

На Всеукраїнський конкурс авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі»; у номінації «Корекційно-розвиткові програми»

Програма

«Калейдоскоп мого Я»



(корекційно -розвивальна програма для подолання тривожності в підлітків)

Автори:
Понижайло Таїса Петрівна
практичний психолог
Буглівського ЗЗСО І-ІІІ ст.,
0971922955, taisijaponugailo@gmail.com

Войцешук Галина Миколаївна
соціальний педагог
Буглівського ЗЗСО І-ІІІ ст
0971412166, vojcesukgala@gmail.com

м. Ланівці, 2023

Зміст

Заявка на участь у Всеукраїнському конкурсі «Нові технології у новій школі» авторських просвітницьких програм практичних психологів і соціальних педагогів	3
1. Анотація.....	4
2. Теоретичні основи програми.....	5
3. Науково-методичне обґрунтування програми.....	9
4. Структура та зміст програми.....	14
5. Конспекти занять.....	19
Заняття 1. Вітальня.....	19
Заняття 2. Формування позитивної «Я – концепції».....	26
Заняття 3. «Без маски»	34
Заняття 4. Будиночок для страхів	39
Заняття 5. В злагоді з собою та іншими.....	47
Заняття 6. Я – підліток.....	54
Заняття 7. В гармонії з собою.	60
Заняття 8. Формула щасливого життя.....	65
Заняття 9. Мій кольоровий всесвіт.....	71
Заняття 10. Дорога моїх бажань і можливостей.....	81
6. Список використаних джерел.....	89

Заявка
на участь у Всеукраїнському конкурсі
авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів
«Нові технології у новій школі»

Понижайло Таїса Петрівна

(практичний психолог)

Войцещук Галина Миколаївна

(соціальний педагог)

Автори Понижайло Таїса Петрівна та Войцещук Галина Миколаївна
направляють на участь у Всеукраїнському конкурсі авторських програм
практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у
номінації «Корекційно-розвиткові програми» програму «Калейдоскоп мого Я»
(подолання тривожності в підлітків)

Апробацію програми проведено з 11.09.2023р. по 21.11.2023 р.

у Буглівському ЗЗСО I-III ступенів Лановецької ТГ.

Кількість учасників: 12 осіб.

Автори

(підпис)

(підпис)

29.11.2023 р.

Анотація

У авторській програмі «Калейдоскоп мого Я» розглядається проблема виникнення тривожності у підлітків, яка виникає під впливом хвилюючих ситуацій, пов'язаних із самовизначенням, міжособистісною взаємодією, розвитком образу «Я». Відмічається, що окрім позитивної, мобілізуючої функції, тривожність має деструктивний вплив на особистість, що може виражатися в широкому діапазоні проявів: від зниження рівня самоставлення до абсолютної невпевненості у власних здібностях. Саме тому важливо сприяти усвідомленню учнями факторів, які провокують виникнення підвищеного рівня тривожності та засвоєнню ефективних прийомів її зниження. Досягнення поставлених завдань можливе за допомогою позитивного включення підлітків до корекційно-розвивальних занять. Завданнями програми є підвищення впевненості у собі, розвиток самоповаги, подолання страхів, визначення свого місця в суспільстві, життєвих цілей, а також вироблення навичок оптимальної взаємодії з оточуючими у ситуаціях, які викликають.



*Щоб змінити людей, їх треба любити.
Вплив на них пропорційний любові до них.*
І. Песталоцці

Теоретичні основи програми

Тривожність як стан і як рису, яка виникає в процесі адаптації до середовища та виконання різних видів діяльності. у деяких дослідженнях тривожність розглядають як реакцію на соціальні впливи за певних індивідуальних психофізіологічних властивостей, а також як таку, що може виникати під час різних психосоматичних захворювань.

Тривожність визначають як відчуття неконкретної, невизначеної загрози, нечітке почуття небезпеки. Очікування небезпеки, що насувається, співвідноситься з почуттям невідомого: людина не усвідомлює, звідки вона може загрожувати. На відміну від емоції страху, тривожність не має конкретного джерела. Такі слабо виражені прояви тривоги, як почуття переживання, невпевненість у правильності своєї поведінки є невід'ємною частиною емоційного життя будь-якої людини. на відміну від тривоги як стану, тривожність як риса особистості притаманна далеко не кожному. Тривожна людина постійно невпевнена в собі і своїх рішеннях, постійно очікує неприємностей, емоційно нестійка, недовірлива. Прояви тривожності в дітей, зокрема підлітків, можуть бути соматичними й поведінковими. Соматичні прояви стосуються змін у внутрішніх органах, системах організму дитини: прискорене серцебиття, нерівне дихання, тремтіння

кінцівок, скутість рухів, може підвищуватися тиск, виникати розлади шлунка тощо. На поведінковому рівні прояви підвищеної тривожності ще більш різноманітні й непередбачувані. Вони можуть коливатися від повної апатії і безініціативності до демонстративної жорстокості. Тривожні діти переконані: щоб нічого не боятися, потрібно зробити так, щоб боялися їх. Саме тому тривожність є одним із основних джерел підліткової агресивності. Як правило, при цьому в підлітка простежується занижена самооцінка. Підлітки, у яких агресивність розвинулася як засіб подолання тривоги, потребують особливої уваги. Маскуючи свою тривогу, ховаючи її від дорослих та однолітків і навіть від себе, вони самі не знають, що їм потрібно, не можуть звернутися по допомогу, провокують негативне ставлення до себе оточуючих. Це ускладнює і без того важкий внутрішній стан дитини в період підліткової кризи, підкріплюючи впевненість у тому, що шляхи до «нормального» життя для них закриті. У цьому випадку важлива реакція дорослих, зокрема вчителів, на такі прояви агресивності. Головна заповідь тут така: у жодному разі не потрібно відповідати на агресію агресією. Можна виражати незадоволення, образу, подив, але максимум зусиль треба докласти для того, щоб підвищити самооцінку тривожно-агресивного підлітка. Один із частих проявів тривожності в підлітків — апатія, в'ялість, безініціативність. Конфлікт між суперечливими прагненнями розв'язується за рахунок відмови від будь-яких прагнень. Нехтування інтересами дитини веде до втрати інтересів, незадоволення основних потреб — до зниження інтенсивності цих потреб. Апатія часто є наслідком безуспішності інших механізмів подолання тривожності, коли ні фантазія, ні ритуали, ні навіть така розповсюджена підліткова форма адаптації, як агресія, не допомагає подолати тривогу. Маска апатії ще більш оманлива, ніж маска агресії. Демонстративна інертність, відсутність живих емоційних реакцій заважають розпізнати тривогу, внутрішнє протиріччя, яке призвело до розвитку цього стану. Ми розглянули прояви тривожності та способи, за допомогою яких підлітки уникають тривожних переживань і таким чином пристосовуються до життя в умовах

хронічного душевного конфлікту. саме внутрішній конфлікт, суперечливість прагнень дитини, коли одне її сильне бажання суперечить іншому, одна потреба заважає іншій, є причиною виникнення тривоги. Але щоб сформувалася тривожність як риса особистості, людина повинна накопичити багаж неуспішних, неадекватних способів подолання стану тривоги. Внутрішній суперечливий стан дитини може бути викликаний: суперечливими вимогами до неї, що виходять із різних джерел (чи навіть з одного джерела), неадекватними вимогами, які не відповідають можливостям і бажанням дитини, негативними вимогами, які ставлять дитину в принижене, залежне становище. Таке становище особливо нестерпне для підлітка, який прагне незалежності та свободи. Можливо, тому рівень тривожності підлітків узагалі дещо вищий, ніж у інші вікові періоди. Крім того, у підлітків збільшується коло значущих соціальних відносин. Емоційне життя підлітка визначається його відносинами з однолітками. При цьому значимість відносин із батьками і вчителями може зменшитися, але, як правило, не настільки, як це здається самим підліткам, що намагаються довести свою незалежність від дорослих. Чим ширше коло значущих відносин, тим більше ситуацій, які можуть викликати тривогу. Але поява нових сфер значущих відносин дає дитині можливість розв'язувати різноманітні протиріччя, які могли б призвести до виникнення тривоги. Конфлікт не веде до тривоги, якщо є точка опори, якщо не всі орієнтири втрачено. Однією з частих причин тривожності є завищені вимоги до дитини, догматична система виховання, яка не враховує власну активність дитини, її здібності, інтереси та схильності. І тут важливою є роль учителя як значущої особистості для школяра. Учитель має не лише адекватно, доброзичливо сприймати учня, реагувати на природні поведінкові прояви підлітка, а й бути уважним та спостережливим до надмірно демонстративних його реакцій. Це дасть змогу розпізнати тривожність, інші деструктивні явища в процесі розвитку дитини й адекватно будувати свої стосунки з нею. Е.Шпрангер, С.Холл, Л.Виготський, А.Бодальов, Д.Фельдштейн — усі дослідники психології підлітків визнають велике значення, що має у цьому

віці спілкування, особливо з ровесниками. Стосунки з товаришами перебувають у центрі життя підлітка, багато в чому визначаючи решту аспектів його поведінки й діяльності. Л. Божович зазначає: «якщо в молодшому шкільному віці основою для об'єднання дітей найчастіше є спільна діяльність, то в підлітків, навпаки, привабливість занять та інтереси здебільшого визначаються можливістю широкого спілкування з ровесниками». Для підлітка важливо не просто бути разом з ровесниками, а посідати серед них становище, що задовольнятиме його. Для деяких це намагання може виражатися через бажання посісти в групі позицію лідера, для інших — бути визнаним, улюбленим товаришем або непорушним авторитетом у якійсь справі, але в будь-якому випадку є головним мотивом поведінки школярів у середніх класах. Як свідчать дослідження, саме невміння, неможливість досягти такого становища найчастіше є причиною недисциплінованості, правопорушень підлітків, супроводжується їх підвищеною конформністю щодо підліткових компаній, емоційними порушеннями. Тому значущість статусу підлітка в колективі, його вплив на емоційний стан учня-підлітка важко переоцінити. Динаміку мотивів спілкування з однолітками протягом підліткового віку, зміну пов'язаних із цим переживань схематично можна подати так: якщо у 5-ому класі домінуючим мотивом у спілкуванні з ровесниками є просте бажання бути у їхньому середовищі, разом щось робити, то вже у 6-7-х класах на перше місце виходить інший мотив — посісти певне місце в колективі ровесників. У 8-9-х класах головним стає прагнення підлітка до автономії в колективі ровесників і визнання цінності власної особистості в очах однолітків. У багатьох підлітків виявляється фрустрованою потреба «бути значущим в очах ровесників», що призводить до переживань, завищеної тривожності. Батьки підлітків усі проблеми їхнього спілкування з ровесниками пов'язують із вадами тих дітей, із якими спілкується їхній син чи дочка. Водночас дослідження свідчать, що вже починаючи із сьомого класу у підлітків інтенсивно розвивається особистісна та

міжособистісна рефлексія, внаслідок чого вони бачать причини своїх конфліктів, труднощів (або навпаки — успіхів) у спілкуванні з ровесниками.

Науково-методичне обґрунтування програми

В зв'язку з цим було розроблено корекційно-розвивальну програму, яка стане помічником практичним психологам, соціальним педагогам та вчителям при роботі із підлітками, в яких спостерігається підвищений рівень тривожності.

Мета програми: сформувати в учасників освітнього процесу усвідомлене ставлення до власного емоційного світу;

змінити внутрішні установки щодо реагування на тривожні моменти життя;

допомогти з'ясувати різницю між реальними та навіюваними страхами;

підняти рівень особистої відповідальності за власне життя, здоров'я, емоції та дії; сформувати відчуття захищеності, набуті вміння саморегуляції.

Завдання програми:

- стимулювати власні можливості дитини для подолання тривожних станів;
- здійснити корекцію страхів у дітей підліткового віку;
- підвищити психічний тонус учасників тренінгу;
- знизити рівень тривожності ;

- розвивати практичні вміння та навички учасників занять працювати з уявою як ресурсом у подоланні стану страхів ;
- формувати здатність виражати свої почуття у малюнках як важливої умови усунення страхів засобами арт-терапії;
- формувати здатність до усвідомлення та аналізу проблем за допомогою аналізу притч, вправ на вирішення ситуацій
- формувати навички позитивної вербальної та невербальної комунікації;
- розвивати навички експресивної виразності;
- розвивати уміння щиро ділитися своїми почуттями та розуміти почуття інших;
- підкріплювати позитивний образ «Я».

Тривалість: 10 занять по 65-70 хвилин, що відповідає віковим особливостям підліткового віку та вимогам до організації корекційної роботи з ними. Якщо заняття більше як 65-70хв. ділимо на дві частини.

Форма роботи: групова.

Основні методи роботи та технології реалізації:

- вправи-привітання і прощання, що дозволяють згуртувати дітей, емоційно залучити до заняття, налаштувати на продуктивну групову діяльність;
- використання вправ арт-терапії:
- вправи, які створюють можливість для прояву страху (вербальні або невербальні) за допомогою різних засобів мімічної виразності, інсценування, програвання ситуацій;
- вправи-руханки, що впливають на емоційний стан дітей, рівень їх активності, стимулюють до продуктивної діяльності;

- ресурсні вправи, які допомагають зняти психоемоційне напруження, сприяють створенню невимушеної атмосфери;
- вправи на малювання, перетворення і символічне знищення об'єкта, що лякає;
- поетичні ілюстрації, які дають усвідомлення негативних емоцій;
- творчі вправи, що допомагають самореалізації та самоактуалізації;
- релаксаційні вправи, які допомагають зняти психоемоційне напруження;

Перелік матеріалів та обладнання для реалізації програми:

-  бейджики
-  аркуші паперу формату А4
-  олівці
-  маркери
-  фарби
-  кольоровий папір
-  клей
-  ножиці
-  стікери
-  скотч
-  ТЗН
-  ватмани
-  музика для релаксу
-  маски.

Опис вимог до матеріально-технічного оснащення закладу для реалізації програми: заняття варто проводити в спеціально обладнаному приміщенні для проведення корекційних та тренінгових занять. Необхідно мати комп'ютер, колонки, проектор, екран. Детальний опис матеріалів та обладнання подано в описі занять. Строки та етапи реалізації програми: заняття проводяться відповідно до результатів діагностичних обстежень .

Тривалість проведення занять - до трьох місяців; 10 занять по 60-65 хв. При режимі роботи один раз на тиждень. Кожне заняття має свою структуру.

Ключові слова: страх, уява, тривожність, побоювання, переляк, жах, негативні та позитивні емоції, способи керування емоційним станом, навіювання, конфлікти, стресостійкість.

Вікова категорія : здобувачі освіти 12-14 років, які потребують корекції страхів та розвитку емоційної стабільності. Кількість учасників програми має бути постійною і становити не менше 8 осіб і не більше 12.

Опис вимог до спеціаліста, який впроваджує програму:

Корекційно-розвиткову програму в своїй діяльності можуть впроваджувати практичні психологи, соціальні педагоги, що мають досвід тренінгової роботи. Основними вимогами до спеціаліста який впроваджує програму, є знання вікових особливостей дітей та практичні навички щодо роботи з дітьми відповідної категорії. Бажано вміти використовувати комунікативні техніки, арт-терапевтичні техніки, володіти засобами мімічної виразності, інсценування. Спеціаліст повинен володіти професійно важливими навичками: вміти спиратися на актуальний рівень розвитку і потенційні можливості дітей; робити позитивний прогноз подальшої корекції та розвитку; володіти технікою встановлення довірливих відносин на основі безоціночних суджень і прийняття дітей такими, якими вони є; вміти організовувати зворотній зв'язок; уникати нав'язування власного життєвого досвіду; поважати гідність дитини.

