

Департамент освіти і науки Чернівецької облдержадміністрації
Інститут післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області
Науково-методичний центр практичної психології та соціальної роботи

Схвалено
рішенням обласної Експертної комісії
Науково-методичного центру
практичної психології і соціальної роботи
Інститут післядипломної педагогічної
освіти Чернівецької області
«23 » лютого 2022 р.
Протокол № 40
Голова Експертної комісії
_____ Діана РОМАНОСЬКА
Підпис засвідчую.
Начальник відділу кадрів
_____ Михайло ДРАНОВИЧ

Програма

«Простір моїх змін»

(для 5 класів)

Самборська Неля Василівна
соціальний педагог,
практичний психолог
ОЗ «Білоусівський ліцей»
Сокирянської міської ради
Дністровського району
Чернівецької області

Чернівці, 2022р.

Зміст

Анотація _____	3
Вступ _____	4-6
Структура та зміст програми _____	7-8
Заняття 1. Встановлення	9-15
контакту _____	
Заняття 2. Вивчення потреб _____	16-21
Заняття 3. Навчання керуванню реакціями _____	22-29
Заняття 4. Навички розв’язання конкретних проблем _____	30-38
Заняття 5. Посилення ролі позитивних	39-45
активностей _____	
Заняття 6. Навчання позитивного	46-52
мислення _____	
Заняття 7. Відновлення соціальних	53-60
контактів _____	
Використані джерела та рекомендована література _____	61
Додатки 1-19 _____	62-79
Додатки	80-82
А-Б _____	
Додатки	83
В _____	

Анотація

Українське суспільство сьогодні переживає чергову кризу, пов'язану з багатьма чинниками. Найбільш руйнівною обставиною сьогодення є збройний конфлікт на сході держави. У зв'язку з цим проблеми мають і діти, і дорослі. Але вони переживають і розв'язують їх по-різному, справляючись чи не справляючись з ними. Усі вони потребують допомоги. Мова не лише про допомогу в задоволенні базових життєвих потреб.

Важливим складником роботи з дітьми, які пережили травматичні події, з внутрішньо переміщеними особами, а також з просвітницькою роботою, є формування життєстійкості. Запровадження програми з формування життєстійкості - частина стандарту надання просвітницької допомоги, без чого остання неефективна. Великий потенціал психологічної служби системи освіти в сучасній складній ситуації в країні має бути спрямований і вже спрямовується на надання відповідей тим викликам і проблемам, які мають діти і суспільство. Але час не стоїть на місці. З'являються нові проблеми, а водночас накопичується досвід, напрацьовується практика, матеріали, форми та технології роботи.

Психологічні якості допомагають дитині зростати здоровою в умовах активного військового конфлікту. З точки зору самих дітей це:

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

З метою вдосконалення методики організації навчання школярів під час навчання ініційовано проведення просвітницької програми. Ця програма містить різноманітні матеріали.

На мою думку, ці підходи вимагають також нової організації освітнього простору. Сучасний освітній простір гнучкий, наповнений, створює різноманітні можливості для різних видів діяльності, викликає радість,

стимулює фантазію, мотивує до навчання.

Вступ

Пропонована програма побудована на обґрунтованих рекомендаціях, визнаних на практичному досвіді роботи з школярами. Програма розроблена для практичних психологів і соціальних педагогів, які працюють з дітьми шкільного віку і дає змогу оволодіти практичною методикою з формування безпечного середовища і стійкості до стресу.

Мета програми: підвищення стійкості до переживання наслідків стресу дітей шкільного віку після психотравматичних подій.

Завдання програми:

- формування у дітей навичок самостійного психоемоційного відновлення після пережитих подій;
- підтримка поведінки дітей, яка допомагає їм адаптуватися до нових соціальних умов життєдіяльності після пережитих подій;
- формування саногенних видів взаємовідносин дитини з найближчим соціальним оточенням;
- формування, розвиток і вдосконалення комунікативних навичок, емоційно-вольової саморегуляції поведінки;
- створення в дитячому колективі, де навчається проблемна дитина, атмосфери прийняття, доброзичливості, відкритості, взаєморозуміння і підтримки;

Розроблення і практичне впровадження просвітницької програми є основою для формування стійкості до стресу в дітей шкільного віку «Простір моїх змін» виконано відповідно і на виконання таких нормативно-правових документів:

- листа МОН України від 11.03.2014 № 1/9-135 «Про надання психологічної допомоги учасникам навчально-виховного процесу»;

- листа МОН України від 28.10.14 № 1/9-557 «Методичні рекомендації щодо взаємодії педагогічних працівників у навчальних закладах та взаємодії з іншими органами і службами щодо захисту прав дітей»;

- листа МОН України від 17.11.14 № 1/9-596 «Про сприяння впровадженню заходів щодо соціально-педагогічної та психологічної роботи з дітьми, які мають високий рівень стресу»;

- листа МОН України від 18.11.2020 р. № 1/9-284 «Про навчальну програму та спецкурс для підвищення кваліфікації практичних психологів і соціальних педагогів з проблеми «Навички кризового консультування та розвиток психосоціальної стійкості до стресу у дітей»;

- листа МОН від 16.07.2021 № 1/9-363 “Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти у 2021/2022 н. р.”

Програма «Простір моїх змін» специфічна тим, що вона може бути застосована навіть через рік після впливу травматичної події і спрямована на розвиток соціальних навичок і навичок психологічного відновлення. Ця програма не психотерапевтична, бо ґрунтується на пошуку і розвитку ресурсів дитини та її найближчого соціального оточення, а не на патологічних змінах в особистості дитини, що були викликані травмою.

Програма формування стійкості до стресу в дітей шкільного віку «Простір моїх змін», мета якої - підвищення стійкості до переживання наслідків стресу школярами після психотравматичних подій, створити рекреаційне середовище для учнів.

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

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

Програма спрямована на розкриття інтелектуально-особистісного потенціалу учасників освітнього процесу, формування та розвиток їх соціально-психологічних компетентностей, формування готовності до самореалізації.

Час проведення: жовтень (7 днів)

Вік учасників: 11–12 років

Ресурсне забезпечення: вільний простір у класі, аркуші паперу А4 на кожного, ручки, плакат, маркер, 2 стикери різного кольору па кожного, 2 плакати для розміщення стикерів, картки, воскова кольорова крейда, прищипка на кожного, наліпки-смайлики, таблиця з видами здоров'я, анкета на кожного учасника, стикери-смайлики, кольорові олівці, набір карток з емоціями, плакат «Конфлікти в нашому житті», плакат, кольорові наліпки на кожного, таблиця позитивних активностей, м'яч, видрукований «Календар приємних справ» і «Щоденничок позитивних активностей» на кожного, парашут, асоціативні/ метафоричні картки, плакат «Ох і Ах», плакат «Реакції персонажів», Інфографіка «Позитивне та негативне мислення».

Відповідальні за проведення: соціальний педагог.

Особливості проведення:

- програма триває не більше 7 днів;
- відсутність спеціальної підготовки учасників-дітей перед програмою;
- мінімальне та коректне втручання дорослих в ігровий процес;
- залучення практичного психолога до роботи в програмі (відстеження групової динаміки);

Очікувані результати:

- створити умови для згуртування колективу;
- надати можливість вступити у внутрішню групову взаємодію;
- прожити ситуацію співробітництва та взаємопідтримки;
- надати учасникам можливість розкрити своє «Я»;

Методи моніторингової оцінки ефективності програми (Додаток А-Б)

Результати дослідження (Додаток В)

Результати цієї роботи показали надзвичайну необхідність і нагальну потребу у впровадженні цієї програми та її ефективність у наданні допомоги дітям, що постраждали від збройного конфлікту.

Структура та зміст програми

№	Назва вправи, гри	час
	«Простір моїх змін»	7 днів
1	Заняття 1. Встановлення контакту	1 год 10 хв.
1.1	Привітання. Вступ.	5
1.2	Знайомство.	5
1.3	Актуалізація теми. Вправа «Чому ми тут? Що нас об'єднує?»	10
1.4	Прийняття правил групи.	10
1.5	Вправа «Очікування, побоювання».	10
1.6	Енерджайзер.	5
1.7	Вправа «Наші імена унікальні».	15
1.8	Ритуал групи.	5
1.9	Оцінка заняття. Екран настрою.	5
2	Заняття 2. Вивчення потреб	1 год 10 хв.
2.1	Привітання	5
2.2	Знайомство. Вправи «Ініціали якостей»	15
2.3	Актуалізація теми «Визначення потреб»	5
2.4	Вправа «Допомога інших»	15
2.5	Гра «Дотик»	10
2.6	Анкетування «Визначаємо власні потреби»	10
2.7	Ритуал групи	5
2.8	Оцінка заняття. Екран настрою	5
3	Заняття 3. Навчання керуванню реакціями	1 год 10 хв.
3.1	Привітання «Що я найбільше люблю?»	5
3.2	Знайомство	5
3.3	Актуалізація теми «Нормальні реакції на ненормальні події».	20
3.4	Вправа з медитації, актуалізації фантазії та уяви («Дерево», «Безпечне місце»)	20
3.5	Енерджайзер	10
3.6	Ритуал групи	5
3.7	Оцінка заняття. Екран настрою	5
4	Заняття 4. Навички розв'язання конкретних проблем	1 год 10 хв.
4.1	Привітання	5
4.2	Знайомство	5
4.3	Актуалізація теми «Конфлікти в нашому житті».	10
4.4	Вправа «Нахаба» (способи реагування в конфліктних ситуаціях)	10
4.5	Вправа «Навчаємося розуміти одне одного»	15
4.6	Енерджайзер на усунення психологічного дискомфорту, агресії, формування вміння враховувати позицію іншого	5

4.7	Застосування «4-рокової моделі розв’язання конфліктних ситуацій»	10
4.8	Ритуал групи	5
4.9	Оцінка заняття. Екран настрою	5
5	Заняття 5. Посилення ролі позитивних активностей	1 год 10 хв.
5.1	Привітання	5
5.2	Знайомство	5
5.3	Актуалізація теми «Позитивні активності в нашому житті»	15
5.4	Вправа «Вибір приємних справ»	15
5.5	Енерджайзер на розвиток почуття поваги, ввічливого ставлення до людей	5
5.6	Вправи «Календар приємних справ», «Щоденничок позитивних активностей»	15
5.7	Ритуал групи	5
5.8	Оцінка заняття. Екран настрою	5
6	Заняття 6. Навчання позитивного мислення	1 год 10 хв.
6.1	Привітання	5
6.2	Знайомство	5
6.3	Вправа з асоціативними метафоричними картками «Минуле, сьогодення, майбутнє»	20
6.4	Актуалізація теми «Навчання позитивного мислення»	20
6.5	Енерджайзер на зняття напруження та стресу за допомогою тіла	5
6.6	Вправа «Думки та почуття»	5
6.7	Ритуал групи	5
6.8	Оцінка заняття. Екран настрою	5
7	Заняття 7. Відновлення соціальних контактів	1 год 10 хв.
7.1	Привітання.	5
7.2	Знайомство	5
7.3	Вправа «Блокнот успіхів»	5
7.4	Актуалізація теми «Соціальні контакти. Дружба в нашому житті»	10
7.5	Вправа «Портрет друга»	5
7.6	Енерджайзер на підтримку соціальних контактів	5
7.7	Вправа «Кола довіри»	10
7.8	Вправа «План соціальних контактів»	10
7.9	Підсумок занять	5
7.10	Ритуал групи	5
7.11	Оцінка занять. Екран настрою	5

Заняття 1.

Встановлення контакту

Мета: створити умови для дієвої роботи групи.

Завдання:

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

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

Ресурсне забезпечення: вільний простір в аудиторії, аркуші паперу А4 на кожного, ручки, плакат, маркер, 2 стикери різного кольору па кожного, 2 плакати для розміщення стикерів, картки, воскова кольорова крейда, прищипка на кожного, наліпки-смайлики

Тривалість: 1 год 10 хв.

Структура заняття

№	Види роботи	Тривалість, хв
1	Привітання. Вступ.	5
2	Знайомство.	5
3	Актуалізація теми. Вправа «Чому ми тут? Що нас об'єднує?»	10
4	Прийняття правил групи.	10
5	Вправа «Очікування, побоювання».	10
6	Енерджайзер.	5
7	Вправа «Наші імена унікальні».	15
8	Ритуал групи.	5
9	Оцінка заняття. Екран настрою.	5

1. Привітання. Вступ.

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

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

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

2. Знайомство.

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

3. Актуалізація теми.

Вправа «Чому ми тут? Що нас об'єднує?»

Слова тренера: «Як ви вважаєте, чому ми тут? (відповіді учасників).

Дійсно, все це так, у нас багато спільного, того, що нас поєднує. Давайте з'ясуємо, що це».

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

Можливі відповіді учасників:

- ходимо до однієї школи;
- займаємося спортом;
- полюбляємо солодке;
- маємо домашніх тварин.

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

III етап вправи. Учасники розбиваються на дві підгрупи і шукають

спільне для всіх у кожній з них.

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

Коментар для тренера.

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

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

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

4. Прийняття правил групи.

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

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

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

Орієнтовні правила роботи в групі:

- слухати і чути (один говорить — усі слухають);
- бути активними;
- говорити тільки за темою і від свого імені;
- не критикувати: кожен має право на власну думку;

- говорити коротко, по черзі;
- мобільна ти ш а (не користуватися телефонами під час роботи);
- не запізнюватися;
- конфіденційність;
- заборона на фізичне насилля.

Інформація для тренера.

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

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

Коментар для тренера

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

5. Вправа «Очікування, побоювання».

Кожний учасник отримує 2 стикери різного кольору. На кожному стикері учні пишуть свої очікування («що хотіли б дістати від занять») та свої побоювання («з чим би не хотіли зіткнутися на заняттях»). Тренер пропонує кожному розмістити свої стикери на різних плакатах з назвами «Очікування», «Побоювання» *Додаток 1*).

Коментар для тренера.ведучого

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

6. Енерджайзер.

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

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

Гра «Завмири!»

Мета: зняти фізичне і емоційне напруження, вчитися усвідомлювати рухи тіла, а також розуміти різний темп, ритм і енергію.

