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

НОМІНАЦІЯ
«Корекційно-розвиткові програми»

«Мандрівка в Країну Ресурсів»

Авторський колектив:

Надія Орешечко, керівник МО практичних психологів Покровського району м. Кривого Рогу, практичний психолог КЛ № 49 КМР,
Ірина Конельська, практичний психолог КЛ № 49 КМР,
Ольга Заячук, практичний психолог КПЛ КМР,
Ірина Кандаурова, практичний психолог КЛ № 71 КМР,
Наталя Манухіна, практичний психолог КГ № 4 КМР,
Олена Лубенець, практичний психолог КГ № 62 КМР

Телефон: 09668888849

Електронна адреса: nadezhdddda7@gmail.com

Листопад 2023 р.

Заявка

на участь у Всеукраїнському конкурсі

авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів

«Нові технології у новій школі»

практичних психологів Покровського району м. Кривого Рогу

Авторський колектив Н. В. Орешечко, І. М. Конельська, І. В. Кандаурова, О. В. Заячук, Н. А. Манухіна, О. Л. Лубенець направляє на участь у Всеукраїнському конкурсі авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» в номінації «Корекційно-розвиткові програми – програми, спрямовані на попередження та корегування проблем, труднощів, подолання шкідливих звичок, негативних емоційних станів, усунення відхилень у психофізичному та інтелектуальному розвитку і поведінці, подолання різних форм девіантної поведінки, адаптацію до умов навчання і життєдіяльності»

програму : «Мандрівка в Країну Ресурсів»

Апробацію програми проведено у 2022/2023 рр. у комунальному закладі позашкільної освіти «Дитячий табір оздоровлення і відпочинку «Сонячний» Криворізької міської ради» та у пришкільному таборі відпочинку «Foreign hanguages Kingdom» Криворізького ліцею № 49 Криворізької міської ради.

Кількість учасників: 440 дітей.

Авторський колектив:

Надія Орешечко, керівник МО практичних психологів Покровського району м. Кривого Рогу, практичний психолог КЛ № 49 КМР _____

Ірина Конельська, практичний психолог КЛ № 49 КМР _____

Ольга Заячук, практичний психолог КПЛ КМР _____

Ірина Кандаурова, практичний психолог КЛ № 71 КМР _____

Наталя Манухіна, практичний психолог КГ № 4 КМР _____

Олена Лубенець, практичний психолог КГ № 62 КМР _____

Телефон: 09668888849

Електронна адреса: nadezhdddda7@gmail.com

ЗМІСТ

Заявка на участь у Всеукраїнському конкурсі «Нові технології у новій школі» авторських корекційно-розвиткових програм практичних психологів і соціальних педагогів.....2

Анотація до корекційно-розвиткової програми ««Мандрівка в Країну Ресурсів»……...5

РОЗДІЛ І Теоретичні основи програми

1.1 Вступ.....7

1.2 Науково-методичне обґрунтування.....9

РОЗДІЛ ІІ Структура та зміст програми

2.1 Пояснювальна записка.....13

2.2 Опис строків та послідовності етапів реалізації програми……15

2.3 Вимоги до спеціаліста та до матеріально-технічного оснащення програми «Мандрівка в Країну Ресурсів»……16

2.4 Обґрунтування методів, методик, технологій ……17

2.5 Структура програми……19

2.6 Тематичний план корекційно-розвиткового етапу ……21

2.7 Конспекти занять

Заняття 1. «Знайомство» та первинна діагностика……26

Заняття 2. Тіло: вчимося його слухати…….……..…….....29

Заняття 3. Тіло. Цінність тілесних відчуттів..……...……..33

Заняття 4. Сенси: назустріч змінам…..…….....35

Заняття 5. Сенси. Позитивний зміст життєвого простору……38

Заняття 6. Контакти: люди, з якими добре…….....40

Заняття 7. Контакти. Допомога та підтримка світу, що оточує……..44

Заняття 8. Діяльність: справи, які приносять радість…….…….....46

Заняття 9. Діяльність. Задоволення потреб через усвідомлену активність…….49

Заняття 10. «Моя модель балансу» та вторинна діагностика……..….53

2.8 Опис результатів апробації програми……...56

2.9 Рекомендації здобувачам освіти……62

Відгук директора табору про впровадження програми «Мандрівка в Країну Ресурсів» ……65
Відгук директора ліцею про впровадження програми «Мандрівка в Країну Ресурсів» у Криворізькому ліцеї № 49 Криворізької міської ради……67
Перелік використаної літератури та Інтернет-ресурсів……69
Додатки……...73
Фотоматеріали.....87

Анотація

Корекційно-розвиткова програма присвячена актуальній проблемі збереження психічного і фізичного здоров'я дітей під час воєнного стану. Тривалий стрес викликає складні психічні стани у підлітків, з якими їм важко самостійно впоратися, хоча присутні внутрішні резерви для відновлення. Значну роль у пошуку ресурсу та адаптації до нових умов життя може відіграти метод позитивної психотерапії, розроблений колективом авторів на чолі з Н.Пезешкіаном.

Метод спрямований на мобілізацію внутрішніх ресурсів людини для прийняття позитивних рішень у будь-яких, навіть найскладніших життєвих ситуаціях, до яких, безперечно, відноситься переживання наслідків збройної агресії росії проти народу України.

Позитивна психотерапія базується на трьох найголовніших принципах: надії, балансу та самодопомоги.

Основні ідеї позитивної психотерапії щодо моделі чотирьох «вимірів», у яких людина намагається себе реалізувати - фізичному, ментальному соціальному та духовному (Кристал Пезешкіана), були використані у розробці методичних рекомендацій для роботи практичних психологів у таборах відпочинку дітей у літній час, які лягли в основу розробленої корекційно-розвиткової програми.

Метою програми є формування у підлітків позитивного мислення, засвоєння ними способів подолання наслідків стресового стану у воєнний час, пошуку власних ресурсів для відновлення внутрішнього балансу, формування власної збалансованої моделі життя для екологічної взаємодії з соціумом.

Програма дозволяє розв'язувати такі завдання як підвищення самооцінки підлітків та власної самоцінності; розвиток відновлювального потенціалу; підвищення рівня обізнаності та набуття досвіду щодо власного психічного і фізичного здоров'я, навичок пошуку власних ресурсів для фізичного,

психологічного, духовного відновлення; навчання підлітків способам подолання стресового стану.

Проведене вхідне і вихідне діагностичне дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів за Г.Айзенком», здійснене при апробації програми серед підлітків, які перебували у літніх таборах та літніх майданчиках в закладах освіти, виявило позитивні зрушення у показниках проявів складових психічних станів.

Програма містить розробки занять з елементами тренінгів для дітей середнього шкільного віку. Кожне заняття відповідає розвитку однієї з граней Кристала Пезешкіана.

Корекційна програма призначена для роботи практичних психологів у таборах відпочинку з підлітками у літній час, а також може бути використана у роботі під час освітнього процесу.

РОЗДІЛ І
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМИ

1.1. ВСТУП

Актуальність теми.

Сьогодні в Україні немає дитини, яка тією чи іншою мірою не зазнала б впливу війни. Пережитий стрес – якщо з ним не працювати – може спричинити проблеми з фізичним і ментальним здоров'ям. Водночас діти мають високий потенціал до відновлення (Масяк Н., Потхоф Л., Вайлі О., 2022).

Поняття стресу можна віднести до позначення психічних станів людини, яка перебуває у небезпечних умовах. Стрес (від англ. stress - "тиск, напруга") - стан індивіда, що виникає як відповідь на різноманітні екстремальні види впливу зовнішнього та внутрішнього середовища, що виводять з рівноваги фізичні чи психологічні функції людини (Ємельяненко Л. М., 2003).

Фундаментальними засадами вивчення емоцій та проблем психічних станів особистості є праці Б. Ананьєва, В. Ганзена, Є. Ільїна, Г. Костюка, М. Левітова, О. Леонтьєва, Б. Ломова, С. Максименка, О. Прохорова С. Рубінштейна, О. Тімченка, О. Чебикіна та ін. Крім того, особливості перебігу окремих негативних психічних станів розглянуті в працях В.М. Астапова, В.А. Гузенко, Ю.Л. Ханіна.

Емоції й стани нерозривно пов'язані, їхня інтегративна функція забезпечує реагування людини як цілісності на поточну ситуацію, на всі дії, спрямовані на неї (Куліков Л. В., 2000).

Проблема вивчення емоційних станів різнобічно представлена в українських та закордонних дослідженнях (М. Й. Боришевський, Б. О. Вяткін, В. О. Ганзен, Л. Г. Дика, Е. П. Ільїн, Л. В. Куліков, М. Д. Левітов, С. Д. Максименко, В. О. Моляко, М. П. Наєнко, Т. А. Немчин, О. О. Прохоров, І. І. Чеснокова та ін.).

До складових психічного стану включені емоційні характеристики, вони тісно взаємозв'язані й виразно виявляються в різних видах діяльності й у

властивостях особистості. Емоційні стани – це ті, у яких емоція визначає всю структуру стану, всі його параметри.

Це пов'язано з тим, що певна емоція може переживатися суб'єктом на тлі інших, які визначають характеристики стану (Степаненко Л. В, 2015).

Емоційні стани – це тривалі переживання, ефект від сильної емоційної реакції. До них відносять збудження, пригнічення (депресія), страх, тривогу. Емоційний стан є мінливим психічним явищем (Анохін П.К., 1984).

Дієвими способами усунення небажаного емоційного стану є:

– психічна регуляція;

– зміна спрямованості свідомості;

– використання захисних механізмів;

– дихальні вправи тощо (Вишневський С.В., 2018).

1.2 НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ

Значну роль в пошуку ресурсу та адаптації до нових умов життя може відіграти метод позитивної психотерапії.

Позитивна психотерапія - метод короткострокової психотерапії, запропонованої Носсратом Пезешкіаном в 1968 році. Цей новий конфлікт-центрований гуманістичний метод фокусується на позитивних аспектах конфліктів, ресурсах та здібностях людини, спирається на результати транскультуральних психологічних досліджень.

Позитивна психотерапія наголошує на цілісному баченні життя людини (холістичному підході), на оптимістичному сприйнятті її природи (Н.Пезешкіан, 1996). Це реалізується застосуванням відповідних складових цього методу:

1) Positum-підхід (позитивний – той, що є насправді, реальний, конкретний), що базується на принципі надії щодо конструктивної природи людини, її здатності вирішити власні проблеми;

2) психодинамічний диференційний аналіз змісту конфліктів, що базується на принципі гармонізації актуальних та базових здібностей “Знати” та “Любити”;

3) 5-крокова стратегія психотерапевтичної допомоги на основі принципу консультування;

4) моделі балансу і наслідування;

5) минуле і теперішнє конфліктоцентрованого підходу є основою для майбутнього – особистості з новими можливостями, ідентичністю, ресурсами, взаємодією з власними сенсами.

6) транскультурне мислення;

7) розгляд людини, її проблеми у контексті значущої соціальної групи, сім’ї, коли члени сім’ї як індивідууми і соціальні фактори як визначальні умови включаються у терапевтичний процес;

8) метатеоретичні, метапрактичні аспекти – змістом позитивної психотерапії є концепція, у межах якої можуть раціонально застосовуватися і взаємно доповнюватися різні методи і спеціальні напрями.

У позитивній психотерапії людина постає як цілісність тілесного і психічного (душевного, духовного).

Метод спрямований на мобілізацію внутрішніх ресурсів людини для прийняття позитивних рішень у будь-яких, навіть найскладніших життєвих ситуаціях, до яких, безперечно, відноситься переживання наслідків збройної агресії Росії проти народу України.

Метод позитивної психотерапії – це метод відновлення і підтримання психічного здоров'я та розвитку потенціалу людини. Він орієнтований на ресурси, тобто звертається спочатку до ресурсів та можливостей людини, і тільки потім досліджує порушення, захворювання. Позитивна психотерапія розглядає людину як єдність тіла, розуму, емоцій і духу.

Позитивна психотерапія базується на трьох найголовніших принципах: надії, балансу та самодопомоги.

Носсрат Пезешкіан створив модель чотирьох «вимірів», у яких людина намагається себе реалізувати - фізичному, ментальному соціальному та духовному. Якщо всі ці сфери збалансовані, людина має сили і мотивацію жити наповненим і щасливим життям. Модель балансу чотирьох сфер життя називають Кристалом Пезешкіана, який складається з таких граней:

- ✓ Тіло (харчування, спорт, сон, відпочинок, гігієна, самопочуття, зовнішність, тілесні відчуття).
- ✓ Стосунки (відносини з людьми, родина, друзі, спілкування, традиції, захоплення, емоції).
- ✓ Діяльність (робота, навчання, досягнення).
- ✓ Сенси (віра, мрії, цілі, переконання, світогляд, цінності, духовність, плани на майбутнє).

Основні ідеї позитивної психотерапії були використані у розробці методичних рекомендацій для роботи практичних психологів у таборах

відпочинку дітей у літній час, які лягли в основу розробленої корекційно-розвиткової програми.

Проведене вхідне і вихідне діагностичне дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів за Г.Айзенком», проведене при апробації програми серед підлітків, які перебували у літніх таборах, виявило позитивні зрушення у показниках проявів складових психічних станів (Рис.1., Рис.2.).

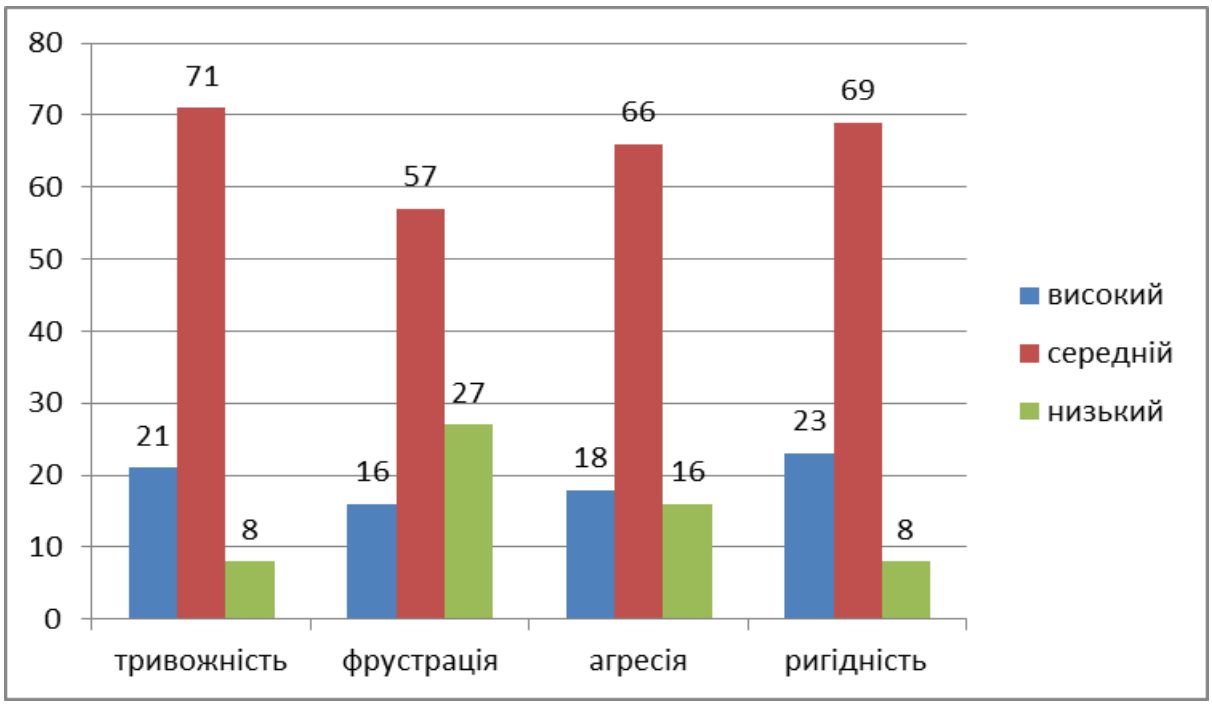


Рис.1. Гістограма розподілу показників психічних станів підлітків за методикою Г. Айзенка до застосування корекційно-розвиткової програми

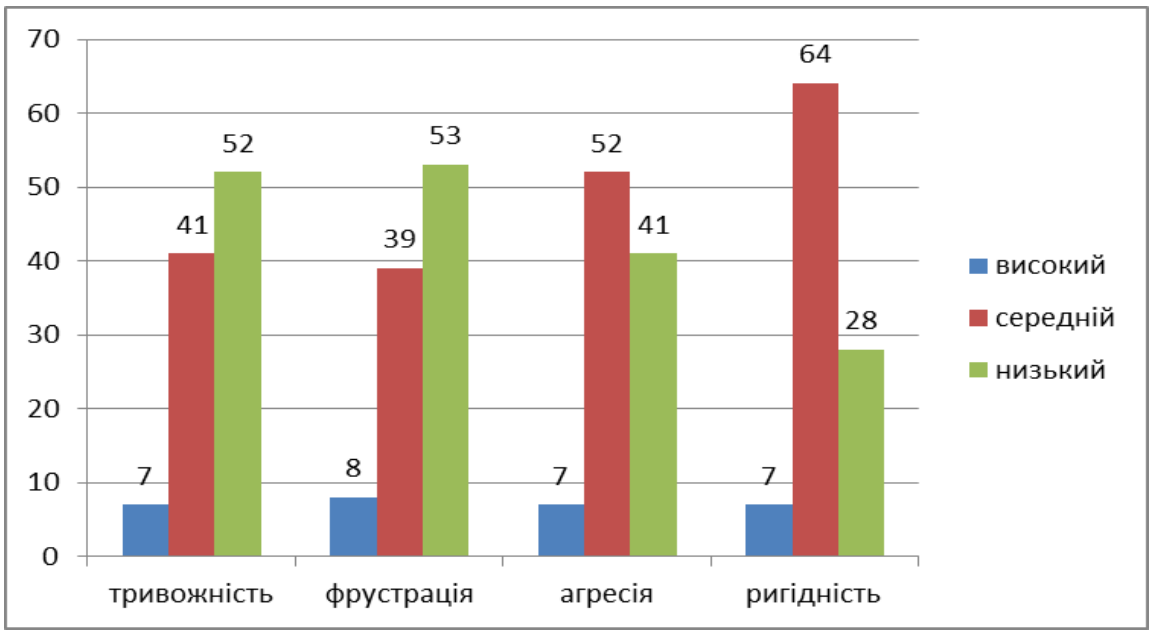


Рис. 2. Гістограма розподілу показників психічних станів підлітків за методикою Г. Айзенка після застосування корекційно-розвиткової програми

Рекомендації містять розробки занять з елементами тренінгів для дітей середнього шкільного віку. Кожне заняття відповідає розвитку однієї з граней Кристала Пезешкіана, сприяє формуванню позитивного мислення, засвоєнню способів подолання наслідків стресового стану у воєнний час, пошуку власних ресурсів для відновлення внутрішнього балансу.

РОЗДІЛ ІІ
СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ

2.1 ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Чи можна жити без стресу? Наука стверджує: не можна! Життя - це постійне джерело змін. Воно не терпить сталості та стабільності. Саме життя – головне джерело стресу. Всі серйозні події нашого життя викликають стрес. Це проблеми зі здоров'ям, поїздки, зміна місця проживання, пропуски занять, поганий сон, сварка з другом чи батьками, сигнали повітряної тривоги ... війна в Україні.