Діагностика:

Метою діагностики є вивчення рівня загальної тривожності й основних її видів.

Для діагностики виявлення тривожності у дітей підліткового віку обрали такі дві методики:

- Методика "Визначення рівня тривожності. Шкала самооцінки.(Ч.Спілбергера, Ю.Ханіна)"
- методику "Шкала тривожності Тейлора"(Результати в додатку).

Очікуванні результати:

- зменшення рівня тривоги;
- зменшення інтенсивності страхів;
- усвідомлення особистої відповідальності за власні негативні емоційні стани;
- подолання негативних проявів у спілкуванні;
- вміння адекватно виражати свої емоції та почуття;
- підвищення рівня комунікативних вмінь та навичок;
- збільшення довіри до оточення;
- підвищення рівня самооцінки.

Апробацію програми проведено з 11.09.2023 по 21.11.2023 н.р. в Буглівському ЗЗСО І-ІІІ ст. Кременецького району, Тернопільської області.

Структура та зміст програми

№ з\п	Назва вправи	Час, хв.
Заняття 1 « Вітальня»		
1.	Вступ	5
2.	Скарбничка правил роботи	5
3.	Вправа - очікування "Кишені"	10
4.	Знайомство. Вправа " Три кольори мого Я»	15
5.	Розвивальна вправа "Настрій мого дня"	10
6.	Вправа «Інтерв'ю»	10
7.	До зустрічі!. Вправа «Соковижималка»	10
Заняття 2 «Формування позитивної «Я – концепції»		
1.	Привітання. Вправа "Казкова крамниця"	10

2.	Вправа " Групове рішення життєвих ситуацій"	15
3.	Вправа "Розкажи про себе"	10
4.	Вправа-самодіагностика "Формування позитивної Я -концепції. Я – в минулому. Я - тепер»	15
5.	Релаксаційна вправа «Черепашки»	10
6.	Арт -терапевтична вправа «Намалюйте свої емоції»	10
7.	До зустрічі! Вправа «Серце колективу»	10
Заняття 3 « Без маски»		
1.	Привітання. Вправа "Моя буква"	5
2.	Вправа "Поезія моєї душі"	15
3.	Вправа "Похвалися"	10
4.	Вправа "Емблема моїх досягнень"	15
5.	Вправа-релаксація "Дотягнися до зірок"	5
6.	Арт-терапевтична вправа «Образ впевненості»	10
7.	До зустрічі. Вправа «Коло»	5
	Заняття 4. « Будиночок для страхів»	

1.	Вправа «Привітайся ,але не повторюй інших».	5
2.	Вправа «7 технік роботи зі страхами»	20
3.	Вправа" Що таке страх?"	10
4.	Притча про страх	10

5.	Гра з моделюванням ситуації: «А що тоді?»	10
6.	Вправа "Генератор енергії"	5
7.	Вправа «Знищення страху»	15
8.	Вправа -релаксація «Чарівний ліс»	10
9.	Рефлексія. До зустрічі!	10
Заняття 5 «В злагоді з собою та іншими»		
1.	Привітання. Вправа «Знайомство — представлення»	5
2.	Арт-терапевтична вправа «Музика моєї душі»	15
3.	Вправа-гра «Бродячі артисти».	15
4.	Вправа-релаксація «Політ пташки»	10
5.	Вправа «Збери прислів'я»	10
6.	Вправа «Колаж»	15
7.	Притча про двох вовків	5
8.	Вправа "Чаруючий водоспад"	5
9.	До зустрічі!	5
Заняття 6 «Я-підліток»		
1.	Вправа на знайомство "Нетрадиційне вітання"	5
2.	Вправа - інтерв'ю «Використання ролі»	10
3.	Вправа «Подолання невдачі»	10
4.	Вправа "Звичайний підліток»	15

5.	Притча «Вір у себе завжди»	10
6.	Батьківський порадник «Ти – сильний ,ти- зможеш»»	15
7.	До зустрічі! «Зворотній зв'язок»	5
Заняття 7 «В гармонії з собою»		
1.	Привітання. Вправа "Тік-так"	10
2.	Вправа «Пори року моєї душі». Вступна бесіда.	15
3.	Вправа "Душевна погода інших"	15
4.	Вправа "Асоціація кольорів мого Я"	15
5.	Релаксація. Промінчик.	10
6.	До зустрічі!	5
Заняття 8 «Формула щасливого життя»		
1.	Вправа-вітання «Добре словечко лежить недалеко»	5
2.	Вправа "Моє Я"	10
3.	Вправа "Моє життя"	10
4.	Притча про сенс життя	15
5.	Вправа «Шкала цінностей»	15
6.	Перегляд відеоролика « Цінуй своє життя, воно прекрасне!»	10
7.	Вправа "Горіхи"	10
8.	До зустрічі !	5
Заняття 9 «Мій кольоровий всесвіт»		

1.	Створення позитивного настрою .Вітання	5
2.	Знайомство. Вправа "Цінністю для мене є..."	5
3.	Вступне слово тренера.	5
4.	Вправа-аукціон «Як розпорядитися своїм життям?»	15
5.	Притча про життя	7
6.	Арт-терапевтична вправа «Опора»	15
7.	Вправа "Фотоальбом"	20
8.	Вправа-релаксація "Країна фантазій"	10
9.	Вправа «Цінності в житті»	10
10.	До зустрічі! Вправа «Чарівна сила усмішки»	10
Заняття 10 «Дорога моїх бажань і можливостей»		
1.	Чарівне привітання. "Мої бажання і можливості"	5
2.	Модельована гра "Подорож у країну здійснення мрій"	15
3.	Вправа "Малюємо дорогу життя"	15
4.	Індивідуальна робота «Те, чого хочу і те, що можу»	10
5.	Інформаційне повідомлення «Почни думати позитивно»	5
6.	Вправа «Подарунок ,який неможливо купити»	15
7.	Вправа «Воскова свічка»	5
8.	Рефлексія . Вправа «Ще зустрінемося!»	10

ЗАНЯТТЯ 1. Вітальня.

Вступне слово психолога.

Час: 5 хвилин

Повідомлення теми та мети корекційно-розвивальної програми та обговорення її тривалості , а також очікування від заняття.

Вправа «Скарбничка правил роботи»

Час: 5 хвилин

Мета: визначити правила для продуктивної роботи під час заняття, створити сприятливий психологічний клімат для активної роботи.

В житті кожна людина дотримується певних правил, і кожен тренінг починається також з них. Тому пропоную вашій увазі правила роботи нашої групи, якими ми будемо керуватися під час тренінгу.

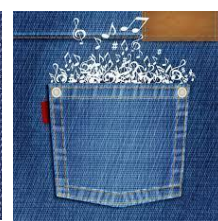
1. Приходити вчасно.
2. Спілкуватися на основі довіри.
3. Я-висловлювання.
4. Конфіденційність того., що відбувається в групі.
5. Щирість.
6. Слухати і чути.
7. Говорити коротко і по черзі.
8. Говорити від свого імені.
9. Ініціативність.
10. Повага один до одного.
11. Принцип «Тут і зараз».
- 12....

- Чи погоджуєтесь ви з даними правилами?
- Можливо, будуть ваші доповнення?

- Якщо заперечень немає, продовжуємо нашу роботу.

Вправа - очікування «Кишені»

Мета: усвідомлення очікувань відносно тренінгового заняття.



Час: 10 хвилин

Матеріали: стікери, олівці або ручки, плакат "Кишені наших очікувань"

На стікері запишіть, будь ласка, свої очікування в цілому від себе, очікування від групи, очікування від тренінгу.

Хід вправи: Учасники заповнюють три кишені, які мають назви, висловлюються про свої почуття, мотивацію, очікування від тренінгу.

Вправа на знайомство "Три кольори мого Я"

Мета: створити умови для усвідомлення себе як індивідуальності, розвиток особистісної емоційної сфери дитини.

Час: 15 хвилин

Матеріали: пелюстки трьох різних кольорів, фломастери та олівці.

Хід проведення.

Після того, як усі учасники групи назвали свої імена, підліткам потрібно взяти три пелюстки різного кольору. Червона - «як усі», «синя -як дехто», жовта-«як ніхто». На пелюстках відповідного кольору зробити запис про себе . При цьому на пелюстках «як усі» має бути записана якість реально протилежна вам та іншим учасникам групи. На пелюстці «як деякі»-якість, властивість характеру або особливність поведінки, стилю життя, яка різнить вас з деякими, але не з усіма учасниками. На пелюстках «як ніхто більше» вкажіть вашу унікальну рису, які не властиві іншим , або виражені у вас значно сильніше.

Розвивальне заняття «Настрій мого дня»

Час: 10 хвилин

Мета: створення позитивного психологічного клімату; навчання дітей розуміння власного настрою; розвиток почуття колективізму. Встановлювати дружні

довірливі емоційні контакти між дорослим та дітьми. Формувати вміння вільно висловлювати власні думки, розвивати почуття власної гідності, самоповаги, прийняття себе та усвідомлення свого «Я».

Матеріали: смайлики змін настрою « Ромашка», ілюстрації-емоції, малюнки з обличчями, олівці, скринька - емоцій

Установка на роботу

- Отже, у вас в усіх гарний настрій, ви добрі, ви розумні, ви красиві, ви сміливі, і у нас на занятті буде все добре....

- Діти, як ви вважаєте, який у мене сьогодні настрій? Так, він чудовий.

- А який ще буває настрій? (веселий, радісний, сумний, злий.....)

- Як ви можете дізнатися, який настрій у людей, що вас оточують?

(за виразом обличчя)

- Не розумію, як дивлячись на обличчя можна сказати про настрій?

Зараз ви можете показати, як змінюється вираз обличчя, покажемо:

Коли нам сумно - ми робимо так.



Коли ми здивовані - робимо ось так.



Коли ми налякані – ми ось такі.



Коли ми сердимося – ми вже інші.



А коли ми радіємо – то так.



Дякую, що показали і розповіли мені про настрій.

Обговорення:

-Чи приємно вам, коли до вас посміхаються?.

- Як ви вважаєте, з якою дитиною краще дружити — з веселою, привітною, чи з сердитою та сумною?!!!

Я вам відкрию одне правило: наш настрій залежить від наших думок. Тому, якщо хочеш, щоб у тебе був хороший настрій, думай про хороше!

Вправа «Інтерв'ю»

Час: 10 хвилин

Мета: розвиток здатності виражати і розуміти емоції інших, розширити коло зрозумілих для дитини емоцій.

Матеріали: маркер (замість мікрофона).

Хід проведення: ведучий каже: «Уявіть, що кожен з вас став відомою, знаменитою людиною. Всі цікавляться вашою думкою. Журналіст намагається взяти у вас інтерв'ю і задає вам різні запитання».

Дорослий бере мікрофон (маркер) і, по черзі підходячи до кожної дитини, пропонує відповісти на запитання або закінчити речення. Висловлюються всі учні.

Зразки запитань і незакінчені речення:

1. Коли люди сміються?
2. Що ти відчуваєш, коли інші сміються? Чому?
3. Що ти робиш, коли поруч хтось плаче? Чому?
4. Люди сердяться, коли...
5. Люди ображаються, якщо ...
6. Люди дивуються, коли ...
7. Люди радіють, якщо ...

Далі пропонується уважно слухати і за допомогою виразних рухів «ілюструвати» те, що просить інтерв'єр.

1. Спробуй посміхнутися, як клоун на манежі.
2. І боязко потягнутися, як маленький пролісок.
3. Спробуй розсердитися, як злюща оса.
4. Спробуй здивуватися, побачивши щось незвичайне.

До зустрічі! Вправа «Соковижималка»

Час: 10 хвилин

Мета: обговорення ефективності заняття для кожного з учасників.

Матеріали: плакат, папір А-4, фломастери, олівці.

Хід проведення.

Ведучий на трьох великих плакатах малює або пише словами:

- 1) Кошик / гірку апельсинів
- 2) Стакан оранжевого апельсинового соку
- 3) Кучку вичавок з видавлених апельсинів

Кожен з учасників отримує по 2-4 самоклеючих листка паперу. На них він може написати те, що залишилося в пам'яті до фіналу тренінгу. Невеликий текст з назвою / описом тренінгових процесів, ігор, завдань, вражень від спілкування з одногрупниками і з тренером і т. д. Потім, за сигналом ведучого, ці листки можна буде вклеїти на відповідні попереджувальні плакати

- на плакат з апельсинами - То, що ще не знайшло закінченого вигляду, що потрібно додумати, до чого буде необхідно повернутися.

- на плакат зі склянкою чудесного освіжаючого соку можна наклеювати те, що радувало, вдихнуло нове енергію, зміцнило фізичні і духовні сили.

- на плакат з відходами нашої соковижималки будуть наклеєні речі, від яких краще позбутися, які не сподобалися, були зайві, образливі, не актуальні, дратували.

Погляньмо потім на три листа і обговоримо ефективність роботи нашої "соковижималки":

- Чи багато тем виявилися не опрацьовані?
- Чи багато хто конфлікти не знайшли свого вирішення?
- Про що змусив тренінг задуматися?

- Які "смачні" моменти тренінгу порадували нас у спільній роботі?

- Що надавало сили, вселяло впевненість?

Яку "спрагу" (в чому?) допоміг мені тренінг вгамувати?

- Що хотілося б виправити / змінити?

-Які моменти зустрічі краще б не відбувалися взагалі?

Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

ЗАНЯТТЯ 2. Формування позитивної «Я -концепції.»

Привітання. «Казкова крамниця».

Час: 10 хвилин

Мета: впровадження, створення позитивного настрою в групі, налаштування на плідну працю.

Матеріали : стікери і ручки по числу учасників тренінгу.

Хід проведення:

Варіант 1 : кожен учасник виставляє на продаж у казковій крамниці свій товар – риси характеру, навички, уміння. А на заміну замовити собі щось інше (наприклад : продаю 500 грамів витримки, а куплю 200 грамів здогадливості). Кожен учасник повинен щось продати і придбати.

Варіант 2 : Кожен учасник пише на картці, що хоче віддати. За 1-2 хвилини потрібно обмінятись карточками з іншим учасником.

Запитання для обговорення:

Що було важче зробити: продати чи купити?

Як думаєте, чому?

Вправа «Групове рішення життєвих ситуацій»

Час: 15 хвилин

Мета: навчитися працювати в групі, дати можливість кожній людині висловити свою точку зору, прийняти одне колективне рішення.

Хід вправи: Група ділиться на дві команди, кожна з яких і отримує ситуацію і кожна команда обговорює на дану тему, а потім озвучує свій результат

1.1 Ситуація. У дощову погану ніч чоловік їде по заміському шосе на машині, в якій тільки одне вільне місце. На зупинці він бачить трьох осіб. Це його хороший знайомого, який колись зробив чоловікові неоціненну послугу, і зараз саме час відповісти послугою за послугу. Поруч чарівна жінка, яку водій раніше бачив лише здалеку і з якою давно мріяв познайомитися. А на лавці – старий, якому явно погано і якого просто необхідно терміново доставити в лікарню. Чоловік зупиняє машину, і приймає рішення, після якого всі його морально-етичні проблеми були задоволені. Як вчинив водій?

1.2 Уявіть ситуацію: ви їдете в своєму автомобілі в непогожу, бурхливу ніч і раптом бачите трьох людей, що чекають на зупинці автобус.

