

План
заходів щодо профілактики булінгу в Ліцею №5 імені Т.Г.Шевченка
практичного психолога та соціального педагога
на 2021 – 2022 навчальний рік

№ п/п	Назва заходу	Цільова аудиторія	Термін виконання	Відповідальний
Діагностичний етап				
1	Створення бази інструментарію для діагностування рівня напруги, тривожності в учнівських колективах	Учні 1- 11 класів	Вересень	Практичний психолог Кухар І.М.
2	Діагностування рівня напруги, тривожності в учнівських колективах: — спостереження за міжособистісною поведінкою здобувачів освіти; — опитування (анкетування) учасників освітнього процесу; — психологічні діагностики мікроклімату, згуртованості класних колективів та емоційних станів учнів; — соціальне дослідження наявності референтних груп та відторгнених в колективах; — визначення рівня тривоги та депресії учнів.	Учні 1-11 класів	Упродовж року	Класні керівники, класоводи, практичний психолог , соціальний педагог
Інформаційно –профілактичні заходи				
1	Обговорення питання протидії булінгу на загальношкільній батьківській конференції	Батьки здобувачів освіти	Вересень	Директор ліцею Вдовенко Ю.В.
2	Засідання методичного об'єднання класних керівників на тему	Методичне об'єднання класних керівників	Жовтень	Заступник директора з НВР Бабич Т.М.

	«Життя школи без булінгу»			
3	Складання рекомендацій «Допомогти дітям упоратися з булінгом»	1 – 11кл.	Упродовж року	Практичний психолог
4	Контроль стану попередження випадків булінгу	Нарада при директорі	Квітень	Директор ліцею Вдовенко Ю.В.
5	Коло спілкування для педагогічного колективу «Бачити зло і мовчати – Вчиняти зло»	Педагогічний колектив	Березень	Практичний психолог Кухар І.М.
6	Вивчення законодавчих документів, практик протидії цькуванню	Педагогічний колектив	Упродовж року	Заступник директора з НВР Бабиш Т.М.
Формування навичок дружніх стосунків здобувачів освіти				
1	Проведення ранкових зустрічей з метою формування навичок дружніх стосунків	1-4класи	Упродовж року	Класоводи 1-4 класів
2	Створення морально безпечного освітнього простору, формування позитивного мікроклімату та толерантної міжособистісної взаємодії в ході годин спілкування, тренінгових занять	1-11класи	Упродовж року	Класні керівники та класоводи
3	Засідання дискусійного клубу старшокласників «Як довіряти й бути вдячним»	9-11класів	Січень	Педагог-організатор
4	Відпрацювання теми особистої гідності в ході вивчення літературних творів, на уроках історії.	1-11класів	Упродовж року	Класоводи, учителі літератури, історії
5	Проведення заходів в рамках Всеукраїнського тижня права «Стоп булінгу»	1-11класів	грудень	Класні керівники та класоводи, учитель правознавства, практичний психолог школи
6	Проведення заходів в рамках тематичного тижня «Тиждень дитячих мрій та добрих справ»	1-11класів	Грудень	Класні керівники та класоводи, учителі-предметники

7	Проект «Зупиніться! Моя історія про булінг. Мир і дружба – не дива, або знай свої права»	5-8класи	Лютий-квітень	Педагог-організатор
Психологічний супровід				
1	Діагностика стану психологічного клімату класу	1-11класи	Упродовж року	Практичний психолог , соціальний педагог
2	Спостереження під час навчального процесу, позаурочний час	1-11класи	Упродовж року	Практичний психолог , соціальний педагог
3	Консультаційна робота з учасниками освітнього процесу та батьків.	1-11класи	Упродовж року	Практичний психолог, соціальний педагог
4	Профілактично-просвітницька, корекційно-розвивальна робота з учасниками освітнього процесу	1-11класи	Упродовж року	Практичний психолог , соціальний педагог
Робота з батьками				
1	Тематичні батьківські збори «Протидія цькуванню в колективі»	1-11класи	Упродовж року	Класні керівники та класоводи
2	Рекомендації батькам щодо зменшення ризиків булінгу та кібербулінгу для своєї дитини	1-11класи	Упродовж року	Практичний психолог, соціальний педагог
3	Інформаційна робота через інтернет-сторінки,онлайн зустрічі.		Упродовж року	Заступник директора з НВР Бабиш Т.М.

7 СПОСОБІВ ВИХОВАТИ ДИТИНУ, ЯКА НЕ БОЇТЬСЯ ПОМИЛОК, КРИТИКИ І НЕ БУДЕ ВАМ БРЕХАТИ

Це називається адекватною самооцінкою. Бажано, щоб самооцінка була адекватною, сумірною, стійкою і не коливалася від легкого вітерця. Тобто необережного або навмисно критичного слова інших людей.

Самооцінка - це здатність людини оцінювати себе, свої якості, і, спираючись на цю оцінку, розвиватися і жити. Правильна самооцінка дозволяє помилятися і не страждати від безглузлого почуття провини. Замість цього - отримувати досвід. Адже без помилок живуть тільки боги. Виходить, ще одна особливість адекватної самооцінки - її реалістичність. Добре б, щоб ми не загравалися в богів, які не помиляються і нічого не бояться. І щоб дітям цю гру не підсовували.

Але не всі сім'ї розуміють самооцінку. І починають старанно хвалити дитину, говорити, що все у неї виходить краще за всіх, куди іншим! **Людина, яка росте з упевненістю, що вона - сама-сама, неминуче зіткнеться з розчаруванням.** І нічого схожого на адекватну самооцінку у неї точно не буде.

Батьки, які вирішили (або так само пішло) всіляко звеличувати здатності дитини в усьому, за що б не бралася, не бачать за всім цим самої дитини. Проблеми, тривоги, почуття, переживання просто ігноруються. Ось звідки беруться тридцятирічні хлопчики і дівчатка, ображені на долю за те, що вона не прийшла і не дала їм все, що повинно належати їм по праву свого таланту чи зверхності. І похвала не допомогла їм виробити адекватну самооцінку.

1. ВЗЯТИ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА СВОЇХ ДІТЕЙ. ТАК, РІШЕННЯ ПРИЙМАЄТЕ ВИ, А НЕ ВОНИ

Поки ми батьки, як не крути, що не радся з дітьми, ми і тільки ми робимо вирішальний вибір. Йти в цю школу або в ту? Розбиратися з учителем або спустити на гальма? Рішення приймаємо ми. Немає нічого гіршого, коли батьки намагаються в цих рішеннях спиратися на дитину:

«Ми не змогли з нею впоратися, тому вона не ходить в садок».

«Ми розлучилися, тому що так було краще для дітей».

«Ми не розлучилися, тому що дочка чоловіка дуже любить».

«Я не можу її укласти спати, вона не хоче».

«Ми не можемо відібрати в неї планшет, це закінчується слізьми».

Ось як звучить небажання батьків визнати свою відповідальність і нести її. **Ні, дорогі мої:**

Ваша дитина не ходить в садок, тому що ви так вирішили.

Ви розлучаєтеся, тому що ви так вирішуйте.

Ви не розлучайтесь тому, що ви, а не діти приймають таке рішення.

Ви не можете вкласти дитину спати, тому що чогось не бачите, не розумієте, не можете знайти підхід, а не тому, що дитина не хоче.

Ви не відбираєте у дочки планшет, бо не знаєте, як втішити її і не хочете виглядати в її очах поганою.

І головне, чому доводиться вчитися батькам, які піклуються про самооцінку дитини, - приймати відповідальність за свої рішення, навіть якщо вони «непопулярні», навіть якщо через кілька років діти вам їх пригадають, навіть якщо ви розумієте, що помилилися.

Ось вона - база для дитячої самооцінки. Світ безпечний. Тому що батьки знають, що робити.

2. ВЧИТИСЯ ЦІКАВИТИСЯ СВОЇМИ ДІТЬМИ, А НЕ ТІЛЬКИ ЇХ УСПІХАМИ

Багато років тому педагог Симон Соловейчик написав книжку «Педагогіка для всіх». Прекрасну книжку. Можна кожен день читати на ніч. Дуже надихає, опускає на землю і приводить до тями - потрібний ефект. Цікаво, що її читачі діляться рівно на дві категорії: ті, хто книгу захлинаючись читають, і ті, хто через десять сторінок кажуть: «Одна вода, нічого конкретного». Я б пояснила це так: першій категорії читачів цікаво з дітьми. Навіть якщо вони іноді занадто за них переживають. Другій - діти не цікаві. Навіть власні. Так буває. Є люди, які цікавляться цифрами, залізом, музикою, буквами. Але не людьми. І ось нехай діти підростуть, зацікавляться цифрами, музикою, ще чимось - тоді поговоримо. **Дітям, щоб рости впевненими в собі, потрібно відчувати, що ними цікавляться.**

Не просто переживають за них («Що у тебе болить? Ти здоровий? У тебе які оцінки сьогодні? Хто ця Маша з першого під'їзду?»).

А цікавилися ними («Що ти читаєш? Що думаєш про нову серію такого-то серіалу? Коли тобі сумно?»).

Нашим дітям для гарної самооцінки потрібно те ж, що і нам самим. Якщо ті, з ким ми живемо поруч, з ким працюємо, не цікавляться нами, нашими думками, просто не базикають з нами про всяке, нехай і потроху, ми сумуємо і наша самооцінка падає.

3. ПЕРЕСТАТИ РОБИТИ ЗАУВАЖЕННЯ. ЯК БИ НЕ БУЛО СКЛАДНО

Про шкоду критики для самооцінки будь-якої людини, а дитини особливо, скажу так - про це вже навіть бабусі біля під'їзду в курсі і діти в середній групі дитячого садка. Всі про це знають, але втриматися дуже важко. Ми просякнуті критикою, ми в ній вирости. Радянська культура - культура коригуюча, виправляюча. Держава точно знала, як треба. Так і пішло з тих пір: «Горб, посміхаєшся, чому без змінного взуття, нічого самі не можете, погано працюєш, погано відпочиваєш, погано їси, зовсім не їси, занадто товстий ...». Тільки встигай ухилятися.