Правила гри: діти вибирають собі образ якоїсь тварини і рухаються в її темпі, а потім завмирають по команді ведучого. Можна повторити кілька разів. Коли всі сядуть на свої місця, обговоріть: було складно чи просто? Коли? Чому?

Інструкція для дітей: «Подумайте про тварин, яких ви знаєте, і виберіть когось повільного (наприклад, равлика, черепаху), когось жвавішого (наприклад, курку, козу), одного швидкого (наприклад, верблюда, слона, коня) і дуже швидкого (наприклад, леопарда, зайця, собаку). Вибрали? Починаємо спокійно рухатися по кімнаті в будь-якому напрямку. Дихайте спокійно під час руху. Тепер я буду просити вас рухатися з різною швидкістю, як різні тварини, і ви повинні або прискорюватися, або сповільнюватися залежно від моїх вказівок. Спочатку рухайтесь, як найповільніша тварина, тепер трохи швидша тварина... Не забувайте дихати спокійно і залишайтеся розслабленими. Чи сповільнюєтеся, чи прискорюєтеся, утримуйте ритм дихання однаковим. Не настовхуйтеся на інших дітей, але й рухайтесь у всіх напрямках. Тепер прискорюйтеся, як швидка тварина, та не забувайте спокійно дихати, залишатися розслабленими. А тепер рухайтесь, як найшвидша тварина. А зараз - замріть! Вам сподобалося? Повторимо?»

Гра «Стежина»

Мета: розвиток уваги до оточення, емоційна розкутість і згуртування групи.

Правила гри: учасники стають колом і під музику починають рухатися. Дається команда «Копиця»: всі діти повинні з'єднати руки над головою в центрі кола. За командою «Купина» діти присідають, поклавши руки на голову. При команді «Стежина» - вертаються до руху по колу, опустивши голову і поклавши руки на плечі тому, хто стоїть попереду. Вправа повторюється кілька разів.

Інструкція для дітей: «Зараз ми будемо грати в «Стежину». Станьмо колом і почнімо рухатися по колу. Як тільки я скажу: «Копиця», ви всі повинні з'єднати руки над головою в центрі кола.

За командою «Купина» ви присідаєте, поклавши руки на голову. Як тільки я скажу: «Стежина», стаєте колом одне за одним, опустивши голову і поклавши руки на плечі тому, хто стоїть попереду. Зрозуміло? Спробуймо!»

7. Вправа «Наші імена унікальні».

Мета: краще пізнати одне одного, підвищити самооцінку, полегшити знайомство і адаптацію в новому колективі (якщо в класі багато новачків або вчителів необхідно познайомитися з новим класом; а також у будь-якій новій групі).

Правила гри: спочатку потрібно провести вступну бесіду про імена, про їхню унікальність і значущість. Потім кожна дитина отримує картонну картку, на одному боці сторони якої пропонується намалювати «щастя», а на звороті написати своє ім'я. Потім дітей просять розповісти про свій малюнок, представити його. Після завершення до карток пропонується прикріпити стрічку і повісити їх на шию.

Інструкція для дітей: «Імена - це щось дуже важливе для кожного з нас. Вони показують, що ми особливі, неповторні. Навіть якщо в інших такі ж імена, ми все одно унікальні. Адже ми можемо і говорити, як хтось, і робити вчинки, як хтось, але завжди залишимося самими собою. Навіть близнюки за характером бувають несхожі. Розкажіть, що батьки говорили вам про ваше ім'я, чому вони його обрали. А тепер намалюйте на картках, як ви уявляєте

щастя, і розкажіть, що у вас вийшло. На зворотному боці напишіть своє ім'я і одягніть картку на себе» (краще заздалегідь прикріпити стрічки до карток, щоб можна було повісити їх на шию).

8. Ритуал групи.

Учасникам пропонується самостійно обрати ритуал, який буде завершувати кожне заняття групи. Ведучий може запропонувати свої варіанти ритуалів.

Гра «Імпульс».

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

9. Оцінка заняття. Екран настрою

Учасникам пропонуються стикери-смайлики із зображенням різного настрою (*Додаток 2*). Кожний учасник обирає той смайлик, який відповідає його настрою наприкінці зустрічі. Смайлики підписувати не потрібно.

Заняття 2.

Вивчення потреб

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

Завдання:

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

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

Ресурсне забезпечення: вільний простір в аудиторії, таблиця з видами здоров'я

4 аркуші паперу, анкета на кожного учасника, стикери-смайлики.

Тривалість: 1 год 10 хв.

Структура заняття

№	Види роботи	Тривалість, хв
1	Привітання	5
2	Знайомство. Вправи «Ініціали якостей»	15
3	Актуалізація теми «Визначення потреб»	5
4	Вправа «Допомога інших»	15
5	Гра «Дотик»	10
6	Анкетування «Визначаємо власні потреби»	10
7	Ритуал групи	5
8	Оцінка заняття. Екран настрою	5

1. Привітання.

«Вчимо самопрезентації, знайомства та впевненості у спілкуванні».

Гра «Різні привітання»

Мета: встановити контакт, створити емоційний комфорт.

Правила гри: учасникам пропонується привітатися різноманітними способами. Ведучий показує, як це можна робити трьома способами:

1 спосіб - рукостискання;

2 спосіб - доторкнутися носами (ескімоський спосіб вітання);

3 спосіб - обійми.

Потім діти пробують використовувати ці способи, щоб привітати одне одного в грі.

Інструкція для дітей: «Зараз ми з вами будемо вітатися. Але вітатися незвично, спробуємо різні способи. Спочатку потиснемо одне одному руки. Постарайтеся підійти до кожного. Добре! А тепер привітаємося носами. Здивовані? Так вітаються ескімоси, уявляєте? Давайте я покажу, як саме. Зрозуміло? Починаємо! Ви молодці! А наостанок міцно обіймімо одне одного».

Гра «База»

Мета : розвиток довіри в групі, поглиблення знайомства.

Правила гри: одна людина призначається «базою». Це означає, що вона буде ходити в центрі кімнати або класу з розплющеними очима, а всі інші мовчать, заплющують очі і будуть рухатися до центру кімнати. Якщо вони наштовхуються одне на одного, то кажуть: «Привіт!». Потім тиснуть руки і рухаються далі з заплющеними очима. Якщо учасник натикається на «базу», яка не відповідає на «привіт», тоді треба розплющити очі, взятися за руки з нею і ходити удвох з розплющеними очима. Всі, хто розплющили очі, тобто стали «базою», рухаються мовчки і не відповідають на вітання, а також не відпускають руки того, хто привітався. Не можна підказувати і торкатися інших в недозволенних місцях. Гра закінчується тоді, коли всі розплющили очі і тримаються за руки, утворюючи ланцюжок.

Інструкція для дітей: «Кожен день починається з вітання, і ви теж будете вітатися, але особливим чином: із заплющеними очима. Коли всі заплющують очі, я виберу одного з вас, хто буде «базою», просто на когось поглянувши. Тільки «база» може ходити з розплющеними очима! Вона ходить у центрі, а всі інші з заплющеними очима, навпаки, йдуть з різних кутків кімнати до центру. Якщо ви натрапляєте на когось, говорите: «Привіт!». Потім потисніть руки і

рухайтесь далі з заплющеними очима. Але, якщо ви натрапили на «базу», то зрозумієте це по тому, що вона не відповідає, бо не має права говорити. Тоді ви розплющуєте очі, берете «базу» за руку і вже разом ходите з розплющеними очима. Коли всі наштотхнуться на базу і будуть ходити з нею, взявшись за руки, тобто створюючи великий ланцюжок, тоді гра і закінчується».

2. Знайомство

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

В п рава «Ініціали якостей»

Мета: дізнатися імена учасників і створити приємну обстановку.

Правила гри: кожен називає своє ім'я і дві свої позитивні якості, назва яких починається з тих же букв, що ім'я та прізвище. Потрібно попросити говорити дітей не кваплячись, щоб дати можливість іншим запам'ятати імена.

Інструкція для дітей: «Зараз ми познайомимось, дізнаючись імена одне одного і найважливіші якості, які нас характеризують. Спробуйте підібрати якості характеру, які вам підходять і починаються на ті ж букви, що ваші ім'я та прізвище. Наприклад, Петро Антонов - приємний і активний. Ну що ж, починаємо!».

Гра «Вітаю!»

Мета: дізнатися і запам'ятати імена всіх учасників групи або класу.

Правила гри: учасники стають колом. Один з них обходить коло і плескає по плечу іншого. Той, до кого доторкнулися, обходить коло, у зворотному напрямку, поки не зустрінеється з першим учасником. Вони три рази вітаються, називають своє ім'я і вертаються по колу, але вже бігом, щоб встигнути зайняти вільне місце. Той, хто залишився, знову йде по колу і торкає іншого учасника. Гра продовжується доти, поки кожен з групи не візьме участі, принаймні один раз.

Інструкція для дітей: «Давайте станемо колом! Один з нас, наприклад

Ваня, обходить коло і плескає по плечу того, кого захоче. Той, кого Ваня торкнувся, йде по колу в протилежному напрямку, поки не зустрінеться з ним. Потім вони повинні привітатися тричі, назвати своє ім'я і швидко бігти назад, щоб зайняти вільне місце. Хто не встиг, обходить коло ще раз, і вибирає нового учасника».

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

Орієнтовні питання для інтерв'ю:

- ж и ттєве кредо;
- тр и головні риси характеру;
- тр и найулюбленіші речі;
- мрія.

3. А ктуалізація теми «Визначення потреб»

Учасники сідають колом.

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

Можливі відповіді дітей:

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

Тренер звертає увагу учнів на визначення здоров'я Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад». Як ми бачимо з цього визначення, існує декілька видів здоров'я: фізичне, психічне, соціальне, фізичне [1,124].

Учасникам тренінгу пропонується таблиця (*Додаток 3*)

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

- наше тіло сильне і здорове;
- ви відчуваєте себе емоційно стабільним;
- ви маєте друзів і відчуваєте потребу у спілкуванні з іншими людьми;

- і що ви психічно сильні та здорові.

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

Учасникам пропонується поміркувати:

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

Відповіді дітей вносяться до таблиці.

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

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

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

Відповіді дітей вносяться до таблиці.

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

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

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

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

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

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

4. В п рава «Допомога інш их»

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

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

Після цього учасникам пропонується тілесно-орієнтована

Гра «Дотик»

Мета: розвиток уміння відчувати іншу людину через дотик.

Правила гри: один з учасників сідає в центрі кола на стілець, очі його заплющені. Троє дітей по черзі підходять і торкаються до його рук. Той, хто сидить, має визначити, хто саме до нього доторкнувся.

Інструкція для дітей: «Зараз ми з вами, діти, будемо впізнавати одне одного через дотики. Одна людина сідає в центрі кола, зав'язуємо їй очі. Будь уважний, зараз до тебе по черзі доторкнуться три людини, а твоє завдання - вгадати, хто саме торкнувся, і назвати всіх по іменах».

А нкетування «Визначаємо власні потреби»

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

Кожний учень отримує анкету з питаннями (Додаток 4), в якій необхідно оцінити свій стан від 0 до 10.

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

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

Дякуємо за відповідь!

7. Ритуал групи

Учасники проводять ритуал, який обрано на попередньому занятті.

8. **Оцінка заняття.**

Екран настрою (*Додаток 2*).

Заняття 3.

Навчання керуванню реакціями

Мета: навчити усвідомлювати і безпечно проявляти свої почуття.

Завдання:

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

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

Ресурсне забезпечення: вільний простір в аудиторії, кольорові олівці, папір на кожного, набір карток з емоціями, кольорова воскова крейда, наліпки-смайлики.

Тривалість: 1 год 10 хв.

Структура заняття

№	Види роботи	Тривалість, хв
1	Привітання «Що я найбільше люблю?»	5
2	Знайомство	5
3	Актуалізація теми «Нормальні реакції на ненормальні події».	20
4	Вправа з медитації, актуалізації фантазії та уяви («Дерево», «Безпечне місце»)	20
5	Енерджайзер	10
6	Ритуал групи	5
7	Оцінка заняття. Екран настрою	5

1. Привітання «Що я найбільше люблю?»

Тренер пропонує привітатися тим, у кого:

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

Привітання можна виконати у формі гри «Що я найбільше люблю?»

Гра «Що я найбільше люблю?»

Мета: формування комунікативних навичок, саморозкриття членів групи.

Правила гри: запропонуйте дітям поділитися тим, що вони люблять найбільше на світі в певній «категорії». Роздайте кожній дитині форму для письмових відповідей (або продиктуйте її пункти). Після заповнення розбийте клас на невеликі групи, де діти будуть обговорювати написане. Ось такою може бути «форма» для заповнення (Додаток 5).

Інструкція для дітей: «На світі є те, що любите тільки ви. Ось тут ви можете вписати словами або намалювати те, що ви любите понад усе. Коли продзвенить дзвіночок (можна придумати інший умовний знак, наприклад плескання в долоні), зупиніться. Якщо хтось не закінчив, продовжите вдома та вклеїте у свій альбом. А тепер об'єднайтеся в групи по три людини і поділіться своїми записами, розкажіть про те, що ви любите найбільше, своїм друзям».

2. Знайомство.

Гра «Мій портрет і улюблене ім'я»

Мета : емоційна розкутість, саморозкриття членів групи.

Правила гри: дітям пропонується пригадати, як називають їх оточення, тобто як називають їх мама і тато, родичі, друзі. Потім потрібно вибрати найулюбленіше ім'я і записати його в альбом.

Після цього дітям пропонується намалювати свій портрет.

Інструкція для дітей: «У кожної людини є своє ім'я, хоча деякі з них повторюються. Напевно, у вашому класі, дворі є хлопчики і дівчатка, у яких однакові імена. Ви, мабуть, помічали, що різні люди змінюють або переінакшують ваше ім'я або щось додумують. Подумайте над цим і згадайте всі ті імена, якими вас називають, а потім виберіть те ім'я, яке найбільше вам подобається, і запишіть його в зошит або альбом. Записали? А тепер тут же намалюйте себе, свій портрет».

Гра «Це - я»

Мета: подивитися на себе з боку, вчитися виражати себе в русі.

Правила гри: діти утворюють велике коло. Потім по черзі виходять у центр, називають своє ім'я і вертаються на місце. Група повторює ім'я, манеру рухатися і говорити того, хто щойно був у центрі. Людина, чиє ім'я називається, спостерігає за цим з боку. Починати вправу краще тренеру.