Ці люди:

1. Старенька, яка виглядає так, ніби ось-ось піде в інший світ;
2. Давній приятель, який колись врятував вам життя;
3. Жінка/чоловік вашої мрії. Кого з них ви візьмете в попутники, якщо ваш автомобіль двомісний? Подумайте і дайте свою відповідь, перш ніж прочитати далі.

1.3 Ви єдина людина що вміє добре плавати серед тих, хто сидить в човні. Човен перекинувся, і перед вами стоїть вибір, кого рятувати в першу чергу. Як зміниться ситуація, якщо на ваші відчуття ваших сил ледь вистачить, щоб самому доплисти до берега?

1.4 Лікар повідомив вам про те, що хвороба близької людини смертельна. Вам доводиться самому вирішувати, чи повідомляти цей діагноз хворому. І чому ви прийняли таке рішення?

Обговорення:

1. Як пройшла командна робота?
2. Прислухалася група до вашої думки?

Вправа « Розкажи про себе»

Час: 10 хвилин

Мета: згуртування групи, подивитися по – новому на учасників заняття.

Хід заняття:

Маєте згуртувати малознайомих людей, або по-новому поглянути на кожного зі вже сформованої команди? Ця вправа точно для вас!

- Напишіть на дошці запитання, наприклад:
- Яким був найщасливіший момент у вашому житті?

- Яким був найщасливіший досвід у житті?
- Що спонукає вас прокидатися вранці?
- Для чого ви використовуєте свої гроші?
- Хто є найважливішою людиною у вашому житті?
- Опишіть свого найкращого друга.

Вислухайте кожного учасника та думки команди стосовно нової інформації. Виконання цієї вправи дозволить комфортніше почуватися у колективі, а також допоможе навчитися читати емоції інших і уважно слухати людей.

Вправа "Формування позитивної Я концепції. Я – в минулому. Я - тепер»

Час: 15 хвилин

Мета : сприяти усвідомленню залежності та впливу інших людей, обставин, способу життя на Я-особистість та формувати впевнену поведінку.

Самодіагностика «Оцініть свої знання про себе»

Хід вправи

Перевірте, наскільки добре ви знаєте себе, і оцініть свої знання за принципом диференціалу: твердження, розташовані зліва, оцініть у діапазоні від +3 до +1, твердження, розташовані справа, - у діапазоні від -1 до -3.

Якщо ви поставили оцінку зліва, то справа її ставити не треба, і навпаки – поставлена оцінка справа передбачає відсутність оцінки твердження, розташованого зліва. Підрахуйте кількість балів, сумуючи «+» і «-». Чим вищим буде отриманий кінцевий бал, тим краще ви себе знаєте.

№ Пп	Твердження	+3 +2 +1 0-1 -2 -3	Твердження
1	Я вивчаю свої можливості		Я не вивчаю своїх можливостей
2	Я знаю риси свого характеру		Я не знаю рис свого характеру
3	Я знаю свої фізичні дані		Я не знаю своїх фізичних даних
4	Я знаю свій тип темпераменту		Я не знаю свого типу темпераменту
5	Я можу впоратися зі своїми емоціями		Я не можу впоратися зі своїми емоціями
6	Я хочу пізнавати себе, свої можливості		Я не хочу пізнавати себе, свої можливості
7	Я хочу, щоб мене вчили користуватися своїми позитивними якостями		Я не хочу, щоб мене вчили користуватися своїми позитивними якостями

Психолог може провести вправу, де учасники по колу можуть висловитися «А який я?». Що ви можете сказати самі про себе? або ж запропонувати учасникам заповнити таблицю.

Що я дума в про себе до...	Що я думаю про себе після...	Що в мені подобалос я до...	Що в мені подобаетьс я після...	Я себе пова -жав за...	Я себе не пова -жав за...	Мене поважал и за...	Мене не поважал и за...	Що зміни -лося зараз ?

Після виконання вправи акцентується увага учасників на те, чи відрізняються записи в колонках при їх заповненні (до і після), чи відбулися зміни? Обговорення результатів по колу.

Релаксаційна вправа «Черепашки»

Час: 10 хвилин

Мета: навчитися долати свої страхи та тривоги, вміння керувати своїми емоціями та почуттями.



Хід заняття.

А зараз уявіть собі, що ви -- маленькі черепашки. Сидите на камінчику, на березі симпатичного мирного ставка, і грієтеся, розслабившись, на сонечку. Вам так приємно, так тепло, так спокійно. Але що це? Ви відчули небезпеку, тому швидко заховали свої голови під панцир. Постарайтеся підняти ваші плечі вгору до вух, а голову втягнути в плечі. Втягуйте сильніше. Не так легко бути черепашкою і втягувати голову під панцир. Аж ось, нарешті небезпека минула. Ви можете витягнути голову, знову розслабитися і ніжитися на теплому сонечку. Ой, бережіться, наближається ще більша небезпека. Поспішайте, швидше ховайтеся у своєму будиночку, сильніше втягуйте голову. Старайтеся якомога

сильніше її втягнути, а то вас можуть з'їсти...Тепер небезпека минула, знову можна розслабитися. Витягніть ваші шиї, опустіть ваші плечі, розслабтеся. Ви тепер у цілковитій безпеці.

Обговорення:

Чи сподобалася вам вправа?

Що ви відчували, коли була небезпека?

А коли вона минула?

Арт-терапевтична вправа

«Намалюйте свої емоції»

Час: 10хвилин

Мета: висловлювання своїх емоцій і почуттів за допомогою арт – терапії.

Хід заняття.

Матеріали: листки А-4, фарби, пензлики, стаканчики з водою.

Обговоріть які почуття викликають певні кольори. Чому?

Якими лініями можна висловити різні почуття? Прямими, хвилястими, зігзагами і ін.

В якості розминки попросіть дітей намалювати олівцями щасливі лінії, сердиті лінії і т. д.

Як тільки всі «розігрілися», можна почати працювати з фарбою. Переконайтеся, що у кожного є пензлик, вода і мінімум, три основних кольори (червоний, жовтий і синій).

Дайте короткий опис того, як використовуються фарби (завжди чисті пензлі до занурення в новий свіжий колір, огляд змішування кольорів (жовтий + синій = зелений, червоний + жовтий = помаранчевий, червоний + синій = фіолетовий)

Кожен може потім вирішити які емоції і почуття він буде висловлювати, яким кольором буде користуватися і які лінії використовувати.

Пам'ятайте, що це дуже суб'єктивна вправу і вона не повинна аналізуватися або інтерпретуватися фахівцем, тільки автор роботи сам для себе може зробити висновки.

Коли картини готові їх вішають на загальний огляд (якщо митець не проти) і обговорюють, хто що хто що бачить в кожній картині. Схожі враження від картин в учасників заняття чи ні? Чому?



До зустрічі! Заняття «Серце колективу»

Час : 10 хвилин

Мета: отримати зворотній зв'язок від учасників групи, забезпечення можливостей висловити свої почуття, що виникли в ході занять.

Матеріали: стікери у вигляді сердечок (червоні), макет великого серця, фломастери, олівці.

Хід заняття.

Психолог. А зараз я попрошу вас дати мені зворотний зв'язок, стосовно нашого тренінгу, адже ваша думка дуже для мене важливо і воно дозволяє коригувати наступні заняття і вдосконалюватися мені як ведучій тренінгу.

Ви знаєте, що у кожного колективу є своє серце. Я принесла велике серце, яке і стане серцем нашого колективу. Придумайте дружню приємну фразу на адресу нашої зустрічі. Візьміть маленьке сердечко і запишіть на ньому те, що ви придумали. Можна висловити свої думки, почуття і відчуття, що більше сподобалося, що не сподобалося, що виконати було найважче, що легше, що здивувало, ваші побажання і т. Потім ми приклеїмо все маленькі сердечка на наше велике серце.

ЗАНЯТТЯ 3. «Без маски»

Привітання

Вправа «Моя буква»

Час: 5 хвилин

Мета: розтопити лід, краще пізнати учасників

Хід заняття.

1. Кожен учасник вибирає собі будь-яку букву алфавіту й озвучує її всій групі або сусідові.
2. Протягом 2 хвилин учасники підбирають якомога більше слів, які описують їх і починаються на обрану літеру.
3. Кожен учасник ділиться своїми словами з групою

Наприклад: мене звать Вікторія й моя буква П. Я практична, пунктуальна, розуміюча і прямолінійна.

Можна написати свої імена й букви на постерах, а потім розвісити на стінах для загального ознайомлення протягом заняття.

Вправа «Чарівна паличка»

Час: 5 хвилин

Мета: зняття емоційного напруження, позитивне налаштування на заняття

Хід роботи.

У тренера в руках "чарівна паличка", яку він зі словами привітання і побажань на сьогодні передає будь-кому із учасників. Той у кого "чарівна паличка", теж передає її зі словами привітання і побажання наступному учаснику. І так продовжується доти, доки всі учасники не привітаються між собою.

Вправа "Поезія моєї душі»

Час: 15 хвилин

Мета: застосування метафори для кращого розуміння самого себе, розвиток креативності.

Хід роботи.

Напишіть поезію про себе, продовжуючи рядки:

Я _____ (дві характерні для тебе риси)
 Я хотів би (хотіла б) знати _____ (те, що тебе цікавить)
 Я чую _____ (уявний звук)
 Я хочу _____ (реальне бажання)
 Я _____
 _____ (повтор першого рядка)
 Я уявляю собі _____ (те, що ти собі уявляєш)
 Я турбуюсь про _____ (те, що тебе турбує)
 Я радію _____ (те, що тебе радіє)
 Я _____
 _____ (повтор першого рядка)
 Я знаю _____ (істина, в якій ти впевнений)
 Я стверджую _____ (те, у що ти віриш)
 Я мрію _____ (те, у що ти мрієш)
 Я намагаюся _____ (те, що ти намагаєшся робити)
 Я сподіваюся _____ (те, на що ти сподіваєшся)
 Я _____
 _____ (повтор першого рядка)

Обговорення виконання завдання.

Вправа «Похвалися»

Час : 10 хвилин

Мета: розвинути в учнів навички короткої самопрезентації.

Хід вправи.

Пригадайте, чим ви можете пишатися. Кожен учасник починає речення словами *«Не хочу хвалитися, але я...»* - і пропонує свій варіант закінчення. Наприклад: „Не хочу вихвалитись, але я умію пекти смачні пироги”. Ми зробили невеличку виставку ваших досягнень, ви написали вірші про себе – все це допоможе вам у виконанні вправи.

Обговорення:

- Навіщо, на вашу думку, ми виконували цю вправу?

Висновок: для того, щоб розуміти інших людей, треба, в першу чергу, розібратись у собі.

Вправа «Емблема моїх досягнень»

Час: 10 хвилин

Мета: розкриття учасниками «свого Я» у вигляді емблеми.

Матеріали: папір А-4, олівці, фломастери.

Інструкція: Психолог звертає увагу на те, як кожна людина ставиться до себе та інших? Що ми зазвичай хочемо повідомити про себе іншим. Пропоную вам створити свою емблему, вибравши для цього улюблений колір, та розмістити на ній символи, які відображають ваші найголовніші риси: що ви любите, що вмієте робити найкраще, про що мрієте.

Обговорення:

Що саме говорить ваша емблема тобі та іншим? Що ти розумієш про це?

Вправа-релаксація «Дотягнися до зірок»

Час: 5 хвилин

Мета: розвивати в учнів навички саморегуляції.

Хід вправи: психолог учням дає інструкцію: «Станьте зручно і заплющіть очі. Зробіть три глибоких вдихи й видихи... Уявіть собі, що над вами зоряне небо. Подивіться на особливо яскраву зірку, яка асоціюється з вашою мрією стати успішною людиною, бажанням щось отримати, кимось стати ... (15 секунд). А тепер, простягніть руки до неба (робимо глибокий вдих), щоб дотягнутися до своєї зірки. Старайтеся щосил. І ви обов'язково зможете дістати рукою свою зірочку. Зніміть її з неба, опустіть руки й обережно покладіть перед собою в гарну простору скриньку (робимо видих)...». Коли у всіх учнів «зірочки лежатимуть в скриньках» можна продовжити.



«Виберіть прямо у себе над головою іншу яскраву зірочку, яка нагадує вам про ще одну мрію... (10 секунд). Тепер потягніться обома руками якомога вище й дістаньте її із неба і покладіть у скриньку до першої зірочки...» Дайте учасникам можливість «дістати з неба» ще декілька зірок (за бажанням).

Запитання для обговорення:

- Як ви почуваетесь після релаксації?
- Які висновки зробили?

Арт-терапевтична вправа «Образ впевненості»

Час: 10 хвилин

Мета: розвиток впевненості, уяви, фантазії в учасників групи.

Матеріали : листки А-4, фломастери, олівці, фарби.

Уявіть, як виглядає ваша впевненість, у вигляді якого образу. Це може бути неживий предмет, тварина, рослина, людина, чарівна істота ... Словом, все, що завгодно! Перенесіть образ впевненості на папір. Намалюйте його, як можна докладніше, детальніше. Обмежень тут немає. Ваші художні навички не мають значення. Головне, малювати те, що відчуваєте, бачите. Аналізувати малюнок не треба. Мета вправи — в самому процесі. Потім можна помилуватися на своє творіння, поспостерігати за своїми емоціями і фізичними відчуттями.

До зустрічі! Вправа "Коло"

Час: 5 хвилин

Мета: закріпити позитивні результати тренінгу.

Хід вправи. Учасникам стають у коло, кладуть руку на плече учасника, який стоїть поруч. Завдання полягає в тому, що необхідно побажати йому щось приємне, подякувати за хорошу роботу, за позитивні емоції.

Завдання виконується по колу за часовою стрілкою. Останнім свої побажання усім учасникам висловлює тренер, підводить підсумки тренінгового заняття.

ЗАНЯТТЯ 4. Будиночок для страхів

Вправа «Привітайся, але не повторюй інших».

Час: 5 хвилин



Інструкція: учням необхідно стати в коло та привітатися з учасниками, але привітання не повинні повторюватися. Можна використовувати слова, жести, елементи танцю та ін.

Вправа «7 технік роботи зі страхами»

Час: 20 хвилин

Мета: ознайомити учасників тренінгу з техніками роботи зі страхами, усвідомленням власних страхів та їхньої трансформації.

Матеріали: шаблон листа, папір А-4, фломастери, олівці.

Розповідь психолога про сім технік роботи зі страхами. Перші техніки спрямовані усвідомлення страху, наступні — з їхньої трансформацію. Комуś вистачить і одного способу, комуś слід пропрацювати усі сім. Хтось впорається за один раз, а хтось відчує, що ці техніки слід використовувати постійно.

Я раджу пройти всі техніки та вибрати свою.

Техніка №1.

Випишіть докладний перелік страхів. Пишіть все, що йде на думку, мінімум 15 хвилин. Виберіть той страх, який є актуальним на сьогоднішній момент. З рештою працюватимете пізніше. Перейдіть до наступних технік.

Техніка №2.

Напишіть страху листа. Потім лівою рукою напишіть відповідь страху. Я підготувала для вас шаблон такого листа:

Шаблон листа:

Привіт мій страх _____ (який? страх чого?).

Ти називаєшся _____ (назви його на ім'я).

Коли ти є присутнім, я відчуваю _____.

Страх, ти кажеш мені, що _____.

І даєш мені зрозуміти, що _____.