Нашим дітям дістається через просте правило: отримав сам - передай іншому. Ми, дорослі, і самі живемо під цим градом критики з усіх боків. А якщо ми вже батьки - град посилюється. **Постійна критика і зауваження на адресу дитини швидко вбивають в ній будь-який інтерес і вселяють страх помилки.**

4. ВЧИТИ ДИТИНУ ПОМИЛЯТИСЯ І ЦІНУВАТИ ПОМИЛКИ (А НЕ ЛАЯТИ ЗА НИХ)

Дитина все робить вперше, у неї немає досвіду. Вона отримує його, постійно помиляючись. Якщо ми хочемо, щоб вона була упевненою в собі і не трясся від страху перед помилками, потрібно підтримувати її тоді, коли у неї не виходить. Говорити: «Ти молодець, що намагаєшся. Ти смілива і сильна! Давай ще раз спробуємо ». Ви встаете з нею поруч, і в різному віці це означає різне: для дворічної дитини - іноді досить просто взяти її руки в свої. Для п'ятирічної: запитати, чи хоче вона, щоб ви допомогли. Для семирічної - допомогти зрозуміти, що саме не виходить. Для 12-річної - бути поруч, щоб підтримати, коли покличе.

5. ХВАЛИТИ ЗА ТЕ, ЩО ДИТИНА ЗРОБИЛА, А НЕ ЗА ТЕ, ЩО ВОНА «НАЙКРАЩА» АБО «КРАЩЕ КОГОСЬ»

Коли помилки не підбадьорюються або заперечуються («Ти не можеш цього не зрозуміти, ти просто не хочеш розуміти»), а досягнення звеличуються як най-най з най-най, є ризик виростити короля без королівства. Тобто людину, яка буде несвідомо намагатися з усіх сил утримувати почуття своєї переваги над іншими. Це як раз ті дивні історії, коли людина хоче більшого і ніби все у неї є для того, щоб цього більшого досягти. Але вона топчеться на місці, нічого не робить і лише критикує успіхи далеко не таких розумних і талановитих, але активних і сміливих людей.

Так ось. Якщо хочете дитині добра, хваліть її не за те, що «у інших дітей ніколи так не вийде», а хваліть за те, в чому вона перевершила саму себе, за те, що вона навчилася робити краще.

6. ВІРИТИ ДІТЯМ, НАВІТЬ КОЛИ ВОНИ БРЕШУТЬ

Запитайте дорослих, у яких були хороші відносини з батьками і яким багато чого в житті вдалося зробити, за що вони вдячні своїм батькам. І ви почуєте: за те, що вони мені вірили і довіряли. Навіть тоді, коли цього робити, здавалося б, не слід було. Педагог Олександр Нілл, засновник школи «Саммерхілл», вважав, що діти в основному брешуть від страху. І якщо діти перестають боятися - вони перестануть обманювати.

Батьки часто переживають, що діти багато брешуть, деякі маніакально вимагають від дітей говорити правду і тільки правду.

7. ЗАЛИШАТИСЯ НА СТОРОНІ СВОЇХ ДІТЕЙ ДО КІНЦЯ

Бути до кінця на стороні своїх дітей - ще одна важлива батьківська властивість, яка допомагає дитині вирости впевненою у своїх силах людиною. Бути до кінця на стороні своїх дітей - значить бачити їх, розуміти їх, знати, що в дітях, як і в кожному з нас, живуть різні почуття, що вони, як і інші люди, можуть злитися, можуть бути несправедливі. Знати все це, але все одно залишатися на їхньому боці. Як би це не було важко.

Як зберегти відносини з підлітком?

Намагайтеся і вчіться:

- БУТИ на його стороні завжди;
- вміти СЛУХАТИ, не перебиваючи, коли підліток щось розповідає, щоб він міг виговоритися і не боявся, що у відповідь на будь-яку його фразу ви будете протягувати якісь свої виховні ідеї («Ось бачиш! А я говорила!»);
- вміти МОВЧАТИ, коли дитина не хоче нічого розповідати;
- вміти ВІДМОВЛЯТИ, коли це необхідно, відмовляти твердо, але доброзичливо;
- вміти ВІДПУСКАТИ і ДОВІРЯТИ, коли дитина починає жити своїм «особистим» життям (друзі, подруги, поїздки, листування);
- вміти ДОМОВЛЯТИСЯ з дитиною, не доводячи ситуації до конфлікту (йому завжди щось потрібно від вас, а вам - від нього: «Не будеш допомагати - не отримаєш кишенькових грошей»), і дотримуватися домовленостей;
- СТВОРИТИ такі умови, щоб у дитини не було причин брехати вам (причин брехні три: страх, вигода і психопатологія, дві з них ви в силах виключити, третю - вилікувати);
- ВИКЛЮЧИТИ зі спілкування запитання на кшталт:
 - «Як справи в школі?»,
 - «Ти чого мовчиш?»,
 - «Ти чого такий сумний?»,
 - «Ти чого такий брудний?»,
 - «Я дивився електронний щоденник і хочу поговорити про це ... »та інше;

- розмовляти не повчаючи, СПІЛКУВАТИСЯ на рівних;
- навчитися розмовляти НЕ ПРО ШКОЛУ, а про життя взагалі;
- не намагатися контролювати все в житті підлітка (це все одно неможливо), а виховати так, щоб він знав, як правильно реагувати на позаштатні ситуації (насильство, алкоголь, наркотики та інше);
- навіть караючи, робити так, щоб дитина не сумнівалася, що ВИ ЇЇ ЛЮБИТЕ.

Соціальні зміни, що відбуваються з підлітками

Пубертатний період – це час переходу від дитинства до дорослого життя. Упродовж цього періоду дитина переживає емоційні потрясіння та фізичні зміни. Вона ще не доросла, але її вже годі назвати й дитиною. Пубертатний період може бути надзвичайно заплутаним для дитини і, як наслідок, підштовхнути її до ірраціональних дій. Як батьки ви завжди прагнутимете з'ясувати, що відчуває ваша дитина, й допомогти їй. Вам буде легше цього досягти, знаючи, які саме соціальні зміни з нею відбуваються.

Розгляньмо найбільш важливі соціальні зміни, що їх переживають хлопчики й дівчатка пубертатного віку.

1. Пошук власної ідентичності

Пубертатний період нерідко буває надто заплутаним для дитини: вона не в змозі зрозуміти світ дорослих і застосовувати свій попередній дитячий досвід. Тому їй ще важко зрозуміти, хто ж вона насправді: дорослий чи дитина; дитина намагатиметься зрозуміти, як влаштований світ дорослих і як їй слід поводитися в різних ситуаціях; якщо ви ставитиметеся до неї як до дитини, вона вважатиме це образливим. Якщо ви будете ставитиметеся до неї як до дорослого й вимагатимете відповідної поведінки, вона може подумати, що ви її обмежуєте, і відмовиться дотримуватися правил; намагаючись знайти себе, дитина братиме на себе дедалі більше відповідальності. І вона не завжди зможе впоратися із цим завданням. Це – одна з найпоширеніших соціальних змін у пубертатний період.

Поради батькам

Ставтеся до дитини як до людини, яка поєднує риси дорослого й дитини. Переконайтеся, що ви приділяєте їй любов і увагу, необхідні всім дітям, але й давайте їй більше самостійності та відповідальності.

2. Проблеми із самооцінкою

У пубертатний період у дитини з'являється багато нових друзів. Вона порівнює себе з новими людьми, яких зустрічає в житті; нові обов'язки і зміни, що відбуваються з дитиною, заплутують її. Це спонукає її до думок про те, чи здатна вона приймати зважені рішення й чи достатньо сильний має характер; у цей період дитині важливо демонструвати силу свого характеру в присутності друзів і однолітків. Плутанина в думках і тілесні зміни змушують підлітків сумніватися в собі, створюючи негативний образ власного «я».

Поради батькам

Переконайтеся, що ви підтримуєте дитину у всіх її справах, і не тільки словами, а й діями. Покажіть дитині, що вірите у її сили, готові їй допомогти, якщо вона цього потребуватиме. Дайте дитині знати, що ви її любите й довіряєте їй, незалежно від того, що з нею відбувається.

3. Ризик небезпечної поведінки

Дитина переживає багато змін, і це нерідко призводить до конфліктів. Підліток завжди опиратиметься правилам, аби ствердити свою незалежність; потреба дитини у свободі і прагнення довести всьому світові свою дорослість може справити на дитину негативний вплив; підлітки постійно потребують нових відчуттів і вражень. Ваша дитина може потрапити в погану компанію, а її нові друзі – виявитися не найкращим прикладом для наслідування; підлітки в цей період прагнуть отримати новий досвід, пов'язаний із палінням, вживанням алкоголю, а також сексуальний досвід. Навіть якщо ви вже говорили з дитиною на ці теми, не варто виключати ймовірність, що вона потрапить під вплив друзів. Вам необхідно бути вкрай уважними, аби цього не сталося.

Поради батькам

Не читайте дитині нотацій у присутності її друзів, бо це змусить її ще більше порушувати правила. Якщо вам не подобається компанія вашої дитини, поговоріть про це спокійно, не моралізуючи. Маючи підозри, що дитині загрожує небезпека або в неї може з'явитися залежність, проконсультуйтеся із фахівцем.

4. Депресія й думки про суїцид

У пубертатний період дитина може відчувати цілий спектр різноманітних емоцій, зокрема в неї не виключені депресії різного ступеня тяжкості. Багато дітей у змозі впоратися з депресією самотійно, спираючись на любов та підтримку рідних і друзів. Однак деякі підлітки, стикаючись із важкою депресією, потребують професійної допомоги; підлітки почуваються сумними й нещасними з найменшого приводу. Дитина часто не розуміє, що саме робить її нещасною, при цьому не уявляючи, як позбутися цього почуття;

пубертатний період – це не тільки фізичні і психічні зміни, а й важливий період у навчанні, що є причиною додаткового стресу в дитини. Надалі така ситуація може призвести до депресії; підлітки прагнуть у всьому перевершити однолітків, зокрема й у навчанні. Це – крок до стресу і занепокоєння. У цьому віці дитина вперше стикається з багатьма новими явищами у своєму житті: спілкується з великою кількістю нових людей, активно взаємодіє з протилежною статтю, відчуває сексуальний потяг, намагається створити і зберегти позитивний імідж. Усе це й багато іншого здатне викликати в неї стрес; батькам важливо звертати увагу на прояви депресії в підлітка. Особливо уважними варто бути до пошкоджень, які дитина завдає сама собі. Найпоширенішими симптомами депресії є безпричинний смуток, почуття непотрібності, низька самооцінка тощо. Також дитина може не виявляти інтересу до занять, які вона любила раніше, уникати спілкування з друзями й сім'єю, пропускати заняття або взагалі не ходити в школу. У неї виникають проблеми з навчанням і труднощі при зосередженні уваги.