Отже, стрес присутній у житті кожної людини, оскільки наявність стресових імпульсів в усіх сферах людського життя та діяльності безперечна. Викорінити чи боротися зі стресом безглуздо. Але в наших силах вчитися адаптуватися до нього та впливати на свій душевний стан, щоб навчитися елементарно відрізняти невдачу від катастрофи. А найголовніше завдання кожного – перетворити стрес на ресурс для самовдосконалення та балансу в житті. Для того, щоб успішно справлятися зі стресовими реакціями та не допускати дистресів, варто більш детально вивчати себе, працювати над собою, пізнавати себе. Адже кожен з нас має свої індивідуальні характеристики реакцій на стресори. Усі ми відрізняємося чутливістю до стресора. В кожного з нас індивідуальна реактивність стрес-реакцій. Та й відновлюємося після стресових станів ми всі з різною швидкістю та з різною якістю. Події останніх років, які відбуваються в Україні, вкрай складні, і це показало про необхідність соціально-психологічного захисту і психологічної допомоги як дітям і окремим дорослим, так і цілим соціальним групам. Профілактична корекція є найефективнішим засобом попередження негативного впливу психічної травми на ментальне здоров'я людини.

Мета даної корекційно-розвивальної програми «Мандрівка в Країну Ресурсів» - не лише надати учасникам освітнього процесу знання щодо поняття ресурси та познайомити з практиками їх відновлення, а й навчити розвивати вміння самозаспокоюватись, сприяти активізації особистісних

ресурсних станів, сформувати в учасників свою балансну модель життя для екологічної взаємодії з соціумом.

Завдання:

- зняти емоційну та поведінкову скутість учасників тренінгу;
- визначити емоційний стан учасників та ступінь схильності до стресу;
- розвивати вміння слухати та чути інших, емпатію;
- стимулювати учасників до саморозкриття;
- активізувати учасників до роздумів та аналізу свого ресурсу;
- ознайомити з Кристалом Н.Пезешкіана;
- привернути увагу учасників до власного внутрішнього стану;
- з'ясувати, як поповнюють внутрішні ресурси учасники тренінгу;
- навчити долати негативні переживання та використовувати власну енергію для продуктивної діяльності;
- гармонізувати розвиток особистості через самовираження і самопізнання;
- розвивати вміння працювати у групі екологічно;
- сформувати свою балансну модель життя.

Поняття для засвоєння: стрес, ресурси особистості, зовнішні та внутрішні ресурси; практики відновлення власних ресурсів, Кристал Н.Пезашкіана, модель балансу чотирьох сфер життя.

Ресурси: пам’ятка з правилами роботи групи, ручки, маркери, аркуші А4 білі та різнокольорові; кольорові олівці, наліпки у вигляді яблука, ватман із зображенням «Дерева», малюнок з Кристалом Пезешкіана; коробка та люстерко в ній, чарівний мішечок, смужки паперу з побажаннями; цукерки різнокольорові, коробка, наповнена різними маленькими дрібничками (нитки, ґудзик, блокнот, олівець, гумка, лінійка, фігурки тварин…); кольорові смужки; бланк "Гармонія та збалансованість життя" Н.Пезешкіана, м’яч, роздатковий матеріал, який є у додатках.

Оптимальна кількість дітей для роботи з двома тренерами: 7-15 здобувачів освіти.

2.2 ОПИС СТРОКІВ ТА ПОСЛІДОВНІСТЬ ЕТАПІВ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ

Тривалість програми: 10 занять по 45-55 хвилин при режимі роботи один раз на день, бо табірна зміна триває 14 календарних днів. Заняття пов'язані один з одним по змісту, тому проводити їх необхідно у вказаній послідовності. Кожне заняття має свою структуру та поєднано з гранню Кристала Н. Пезешкіана, розкриває зміст ключових понять. Крім того, в кожному занятті присутня практична частина, де представлені доступні вправи та методики для формування практичних навичок діяти в стані стресу та способи саморегуляції власним емоційним станом.

Вікова категорія: здобувачі освіти 5 - 9 класів, учні, які перебувають на літньому майданчику в закладі освіти чи приміському таборі.

Апробацію програми проведено з 30.06.2022 по 20.08.2023 н. р. під час літніх канікул, коли діти відвідували літні майданчики в закладі освіти та в приміському таборі.

Кількість учасників: 440

2.3 ВИМОГИ ДО СПЕЦІАЛІСТІВ ТА МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНОГО ОСНАЩЕННЯ ПРОГРАМИ

Вимоги до спеціалістів, які впроваджують програму: фахівець має спеціальну освіту, практичних психологів має бути два для кращої взаємодії групи. Можливо, комусь зі здобувачів потрібна індивідуальна підтримка під час чи після проведеної вправи. Можливий варіант проведення вправ психологами по черзі.

Матеріально-технічне оснащення закладу для реалізації занять: проведення тренінгу передбачає певні вимоги до навчального приміщення та його технічного забезпечення, а саме:

- площа аудиторії має відповідати чисельності групи та можливості проведення руханок;
- тепле та добре освітлене приміщення (якщо буде необхідність працювати в укритті);
- стільці для учасників мають бути розташовані по колу, за межами якого мають знаходитися столи для роботи груп;
- місця учасників та учасниць мають бути мобільними, столи та стільці - доступними для переміщення;
- дошка для розміщення блокнота та фліп-чарт;
- проєкційна техніка (ноутбук, проєктор) та екран.

2.4 ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДІВ, МЕТОДИК, ТЕХНОЛОГІЙ

Форми та методи робити, які використовуються в програмі:

Заняття з елементами тренінгу – це специфічна форма взаємодії, що базується на використанні методів інтерактивного навчання та спрямована на збагачення знань та формування практичних умінь учасників. У процесі тренінгу інформація засвоюється швидше, тому що діти мають змогу обговорити те, що є незрозумілим, поставити питання й одразу застосувати отримані знання на практиці, формуючи таким чином відповідні поведінкові навички. [24]

Методи роботи з групою, які використовуються в тренінгу*:*

Руханки, ресурсні вправи допомагають зняти напруження, сприяють створенню невимушеної атмосфери, наведенню «емоційних містків» під час занять, заохочують до участі та взаємної підтримки.

Мозковий штурм (брейн стормінг) допомагає досить швидко зібрати максимальну кількість ідей чи поглядів відносно певної проблеми.

Робота в групах дає можливість за короткий час всім учасникам групи висловлювати свої думки та сприяє формуванню у дітей таких важливих якостей та умінь, як вироблення спільного рішення, аргументування своїх поглядів, терпимість до думок та позицій інших. [16]

Інформаційне повідомлення дає можливість ознайомити учнів з новою, необхідною для подальшої роботи інформацією, яка допоможе їм глибше зрозуміти тему та зробити певні висновки. Тривалість інформаційного повідомлення на занятті не має перевищувати десяти хвилин. [6]

Рольова гра – це своєрідна імпровізована вистава за сюжетом певної історії. Під час гри моделюються життєві ситуації, які мають особистісне значення для учасників. [18]

Метод кейсів – учасникам надається можливість знайомства з ситуаціями, в основу яких покладено реальні чи уявні події. Аналіз цих ситуацій дає можливість учасникам ідентифікувати свою поведінку в описаних обставинах, шукати оптимальні шляхи вирішення проблем, описаних в ситуаціях. [3]

Групова дискусія – це спільне обговорення проблемного питання. Дискусія дозволяє прояснити думки, позиції та установки учнів під час безпосереднього спілкування.

Робота в колі - під час використання цього методу всі учні висловлюють по черзі свої міркування щодо певної ідеї, події чи проблеми. Якщо хтось не готовий висловити свої думки, то вчитель пропонує йому подумати, і робота по колу продовжується далі. Коли всі діти висловляться, педагог пропонує тим, хто пропустив свою чергу, поділитися міркуваннями з іншими. Коло має бути обов'язково замкнене. [23]

Шеринг (походить від англ. «to share» - ділитися) - це навмисно організоване групове обговорення здобутого досвіду, якоїсь події чи складного питання. Мета шерингу - усвідомлення своїх почуттів і внутрішніх процесів, що відбуваються під час певної події, аналіз і закріплення досвіду, встановлення мети чи цілей на майбутнє [5]

1. 5 СТРУКТУРА ПРОГРАМИ

Етап	Назва	Методики, технології та форми роботи	К-ть годин
I	**Первинна діагностика**	Заняття № 1 «Знайомство» та первинна діагностика: - Методика «Самооцінка психічних станів за Г. Айзенком». - Методика САН (самопочуття, активність, настрій), авторства В. А. Доскіна, Н. А. Лаврєнтьєвої, В. Б. Шарай, М. П. Мірошникова. - Тест у малюнках «Гармонія та збалансованість життя» Н.Пезешкіана	***1***
II	**Настановчий**	Консультація, надання буклетів з рекомендаціями	***2***
III	**Корекційно-розвитковий**	Програма групової роботи складена з використанням арттерапевтичних, тілесно-орієнтованих технік та візуалізацій, а також аутогенного тренування. Складається з 8 занять по 45-55 хв.	***8***
IV	**Повторна діагностика**	Заняття № 10 «Моя модель балансу» та повторна діагностика з метою оцінки ефективності програми: Первинна діагностика: - Методика «Самооцінка психічних станів за Г. Айзенком». - Методика САН (самопочуття,	***1***

		активність, настрій), авторства В. А. Доскіна, Н. А. Лаврєнтьєвої, В. Б. Шарай, М. П. Мірошникова. Тест у малюнках «Гармонія та збалансованість життя» Н.Пезешкіана	
V	**Робота за наслідками (оцінка ефективності)**	Консультація (за наслідками участі в програмі)	***2***
Загальна кількість годин			***14***

Очікувані результати:

- розвинути вміння бачити індивідуальне в кожній людині;
- виробити вміння аналізувати життєві ситуації;
- сформувати почуття відповідальності за свої вчинки;
- виховати почуття взаємної довіри й поваги під час спілкування;
- розвинути зв’язне мовлення та навички активного спілкування;
- засвоїти правила поведінки під час гри;
- віднайти свої ресурси;
- підвищити рівень самооцінки в здобувачів освіти та впевненості у власних силах;
- сформувати свою модель балансу;
- сприяти розвитку емоційного інтелекту учасників освітнього процесу.

2.6 ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВОГО ЕТАПУ

№ п/п занять	Мета заняття	Зміст роботи	Час (хв.)	Ресурсне забезпечення
1	**2**	**3**	**4**	5
1.	Створення сприятливої атмосфери у групі; розвиток навичок самопрезентації; познайомити з балансною моделлю Н.Пезешкіана, сприяти усвідомленню своїх здібностей, цінностей, можливостей, базових відносин.	**Заняття №1 «Знайомство» та первинна діагностика**		
		1.Привітання учасників	2 хв.	
		2. Вправа «3 речі, що роблять мене щасливим»	13 хв.	
		3. Інформаційне повідомлення	5 хв.	Плакат із зображенням діаманта Н.Пезешкіана
		4. Правила роботи в групі	5 хв.	Плакат з правилами
		5. Вхідне тестування	25 хв.	Бланки діагностик, ручки
		6. Вправа «Подарунки»	5 хв.	
2.	Усвідомлення значущості психологічного ресурсу для повноцінного життя, розвивати інтерес до самопізнання, навчити методів	**Заняття №2 за гранню кристала Н. Пезешкіана «Тіло»**		
		1.Вправа «Рукостискання»	5 хв.	
		2.Робота в колі «Ресурс – це…»	10 хв.	
		3.Тест у малюнках	12 хв.	Бланк тесту

	зняття психофізичного напруження.	«Гармонія та збалансованість життя» Н. Пезешкіана		
		4.Блок вправ з *тілесно-орієнтованої терапії:* ✓ Вправа «Розтирання вушних раковин і пальців рук». ✓ Вправа «Заземлення» ✓ Вправа «Напруга і розслаблення рук» ✓ Вправа «Розрядка гніву і агресії»	13 хв.	
		5.Вправа «Чарівна паличка прощання»	5 хв.	«Чарівна паличка»
3.	Налаштування на позитивне сприйняття себе та інших, зняття психоемоційного напруження, усвідомлення зв'язку між емоцією і тілесним самовираженням.	**Заняття №3 за гранню кристала Н. Пезешкіана «Тіло»**		
		1.Вправа «Якщо я погода, то яка ….»	6 хв.	
		2.Вправа «Фантом»	12 хв.	Аркуші зі схематичним зображенням тіла людини, кольорові олівці
		3.Вправа «Психологічна скульптура»	20 хв.	
		4.Шеринг «Мені сьогодні..»	7 хв.	
4.	Розуміння себе, свого стану, зняття	**Заняття №4 за гранню кристала Н. Пезешкіана «Сенс»**		
		1.Вступний шеринг	3 хв.	

	фізичного напруження, розвиток емоційного та соціального інтелекту, актуалізація творчості та ресурсу.	2.Вправа «Долонька»	12 хв.	Аркуш паперу А5, ручка, олівці
		3.Вправа «Термометр»	10 хв.	Термометр-шкала від 1 до 10
		4.Вправа «Квітка мрій – розквітне»	15 хв.	Кольорові квіти з паперу А5, ручка, олівці, місткість з водою.
		5.Вправа «Комплімент»	10 хв.	М'яч
5.	Розвиток емпатії та рефлексії в процесі навчання, зниження тривожності, відновлення свого ресурсу.	**Заняття №5 за гранню кристала Н. Пезешкіана «Сенс»**		
		1.Вступний шеринг	3 хв.	
		2.Гра-розминка «Корисна річ»	10 хв.	Торбинка та речі з неї (олівець, ручка, ґудзик, гумка, кубик, котушка ниток, цукерка).
		3.Вправа «Солодкі спогади»	20 хв.	Аркуш паперу А3, ручка, олівці
		4.Вправа «На щастя – на жаль»	10 хв.	
		5.Завершальний шеринг. Вправа «Я малюю тобі подарунок»	5 хв.	

6.	Сприяти розумінню цілей і способів використання власних ресурсів, усвідомленню своїх	**Заняття №6 за гранню кристала Н. Пезешкіана «Контакти»**		
		1. Вступний шеринг	3 хв.	
		2. Вправа «Чарівний ящик»	7 хв.	Коробка, люстерко
		3.Вправа «Дай п'ять!»	30 хв.	Бланк

	здібностей, цінностей, можливостей і базових відносин.	(авт. С. Ройз)		відповідей
		4.Завершальний шеринг. Вправа «Що б не сталося…»	5 хв.	
7.	Сприяти розумінню цілей і способів використання власних ресурсів, усвідомленню своїх здібностей, цінностей, можливостей і базових відносин, розвиток навичок спілкування.	**Заняття №7 за гранню кристала Н. Пезешкіана «Контакти»**		
		1. Вступний шеринг	5 хв.	
		2.Вправа «Люди, з якими я почуваю себе у безпеці»	20 хв.	Бланк з обличчями
		3. Вправа «Бінго»	15 хв.	папір А4
		4.Рефлексія. Вправа «Прощання»	5 хв.	
8.	Познайомити дітей з практиками мобілізації ресурсів; сприяти активізації особистісних ресурсних станів; навчити використовувати власну енергію для продуктивної діяльності.	**Заняття №8 за гранню кристала Н. Пезешкіана «Діяльність»**		
		1.Вступний шеринг. Вправа-самопрезента-ція «Ім’я – рух»	10 хв.	
		2.Психогімнастика «Тренуємо емоції»	10 хв.	
		3. Вправа «Парасолька»	15 хв.	Папір, олівці, фарби, фломастери
		4. Вправа «Мої плани»	10 хв.	Папір, ручки.
9.	Привернути увагу учасників до власного внутрішнього стану, зняти емоційну та поведінкову скутість; навчитися використовувати власну енергію для	**Заняття №9 за гранню кристала Н. Пезешкіана «Діяльність»**		
		1.Вступний шеринг. Арттерапевтичний етюд «Незвичайна мандрівка»	10 хв.	Ватман, ручка, олівці, фломастери
		2.Вправа «Без маски»	15 хв.	Незакінчені речення

	продуктивної діяльності; краще розуміти себе та інших; оволодіти навичками саморегуляції та гармонізації емоційного стану.	3.Розминка «Я є!»	5 хв.	
		4.Груповий проєкт «Джерела ресурсу»	10 хв.	Аркуші паперу А4, ручка
		5.Тест у малюнках «Гармонія та збалансованість життя»	5 хв.	Тест Н. Пезешкіана
10.	Узагальнити знання про шляхи відновлення внутрішніх ресурсів за допомогою моделі балансу Н. Пезешкіана, сприяти усвідомленню своїх здібностей, цінностей, можливостей, базових відносин.	**Заняття №10 «Моя модель балансу» та повторна діагностика**		
		1. Вступний шеринг «Тепле коло»	5 хв.	
		2. Гра «Історії з торбинки»	20 хв.	Плакат із зображенням діаманта Н. Пезешкіана
		3.Вихідне тестування	15 хв.	Бланки діагностик, ручки
		4.Завершальний шеринг	15 в.	

2.7 КОНСПЕКТИ ЗАНЯТЬ

Заняття 1 «Знайомство»

Мета: створити сприятливі умови для роботи, познайомити з балансною моделлю Н. Пезешкіана, сприяти усвідомленню своїх здібностей, цінностей, можливостей, базових відносин.

Час: 45 хв.

Завдання:

- налаштувати на позитивне сприйняття себе та інших,
- прийняти правила роботи в групі,
- розвивати здібності самоаналізу, з'ясувати, як учасники поповнюють ресурси,
- розкрити поняття «ресурс» та «баланс»,
- визначити емоційний стан учасників та ступінь схильності до стресу.

Ресурси: аркуші паперу, ручки, плакат із зображенням діаманта Н.Пезешкіана, плакат з правилами, бланки діагностик.

№з/п	**Види роботи**	**Орієнтовна тривалість, хв.**	**Ресурсне забезпечення**
1.	Привітання учасників	2 хв.	
2.	Вправа «3 речі, що роблять мене щасливим»	13 хв.	
3.	Інформаційне повідомлення	5 хв.	Плакат із зображенням діаманта Н.Пезешкіана
4.	Правила роботи в групі	5 хв.	Плакат з правилами
5.	Вхідне тестування	15 хв.	Бланки діагностик, ручки
6	Вправа «Подарунки»	5 хв.	

Хід проведення

1. Привітання учасників

Діти влаштовуються на стільцях, що стоять колом. Психолог повідомляє, що вони будуть зустрічатися разом на спеціальних заняттях. На них можна буде спілкуватися, отримувати поради, допомогу або підтримку, навчатися краще розуміти себе та інших, дізнаватися про себе та інших багато нового та корисного.

2. Вправа «3 речі, що роблять мене щасливим» (Авторка: О. Заячук)

Мета: актуалізація знань, налаштування на тему корекційної програми.

Психолог: Ми живемо в цікаві, але складні часи. Іноді можемо відчувати, що нам бракує сил, не вистачає життєвої енергії. З дня в день ми відчуваємо себе, як вижатий лимон. А як ви справляєтесь з такими ситуаціями? Хто (що) допомагає знаходити вихід?

Назвіть, будь ласка, 3 речі, що роблять вас щасливими. Це можуть бути люди, предмети, події, явища, будь-що.

Примітка: після того, як кожен учасник назве 3 речі, що роблять його щасливим, важливо підсумувати (зробити висновок), звідки беруть енергію (від живої чи неживої природи) та наголосити, що в цьому «опорному режимі» повинен бути баланс.

3. Інформаційне повідомлення

Мета: ознайомити з метою зустрічі та балансною моделлю Н.Пезешкіана.

Ресурси: плакат із зображенням діаманта Н.Пезешкіана.

Балансну модель щастя (діамант Пезешкіана), яка враховує 4 якості життя, розробив Носсрат Пезешкіан, німецький вчений, виходець з Ірану, засновник Позитивної психотерапії. У 2009 році професор Н. Пезешкіан був номінований на Нобелівську премію в медицині і фізіології.