Страх, ти звертаєш мою увагу на _____.

І звільняєш мене від наступної небажаної діяльності: __ (перерахувати).

Страх, ти корисний для мене тим, що _.

Ти виконуєш роль _____.

Страх, ти належиш до сфери _____.

Страх, ти— як здатність, яку хочу розвинути. (Назвати здатність) Страх, я дякую тобі за _____.

Страх, ти дав мені можливість. Страх, я хочу _____.

Тепер уявіть, що страх це ви. І вам надійшов лист. Що у ньому? Напишіть відповідь страху лівою рукою, або правою, якщо ви лівша.

Техніка №3.

Напишіть розповідь про свій страх: який він, на що схожий, коли з'явився ваші дії.

Техніка №4.

Намалюйте страх, вивчіть його. Потім намалюйте трансформований результат страху.

Техніка №5.

Уявіть, що все, чого ви боялися, сталося. Що найстрашнішого в цьому? Вигадайте хід ваших дій у цій ситуації.

Техніка №6.

Доведіть страх уяви до абсурду. Уявіть комічну ситуацію і посмійтеся з неї.

Техніка №7.

На багатьох заняттях ми розуміємося зі страхами, переконаннями, негативними установками та сценаріями. Ми знайдемо, що вас блокує та заважає рухатися в житті.

Вправа «Що таке страх»

Час 10 хвилин

Мета: з'ясувати, що таке почуття страху для кожного з учасників за допомогою міміки та жестів, навчитися не боятися свого страху.

Психолог пропонує дітям зобразити страх мімікою і жестами, а також згадати приказки про страх.

- Чи часто у вас виникає почуття страху?
- Чи помічали ви колись, що почуття страху виникає у дорослих (мами, тата, дідуся, бабусі)? Як вони поведуться при цьому?

Примітка. Під час обговорення треба звернути увагу дітей на те, що чимало людей переживає відчуття страху – і дорослі, й діти. Але це не робить їх боягузами. Просто бувають ситуації, коли щось чи хтось – неприємне для нас, непередбачуване, і це може викликати почуття страху

Притча про страх

Час: 10 хвилин

Мета: подолання свого страху і невпевненості.



Далеко в горах жив один старий пустельник. Він жив з того, що йому приносили люди.

До нього приходили в пошуку мудрості і бідні і багаті, і чоловіки і жінки, старі і молоді. Кожен, хто підходив до його скиту, повинен був перейти через висячий міст, під яким було величезне провалля. Іншої дороги не було.

Часом люди доходили до початку мосту і розверталися геть. Дехто доходив навіть до середини. Але через вітер, страх висоти розверталися назад. Хто ж доходив до кінця мосту, тому залишалося пройти кілька десятків метрів до невеличкого скиту, де жив сам пустельник.

Пустельник радо приймав кожного. Цього дня він прийняв ще одного гостя, старшого сивочолого чоловіка. Все його навчання, як і завжди полягало в тому, що він підводив гостя до вікна і показував на юрбу людей на другому кінці провалля.

"Більшість людей, які живуть з того боку провалля взагалі не хочуть сюди прийти, неголосно твердив мудрець. Вони не шукають нічого. Ті ж, що пустилися в дорогу, мають дуже багато запитань і велике бажання прийти сюди. Але страх не дає їм можливості ступити на цей міст. Бачиш, дехто зробив кілька кроків, виглянув через міст і повернувся назад.

Величина провалля була більшою за його бажання мудрості. А он, дехто насмілювався дійти до середини мосту. Вітер, розхитавши міст, розхитав і його самого. Так сумніви разом із страхом змусили його повернути назад".

Він повторював свою науку тисячі разів. Вона всім дуже подобалась.

"Тобі, звернувся він до гостя, вдалося подолати те все, питай мене, що хочеш".

Гість помовчав трохи і сказав: "Шкода, що ти так захопився розповіддю, що не пізнав мене. Я твій молодший брат. Я прийшов сюди, щоб повідомити про смерть нашого батька. Похорон завтра. Якщо ми вирушимо негайно, ти встигнеш з ним попрощатися".

Пустельник негайно зібрався і підійшов з братом до провалля. Брат швидкими і впевненими кроками вирушив першим. А пустельник не міг ступити

і кроку. Він раптом усвідомив, що проживши десятки років на одному місці, він сам за цей час не ходив по мосту ні разу. Він побачив зблизька провалля, сам міст, що струхлявів за стільки років і відчув сильний вітер.

Він дочекався, коли брат дійде до іншого кінця, взяв сокиру і обрубав канати, що підтримували міст.

Брат не оглядався назад. Він та інші чули ридання чоловіка, який усвідомив те, що все чого він навчав, було великою оманною.

Обговорення:

Чи сподобалася вам притча?

Чому до старого пустельника приходили люди?

На вашу думку, чому він обірвав канат, по якому йшов брат?

Що стало причиною його ридань?

Гра з моделюванням ситуації «А що тоді?»

Час: 10 хвилин

Мета: навчитися бути сміливими, коли вам страшно і знаходити вихід із запропонованих ситуацій.

Ведучий: Діти, я хочу побачити, наскільки ви вмієте бути сміливими в різних ситуаціях. Я вам по черзі буду називати ситуації, коли вам буває страшно, а ви повинні сказати, що будете робити, якщо ви раптом опинитеся в такій ситуації. Якщо зустрілася собака, що тоді? Якщо в кімнаті темно, що тоді? І т.п. (Діти пропонують свої варіанти вирішення ситуації)

Вправа «Генератор енергії»

Час: 5 хвилин

Мета: формувати вміння відновлювати власні резерви.

Хід вправи:

Уявіть перед собою фантастичний генератор енергії та «ввімкніть» його.

Уявіть собі та відчуйте, як енергія впливає на вашу передню частину тіла,

наповнює груди, м'язи. Вдихайте її. Поступово переміщайте генератор енергії праворуч та ліворуч від себе. Відчуйте тепло хвиль на спині, руках, голові, ногах.

Відчуйте наявність енергії в кожній ділянці вашого тіла, вашу готовність вирішувати найскладніші завдання. В вашому тілі немає ознак втоми, стресу. Ви-генератор енергії.

Вправа «Знищення страху»

Час: 15 хвилин

Мета: відчуття свого страху за допомогою абстрактних уявлень, знищення його у своєму Я.

Дітям дається завдання намалювати те, чого вони найбільше бояться, намалювати свій страх. Це може бути абстрактний малюнок або зображення конкретного об'єкта страху. Коли виконання малюнків завершено, діти по черзі (за бажанням) коротко пояснюють, чого вони бояться, що зображено на малюнку. Після цього психолог пропонує школярам зробити з цим малюнком, що захочеться: спалити, розірвати, зім'яти.

• Чи легко було намалювати свій страх? • Що ви відчували, коли зіпсували малюнок?

Релаксація «Казковий ліс»

Час: 10 хвилин

Мета: розслабитися, зарядитися позитивною енергією.

Вправа веде дітей до лісу, де вони зможуть заспокоїтися і відчувати себе далекими від повсякденних турбот, діти розслабляються і представляють добрих духів, готових допомогти їм в їхніх проблемах і дати відповіді на важливі питання.



Інструкція: діти зручно влаштовуються на своїх місцях, закривають очі і роблять три глибокі вдихи. З кожним вдихом вони все більше розслабляються відновлюючи внутрішню рівновагу. Ведучий звертається до дітей як до однієї дитини: «Уяви, що ти йдеш лісом, де ростуть прекрасні дерева і кущі. Ліс повний самих різних кольорів... На узліссі ти бачиш маленьку галявину, на якій стоїть лавка з білого каменю. Ти можеш посидіти на ній. Які звуки ти чуєш? Які запахи відчуваєш? Яке тут повітря? Можливо, воно прохолодне і пахне мохом і вологою лісового ґрунту? Можливо, вітер доносить аромат хвойних дерев? Ти чуєш, як співають птахи, які сидять на гілках або пролітають над тобою в небі? .. Уяви, що в цьому чарівному лісі живуть маленькі істоти: карлики, феї або ельфи. Вони готові тобі допомогти. Ти можеш викликати їх. Можливо, вони відкриють тобі таємницю, допоможуть вирішити загадку або просто розвеселять тебе. Подружись з цими духами лісу ... »(2-3 хвилини.). «Як ти себе тепер відчуваєш? Чи здивували тебе лісові духи? Скажи їм: «До побачення!», адже тобі доведеться ще повертатися через чарівний ліс. По дорозі уважно дивись навколо і насолоджуйся спокоєм лісу. Якщо духи дали тобі якусь пораду, візьми її з собою, щоб пізніше подумати над нею...» (1 хвилина). «Ти повернувся на своє місце. Потягнися і зроби три глибокі вдихи. Відкрий очі і відчуй себе свіжим і оновленим ».

Обговорення: Чи сподобалася мені ця «подорож»? Які лісові духи мені зустрілися? Що вони мені сказали?

Рефлексія. До зустрічі!

Час: 10 хвилин

Обмін враженнями, думками: Враження від сьогоднішнього заняття скажіть однією-двома фразами. Що зрозуміли для себе після заняття? Які моменти були найцікавішими? Що було важко, чому?

Ритуал прощання

Встати в коло. Праву руку в центр кола, потрібно покласти одну на одну і дружно вимовити: «До – по – ба – че – ння».

ЗАНЯТТЯ 5 . В злагоді з собою та іншими

Вправа «Знайомство – представлення»

Час 5 хвилин

Мета: Створення позитивної атмосфери, привітання.

Хід заняття.

Запропонувати учням представити одного із учасників команди (на вибір)— це може бути пісня, вірш, афоризм, девіз, малюнок, розповідь тощо.

Рекомендації. Ведучий за необхідності просить учасників пояснити свій вибір і допомагає їм провести пояснювальну роботу.

Арт-терапевтична вправа «Музика моєї душі»

Мета: створити ситуацію успіху для учасників, підбадьорити їх, заохотити до роботи.



Час: 15хвилин

Хід заняття.

Зараз ви прослухаєте мелодії одного із композиторів(Моцарт, Бах, Бетховен). Ваше завдання визначити, який настрій передає музика. Вам потрібно описати характер образу мелодії, наприклад:

- весела, радісна, щаслива, приємна, безтурботна;
- самотня, печальна, сумна, відчужена, беззахисна;
- задушевна, лагідна, мрійлива, добра, спокійна, плавна, тиха;
- сердита, тривожна, загрозлива, зла;
- стомлена, плавна, лінива, тиха, спокійна;
- схвильована, тривожна, швидка, ритмічна, голосна; - святкова, піднесена, поважна.

Музика, ніби жива, має свій характер і настрій. Спробуйте зобразити образ почуття, який викликає у вас мелодія фарбами на папері з допомогою пальців. Це можуть бути різнокольорові лінії, плями, крапки, образи, фігури.

Обговорення:

-Чи сподобалося вам?

-Чи важко було малювати з допомогою пальців?

-Що ви відчували про малюванні?

Вправа-гра «Бродячі артисти».

Час: 15 хвилин

Мета: зняття напруги, страху, невпевненості в учасників тренінгу.

Хід заняття.

Заздалегідь становиться сюжет вистави, заготовлюються картки з позначенням на них ролей, картки роздаються дітям. Промовляється текст, чуючи його актори виходять, і виконують дії, та вимовляють слова згідно з текстом. Розігрується спектакль не передбачуваного змісту, імпровізованої гри. Сюжет повинен містити в собі безліч дій і взаємодії персонажів. Дане завдання знімає страх і психологічну невпевненість. Діти розкріпачуються, діють вільно. Вони починають творити образ. Поліпшується психологічний клімат у групі, розвивається симпатія до окремих учасників.

Завершити нашу вправу пропонуємо обміном подарунків. Ваші малюнки подаруйте вашим товаришам. В кожного повинен бути такий подарунок.

Вправа-релаксація «Політ пташки»

Час: 10 хвилин

Мета: зняття напруги і тривоги в учасників тренінгу, віра в себе в свої сили, формування позитивної самооцінки.

Хід заняття.

Давайте спробуємо перетворитися на пташку. Ми зможемо пізнавати секрети краси і легкості, злетимо над землею в ясне блакитне небо, бо небо – це царство птахів. Одна з найчарівніших – лебідь: білий, як сніг, з довгою, гнучкою шиєю, золотистим дзьобом. Підніміть підборіддя вгору. Так, дійсно, така шия у лебедя.

Давайте закриємо очі і подихаємо, як птахи. Вдихаємо – видихаємо, після вдихання говорити про себе «Я лебідь» - видих (3 рази). Добре.

Шия витягнута, напружена, спина пряма, горда. Широко і плавно розкиньте крила.

Зігніть в колінах ноги, напружте їх... і... різко випряміть – глибокий вдих – і... чудо – полетіли! (3 рази).

Можете вільно махати крилами. Тіло легке, як пір'їнка, ми його зовсім не відчуваємо. Як радісно і вільно! Чисте небо навколо, прохолода, тиша, спокій (вдих – видих) (3 рази).

Перед нами, як дзеркало, блищить озеро. Можна придивитися – і побачити там себе – яка гарна, горда птаха (вдих – видих).

Ми плавно летимо, нам подобається і зовсім не страшно. Спустимось нижче, ще нижче, ось вже близько поле, будинок, люди. І ось ми доторкнулись землі... Витягнемо шию, розправимо плечі, опустимо крила. Чудовий політ!

Хай у когось трохи не вийшло. Не біда. Адже і лебідь – красень не одразу полетів, спочатку він був гидким каченям. Всі над ним сміялись і ніхто не розумів. Але він мріяв стати лебедем і мрія здійснилась. Все прекрасне коли-небудь збувається, треба лише повірити в себе.

Вправа «Збери прислів'я»

Час: 10 хвилин

Мета: активізувати роботу в групі.

Обладнання та матеріали: картки з прислів'ями, капелюх / пакет. Інструкція:

1. Педагог обирає відомі прислів'я про добро й пише / друкує їх половинки на різних картках. Кількість карток має відповідати кількості учасників.
2. Картки опускають у капелюх. Кожен з учасників витягує наосліп картку.

3. Учасники намагаються відшукати серед членів групи власника другої половини прислів'я.

Початок прислів'я .

Закінчення прислів'я.

Для гарного товариша

не шкода ні хліба, ні дозвілля.

Світ

не без добрих людей.

Злий плаче від заздрості,

а добрий – від жалю .

Лихо пам'ятається,

а добро вік не забудеться.

Без товариша

на серці заметіль.

Життя дане

на добрі справи.

На добрий привіт –

добра порада.

Тому важко,

хто пам'ятає зло.

Хто швидко допоміг,

той двічі допоміг.

Добрій людині

і чужа хвороба до серця.

Старий товариш

краще нових двох.

Питання для обговорення: - В чому суть прислів'їв, які ви склали? (учасники висловлюються по колу (за годинниковою стрілкою).

Вправа «Колаж»

Час: 15 хвилин

Мета: згуртувати колектив і ближче дізнатися кожного учасника групи.

Матеріали: ватман, клей, кольорові картинки різної тематики, кольорові олівці, фарби з китицями.

Хід вправи.

Група сідати за стіл, пропонується ватман, клей, кольорові картинки різної тематики, кольорові олівці, фарби з китицями. Із запропонованих картинок кожен учасник групи вибирає картинку відповідні того, як він бачить і відчуває себе в даній групі (див. мал. 2.). Вибравши картинку, кожен має і приклеює її на ватмані так, як відчуває своє розташування в групі (див. мал. 3.). Після виконаної роботи кожен учасник(за бажанням) доповнює свої зображення тлом з допомогою фарб і олівців (див. мал. 4. і рис. 5.).