Поради батькам

Якщо ви помітите котрісь із перерахованих симптомів у своєї дитини, поговоріть із нею й запитайте, що вона відчуває. Покажіть, що її почуття важливі для вас, і тому ви в жодному разі не будете її засуджувати. Розкажіть дитині про подібні події, які ви переживали у підлітковому віці, а також про те, як ви впоралися зі своїми почуттями. Якщо у вас не виходить допомогти дитині, зверніться до фахівця. **Депресія** – небезпечне почуття, на прояви якого треба реагувати негайно. Пубертатний період завжди пов'язаний зі змінами, а тому не хвилюйтеся, побачивши зміни в соціальному житті дитини. Будьте поруч, засвідчуйте дитині свої любов і підтримку і дбайте про її безпеку.

Безпека дітей в інтернеті: рекомендації для вчителів та батьків

У зв'язку зі зростанням чисельності випадків небезпечної поведінки дітей, зокрема обумовлених впливом соціальних мереж в Інтернеті, Міністерством освіти і науки розроблені рекомендації для проведення додаткових профілактичних заходів закладами освіти серед дітей та інформування батьків щодо компетентностей безпечної поведінки в цифровому середовищі.

Так, одними з розваг серед підлітків в соціальних мережах, що, зокрема за умови відсутності компетентностей безпечної поведінки в цифровому просторі, можуть призвести до непоправної шкоди здоров'ю та життю дитини, стали Інтернет-челенджі та «групи смерті».

Челендж (англ. Challenge) – жанр інтернет-роликів, в яких блогер виконує завдання на відеокамеру і розміщує його в мережі, а потім пропонує повторити завдання своєму знайомому або необмеженому колу користувачів. Саме слово челендж зазвичай перекладається як «виклик» у контексті словосполучення «кинути виклик».

Найбільш небезпечними останнім часом стали челенджі:

«вогняний челендж» (Fire challenge);

«падіння в стрибку» (Tripping jump challenge);

«проломити-череп-челендж» (Skull-breaker challenge);

«отруєння капсулами для прання» (Tide pods challenge);

«суїцидальний челендж Момо»;

«удушення/непритомність/втрата свідомості» (Choking/fainting/pass-out challenge);

«контрольована задуха» (Blackout challenge);

«вибух розетки» (Outlet Challenge);

«вистрибни з автомобіля» (Drake «In My Feelings»);

«я без свідомості» (Pass out prank, Shocking games) тощо.

Вірусний характер поширення цих **челенджів** дозволяє їм швидко розповсюджуватись та продовжувати існувати, незважаючи на смертельну небезпеку. Служби технічного обслуговування та контролю за контентом популярних соціальних мереж не завжди вчасно виявляють та блокують контент, що закликає до небезпечних дій. Однак кожен користувач, помітивши контент, який може загрожувати життю та безпеці інших, може звернутися до адміністрації сайту зі скаргою, і врятувати комусь життя.

Для комунікації з батьками щодо безпечної поведінки дитини в цифровому середовищі важливо зосередити увагу на таких порадах:

- ✓ говорити з дитиною про безпеку в Інтернеті та допомагати розвивати критичне мислення, вчити робити аргументований вибір та нести відповідальність за його результати. Проста заборона використання гаджетів може призвести до втрати довіри дитини до дорослого та приховування нею своїх захоплень. Найперше варто говорити, пояснювати, формувати культуру використання Інтернету в повсякденному житті;
- ✓ будувати відкриті та довірливі стосунки з дитиною щодо використання технологій: підтримувати спілкування, давати поради. Дитина має знати, що дорослий поруч і готовий допомогти;
- ✓ разом з дитиною переглядати матеріали на її улюблених веб-сайтах та грати в її улюблені Інтернет-ігри. Це допоможе краще зрозуміти інтереси дитини, її захоплення та причини такого вибору. Також це може стати приводом для невимушеного початку розмови про безпеку в Інтернеті;
- ✓ формувати корисні звички використання гаджетів та цифрового середовища, розвивати цифрові, соціальні й емоційні навички, такі як: повага, емпатія, критичне мислення, відповідальна поведінка та психологічна стійкість;
- ✓ підвищувати самооцінку дитини, дозволяти дитині самостійно робити вибір і бути відповідальним за нього, вчити моделям поведінки із негативним досвідом в Інтернеті;
- ✓ заохочувати користуватись гаджетами в зонах видимості дорослих. Це допоможе тримати під контролем, з ким ваша дитина контактує в Інтернеті через телефон, планшет, смарт-телевізор, ігрову приставку та інші пристрої, підключені до Інтернету; перегляньте Інстаграм.
- ✓ встановлювати часові межі користування гаджетами, щоб балансувати час, проведений в режимі онлайн та флайн;
- ✓ контролювати додатки, ігри, веб-сайти та соціальні мережі, якими користується дитина, та їх відповідність віку дитини;
- ✓ вчитись встановлювати на гаджети дитини батьківський контроль, вимикати можливість спілкування або обміну повідомленнями в онлайн-чатах та функцію «поділитися розташуванням» у налаштуваннях додатків чи ігор, оскільки це може наразити дитину на небезпеку у вигляді небажаного контакту чи розкрити її фізичне місце розташування;
- ✓ перевіряти налаштування приватності в іграх та соціальних мережах, якими користується дитина, наявності в її профілі ввімкнених налаштувань приватності. Обмежити коло осіб, які можуть контактувати з дитиною та просити дитину радитись, перш ніж додавати нових друзів;
- ✓ використовувати доступні технології для налаштування батьківського контролю на пристроях, які можуть обмежувати шкідливий контент, контролювати дії дитини та обмежувати чи

блокувати час користування підключеними до Інтернету пристроями або окремі функції (наприклад, камери, покупки через мобільні додатки);

- ✓ бути уважними до ознак страху чи тривоги, зміни поведінки, режиму сну та апетиту.
- ✓ Спостерігати, як дитина будує контакти зі світом: якщо більше сидить у гаджетах, замкнута й не може описати свій стан; не знаходить слова, щоби розповісти про свої почуття та проведений день; якщо наживо не спілкується, не ходить у гості, не ходять в гості до неї; слухає депресивну, параноїдальну музику; має відсторонений погляд, апатію, дитина млява, має поганий апетит, не має інтересу в очах – у такому разі треба звертатися до фахівців і знати, куди звернутися за додатковою порадою та підтримкою, а також повідомляти дитині, куди вона може у разі потреби звернутись по допомогу. Важливо рахуватися з почуттями підлітка і не заперечувати їх, треба легалізувати ці почуття і дати дитині зрозуміти, що її приймають і про це можна говорити у ро

Характеристика для Артема.

Когнітивний розвиток; Пам'ять: У Артема дуже зорова пам'ять, короткочасна. Він важко запам'ятовує тексти, пропускає при написанні голосні.

Увага: мимовільна, обсяг недостатній. Спостерігається недосконалість гальмівних механізмів, підвищена збудливість. Артему складно швидко переключати увагу між навчальними завданнями. Тобто загальна увага до навчання та продуктивної діяльності нестійка. Артем швидко втомлюється від завдань, втрачає концентрацію, відволікається.

Мислення: Недостатній рівень розвитку словесно-логічного мислення проявляється в невмінні самостійно вирішувати складні арифметичні задачі. Низький рівень абстрактно-логічного мислення ускладнює засвоєння програмного матеріалу з математики. При виконанні завдань, що вимагають аналізу, порівняння, узагальнення, потребує розгорнутої

допомоги педагога, асистента вчителя, швидко втомлюється, часто відволікається. Загальна обізнаність дитини про себе і про навколишній світ відповідає віковим нормам, як і рівень сформованості уявлень про властивості предметів, причинно-наслідкові зв'язки як на теоретичному, так і на предметно-дієвому рівнях. Вивчили орієнтацію в часі, але часто плутається. Словниковий запас замалий.

Мовленнєвий розвиток; Рівень розвитку зв'язного мовлення хлопчика не відповідає програмним вимогам, дитина має труднощі при написанні письмових робіт, пропускає голосні та не бачить ліній, може пропустити приголосні букви. Читає повільно ще важко

зливати голосні з приголосними, переказує не повністю, потребує допомоги вчителя . У **Емоційно вольова сфера та особистісний розвиток;** Хлопчик не конфліктний, але на контакт йде легко і не вимушено, але любить домінувати, бути першим і робити те, що подобається йому більше малювати, творити, ліпити, завжди вигравати. Не терпить поразок. У спілкуванні з однолітками стриманий, спілкується з тим хто подобається.

ЗНО: ПОРАДИ СТАРШОКЛАСНИКАМ

Хочете швидко впоратися з тестом у напруженій екзаменаційній атмосфері?

1. Почніть готуватися до тестування заздалегідь.
2. Повторіть увесь навчальний матеріал.
3. Використовуйте підручники та посібники, рекомендовані міністерством освіти і науки України.
4. Перед офіційним тестуванням варто спробувати пройти якнайбільше опублікованих тестів — просто заради тестування. Це дасть вам змогу краще ознайомитися з типовими конструкціями тестових завдань.
5. **Поспішайте!** Тренуйтеся із секундоміром у руках. Засікайте час виконання тестів, зменшуйте його. Без обмежень, що змушують працювати в максимально швидкому темпі, без імітації змагальної ситуації неможливо подолати стрес, що його викликає будь-яке тестування.
6. **Дотримуйтеся** всіх рекомендацій, як правильно розв'язувати окреме завдання або тест загалом. Наприклад, не слід двічі перечитувати малозрозумілу інструкцію, а потрібно одразу ж продивитися варіанти відповідей. Вам стане зрозуміліше, що саме слід робити.
7. **Пропускайте!** Треба навчитися пропускати важкі або незрозумілі завдання.
Пам'ятайте: у тесті завжди знайдуться такі, з якими ви обов'язково впораєтеся. Просто нерозумно не добрати балів

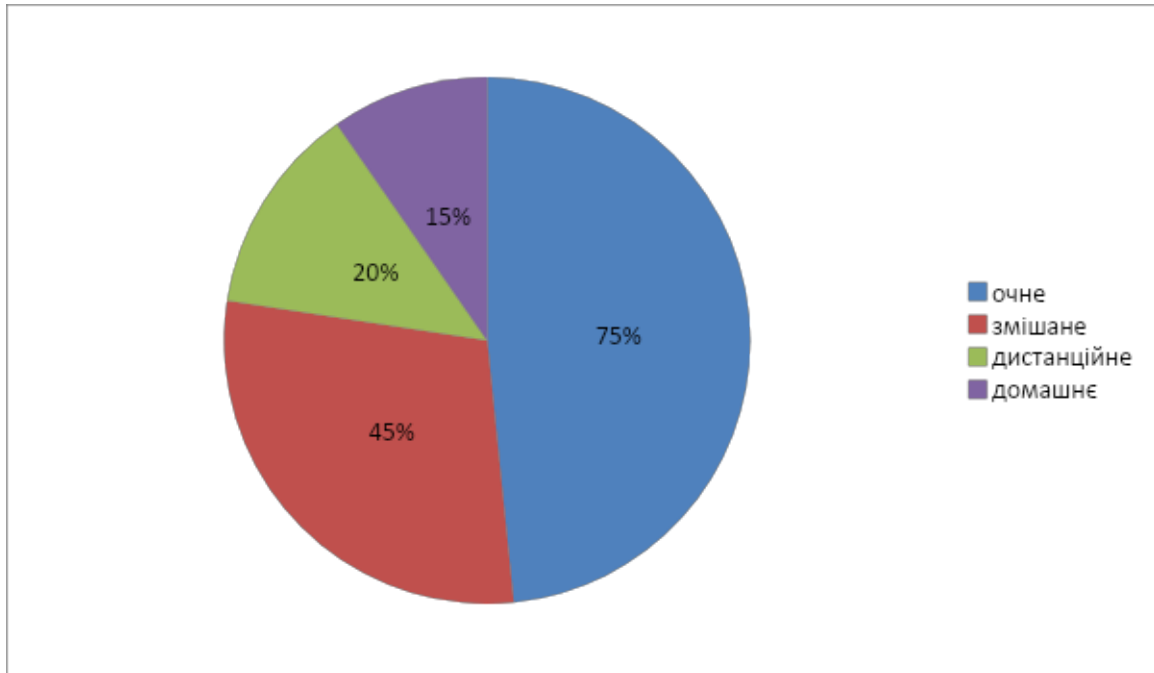
1. Яке навчання Вам подобається найбільше?