Всім людям, незалежно від матеріального стану, соціального статусу та віросповідання, він ставив запитання: "Що робить Вас щасливими? Яка роль грошей у Вашому житті? Скільки часу Ви приділяєте роботі?" та інші. На

основі аналізу отриманих відповідей була розроблена "Балансна модель", яка увійшла в основу методу Позитивної психотерапії. **(Додаток 1).**

Носсрат Пезешкіан на основі своїх глобальних досліджень прийшов до висновку, що до щастя в рівній мірі ведуть чотири шляхи:

- Шлях відчуттів (Тіло);
- Шлях інтуїції (Сенс);
- Шлях традицій (Контакти);
- Шлях розуму (Діяльність).

4. Правила роботи в групі

Ресурси: плакат з правилами.

Психолог: Щоб наше спілкування було злагодженим, корисним та продуктивним, пропоную наступні правила роботи в групі:

- ✓ Принцип «Тут і тепер»;
- ✓ Активність;
- ✓ Повага до інших учасників;
- ✓ Щирість та відвертість;
- ✓ Мобільна тиша;
- ✓ Правило піднятої руки.

Тренер пропонує учасникам додати свої пропозиції.

5. Вхідне тестування

Ресурси: бланки діагностик, ручки.

Вхідне тестування відбувається за методикою «Самооцінка психічних станів за Г. Айзенком» та за методикою САН (самопочуття, активність, настрій), авторства В. А. Доскіна, Н. А. Лаврєнтьєвої, В. Б. Шарай, М. П. Мірошникова.

Інструкція: Дорогі учасники, перед вами два тести та інструкції до них. Уважно прочитайте опис різних психічних станів. Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться 1 бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

УВАГА! Поставте позначку або обведіть варіант відповіді. (**Додаток 2).**

6. Вправа «Подарунки» (Автор: К. Фопель)

Мета: тепле завершення тренінгу.

Інструкція: кожен учасник тренінгу робить подарунок сусіду ліворуч (за годинниковою стрілкою). Починаючи з психолога, кожний по черзі засобами пантоміми зображує якийсь предмет чи поняття і «дарує» його сусіду (морозиво, квітку, кішку, сонце, свій настрій тощо). Сусід «приймає подарунок» і робить якийсь інший подарунок наступному учаснику. Той, хто отримує подарунок, намагається зрозуміти, що йому дарують. Якщо учасник тренінгу не може сказати, що йому подарували, відгадує група.

Заняття 2 «Тіло: вчимося його слухати»

Мета: усвідомлення значущості психологічного ресурсу для повноцінного життя; розвиток інтересу до самопізнання; навчити знімати психофізичну напруженість.

Час: 45 хв.

Завдання:

- активізувати учасників до роздумів про значення ресурсу в житті людини;
- скерувати увагу на відчуття тіла;
- зняти психофізичне напруження.

Ресурси: папір, кольорові олівці, фломастери.

№з/п	**Види роботи**	**Орієнтовна тривалість, хв.**	**Ресурсне забезпечення**
1.	Вправа «Рукостискання»	5 хв.	
2.	Робота в колі «Ресурс – це…»	10 хв.	
3.	Тест у малюнках «Гармонія та збалансованість життя» Н. Пезешкіана	12 хв.	Бланк тесту
4.	Блок вправ з *тілесно-орієнтованої терапії:* - Вправа «Розтирання вушних раковин і пальців рук»	13 хв.	

	Вправа «Заземлення» Вправа «Напруга і розслаблення рук» Вправа «Розрядка гніву і агресії»		
5.	Вправа «Чарівна паличка прощання»	5 хв.	«Чарівна паличка»

Хід проведення

1. **Вправа «Рукостискання»**

Мета: налаштування на позитивне сприйняття себе та інших.

Інструкція: діти вітаються за руку, при цьому не відпускаючи її при стисканні, поки не знайдеться нова людина для стискання іншої руки.

2. **Робота в колі «Ресурс – це…»**

Мета: активізувати учасників до роздумів про значення ресурсу в житті людини.

Інструкція: Психолог пропонує назвати учасникам перше що спадає їм на думку, коли вони чують слово ресурс, з чим у них асоціюється це слово.

Психолог: Як ви думаєте, для чого людині потрібні ресурси?

- Для подолання стресів.
- Для саморозвитку.
- Для збереження психічного здоров'я.
- Для здорових, позитивних, конструктивних взаємин.
- Для запобігання конфліктам.
- Для досягнення результатів.
- Для відстоювання своїх інтересів.

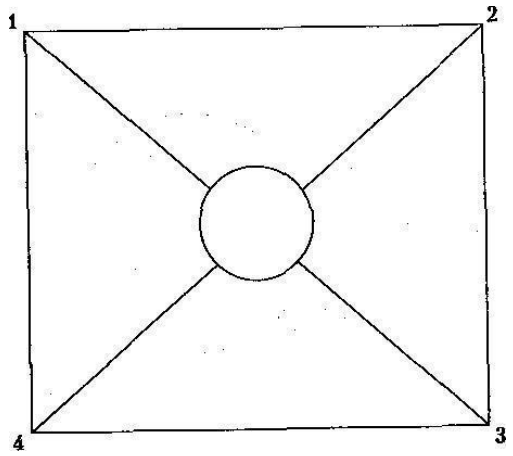
Таким чином, ми бачимо, що ресурси – це те, що надає нам сили та енергії в складних, емоційних, важливих для нас життєвих ситуаціях.

3. Тест у малюнках «Гармонія та збалансованість життя» Н.Пезешкіана

Мета: визначення збалансованості життя.

Інструкція: перед вами прямокутник з колом всередині і діагоналями, що перериваються.

Психолог: Вам треба намалювати будь-якого птаха. Куди ви його помістите - це за вашим бажанням.



Інтерпретація тесту в **Додатку 3.**

4. **Блок вправ з *тілесно-орієнтованої терапії***

Мета: усунення м'язових захисних реакцій.

1) **Вправа «Розтирання вушних раковин і пальців рук»**

Мета: активізація організму.

Інструкція: розігріти руки, потираючи їх, промасажувати мочки вух, потім всю вушну раковину. Наприкінці вправи розтерти вуха долонями.

2) **Вправа «Заземлення»**

Мета: скерувати увагу на відчуття тіла, щоб заякоритися в теперішньому моменті.

Інструкція: розставте ноги на чверть метра, злегка поверніть стопи кінчиками пальців всередину і прогніться в попереку вперед. Зігніть коліна і торкніться пальцями підлоги. Перенесіть всю свою вагу на пальці ніг. Глибоко дихайте через рот. Повільно розрівняйте ноги, але не до кінця. Глибоко дихаючи, утримуйте цю позу, поки ваші ноги не почнуть тремтіти. Відчуйте контакт з підлогою під ногами. Розпрямляйтеся дуже повільно, хребець за хребцем.

3) **Вправа «Напруга і розслаблення рук»**

Мета: зниження рівня напруги.

Інструкція: зігніть руки, тримаючи їх перед грудьми паралельно підлозі. Закрийте очі, дихайте легко і рівномірно, міцно стисніть кулаки. Потім різко напружте всі м’язи рук від плеча до кисті. Кулаки треба стиснути так, щоб м’язи почали вібрувати. Продовжуйте дихати легко і рівномірно. Напружуйте м’язи до такої міри, щоб з’явилося легке відчуття болю.

Опустіть руки так, щоб вони вільно повисли вздовж тіла. Розслабте м'язи рук. Повністю розслабтеся. Повільно вдихайте і видихайте. Зосередьтеся на відчуттях тяжкості і тепла в ваших руках, потім відкрийте очі. Якщо ваші руки не стали теплими, повторіть вправу. Вона допоможе вам досягти швидкого фізичного розслаблення, зняти роздратування і занепокоєння.

4) **Вправа «Розрядка гніву та агресії»**

Мета: зниження рівня агресії.

Інструкція: складіть список ситуацій і людей (включаючи себе самого), які викликають або викликали гнів. Виберіть об'єкт агресії, сядьте на стілець з нахилом вперед, покладіть руки на коліна і закрийте очі. Поплескуйте себе по колінах руками, і коли це стане напівавтоматичною дією, почніть видавати гарчання або внутрішньо черевний звук. Дозвольте звукам ставати все голоснішими, а поплескуванням все твердішими, поки не виплеснеться вся накопичена лють. Можна притупувати ногами. Вправа корисна не тільки для скидання надлишкової напруги, але і при спазмах м'язів, загального рухового занепокоєння.

Рефлексія:

- ✓ Що було важко робити: напружувати чи розслабляти м'язи? Чому?
- ✓ Що зрозуміли Ви з цієї вправи?

5. **Вправа «Чарівна паличка прощання» (рефлексія)**

Мета: формувати вміння обмінюватися думками, враженнями.

Інструкція: передаючи «чарівну паличку», діти обмінюються думками, враженнями:

- Які емоції супроводжували вас під час заняття?
- З якими емоціями ви завершуєте заняття?
- Що вам сподобалось на занятті?
- Що нового дізналися на занятті?

Заняття 3 «Цінність тілесних відчуттів»

Мета: налаштування на позитивне сприйняття себе та інших, зняття психоемоційного напруження, усвідомлення зв'язку між емоцією і тілесним самовираженням.

Час: 45 хв.

Завдання:

- розвивати здібності до самоаналізу;
- скерувати увагу на відчуття тіла;
- надати можливість побачити товаришів по групі з нового боку;
- розвивати вміння працювати в групі.

Ресурси: аркуші зі схематичним зображенням тіла людини, ручка, олівці.

№ з/п	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
1.	Вправа «Якщо я погода, то яка ….»	6 хв.	
2.	Вправа «Фантом»	12 хв.	Аркуші зі схематичним зображенням тіла людини, кольорові олівці
3.	Вправа «Психологічна скульптура»	20 хв.	
4.	Шеринг «Мені сьогодні..»	7 хв.	

Хід проведення

1. **Вправа «Якщо я погода, то яка ….»**

Мета: саморозкриття, поглиблення емоційного самоусвідомлення, формування інтересу до емоційних переживань.

Інструкція: Психолог просить учасників описати найбільш відповідну до їхнього характеру погоду або явище природи, з яким вони себе ідентифікують, і пояснити чому. Основне в цій вправі – розповісти якомога більше про себе через опис погоди або явища природи.

Питання для обговорення:

- Ваші враження?

- Що нового ви дізналися про себе, про свої емоції?

2. **Вправа «Фантом» (Авторка: І. Матійків)** **[7]**

Ресурси: аркуші зі схематичним зображенням тіла людини, ручка, олівці.

Мета: усвідомлення тісного взаємозв'язку між думками, емоціями і тілесними проявами, підвищення рівня емоційного самоусвідомлення.

Психолог: Все змінюється, але ніщо не пропадає. Організм людини є своєрідним архівом всієї її життєвої історії. Він наділений мудрістю і пам'ятає почуття, переживання, важливі події, причому з моменту народження.

Подумаємо над тим, де і як в тілі відкладаються емоції? На аркушах із схематичним зображенням людського тіла заштрихуйте ділянки тіла на малюнку так: чорним кольором ті місця, які реагують на почуття страху (наприклад, холоне в шлунку – замальовуємо область живота); синім кольором – місця, які реагують на смуток, жовтим – на радість, червоним – на злість **(Додаток 4).**

Питання для обговорення:

- Які частини тіла найбільше реагують на страх, смуток, злість, радість?

- Що відбувається, якщо ці емоції повторюються часто?

3. **Вправа «Психологічна скульптура» (Авторка: І. Матійків)** **[7]**

Мета: усвідомлення зв'язку між емоцією і тілесним самовираженням.

Інструкція: Учасники тренінгу об'єднуються у дві групи. Завдання для груп полягає у тому, щоб побудувати по дві скульптури протилежних емоцій, наприклад: оптимізм – песимізм; радість – смуток; натхнення – знесилення; любов – ненависть. Потім кожна група презентує результати спільної роботи, починаючи зі скульптури негативної емоції й завершуючи позитивною. Можна запропонувати охочим побути в скульптурі позитивної емоції.

Питання для обговорення:

- Як відбувався процес побудови скульптур?

- Чи змінювався емоційний стан, коли знаходилися в різних скульптурах?

- Як впливають позиції тіла на емоції?

Коментар психолога: можна зробити висновок, що зміна позицій тіла впливає на емоційний стан людини. Знання цієї закономірності може допомогти навчитися викликати бажані емоції.

4. Шеринг «Мені сьогодні..»

Мета: підбити підсумки заняття.

Інструкція: кожен висловлюється, починаючи зі слів: «Мені сьогодні сподобалось те, що …»

Заняття 4 «Сенси: назустріч змінам»

Мета: навчитися краще зрозуміти себе, свій стан, зняття фізичного напруження, розвиток емоційного та соціального інтелекту, актуалізація творчості та ресурсу.

Час: 50 хв.

Завдання:

- навчити використовувати власні ресурси для продуктивної діяльності;
- розвивати емоційний та соціальний інтелект, творчість та актуалізувати ресурс;
- з'ясувати, як поповнюють ресурси учасники заняття;
- розвивати вміння працювати в групі.

Ресурси: термометр-шкала, папір, м’яч, кольорові олівці, фломастери, кольорові квіти з паперу А5, ручка, місткість з водою.

№з/п	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
1.	Привітання учасників. Вступ	3 хв.	
2.	Вправа «Долонька»	12 хв.	Аркуш паперу А5, ручка, олівці
3.	Вправа «Термометр»	10 хв.	Термометр-шкала від 1 до 10
4.	Вправа «Квітка мрій – розквітне»	15 хв.	Кольорові квіти з паперу А5, ручка, олівці, місткість з водою.

5.	Вправа «Комплімент»	10 хв.	М’яч

Хід проведення

1. **Вступний шеринг**

Психолог: Дорогі здобувачі освіти! Вітаємо Вас на нашому заході, присвяченому грані кристалу Н. Пезешкіана «Сенс». Що таке сенс? Словами *зміст, сенс, суть, сутність* передається поняття «розумна основа, мета, призначення чого-небудь»: *зміст буття, сенс життя, суть життя.* Отже, *зміст,* з одного боку, - це «те, про що говориться, розповідається де-небудь, те, що описується, зображується» *(зміст оповідання),* а з другого - це «найважливіша ідея, основа, сутність чогось».

2. **Вправа «Долонька» (Авторка: Н. Орешечко)**

Мета: самопрезентація учасників.

Ресурси: аркуш паперу А5, ручка, олівці.

Інструкція: потрібно обвести ліву руку на папері, по центру долоні написати своє ім’я, оглянути всі 5 пальців і придумати, згадати 5 епітетів, особистих характеристик, рис характеру або просто 5 слів, які вас описують. Називаючи кожну рису, загинаємо пальчики. Учні по черзі виконують вправу, озвучують свої особистісні характеристики.

Питання для обговорення:

- Чи вдалося вам підібрати характеристику на кожен пальчик?
- Чи залишились в когось не заповнені пальчики?
- Чи важко було підбирати слова?

3. Вправа «Термометр»

Мета: розвиток навичок самопізнання (краще зрозуміти себе, свій стан).

Ресурси: термометр-шкала від 1 до 10.

Інструкція: всі учасники повинні стати в коло і почергово передати термометр-шкалу одне одному. Передаючи, аналізуємо свій настрій за шкалою від 1 до 10, де 1- дуже поганий, а 10 - дуже гарний (**Додаток 5)**.

Який настрій у нас сьогодні? На що схожий? На яке природне явище, погодні умови він сьогодні схожий? Починає порівняння дорослий: «Мій настрій схожий на білу пухнасту хмаринку, а твій?». Вправа проводиться по колу. Дорослий узагальнює – який же сьогодні настрій у всієї групи: сумний, веселий, смішний.

4. **Вправа «Квітка мрій – розквітне» (Авторки: В. Кріпак, Л. Потомахіна, Н. Орешечко)**

Мета: краще пізнати себе, посилити значущість своїх бажань і мрій, намітити час їх здійснення, віднайти психологічні ресурси.

Ресурси: кольорові квіти з паперу А5, ручка, олівці, місткість з водою.

Інструкція: «Сьогодні в непростий час для нашої країни дозвольте собі помріяти. Напишіть у центрі квітки своє ім'я та на пелюстках - свої мрії, бажання. Якщо незручно написати словами, то поставте помітку, з якою Ви асоціюєте це бажання (учасники закривають кожну пелюстку до центру та кладуть її у місткість з водою). А тепер відправте свою квітку у плавання, щоб вона розквітла» (**Додаток 6)**.

Рефлексія:

- Чи легко було визначити ці 5-7 бажань?
- Що було складним?
- Що Ви відчули, коли квітка «розквітла»?

Вправа «Комплімент»

Мета: позитивне завершення заняття.

Ресурси: маленький м'ячик.

Інструкція: учасники стають у коло. Той, хто тримає м'яч, говорить комплімент на першу літеру імені людини, якій він адресований (наприклад: Віта - вродлива, ввічлива, витончена) і кидає м'яч. Компліменти повинен отримати кожен учасник.

Заняття 5 «Сенси. Позитивний зміст життєвого простору»

Мета: розвиток емпатії та рефлексії в процесі навчання, зниження тривожності, відновлення свого ресурсу.

Час: 50 хв.

Завдання:

- знайомство та створення сприятливої атмосфери;
- з'ясувати, як поповнюють ресурси учасники заняття;
- налаштувати учасників на роботу за темою;
- активізувати відчуття особистості;
- розвивати вміння працювати в групі.

Ресурси: плакат з правилами, коробка та речі з неї (олівець, ручка, ґудзик, гумка, кубик, котушка ниток, цукерка…), аркуші паперу А3, ручка, олівці.

№з/п	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
1.	Вступний шеринг	3 хв.	
2.	Гра-розминка «Корисна річ»	10 хв.	Торбинка та речі з неї (олівець, ручка, ґудзик, гумка, кубик, котушка ниток, цукерка).
3.	Вправа «Солодкі спогади»	20 хв.	Аркуш паперу А3, ручка, олівці
4.	Вправа «На щастя – На жаль»	10 хв.	
5.	Вправа «Я малюю тобі подарунок»	5 хв.	

Хід проведення

1. **Вступний шеринг**
2. **Гра-розминка «Корисна річ» (Авторка: Н. Орешечко)**

Мета: налаштувати учасників на роботу за темою, активізувати відчуття особистості.

Інструкція: учасники сідають у коло і по черзі витягують з торбинки, не заглядаючи в неї, один з наявних там предметів (олівець, ручка, ґудзик, гумка, кубик, котушка ниток, цукерка, фігурки тваринок, персонажів) тощо. Після того, як усі отримали якусь річ, кожен по черзі промовляє фразу, яка починається з «Я – це …», презентуючи те, що дісталося з торбинки. Наприклад: *«Я - ґудзик, міцний, корисний,важливий бо об'єдную речі та прикрашаю одяг»*. Коли всі скажуть свої фрази, підводиться підсумок сказаного.

Рефлексія: Чи легко було підібрати якості до предмету? А визначити призначення предмета та поєднати з собою? Кому вдалося, то які висновки можете зробити?

3. **Вправа «Солодкі спогади» (Авторка: В. Назаревич) [9]**

Мета: зниження тривожності, відновлення свого ресурсу.

Інструкція: «Наші спогади – це неоціненний дар. Ми пам'ятаємо емоційно яскраві для нас моменти. Але наша психіка працює так, що негативні моменти ми згадуємо швидше й більш яскраво. Тоді як приємні хвилини «дістаємо» з пам'яті довше і трошки складніше».