Питання для обговорення:

- 1) Чому ви вибрали ту чи іншу картинку?
- 2) Чи Відповідає розташування ваших зображень так, як вам хотілося б?
- 3) Чи Відчуваєте ви себе так в групі?
- 4) Чи Були складнощі при виконанні вправи?

Притча про двох вовків

Мета: відчувати різницю між добром і злом, кожен обирає свій шлях самостійно і сам несе відповідальність за власні вчинки.

Час: 5 хвилин

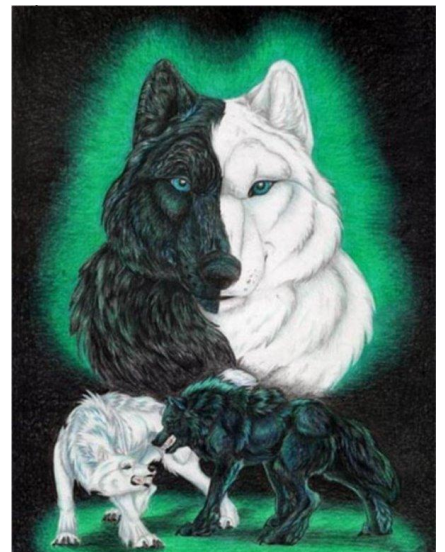
Хід роботи.

Одного разу допитливий онук запитав у свого діда – вождя племені:

– Чого з’являються погані люди?

На це старець дав мудру відповідь. Ось що він сказав:

– Поганих людей на світі немає. Але в кожній людині присутні дві сторони: темна і світла. Перша – це прагнення до любові, добра, співчуття,



взаєморозуміння. Друга ж символізує зло, егоїзм, ненависть, руйнування. Подібно двом вовкам, які постійно борються один з одним.

– Зрозуміло, – відповів хлопчик. – А хто ж перемагає?

– Все залежить від людини, – закінчив дід. – Завжди перемагає той вовк, якого годують більше.

Ця притча вчить тому, що кожна людина обирає свій шлях самостійно і сама несе відповідальність за власні вчинки.

Вправа "Чаруючий водоспад"

Мета: розслаблення групи після проробленої роботи

Час: 5 хвилин

Хід роботи.

Заплющіть очі й уявіть собі чарівний водоспад, з якого ллється не вода, а любов, ніхність, сонячне тепло, доброта, і ласка. Підставте долоньки і заберіть все собі. Наповніть своє серце позитивною енергією.

Після цього відбувається обмін щирими словами із чарівного водоспаду..

До зустрічі!

Час: 5 хвилин

Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

ЗАНЯТТЯ 6. Я – підліток

Вправа на знайомство «Нетрадиційне вітання»

Час: 5 хвилин

Мета: познайомити учасників між собою, налаштувати на роботу

Хід вправи: Всі діти стають в коло, кожен учасник групи повинен привітатися з іншими; а) долонями, б) 1 долонею, в) коліном, г) чолом, д) носом, е.) поглядом, є) мімікою, ж) жестикуляцією.

Можна вітатися з одним і тим самим учасником декілька разів. Спробуйте якомога більше різних варіантів привітання. Не забувайте про посмішку.

Обговорення:

-Які варіанти привітань вам найбільше сподобалися?

-Стільки невербальних привітань вдалося використати?

-Як на ваші привітання реагували партнери?

Вправа «Використання ролі»

Час: 10 хвилин

Мета: розвиток упевненості в собі та звільнення від негативних якостей, підтримка позитивного емоційного стану

Хід заняття.

Всі отримують роль і відповідають на будь-які запитання від імені персонажу. Усі інші учасники групи – допитливі кореспонденти радіо, телебачення газет і журналів.

Пропоновані ролі:

переможниця конкурсу краси;

відомий веселун;

дуже серйозна і небагатослівна людина;

дама-академік, що зробила важливе відкриття;

дуже критична людина;

привітна людина, задоволена усім світом і собою тощо.

Ролі бажано добирати персонально для кожного учасника групи.

Вправа «Подолання невдачі»

Час: 10 хвилин

Мета: допомога в подоланні комплексу невдахи.

Хід роботи.

Діти об'єднуються у три групи за кольорами світлофору. Їм пропонується розіграти ситуації про незадоволення якоюсь діяльністю чи розмовою:

- Я не вмію малювати;
- усвідомлення свого Я Знову мені не вдалося добре виконати вправу;
- Я зробив багато помилок у контрольній.

Обговорення:

- Чому виникають такі ситуації?
- Як зробити так, щоб не потрапляти в них

Вправа «Звичайний підліток»

Час: 15 хвилин

Мета: усвідомлення підлітком свого Я, своєї цінності і значущості.

Матеріали: папір А- 4, ватман, скотч.

Хід роботи.

Зробіть із паперу фігурку людини. На частинах цієї фігурки напишіть:

про що мріє (на рівні голови), що любить (на рівні тулуба), чого уникає (на рівні ніг), що вміє робити (права рука), які ресурси має (ліва рука). Презентуйте свою "паперову людину". А поки ви розповідаєте про свого підлітка, я переносу ваші думки на зображення людини на великому аркуші. Тепер у нас вийшов узагальнений портрет під назвою "Звичайний підліток".

Обговорення:

- Чи важко було описувати людину?
- Що видалося найважчим?
- А що найлегшим?

Притча «Вір у себе завжди»

Час: 10хвилин

Мета: вір в себе і в свої сили ,і ти обов'язково досягнеш задуманого.

Жили маленькі жабенята. Вони організували змагання з бігу. Завданням було зібратися на вершину башти.

Зібралось багато охочих, щоб подивитися ці змагання та посміятися з учасників.

Змагання розпочалися...

Правда, ніхто з присутніх не вірив в те, що жабенятам вдасться забратися на вершину башти.

Звідусіль можна було почути: « Це дуже складно!!! Вони ніколи не заберуться на верх...Адже башта дуже висока»

Маленькі жабенята почали падати один за одним...За виключенням тих, у кого відкрилося друге дихання. Вони піднімалися все вище і вище.

Натовп весь час кричав: «Дуже важко!!! Ніхто з них не зможе дістатися вершини».

Жабенята втомилися і попадали. Тільки одне жабеня піднімалося все вище і вище...Приклавши всі зусилля, подолавши усі труднощі жабеня дісталось вершини!!! І ПЕРЕМОГЛО.

Тоді решті жабенят захотілося дізнатися, як йому це вдалося зробити, звідки черпав він свої сили?

Виявилось – переможець був глухий!!!

Отже: ніколи не слухай людей, що намагаються посіяти сумніви в твоїй душі, намагаються передати свій песимізм і негативний настрій. Вони відбирають у

тебе твої найзаповітніші мрії і бажання. Не забувай про силу думки і слова. Завжди вір в себе і в свої сили!!!

Батьківський поради́ник: « Ти –сильний, ти - зможеш!»

Час: 15хвилин

Мета: навчитися аналізувати ситуацію з точки зору інших людей.



Прийшла дочка до батька і каже:

– Батько, я втомилася, у мене таке важке життя, я не бачу в ньому ніякого сенсу! У мене постійно труднощі і проблеми ... Я весь час пливу проти течії .. У мене просто немає більше сил !!! ... Що мені робити ???

Батько замість відповіді поставив на вогонь три однакові каструлі з водою, в одну кинув моркву, в іншу поклав яйце, а в третю насипав каву.

Через деякий час він вийняв з води моркву і яйце, і налив в чашку кави з третьої каструлі.

– Що змінилося? – Запитав він дівчину.

– Яйце і морква зварилися, а зерна кави розчинилися у воді. – Відповіла вона.

– Ні, дочка моя, це лише поверхневий погляд на речі.

Подивися – тверда морква, побувавши в окропі, стала м'якою. Крихке і рідке яйце стало твердим. Зовні вони не змінилися, вони лише змінили свою структуру під впливом однакових несприятливих обставин – окропу.

Теж саме відбувається і з людьми – сильні зовні можуть розклеїтися і стати слабкими, тоді як крихкі і ніжні лише затвердіють і зміцніють.

– А кава? – Запитала дочка.

– О! Це найцікавіше! Кава повністю розчинилась в новому ворожому середовищі і змінила її – перетворивши окріп в чудовий ароматний напій.

Є особливі люди, які не змінюються під тиском обставин – вони самі змінюють обставини і перетворюють їх на щось нове і прекрасне, отримуючи користь і знання з будь-якої, навіть найбільш несприятливої ситуації.

Я хочу, щоб ти припинила вести себе як “морквина”, згадала про те, що ти людина, щастя якої – в її власних руках!

Будь як кава. Будь сильнішою за каву! Міняй обставини, а не себе саму !!

Обговорення:

-Хто головні герої оповіді?

-Як відчуває себе дівчинка?

-Чи важко їй?

-Як ви думаєте, чи зробила для себе дівчинка висновок про сенс життя?

-А як би ви себе повели в даній ситуації?

Тепер складіть опис на тему "Один звичайний день мого життя" Хто готовий презентувати свою роботу, прошу

До зустрічі ! Вправа «Зворотній зв'язок»

Час: 5хвилин

Ведучий: Наше заняття підійшло до кінця. Я хочу почути думку кожного з Вас. Що викликало позитивні емоції? Що викликало негативні емоції що було найкориснішим? Що було найскладнішим? Що дізналися нового про себе, своїх одногрупників? Що запам'яталося найбільше?

Після закінчення зустрічі провідний дякує групу за роботу і всім бажає подальших успіхів.

ЗАНЯТТЯ 7. «В гармонії з собою»

Привітання: Вправа «Тік-так»

Час: 10 хвилин

Мета: знайомство учасників між собою, тренування вміння запам'ятовувати інформацію.

Хід вправи

Тік-так. Усі учасники сидять у колі на стільцях. Один з учасників стоїть у центрі кола. Коли він говорить комусь у колі «Тік» – той/та повинен назвати ім'я свого сусіда зліва. Якщо прозвучало «Так» – ім'я сусіда справа. Якщо ім'я не названо, така людина виходить в центр кола, стає ведучою. За команди «Тік-так» всі учасники якнайшвидше міняються місцями. Хто не встигає – займає місце в центрі кола і гра триває.

Вправа «Пори року моєї душі»

Час :15 хвилин

Мета: зрозуміти власну внутрішню погоду та її вплив на оточуючий світ.

Вступна бесіда.

Не всі свої цілі ми ставимо свідомо. Іноді наші цілі формуються несвідомо, і тільки після того, як ми щось зробимо, ми починаємо розуміти, чого ж нам хотілося насправді.

Інструкція

Ми можемо багато чому навчитися у природи. Зокрема, саме в природі ми спостерігаємо відрядне сталість змін. Всі рослини і тварини проходять через цикл пір року. Зима дарує всім спокій, а комусь дає можливість померти. Навесні життя знову пробуджується. Влітку вона досягає свого повного розквіту, дозрівають плоди. Осінь дозволяє зібрати врожай, а потім природа вступає у наступний цикл становлення, зникнення і нового народження.

Якщо ми хочемо збирати урожай, то сталість зміни часів року повинно нас заспокоювати. Якщо ж ми прив'язуємося лише до мрій про цвітінні, то кругообіг часів року буде нас засмучувати. Точно так само і в нашому житті ми можемо досягати зрілості і пожинати плоди лише в тому випадку, якщо зрозуміємо і



приймемо для себе, що багато йде і змінюється, створюючи тим самим передумови виникнення нового.

Нехай ця думка послужить вам відправною точкою для роздумів. Візьміть зараз аркуш паперу і складіть список (приблизно з п'яти пунктів) - перелік того, що у вашому житті відмирає, стає слабкіше, втрачає свою значимість, відступає на другий план. Можливо, закінчується і йде в минуле дружба, робота, шлюб. Може бути змінюється внутрішня позиція або яке-небудь почуття, ваша життєва філософія чи політичні погляди. Зосередьтеся на тому, що змінюється, але при цьому не зникає зовсім.

А тепер складіть ще один список (теж приблизно з п'яти пунктів) - перелік того, що знаходиться в самому початку, в стадії становлення, що поки ще не стало повноцінною частиною вашого життя. Це може бути те, що тільки з'являється або те, що знову повертається, стає все більш важливим і бажаним. Можливо, це нова дружба або зароджується інтерес до кулінарії, або зростаюче бажання подорожувати. Постарайтеся писати як можна більш конкретно.

А тепер виберіть з другого списку той пункт, який вам особливо цікавий. Напишіть до нього невелике пояснення.

Яка його передісторія, що саме зароджується?

Що допомагає і що заважає його появи?

Чи може це стати для вас важливою життєвою метою?

Як ви можете на це налаштуватися?

Як буде виглядати ваше життя, якщо те, що виникло, буде розвиватися далі?

Вправа "Душевна погода інших"

Мета: допомога у розумінні людей, аналіз душевної погоди інших

Час: 15 хвилин

Матеріали: Айвазовський "Неополітанська затока вранці", Айвазовський "9 вал", Е.Мунк "Крик", музичні композиції П.І.Чайковський "Пори року", Л.В.Бетховен "Місячна соната", Бах "Шутка", Моцарт "Турецький марш".

Що можна сказати про людину, в якій найчастіше штормова душевна погода?

Давайте спробуємо зрозуміти, якою була душевна погода у художників, дивлячись на їхні картини.

А що ви скажете про музичні композиції?



Обговорення.

-Чи сподобалася вправа?

-Що саме зрозуміли, прослухавши музику та подивившись картини?

-Чи можна змінити душевну погоду?

Вправа "Асоціація кольорів мого Я"

Мета: релаксація, усвідомлення власного внутрішнього світу

Час: 15 хвилин.

Хід заняття.



Я зараз пропоную вам виконати на кольоровому папері (колір на вибір) малюнок.. Ваше завдання розділитися на пари, створити малюнок- схожість

Кожен завдання виконує самостійно, не дивлячись на малюнок іншого. Теми для малюнків: щастя, моя мрія, доброта, біль, образа, радість.

Обговорення:

-Поясніть, чому ви обрали саме такий папір для тем зображення?

-Чи важко було малювати вдвох на одну і ту тему, не спілкуючись?

-Чи сподобалася вам вправа? Чому?

Релаксація . «Промінчик»

Час: 10 хвилин

Мета : відпочити від важкого дня, дати волю фантазіям.

Хід роботи.

Сядьте зручно, заплющте очі та уявіть, як теплий-теплий промінчик торкається вашого плеча, обличчя, серця... (лунає приємна музика). Тепло обливає вас, сипле золотаві м'які промінчики, які лягають вам на плечі. Ви дихаєте їхнім свіжим ароматом. Відчуйте, як самі линете, ніби птах, у чисте, прозоре небо, повне безкрайнього щастя.

Ваші груди наповнені добром, світлом, ніжністю. Візьміть промінчик у руки. Подаруйте його друзям, батькам, рідним. У вас ще лишилося... Подаруйте по крапельці всім-всім людям. Чуєте? Вони вам дякують. Віддають своє тепло, дарують усмішку -- щиру, привітну, віддану... А промінчик знову і знову стрибає на ваше личко сонячним зайчиком. Лле своє тепло, обсипає блиском, від якого все стає кращим, приємнішим. Ви купаєтесь у золотавому розмаїтті сонця, від якого до вас лине добро. Воно торкається вашого серця, стукає в нього, просить зайти. Ви відкриваєте своє маленьке серденько і відчуваєте полегшення. Вас огортає саявом, зігріває теплом. Ви щасливі, бо вас люблять батьки за вашу вдячність. Вас люблять учителі за вашу повагу, вас люблять друзі -- за вашу

вірність.