А) очне

Б) змішане

В) дистанційне

Г) домашнє.

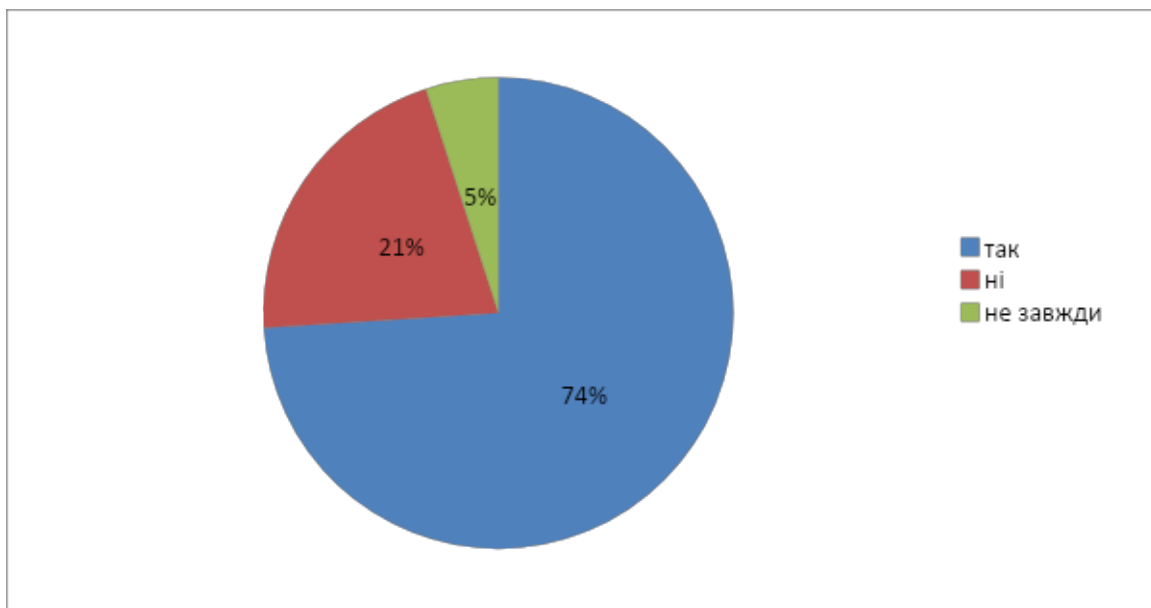


2. Чи підходить дітям навчання за допомогою дистанційного навчання?

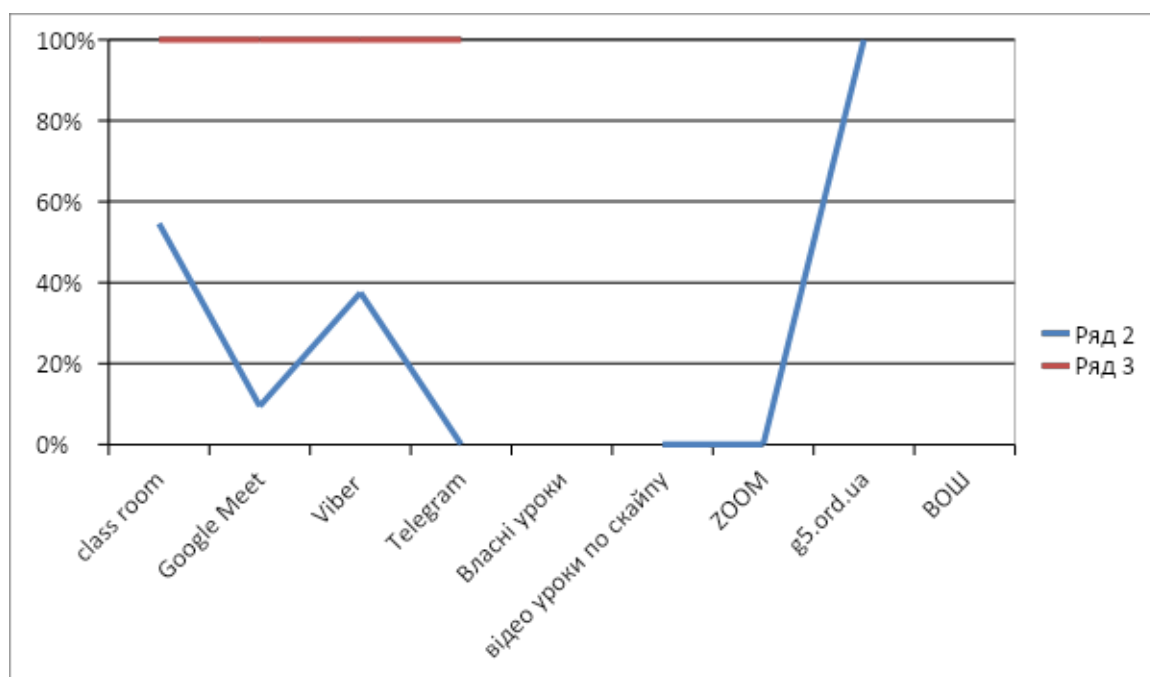
А) так

Б) ні

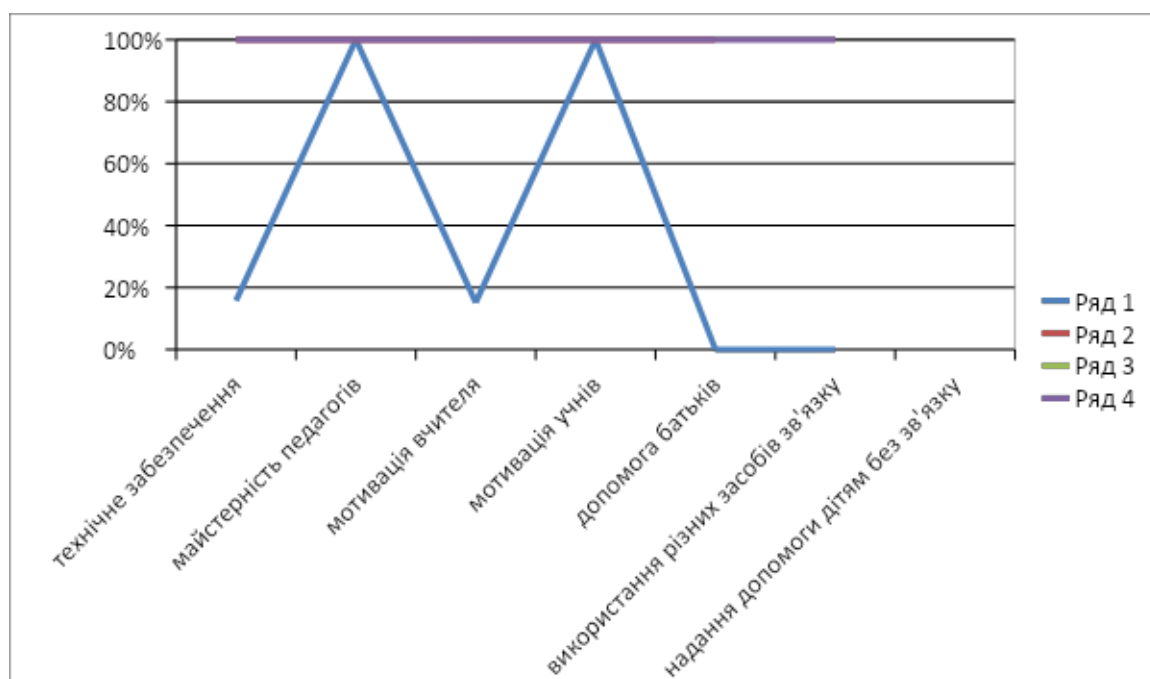
В) не завжди



3. Які технології дистанційного навчання використовують вчителі?



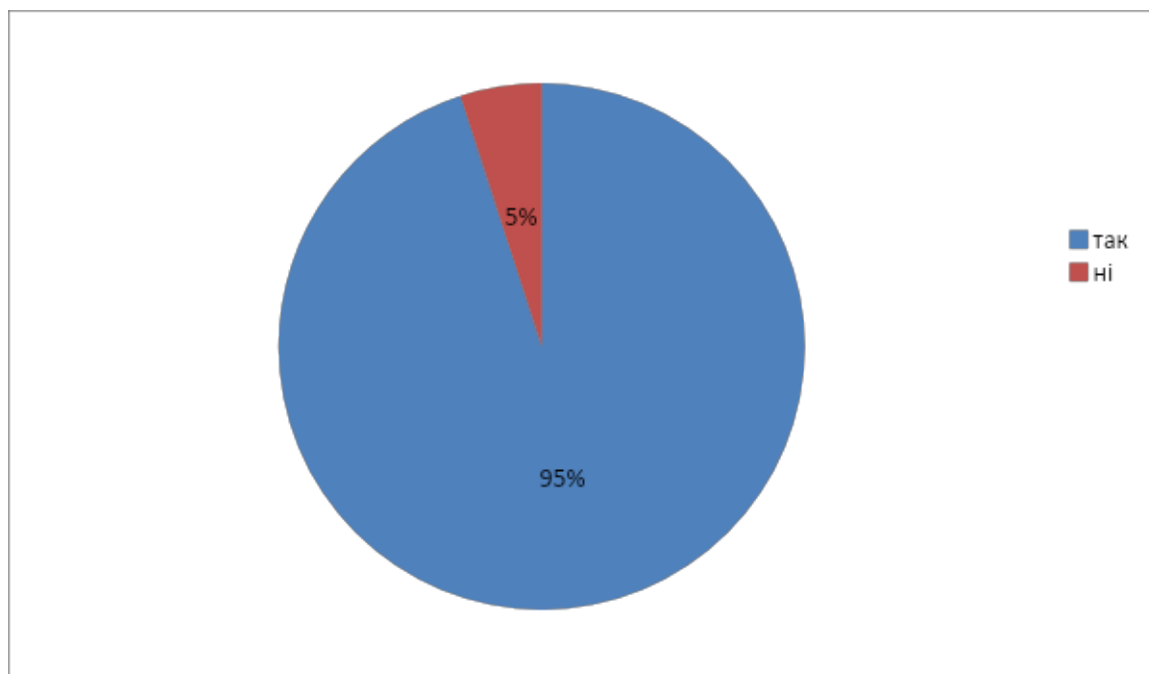
4. Від чого залежить ефективність дистанційного навчання?



