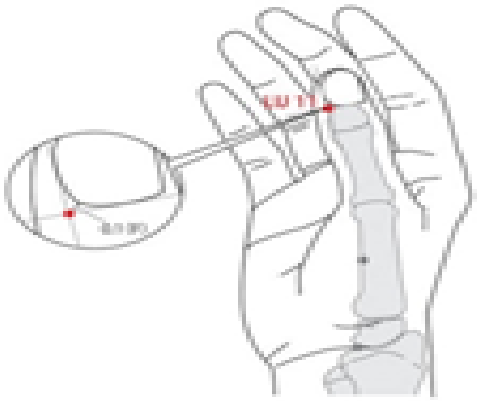


ДОДАТОК 8



LU1

ДОДАТОК 9

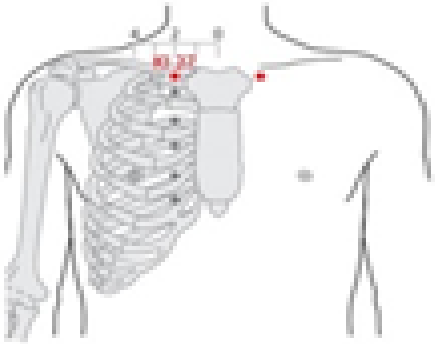


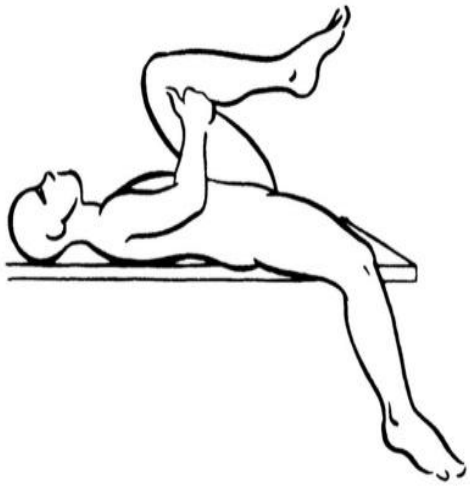
LU11

ДОДАТОК 10

KI1

ДОДАТОК 11



KI27

ДОДАТОК 12