Інструкція для дітей: «Зараз ми з вами, діти, станемо великим колом і пограємо. Кожен по черзі буде виходити в центр і називати своє ім'я. Потім повернеться на своє місце. А ми всі разом відразу ж повторимо його ім'я, манеру рухатися і говорити. Тож почнемо. Я буду перший».

3. Актуалізація теми «Нормальні реакції на ненормальні події».

Гра «Вгадай настрій»

Мета: вчитися розрізняти почуття і думки людей за виразом обличчя.

Правила гри: спочатку учасники розглядають картинки, на яких зображені персонажі з різними виразами обличчя. Потрібно визначити, які почуття висловлюють ці герої. Потім роздайте дітям картки або декілька карток з певним «настроєм», щоб вони показували його за допомогою міміки та жестів. Коли хтось один показує, інші учасники повинні відгадати, який це настрій.

Інструкція для дітей: «Зараз я покажу картинки, на яких зображені персонажі з різним настроєм. Спробуймо відгадати, які це настрої, а потім назвемо їх. Добре, а тепер я роздаю картки, ви уважно подивіться на них і визначте, який настрій зображено. Нікому не показуючи, подумайте, як ви покажете цей настрій без слів. Ну що ж, почнімо. Відгадайте, який настрій показую я(Додаток 6). А тепер ваш а черга!».

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

навчимося використовувати власну уяву та тіло для опанування складних емоцій та почуттів, з якими іноді стикаємося.

4. **Вправа на навчання медитації, актуалізації фантазії та уяви.**

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

Вправа «Безпечне місце».

Мета: навчити дітей медитації (концентрації уваги), яка допоможе їм налаштуватися на хороші фантазії або спогади.

Інструкція для дітей: «Сьогодні ми навчимося використовувати нашу уяву, щоб створювати і запам'ятовувати приємні події, відчуття й образи. Коли ми відчуваємо себе погано, корисно уявити місце, де нам добре і ми в безпеці. Я попрошу вас згадати місце, де ви відчуваєте себе спокійно і щасливо. Це може бути реальне місце, де ви були на канікулах, або місце, про яке ви чули і хочете там побувати. Або це може бути місце, яке ви вигадали.

Почнімо з того, що ви зробите кілька глибоких вдихів. Тепер заплющте очі й дихайте як звичайно. Уявіть місце, де ви відчуваєте себе спокійно, безпечно і щасливо (пауза). Уявіть, що ви стоїте або сидите там (пауза). Роззирніться навкруги у своєму уявному місці і запам'ятайте все, що бачите (пауза). Запам'ятайте всі деталі (пауза). Подивіться на різні кольори навколо (пауза). Уявіть, що ви торкаєтесь предметів навколо себе (пауза).

Тепер подивіться далеко вперед. Що ви там бачите? Постарайтеся побачити різні кольори, тіні. Ви зараз перебуваєте у своєму особливому місці, яке завжди можна уявити і куди завжди можна потрапити.

У цьому особливому місці ви відчуваєте себе спокійно і впевнено. Уявіть, що ви босоніж стоїте на землі. Запам'ятайте це відчуття (пауза). Починайте повільно йти і запам'ятовувати все, що вас оточує. Що ви чуєте (пауза)? Може, легкий приємний подих вітерця? Чи звук моря? Чи спів птахів? Світить ласкаве сонечко, правда? Відчуйте теплі сонячні промінчики на своєму тілі (пауза). Які запахи ви відчуваєте (пауза)? Може, це запах моря? Чи квітів? Чи ваш ої

улюбленої їжі (пауза)? В особливому місці ви можете слухати, відчувати і бачити речі, які вам приємні. Ви спокійні та щасливі.

Тепер уявіть, що з вами поруч є хтось особливий (примітка: це може бути фантастичний герой, герой мультфільму або вигаданий друг). Цей хтось - сильний і прийшов сюди, щоб допомогти. Уявіть, що ви удвох повільно гуляєте і оглядаєте все навколо. Запам'ятовуйте все, що бачите (пауза). Кожен з вас щасливий бути поруч з цією людиною, адже він - ваш друг і помічник, який може розв'язати будь-які проблеми. Роздивіться навколо ще краще. Запам'ятайте все це. Так ви зможете в будь-який час повернутися сюди знову. Ваш помічник завжди буде тут, хоч де б ви були (пауза). Приготуйтеся розплющити очі й залишити своє особливе місце. Один, два, три ...».

Вправа «Дерево»

Мета: формування відчуття опори, стійкості, об'єднання тілесних і образних фантазій.

Правила гри: діти вільно пересуваються по кімнаті, і кожен обирає собі зручне місце (поруч з іншими або, навпаки, на віддалі, поблизу вікна або біля стіни). Діти залишаються в такому місці, заплющують очі й уявляють себе якимось деревом. Ведучий просить дітей уявити своє дерево - які корені, стовбур, крона у «їхнього» дерева. Потім - як від коренів рухаються живильні соки і піднімаються по стовбуру до гілочок і листочків, як дерево наповнюється життєвою енергією. А також, як сонечко своїми промінчиками пестить крону, зігріває кожен листочок. Після того як діти виконають цю вправу, потрібно намалювати своє дерево і показати його однокласникам.

Інструкція для дітей: «Зараз, діти, ви можете походити по кімнаті і вибрати те місце, яке здається вам найкомфортнішим. Кожен вибирає місце для себе. Тепер залишіться в своєму зручному місці і заплющте очі. Уявіть, що ви - це дерево. Будь-яке дерево, яке виникне у вашій уяві. Спробуйте відчути себе ним. Відчуйте коріння, уявіть живильні соки, які піднімаються вгору, до крони. Відчуйте стовбур, крону, шелест листя. Відчуйте, як міцно коріння тримає вас,

який сильний і міцний у вас стовбур, і водночас - гнучка і ніжна крона. Відчуйте, як сонечко зігріває вас, пестить крону, зігріває кожен листочок. Тепер поверніться до себе з цього образу. І зараз намалюйте своє дерево».

Коментар для тренера

1) Необхідно створити безпечне середовище, де б учням не заважали сторонні звуки.

2) Учні, які не готові заплющувати очі, необхідно дозволити виконувати вправу не заплющуючись. Запропонуйте знайти на стіні або на стелі якусь точку і зосередитися на ній.

3) Якщо учень відмовляється від участі у вправі, примушувати його до участі не треба.

5. Енерджайзер

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

Гра «Володар погоди»

Мета : розслаблення, зняття фізичного та емоційного напруження.

Правила гри: хтось стає «повелителем погоди», а хтось буде «місцем погодних умов». «Місце погоди» лягає, стоїть або сидить, обпершись на спинку стільця, а «повелитель» робить масажні рухи по спині, супроводжуючи певним текстом. Рухи створюються під історію переходу сонячної погоди в дощову, грозову, вітряну, а потім знову сонячну. Потім «володар» і «місце погоди» міняються ролями.

Інструкція для дітей: «Починати потрібно з сонечка, приємного тепла (цьому відповідають легенькі, погладжувальні дотики «володаря»). Потім з'являється вітерець, він дме все сильніше, наганяє хмари (дотики «володаря» стають динамічнішими, тобто він робить кругові рухи руками по всій поверхні спини). Потім небо темніє, перша блискавка, гримить грім, починається дощик, він посилюється, перетворюється у зливу (рухи «володаря» посилюються: це вже удари, легкі щипки, стрімкі кругові рухи). Поступово

природа заспокоюється, небо ясніє, виходить сонечко, а на небі з'являється веселка («володаря» повертається до ніжних погладжувальних руками).

«Володарь» може виголошувати: «Зараз гарна погода, світить сонечко, співають пташки, віє легкий вітерець... Він стає сильнішим, гойдаються дерева, починається справжній ураган! І ось падають великі краплі, дощ сильнішає, вода змиває все на своєму шляху, нарешті краплі дощу стають рідшими, вітер стихає, дощ припиняється... І ось знову співають пташки, а на небі з'являється веселка». Коли «володарь» зробить масаж «місцю погоди», вони міняються ролями».

Гра «Солдатики»

Мета: акцентувати різні тілесні відчуття, контраст напруження і розслаблення (гра дає глибоке розслаблення, знімає напругу і стрес).

Правила гри: запропонуйте дітям поекспериментувати з різними відчуттями. Спочатку сильне напруження і відсутність будь-якого руху «як солдати на посту». Потім, навпаки, максимальне розслаблення - ніби «листочки на вітрі». Повторіть кілька разів, чергуючи команди.

Інструкція для дітей: «Зараз ми будемо експериментувати! Будемо чергувати відчуття дуже сильної напруги і максимального розслаблення. За командою «солдати» будемо випрямлятися, сильно-сильно напружувати всі м'язи, не ворухитися і нічого не говорити! За командою «відміна» ми повинні розслабитися і рухатися, як маріонетки на мотузочках. Коли будемо розслаблятися, можна вимовляти різні звуки».

Гра «Передай рух»

Мета : розвиток тілесної чутливості, передачі почуттів за допомогою руху.

Правила гри: всі діти стають колом одне за одним, одна дитина - ведучий. Вона робить якийсь рух, який всі мають передавати по колу з заплученими очима, щоб врешті воно повернулося до нього. Потім призначається інший ведучий.

Інструкція для дітей: «Станьте колом, одне за одним. Хто хоче бути

ведучим? Ти? Добре. Ти зараз придумаєш і зробиш якийсь рух або просто доторкнешся до сусіда, а він передасть цей рух далі по колу, щоб він повернувся до тебе. Ми всі стоїмо з заплющеними очима, щоб краще відчувати цей рух. Ведучий повинен сказати, чи повернувся йому той рух, який він посилав. З кожним новим колом ми будемо вибирати нового ведучого. Спробуйте посилати різноманітні рухи».

Слова тренера: «Наш а уява та наше тіло - це достатньо сильний інструмент для того, щоб позитивно впливати на наш настрій, на наші почуття та на наше здоров'я.

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

6. Ритуал групи

Учасники проводять ритуал, який обрано на попередньому занятті.

7. Оцінка заняття.

Екран настрою (*Додаток 2*).

Заняття 4.

Навички розв'язання конкретних проблем

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

Завдання:

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

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

Ресурсне забезпечення: вільний простір в аудиторії, кольорові олівці, папір на кожного, плакат «Конфлікти в нашому житті», плакат, маркери, кольорові наліпки на кожного, аркуші паперу, наліпки-смайлики.

Тривалість: 1 год 10 хв.

Структура заняття

№	Види роботи	Тривалість, хв
1	Привітання	5
2	Знайомство	5
3	Актуалізація теми «Конфлікти в нашому житті».	10
4	Вправа «Нахаба» (способи реагування в конфліктних ситуаціях)	10
5	Вправа «Навчаємося розуміти одне одного»	15
6	Енерджайзер на усунення психологічного дискомфорту, агресії, формування вміння враховувати позицію іншого	5
7	Застосування «4-рокової моделі розв'язання конфліктних ситуацій»	10
8	Ритуал групи	5
9	Оцінка заняття. Екран настрою	5

1. Привітання

Привітання проводяться за допомогою таких ігор: «Вітаю !»; «Різні привітання».

Гра «Вітаю!»

Мета: дізнатися і запам'ятати імена всіх учасників групи або класу.

Правила гри: учасники стають колом. Один з них обходить коло і плескає по плечу іншого. Той, до кого доторкнулися, обходить коло, у зворотному напрямку, поки не зустрінеється з першим учасником. Вони три рази вітаються, називають своє ім'я і вертаються по колу, але вже бігом, щоб встигнути зайняти вільне місце. Той, хто залишився, знову йде по колу і торкає іншого учасника. Гра продовжується доти, поки кожен з групи не візьме участі, принаймні один раз.

Інструкція для дітей: «Давайте станемо колом! Один з нас, наприклад Ваня, обходить коло і плескає по плечу того, кого захоче. Той, кого Ваня торкнувся, йде по колу в протилежному напрямку, поки не зустрінеється з ним. Потім вони повинні привітатися тричі, назвати своє ім'я і швидко бігти назад, щоб зайняти вільне місце. Хто не встиг, обходить коло ще раз, і вибирає нового учасника».

Гра «Різні привітання»

Мета : встановити контакт, створити емоційний комфорт.

Правила гри: учасникам пропонується привітатися різноманітними способами. Тренер показує, як це можна робити трьома способами:

1. спосіб - рукостискання;
2. спосіб - доторкнутися носами (ескімоський спосіб вітання);
3. спосіб - обійми.

Потім діти пробують використовувати ці способи, щоб привітати одне одного в грі.

Інструкція для дітей: «Зараз ми з вами будемо вітатися. Але вітатися незвично, спробуємо різні способи. Спочатку потиснемо одне одному руки. Постарайтеся підійти до кожного. Добре! А тепер привітаємося носами. Здивовані? Так вітаються ескімоси, уявляєте? Давайте я покажу, як саме. Зрозуміло? Починаємо! Ви молодці! А наостанок міцно обіймімо одне одного».

2. Знайомство.

Гра «Я - хвалю ся»

Мета: розвиток у дітей інтересу до себе, навичок приймати і не засуджувати себе занадто, усвідомлювати себе та інших як унікальних людей.

Правила гри: дітям потрібно назвати по 2-3 справи, які вони можуть робити краще за інших.

Інструкція для дітей: «Кожна людина вміє робити щось краще за інших. Але нерідко оточення навіть не знає про це. Зараз ми з вами станемо великим колом, і кожен розповість про ті речі, які виходять у нього найкраще. Називайте по дві-три справи або вміння. Уважно слухайте одне одного, і ви побачите, як багато ми всі разом вміємо».

Гра «Чарівна куля»

Мета: самопрезентація, можливість розповісти про себе і дізнатися більше про інших (для знайомства в класі, якщо багато новачків, учитель з новим класом, а також у будь-якій новій групі).

Правила гри: дітям пропонується розповісти щось важливе про себе, про те, що вони люблять, про свої хобі тощо. Для того щоб гра відбувалася невимушеніше, можна запропонувати дітям образ «чарівної кулі»: передавати якийсь м'яч або кулю по колу. Той, у кого куля, говорить про себе, бо куля «дає силу і впевненість».