5. Чи ознайомленні з поради щодо організації дистанційного навчання на шкільному сайті?

А) так

Б) ні

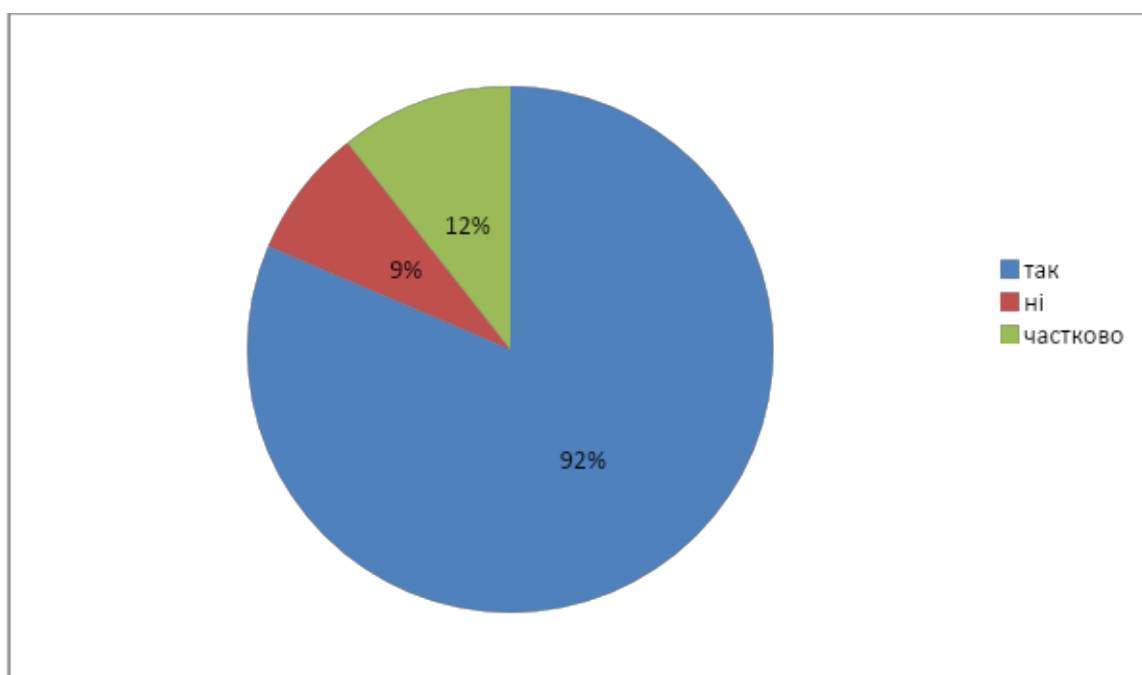


6. Як ви вважаєте, чи на достатньому рівні подається навчальний матеріал.?

Так(пропонують різні форми)

Ні (пропонує тільки параграф, завдання для виконання)

Частково (не враховує час та індивідуальні можливості)

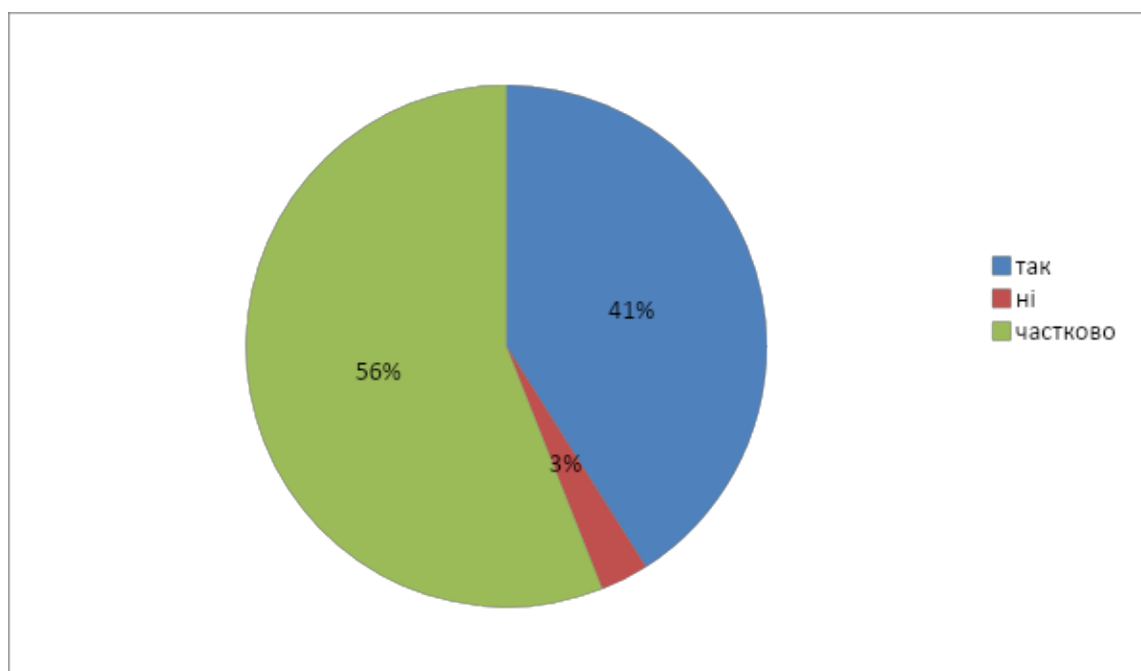


7. Чи організований з вчителем зворотній зв'язок?

Так (є можливість спілкування)

Ні (вчитель відповідає тільки на запитання).

Частково (і на запитання і спілкування)



8. Які побажання та поради ви хотіли б задати?.

23 практичних пункти про агресію дітей різного віку + список книг.

1. Дитина відрізняється від дорослого в тому числі і тим, що у дорослого механізм гальмування і контролю вже присутній і налагоджений. Слова «Візьми себе в руки» до малюків абсолютно неприйнятні, їм поки «нічим» взяти себе в руки 😊 вони тільки вчаться. Важливо про це пам'ятати.
2. Будь-яку роботу з батьками я починаю з теми ресурсу (якщо дорослий не подбав про себе, якщо він втомився, виснажений - у нього абсолютно природно просто не вистачить сил на адекватну дорослу реакцію). Припустимо сказати дитині - я так втомився, що мені зараз потрібно побути самому, щоб потім з тобою говорити і реагувати. Дитині ми не потрібні 24 години на добу. Дитині важливо, щоб ми дбали про себе. Вона буде вчитися цьому. І це один з кращих вкладів в її майбутнє. Якщо у батьків немає сил - всі інші пункти будуть марні.
3. Діти дуже міцні, якщо ми більшу частину часу поряд з ними «вмєняшки», епізоди нашої «невмєняшковості» вони переживуть без шкоди. Але тут все ж важливе питання - які ми більшу частину часу.
4. Виявлений гострий процес більш безпечний, ніж прихований. Не проявлений опір йде «в тінь» і може перетворитися в тілесні симптоми, в форму аутоагресії, «агресія на себе» може проявитися у зниженні успішності, у відчутті себе жертвою, в тому, що дитина може почати втрачати речі, «притягувати» до себе «покарання». Чи може дитина сказати вам «ні?», Чи припустима в родині конфронтація думок? Чи дають дитині в чому-небудь право вибору? Чи є у неї відчуття, що вона може на щось вплинути?
5. Дитина може «віддзеркалювати» агресивну поведінку авторитетних дорослих, може злитися «за когось» (в роботі часто зустрічала сім'ї дуже інтелігентні, в яких дитина проживала за дорослих невиявлені і неусвідомлювані ними емоції). Часто дитина «проявляє» своєю поведінкою замаскований конфлікт в родині. Важливо чесно проаналізувати свою дорослу поведінку і свої реакції. Це не означає - стати агресивним, це означає - знайти прийнятний спосіб доносити інформацію про свої потреби.
6. Агресія часто виростає з відчуття небезпеки. Буває компенсацією болю, образи. Причому, дитину можуть образити в школі - а агресію вона може каналізувати на бабусю або молодшого брата. Важливо уважно і багаторівнево досліджувати ситуацію.
7. Агресія буває пасивною і активною (пасивна - наприклад, показати язик за спиною людини, приєднатися свідком до «проявлених» агресорів). Активна агресія може бути вербальною або тактильною (вербальна - обзивалки, дражнилки, крик), тактильна - биття, штовхання.
8. На кожен вид агресії - свій спосіб реагування: при вербальній - ми можемо говорити з дитиною. При тактильній - зупиняємо руку, ставимо блок, вчимо ухилятися від удару.
9. Важливо пам'ятати - малюки довербального періоду (які не вміють говорити людською зв'язною мовою) - замість словесного контакту використовують тіло. Знайомляться, сиплячи один на одного пісок, кидаючи іграшку, «торкаючись», як би розтягуючи свою руку до людини, яка їх цікавить. Б'ють лопаткою по голові, виявляючи симпатію і розташування. Це не ознака того, що росте маніяк і

агресор. Наше завдання потихеньку в рольових іграх вчити знайомству, освоювати комунікативні навички.

10. Якщо малюк б'є маму, тата, бабусю - і при цьому посміхається. Швидше за все, це не агресивна дія. Це для дитини гра. Важливо не вкеладати зайвої емоції в свою реакцію. Інакше у дитини закріпиться відчуття - «О! На мою гру відповідають». Важливо дивитися прямо в очі. Зупиняти руку (так, 150 разів поспіль) І дуже виразно і спокійно говорити: «Людей бити не можна». Переводити увагу на інші ігри.