1 частина. Згадайте позитивні моменти вашого життя.

2 частина. Намалюйте ці спогади у вигляді солодощів. Вони можуть лежати у вазі, на тарілці чи столі або бути розкиданими по паперу, як забажаєте. Можна запропонувати написати фразу, яка буде нагадуванням про солодкі спогади.

3 частина. Обговорення малюнків і спогадів.

Солодощі, які з'являться на вашому малюнку, – це ваші ресурсні фрази. Ця техніка має пролонговану дію. Картинку можна з часом домальовувати, заповнювати новими чи згаданими спогадами.

4. **Вправа «На щастя – на жаль» [13]**

Мета: надати уявлення про те, що вихід зі складної ситуації завжди є.

Інструкція: грають по черзі. Перед підлітком і його друзями озвучується складна ситуація. Наприклад: «В Україні почалася війна». Хтось інший

продовжує: «Але, на щастя, вся моя родина ціла». Черга переходить до іншого: «Але, на жаль, мої друзі в іншому місті вимушені три доби поспіль ночувати в бомбосховищі». І далі по колу: «Але, на щастя, українці об'єдналися, як ніколи за часів незалежності». Тобто, всі учасники продовжують і завершують цю ситуацію в позитивному руслі.

Рефлексія: важливо, щоб діти зрозуміли: будь-яка ситуація надзвичайно багатогранна та має кілька варіантів вирішення.

4. Вправа «Я малюю тобі подарунок»

Мета: зняття фізичного напруження, розвиток довіри.

Інструкція: діти об'єднуються в пари. По черзі «малюють» прості малюнки на спині один одного. Потрібно відгадати, що саме було намальовано та що це був за подарунок.

Рефлексія:

- ✓ Чи комфортно було працювати в парі?
- ✓ Чи вдалося відгадати, який подарунок отримали?

Заняття 6 «Контакти: люди, з якими добре»

Мета: сприяти розумінню цілей і способів використання власних ресурсів, усвідомленню своїх здібностей, цінностей, можливостей і базових відносин.

Час: 45 хв.

Завдання:

- розвивати вміння використовувати власні ресурси для продуктивної діяльності;
- розвивати вміння налагоджувати позитивні міжособистісні зв'язки та вміння працювати у групі.

Ресурси: папір А4, кольорові олівці, фломастери, коробка, люстерко, плакат з правилами.

№ з/п	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
1.	Вступний шеринг.	3 хв.	
2.	Вправа «Чарівний ящик»	7 хв.	Коробка,

			люстерко
3.	Вправа «Дай п’ять!» (Авторка С. Ройз)	30 хв.	Бланк відповідей
4.	Вправа «Що б не сталося…»	5 хв.	

Хід проведення

1. Вступний шеринг.

Психолог демонструє малюнок із зображенням діаманта Н. Пезешкіана, коротко повідомляє про його складові та зупиняється на грані «Контакти».

2. Вправа «Чарівний ящик»

Мета: активізація учасників на роботу в групі, зняття психоемоційної напруги.

Інструкція:

1. Кожен учасник підходить до коробки, дивиться всередину й каже одну хорошу річ про людину, чиє фото він бачить всередині, не відкриваючи групі секрету, хто там. Коли учасники заглядають у коробку, вони бачать там своє відображення, тобто повинні сказати щось хороше про себе.

Питання для обговорення:

- З яким настроєм починаєте роботу в групі?
- Що цікавого відбулося від часу останньої тренінгової зустрічі?

3. Вправа «Дай п’ять!» (Авторка: С. Ройз) [17]

Мета: пошук ресурсів.

Інструкція: У складний час особливо важливо спиратися на силу. Щира дружба в цьому - неабияка помічниця. Між товаришами буває традиція: при зустрічі плеснути долонею зі словами «Дай п‘ять!». Впиши до таблички все, що згадаєш, і уявляй, що, переходячи від пункту до пункту, ти торкаєшся своєю долонькою до своєї сили чи долоні друга. Можеш залишити порожні рядки, якщо зараз не хочеться, або не знаєш, що писати. Можна повернутися до списку пізніше **(Додаток 7).**

5 моїх суперсил					
5 моїх прізвиськ (подобається, коли мене так називають)					
5 бажань та мрій					
5 улюблених книжок					
5 кіногероїв / персонажів мультфільмів / книжок					
5 спогадів про успіх					
5 проявів доброти (допомога моя або мені)					
5 друзів чи близьких, де б вони зараз не були					
5 моїх умінь					
5 дій, яких я хочу навчитися					
5 ритуалів (звичок, які мені подобаються і					

які хочу пам‘ятати та повторювати).					

Рефлексія:

✓ Що нового дізналися про своїх товаришів?

✓ Яким чином все те, що ви написали, і те, як використовувати свої сильні сторони, може вплинути на вирішення складних життєвих ситуацій?

Коментар психолога: «Пам’ятайте про зовнішні та внутрішні ресурси. Важливо знати, що допомога може прийти і від близьких, і від тих людей, від яких ми її зовсім не чекаємо. Тому ніколи не бійтеся звертатися по допомогу».

4. Вправа «Що б не сталося…» (Авторка: Н. Сабліна) [19]

Мета: пошук ресурсу.

Інструкція: ця вправа допомагає відчути опору, коли треба хоч за щось вхопитись, відштовхнутися, аби рухатись далі. Вона створює у мозку зв’язок з твоїм найближчим майбутнім, з реальністю, яку можна, метафорично кажучи, відчути.

Вправа полягає у приговорюванні певної фрази. Вона завжди повинна починатися зі слів: *«Що б не сталося,…»*

І далі ти уявляєш те, чим обов’язково займешся сьогодні, або те, що ти певно знаєш, що це відбудеться за будь-яких обставин.

Наприклад:

«Щоб не сталося, я сьогодні потренуюсь»;

«Що б не сталося, скоро настане зима»;

«Що б не сталося, завтра/за пару днів будуть вихідні»;

«Що б не сталося, я прийду додому та обійму маму/близьку людину».

Твій варіант.

Рефлексія: чим більше ти знаходитимеш таких опор щодня, тим стійкіше почуватимешся.

Заняття 7 «Контакти. Допомога та підтримка світу, що оточує»

Мета: сприяти розумінню цілей і способів використання власних ресурсів, усвідомленню своїх здібностей, цінностей, можливостей і базових відносин; розвивати навички спілкування.

Час: 45 хв.

Завдання:

- розвивати вміння налагоджувати позитивні міжособистісні зв'язки та комунікативні вміння;
- вчитись слухати та чути інших, формувати навички емпатії.

Ресурси: стільці, папір А4, олівці, фломастери**,** плакат із правилами.

№з/п	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
1.	Вступний шеринг	5 хв.	
2.	Вправа «Люди, з якими я почуваю себе у безпеці»	20 хв.	Бланк з обличчями
3.	Вправа «Бінго»	15 хв.	папір А4
4.	Рефлексія. Вправа «Прощання»	5 хв.	

Хід проведення

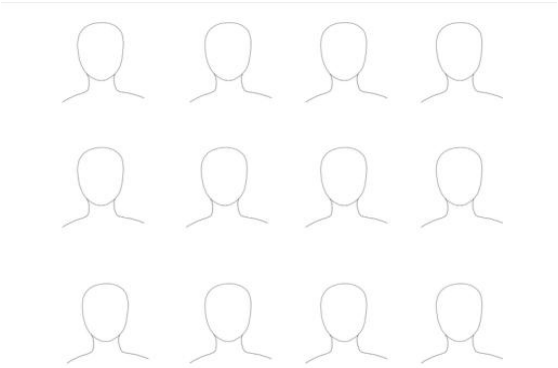
1. Вступний шеринг

Психолог демонструє малюнок із зображенням діаманта Н. Пезешкіана, коротко повідомляє про його складові та зупиняється на грані «Контакти».

2. Вправа «Люди, з якими я почуваю себе у безпеці» (Авторка: С. Ройз)

Мета: пошук ресурсів.

Інструкція: Коли людина переживає стрес, вона дуже самотня, й у такому стані часто забуває, що може просити про допомогу. Тому важливо знати людей, які можуть тебе підтримати. Напиши їх імена під картинками та домалюй «обличчя» **(Додаток 8).**



Рефлексія:

- Чи важко було визначити та згадати імена людей, які для Вас є ресурсом?
- Сподіваюся, що й зараз поряд із тобою є ті, хто може обійняти, пояснити, допомогти, підтримати та розсмішити.

3. Вправа «Який він справжній друг?» (Авторка: Н. Орешечко)

Мета: розвивати навички самопізнання й самопрезентації.

Матеріали: папір, кольорові олівці, ручка.

Інструкція: скласти папір формату А5 в половинку по висоті, обірвати фігурку людини по контуру. На готовій фігурці написати якості притаманні справжньому другу: на руках пишемо риси характеру, на ногах - вчинки, в голові – думки, там де тулуб – приклад з життя справжньої дружби. Розповісти групі про цю фігурку.

На наступному етапі учасники довільно пересуваються по кімнаті, підходячи один до одного, знаходять і записують на відповідних частинах фігурки ім'я тих, з ким у них співпала одна або кілька позицій-рис.

Питання для обговорення

- Чи є такі учасники, в яких однаковими виявилися всі пункти?
- У кого зійшлася тільки одна риса?
- У кого зійшлися кілька рис?

Після представлення всіх відповідей психолог узагальнює, що є спільні риси для дружби в більшості людей (психолог повторює ті якості, які були озвучені більшістю дітей, наприклад добрий, чесний, відвертий, готовий допомогти), а також є індивідуальні, особливі, незвичні (має цікавитися тим

самим що і я), хибні (має виконувати мої забаганки), а це вже не справжня дружба.

Рекомендації психологу:

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

7. Рефлексія. Вправа «Прощання»

Психолог: «Нехай кожен учасник заняття почне фразу, яка закінчується так: *«... і тому сьогодні я став трішки сильнішим».*

Заняття 8 «Діяльність: справи, які приносять радість»

Мета: познайомити дітей з практиками мобілізації ресурсів; сприяти активізації особистісних ресурсних станів; навчити використовувати власну енергію для продуктивної діяльності.

Час: 45 хв.

Завдання:

- навчити використовувати власні ресурси для продуктивної діяльності;
- поповнити ресурси учасників заняття;
- розвивати вміння працювати в групі.

Ресурси: папір, кольорові олівці, фломастери, фарби, плакат з правилами.

№ з/п	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
1.	Вступний шеринг. Вправа-самопрезентація «Ім’я – рух»	10 хв.	
2.	Психогімнастика «Тренуємо емоції»	10 хв.	
3.	Вправа «Парасолька»	15 хв.	Папір, олівці, фарби, фломастери
4.	Вправа «Мої плани»	10 хв.	Папір, ручки.

Хід проведення

1. Вступний шеринг. **Вправа-самопрезентація «Ім'я – рух»**

Мета: зняття емоційної скутості, встановлення контакту між учасниками та налаштування на роботу в групі.

Психолог: Доброго дня, любі діти! Продовжуємо захоплюючу подорож у «Країну ресурсів». І сьогодні пропоную вам зробити наступний крок: спробувати пізнати та зрозуміти себе, а в чомусь і змінитися, щоб стати краще.

Погодьтеся, що людина відчуває себе впевненою, коли спирається на *внутрішні* (розумові здібності, якості, вміння) або *зовнішні* (сім'я, друзі, природа, хобі) джерела сили. Давайте спільно наповнимо нашу «скарбничку» якостями, здібностями та досягненнями, які допоможуть усвідомити власну впевненість та силу.

Інструкція: кожному учаснику по черзі пропонується промовити своє ім'я та супроводити його певним рухом, який може бути характерним жестом про себе. Після виступу кожного учасника всі разом повторюють його ім'я та відтворюють жест.

Рефлексія:

- ✓ Які емоції після виконання вправи?
- ✓ Чи важко було представити себе, запам'ятати інших?

2. **Психогімнастика «Тренуємо емоції»**

Мета: зняття емоційного напруження.

Психолог пропонує дітям відтворити різні емоції:

- насупитися, як осіння хмаринка, злий чоловік, сердитий дядько;
- усміхнутися, як хитра лисиця, кіт на сонечку, сонечко;
- показати, як заєць злякався вовка; малюк, який заблукав у лісі; кошеня, на якого гавкає собака;
- показати, як втомився мураха, який тягнув велику паличку; людина, яка підняла щось важке.

Рефлексія:

- ✓ Які емоції було складніше показувати?

- ✓ Чи всі емоції вдалося показати?

3. Вправа «Парасолька» (Авторка: О. Кітура) [2]

Мета: зняття психоемоційного напруження та зниження рівня тривоги, робота з власними кордонами, пошук та відновлення ресурсного стану.

Ресурси: папір, олівці, фарби, фломастери

Інструкція:

❖ Зверху або в центрі аркуша зобразіть таку парасольку, яка могла б захистити від будь-яких зовнішніх негараздів. Розфарбуйте її так, як вам найбільше подобається.

❖ Далі зобразіть фігурку хлопчика або дівчинки (проєкція себе) під парасолькою так, аби фігурка відчувала себе максимально захищеною від впливу навколишнього світу.

❖ А тепер намалюйте кордони захисту парасольки: тобто виділіть той простір, який вона буде закривати собою від зовнішніх негараздів. (Буває, що діти не хочуть промальовувати кордони і це нормально. Скоріш за все, це говорить про їх довіру до світу. Зазвичай кордоном, як додатковим захистом, оточують себе діти, які мають травматичний досвід).

❖ Уявіть, що, крім того, що парасолька захищає, вона ще й має чарівну особливість: коли відкривається, з неї «висипаються» різноманітні радощі й задоволення, які роблять людину під парасолькою по-справжньому щасливою. Намалюйте в захисному просторі парасольки всі радощі, які спадають вам на думку.

Рефлексія*:*

- ✓ Ваші відчуття після виконаної вправи (що сподобалося, що засмутило).
- ✓ Чи дійсно ваша парасолька може захистити від негараздів?
- ✓ Що саме робить вас щасливою людиною?

Психолог: Ті радощі, які ви намалювали, і є тими маленькими рятівними речами, які допомагають позбутися суму, страху і поганого настрою. У час смутку варто просто уявити вашу захисну парасольку і скористатись однією із намальованих радощів.

4. Вправа «Мої плани»

Мета: сформулювати плани на майбутнє з урахуванням знань, отриманих під час заняття.

Ресурси: папір, ручки.

Інструкція: пропоную кожному учаснику подумати про те, що він отримав від заняття, і що збирається робити після. Розділіть аркуш паперу на два стовпці з написом «сьогодні» й «завтра» та заповнить ці стовпці. А потім попросіть кожного зачитати одну найважливішу річ із колонки.

Заняття 9 «Діяльність. Задоволення потреб через усвідомлену активність»

Мета: привернути увагу учасників до власного внутрішнього стану, зняти емоційну та поведінкову скутість; навчитися використовувати власну енергію для продуктивної діяльності; краще розуміти себе та інших; опанувати навички командної роботи.

Час: 45 хв.

Завдання:

- активізувати учасників до роздумів та аналізу свого ресурсу;

- навчитись виражати свої почуття, розпізнавати переживання людей, які поруч;

- стимулювання учасників до саморозкриття та активної комунікації.

Ресурси: кольорові олівці, маркери, картки із завданнями, плакат «Правила роботи в групі», ватман, бланк з тестом Н. Пезешкіана.

№ з/п	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
1.	Вступний шеринг. Арттерапевтичний етюд «Незвичайна мандрівка»	10 хв.	Ватман, ручка, олівці, фломастери
2.	Вправа «Без маски»	15 хв.	Незакінчені речення
3.	Розминка «Я є!»	5 хв.	

4.	Груповий проєкт «Джерела ресурсу»	10 хв.	Аркуші паперу А4, ручка
5.	Тест у малюнках «Гармонія та збалансованість життя»	5 хв.	Тест Н. Пезешкіана

Хід проведення

1. Вступний шеринг. Арттерапевтичний етюд «Незвичайна мандрівка» (Авторка: І. Кандаурова)

Мета: зняття емоційного напруження, стимулювання учасників до саморозкриття та активної комунікації.

Психолог: Добрий день, шановні учасники нашої студії! Сьогодні ми поговоримо про те, як краще розуміти себе та інших, будемо вчитись виражати свої почуття, розпізнавати переживання людей, які знаходяться поруч з вами.

Дозвольте мені зараз допомогти кожному з вас розібратися з власним емоційним станом, покращити настрій та психологічну стабільність, налаштувати себе на позитивне сприйняття світу. Починаємо наше заняття вправою «Незвичайна мандрівка».

Інструкція: Зараз кожний із вас відчує себе найкращим у світі художником та зробить свій внесок у створення загальної картини. Ви будете виходити по черзі та малювати на листі все, що забажається, протягом 10 секунд. Якщо хтось закінчить раніше, це добре. Через 10 секунд вийде наступний та продовжить малюнок попереднього учасника або зробить свій окремий штрих. Пам’ятайте, що більше 10 секунд ніхто не може малювати. Отже, хто бажає почати творити? (Діти по черзі виконують завдання). Після виконання вправи учасники дають назву колективному малюнку та діляться своїми враженнями.

Рефлексія:

- ✓ Чи сподобався спільний малюнок?
- ✓ Що більше приваблювало: домальовувати творіння іншого чи створювати своє?
- ✓ Які ваші емоції після виконання вправи?

2. Вправа «Без маски»

Мета: зняття емоційної та поведінкової скутості, формування навичок відвертих висловлювань; розвиток особистісної автентичності.

Інструкція:

Психолог*:* Пропоную всім виконати наступну вправу, яка вимагає від вас лише відвертості та спонтанності. Кожний з вас отримає картку з незакінченою фразою, яку треба продовжити. Пам'ятайте, що тут немає правильних або неправильних відповідей, тому висловлюйте перше, що спадає на думку. Висловлювання повинно бути відвертим.

Незакінчені фрази:

- «Особливо мені подобається, коли люди, що оточують мене…»
- «Чого мені іноді по-справжньому хочеться, це…»
- «Іноді люди не розуміють мене, тому що я…»
- «Вірю, що я…»
- «Мені буває соромно, коли я…»
- «Особливо мене дратує, що я…»
- «Мені страшно, коли…»
- «Насправді я боюсь, що…»
- «Я ненавиджу, коли…»
- «Я мрію про…»
- «Я відчуваю злість, коли…»
- «Я завжди відчуваю занепокоєння щодо…»
- «Я дуже ціную…»
- «Я люблю…»
- «Я пишаюсь собою за…»
- «Я прагну до…»
- «Я страждаю, коли…»
- «Я відчуваю себе щасливим, коли…»
- «Я не довіряю людям, які…»
- «Я гніваюсь, коли хтось…»

- «Мені не вдалось…»
- «Найважче всього мені…»
- «Керувати емоціями мені…»
- «Найбільше від інших людей мені потрібно…»

(Учасники по черзі закінчують фрази, які написані на картках).

Рефлексія: Отже, ви зараз трішки відкрили один одному свій внутрішній світ та відчули, що не завжди легко ділитися з іншими своїми думками та почуттями. І коли ви це робите, ви стаєте ближчими до інших та до самого себе. Вміння поводити себе відкрито та вільно є досить цінним, саме тому слід у повсякденному житті прагнути до вільного саморозкриття у спілкуванні з іншими людьми.

3. Розминка «Я є!»

Мета: зняття напруження, відновлення ресурсу та власних кордонів.

Психолог: Для того, щоб відновити свої ресурси та особисті кордони, налаштуватися на активну хвилю та плідно попрацювати в команді, проведемо невеличку розминку.