А промінчики безкінечні. Вони знову і знову гладять, ніжать вас. Обов'язково залишіть їх у пам'яті. Коли втомитесь, розгніваєтесь, образитесь -- згадайте про них, і вам знову стане добре. Ну а зараз давайте повернемося із нашої казки до реального життя, забравши із собою цей чудовий сон. На рахунок «три» розплющте очі...

До зустрічі!

Час: 5 хвилин

Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

ЗАНЯТТЯ 8. «Формула щасливого життя».

Вправа «Добре словечко лежить недалечко»

Час : 5хвилин.

Мета: привітатися, активізувати групу та налаштувати на продуктивну працю.

Психолог. Нехай кожен із вас по колу передає вітання. Зведіть руки разом долонями вгору, тримайте їх перед собою, «наповнюючи» добрими словами. Передайте сусіду ліворуч (праворуч).



Вправа «Моє Я»

Час: 10 хвилин

Мета: показати, що кожна людина є неповторною. Кожна людина-це особистість.

З однакових аркушів паперу, складених навпіл без ножиць сформувати половинки контуру людського тіла, розгорнути фігурки. Поміркувати, чому з однакових папірців за однаковою інструкцією вийшли різні фігурки. Про що це свідчить?

Вправа "Моє життя"

Час: 10 хвилин

Мета: сприйняття власного життєвого шляху

Я пропоную вам розповісти про своє життя п'ятьма словами. У ці п'ять слів ви повинні вмістити все те, що відбувалося, або відбувається у вашому житті.

Притча про сенс життя

Час: 15 хвилин

Одного разу дорогою додому Учитель зустрівся з чоловіком, який кудись так поспішав, що, обганяючи мудреця, випадково зачепив його плечем. Той в свою чергу спокійно і ввічливо звернувся до нього з питанням:

- Скажи, поважний чоловіче, куди це ти так поспішаєш, що нічого не помічаєш на своєму шляху?
- Прошу вибачення, – сказав чоловік, не зменшуючи кроку, – поспішаю я тому, що зайнятий пошуком сенсу життя і не маю права зволікати, поки мета моя не досягнута.



- Що ж, – промовив Учитель, – я чув про одну людину, яка шукала все своє життя цей сенс.
- Сподіваюся, істина відкрилася йому? – поцікавився нетерплячий попутник.
- Так, він помер просвітленим, встигнувши шепнути тим, хто був поруч те, що зрозумів лише помираючи, – відповів Учитель.
- І що ж він сказав?
- Він сказав, що сенс життя – це вибір ...
- Що ж, дякую тобі за бесіду, – сказав чоловік, вклонився мудрецеві і майже бігом продовжив свій шлях.
- ... вибір, або жити, або все життя витратити на пошуки цього самого сенсу, – закінчив мудрець, але його слова прозвучали вже в порожнечу.
- Обговорення:
- Чи сподобалася вам притча?
- Про що вона?
- Як ви думаєте, чому хлопець недослухав Учителя?
- У чому сенс вашого життя?

Які життєві цінності схожі на велике каміння, які – на мале, які – на пісок?

- Як ви їх розрізняєте?
- У якому порядку ви «наповнюєте глечик» на цьому етапі свого життя?
- Як можна більше дбати про велике каміння?

Вправа «Шкала цінностей»

Мета: створити ієрархію цінностей

Час : 15 хвилин

Хід роботи.

Об'єднання в групи за цінностями, які назвуть учасники, наприклад: сім'я, друзі, краса.

Усі групи отримують однакові набори. Тренер пропонує вибрати з них спочатку 10, потім 5 найважливіших цінностей і поставити в ієрархічній послідовності за ступенем значущості.

Цінності

1. Самостійність як незалежність у судженнях та оцінках	
2. Упевненість у собі (незалежність від внутрішніх протиріч і сумнівів)	
3. Матеріальна забезпеченість (відсутність матеріальних труднощів у житті)	
4. Здоров'я (фізичне й психічне)	
5. Задоволення (життя, сповнене задоволь, приємного проведення часу, безліч розваг)	
6. Цікава робота	
7. Любов (духовна й фізична близькість із коханою людиною)	
8. Свобода й незалежність у вчинках і діях	
9. Краса (відчуття прекрасного в природі й мистецтві)	
10. Гарні й вірні друзі	
11. Пізнання (можливість самоосвіти, розширення кругозору, інтелектуального розвитку)	
12. Щасливе сімейне життя	
13. Творчість (можливість творчої діяльності)	
14. Суспільне визнання (повага з боку інших людей, колективу, товаришів)	

15. Активне діяльне життя	
16. Рівність (братерство, рівні можливості для всіх)	

До життєвих цінностей психологи відносять також цікаву роботу, благополуччя в родині, впевненість у собі, самостійність, наявність гарних і вірних друзів, творчість, красу природи й мистецтва, свободу, життєву мудрість, суспільне визнання.

Рішення приймається спільно. Така технологія допомагає впорядкувати дискусію і навчитися аргументувати свій вибір. Ця вправа допомагає створити ієрархію цінностей, висловити свою думку. Коли учасники виберуть 5 цінностей, попросити щоб ці цінності написали на листках, а потім по черзі групи презентують, вивішуючи на шкалі діаманта. Після завершення вправи варто попросити представників команд ознайомити клас із результатами командної роботи і розповісти про те, як проходила дискусія.

Перегляд відеоролика «Цінуй своє життя, воно прекрасне!»

<https://www.youtube.com/watch?v=GYjkgg7JO-M>

Час: 10 хвилин

Мета : вміння цінувати своє життя, йти до мети, незважаючи на невдачі, бути сильним, сміливим, наполегливим, долати перешкоди і йти до омріяних цілей.

Обговорення:

Про що цей відеоролик?

Чи вмієте ви цінувати своє життя?

Що ви відчували, коли дивилися відео?

Які ваші життєві цінності?

Що ви робите для того, щоб досягнути омріяної мети?

Вправа «Горіхи» (за Ю. Заріповою)

Мета: усвідомлення та прийняття власної унікальності та неповторності.

Час: 10 хвилин

Кожен учасник бере горіх, роздивляється його. Потім горіхи складаються назад в кошик і перемішуються. Учні пробують знайти саме свій горіх, аргументуючи вибір.

Обговорення:

- Що допомогло вам знайти саме свій горіх?

Щоб розгледіти людину, треба витратити час, придивитися до неї. Про цінність горіха судять за його внутрішнім наповненням. Він може бути зрілим, зеленим, гнилим, пустим, добрим. Тому не можна складати враження про людину тільки за її зовнішністю. У горіха дуже тверда шкаралупка. Вона потрібна, щоб захистити ніжне ядро. Деякі люди теж ховаються, щоб почувати себе у безпеці, і не можуть зразу відкритись. Для цього повинен пройти певний час.

До зустрічі!

Час: 5 хвилин

Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

ЗАНЯТТЯ 9. «Мій кольоровий всесвіт»

Створення позитивного настрою. Вітання.

Час: 5 хвилин

Візьміть промінь сонця, і спрямуйте його туди, де панує темрява.

Візьміть усмішку і подаруйте її тому, хто її так потребує.

Візьміть доброту і подаруйте тому, хто сам не вміє віддавати.

Візьміть віру і дайте кожному, хто її не має.

Візьміть любов і несіть її всьому світові.



Дякую!

Знайомство

Час : 5 хвилин

Вправа «Цінністю для мене є ...»

Мета: розвиток позитивного мислення, налаштування на успіх.

Матеріали: бейджики, папір А-4, фломастери.

Хід заняття.

Доброго дня, дорогі друзі. Рада бачити вас у гарному настрої. Сподіваюсь, що сьогоднішня наша зустріч принесе вам приємні емоції. Перш, ніж ми розпочнемо нашу роботу, нам потрібно познайомитися. У кожного із вас є бейджики. Візьміть фломастери і напишіть на них своє ім'я. Потім, по черзі кожен учасник буде називати своє ім'я і розповість про те що для нього є цінністю у житті. Розповідь можна розпочати словами: «Цінністю для мене є...»

Вступне слово тренера

Час: 5 хвилин

Спостерігаючи, як трава прориває панцир асфальту і пробивається до сонця, мимоволі дивуєшся силі життя, яка таїться в ній. Це прагнення жити в будь-якій ситуації, властиво всьому живому.

Живим істотам невластиво припиняти своє життя мимоволі. І лише вершина всіх земних творінь — людина — інколи здійснює вбивство самої себе. Чому і як це відбувається? Чому загальний закон виживання всього живого раптом перестає діяти, коли мова заходить про людину?

Людина єдина зі всіх живих істот, яка для продовження життя потребує не лише задоволення своїх потреб: у їжі, теплі, сні і продовженні роду. Людині, як істоті

не лише тілесній, але і духовній, необхідні свідомість життя і існування ідеалів, до яких вона прагне.

І якщо трапляється крах цих ідеалів, то пропадає сенс, ради якого людина живе. Коли людина не знаходить в собі сил вийти з цієї кризи або перетерпіти її, розв'язка буває страшною — життя, позбавлене сенсу, може викликати у людини бажання припинити своє фізичне існування.

Думка закінчити життя самогубством з'являється тоді, коли людині здається, що їй дуже погано, а шляху поліпшити ситуацію вона не бачить. У наших предків в багатьох поколіннях було багато горя: розруха, голод, війна, але вони все витримали і подарували життя нам.

Життя – це дар. Часто люди в своїй гордині виголошують: «А навіщо мені цей дарунок – життя? Я його не просив!» Так, дійсно не просив. Дарунки взагалі робляться не за проханням, а від чистого серця. Інша справа, як ми сприймаємо цей дарунок і чи цінуємо його!

Тому тема нашого сьогоднішнього заняття «Цінність людського життя»

Вправа -аукціон: «Як розпорядитися своїм життям?»

Час: 15 хвилин

Мета : вміння правильно визначати свої життєві цінності, об'єктивно їх оцінювати у власному житті.

Психолог: Для того, щоб зрозуміти, чи вміємо ми визначати правильно життєві цінності, чи вміємо робити вибір, чи об'єктивно оцінюємо значення духовних цінностей у власному житті, проведемо аукціон «Як розпорядитися своїм життям?» Гра допоможе кожному з учасників знайти відповідь на це запитання.

(Психолог роздає учасникам аркуші паперу та умовні «гроші» – папірці (по 6 шт.) На початку гри кожен учасник повинен написати своє ім'я на шести папірцях (умовних грошах). Кожен папірець репрезентує якусь частку учня: його

енергію, інтереси, час, ресурси, ідентичність тощо. Через хвилину перед кожним постане вибір «витратити» чи «заощадити» свої «гроші». На продаж будуть виставлені різноманітні товари по парі. Правила гри не дозволяють купити обидва товари, тільки щось одне або нічого. Зрозуміло, що коли закінчуються «гроші», вже нічого не можна купити. Усі покупки можна робити лише тоді, коли «товари» пропонують на продаж. Не можна повернутися до попередньої пари, якщо на продаж уже виставлено наступну пару. Хто робить покупку, віддає свої «гроші» вчителю. Кожен учень записує на окремому аркуші паперу, що придбав. У грі будуть деякі нюанси, за які прийдеться додатково платити, або навпаки будемо повертати гроші.)

ЛОТИ(кожен лот демонструється на мультимедійному екрані)

Тим хто вибрав здорову сім'ю повертають два папірці, як винагороду.

Ті, хто вибрали 5 років насолоди, повинні додатково сплати один папірець, оскільки за певні речі, ми повинні платити більше ніж здається спочатку.

Більше не дозволено робити покупки, ті папірці, які не були використані, вважають знеціненими.

Запитання для обговорення:

1. Яка покупка сподобалася вам найбільше?
2. Чи шкодуєте ви, що не зробили якусь покупку?
3. Чи хотілося б вам поміняти деякі правила гри? (так само в житті назад неможна нічого вернути)
4. Чого ви навчились виконуючи цю вправу?

«Притча про життя»

Час: 7 хвилин

Мета: наше життя-відображення наших вчинків.

Одного разу хлопчик з батьком вирушили в гори. Несподівано хлопчик спіткнувся і впав. Боляче, вдарившись він закричав: «О-о-о-й!» На свій подив він почув, як десь далеко в горах якийсь голос відповів йому: «О-о-о-й!» Зацікавившись він прокричав: «Ти хто?» І у відповідь почув: «Ти хто?» Розгніваний такою відповіддю хлопчик голосно вигукнув: «Боягуз!» До нього долинула відповідь: «Боягуз!» Хлопчик поглянув на батька й запитав: «Що це таке?» Батько усміхнувся і сказав: «Синку, а тепер послухай уважно» І він прокричав у напрямку гір: «Я в захваті від тебе!» Голос відповів: «Я в захваті від тебе!» Він знову прокричав: «Ти переможець!» Голос відповів: «Ти переможець» Хлопчик здивовано подивився на батька. Тоді батько пояснив синові: «Люди називають цей голос ВІДЛУННЯМ, а насправді – це ЖИТТЯ. Воно повертає тобі назад усе, що ти говориш і робиш. Наше життя – просте відображення наших вчинків. Життя поверне тобі все, що ти дав йому!».

Запитання для обговорення:

Що ви зрозуміли послуховавши дану притчу?

Життя - це не тире між двома датами. Це кожна прожита тобою хвилина. Усі хвилини твого життя – чисті сторінки. Тобі належить їх заповнити!!!

Арт-терапевтична вправа «Опора»

Час: 15 хвилин

Мета : подолання внутрішньої тривоги. депресії, стресів.

Матеріали: аркуші паперу А-4, олівці та фарби.

Хід роботи.

Коли людина народжується, її підтримують батьки. Дитина вчиться робити перші кроки, а батьки кажуть: «Давай уперед, у тебе все вийде!». Таким чином, у дитини формується внутрішній стрижень чи внутрішня опора. У міру взаємодії у соціумі внутрішня опора може зміцнюватися або навпаки.

Внутрішню опору можна розвивати та застосовувати у практиці свого життя.

Коли виникають важкі ситуації чи стресові, чи ситуації вибору звернення до внутрішньої опори може допомогти прийняти ситуацію, підтримати себе, зробити усвідомлений вибір. Поки ми живемо, немає нічого неможливого.

Цю вправу Ви можете зробити самі як практику самодопомоги. Коли на душі тоскно, коли опановує нудьга, депресивний стан, або при стресах.

Підготуйте аркуші паперу, олівці та фарби. Сядьте зручніше.

Зробіть кілька повних циклів вдихів та видихів. Розслабтеся.

Задайте собі питання:

На що я можу спертися в собі?

Не поспішайте ... навіть коли здається, що немає сил і ресурсів, можна прислухатися і знайти в собі маленький промінець світла. Запишіть відповідь...

Що мене зміцнює?

На що я можу спертися у зовнішньому світі?

Напишіть на папері.

Намалюйте свою опору. Малюнок «Моя опора»

Коли закінчите малювати, розгляньте свій малюнок

Як хотілося б Вам назвати свій малюнок?

Питання для самоаналізу:

Що означають для Вас кольори, які Ви використали у своїй роботі.

Ваші ресурси, які Ви бачите на малюнку.

Що означає для Вас опора?