11. Іноді діти, чекаючи від нас включеності і саме тілесної уваги, «оживляють» нас, «повертають в тіло» своїми дотиками або ударами. Буквально, вони своїми долоньками кричать: "Ей, повернися". І таким дітям в цей момент важливі не стільки інтелектуальні, скільки тілесні ігри. (Втомлені батьки можуть покласти на себе дитину і грати «по купинах- по купинах, по маленьким кущиках, в ямку - бух!»). Навіть діти 6-річного віку можуть радіти цій грі. 😊

12. У роботі з агресією важливо зрозуміти, чи немає органічної причини, хронічних захворювань, температури, гельмінтозу (інтоксикація може провокувати спалахи агресії). Часто агресія виростає з втоми і напруги.

13. Якщо дитина пережила досвід насильства, якщо було агресивне медичне втручання в тіло дитини, якщо з точки зору дитини, вона «постраждала», але не отримала компенсації - компенсація може бути агресивною.

14. У дітей старшого дошкільного та шкільного віку агресія може прикривати страх.

15. У малюків, дітей під час кризи 3 років, підлітків - контролю над емоціями, будь ласка, не чекайте. Їх поведінка - «не спеціальна гра в «дистань батьків». Будь ласка, повірте, вони не спеціально.

16. У роботі з агресією (і будь-якими спалахами емоційними) з трьохрічками і підлітками важливо пам'ятати, що одне з їх неусвідомлених «завдань» - знецінити маму. І тут дуже важлива наша власна впевненість в собі, наша стабільна позиція - я чудова мама для своєї дорослішаючої дитини. Вона каже гидоту, говорить навіть, що ненавидить нас, але нашої любові від цього не менше, і ми віримо в те, що її любов теж не зменшується. Ці слова і крики - піковий стан, якого вони самі ж через хвилину злякаються.

17. Важливо пам'ятати, що у відповідь на складну поведінку дорослого або дитини у нас може бути викид гормону кортизолу - це гормон стресу. Він вимикає нашу раціональність, він нас змушує швидко діяти. Це природно, якщо у нас є жива людська реакція на складну поведінку (на крик, істеричу, хворобу, агресію). Я дуже вірю в те, що, не дивлячись на наші величезні знання, ми залишаємося людьми. АЛЕ під дією кортизолу ми діємо так само імпульсивно, як і дитина. Важливо зробити вдих-видих, важливо дати собі можливість трохи «охолонути».

18. Важливо емоцію зуміти усвідомити і назвати по імені. Якщо ви запитаете у дитини (важливо задавати питання, а не стверджувати) - ти засмучений? ти злишся? У перший момент реакція може посилитися. (А може і «розрядитися»). Буквально, ми дитині даємо відчуття - що б не трапилося, в будь-яких емоціях - я з тобою).

19. Важливо, щоб у дитини була можливість (профілактично) просто виплеску напругу - батут, боксерська груша, подушкові бої, караоке, кричалки, іноді - комп'ютерні ігри, малювання ...

20. Агресія - часто реакція на те, що важлива потреба не реалізована, або реакція на те, що кордони порушені. Нам важливо самим навчитися усвідомлювати свої потреби (про це багато пишеться в книзі «Мова Життя») і коректно про них заявляти. І поступово вчити цьому дитини. Злість - це сила,

яка дана нам для захисту. «Я добрий, але у мене є здорова злість, щоб себе захистити», - одна з важливих фраз-практик для дітей і дорослих.

21. Ми своєю поведінкою показуємо дитині, як реагувати на конфлікт. Якщо у відповідь на їх агресію, ми їх б'ємо - ми тільки закріплюємо цю поведінку.

22. Часто за складною, «непродуктивною» поведінкою дитини ховається щось для нас невідоме і неочевидне.

23. Найголовніша «практика» в роботі з батьками - подумки уявити себе величезним, як океан і як найвища гора. З внутрішнім наміром - я величезний. Я дорослий. Я впораюся.

Вправа для роботи з підлітками

«Закінчи фразу»

Підлітки вимогливі клієнти і для продуктивної роботи без довіри не обійтися. Деяким дітям може знадобитися кілька зустрічей, щоб відчувати себе в безпеці і піти до результату. Тому для роботи з ними добре підходять вправи з чіткою інструкцією і зрозумілими кроками. Нижче вправа, яку можна використовувати і для індивідуальної роботи, і на тренінгу. З її допомогою підлітку буде простіше зрозуміти себе, побачити свої якості, сильні і слабкі сторони, в загальному, знайти себе. Чим власне і зайняті тінейджери в цей період свого життя.

Вправа «Закінчи фразу»

Матеріали: Олівці, фломастери, пензлі, гуаш, аркуші білого паперу формату А4

Інструкція: Подумай і закінчи речення. На кожне твердження вигадай три свої фрази:

«Я знаю себе»;

«Я не знаю себе»

«Я хотів би себе знати»

"Я вмію.....";

"Я хочу";

«Я радію, коли»;

«Я сумую коли»;

«Мене відрізняє від інших людей»

«Мене об'єднує з іншими людьми»

«Мене підтримує»;

«Дає мені сили»;

«Дає мені опору».

За допомогою олівців намалуйте людину або казкового героя з тих характеристик, які ви описали.

Питання: Який прийшов образ? Що це за герой? Що для нього важливо зараз? З чим йому складно зараз? Що б він хотів змінити? Якби він міг змінити ситуацію, чого він боїться?

Що йому допомагає чи може допомогти в подоланні страху? Як його можна підтримати зараз? Обговорення. Завершення.

Техніка «Прощання з...» (Л.Лебєдєва, модифікація О.Тараріної)

Мета: корекція реагування на негативні переживання, емоції почуття.

Завдання:

- Вчитись слухати та чути внутрішнє «Я»;
- Пропрацювати думки та почуття, які клієнт звик придушувати;
- Дати вихід негативним емоціям та почуттям;
- Трансформувати негативний стан у позитивний.

Інвентар: білий папір (А4), олівець, фарби, баночка для води.

Час роботи: 40-45 хвилин.

Вікові рамки: від 13 років та старше.

Алгоритм роботи:

Вступ. Кожному пропонується визначити почуття, емоцію, стан, з яким він хотів би попрощатися. Згадати це почуття чи стан.

Основна частина. Інструкція до дії.

1. Покладіть перед собою лист А4, заплющте очі та намалюйте контур

(якщо Ви «правша», малюйте лівою рукою, якщо «лівша», то навпаки).

2. Після цього, доклавши всі сили, зігніть цей лист, занурьте його у воду та повністю намочіть та «викутайте» ретельно.

3. Розгорніть лист паперу та за допомогою фарб створіть нові образи.

4. Далі кожному учаснику пропонується взяти невеликі листи паперу, олівці і уважно розглянути всі створені картини. Те, як вони «відізвуться», записати на окремому листі і залишити поруч з відповідним малюнком.

5. Пізніше кожен може подивитись, що йому написали. Слід розкласти листи з написами від найбільш приємних до менш приємних та проаналізувати три останніх. Часто це витіснені почуття, які не дозволяють клієнту «допрожити» та відпустити проблемну ситуацію.

Клієнтам пропонується дати відповідь на питання:

- Як на початку називалось почуття, з яким Ви працювали?
- Як називається тепер?

- Який відгук у Вас знайшов цей малюнок?

- Як він співвідноситься з Вашим життям? Чи: про що з Вашого життя розповідає цей малюнок»?

Висновки: У кожної людини є почуття, емоції, переживання, які не дають їй спокійно жити, від яких вона хотіла б позбавитись. Дана техніка дає можливість «допрожити», відреагувати травмуючі стани, трансформувати їх у позитивне, в те, що підштовхне їх до нових думок, а можливо, і дій. Дана техніка допоможе вивільнити енергію болю для створення та розвитку.

ПІСОЧНА ТЕРАПІЯ

1. Гра «Угадайко» Повторіть з дітьми основні геометричні фігури. Зарийте в піску кілька іграшок які мають певну геометричну форму і запропонуйте дитині вгадати, що там приховано.

2 Гра « Веселі історії» Візьміть літери алфавіту і викладіть слова на піску, для початку не дуже складні. Прочитайте їх разом з малюком. Потім нехай дитина закрий очі, а ви заховайте букви в пісок, розкидаючи по всій пісочниці. Нехай дитина знайде всі букви й відновить слова.

3. Гра « У моєму місті» Запропонуйте дитині розказати, яким вона бачить своє місто, вулицю або кімнату. Можна також створити чарівну країну та придумати їй назву. Потрібно розповісти історію, яка відбувається в пісочниці. При цьому можна дати імена всім персонажам, що беруть участь в оповіданні. Провести розвивальну й водночас релаксаційну роботу допоможуть наступні вправи з піском:

4. Вправа « Гра в казку» Вправа спрямована на розвиток фантазії та образного мислення дитини. У лотку з піском є всі можливості для того, щоб розіграти улюблені казки дитини та вигадати нові сюжети. Дорослі можуть запропонувати скласти свій варіант кінцівки відомої казки.

5. Вправа « Дослідження властивостей» За допомогою піску дитина може визначити властивості матеріалів, отримати уявлення про такі поняття, як « теплий – холодний», « мокрий – сухий» та інші.

6. Вправа « Дощик» Гра призначена для релаксації та має заспокійливу дію. Діти 2–3 років повинні грати разом із батьками. Дорослий пропонує малюкові підставити долоні й починає повільно сипати в

них пісок, після цього він пропонує малюкові повторити цю дію і сипати пісок в його долоні. Діти старшого віку грають самостійно і пересипають пісок з однієї долоні в іншу самостійно.

7. Вправа «Упізнай, що це» Вправа допомагає зміцнити родинні зв'язки. Один із батьків закопує в пісок кілька будь-яких фігурок, поки малюк стоїть із заплученими очима. Дитині пропонують розплющити очі, занурити руки в пісок і розпізнати приховані фігурки.

8. Вправа « Вітерець» Для цієї вправи знадобиться соломка для коктейлю. Її кінець занурюють у пісок. Дитина повинна дути з протилежної сторони. Ця вправа призначена для дітей старшого віку.

9. Вправа « Будівельник» Лоток із піском відкриває перед малюком необмежені можливості для творчості. Можна створити цілий світ в обмеженому просторі. Пісок повинен бути вологим, для того щоб будувати об'ємні фігури. Під час роботи можна використовувати іграшкові фігурки звірів, людей та інші.

10. Вправа « Знайомство» Усі учасники розміщуються навколо пісочниці. Педагог пропонує всім занурити руки в пісок, погладити, помацати його, пересипати з долоні в долоню. Одночасно вихователь повинен розповісти правила гри з піском.