Інструкція для дітей: «Давайте познайомимось і розповімо щось про себе. Щоб нам було простіше, ми користуватимемося ось цією чарівною кулею. Хто бере її в руки, той розповідає щось про себе, адже ця чарівна куля дає силу і впевненість».

3. А ктуалізація теми «Конфлікти в наш ому ж итті».

Учням демонструють плакат з теми (Додаток 7).

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

Можливі відповіді дітей:

- вибір професії;

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

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

Можливі відповіді дітей:

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

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

Можливі відповіді дітей:

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

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

Можливі відповіді дітей:

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

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

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

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

Слова тренера: «Іноді буває, що ви стоїте в черзі у шкільній їдальні і раптом перед вами хтось «влазить». Ситуація дуже життєва, а частенько і слів не знаходиться, щоб висловити своє обурення. Та й не всяким словом легко відбити охоту в нахаби робити це в подальшому. Однак як же бути? Давайте спробуємо розібрати таку ситуацію. Розбийтеся на пари. У кожній парі той, що сидить зліва, - це учень, який сумлінно стоїть у черзі. «Нахаба» перебуває

справа. Відреагуйте експромтом на його появу, та так, щоб він вас почув. Потім кожна пара міняється ролями, і гра продовжується.

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

Слова тренера: «Існує багато шляхів розв'язання конфліктів конструктивним способом, без застосування насильства (слухати іншого, бути відкритим до спілкування, пропонувати компенсацію, іноді поступитися). Як ви вважаєте, які навички та вміння необхідні людині, щоб позитивно розв'язувати конфліктні ситуації?».

Можливі відповіді учасників:

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

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

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

5. Вправа «Навчаємось розуміти один одного»

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

Етапи виконання вправи:

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

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

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

4. Обговорення підсумків вправи:

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

6. Енерджайзер.

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

Гра «Сварка»

Мета : усунення психологічного дискомфорту, формування вміння враховувати позицію іншого.

Правила гри: діти об'єднуються в пари. Діти в парах стають спиною одне до одного і притупують ногами, тримаючи руки на поясі або за спиною. Потім вони «миряться»: повертаються одне до одного обличчям, беруться за руки, усміхаються і обіймаються.

Інструкція для дітей: «Об'єднайтеся в пари, діти, станьте одне до одного спиною. Тепер уявіть, що ви посварилися: тупайте ногами, тримаючи руки на поясі або за спиною. Коли прозвонить дзвіночок, поверніться одне до одного обличчям, помиріться, усміхніться і обійміться».

Гра «Дражнилки»

Мета: вияв агресії соціально прийнятним способом. Можливість обговорити ситуації, коли виникає злість і образа.

Правила гри: діти у вільному порядку рухаються по кімнаті й «дражняться»: показують одне одному гримаси (смішні, злі, образливі тощо).

Важливо, щоб ведучий виконував вправу разом з дітьми, тим самим заохочуючи грати.

Інструкція для дітей: «Ми зараз пограємо в «Дражнилки». Гра дуже проста, але іноді людям дуже важко в неї грати. Спробуємо? Ви всі ходите по кімнаті, як хочете і куди хочете, і, не зупиняючись, показуєте одне одному гримаси, дражнитесь. Спробуйте це робити по-різному».

Гра «Дерево і лось»

Мета : емоційна і фізична розрядка.

Правила гри: діти об'єднуються в пари, в яких когось називаємо «деревом», а когось - «лосем». «Дерево» уявляє собі, які в нього гілки, стовбур, як міцно воно стоїть на землі. «Лось» уявляє, який він: молодий чи дорослий, як себе почуває. Ось лось хоче почухати роги і ноги об дерево. Потім гравці міняються ролями. Наприкінці важливо поділитися враженнями і відчуттями: яким був лось, яким - дерево, які відчуття в них виникали.

Інструкція для дітей: «Уявімо, що Івасик - дерево, а Михайлик - Лось. Дерево міцно тримається корінням у землі, а лось хоче почухати спинку, боки, роги об дерево, побуцати і пощипати його. Потім міняємося ролями!»

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

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

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

Крок 1. Визначення проблеми.

Слова тренера: «Якщо ми потрапляємо в конфліктну ситуацію, нас наповнюють різні складні почуття та занепокоєння. Сформулюйте перелік

хвилювань і тривоги, з якими ми стикаємось».

Бтапи роботи:

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

Питання для обговорення:

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

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

3. Визначити, хто відповідальний у цій ситуації.

Коментар для тренера

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

Крок 2. Сформулювати мету.

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

- «Я хочу»,
- «Я потребу»,
- «Я хвилююсь, що».

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

Крок 3. Мозковий штурм.

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

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

Крок 4. Вибір рішення.

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

Підбиття підсумків:

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

8. Ритуал групи

Учасники проводять ритуал, який обрано на попередньому занятті.

9. Оцінка заняття.

Екран настрою (Додаток 2.).

Заняття 5.

Посилення ролі позитивних активностей

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

Завдання:

- створити умови для відновлення почуття фізичного та емоційного комфорту;
- познайомити з різними видами позитивних активностей;
- залучити учасників до планування приємних та важливих справ;
- навчити використовувати «Календар приємних справ», «Щоденничок позитивних активностей».

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

Ресурсне забезпечення: вільний простір в аудиторії, кольорові олівці, папір на кожного, таблиця позитивних активностей, м'яч, видрукований «Календар приємних справ» і «Щоденничок позитивних активностей» на кожного, наліпки-смайлики.

Тривалість: 1 год 10 хв.

Структура заняття

№	Види роботи	Тривалість, хв
1	Привітання	5
2	Знайомство	5
3	Актуалізація теми «Позитивні активності в нашому житті»	15
4	Вправа «Вибір приємних справ»	15
5	Енерджайзер на розвиток почуття поваги, ввічливого ставлення до людей	5
6	Вправи «Календар приємних справ», «Щоденничок позитивних активностей»	15
7	Ритуал групи	5
8	Оцінка заняття. Екран настрою	5

1. Привітання.

Гра «Братні обійми»

Мета : розвиток уміння відчувати іншу людину.

Правила гри: учасники стають колом і беруться за руки.

Після того як пролунає дзвоник або тренер плесне в долоні, кожен розповідає про свій настрій, а інші намагаються відчутти його.

Інструкція для дітей: «Зараз, діти, ми будемо з вами ділитися своїм настроєм. Станьте колом, візьміться за руки. Після того як пролунає дзвоник, почнемо по черзі розповідати про свій настрій. Спробуйте розповідати барвисто, повно, щоб ми могли відчутти настрої кожного».

Гра «Автобус почуттів»

Мета : підвищення емоційної компетенції, вміння розпізнавати свої почуття і підтримувати іншого.

Правила гри: діти їдуть у метафоричному автобусі. Ведучий пропонує створити такий автобус усім тим, хто відчуває радість, сум, образу, провину, щастя, втому і т. д. Діти стають у колону, кладуть руки на плечі одне одному і «їдуть», водій-ведучий очолює ланцюжок. Час від часу він озвучує різні почуття, і якщо хтось не відчуває якогось почуття, то «виходить на зупинці». Інші ж, навпаки, «входять в автобус». Гра закінчується, коли кожен хоча б раз проїхався в «автобусі з почуттями».

Інструкція для дітей: «Діти, пограємо в «Автобус». Усі, хто відчуває радість, сум, образу, провину, щастя, втому тощо, сідають у наш автобус. Для цього потрібно стати одне за одним і взятися за плечі. Я стану попереду і поведу автобус. Наступна зупинка буде тоді, коли я називаю нове почуття. Хто не відчуває себе так, виходить з автобуса, а інші, навпаки, заходять».

2. Знайомство.

Гра «Павутинка»

Мета: поглибити знайомство, формувати почуття єдності, вчитися підтримувати одне одного.

Правила гри: у тренера клубок ниток. Він пропонує кожному розповісти щось про себе (улюблена іграшка, тварина, настрій і т. д.). Щоб трохи

«розрядити атмосферу», ведучий першим розповідає про себе, а потім затискає вільний кінець нитки в руці і кидає клубок дитині, яка сидить навпроти. Так клубок передається далі, поки всі діти не розкажуть про себе. Після цього потрібно розпустити «павутину». Для цього кожна дитина має повертати клубок попередній, називаючи її по імені і відзначаючи найважливіше, що запам'яталося про неї.

Інструкція для дітей: «Я кидаю тобі клубочок, розкажи нам щось про себе, але якщо ти не хочеш поки говорити, то просто візьми нитку в руку, назви своє ім'я, а клубок передай іншому».

Гра «Закінчи фразу»

Мета: навчитися розуміти і розрізняти різні почуття, а також усвідомлювати взаємозв'язки між діями, відносинами і почуттями.

Правила гри: для гри потрібен м'яч або м'яка іграшка. Ведучий кидає м'яч учаснику гри і вимовляє початок фрази. Учасник повинен повернути йому м'яч, вимовивши закінчення речення. Спочатку всі фрази придумує дорослий ведучий (педагог), а в кінці, коли діти добре зрозуміють сенс гри, вони самі можуть бути ведучими. У гру «Закінчи фразу» можна грати багато разів.

Приклади фраз:

- Коли мені страшно, я
- Коли я серджуся, я
- Якщо мене ображають, я ...
- Коли на мене кричать, я ...
- Я відчуваю злість, коли ...
- Мені буває страшно, коли ...
- Я щасливий(-а), якщо ...
- Я стрибаю від радості, коли ...
- Я сумую, коли м а м а ...
- Я засмучуюся, якщо мої батьки ...
- Я заздрю, коли ...

- Я дуже люблю...
- Я злюся, якщо ...
- Мені б хотілося, щоб мої друзі...
- Мені б хотілося, щоб мама ...
- Мені б хотілося, щоб тато ...
- Я спантеличений(-а), коли ...
- Я засмучуюсь, якщо ...
- Я сміюся, коли ...
- Я спокійний (спокійна), навіть якщо ...
- Мені подобається, коли ...

4. А ктуалізація теми «Позитивні активності в нашому житті»

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

5. Вправа «Вибір приємних справ»

Учасникам пропонується таблиця з такими колонками:

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

Кожний учасник пропонує приклади позитивних справ, які можна виконувати самому та з іншими людьми. Приклад (Додаток 8).

Коментар для тренера

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

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

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

Гра «Ввічливі слова»

Мета : розвиток почуття поваги, ввічливого ставлення до людей.

Правила гри: гра проводиться у крузі з м'ячем. Діти кидають одне одному м'яч, кажучи ввічливі слова. Потім вправа ускладнюється. Викладач пропонує називати тільки слова вітання (прощання, вибачення, подяки). Наприкінці вправи обговоріть, які почуття викликають ввічливі слова.

Інструкція для дітей: «Станьмо колом, візьмімо м'яч і пограймо! Будемо кидати м'яч одне одному. У кого виявився м'яч, той повинен говорити ввічливе слово. Добре! А тепер спробуємо називати слова вітання (прощання, вибачення, вдячності). Ну що ж, пограли, а тепер поговорімо про те, які почуття в нас викликають ввічливі слова».

Гра «Магазин ввічливих слів»

Мета : розвиток почуття поваги, ввічливого ставлення до людей.

Правила гри: для гри потрібно зробити картки, на яких написані ввічливі слова: подяки («спасибі», «дякую», «будь ласка»), привітання («привіт», «добрий день», «добрий ранок», «добрий вечір»), вибачення («вибачте», «перепрошую», «мені шкода»), прощання («до побачення», «до зустрічі», «добраніч»). Ведучий розставляє картки в певному порядку на полицях (або розкладає на столі). Потім картки прибираються або перемішуються, а діти повинні по черзі розставити їх по місцях, навести порядок у «магазині».

Інструкція для дітей: «Н а полицях у магазині стояли ввічливі слова. Але раптом подув вітер - і всі слова впали і переплуталися. Треба їх знову розставити по полицях. Давайте кожен по черзі поставить по одній картці».

Гра «Компліменти»

Мета : розвиток уміння помічати позитивні сторони інших людей, вміння говорити компліменти.

Правила гри: діти стають двома колами: одне зовнішнє, друге - внутрішнє, обличчям одне до одного. Діти зовнішнього кола говорять компліменти дітям внутрішнього кола, а вони відповідають: «Спасибі, я знаю». Зовнішнє коло рухається за годинниковою стрілкою, поки діти зовнішнього кола не скажуть усім компліменти. Потім внутрішнє коло говорить компліменти зовнішньому.

Інструкція для дітей: «Діти, зараз ми вишикувалися з вами двома колами. Перше коло буде внутрішнє, його оточує ще одне, зовнішнє. Тепер зробіть так, щоб ви всі стояли одне навпроти одного. Зараз той, хто стоїть у зовнішньому колі, говорить компліменти тому, хто стоїть навпроти, а той, своєю чергою, відповідає: «Дякую, я це знаю». По дзвінку зовнішнє коло пересувається на одну позицію за годинниковою стрілкою, і вже новим учасникам промовляють компліменти, доки не пройдуть повне коло. Потім внутрішнє коло говорить компліменти зовнішньому».

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

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

Етапи виконання вправи:

1. Кожному учаснику пропонується таблиця «Календар приємних справ». Учасники групи самостійно заповнюють першу колонку «Справи». Якщо комусь складно, він може використовувати справи з таблиці позитивних активностей. (Додаток 9).

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

буде це робити зі мною».

3. Учасники отримують «Щоденнички позитивних активностей» і вносять свої приємні, позитивні справи на кожний день (*Додаток 10*).

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

Коментар для тренера

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

7. Ритуал групи

Коментар для тренера

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

8. Оцінка заняття.

Екран настрою (*Додаток 2*).

Заняття 6.

Навчання позитивного мислення

Мета: вчити формулювати позитивні думки, планувати позитивне майбутнє.

Завдання:

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

Ключові поняття: шкідливі та корисні думки, позитивне мислення.

Ресурсне забезпечення: вільний простір в аудиторії, парашут, асоціативні/ метафоричні картки, аркуші паперу на кожного, плакат «Ох і Ах», плакат «Реакції персонажів», олівці, Інфографіка «Позитивне та негативне мислення», наліпки-смайлики.

Тривалість: 1 год 10 хв.