Інструкція: я буду проговорювати команди, супроводжуючи їх відповідними рухами, а ви будете повторювати за мною: «Я є!» (руки на грудях), «Я тут!» (схрещені руки, долоні на плечах), «Я високий/а» (руки вгору), «Я широкий/а» (руки витягнути в боки), «Я Ірина» (руки на грудях, назвати своє ім’я); «Я в будиночку!» (руки складаємо будиночком над головою). Повторити 2-3 рази.

4. Груповий проєкт «Джерела ресурсу»

Мета: усвідомлення своїх цінностей та джерел життєвого ресурсу, вміння знаходити баланс між «даю-отримую».

Інструкція: Учасники тренінгу об'єднуються у дві групи – синіх та жовтих. Група синіх на аркуші паперу повинна віднайти складові того, що *ми даємо* людям. Група жовтих на аркуші паперу повинна створити список того, що *ми отримуємо* від людей. Групи презентують свої уявлення.

Обговорення:

- Чи задоволені ви тим, що отримуєте у відповідь від людей?
- Чи можуть призводити до стресових ситуацій суперечності між тим, що ви даєте людям і що отримуєте від них?
- Як вам працювалося в команді?

5. Тест у малюнках «Гармонія та збалансованість життя» Н.Пезешкіана [24]

Мета: визначення збалансованості життя.

Інструкція: перед вами прямокутник з колом всередині і діагоналями, що перериваються.

Психолог: Вам треба малювати будь-якого птаха. Куди ви його помістите - це за вашим бажанням.

Інтерпретація тесту в **Додатку 3.**

Психолог: Наше заняття добігає кінця, і я пропоную поділитися своїми враженнями та озвучити, де ви розмістили свого птаха, яка грань кристалу Н. Пезешкіана у Вас є найбільш активною (за бажанням учасники діляться своїми враженнями). Дякую всім за плідну та активну роботу і бажаю всього найкращого!

Заняття 10 «Моя модель балансу»

Мета: узагальнити знання про шляхи відновлення внутрішніх ресурсів за допомогою моделі балансу Н. Пезешкіана, сприяти усвідомленню своїх здібностей, цінностей, можливостей, базових відносин.

Час: 55 хв.

Завдання:

- розвивати здібності самоаналізу та самопізнання,
- визначити емоційний стан учасників та ступінь схильності до стресу.

Ресурси: аркуші паперу, ручки, плакат із зображенням діаманта Н.Пезешкіана, плакат з правилами.

№з/п	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
1.	Вступний шеринг «Тепле коло»	5 хв.	
2.	Гра «Історії з торбинки»	20 хв.	Плакат із зображенням діаманта Н. Пезешкіана
3.	Вихідне тестування	15 хв.	Бланки діагностик, ручки
4.	Завершальний шеринг	15 хв.	

Хід проведення

1. Вступний шеринг «Тепле коло»

Мета: активізація учасників на роботу в групі, визначення емоційного стану.

Питання для обговорення:

- З яким настроєм починаєте роботу в групі?

- Що цікавого відбулося від часу останньої тренінгової зустрічі?

2. Гра «Історії з торбинки» (Авторка: О. Заячук)

Мета: розвиток здатності до самопізнання за допомогою моделі балансу.

Ресурси: плакат із зображенням діаманта Н.Пезешкіана.

Інструкція: Учасник 1 розповідає протягом 5 хвилин про свої канікули (навчальний день, вихідний і т.д.). Учасник 2 уважно слухає та розподіляє інформацію за чотирма сферами моделі балансу. Протягом хвилини учасник 2 дає зворотний зв'язок учаснику 1 про те, як він бачить модель балансу учасника 1 в описаній ситуації. Учасник 1 протягом хвилини розповідає про свої відчуття і думки у відповідь на міркування учасника 2. Обговорення серед учасників 2–3 хвилини. Потім учасники міняються місцями. Обговорення після вправи. Психолог пропонує учасникам висловитися та поділитися власними думками та запитує про співвідношення сфер моделі балансу. Спрямовує учасників на усвідомлення осмисленості дій та вчинків, які базуються на цінностях, ідеях, смислах.

Робота в парах – по 10 хв. на кожного. Обговорення – 10 хв.

3. Вихідне тестування

Ресурси: бланки діагностики, ручки.

Вихідне тестування відбувається за методикою «Самооцінка психічних станів за Г. Айзенком» та за методикою САН (самопочуття, активність, настрій), авторства В. А. Доскіна, Н. А. Лаврєнтьєвої, В. Б. Шарай, М. П. Мірошникова. **(Додаток 2).**

5. Завершальний шеринг

Мета: підсумовування тренінгової програми, обговорення досвіду та подій, які відбулися за ці 10 занять.

Учасники діляться по черзі думками, враженнями та відчуттями від тренінгу, озвучують свої «інсайти». Завершують фразу «За період тренінгу я зрозумів, що мої ресурси … та мій баланс полягає в …». У кожного є 2-3 хвилини для підсумків.

2.8 ОПИС РЕЗУЛЬТАТІВ АПРОБАЦІЇ ПРОГРАМИ

Мета діагностик – вимірювання параметрів емоційної сфери підлітків для отримання необхідної інформації про соціально-психологічний статус респондентів.

Діагностичний інструментарій – методика «Самооцінка психічних станів за Г. Айзенком».

Характеристика вибірки: 440 підлітків віком 12 -16 років.

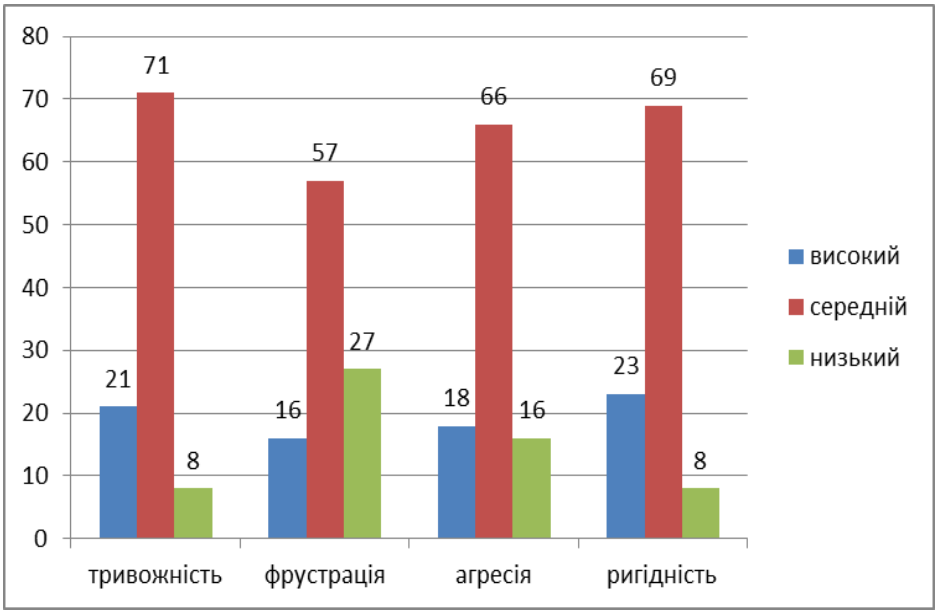
Проведене вхідне і вихідне діагностичне дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів за Г.Айзенком», здійснене при апробації програми серед підлітків, які перебували у літніх таборах та літніх майданчиках в закладах освіти, виявило позитивні зрушення у показниках проявів складових психічних станів (Таблиця № 1,Таблиця № 2, Рис.1.,Рис.2.).

Таблиця № 1

Рівні психічних станів підлітків до застосування корекційно-розвиткової програми

Рівні	тривожність		фрустрація		агресія		ригідність	
	кількість	%	кількість	%	кількість	%	кількість	%
високий	93	21	71	16	79	18	101	23
середній	312	71	251	57	290	66	304	69
низький	35	8	118	27	71	16	35	8

Рис.1. Гістограма розподілу показників психічних станів підлітків за методикою Г. Айзенка до застосування корекційно-розвиткової програми

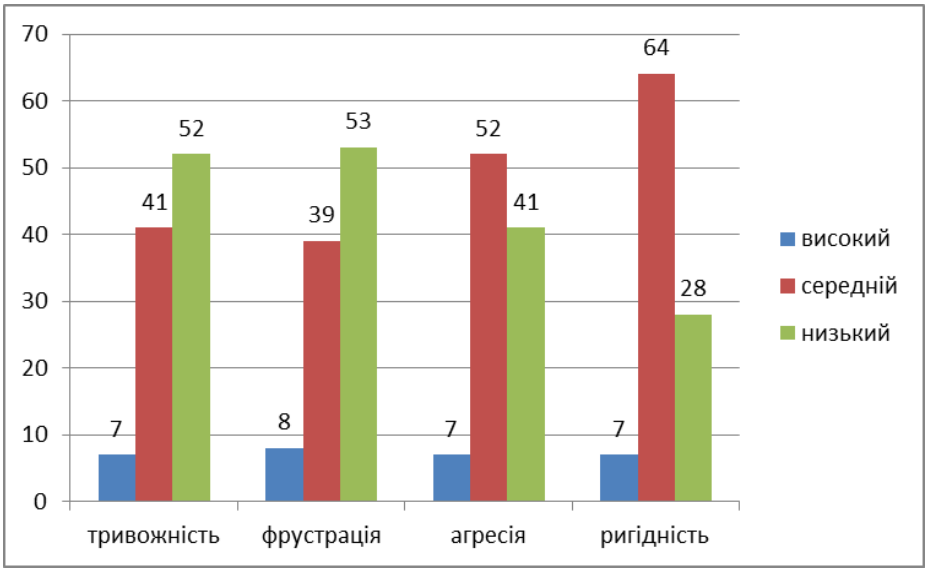


Таблиця № 2

Рівні психічних станів підлітків після застосування корекційно-розвиткової програми

Рівні	тривожність		фрустрація		агресія		ригідність	
	кількість	%	кількість	%	кількість	%	кількість	%
високий	31	7	36	8	31	7	31	7
середній	181	41	172	39	228	52	282	64
низький	228	52	232	53	181	41	127	28

Рис. 2. Гістограма розподілу показників психічних станів підлітків за методикою Г. Айзенка після застосування корекційно-розвиткової програми



Так, зменшилась кількість підлітків, які мали високий рівень тривожності з 21% до 7%, фрустрації – з 16% до 8%, агресії – з 18% до 7%, ригідності – з 23% до 7%.

Діагностичний інструментарій – методика САН (самопочуття, активність, настрій), авторства В. А. Доскіна, Н. А. Лаврєнтьєвої, В. Б. Шарай, М. П. Мірошникова.

Характеристика вибірки: 440 підлітків віком 12 -16 років.

Проведене вхідне і вихідне діагностичне дослідження за методикою Методика САН (самопочуття, активність, настрій), авторства В. А. Доскіна, Н. А. Лаврєнтьєвої, В. Б. Шарай, М. П. Мірошникова, здійснене при апробації програми серед підлітків, які перебували у літніх таборах та літніх майданчиках в закладах освіти, виявило позитивні зрушення у показниках проявів складових психічних станів (Таблиця № 3, Таблиця № 4, Рис.3., Рис.4.).

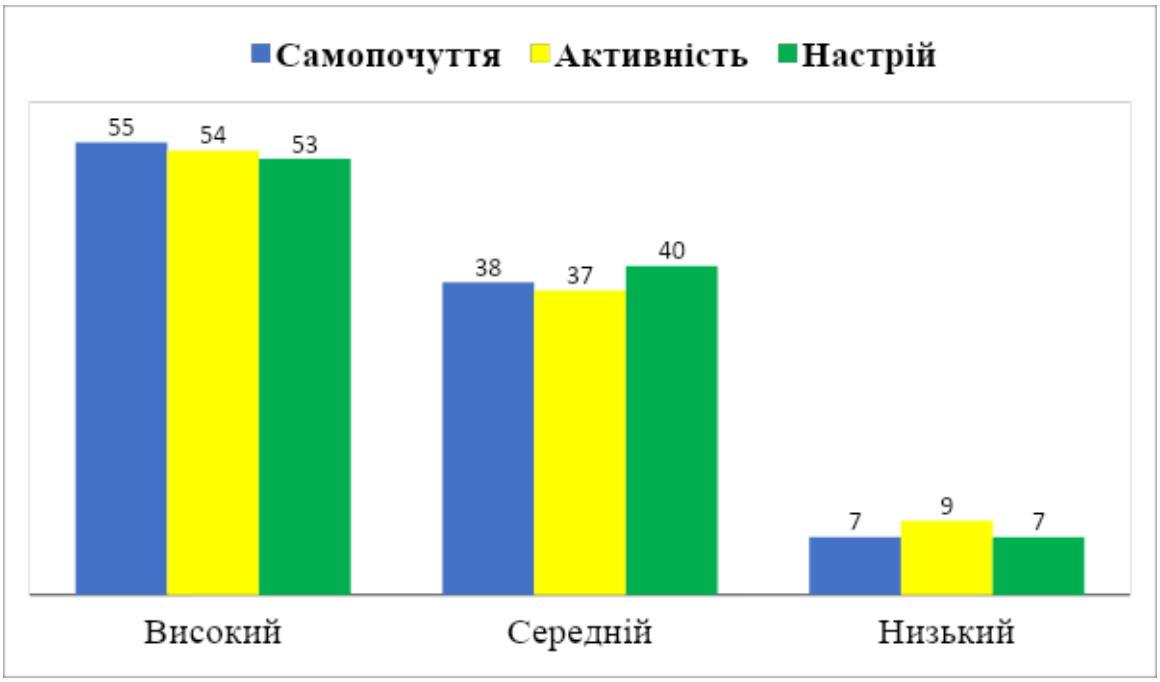
Таблиця № 3

Розподіл респондентів за кількісними показниками рівня самопочуття, активності, настрою за методикою САН (самопочуття, активність, настрій) В.А. Доскіна та ін. **до** застосування корекційно-розвиткової програми «Мандрівка в Країну Ресурсів».

№ п/п	Рівні	Самопочуття	Активність	Настрій
1.	Високий рівень	**55 %**	**54 %**	**53 %**
2.	Середній рівень	**38 %**	**37 %**	**40 %**
3.	Низький рівень	**7 %**	**9 %**	**7 %**

Варто відмітити, що проявів низького рівня активності є лише 9 %, самопочуття 7 % і настрою 7 % спостерігалося серед опитуваних нами підлітків. Більше половини опитуваних, а власне 55 %, 54 % і 53 % вважають, що в них чудове самопочуття, досить висока активність та прекрасний настрій. Більше третини підлітків відзначили, що рівень їхнього самопочуття, активності і настрою знаходиться на середньому рівні. Власне, можемо зробити висновок, що серед обраних нами респондентів підліткового віку є ті, яким потрібна психологічна корекція.

Рис.3. Гістограма розподілу показників психічних станів підлітків за методикою САН до застосування корекційно-розвиткової програми



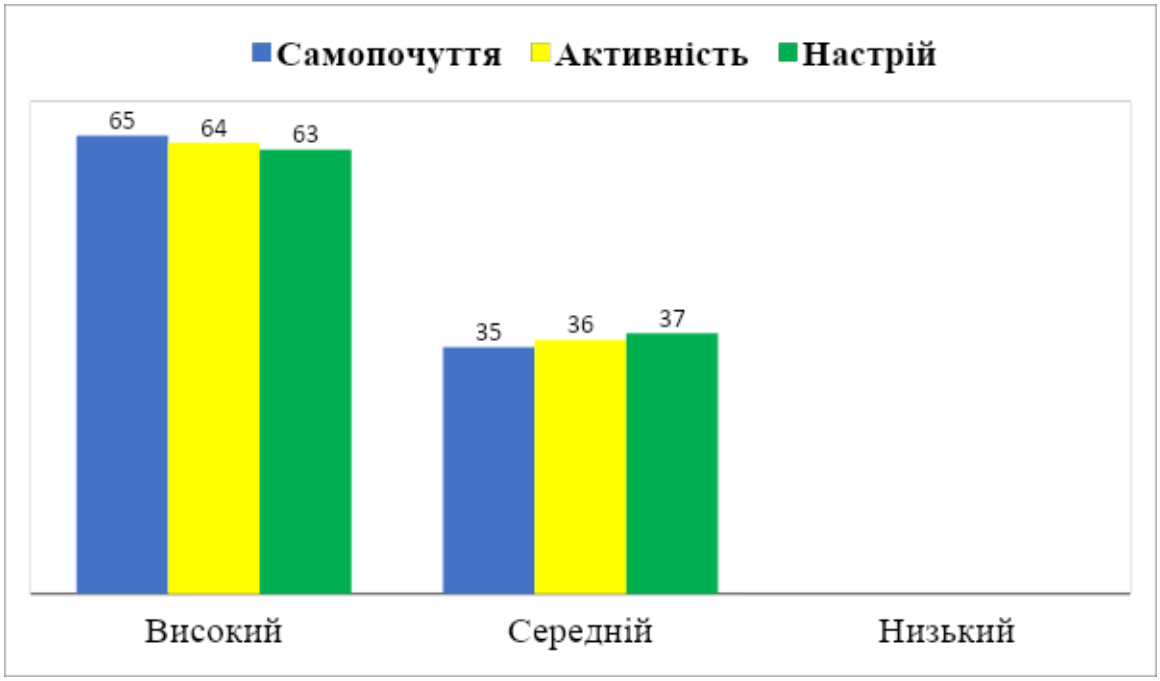
Таблиця № 4

Розподіл респондентів за кількісними показниками рівня самопочуття, активності, настрою за методикою САН (самопочуття, активність, настрій) В.А. Доскіна та ін. після застосування корекційно-розвиткової програми «Мандрівка в Країну Ресурсів».

№ п/п	Рівні	Самопочуття	Активність	Настрій
1.	Високий рівень	**65 %**	**64 %**	**63 %**
2.	Середній рівень	**35 %**	**36 %**	**37 %**
3.	Низький рівень	**-**	**-**	**-**

Варто відмітити, що проявів низького рівня активності, самопочуття і настрою не спостерігалося серед опитуваних нами підлітків після проведення корекційно-розвиткової програми «Мандрівка в Країну Ресурсів». Більше половини опитуваних, а власне 65%, 64 % і 63 % вважають, що в них чудове самопочуття, досить висока активність та прекрасний настрій. Більше третини підлітків відзначили, що рівень їхнього самопочуття, активності і настрою знаходиться на середньому рівні. Власне, можемо зробити висновок, що серед обраних нами респондентів підліткового віку немає таких, яким потрібна екстрена психологічна допомога або психологічна корекція. Опитуванні в цілому відчувають себе добре, у них відзначається досить висока працездатність та жага до життя.

Рис.4. Гістограма розподілу показників психічних станів підлітків за методикою САН після застосування корекційно-розвиткової програми



Таким чином, ґрунтуючись на результатах дослідження, корекційно-розвиткова програма «Мандрівка в Країну Ресурсів» може бути рекомендована для запровадження в практиці діяльності практичних психологів закладів освіти як у літній період, так і під час освітнього процесу.

2.9 РЕКОМЕНДАЦІЇ ЗДОБУВАЧАМ ОСВІТИ

Рекомендації для відновлення ресурсів

за чотирма гранями діаманта Н. Пезешкіана:

1. Піклуйтеся про себе (їжте, пийте, створюйте комфортні та безпечні умови для відпочинку та роботи);
2. Діяльність (додайте у свій день справи, що були звичними та продуктивними раніше, використовуйте олівці, фарби).
3. Сенси (створіть план на будь-який випадок, на майбутнє, створіть список справ, дій на відновлення ресурсу).
4. Стосунки (обговоріть з родиною чи з друзями свої захоплення, емоції).