11. Вправа «Весела історія» Педагог викладає в пісочницю фігурки в певній послідовності, при цьому розповідає історію про ці фігурки. Після цього він ховає фігурки в пісок. Діти повинні відшукати фігурки, розкласти їх в тій послідовності, що й педагог та переказати історію, що він розповідав. Вправа сприяє розвитку уваги, мови, зміцнює зв'язки в колективі, сприяє зняттю емоційної напруги.

12. Вправа «Чарівне коло» Педагог пропонує скласти коло з камінців. Кожна дитина отримує по кілька камінців, які вона повинна покласти до загального кола. Мета вправи – корекція гіперактивної поведінки, релаксація.

13. « Вправа Вигадай казку» Педагог пропонує дітям вигадати власну казкову історію. Під час гри можна використати фігурки казкових героїв, дерев, тварин. Педагог може намалювати образи вигаданих героїв, які діти будуть використовувати у своїх казках. Вправа активізує уяву, мовну діяльність дітей, сприяє психоемоційному розвантаженню.

14. Вправа « Моє місто» Педагог пропонує дітям збудувати з піску місто, яким би вони хотіли його бачити. Можна створити цілу чарівну країну, вигадати їй назву. Потрібно розповісти історію, яка відбувається з мешканцями цієї країни, дати всім їм імена. Вправа розвиває фантазію, знімає емоційне навантаження..

15. Вправа « Пісочна картина» Дитина малює пальчиком, пензликом картину в пісочниці й пояснює, що вона намалювала. Мета вправи – розвиток мови, зміцнення дружніх зв'язків у колективі, релаксація.

Способи зняття психоемоційної напруги в дітей дошкільного та молодшого шкільного віку: О. Молчанюк, Л. Прокопенко, С. Слабинська.

Техніка "Звільнення від небажаних емоцій"

або

✓ 10 КРОКІВ ДО СПОКОЮ.

1 Увійдіть у стан рівноваги (дихання, м'язова релаксація тощо)

2 Концентруйте на проблемній ситуації. Пригадайте ситуацію, яка викликає неприємні емоції.

3 Визначте емоцію, яку переживаєте у зв'язку з цією ситуацією, від якої хочете звільнитися. Оцініть інтенсивність емоції за 10-бальною шкалою. Ще раз подумайте, чи насправд і хочете відпустити емоцію? Як почуватиметеся, якщо ця емоція зникне? Якщо готові попрощатися з емоцією, переходьте до наступних кроків.

4. Прислухайтесь до фізичних відчуттів у тілі. Що ви відчуваєте (порожнечу, холод, задерев'яніння, тиск, напругу, спазм, відчуття важкості, серцебиття, змінене дихання тощо) і де (у голові, горлі, грудях, животі, спині, руках, ногах...)?

Наприклад, тиск в грудній клітці, спазм у шлунку, клубок у горлі тощо.

5 Які асоціації, образи пов'язані з цими тілесними відчуттями (камінь, палка, змія, їжак тощо).

6 Відокремте ваше «Я» від емоції. Емоція є лише частиною вас, належить вам, від неї можете звільнитися. Коли відчуєте, що «Я» – це «Я», а емоції – це лише емоції, якими ваше «Я» може управляти, тоді з'явиться можливість відпустити їх.

7 Відпустіть емоцію на свободу. Просто відпустіть. Виберіть найбільш прийнятний для себе спосіб:

✓ Продихайте емоцію, спостерігаючи за образом. Уявляйте собі, ніби з потоком дихання на видиху образ поступово покидає вас і ваше тіло. Або трансформуйте образ з негативного в позитивний: міняйте форму (закругляйте гострі кути, згладжуйте виступи), забарвлення (агресивні кольори перефарбовуйте в спокійні, створюйте гармонійну колірну гамму), робіть його легким, теплим, приємним на дотик, таким, що приносить вам задоволення. Поверніть змінений вами образ в себе і розчиніть його в глибинах свого організму. Відчуйте, як змінилися ваші переживання.

✓ Починайте переживати свої емоції. Нехай вони заповняють ваше тіло і розум. Якщо це горе, можете заплакати, гнів – відчуйте, як «закипає кров», змінюється дихання і напружується тіло. Переживіть свої почуття та емоції. Переживайте і спостерігайте. Будьте в контакті з диханням. Відчуйте, як змінюються ваші переживання.

✓ Висловіть емоцію в русі (наприклад, протанцюйте її під музику).

✓ Висловіть емоцію мовою малюнку або в іншій творчій діяльності.

8 Перевірте результат. Критерій, ознака звільнення від емоції: фізичне і емоційне полегшення. Ви можете відчути, ніби тягар впав з плечей; раптову хвилю холоду по тілі; чи стало смішно. Така реакція означає, що накопичена емоційна енергія звільнилася.

9 Виміряйте знову інтенсивність емоції за 10-бальною шкалою. Повторюйте техніку дотих пір, поки інтенсивність не зменшиться до найменшої цифри.

10. Похваліть себе. Скажіть щось таке: «Я це зробив/ла!», «Я – молодець!».

з Міжнародна Психологічна Асоціація Проективних Методик

Техніка «Акватипія» (модифікація О.Тараріної)

Мета: розвиток емоційного інтелекту та активізація творчого ресурсу

Завдання:

- Розвиток здатності до самовираження;
- Зняття внутрішнього контролю;
- Розвиток творчої уяви, рефлексії.

Інвентар: Лист А3, фарби, гуаш, скло 5Х5 см, пензлі різних розмірів, вологі та сухі серветки, банка з водою.

Час роботи: 40-60 хвилин

Вікові рамки застосування: від 10 років та старше

Алгоритм роботи

Вступ. Визначення запиту та завдання: сформулюйте питання, на яке Ви хотіли б отримати відповідь за результатами цієї роботи.

Основна частина. 1. Створення кольорових плям на листі паперу за допомогою скла та фарб.

❖ Нанесіть на скло різні фарби, переверніть скло на папір так, щоб лишити на ньому плями різних форм та розмірів.

❖ Дію проводьте до повного заповнення паперу кольоровими плямами.

2. Пошук образів. Серед намальованих плям в кольорових формах та білих проміжках знайдіть якомога більше різних образів та обведіть їх контури темнішим кольором. Важливо віднайти максимально можливу кількість таких образів.

3. Створіть з найдених образів розповідь (5-7 речень)

4. Презентація роботи

Дайте відповіді на питання:

- Як ви можете назвати Вашу роботу?
- Який колір переважає у роботі, як Ви можете це пояснити?
- Які образи Ви знайшли? Зачитайте написану Вами розповідь
- Про яку актуальну ситуацію у Вашому житті ця історія?
- Які почуття Ви відчували у процесі роботи?
- Як часто і в яких сферах життя Ви переживаєте подібні стани?
- Чи вдається Вам в житті узгоджувати контроль над ситуацією та здатність довіряти світу;
- Який значимий ресурс, навичку, вміння Вам би хотілось перенести з виконаної роботи у Ваше життя? Як це зробити в реальності?

Заклучна частина. Учасникам пропонується поділитись почуттями, інсайтами та поділитись досвідом після завершення роботи.

Висновки. Акватипія дає приємну можливість розслабити психіку та тіло, занурює людину у стан творця, дозволяє відкоректувати складні накопичені емоції та відновити ресурси.

Прості способи розповісти дитині про емоції

Як стверджують учені, у мові ескімосів та інших північних народів є як мінімум 50 слів на позначення різних відтінків снігу. Діти-ескімоси чують ці слова в мові дорослих і поступово починають бачити зв'язок між словами та явищами навколишнього світу. Подібним чином, коли батьки говорять про емоції, діти вчаться розпізнавати їх у собі та в інших людях. Розуміння та прийняття своїх емоцій - перший крок до того, щоб навчитися управляти ними.

Людина може відчувати велику кількість емоцій. Психологи зображають усю їх різноманітність у вигляді так званого «колеса емоцій». Відповідно до цієї схеми, усі почуття людини зводяться до чотирьох основних:

Щастя, з яким пов'язані любов, радість, умиротворення. Це наш природний стан, коли ми займаємося чимось.

Страх - наша реакція на різні загрози. З ним пов'язані почуття жаху й занепокоєння (страх перед примарною загрозою), безсилля й безпорадності. У тварин почуття страху може переходити в злість - це свого роду захисна реакція.

Смуток є реакцією на втрату й розчарування. З ним пов'язані почуття горя, пригніченості й самотності. Багато людей захищаються від почуття смутку, висловлюючи при цьому злість.

Злість - реакція на зовнішню або внутрішню загрозу. З нею пов'язані роздратування, фрустрація й лють. Коли людина не помічає почуття злості, вона може спрямовуватися всередину, переходячи в депресію або нечутливість.

Як навчити дитину розуміти свої емоції? Просто спостерігайте за її почуттями й почуттями інших людей, пояснюйте їх дитині без осуду. Так дитина навчиться розпізнавати свої емоції та емоції тих, хто її оточує.

Протягом дня шукайте можливості приватної розмови з дитиною про емоції, визнайте її почуття:

«Ти виглядаєш засмученою»;

«Ти не можеш усидіти на місці! Напевно, ти схвильована!»;

«Я розумію: ти відчуваєшся безпечніше, коли знаєш, що буде відбуватися. Я теж»;

«Я чую тебе! Тобі не подобається шпинат, і ти не хочеш його їсти».

Коли ви говорите з дитиною про емоції, постарайтеся утриматися від зауважень. Замість цього ставте запитання, щоб шляхом роздумів навчити її розуміти свої емоції. Наприклад, ви можете ставити такі запитання:

«Якщо ти розлютився на свого друга, що ти можеш зробити?»

«Якщо ти гніваєшся на мене, що ти можеш зробити?»

«Якщо ти розлютився через те, що твоя іграшка зламалася, що ти можеш зробити?»

«Коли ти приймаєш більш правильні рішення: коли гніваєшся чи коли спокійний?»

«Що допомагає тобі заспокоїтися, коли ти розгніваний?»

Коли ви з дитиною бачите, як плаче інша дитина, поставте їй запитання:

«Цей хлопчик виглядає нещасним. Як ти думаєш, чому він засмучений?»

«Як ти думаєш, що він хоче?»

«Як ти думаєш, ми можемо йому чимось допомогти?»