Структура заняття

№	Види роботи	Тривалість, хв
1	Привітання	5
2	Знайомство	5
3	Вправа з асоціативними метафоричними картками «Минуле, сьогодення, майбутнє»	20
4	Актуалізація теми «Навчання позитивного мислення»	20
5	Енерджайзер на зняття напруження та стресу за допомогою тіла	5
6	Вправа «Думки та почуття»	5
7	Ритуал групи	5
8	Оцінка заняття. Екран настрою	5

1. Привітання

Гра «Ми в будиночку»

Мета : скоординувати рухи, створити доброзичливу атмосферу контакту і співпраці, посилити відчуття групи, почуття безпеки та захищеності.

Матеріали: парашут.

Опис: гравці опускають парашут на підлогу, рахують до 3 і піднімають

руки, після чого роблять крок уперед. Потім опускають парашут за спину і учасники сідають навпочіпки. Таким чином утворюється будиночок. Бувши всередині, можна домовитися балансувати на діаметрально протилежних точках, формуючи балансир, або спробувати пофантазувати про те, який наш спільний будинок, скільки поверхів, з якого матеріалу, якого кольору тощо.

Інструкція: станьте колом, візьміть за край парашута, опустіть його на підлогу по команді, одночасно підніміть його високо вгору, потім зробіть крок вперед, сядьте навпочіпки і опустіть парашут за спину, щоб вийшов будиночок, а тепер можемо заплющити очі й уявити собі, який у нас вийшов будинок».

Гра «Заміни!»

Мета: розвинути згуртованість.

Матеріали: парашут.

Опис: учасники залишають парашут на землі. Ведучий рахує до 3 і всі учасники піднімають парашут. Тим часом тренер називає умови:

«Ті, у кого блакитні очі, міняються місцями з тими, у кого є годинник». Усі ті, хто відповідають описові, міняються місцями, проходячи під парашутом, тоді як його підтримують інші учасники, що не підходять під цей опис, після того як тренер називає ще кілька умов, він надає можливість гравцям називати ті умови, які вони хочуть.

Інструкція: «Зараз ми трохи порухаємося, як тільки я дорахую до трьох, підніміть парашут угору, я даватиму умови, за яких вам потрібно помінятися місцями, наприклад, «Ті, у кого блакитні очі, міняються місцями з тими, у кого є годинник». Грати будемо динамічно, будьте уважні!».

2. Знайомство.

«Гра з іменами»

Мета: запам'ятати імена учасників, сприяти самоствердженню і усуненню почуття ніяковості.

Матеріали: парашут.

Опис: гравці тримають парашут на середній висоті. Тренер запитує: «Де (і

називає ім'я одного з учасників)?». Учасник пробігає під парашутом і виходить з другого боку, вимовляючи: «Я тут». Після цього повертається назад.

Інструкція: «Будемо тренувати мою пам'ять, я питатиму: «Де Ваня?», Ваня одразу пробігає під парашутом і каже: «Я тут!». І повертається назад. І так, поки я не назву всі ваші імена».

Гра «Ініціали якостей»

Мета: дізнатися імена учасників і створити приємну обстановку.

Правила гри: кожен називає своє ім'я і дві свої позитивні якості, назва яких починається з тих же букв, що ім'я та прізвище. Потрібно попросити говорити дітей не кваплячись, щоб дати можливість іншим запам'ятати імена.

Інструкція для дітей: «Зараз ми познайомимось, дізнаючись імена одне одного і найважливіші якості, які нас характеризують. Спробуйте підібрати якості характеру, які вам підходять і починаються на ті ж букви, що ваші ім'я та прізвище. Наприклад, Петро Антонов - приємний і активний. Ну що ж, починаємо!».

3. Вправа з асоціативними/метафоричними картками

«Минуле, сьогодення, майбутнє»

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

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

Коментар для тренера

Іноді учасники просять обрати не 3 картки, а більше. Тренер не заперечує проти цього. Тренер повинен бути готовий, що в учасників можуть виникнути

важкі почуття, коли вони пригадують минуле або сьогоднішнє (сум, біль, смуток). Необхідно в безпечній атмосфері дати можливість проявити ці почуття, але утримувати інших учасників від того, щоб вони не давали порад і не заважали проявам складних емоцій.

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

4. **Актуалізація теми «Навчання позитивного мислення»**

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

Учасникам демонструється плакат «Ох і Ах» (Додаток 11).

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

Тренер фіксує відповіді дітей на плакаті «Реакції персонажів» (Додаток 12).

Слова тренера: Як бачимо, ситуація одна, а думки, почуття та дії наших персонажів зовсім різні [2,150].

В одно окно смотрели двое:
Один увидел дождь и грязь,
Другой — листвы зелёной вязь,
Весну и небо голубое...
В одно окно смотрели двое...

В одне вікно дивилися двоє:
Один побачив дощ та бруд,
Інший - листя зеленої в'язь,
Весна та небо блакитне...
В одне вікно дивилися двоє...

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

5. Енерджайзер на зняття напруження та стресу за допомогою тіла

Гра «Хвиля»

Мета : розвиток вміння довіряти оточення, розслаблення.

Опис: для вправи необхідний парашут або щільне покривало. Парашут розстеляється на підлозі, в центр лягає хтось один з дітей, всі інші рівномірно розташовуються по колу і міцно беруться за краї парашута. Потім повільно піднімають і так само повільно розгойдують дитину, як ніби вона гойдається на хвилях. Через деякий час можна посилити хитавицю, потім знову сповільнити. (Хитати не більш ніж 2 -3 хвилини). Закінчувати потрібно повільно і обережно, покласти на підлогу і дати трохи часу полежати.

Інструкція для дітей: зараз розкладемо парашут і хтось один лягайте в центр, всі інші акуратно піднімають парашут, міцно тримаючись за краї. Починаємо повільно похитувати, тепер швидше, знову повільно. Тепер обережно опускаємо. Ми зробимо цю вправу з кожним учасником.

Гра «Вогонь і лід»

Мета: зняти напругу, навчити дітей розслабляти і напружувати м'язи, це вміння дозволяє керувати напругою і знімати стрес.

Опис: діти стають колом, по команді ведучого «вогонь» діти починають інтенсивні рухи всім тілом. Плавність і інтенсивність рухів кожна дитина вибирає довільно. За командою «лід» діти застигають у позі, в якій їх застала команда, напружуючи до межі все тіло, уявляючи як застигає, заморожуються

всі частини тіла. За командою «відтанули» діти поступово відпускають напругу і ніби повільно «тануть», поступово розслабляючи всі частини тіла. Як тільки діти стали рухливими, знову звучить команда «вогонь». Команди міняються кілька разів.

Інструкція для дітей: «Стаємо колом і граємо у «Вогонь і лід». Як тільки я скажу «вогонь» ви повинні рухатися, як язики полум'я, в тому темпі і ритмі, як дозволяє вам ваш а уява. Як тільки я скажу «лід», ви повинні тут же застигнути і напружити тіло так сильно, як можете, ніби лід скував усі ваші м'язи і не дає рухатися. Як тільки я скажу «відтанули», повільно відпускайте напругу і розслабляйте м'язи, і я знову буду повторювати команди, ми потренуємо зміну рух-напруга-розслаблення кілька разів. Отже, почали!»

Гра «Язики полум'я»

Мета : розвиток емоційної компетенції через відчуття тіла, уяву та творчість.

Опис: діти лягають на спину, на килимок. Уявляють, що вони велике багаття або вогник, а їхні руки та ноги - це язики полум'я. Вони піднімають руки і ноги вгору під кутом 90 градусів і починають інтенсивно трясти ними, ніби палахкочучи. Через одну хвилину - відпочинок, під час якого потрібно заплющити очі і прислухатися до своїх відчуттів, подумки уявляючи вогник.

Інструкція для дітей: «Зараз ми зробимо вправу «Язики полум'я». Для цього розташуйтеся на килимку, лежачи на спині. За сигналом підніміть руки і ноги вгору і почніть інтенсивно трясти ними, як ніби це язики полум'я від багаття. Уявляйте, як ваше вогнище розгоряється і полум'я колишеться сильніше. За сигналом зупиніться, розкидайте руки і ноги, заплющте очі і прислухайтеся до своїх відчуттів, намагайтеся уявити розгорілий вогник».

6. В п рава «Думки та почуття»

Тренер показує на першому малюнку чоловічка з негативною думкою в голові (наприклад, «Я ніколи не отримаю 12 балів з «хімії»»). Після цього

просить групу визначити, які почуття виникають на цю думку (наприклад, сум, смуток, сором). Тренер пропонує обрати колір, який відповідає цим почуттям і замальовує цим кольором чоловічка (сірим, брунатним, темним). На другому малюнку показує чоловічок з позитивною думкою (наприклад, «У мене 8 з хімії, але я трохи підтягну останню тему і отримаю 9 чи 10»). Учасникам пропонується визначити почуття (надія, цікавість, впевненість) та обрати колір на це почуття (жовтий, зелений, блакитний тощо). Тренер пропонує дати ім'я кожному чоловічку (*Додаток 13*).

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

Приклади шкідливих думок та альтернативних корисних думок (*Додаток 14*).

Підсумок тренера: «Сьогодні ми говорили про те, як ми можемо керувати нашими почуттями і як ми можемо за допомогою думок та почуттів впливати на наше майбутнє. На згадку кожний з нас отримує картку з інфографікою(*Додаток 15*).

7. Ритуал групи

Проводиться ритуал групи.

Коментар для тренера

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

8. Оцінка заняття. Екран настрою (*Додаток 2*).

Заняття 7.

Відновлення соціальних контактів

Мета: вчити учасників відновлювати і розширювати соціальні контакти.

Завдання:

- актуалізувати значущість людського спілкування;
- показати цінність дружби;
- навчити створювати план соціальних контактів;
- розвивати навички здобуття підтримки соціального оточення;
- подякувати за роботу в групі, попрощатися з учасниками.

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

Ресурсне забезпечення: вільний простір в аудиторії, аркуші паперу, олівці/воскова крейда, кольорові олівці, «Щоденничок соціальних контактів», наліпки-смайлики

Тривалість: 1 год 10 хв.

Структура заняття

№	Види роботи	Тривалість, хв
1	Привітання	5
2	Знайомство	5
3	Вправа «Блокнот успіхів»	5
4	Актуалізація теми «Соціальні контакти. Дружба в нашому житті»	10
5	Вправа «Портрет друга»	5
6	Енерджайзер на підтримку соціальних контактів	5
7	Вправа «Кола довіри»	10
8	Вправа «План соціальних контактів»	10
9	Підсумок занять	5
10	Ритуал групи	5
11	Оцінка занять. Екран настрою	5

1. Привітання.

Гра «Наше коло, мов сім'я».

Тренер проговорює такі рядки:

Наше коло, мов сім'я.

Друзі ми: і ти, і я.

- Добрий день, сусіде зліва.

- Добрий день, сусіде справа.

Ми - одна сім'я.

Наше коло, мов сім'я.

Друзі ми: і ти, і я.

Обніми сусіда зліва.

Обніми сусіда справа.

Ми - одна сім'я.

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

Гра-руханка «Ми йдемо!»

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

- Ми йдемо шукати друга (повторюємо 3 рази).

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

- Зупинились, подивились.

І далі виконуються команди:

«Долоні - до долонь».

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

- Ми йдемо шукати друга (повторюється 3 рази).

- Зупинились, подивились.

- «Долоні - до долонь».

- «П'яти - до п'ят».

Продовжують рух і доповнюють поступово команди:

- «Плече - до плеча».
- «Вушко - до вушка».
- «Носик - до носика».

2. Знайомство

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

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

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

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

Гра «Мій портрет у сонячних промінцях».

Мета: підвищення самооцінки, розвиток впевненості в собі, самопізнання.

Правила гри: учасникам дають аркуші паперу з намальованим сонцем і пропонують намалювати свій «портрет у променях сонця».

Інструкція для дітей: «Напишіть своє ім'я або намалюйте портрет у центрі сонячного круга. Потім уздовж променів напишіть усе те хороше, що ви про себе знаєте. Якщо потрібно, додайте променів. А потім усі, хто захоче, зможуть показати свій портрет» (Додаток 16).

3. Вправа «Блокнот успіхів»

Мета: підвищення самооцінки, розвиток впевненості в собі, самопізнання.

Правила гри: учасники об'єднуються в групи по три людини. Кожен у групі записує в зошит свої успіхи за тиждень. Потім усі по черзі діляться успіхами в групі.

Інструкція для дітей: «Зараз об'єднайтеся в групи по три людини. Спочатку кожен з вас запише в зошит усі свої успіхи за минулий тиждень. Коли прозвонить дзвіночок, зупиніться на тому, що написали, і поділіться своїми успіхами з друзями в групі. Знаєте, яке найголовніше правило в цій грі?

Розповідати про свої успіхи, навіть невеликі, з гордістю!».

Учасники об'єднуються в групи по троє. Кожна група записує свої успіхи за минулий тиждень, використовуючи записи з «Календаря приємних справ» і «Щоденника позитивних активностей» (див. Заняття 5. Додаток 9-10).

Коментар для тренера

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

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

Слова тренера: «Сьогодні ми будемо говорити про дружбу і про друзів. Ми будемо ділитися своїм досвідом і малювати». (Додаток 17).

Учасникам пропонується дискусія на тему «Дружба».

Питання для дискусії:

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

5. Вправа «Портрет друга»

Варіант 1. Учасникам пропонується намалювати портрет свого друга (Додаток 18).

По його закінченні учасникам пропонується відповісти на такі питання:

- Якщо б твій друг був явищем природи, ким би він був?
- Якщо твій друг був би твариною, яка б це була тварина?
- Якщо б твій друг був рослиною? Що це за рослина? Коментар для

ведучого

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

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

6. Енерджайзер на підтримку соціальних контактів

Гра «Печемо піцу»

Мета: зняти фізичне і емоційне напруження.

Правила гри: діти об'єднуються в пари і по черзі роблять масаж одне одному так, якби готували піцу. Спочатку вони розминають «тісто»: добре, ретельно масажують кожну частину спини, потім розкачують великий млинець і кладуть начинку. Коли «піца» готова, її відправляють у «піч»: той, хто робив масаж, розтирає долоні і кладе їх партнерові на спину між лопатками. Протягом хвилини він «запікає піцу» - тримає руки на спині партнера.