Як підтримати ментальне здоров'я: корисні звички для підлітків

Дорогий друже! Піклуватися про власне ментальне здоров'я так само важливо, як і підтримувати прекрасний фізичний стан. Якщо дотримуватись цих корисних звичок, твоє життя буде в гармонії:

- **Чіткий та продуманий розпорядок дня.** Варто пам'ятати про те, що буденна рутина - навчання, спілкування з однолітками та рідними, фізичні вправи тощо - роблять життя надійним і передбачуваним.
- **Здоровий повноцінний сон.** Наш мозок не може безперервно сприймати інформацію, тому потребує перезавантаження. Щоб почуватися бадьорим та уважним, необхідно спати 7-9 годин на добу в один і той же час. І пам'ятати, що спроби компенсувати «недосип» на вихідних тільки нашкодить здоров'ю.
- **Водний баланс протягом дня.** Без достатньої кількості рідини наш організм втрачає умови для нормальної життєдіяльності. Тому важливо підтримувати водний баланс.
- **Здорове та збалансоване харчування.** Їжа має безпосередній вплив на мозок, а також покращує настрій. Варто пам'ятати про те, що раціон

харчування повинен задовольняти потреби організму у вітамінах, мінералах і калоріях.

- **Фізична активність.** Доведено, що люди, які регулярно виконують фізичні вправи, мають менший рівень стресу. Завдяки спорту загострюється пам’ять і концентрація уваги, нормалізується вага тіла і покращується самооцінка. А вечірня пробіжка або прогулянка будуть дуже корисними, якщо майже цілий день працюєш перед монітором під час дистанційного навчання.

- **Налагодження контактів.** Побудова гармонійних відносин із соціумом – це той місток, який дає відчуття щастя, призначення і впевненості. Важливо, щоб у таких відносинах з друзями, однолітками, сусідами, знайомими панували взаємна довіра і підтримка, де тебе приймають за будь-яких обставин. Саме це і є захисні вежі твого психічного здоров’я.

- **Змістовні вправи.** Для одних це навчання, для інших – хобі (читання, футбол, малювання, подорожі тощо), для третіх – волонтерство. Список можна продовжувати, але у всіх цих занять є спільна риса: вони приносять задоволення, надихають і надають життю сенсу. Знаходь у своєму житті час для себе і таких речей, особливо, коли відчуваєш, що через стрес, рутину або негативні думки світ довкола починає втрачати кольори.

Рекомендації для зміцнення ментального здоров'я:

1. Відновлюйте внутрішні ресурси.
2. Даруйте собі щоденні маленькі радощі та смійтеся.
3. Плануйте день.
4. Хваліть себе.
5. Чергуйте прості завдання зі складними.
6. Займайтеся улюбленою справою.
7. Будьте фізично активними.
8. Звертайте увагу на цікаві та приємні події.
9. Виконуйте вправи з релаксаційного дихання.
10. Звертайтеся до фахівців.

Відгук

на корекційно-розвиткову програму авторського колективу практичних психологів Покровського району м. Кривого Рогу

«Мандрівка в Країну Ресурсів»

на базі комунального закладу позашкільної освіти «Дитячий табір оздоровлення і відпочинку «Сонячний» Криворізької міської ради»

Події, які зараз відбуваються в Україні, вкрай складна соціально-політична ситуація у суспільстві показали необхідність психологічного захисту і психологічної допомоги дітям. Тому під час перебування в дитячому таборі діти повинні не тільки відпочивати та оздоровлюватися, але й отримувати знання і досвід у галузі ментального здоров'я.

Моделюючи табірні зміни в напрямі збереження та зміцнення ментального здоров'я виникла ідея запровадити програму, яка б спрямувала молодших підлітків на розкриття свого внутрішнього потенціалу, сприяла розвитку уявлення про життєстійкість особистості та допомогла справитися з життєвими труднощами.

Впроваджена корекційно-розвиткова «Мандрівка в Країну Ресурсів» успішно пройшла апробацію в комунальному закладі позашкільної освіти «Дитячий табір оздоровлення і відпочинку «Сонячний» Криворізької міської ради».

Практична значущість даної програми полягає в можливості створення основ цілеспрямованого впливу в пошуках актуалізації особистісних ресурсів підлітків для вирішення проблем. Під час занять діти отримали досвід, який сприятиме формуванню позитивного мислення, засвоєнню способів подолання наслідків стресового стану, навчить долати негативні переживання та використовувати власну енергію для продуктивної діяльності.

Результати проведеної роботи дозволяють зробити висновок про ефективність програми та її позитивний вплив на особистісний розвиток учасників. Необхідно відзначити, що подальша реалізація даної програми

дозволить фахівцям (практичним психологам) вирішувати завдання формування життєвої стійкості підлітків, необхідної для повноцінного ментального балансу між особистими потребами та зовнішніми факторами.

Директор КЗПО «ДТОВ «Сонячний» КМР **Олег КРОШКА**

Відгук

на корекційно-розвиткову програму

«Мандрівка в Країну Ресурсів»,

авторського колективу Н. В. Орешечко, І. М. Конельська, О. В. Заячук, І. В. Кандаурова, Н. А. Манухіна, О. Л. Лубенець

на базі Криворізького ліцею № 49 Криворізької міської ради

Другий рік наша країна живе в умовах війни. Кожного дня ми зіштовхуємося з ситуаціями, про які кілька років тому не могли, навіть, уявити. Але, на жаль, такими є реалії сьогодення. Ситуації невизначеності, тривоги, хвилювання стали частими супутниками нашого життя. І в таких умовах нам і нашим дітям потрібно жити, працювати, навчатися. Ми не маємо змоги уникати щоденного стресу, а це означає, що потрібно навчитись жити у стресі, прийняти його як новий досвід і використовувати для самовдосконалення та подальшого особистісного зростання. Стрес може стати для нас джерелом ресурсу. Той, хто вміє це використовувати стає сильнішим та мудрішим.

Одна з найактуальніших задач шкільних психологів і педагогів в нинішніх умовах навчити дітей успішно долати негативні переживання, протистояти стресовим факторам, відновлювати власні психологічні ресурси для продуктивної діяльності.

У кожного з нас є своя особлива сила, що допомагає нам справлятися з труднощами в важкі часи. Дуже важливо допомогти дітям усвідомити свої сильні сторони, здібності й можливості, навчити користуватися власними психологічними ресурсами.

Програма «Мандрівка в Країну Ресурсів» творчого колективу є досить актуальною для нашого закладу освіти. Програма проходила апробацію протягом двох років (червень 2022 – серпень 2023) на базі Криворізького ліцею № 49 Криворізької міської ради.

За час впровадження програми було виявлено, що вона дійсно забезпечує вирішення низки завдань:

- сприяє зниженню рівня тривожності та підвищенню впевненості у собі, власних здібностях;

- стимулює до самопізнання та самовдосконалення;

- формує навички саморегуляції емоційного стану;

- розвиває вміння співпрацювати в команді.

Програма отримала позитивні відгуки педагогів школи та представників батьківської громадськості.

Директор КЛ № 49 КМР **Людмила ТИМОФІЄВА**

Перелік використаної літератури та Інтернет-ресурсів

1. Вознесенська О., Мова Л. Арттерапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті: науково-виробниче видання. Київ: «Шкільний світ», 2001.

2. Групові заняття з використанням арт-методик для дітей. Посібник. Авторка та укладачка посібника: Ольга Кітура. Посібник розроблений у межах проєкту, що реалізується ГО «Мережа Центрів Едукації» за підтримки ЮНІСЕФ в межах проєкту «Спільно / твоя підтримка поруч» у партнерстві з МБФ «Партнерство «Кожній дитині» та КУ Інститут міста. URL: https://drive.google.com/file/d/14i5znkS5voH6be-pfoh3Wq6CwK4P3DM0/view , (дата звернення 23.11.2023).

3. Кейс-метод. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Кейс-метод (дата звернення: 10.11.2023).

4. Кращі практики психолого-педагогічного супроводу та підтримки учасників освітнього процесу в умовах воєнних дій і збройних конфліктів, надання соціально-психологічної допомоги постраждалим від насильства та торгівлі людьми. URL: https://imzo.gov.ua/psyholohichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voiennykh-diy/krashchi-praktyky-psykholoho-pedahohichnoho-suprovodu-ta-pidtrymky-uchasnykiv-osvitn-oho-protsesu-v-umovakh-voiennykh-diy-i-zbroynykh-konfliktiv-nadannia-sotsial-no-psykholohichnoi-dopomohy-postrazhda/ (дата звернення: 18.11.2023).

5. Курс «Безпечний простір» лекція 2.2. на порталі https://study.ed-era.com (дата звернення: 20.11.2023).

6. Любченко І.І. Педагогічні засади розвитку логічного мислення у старших дошкільників, інноваційні підходи виконання концепції розвитку дошкільної освіти 2010- 2016р.: навчально-методичний посібник / І.І.Любченко. – Умань : ВПЦ „Візаві”. – 2011. – 122 с.

7. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник/ автор І. М. Матійків – К.: Педагогічна думка, 2012. – 112 с. URL:https://lib.iitta.gov.ua/6191/1/12-41.pdf, (дата звернення 23.11.2023).

8. Могильник А., Яцухненко М. Психолог на зв'язку. Порадник для людей, які обирають жити Життя у війну. URL: file:///C:/Users/Admin%20HP/Downloads/psykholoh-na-zviazku-poradnyk-dlia-liudei-iaki-obyraiut-zhyty-zhyttia-u-viinu.pdf (дата звернення 15.11.2023)

9. Назаревич Вікторія. 5 вправ з арттерапії для відновлення ресурсу вчителя. URL: https://nus.org.ua/articles/5-vprav-z-artterapiyi-dlya-vidnovlennya-resursu-vchytelya/, (дата звернення: 26.11.2023).

10. «Поруч». URL: https://poruch.me/ (дата звернення: 20.11.2023).

11. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації: методичний посібник для педагогів / С. Богданов, О. Залеська. – К.: Пульсари, 2018.

12. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник. / Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харьківська Т. А. – К., 2023.

13. ПТСР у дітей під час війни: ігри, техніки і вправи проти напруги. URL: https://osvitoria.media/opinions/ptsr-u-ditej-pid-chas-vijny-igry-tehniky-i-vpravy-proty-naprugy/, (дата звернення: 22.11.2023).

14. 52 практики відновлення ресурсу для батьків і педагогів (частина 1). URL: https://learning.ua/blog/202011/52-praktyky-samodopomohy-dlia-batkiv-i-pedahohiv-chastyna-1/ (дата звернення: 21.11.2023).

15. 52 практики відновлення ресурсу для батьків і педагогів (2 частина). URL: https://learning.ua/blog/202011/52-praktyky-vidnovlennia-resursu-dlia-batkiv-i-pedahohiv-2-chastyna/ (дата звернення: 26.11.2023).

16. Робота в групах. Джигсоу I, II. URL: https://edera.gitbook.io/glossary/kritichne-mislennya/robota_v_hrupakh (дата звернення: 12.11.2023).

17. Ройз Світлана. Твоя сила. Практикум для дітей та підлітків. URL:https://www.unicef.org/ukraine/media/19841/file/Tvoya_syla.pdf?fbclid=IwAR

1J_C5c-iBtfc_SvpEmNPe8noiBB_URx61Tq8KtLcuj7qXUM7VF6zGEPm0 (дата звернення: 16.11.2023).

18.Рольова гра. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Рольова_гра (дата звернення: 24.11.2023).

19.Сабліна Наталія. Цікаві статті по психології і корисна інформація. URL:https://www.sablinatz.com/post/%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83%D1%80%D1%81%D0%BD%D0%B0-%D0%B2%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B0-%D1%89%D0%BE-%D0%B1-%D0%BD%D0%B5-%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D1%81%D1%8F, (дата звернення: 26.11.2023).

20. Складна поведінка дитини: як знайти ключ до позитивних змін? Буклет розроблено в межах проекту, що реалізується Всеукраїнським громадським центром «Волонтер» за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні. –ВГЦ «Волонтер», 2022. Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2022.

21. Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців. URL:https://www.pidtrymka.in.ua/ (дата звернення: 26.11.2023).

22. «Ти як?». Всеукраїнська програма ментального здоров'я. URL:https://www.howareu.com/ (дата звернення: 20.11.2023).

23. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. / В. М. Федорчук – К. : Центр учбової літератури, 2014. – 250с.

24. Що таке тренінг. URL: http://psychologis.com.ua/chto_takoe_trening.htm (дата звернення: 18.11.2023).

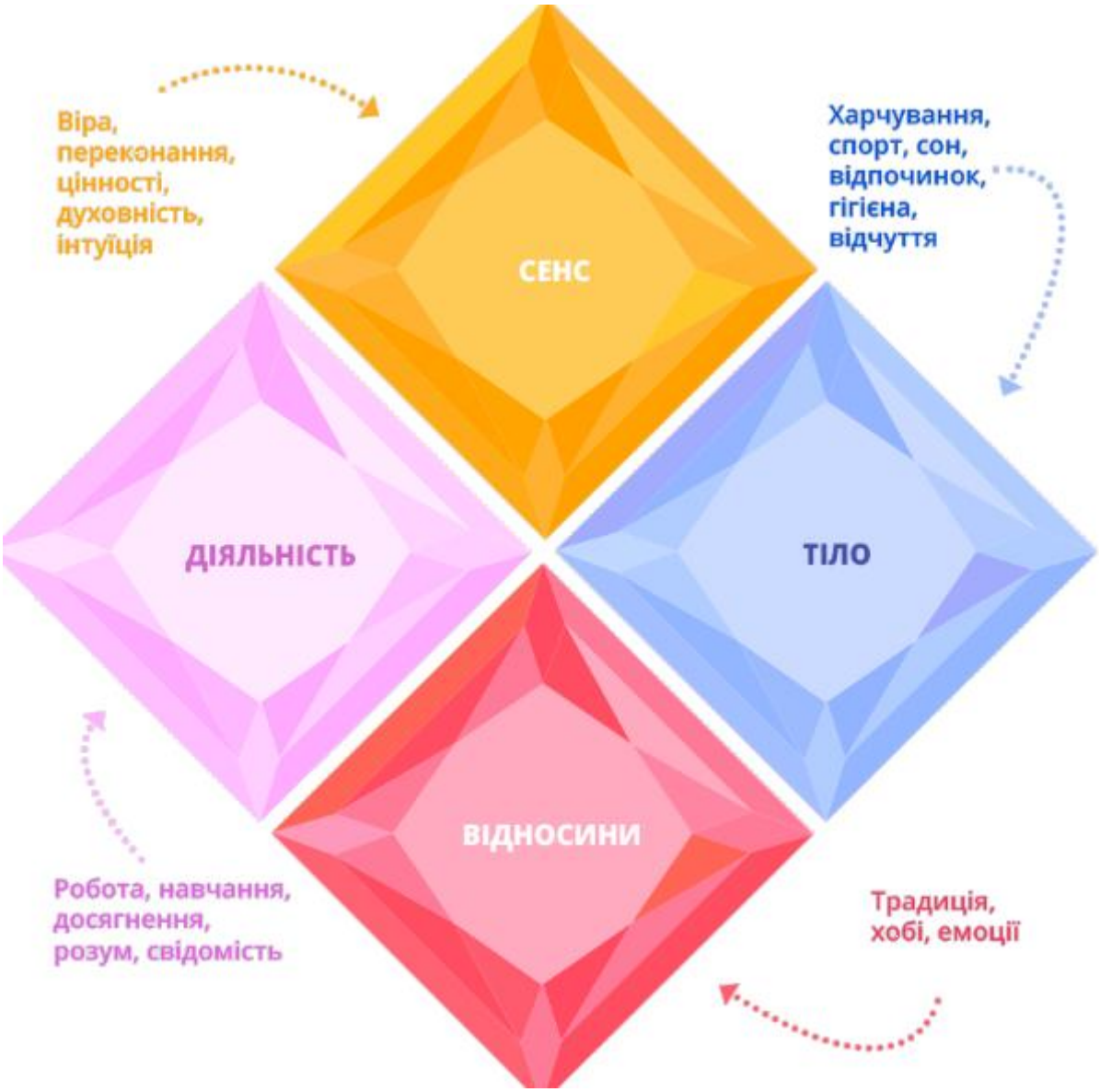
25. Як створити безпечний простір у класі за допомогою правил. Олександр Козорог, Мирослав Грінберг. URL:https://www.facebook.com/events/d41d8cd9/вебінар-для-освітян-як-створити-безпечний-простір-у-класі-за-допомогою-правил/531030011803226/?loca (дата звернення: 18.11.2023).

26. Яцина О. Ф. Основи психотерапії : практикум. Навчально-методичний посібник. Ужгород, 2021. 80 с.

Додатки

Додаток 1

Плакат із зображенням діаманта Н. Пезешкіана.



Додаток 2

Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Мета: тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність).

Категорія респондентів (вік, клас, учитель, батьки тощо): 10-16 років.

Інструкція: Уважно прочитайте опис різних психічних станів. Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Опис станів.

І. Шкала тривожності:

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявні неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переношу час очікування.

ІІ. Шкала фрустрації:

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
2. Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом.
3. Під час великих неприємностей я схильний/на без достатніх на те підстав звинувачувати себе.
4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.

6. Я нерідко почуваюся беззахисним.
7. Іноді в мене буває стан розпачу.
8. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
9. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.
10. Вважаю недоліки свого характеру невиправними.

III. Шкала агресивності:

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
3. Мене легко розсердити.
4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Волію краще керувати, ніж підкорятися.
9. У мене різка, грубувата жестикуляція.
10. Я мстивий.

IV. Шкала ригідності:

1. Мені важко змінювати звички.
2. Нелегко переключати увагу.
3. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
4. Мене важко переконати.
5. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
6. Нелегко зближуюся з людьми.
7. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
8. Нерідко я виявляю впертість.
9. Неохоче йду на ризик.
10. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів.

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

I. З 1 по 10 запитання – шкала тривожності;

II. З 11 по 20 запитання – шкала фрустрації;

III. З 21 по 30 запитання – шкала агресивності;

IV. З 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

Інтерпретація результатів:

0 – 7 балів – низький рівень;

8 – 14 балів – середній рівень;

15 – 20 балів – високий рівень.

Тривожність - переживання емоційного нещастя, пов'язане з передчуттям небезпеки або невдачі. Будь-яка нестабільність, порушення звичного ходу подій може призвести до розвитку тривожності.

Фрустрація (лат. frustratio - обман, невдача, марне очікування, розлад, руйнування (планів, задумів)) - психічний стан, що виникає в ситуації розчарування, нездійснення якої-небудь значущої для людини мети, потреби. Виявляється в гнітючій напрузі, тривожності, відчутті безвихідності і відчаю. Виникає в ситуації, яка сприймається особистістю як невідворотна загроза досягненню значущої для неї мети, реалізації тієї або іншої потреби. Сила фрустрації залежить як від ступеня значущості дії, що блокується, так і від близькості його до наміченої мети. Реакцією на стан фрустрації можуть бути наступні основні типи дій: «відхід» від реальної ситуації в область фантазій, марень, мріянь; виникнення внутрішньої тенденції до агресивності, яка або затримується, проступаючи у вигляді дратівливості, або відкрито прориваєтся у вигляді гніву; загальний «регрес» поведінки, тобто перехід до більш легких і більш примітивних способів дії, часта зміна занять і ін. Як наслідок фрустрації, нерідко спостерігається залишкова невпевненість у собі, а також фіксація способів дії, що застосовувалися в ситуації фрустрації.