Наступним етапом самодопомоги може бути другий малюнок: Яку опору хочу мати (розвинути)

Намалювати таку опору, яка мені допоможе впоратися зі складною/стресовою ситуацією.

Коли закінчите малювати, розгляньте свій малюнок

Що ще мені може допомогти впоратися з цією ситуацією (стресовою, важкою)

Які ресурси я можу у собі розвинути?

До кого я міг би звернутися за допомогою?

Розвивайте свої внутрішні опори, і згодом внутрішніх опор стане більше!

Вправа "Фотоальбом"

Мета: розуміння взаємин у родині

Час: 20 хвилин

Матеріали: сімейні фото кожного із учасників, ножиці, клей, фломастери (фарби), папір.



Хід роботи.

Принесені фотографії розкладають так, щоб їх добре було видно. Ведучий ставить дитині запитання, що стосується зображених на фото людей, після чого визначаються фотографії, які учасникові не подобаються. Ведучий уточнює, що саме не подобається учасникові на фотографії, і пропонує зробити так, щоб вона їй сподобалася: розмалювати фотографію, вирізати тих людей, які їй не дуже подобаються. Змінені фотографії складаються в окремий альбом (в нашому випадку в альбом для малювання, в який пізніше можна буде вклеїти змінені фото). Альбоми учасники забирають із собою, і за необхідності додають туди нові фото.

Обговорення:

-Чим для вас пізнавальною виявилася ця вправа?

-Чи допомогла вона вам змінити ставлення до тих чи інших ситуацій?

Вправа-релаксація «Країна фантазій»

Час: 10 хвилин

Мет: повірити в свою унікальність і неповторність.

Я хочу запросити вас у подорож в країну фантазій, під час якого ви почуєте багато чудових і приємних слів в свою адресу. Сідайте зручніше, закрийте очі, розслабтесь.

«Ти знаєш про те, що всередині кожного з нас ховається неповторна і чудова зірка? Ця зірка відрізняє нас від решти людей. Адже у кожного з нас є зірка своя особиста. Деякі зірки відрізняються одна від одної по кольору, деякі – по розміру, але кожний із нас несе в своїй душі цю зірку, яка робить нас унікальною і неповторною людиною. Давай знайдемо свою особисту зірку. Може бути, що особиста зірка знаходиться у вашій голові, можливо – вона ховається у вашому серці, в животі або ще десь. Як тільки ви знайдете свою чудову зірку, тихенько підніми руку». Зачекайте поки діти дадуть вам сигнал про те, що знайшли свою чудову зірку.

- «Чудово! Ви знайшли свою зірку. Подивиться на неї уважніше. Якого вона кольору? Якого розміру? А тепер уявіть собі яке щасливе і задоволене обличчя у вашої зірки. Ви бачите широку усмішку на її обличчі? А, може бути, ви бачите її маленьку посмішку? Коли ви роздивитесь посмішку на обличчі своєї зірки, знову тихенько підніміть руку». Зачекайте поки всі діти подадуть сигнал.

«Ваша зірка сміється чи посміхається, тому що вона знає одну велику і важливу таємницю».(Почніть говорити тихим голосом)«Обережно, обережно візьми свою зірку на руки, піднеси її до вуха і уважно послухай, що вона хоче вам сказати.

Нехай вона розповість вам, чому ви такі унікальні і неповторні. Після того як ви уважно вислухаєте все, що скаже вам ваша зірка, знову тихенько підніміть руку». Знову дочекайтесь поки діти піднімуть руку. «Тепер ви знаєте, чому ви такі унікальні і неповторні. Тепер акуратно помістіть свою зірку глибоко на дно вашої душі, туди, де ви її знайшли. Тепер вона завжди буде нагадувати вам про вашу неповторність і особливість. Тихенько скажіть самому собі: «Я - унікальна і неповторна людина!». А тепер ви можете потягнутися, по черзі напружуючи і розслабляючи всі м'язи тіла. Попрощайтесь зі своєю зіркою і поступово відкрийте очі».

Питання для обговорення:

-Де ви знайшли свою особливу зірку?

-Чи є у неї ім'я?

-Чи подобається вона вам?

-Що вона вам сказала?

-Тепер ви вірите в свою унікальність і особливість?

-Як ви тепер себе відчуваєте?

- Чи хочете ви час від часу чути від інших людей про те, що ви хороші, чудові, особливі?

Вправа «Цінності в житті»

Час: 10 хвилин

Мета: формувати в учнів систему цілісного сприйняття цінностей.

Матеріали: скляна банка, великі камінці, галька, пісок.

Психолог заповнює банку спочатку великими камінцями, потім галькою, потім піском і кожен раз запитує в учнів чи вона повна.

Уявіть, що банка – це ваше життя. Великі камені – важливі речі: сім'я, здоров'я, друзі і т. д. Якби все інше було втрачено, і тільки вони залишились, ваше життя було б усе ще повним.

Галька – речі, які також мають значення, подібно до дому, роботи, захоплення і т. д. Пісок – усе інше, дрібниці життя. Якщо ви спочатку насипите в банку пісок, то не буде місця для гальки і каменів.

Обговорення:

Так само і в житті. Коли витрачаєте весь час та енергію на дрібниці, у вас ніколи не буде місця для важливих речей.

Зверніть увагу на речі, які є необхідними для вашого щастя. Піклуйтеся спочатку про «камені», це важливо. Решта – «пісок».

-Що б ви першим кинули у банку?

-Якими для вас є життєві цінності?

-Чи змінюються вони з роками?

До зустрічі!

Вправа "Чарівна сила усмішки"

Мета: Розвивати навички групової взаємодії, позитивні емоції.

Час: 10 хвилин

Учасники повертаються по колу один до одного і дарують усмішку, при цьому говорячи компліменти і діляться враженнями від заняття.

Обговорення:

-Чи сподобалося вам?

-Чи приємно було дарувати посмішку?

-Чи приємно було отримувати посмішку?

-Чи важко було казати компліменти?

ЗАНЯТТЯ 10. Дорога моїх бажань і можливостей.

Чарівне привітання "Мої бажання і можливості»

Час: 5 хвилин

Мета: показати учням необхідність узгодження своїх бажань і можливостей.

Завдання:

- підвести учнів до розуміння необхідності пріоритизації бажань;
- показати учням важливість аналізу ресурсів щодо здійснення бажань;
- допомогти учням зрозуміти, що людина має узгоджувати свої бажання і можливості

Матеріали та обладнання: папір А4 – за кількістю учасників; папір А5—по 4 аркуші на кожного учасника.

Хід заняття

Вступне слово психолога

Час: 5 хвилин

Кожна людина індивідуальна. У кожної є свої бажання і водночас свої можливості. Іноді в різних людей вони однакові, а іноді – дуже різняться.

На цьому занятті поговоримо про необхідність визначення пріоритетних бажань, важливість врахування ресурсів для їх здійснення, зрозуміємо, що необхідно узгоджувати свої бажання з власними можливостями.

Моделювальна гра «Подорож у Країну здійснення мрій»

Час: 15 хвилин

1. Психолог зазначає, що існують короткострокові (те, чого людина хоче досягти зараз, через тиждень чи місяць) і довгострокові (те, чого бажає людина, але для досягнення цього потрібен час – рік, кілька років) цілі (ціль – конкретизована мрія, результат, якого прагне людина).



«Якоюсь мірою життя нагадує річку, по якій ми пливемо в човні. Можна нічого не робити в човні, просто плисти за течією. Час від часу човен прибиватиме до якогось берега, де ви можете побути певний час, доки не будете готові плисти далі. Якись місця зупинок будуть прекрасними, якись – жахливими. Багато комарів, немає тіні, нема з чого розпалити вогнище, занадто скеляста місцевість й ніде поставити намет.

Припустимо, вам хочеться потрапити в якесь особливе місце на річці. Визнаєте, що це – райський куточок. Воно безпечне, красиве, там дивний клімат. Там привітні люди й немає неприємностей. Але ви не зможете

туди потрапити, якщо просто плестимете за течією, тому мусите триматися певного курсу. Коли ви йтимете за курсом, то пройдете через кілька плинів, іноді, може, доведеться навіть гребти проти течії. Там можуть бути пороги, перешкоди. Можливо, вам навіть доведеться тягнути човен уздовж берега. Це

набагато складніше, ніж просто лежати в човні і плисти за течією.

Утім зусилля ваші вартують того. Ви знаєте, куди вам плисти, тому плануватимете цю подорож якомога ретельніше. А це означає, що, ймовірно, на річці у вас будуть безсонні ночі, ви змушені будете шукати чисту воду та нормальну їжу. Однак, коли ви втомлюватиметеся гребти, то образ того, що ви побачите й отримаєте, зігріватиме вас. І це додасть вам додаткової енергії, спонукатиме вас іти до мети. Ви, можливо, зробили неправильний крок і трішки заблукали, та, оскільки знаєте, куди плисти, і у вас є карта, визначте шлях. Нагородою ж для вас буде острів, де ви залишите біля берега човен і насолодитися життям на острові». Психолог наголошує, що розроблення маршруту впродовж життя – це планування життя, приклад визначення довгострокових цілей.

2. Психолог просить кожного з учнів записати на аркушах зверху свої чотири найважливіші мрії (кожну на окремому аркуші).

3. Далі психолог просить учнів уявити, що всі вони збираються у велику подорож у Країну здійснення мрій, і дає такі інструкції. Розкладіть аркуші перед собою. Ви готові до подорожі і починаєте пакувати валізи. На жаль, на все місця не вистачає. Кожен з вас має залишити одну зі своїх мрій. Подумайте, будь ласка, яку саме, і приберіть один із аркушів. Ми сідаємо в авто й починаємо подорож. Проте через певний час авто виходить з ладу й нам доведеться продовжувати подорож пішки. Утім наш багаж дуже важкий, і ми мусимо залишити ще одну мрію. Подумайте, будь ласка, яку саме, і заберіть ще один із аркушів. Ми дісталися кордону Країни здійснення мрій, але на кордоні встановлені обмеження на багаж, а наші валізи дуже важкі. Ми повинні залишити ще одну мрію. Подумайте, будь ласка, яку саме, і приберіть ще один із аркушів. Отже, до Країни здійснення мрій ми дісталися лише з однією мрією.

Запитання для обговорення:

- Яку мрію ви зберегли? Чому?

- Яку мрію залишити було найважче?
- Якими критеріями ви керувалися, обираючи мрію, яку мали залишити?
- Які ви можете зробити висновки за результатами нашої подорожі?

Які ж ресурси потрібні для здійснення мрії? (Учні дають відповіді, психолог записує на дошці)

До уваги психолога! Слід наголосити на тому, що під ресурсами ми розуміємо не тільки матеріальні можливості, а й наявність певних знань і вмінь, підтримку й допомогу близьких та оточення тощо.

Вправа «Малюємо дорогу життя»

Час: 15 хвилин

Мета: зануритися у власний світ, переосмислити власний досвід, звільнитися від негативу, наповнитися позитивом, віднайти внутрішні ресурси для відновлення.

Для роботи використовуйте кольорові олівці. Використовуйте ті кольори, які підкаже вам інтуїція. Проаналізувати, допрацювати ви зможете вдома. Ця робота для особистісного користування. Заспокойтесь, прислухайтесь до себе і розпочнемо. Життєву дорогу можна зобразити по різному. Я пропоную вам зобразити її у вигляді трьох кіл : коло минулого, коло теперішнього і коло майбутнього. Розміщення на аркуші, розмір кіл, колір обираєте за власним відчуттям. Оберіть колір, який для вас символізує минуле. Промалюйте коло. Оберіть колір, який символізує теперішній час. Промалюйте коло. Оберіть колір для майбутнього. Промалюйте коло.

I. Попрацюймо з минулим. Минуле... Його вже немає. Змінити його вже ніхто не може. Але ми добре пам'ятаємо деякі події. Причому, одні з них – з радістю, інші – з сумом. Спробуймо розкласти ці події в уявний сейф для суму та в скриньку радості. Намалюйте уявні сейф та скриньку, зробіть схематичні малюнки, подій,

які б ви хотіли туди помістити. Використовуйте кольори. (Учасники працюють).

Питання для обговорення:

– Як почувалися?

– Що було важко?

Висновок: У нашому минулому є величезний ресурс – це наш досвід. Досвід стосунків, досвід у розв'язання проблем, у прояві емоцій і т.п. Саме цим досвідом можна скористатися надалі.

II. Попрацюймо з майбутнім. Майбуття... Воно в нашій уяві. Це наші сподівання, мрії, бажання, цілі, плани. Саме бачення майбутнього підіймає людину з ліжка, спонукає рухатися, здійснювати подвиги, досягати бажаного. Ви теж бачите власне майбутнє.

– Яке воно?

– Якого кольору?

– Які події-зірочки вам там виблискують?

Намалюйте уявне, активізуйте його здійснення. (Учасники працюють).

Питання для обговорення:

- Як почувалися?

- Що було важко?

Висновок: бачення майбутнього, його планування, надії, мрії про краще – величезний ресурс для людини, ніби крила, що підіймають і несуть до кращого.

III. Попрацюймо з теперішнім. Жити минулим чи лише надіятися на майбутнє – це втрачати час, втрачати смак реального життя. Саме «тут і тепер» є вирішальним. Саме об'єктивне відчуття сьогодення допомагає бачити позитив, відчувати радість, задоволення – всі реальні емоції життя. Саме тут і тепер

можна щось змінювати, при цьому використовувати досвід та мрії як ресурс. Ви перебуваєте в теперішньому часі. Оберіть колір, який символізує вас. Та поставте в колі теперішнього крапку. Ви – тут. Саме тут ви відчуваєте кольори життя. Зафарбуйте, які кольори присутні у вашому сьогодні. (Учасники працюють.)

– Яка подія сьогодні вас найбільше радує? Запишіть.

– Яка найбільша цінність у вас є на цей момент? Запишіть.

Висновок:

Ви записали те головне, що є на сьогодні для вас ресурсом; те, що допомагає вам, підживлює вас, відновлює ваші резерви.

– Про кого ви найбільше турбуєтеся на цей момент свого життя? Запишіть.

– Чи є в списку турботи ви самі?

Висновок: турбота про себе, віра в себе – це теж величезний ресурс. Турбуючись про себе, ви даєте шанс собі турбуватися про інших. Тому все: віра, відповідальність, турбота, рівновага, реакції, емоції, думки, бажання вдосконалювати себе, працювати над собою, знаходити резерви та ресурси для відновлення—все це у ваших руках.

- Яку мрію ви зберегли? Чому?
- Яку мрію залишити було найважче?
- Якими критеріями ви керувалися, обираючи мрію, яку мали залишити?
- Які ви можете зробити висновки за результатами нашої подорожі?
- Які ж ресурси потрібні для здійснення мрії ?

(Учні дають відповіді, психолог записує на дошці)

Слід наголосити на тому, що під ресурсами ми розуміємо не тільки матеріальні можливості, а й наявність певних знань і вмінь, підтримку й допомогу близьких та оточення тощо.

Ми назвали всі ресурси, які потрібні для здійснення мрії. А тепер зверніть увагу на свої особисті сильні риси характеру і попрацюємо з ними.

Індивідуальна робота «Те ,чого хочу і те, що можу»

Час: 10 хвилин

Психолог роздає учням аркуші паперу з таблицею та просить :

у першу колонку записати ті чотири мрії з якими ви, подорожували до країни мрій

у другій оцінити власне бажання щодо здійснення мрій, від 1 до 12 балів

у третю оцінити власні можливості, щодо здійснення мрій ,від 1 до 12 балів

в останній колонці проставити загальну суму балів.