Інструкція для дітей: «Хтось зараз буде «тістом» для піци, а його партнер буде її пекти. Робіть масаж, ніби місите «тісто» ось так: м'яко, обережно, старанно. Адже потрібно приготувати м'яке, еластичне тісто, без єдиної грудочки! Потім «повар» розкачує «великий млинець» і готує «начинку», питаючи у «піци», що б вона хотіла туди покласти. Коли «начинка» готова, кухар розтирає свої долоні, поки не нагріються, і кладе їх у ділянку між лопатками «піци», тримає їх там хвилину. А тепер «повар» і «піца» міняються ролями».

Гра «Знайти лідера»

Мета : розвиток уваги до оточення, емоційна розкутість і згуртування групи.

Правила гри: попросіть дітей сісти колом. Усі повинні добре бачити одне одного. Ведучий вибирає одну дитину, яка повинна вийти або відійти в сторону, щоб не чути, про що говорять інші. Ведучий вибирає лідера з решти дітей. Лідер придумує і показує рух, який всі повторюють, намагаючись не дивитися на нього. Входить експерт (учасник, який виходив), і його завдання - вгадати, хто лідер. У нього є три спроби.

Інструкція для дітей: «Сядьмо колом. Один з вас буде експертом, і він зараз вийде. Ми запросимо його пізніше. Хтось із тих, хто залишилися, буде лідером. Він буде показувати всім нам рухи, а ми - їх повторювати. Лідер час від часу змінює рухи і всі змінюють за ним, намагаючись не дивитися на нього. Експерт заходить до нас і має відгадати, хто лідер, тобто хто задає рух».

Гра «А втомийка»

Мета гри: активізувати уяву, вчитися висловлювати агресію соціально прийнятним способом. По суті, це той самий масаж, одягнений в ігрову форму (масажується ділянка між лопатками).

Правила гри: учасники сідають навпочіпки одне навпроти одного, утворюючи коридор, який і є мийка. Один з учасників присідає на початку коридору і уявляє себе якимось автомобілем. Він розповідає, якої марки цей автомобіль, якого кольору, якого року випуску, який ремонт потрібен, який ступінь забруднення, в яких місцях необхідно особливо ретельно вичистити тощо. Після цього машина починає рух по «коридору», а «коридор» «відмиває» його, «чистить» за допомогою різноманітних масажних рухів. Після того як учасник пройде весь «коридор», він стає в кінці, а через мийку «проїжджає» наступний автомобіль. Можливі модифікації, наприклад посудомийна машина або хімчистка.

Інструкція для дітей: «Нам потрібно стати в пари одне навпроти одного і сісти навпочіпки, утворюючи коридор. Коридор - це автомийка. Хто перший буде автомобілем? Розкажи тепер, якої ти марки, якого кольору? А який рік

випуску? Тобі потрібен ремонт? А в яких місцях тебе потрібно помити, почистити найбільше? Заїжджай на нашу автомийку, а ми тебе помиемо і почистимо, як ти захочеш! А тепер ставай в кінець коридору, адже кожен з нас теж хоче побути автомобілем».

7. Вправа «Кола довіри»

Етапи виконання вправи: *(Додаток 19)*

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

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

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

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

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

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

8. Вправа «План соціальних контактів»

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

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

Коментар для тренера

Якщо учасник говорить про те, що в нього достатньо друзів і його влаштує його оточення, запропонуйте подивитися на малюнок «Кола довіри» і поміркувати, кому з його друзів необхідна допомога, хто з його друзів потребує спілкування та підтримки. Цю соціальну активність можна запланувати та внести до «Щоденничка» (див. Заняття 5 Додаток 10).

9. Підсумок заняття

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

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

Коментар для тренера

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

10. Ритуал групи

11. Оцінка заняття.

Екран настрою (Додаток 2).

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

Використані джерела та рекомендована література

1. Твоє життя - твій вибір : Навч.-метод. посіб. / Зимовець Н. В., Сивогракова З. А., Лещук Н. О. та ін. - К. : Навч. книга, 2002. - 190 с.
2. Козлов Н. И. Как относится к себе и людям, или Практическая психология на каждый день / Н. И. Козлов. - 4-е изд., перераб. и доп. - М.: АСТ - ПРЕСС КНИГА, 1999 - 336 с.
3. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации: справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. — М. : Эксмо, 2005. — 960 с.
4. Многомерная модель BASIC Ph в психологической практике. - Режим доступа: [http:// www.b 17.ru/article/16382](http://www.b17.ru/article/16382).
5. Психосоціальна підтримка дітей у кризовій ситуації. Методичний посібник для педагогів - Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ), ВСМГО «Християнська Асоціація Молодих Людей України» (УМСА України). - К. : [Б. в.], 2015. - 76 с.
6. Психологические упражнения для тренингов. - Режим доступа: <http://www.trepsy.net/>.
7. Самоукина Н. В. Игры в школе и дома / Н. В. Самоукина. — М. : Новая школа, 1995.— 144 с.
8. Сборник материалов по профилактике и психотерапии посттравматического стрессового расстройства у детей / Залеская О. В., Коваленко Е. П., Худякова Н. Ю. и др. - [Б. м.] : ПАДАП, 2014,— 122 с.
9. Савич Ж. В. Спілкуємось та діємо: навч.-метод. посіб. / Ж. В. Савич, О. В. Безпалько.- К.: Наш час, 2006 - 120 с.
10. Черепанова Е. М. Психологический стресс: Помоги себе и ребенку. Книга для школьных психологов, родителей и учителей/ Е. М. Черепанова. - 2-е изд. — М.: Издательский центр «Академия», 1997. — 96 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1

«Очікування»



«що хотіли б дістати від занять»

«Побоювання»



«з чим би не хотіли зіткнутися на заняттях»

Екрани погоди і настрою



Рис. 7. Екрани погоди і настрою

Додаток 4

Анкета

ПІБ учня_____Клас_____

Необхідно оцінити свій стан від 0 до 10.

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

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

Чи турбує тебе твоє здоров'я?										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Чи турбує тебе здоров'я твоїх близьких?										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Чи можеш ти впоратися зі своїми емоціями та почуттями?										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Чи можуть впоратися твої рідні зі своїми почуттями та емоціями?										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Чи можуть впоратися твої рідні зі своїми почуттями та емоціями?										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Чи хтось із твоїх рідних вживає алкоголь чи інші шкідливі речовини?										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Чи відчуваєш ти себе тепер у безпеці?										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Чи ти справляєшся із завданнями, які задають додому?										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Чи турбують тебе проблеми з друзями?										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Чи турбують тебе проблеми з рідними?										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Чи турбують тебе проблеми з учителями?										

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

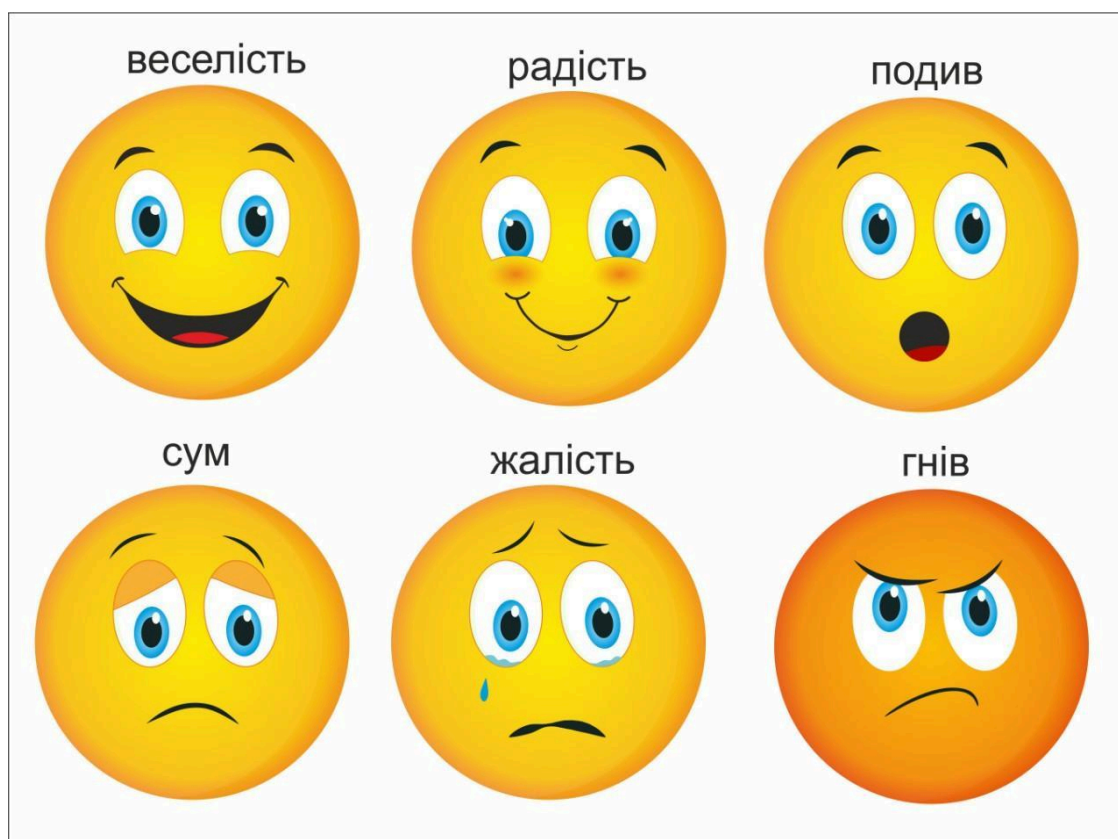
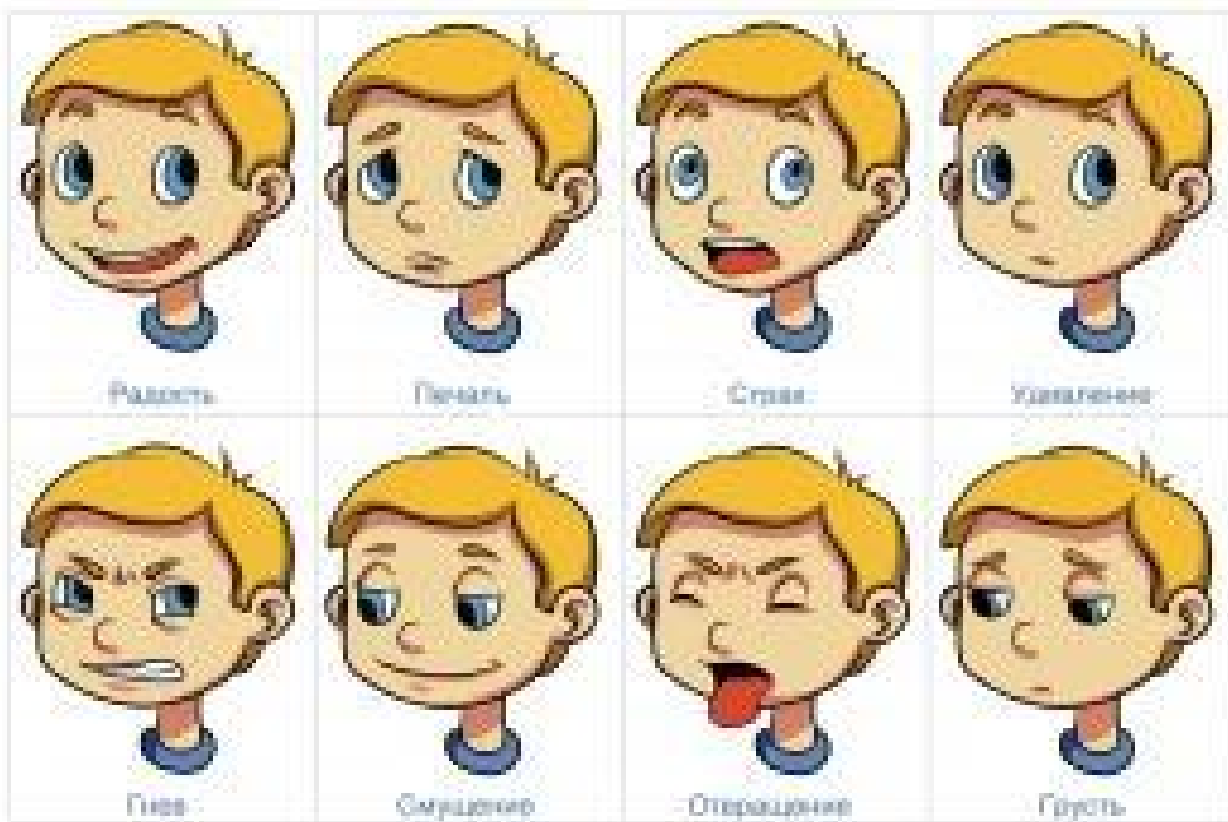
/