Ригідність (від латин. rigidus - жорсткий, твердий) – утрудненість, аж до повної нездатності, в зміні наміченої суб'єктом програми діяльності в умовах, що об'єктивно вимагають її перебудови. Виділяють когнітивну, афективну і

мотиваційну ригідність. Когнітивна ригідність виявляється в труднощах перебудови сприйняття і уявлень в ситуації, що змінилася. Афективна ригідність виражається у відсталості афективних (емоційних) відгуків на об'єкти емоцій, що змінюються. Мотиваційна ригідність виявляється у негнучкій перебудові системи мотивів в обставинах, що вимагають від суб'єкта гнучкості і зміни характеру поведінки. Рівень ригідності, що проявляється суб'єктом, зумовлюється взаємодією його особистісних особливостей з характером середовища, включаючи ступінь складності завдання, що стоїть перед ним, його привабливості, наявність небезпеки, монотонність стимуляції тощо.

Агресивність (лат. aggressio - нападати) - стійка характеристика суб'єкта, схильність, що відображає його відношення до поведінки, метою якої є спричинення шкоди тим, хто оточує, або подібний афективний стан (гнів, злість). Хоча агресивність грала вирішальну роль у процесі еволюції людини, затверджується, що вона не властива людській істоті спочатку, що діти засвоюють моделі агресивної поведінки практично з моменту народження. Причинами агресивності можуть виступати різного роду конфлікти, зокрема внутрішні, при цьому такі психологічні процеси, як емпатія, ідентифікація, децентрація - стримують агресію, оскільки вони є ключем до розуміння інших і усвідомлення їх самостійної цінності.

Методика САН (самопочуття, активність, настрій), авторства В. А. Доскіна, Н. А. Лаврєнтьєвої, В. Б. Шарай, М. П. Мірошникова. За допомогою даної методики можливо як діагностувати в короткому часовому діапазоні психологічний стан респондента, так і відслідковувати динаміку 29 цього стану в певному часовому інтервалі, власне проводити багаторазове (повторне) тестування. Випробуваному пропонують співвіднести свій стан з певною оцінкою на шкалі. Шкала складається з індексів (3, 2, 1, 0, 1, 2, 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображають рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Випробуваному потрібно обрати і відмітити індекс, що найбільш достовірно відображає його стан у моменті обстеження. Обробляючи результати дослідження бали перераховуються в «сирі» від 1 до 7. Кількісний результат являє собою суму первинних балів за окремими категоріями (або їх середнє арифметичне). Тест складається з 30 тверджень. Приблизний час на виконання методики 10- 15 хвилин.

Бланк

Прізвище, ім'я _____

Стать _____ Вік_____

ІНСТРУКЦІЯ. Слід співвіднести свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифру, що найбільш точно відбиває ваш стан на даний момент.

Самопочуття добре	3210123	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3210123	Почуваюся слабким
Пасивний	3210123	Активний
Малорухливий	3210123	Рухливий
Веселий	3210123	Сумний
Добрий настрій	3210123	Поганий настрій
Працездатний	3210123	Розбитий
Сповнений сил	3210123	Знесилений
Повільний	3210123	Швидкий
Бездіяльний	3210123	Діяльний
Щасливий	3210123	Нещасливий
Життєрадісний	3210123	Похмурий

Напружений	3210123	Розслаблений
Здоровий	3210123	Хворий
Байдужий	3210123	Захоплений
Спокійний	3210123	Схвильований
Захоплений	3210123	Сумовитий
Радісний	3210123	Печальний
Відпочивший	3210123	Стомлений
Свіжий	3210123	Виснажений
Сонливий	3210123	Збуджений
Бажання відпочити	3210123	Бажання працювати
Спокійний	3210123	Стурбований
Оптимістичний	3210123	Песимістичний
Витривалий	3210123	Втомлений
Бадьорий	3210123	Млявий
Думати важко	3210123	Думати легко
Розсіяний	3210123	Уважний
Сповнений сподівань	3210123	Розчарований
Задоволений	3210123	Незадоволений

Ключ: Питання на самопочуття -1,2,7,8,13,14,19,20,25,26.

Питання на активність-3,4,9,10,15,16,21,22,27,28.

Питання на настрій - 5,6,11,1.2,17,18,23,24,29, 30.

Додаток 3

Тест у малюнках "Гармонія та збалансованість життя" Н. Пезешкіана

Інструкція: Перед вами прямокутник з колом всередині і діагоналями, що перериваються. Завдання таке: вам треба намалювати будь-якого птаха. Куди ви його помістите - це на ваш розсуд.

Інтерпретація: Для зручності кути прямокутника пронумеровані, так легко інтерпретувати отримане значення. Як ви, напевно, здогадалися, найважливіше в цьому тесті – це місце вашого птаха. Саме ця обставина покаже вам, куди спрямовані ваші думки.

Якщо ви намалювали птаха в самому центрі малюнку, в колі, то це говорить про те, що ви вміло розподіляєте свою активність у сфері «діяльність», «тіло», і «сенс», але дещо обходите своєю увагою сферу контактів;

Якщо ви намалювали птаха в лівому секторі (1-4), то це говорить про вашу відповідальність і порядність, вам важливі сфери «контакти». Зверніть свою увагу в сфері сенс, а саме майбутньому, згадайте корисний досвід зі свого минулого та відпустіть його. Так ви зможете приділити достатньо уваги сфері діяльності;

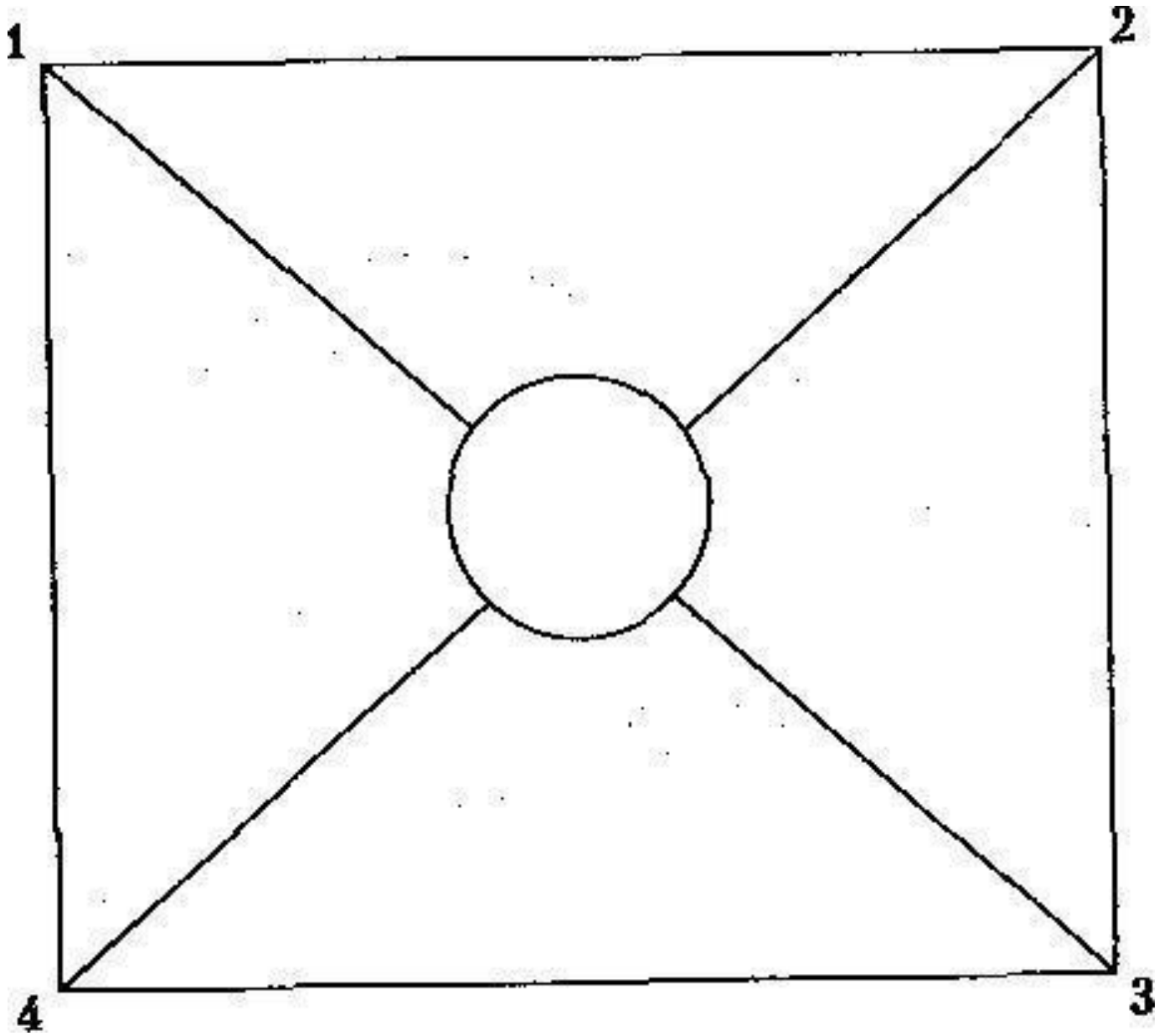
Птах у верхньому секторі (1-2) говорить про те, що для вас на першому місці знаходиться сфера сенсу, що дуже важливо для будь-якої людини. Ваше життя буде більш гармонійним, якщо ви також направите свою енергію та активність до інших сфер. Якщо ви намалювали птаха у правому секторі (2-3), це означає, що ви успішні й активні у сфері «сенс» і «діяльність». Ви не прив'язані до минулого, і це дає вам потрібну мобільність. Зверніть увагу і на сферу «тіло», «контакти»;

Птах у нижньому секторі (3-4) говорить про те, що вся ваша енергія зосереджена у сфері діяльності. Ви твердо стоїте на землі, ви практик, не мрійник. Саме тому логічно приділити свою увагу іншим сферам для більш збалансованого життя.

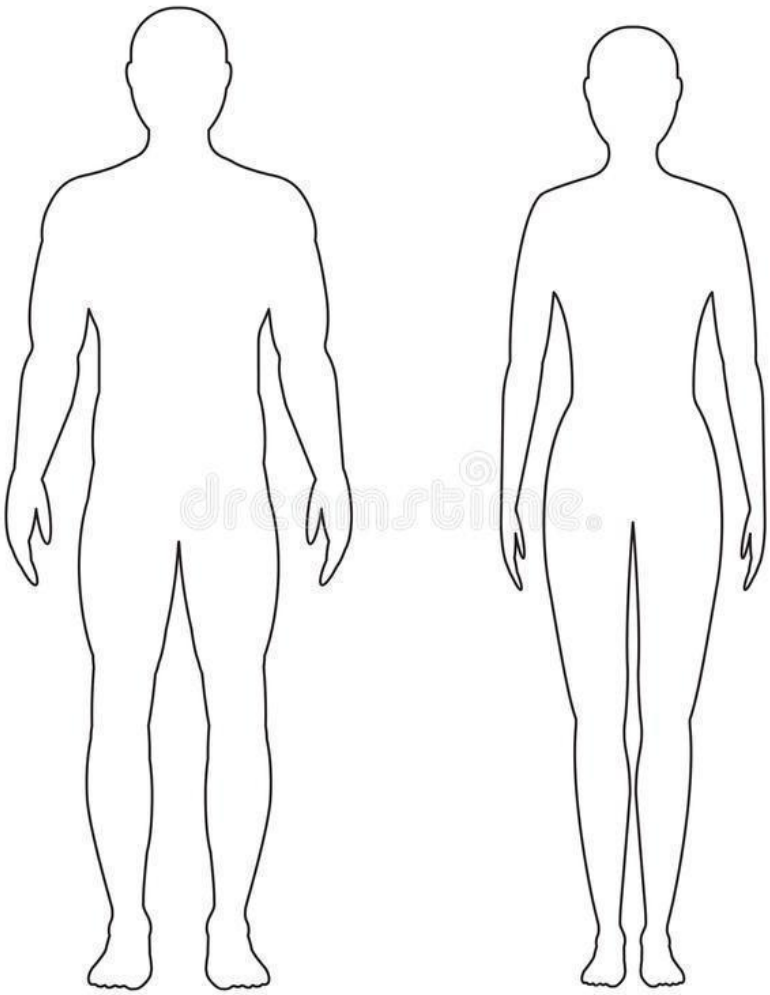
Якщо ви намалювали птаха, зробивши коло його тілом, а решту деталей тіла рівномірно розподіливши по всіх секторах, то це говорить про ваш гармонійний, збалансований стан. Ви думаєте про день завтрашній, але не забуваєте і про своє минуле, а також намагаєтеся поєднувати помисли суто земні зі змістом життя.

Чим більш пропорційним вийшов ваш птах, тим більше вам вдається поєднувати активність у всіх сферах вашого життя

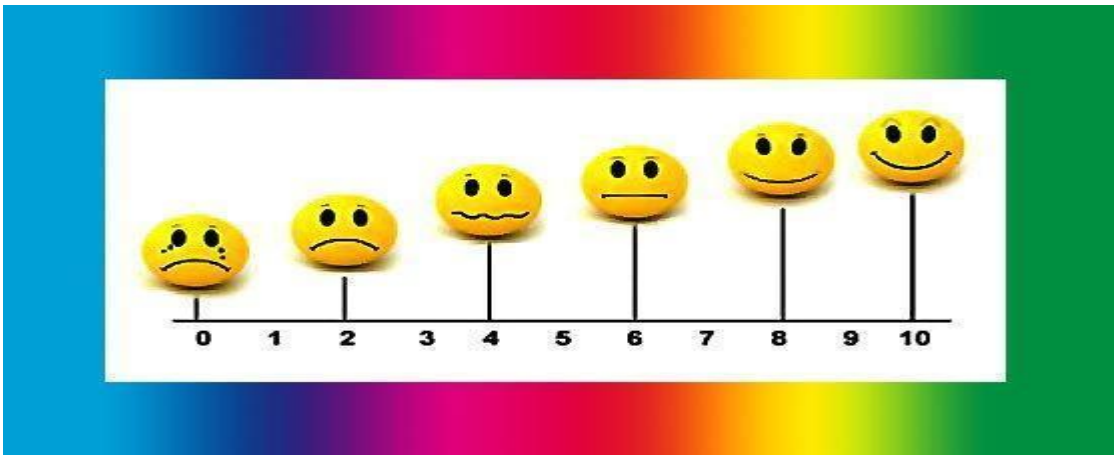
Джерело: https://psycabi.net/testy/467-testy-na-garmoniyu-iuroven-zhiznennoj-energii-proektivnye-metodiky