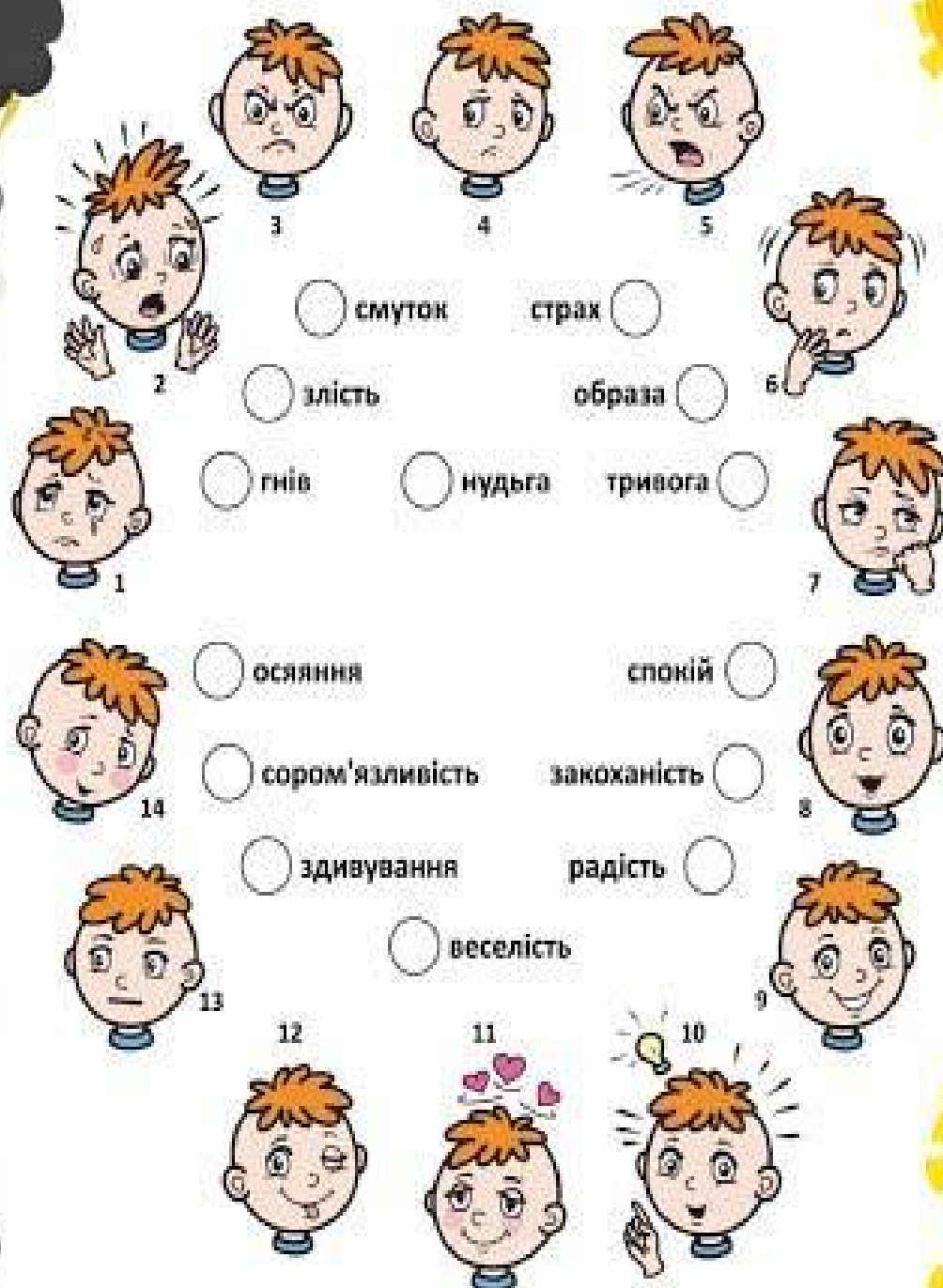
Такі питання вчать дитину співчуття. Наприклад, коли батьки вголос при дитині розмірковують про те, що відчуває чи що хоче її молодший брат, дитина розвиває співчуття до брата, і взаємини між ними стають ближчими. Коли батьки читають маленькій дитині книги й розмовляють з нею про те, що відчувають інші діти, вона стає більш дружелюбною й менш агресивною у ставленні до своїх однолітків.

Коли батьки визнають, що емоції - це важлива частина повноцінного життя, і позитивно говорять про емоції, діти вчаться розпізнавати й висловлювати їх. Це стає першим кроком на шляху до того, щоб навчитися керувати своїми почуттями.



ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

Підпиши кожне слово відповідним номером



смуток

страх



злість

образа



гнів



нудьга

тривога



осяння

спокій



сором'язливість

закоханість



здивування

радість



веселість

9

Техніка «Моя дитина в образі рослини».

Автор І. Шевцова. Модифікація Е. Тараріної

Мета: діагностика суб'єктивного сприйняття клієнтом дитини і їх взаємин. завдання:

- дослідження особливостей сприйняття батьками своєї дитини;
- виявлення наявності (відсутності) конфліктної ситуації в сім'ї;
- виявлення неусвідомлюваних почуттів і установок на виховання;
- прояснення в свідомості клієнта його реальних відносин з дитиною і можливих варіантів поліпшення цих відносин.

Інвентар: аркуш паперу (А-4), кольорові олівці.

Час роботи: 20-30 хвилин.

Вікові рамки застосування: від 18 років і старше.

Алгоритм роботи .Клієнту пропонується кольоровими олівцями намалювати дитину в образі рослини на аркуші паперу А-4. Арт-терапевт не відповідає ні на які додаткові питання для уточнення завдання. Якщо в групі присутні мама і тато однієї дитини, необхідно забезпечити можливість їх роботи окремо один від одного. Під час малювання може звучати тиха, спокійна музика. Після закінчення малювання клієнту пропонується розповісти про свою рослину:

- Що це за рослина? Де росте? Яка вона?

У ході розповіді задаються наступні питання:

- Конкретизуйте кожну намальовану деталь - висоту стовбура, наявність листя на стеблі, бутон або розквіта квітка. Що це означає для рослини?
- Про процес створення малюнка: Що було намальовано спочатку? Чи вносилися виправлення? Після закінчення роботи хочеться внести в неї зміни? Чи було бажання зосередитися на процесі малювання?
- Про відносини і почуття: Які почуття супроводжували вас в процесі малювання? Що ви відчуваєте зараз, дивлячись на свій малюнок? Як, по-вашому, відчуває себе рослина? Як їй з іншими рослинами? Наскільки малюнок відображає ваше сприйняття дитини, ставлення до неї?

Питання для обговорення: Що нового ви дізналися про своє сприйняття дитини? Як це відбивається на її поведінці і вихованні? Які дії у вихованні можуть поліпшити ваші відносини з дитиною? В ході виконання вправи слід звертати увагу на стан і почуття клієнта. Можуть виникнути глибокі переживання, пов'язані з виною, соромом, роздратуванням. Завдання - дати клієнту висловитися. В процесі обговорення клієнт може побажати внести зміни в свій малюнок. У цьому випадку обов'язково потрібно з'ясувати, що саме його не влаштовує, що означають виправлення, що це означає в житті, що клієнт має намір робити далі? Необхідно відзначити, що наявність горщика, в який поміщена рослина на малюнку, свідчить про гіперопіку, ігнорування самостійності дитини.

Висновки. Техніка може використовуватися в сімейній терапії як діагностична і терапевтична форма усвідомлення клієнтом своїх відносин з дитиною.

Джерело - Олена Тараріна

Арт-кухня. чарівні рецепти

Техніка для роботи з дитячими страхами.

Автор - Андрій Голошапов

♦ Техніка адаптована з терапії его-станів (Уоткінс, Емерсон), також подібна техніка існує в символдраматичному підході (Лейнер).

♦ З чим працює:

- загальна тривожність і лякливість, коли неможливо ідентифікувати причину або об'єкт страху.

- агресивна поведінка.

♦ Підходить для дітей від 4-х років.

♦ Алгоритм.

1. Дитину просять закрити очі і уявляти все, що говорить психотерапевт.

«Уяви, що ти відправився на прогулянку в ліс. Ідеш по стежці і бачиш навколо себе дерева. »

Даєте деякий час, щоб дитина занурилася в світ своєї фантазії. Чи допомагаєте питаннями:

- Який це ліс, які там дерева?

- Чи приємно тобі там гуляти?

- Яка там пора року?

- Чи є там запахи або звуки? і т.д.

2. «Уяви, що ти підійшла до узлісся» (потрібно переконатися, що дитина розуміє, що значить узлісся, можна замінити словом «галявина»). «Але ти не виходь поки на галявину, а залишайся в лісі. Сховайся за кущем і спостерігай за тим, що відбувається на узліссі. Уяви, що з лісу на галявину вийшов дикий звір. Він не бачить тебе, тому, що ти сховалася, і ти можеш спостерігати за ним ». Зазвичай я ставлю кілька питань, про те як виглядає звір і що відчуває дитина. Зазвичай звір буває злим або страшним, а дитина відчуває страх або беззахисність.

3. Після того, як дитина освоїлася в цій ситуації, я їй пропоную вийти на галявину і подружитися зі звіром. Я прошу дитину підійти і погодувати звіра, або його просто погладити. Якщо дитині страшно зробити навіть це, то для початку, я пропоную їй просто подумки посилати звірові хороші думки і подумки запропонувати йому подружитися.

Реакції звіра можна розділити на дві категорії:

а) Звір починає відразу трансформуватися і ставати менш злим і страшним. Зазвичай змінюється його зовнішній вигляд, він стає більш приємним і доброзичливим і дитина може успішно з ним подружитися.

б) Звір починає проявляти агресію - нападати, кусатися. Ваше завдання допомогти дитині встояти перед лицем цієї агресії і, не дивлячись ні на що, продовжувати пропонувати звірові дружбу. Я кажу дитині «Нехай він кусається, тобі це не страшно. Нехай нападає на тебе - тобі це не заподіє шкоди.

Все одно продовжуй його гладити і говори йому, що хочеш з ним дружити, і будеш до нього добре ставитися ». Або я кажу «Звірові страшно і погано, тому він кусається. Заспокой його і скажи, що не будеш його ображати ». Зрештою звір приймає пропозицію дружби і трансформується. У дуже рідкісних випадках, звір дуже жахливий, і дитина відчуває занадто сильні емоції, щоб їх подолати в цій вправі - це говорить про те, що дитина пережила дуже сильне потрясіння, можливо психологічну травму. В такому випадку, має сенс перейти на методи, які використовуються при роботі з травмованими дітьми.

◆ У більшості випадків дана вправа виявляється дуже ефективною і швидко призводить до помітних поліпшень в психоемоційному стані дитини. Батьки бачать ефект буквально в той же вечір. Цікаво те, що часто після виконання цієї вправи діти стають не тільки менш тривожними, але і менш агресивними.

з Інститут практической психологии Ольги Гаркавец