Додаток 5

Ось такою може бути «форма» для заповнення

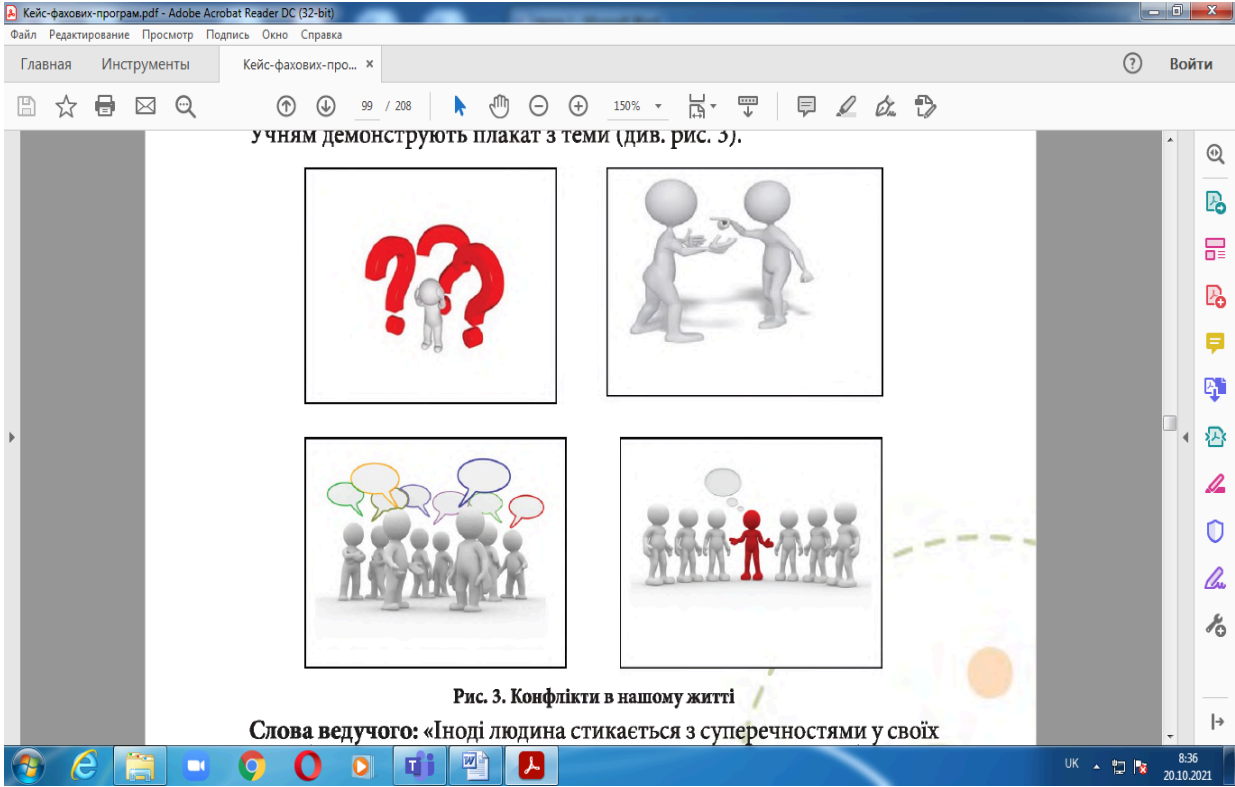
- Що я найбільше люблю? _____
- Моя улюблена пора року _____
- Моя улюблена тварина _____
- Моє улюблене місце _____
- Мій найкращий друг _____
- Мій улюблений вид спорту _____
- Моя улюблена книжка _____
- Моє улюблене заняття _____
- Мій улюблений фільм _____
- Моя улюблена телепередача _____
- Мій улюблений одяг _____
- Моя улюблена музика _ _____
- Моя улюблена пісенька _____
- Моя улюблена гра _____
- Мій улюблений колір _____
- Мій улюблений звук _ _____
- Моя улюблена іграшка _ _____
- Моє улюблена страва _ _____
- Мій улюблений запах _____

Набір карток з емоціями



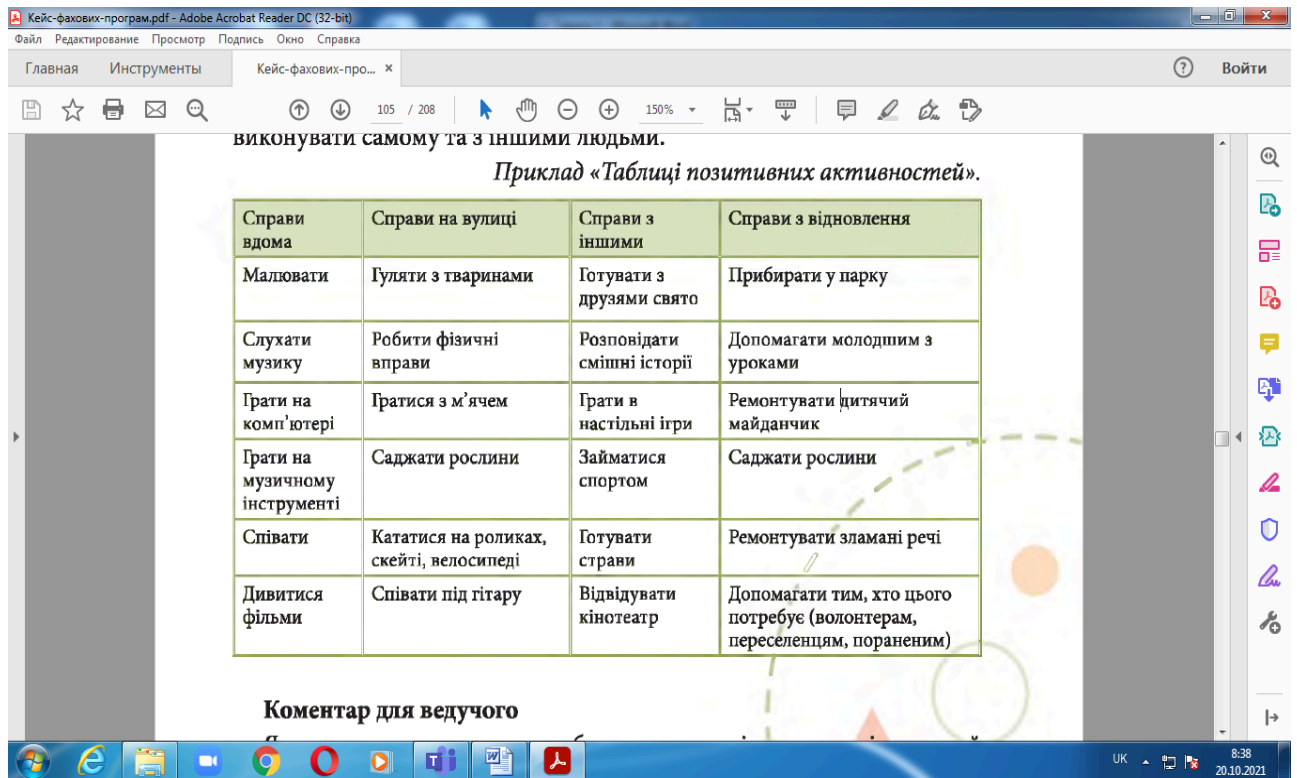
Додаток 7

Конфлікти в нашому житті



Додаток 8

Таблица «позитивних активностей»



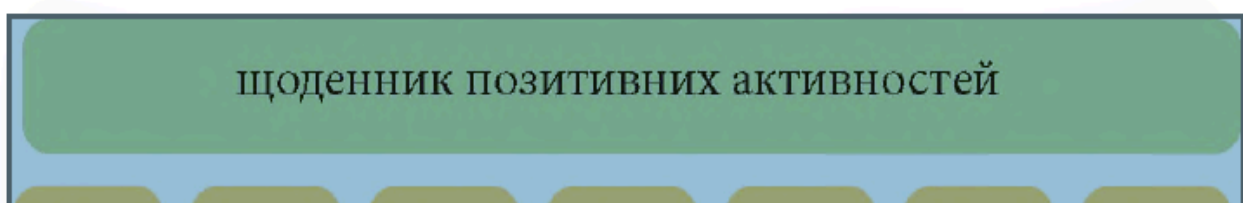
Додаток 9

Таблиця «Календар приємних справ»

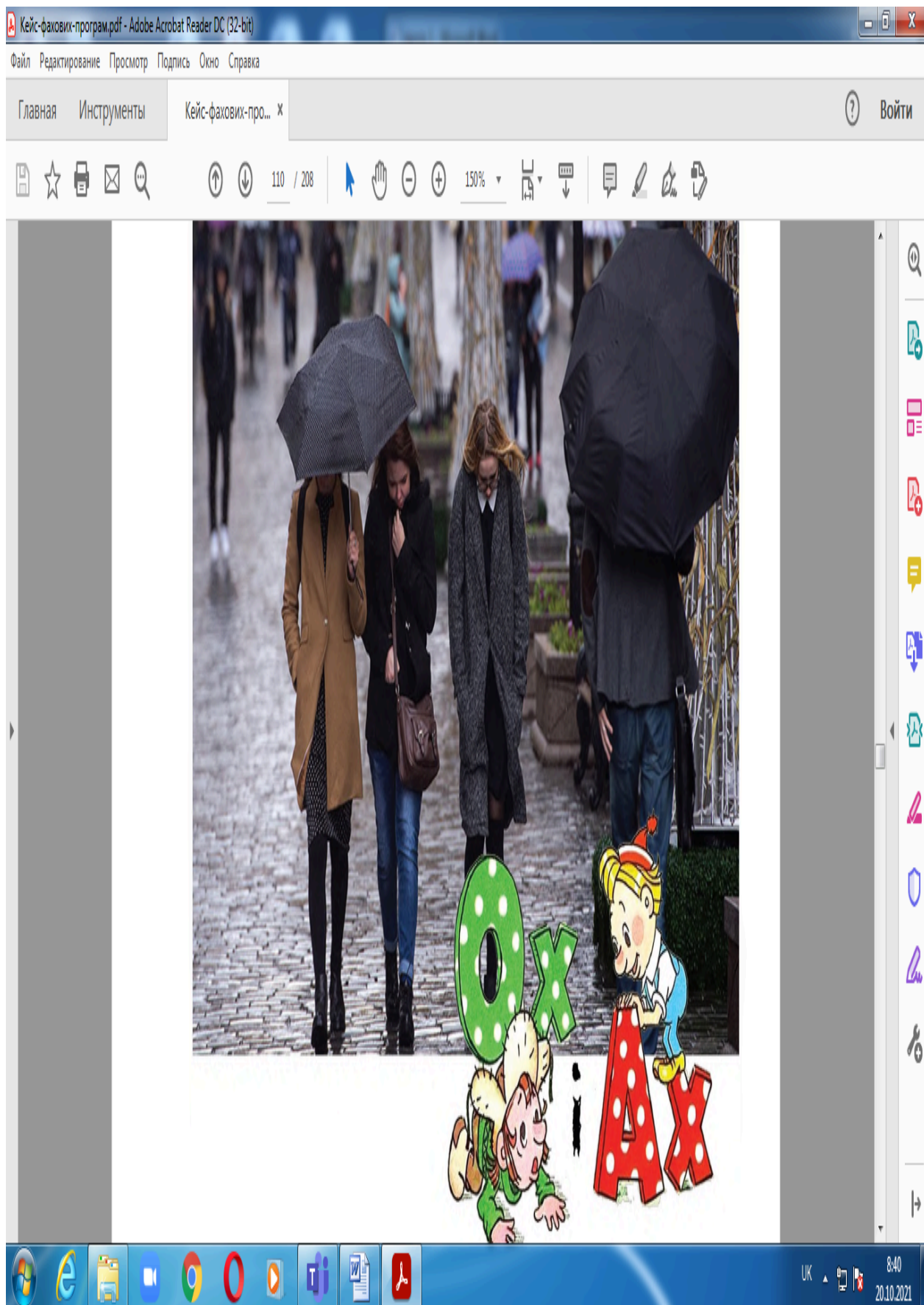
Справи	Хто буде це робити зі мною
1.	
2.	
3.	

Додаток 10

Таблиця «Щоденничок позитивних активностей»



Плакат «Ох і Ах»



Додаток 12

Плакат «Реакції персонажів»

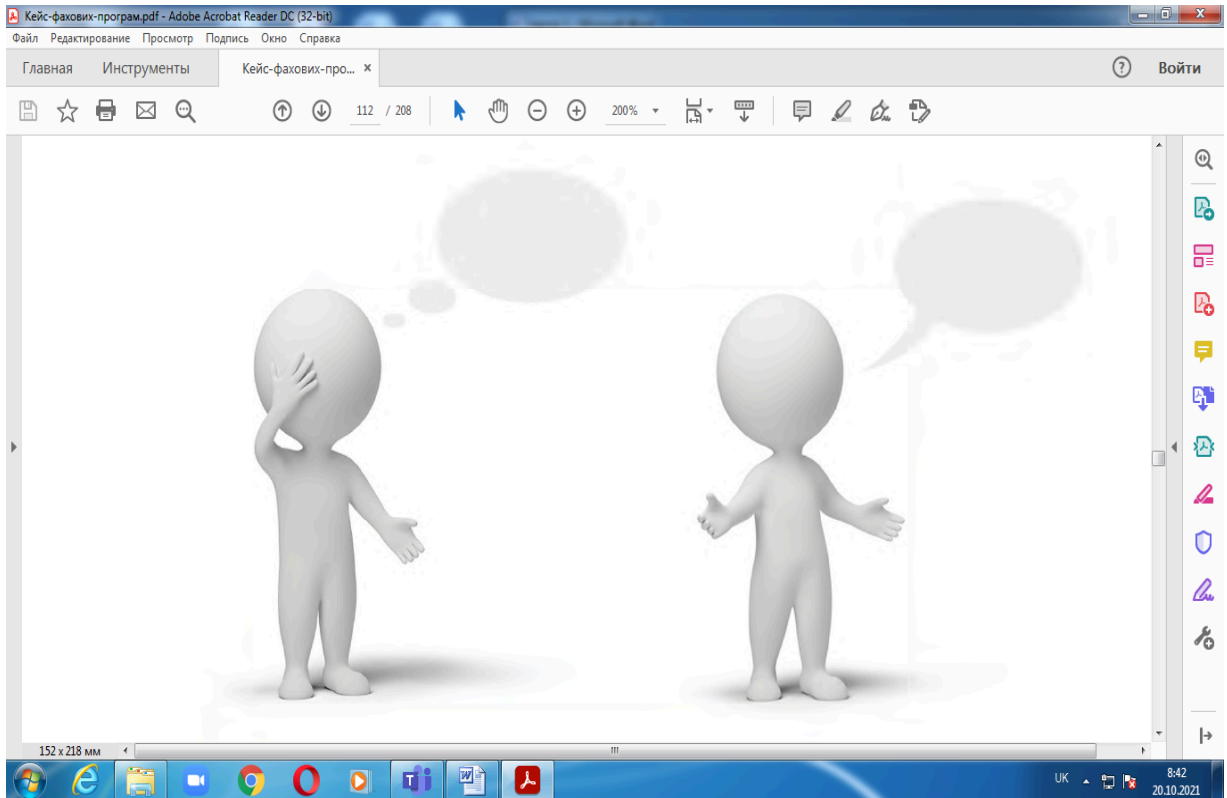
Дощова погода за вікном		
	Ох	Ах
Що б побачили?		
Що б сказали?		
Що б зробили?		