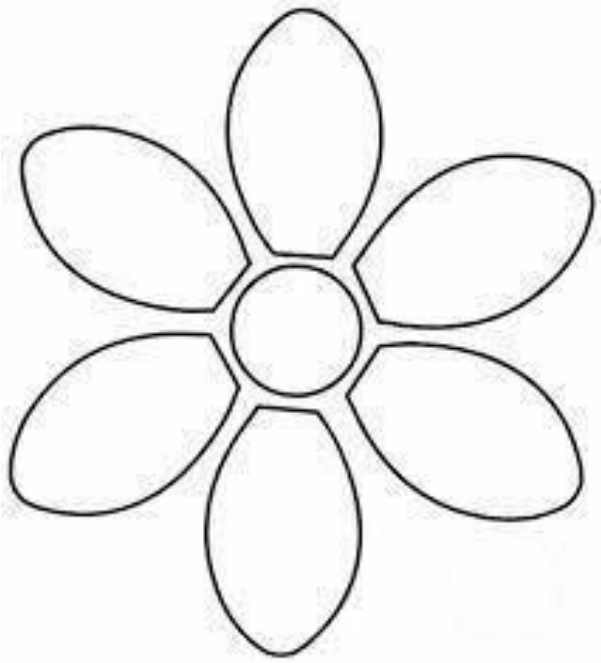
Додаток 4

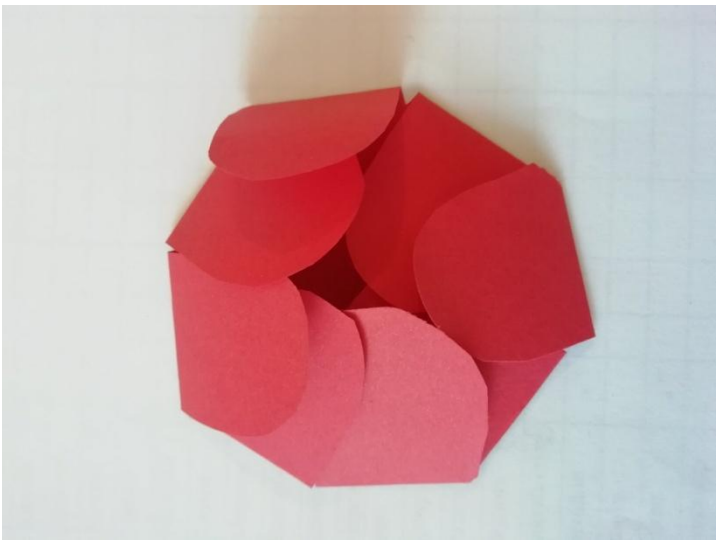


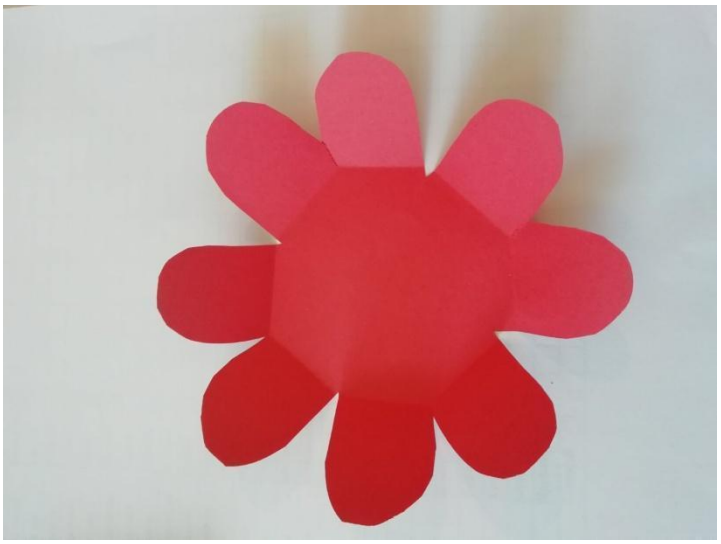
Додаток 5



Додаток 6



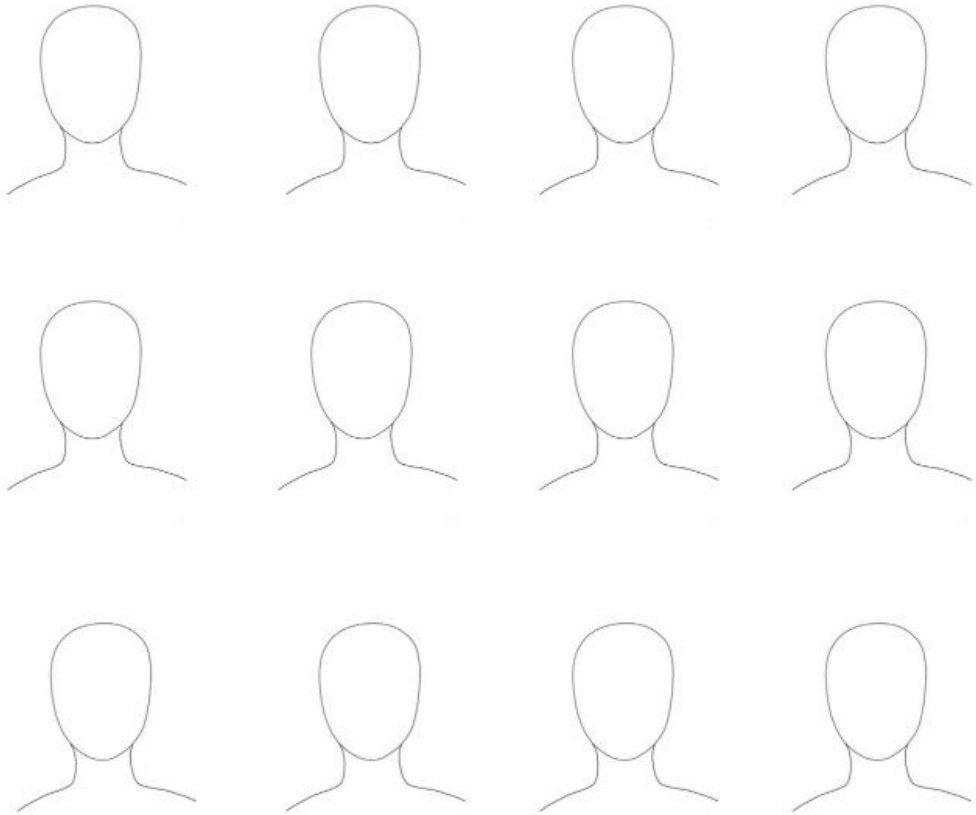




Додаток 7

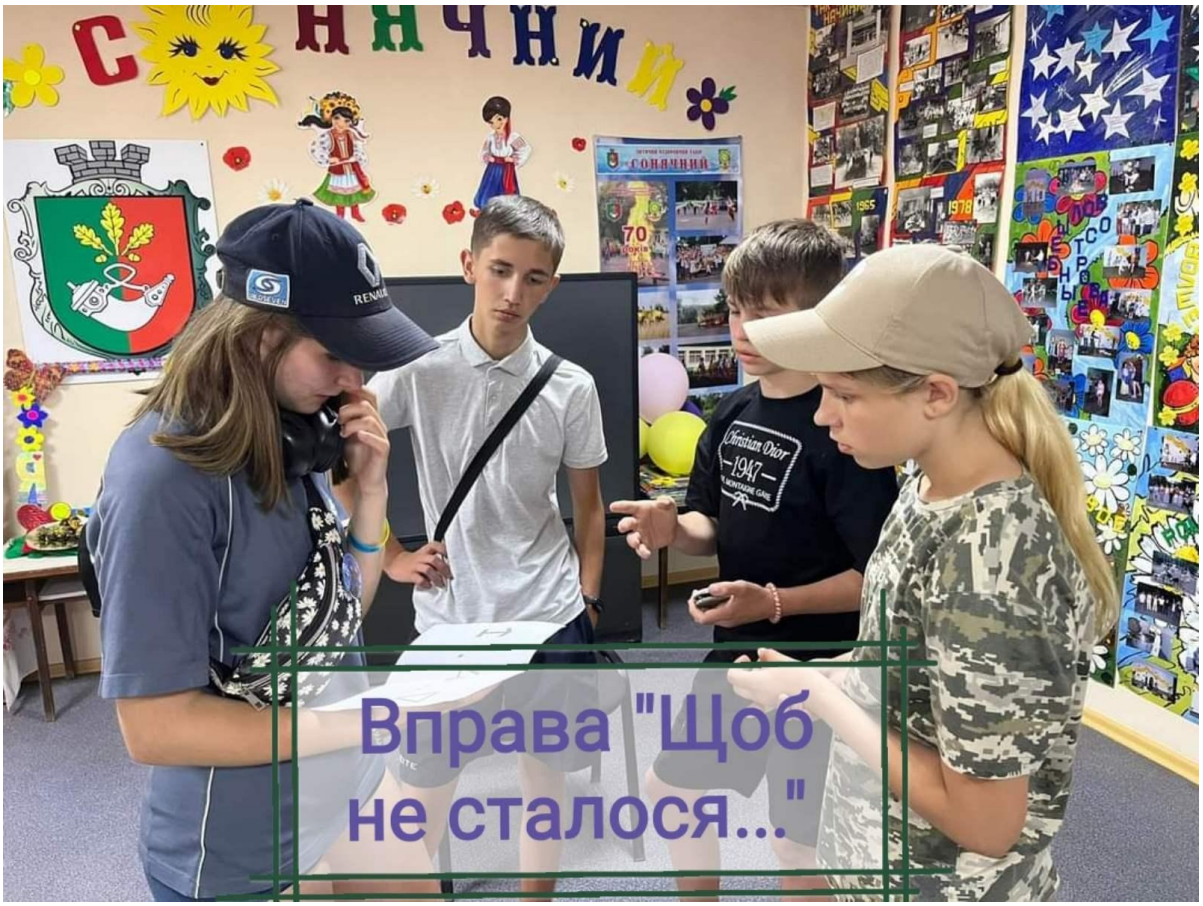
5 моїх суперсил					
5 моїх прізвиськ (подобається, коли мене так називають)					
5 бажань та мрій					
5 улюблених книжок					
5 кіногероїв / персонажів мультфільмів / книжок					
5 спогадів про успіх					
5 проявів доброти (допомога моя або мені)					
5 друзів чи близьких, де б вони зараз не були					
5 моїх умінь					
5 дій, яких я хочу навчитися					
5 ритуалів (звичок, які мені подобаються і які хочу пам‘ятати та повторювати).					

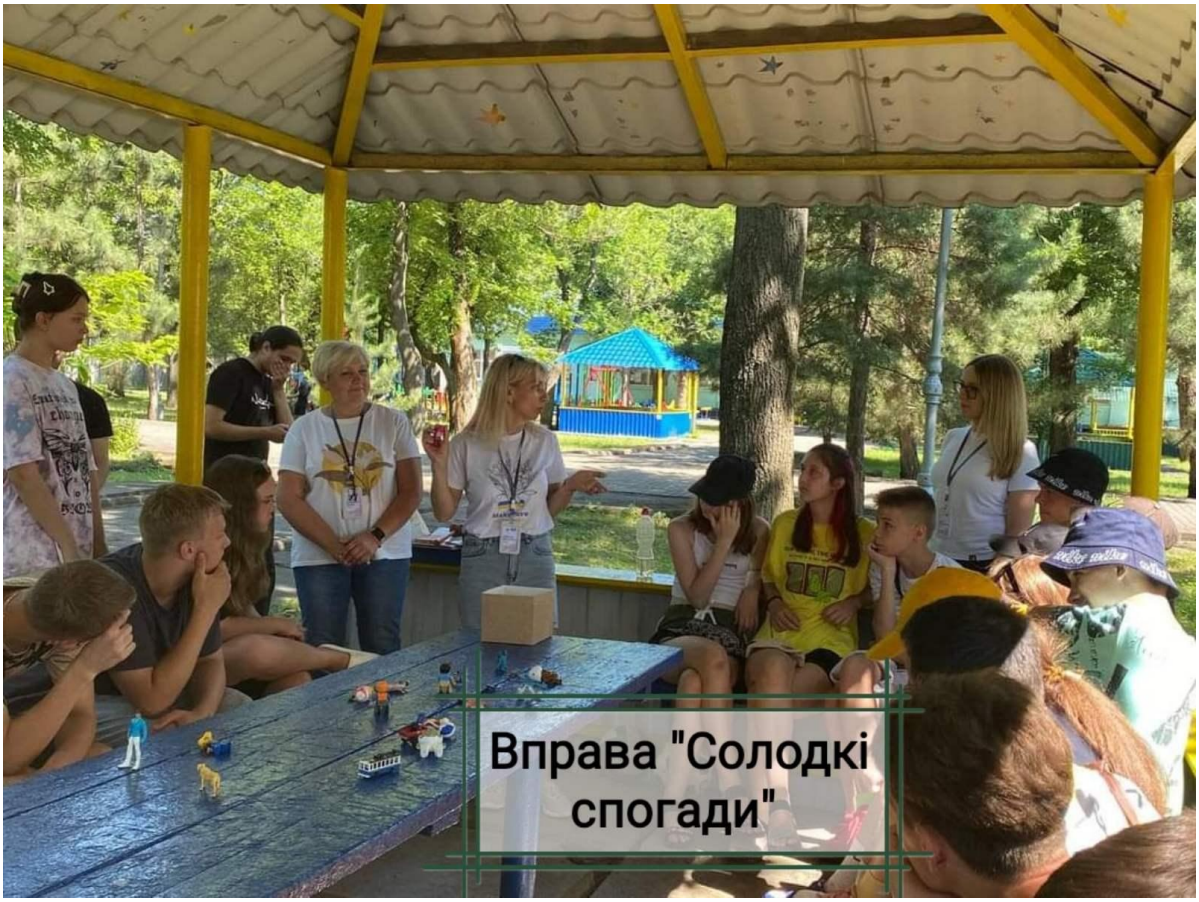
Додаток 8



Фотоматеріали

Табір «Сонячний»





Вправа "Розрядка
гніву та агресії"

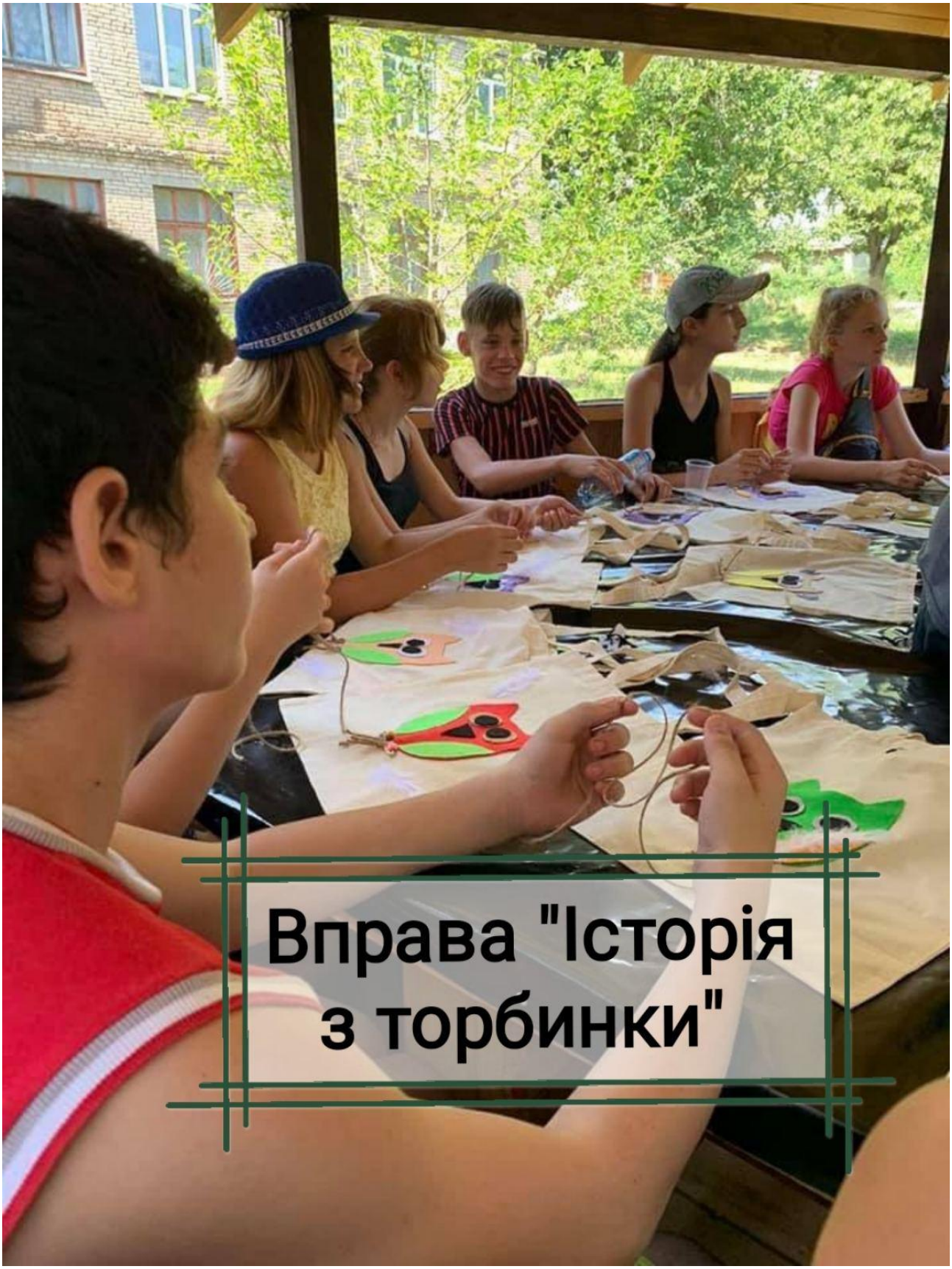
Вправа "Ім'я -
рух"

РЕЖИМ ДНЯ
Вправа "Я малюю тобі подарунок"

Завершальний
шеринг

Фотоматеріали

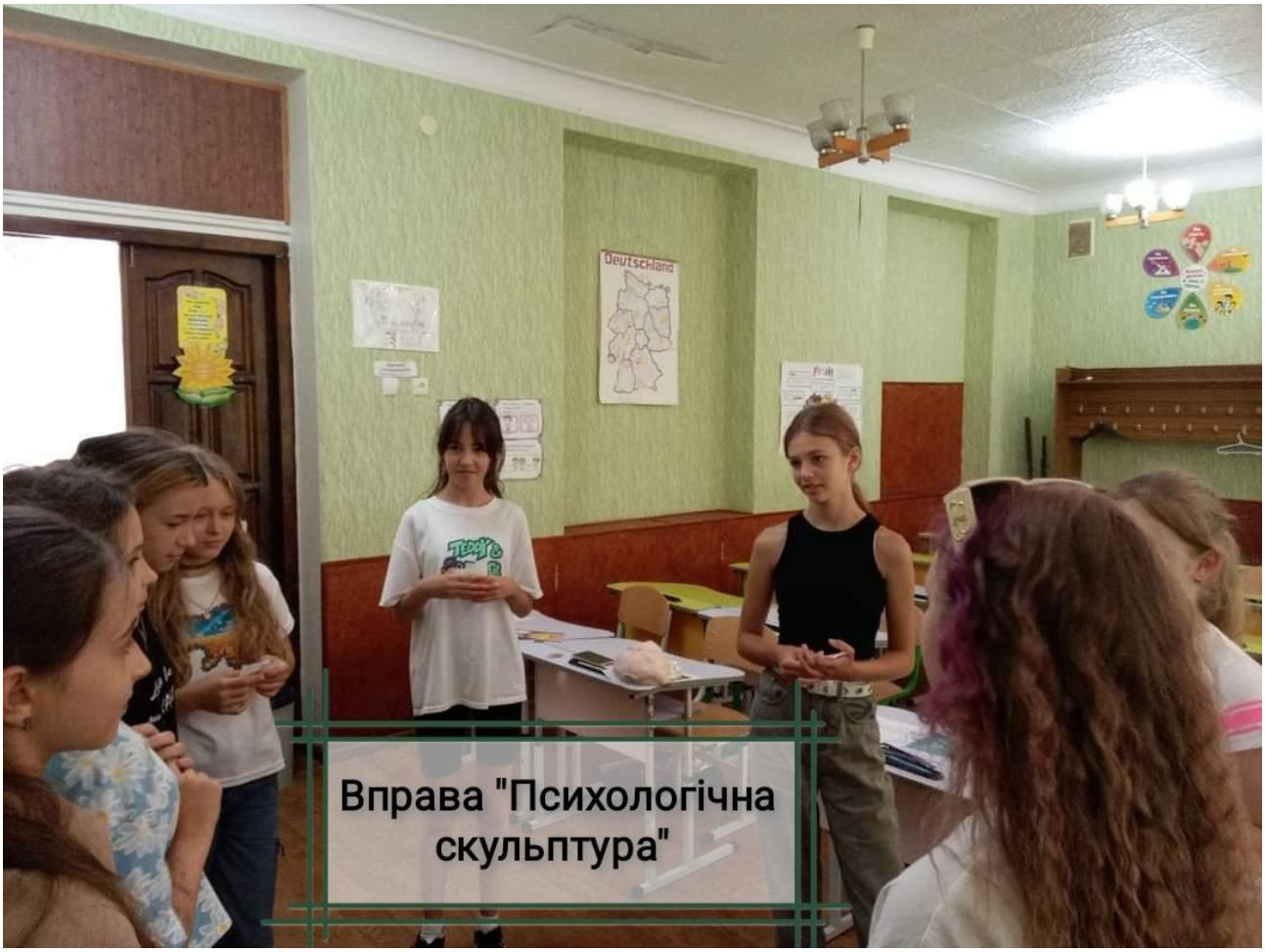
Табір «Foreign hanguages Kingdom»

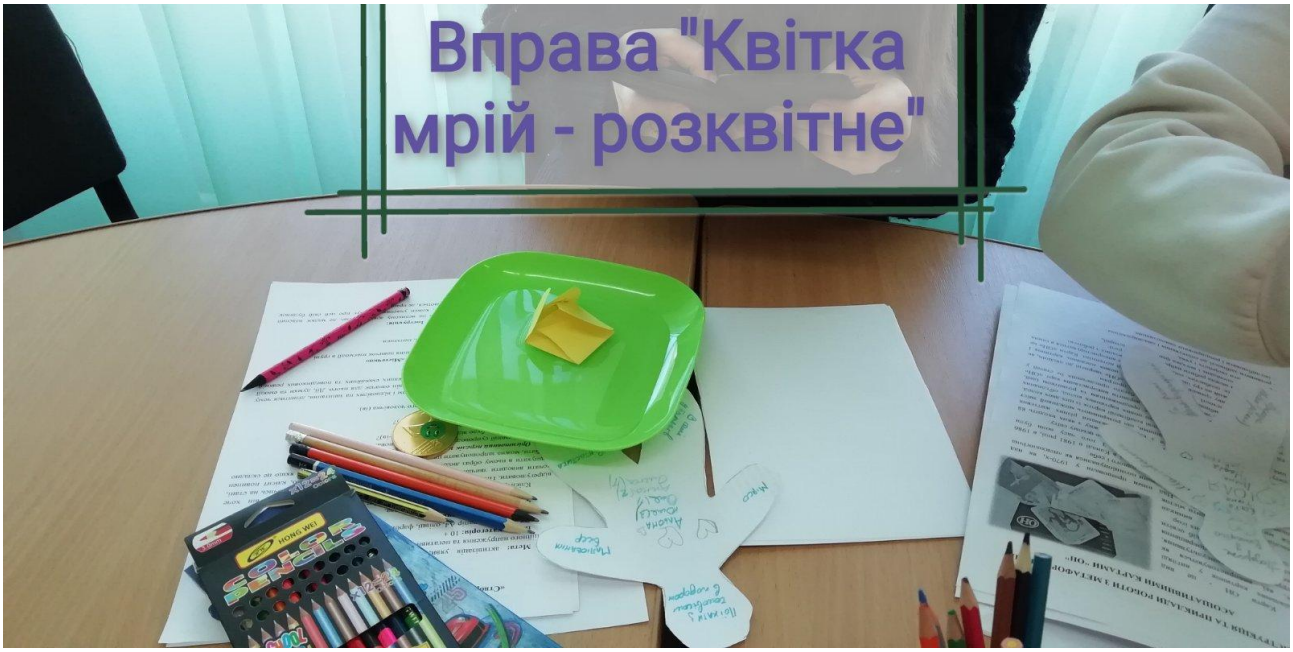


Вправа
"Комплімент"

Вправа "Якщо
погода, то яка... ? “

220 V
Робота в групі
"Ресурс - це..."


Deutschland
Вправа "Психологічна скульптура"


Вправа "Квітка мрій - розквітне"

Вправа “Дай п’ять”