Приклади відповідей учасників:

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

Додаток 13

Думки і почуття



Додаток 14

Приклади шкідливих думок та альтернативних корисних думок

Шкідливі думки	Почуття	Корисні думки	Почуття
Справи ніколи не підуть краще	Безнадійність, смуток	Життя налагодиться з часом	Надія
Моє життя безнадійне	Печаль, безнадійність	Якщо я трохи постараюся, то досягну того, до чого прагну	Впевненість
Мені ні до кого	Розчарування,	У мене є батьки,	Спокій,

звернутися	прикрість	вчителі та й товариші по секції	впевненість
------------	-----------	------------------------------------	-------------

Додаток 15

Інфографіка «Позитивне та негативне мислення»



Портрет у променях сонця



Додаток 17

Дружбаа

Дружба — безкорисливі взаємовідносини між людьми, дружба заснована на довірі, щирості, взаємних симпатіях, спільних інтересах, захопленнях та інше. Найголовніше в дружбі — це і взаємодопомога. Друг завжди без користі прийде на допомогу та ніколи не підведе.

Дружба — особисті, стійкі стосунки між людьми, на основі: симпатія, пошана, спільні інтереси, духовна близькість, взаємна прихильність і розуміння. Людей, пов'язаних між собою дружбою, називають *друзями*.

Дружба як явище вироблена у процесі багатовікової соціальної взаємодії людей. Дружба вивчається в соціології, соціальній психології, антропології та філософії. Було запропоновано різні академічні теорії дружби, зокрема теорія соціального обміну, теорія справедливості, діалектика відносин та теорія прихильності .

Товаришування засноване на взаємному інтересі до сумісної діяльності, постійній прив'язаності, взаємодопомозі, схожості життєвих поглядів. Тобто, «товариш» — учасник спільної діяльності (товариш по роботі, по навчанню), людина, зв'язана із іншими спільною професією, місцем роботи, навчання, колега (також «товариш по нещастю»). Близький до понять «однодумець», «споборник», «співучасник», «компаньон», «партнер». Товаришування згодом може перерости у дружбу.

Дитяча дружба.

Встановлення добрих дружніх відносин у молодому віці допомагає дитині краще адаптуватися у суспільстві в майбутньому.

Вік першої дитячої дружби - 3-5 років, до цього діти спілкуються переважно з батьками. У віці близько 4 років діти починають спільно грати, хоча це скоріше не спільна гра, але поряд. Така прагматична миттєва дружба зустрічається іноді і першокласників. У дошкільнят дружні зв'язки швидко створюються та рвуться. Дитині складно зрозуміти, чому хтось думає не так, як він, і чинить всупереч його бажанню. У старших дошкільнят та молодших школярів (приблизно 5—9 років) дружні зв'язки стають менш прагматичними, дитина починає дорожити дружбою та терпіти витівки товаришів. Тоді ж з'являється ревності у дружбі.

Розуміння дружби у дітей, як правило, більшою мірою зосереджено на таких сферах, як загальні заняття, фізична близькість і загальні очікування. Ці дружні стосунки дають можливість грати та практикувати саморегуляцію. Більшість дітей схильні описувати дружбу в термінах таких речей, як обмін, і діти частіше діляться з кимось, кого вони вважають за друга. У міру дорослішання діти стають менш індивідуалізованими та більш обізнаними з іншими. Вони отримують здатність співпереживати зі своїми друзями, і їм подобається грати у групах. Вони також зазнають відторгнення однолітків у міру того, як вони проходять через середні дитячі

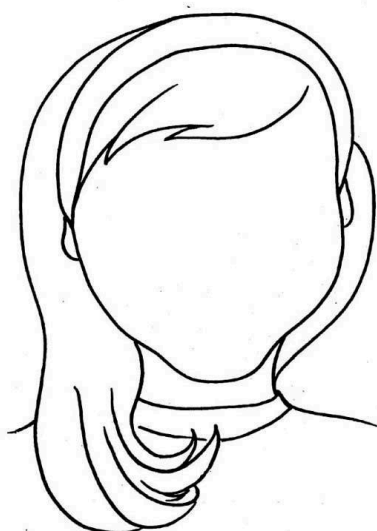
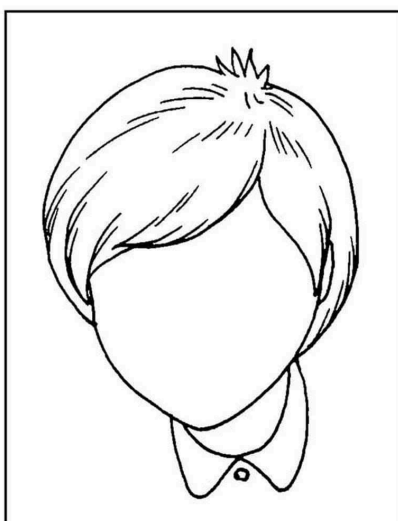
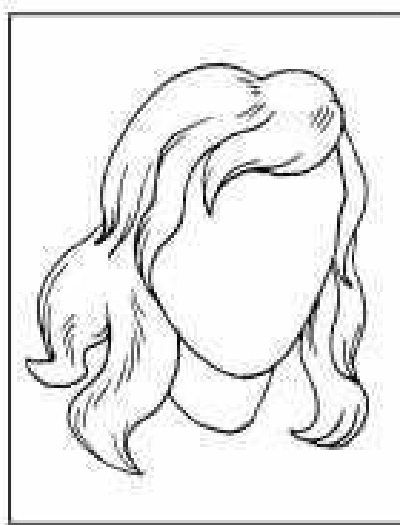
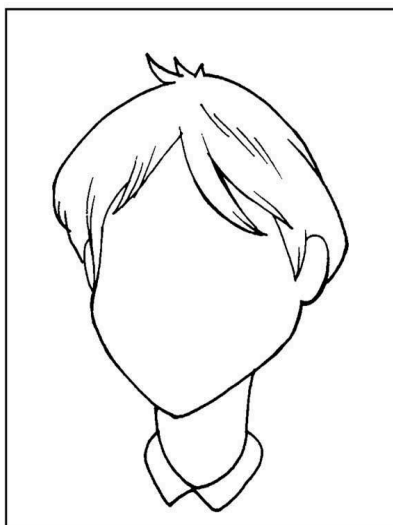
роки. Встановлення добрих дружніх стосунків у молодому віці допомагає дитині краще адаптуватися у суспільстві у майбутньому.

До віку 11-13 років змінюється підхід до дружби, вона стає заснованою на емоційній близькості. У підлітковому віці дружба стає «щедрішою, щирою, підтримуючою і спонтанною». Підлітки зазвичай шукають однолітків, які можуть надати такі якості у взаємних відносинах, і уникають однолітків, чия проблематична поведінка передбачає, що вони не зможуть задовольнити ці потреби.

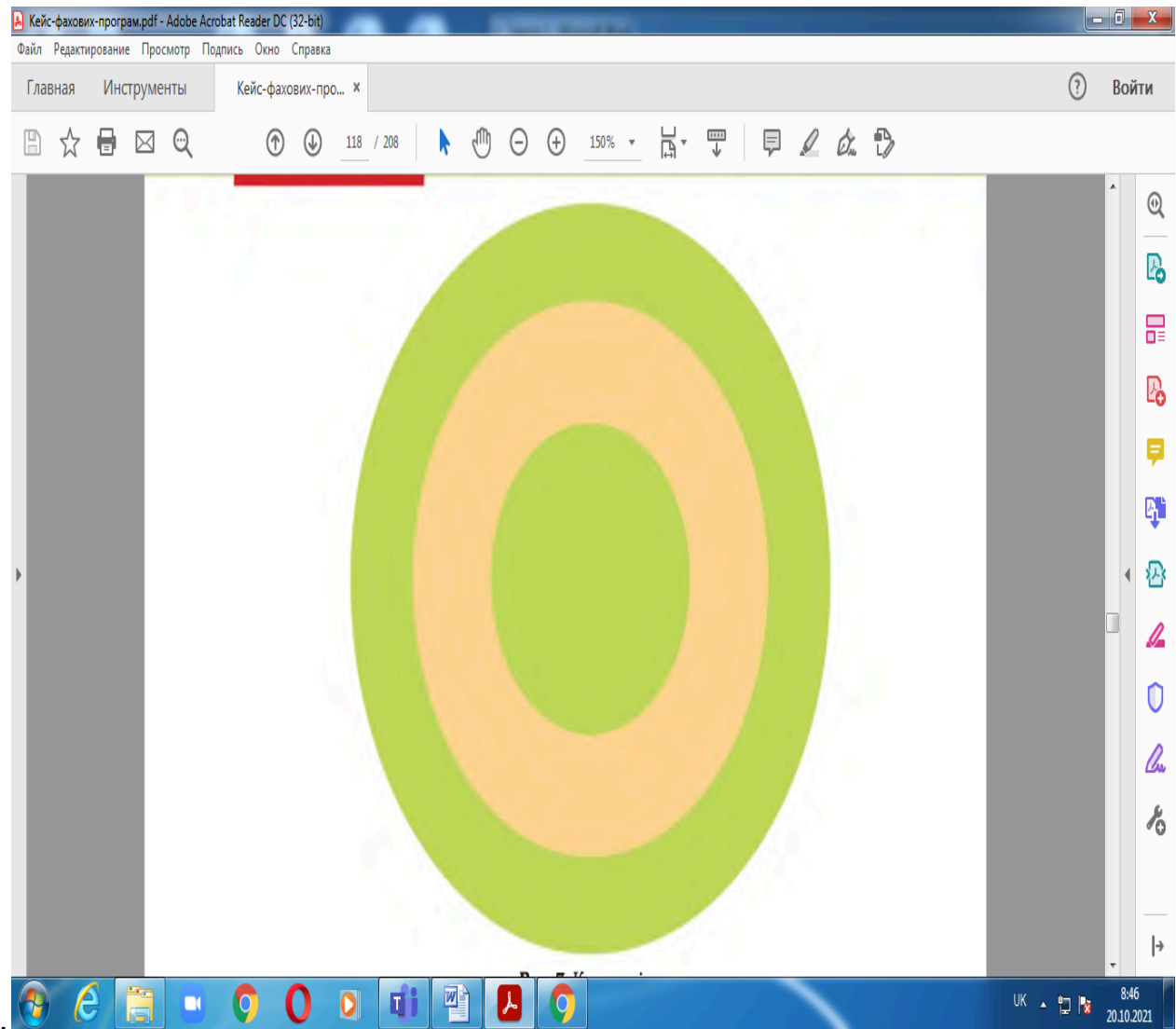
У підлітків дружні стосунки починають підтримувати акцент на загальних цінностях, лояльності та спільних інтересах, а не на фізичних турботах, таких як близькість та доступ до ігор, які більш характерні для дитинства. Дослідження, проведене вченими з Університету Пердью, показало, що дружба, що склалася під час післяшкільної освіти, триває довше, ніж дружба, що склалася раніше.



Портрет друга



Кола довіри



Додаток А

Методи моніторингової оцінки ефективності програми Тест життєстійкості Леонтьєва (коротка версія)

Будь ласка, виберіть відповідь, яка відображає, наскільки ви погоджуєтеся чи не погоджуєтеся з цими твердженнями.

Питання	Ні	Скоріше ні	Скоріше так	Так
1. Я завжди впевнений у власних рішеннях				
2. Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла				
3. Часом все, що я роблю, здається мені марним				
4. Мене рідко лякають думки про майбутнє				
5. Мені здається, я не живу своїм життям, а тільки граю роль				
6. Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі				
7. Коли у мене виникають проблеми, мені здається, що їх неможливо вирішити				
8. Я рідко шкодую про те, що вже зроблено				
9. Якби я міг, я б багато чого змінив у минулому				
10. Мені здається, життя проходить повз мене				
11. Мої мрії часто збуваються				
12. Мені здається, що мої зусилля марні				
13. Життя здається мені цікавим і яскравим				
14. У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми				
15. Іноді я відчуваю себе зайвим, навіть у колі друзів				

На кожне питання респондент вибирає одну з чотирьох запропонованих

відповідей (ні; скоріше ні; скоріше так; так) з якою найбільше згоден. Для опрацювання результатів тесту за кожне питання нараховуються бали від 0 до 3.

На прямі питання за відповідь “ні” – 0 балів, “скоріше ні” – 1 бал, “скоріше так” – 2 бали, “так” 3 бали;

на зворотні питання – за відповідь “ні” – 3 бали, “скоріше ні” – 2 бали, “скоріше так” – 1 бал, “так” – 0 балів.

Прямими є питання № 1, 4, 8, 11, 13;

зворотні – 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 14, 15.

Питання № 2, 3, 10, 13, 15 відносяться до компоненту *залученості*;

питання № 1, 4, 7, 12, 14 – до компоненту *контролю*;

питання № 5, 6, 8, 9, 11 – до компоненту *прийняття ризику*.

Після цього підсумовується кількість балів для кожного з трьох компонентів та загальний бал [1; 30].

Додаток Б

Анкета для поглибленого дослідження факторів

формування стресостійкості у дітей

Відкриті питання опитування:

1. Скільки тобі років?
2. Чи маєш ти братів або сестер?
3. Чим ти найбільше любиш займатися у вільний час?
4. Розкажи про людину, з якої тобі хотілося би брати приклад.
5. Що ти робиш, коли в житті трапляються проблеми? Що роблять твої рідні?
6. Розкажи про реальну людину, або героя фільму, чи книги, який пережив труднощі в житті, але подолавши їх став сильніший.

7. Розкажи приклад того, як тобі вдалося подолати якісь труднощі в своєму житті. Що тобі допомогло в цьому?
8. Чи доводилося тобі боротися за справедливість по відношенню до себе, чи до когось? Що для тебе означає справедливість?
9. Чи доводилося тобі когось прощати, або просити пробачення? Що для тебе означає прощення?
10. Що би ти порадив іншим дітям та підліткам, яким довелося переїхати зі Сходу України чи з Криму?
11. Напиши три речі, які ти хотів би, щоб дорослі зрозуміли про життя дітей.

Додаток В

Результати дослідження

Загальна кількість учнів, які приймали участь у дослідженні: 12

Рівень	Кількість балів з відповідним рівнем	% від загальної кількості балів
питання № 2, 3, 10, 13, 15 компонент залученості (0-15)відповідно (0-180)	130	72,2
питання № 1, 4, 7,12, 14 компонент контролю (0-15) відповідно (0-180)	120	66,7
питання № 5, 6, 8, 9, 11 компонент прийняття ризику (0-15) відповідно (0-180)	80	44,4
загальний бал (0-45) відповідно (0-540)	330	61,1