Мрія	Бажання	Можливості	Загальний бал
------	---------	------------	---------------

• Запитання для обговорення:

- Яка з ваших мрій набрала найбільшу кількість балів? Чи стало це для вас несподіванкою? Чому?
- Чи завжди наші бажання збігаються з нашими можливостями? Чому?

Інформаційне повідомлення «Почни думати позитивно»

Час: 5 хвилин

Мета : навчитися думати позитивно.

«Це неможливо», - сказала Причина.

«Це безвідповідально», - зауважив Досвід.

«Це марно», - відрізала Гордість.

«Спробуй ...» - прошепотіла Мрія.

Напевно, на сьогодні, ніхто не буде заперечувати силу позитивного мислення. Про силу думок свідчать дослідження Масару Емото, котрий сфотографував кристали води. Якщо рідина знаходилась в приміщенні, де сварились та злились, то її кристали були деформованими, а якщо вода знаходилась в кімнаті, де проговорювалися слова любові, то утворювався кристал, схожий на прекрасну сніжинку. Ми складаємося з води приблизно на 80%. Виходить, своїми думками ми змінюємо себе!

Вправа "Подарунок, який неможливо купити"

Мета: допомогти учням замислитися над тим, як вони своїми вчинками можуть допомагати іншим.

Час: 15 хвилин.

Психолог. Ось і все. Сьогодні це останнє заняття. Впродовж усього періоду ми мали можливість не тільки повчитися, попрацювати, а й поспілкуватися між собою. А для того, щоб кожен із вас пам'ятав наш тренінг, я пропоную кожному учасникові підготувати подарунок. Усі подарунки ми готуватимемо самі – побажання чи малюнок.

Вправа «Воскова свічка»

Час: 5 хвилин

Мета: зняття психологічних та фізичних затисків. Створення в групі атмосфери емоційної свободи, відкритості, дружелюбності і довіри один до одного.

Станьте у тісне коло. Бажаючий стає у центр кола, закриває очі і дозволяє групі похитати себе, тримаючи за плечі і верхню частину тулуба. Це може бути рух за годинниковою стрілкою або навпаки.

Обговорення.

-Як ти почував коли був у центрі кола?

-Чи є відмінності у поведінці групи залежно від того, хто є в центрі кола?

Рефлексія. Вправа «Ще зустрінемося!»

Час: 10 хвилин

Наші заняття завершилися. Потрібно багато ще осмислити. Робота над пізнанням себе не закінчується ніколи.

– Як почувалися на заняттях?

– Що нового відкрили в собі?

– Чи поглянули на себе з іншої точки зору?

– Що було корисним ?

– Чи здійснилися очікування?

Учасники висловлюються та чіпляють на уявній галявині квіти, що розпустилися.

До зустрічі!

Список використаних джерел

1. Андрійчук І. Корекційно-розвивальна програма спілкування для підлітків // Психолог. – 2007. – № 25-27 (265-267). – С. 12-32;
2. Бабики Г. Вправи з психокорекції // Психолог. – 2002. – № 16. – С. 5-9;
3. Божик Л.М. Підліток на шляху до себе // Шкільний світ. – 2000. – №5. – С. 2;
4. Бернацька О.Б. У пошуках власного Я: тренінг для підлітків / Ольга Бернацька. – К.: Редакції загальнопед.газет, 2012. – 128 с.
5. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків // Психолог. – 2004. – № 23-24 (119-120). – С. 41-43;

6. Качаєва А. Шкільна тривожність: її вплив на розвиток учня // Психолог. – 2006. – № 13. – С. 4;
7. Качуровська О. Програма психокорекційної та розвивальної роботи для підлітків: Стань капітаном свого життя // Психолог. – 2007. – № 25-27 (265-267). – С. 42-51;
8. Корекційна робота психолога // Упоряд. О. Плавник. – К.: Шкільний світ, 2002. – 112 с.;
9. Підліток і реальний світ//Психолог. – 2012. – №20. С.22-25
10. Полякова Г., Кружева Т. Подолання тривожності в шкільному середовищі // Психолог. – 2005. – № 2. – С. 10-13;
11. Розвиток комунікативної компетенції підлітків // Психолог. – 2011. – №2. С. 12-16
12. Сисун М. Програма корекції тривожності у підлітків // Психолог. – 2004. – № 16 (112). – С. (вкладка);
13. Солдатова І., Шайгерова Л., Шарова О. Тренінг толерантності для підлітків // Психолог. – 2002. – № 21-24. – С 57-71;
14. Туріщева Л.В. Психологічні тренінги для школярів. – Х.:Вид.група "Основа", 2010. – 124 с.
15. Туріщева Л.В. Увага! Особливі діти. – Х.: Вид. група "Основа", 2010 – 128 с.
16. Щотка О.П. Психологія підлітка: Психологічний практикум. – Ніжин: Держ. пед. ун-т, 2004. – 248 с.
17. Я – асертивий//Психолог. – 2011. – №5. С. 17-26

ДОДАТКИ

Додаток 1.

Методика "Визначення рівня тривожності. Шкала самооцінки.

(Ч.Спілбергера, Ю.Ханіна)"

Вимірювання тривожності як властивості особистості особливо важливе, оскільки ця властивість зумовлює поведінку суб'єкта. Певний рівень тривожності — природна та обов'язкова особливість активної діяльності особистості. У кожної людини є свій оптимальний, чи бажаний, рівень тривожності — це так звана *корисна тривожність*. Оцінювання людиною свого рівня тривожності є для неї важливою складовою самоконтролю й самовиховання.

Під *особистістю тривожністю* (ОТ) розуміють стійку індивідуальну характеристику, що свідчить про схильність суб'єкта до тривоги й передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозливі, відповідати на кожну з них певною реакцією. Як схильність особистісна тривожність активізується під час сприйняття стимулів, які людина розцінює як небезпечні, пов'язані зі специфічними ситуаціями загрози її престижу, самооцінці, самоповазі.

Ситуативна, чи *реактивна, тривожність* (РТ) як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію, може бути різним за інтенсивністю й динамічним у часі.

Особистості, яка належить до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці й життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже напружено, вираженим станом тривожності. Якщо психологічний тест виявляє у випробуваного високий показник особистісної тривожності, то це дає підстави припускати, що в різноманітних ситуаціях (особливо, якщо вони стосуються оцінки його компетенції та престижу) в людини може простежуватися стан тривожності.

Відомі методи вимірювання тривожності дають змогу оцінювати або особистісну тривожність, або стан тривожності, або дуже специфічні реакції.

Єдиною методикою, яка дає змогу диференційовано вимірювати тривожність (і як особистісну властивість, і як стан), є методика, запропонована Ч.Спілбергером. Шкала адаптована Ю.Ханінім.

Бланк шкал самооцінки Ч.Спілбергера містить у собі інструкції та 40 запитань-суджень, 20 з яких призначені для оцінювання рівня реактивної тривожності (РТ) і 20 — для оцінювання рівня особистісної тривожності (ОТ).

Дослідження можна проводити як індивідуально, такі в групі. Експериментатор пропонує випробуваним відповісти на запитання шкал відповідно до інструкції, нагадує, що випробувані мають працювати самостійно. На кожне запитання існують чотири варіанти відповіді за ступенем інтенсивності.

П.І.П. _____ Стільки років _____

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, **ЯК ВИ ПОЧУВАЄТЕСЯ ЦІЄІ МИТІ**. Над запитаннями довго не замислюйтеся, тому що правильних чи неправильних відповідей немає.

Речення	Ні, це не так	Швидше так	Так	Завжди так
1. Я спокійний (-а)	1	2	3	4
2. Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3. Я відчуваю жаль	1	2	3	4
4. Я почуваюся вільно	1	2	3	4
5. Я прикро вражений (-а)	1	2	3	4
6. Я напружений (-а)	1	2	3	4
7. Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8. Я почуваюся так, наче відпочив (-ла)	1	2	3	4
9. Я схвилюваний (-а)	1	2	3	4

10. Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11. Я впевнений (-а) у собі	1	2	3	4
12. Я нервуюся	1	2	3	4
13. Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14. Я збуджений (напружений) (-а)	1	2	3	4
15. Я не скутий, не напружений (-а)	1	2	3	4
16. Я задоволений (-а)	1	2	3	4
17. Я стурбований (-а)	1	2	3	4
18. Я надто збуджений (-а) і почуваюся ніяково	1	2	3	4
19. Мені радісно	1	2	3	4
20. Мені приємно	1	2	3	4

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, **ЯК ВИ ЗДЕБІЛЬШОГО ПОЧУВАЄТЕСЯ**. Над запитаннями довго не замислюйтеся, тому що правильних чи неправильних відповідей немає.

Речення	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
21. Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22. Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4

23. Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24. Я хотів (-ла) би стати таким (-ою) щасливим (-ою), як і інші	1	2	3	4
25. Часто я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26. Здебільшого я почуваюся бадьорим (-ою);	1	2	3	4
27. Я спокійний (-а) і зосереджений (-а)	1	2	3	4
28. Очікувані труднощі здебільшого дуже хвилюють мене	1	2	3	4
29. Я надто переживаю через дрібниці		2	3	
30. Я щасливий (-а)	1	2	3	4
31. Я приймаю все надто близько до серця	1	2	3	4
32. Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33. Здебільшого я почуваюся в безпеці	1	2	3	4
34. Я намагаюсь уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4

35. У мене буває нудьга	1	2	3	4
36. Я задоволений (-а)	1	2	3	4
37. Будь-які дрібниці заважають мені і хвилюють мене.	1	2	3	4
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39. Я врівноважена людина	1	2	3	4
40. Мене охоплює сильне хвилювання, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ

Показник РТ і ОТ підраховуються за формулами

$$РТ = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

де

$\sum 1$ — сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 3, 5, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$ — сума решти закреслених цифр (пункти 1, 2, 4, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$ОТ = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

де

$\sum 1$ — сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24,

25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ — сума решти цифр — пункти 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Під час інтерпретації результат треба оцінювати так: до 30 — низька тривожність;

31-45 — середній рівень;

46 і більше — високий рівень тривожності.

Значні відхилення від рівня *середньої тривожності* потребують особливого вивчення. Так, за високої тривожності є схильність до тривожного стану індивіда в ситуаціях оцінки його компетентності. У такому разі треба знизити суб'єктивну значущість ситуації та завдань і перенести акцент на осмислення діяльності й формування почуття впевненості в успіху.

Низька тривожність, навпаки, потребує підвищеної уваги до мотивів діяльності, підвищення почуття відповідальності. Але інколи дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особистістю високої тривоги з метою показати себе з кращого боку.

Шкалу можна успішно використовувати з метою саморегуляції та психокорекційної роботи.

Додаток 2.

Методика "Шкала тривожності Тейлора"

Методика „Шкала тривожності Тейлора” розроблена за принципом „Шкали ситуаційної тривоги „Кондаша”. Інструкція

На наступних сторінках перераховані ситуації, з якими ви часто зустрічаєтесь в житті. Деякі з них можуть бути для вас неприємними, викликати хвилювання, занепокоєння, тривогу, страх. Уважно прочитайте кожну пропозицію і обведіть кружком одну з цифр праворуч: 0,1,2,3,4.

Якщо ситуація зовсім не здається вам неприємною, обведіть цифру „0”.

Якщо вона трохи хвилює, турбує, обведіть цифру „1”.

Якщо ситуація досить неприємна і викликає таке занепокоєння, що ви хотіли б уникнути її, обведіть цифру „2”.

Якщо вона для вас дуже неприємна і викликає сильне занепокоєння, тривогу, страх, обведіть цифру „3”.

Якщо ситуація для вас украй неприємна, якщо ви не можете перенести її і вона викликає у вас дуже сильне занепокоєння, дуже сильний страх, обведіть цифру „4”.

Ваша задача — уявити собі як можна ясніше кожну ситуацію і обвести кружком ту цифру, що вказує, наскільки ситуація може викликати у вас побоювання, занепокоєння, тривогу або страх.

Опитувальник методики

1. Відповідати біля дошки	0 1 2 3 4
2. Піти в будинок до незнайомих людей	0 1 2 3 4
3. Брати участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах	0 1 2 3 4
4. Розмовляти з директором школи	0 1 2 3 4
5. Думати про своє майбутнє	0 1 2 3 4
6. Учитель дивиться в журнал кого б запитати	0 1 2 3 4
7. Тебе критикують, за щось дорікають	0 1 2 3 4

- | | |
|---|-----------|
| 8. На тебе дивляться, коли ти що не-будь робиш (спостерігають за тобою під час роботи, рішення задачі). | 0 1 2 3 4 |
| 9. Пишеш контрольну роботу. | 0 1 2 3 4 |
| 10. Після контрольної вчитель оголошує оцінки. | 0 1 2 3 4 |
| 11. На тебе не звертають уваги. | 0 1 2 3 4 |
| 12. У тебе щось не виходить. | 0 1 2 3 4 |
| 13. Чекаєш батьків з батьківських зборів. | 0 1 2 3 4 |
| 14. Тобі загрожує невдача, провал. | 0 1 2 3 4 |
| 15. Чуєш за своєю спиною сміх. | 0 1 2 3 4 |
| 16. Здаєш іспити в школі. | 0 1 2 3 4 |
| 17. На тебе сердяться (незрозуміло чому). | 0 1 2 3 4 |
| 18. Тобі потрібно виступити перед велелюдною аудиторією. | 0 1 2 3 4 |
| 19. Має бути важлива вирішальна справа. | 0 1 2 3 4 |
| 20. Не розумієш пояснення вчителя. | 0 1 2 3 4 |
| 21. З тобою не згодні, суперечать тобі. | 0 1 2 3 4 |
| 22. Порівнюєш себе з іншими. | 0 1 2 3 4 |
| 23. Перевіряються твої здібності. | 0 1 2 3 4 |
| 24. На тебе дивляться як на маленького. | 0 1 2 3 4 |
| 25. На уроці вчитель зненацька задає тобі питання. | 0 1 2 3 4 |
| 26. Замовкли, коли ти підійшов (підійшла). | 0 1 2 3 4 |
| 27. Оцінюється твоя робота. | 0 1 2 3 4 |
| 28. Думаєш про свої справи. | 0 1 2 3 4 |

29. Тобі треба прийняти для себе рішення. 0 1 2 3 4

30. Не можеш справитися з домашнім завданням. 0 1 2 3 4

Інтерпретація:

Методика включає ситуації трьох типів:

А) ситуації, пов'язані зі школою, спілкуванням з учителем;

Б) ситуації, що актуалізують уявлення про себе;

В) ситуації спілкування.

Відповідно види тривожності, що виявляються за допомогою даної шкали, позначені так: шкільна, самооціночна, міжособистісна.

Дані про розподіл пунктів шкали:

Вид тривожності	Номер пункту шкали
Шкільна	1 4 6 9 10 13 16 20 25 30
Самооціночна	3 5 12 14 19 22 23 27 28 29
Міжособистісна	2 7 8 11 15 17 18 21 24 26

Підраховується загальна сума балів окремо за кожним розділом і за шкалою в цілому. Отримані результати інтерпретуються як показники рівнів відповідних видів тривожності, показник за всією шкалою — загального рівня тривожності.

Особливо увагу треба звернути насамперед на учнів з високою загальною тривожністю. Як відомо, подібна тривожність може продовжуватися або справжнім неблагополуччям школяра в найбільш значимих сферах діяльності самооцінки, або існувати якби всупереч об'єктивно благополучному положенню,

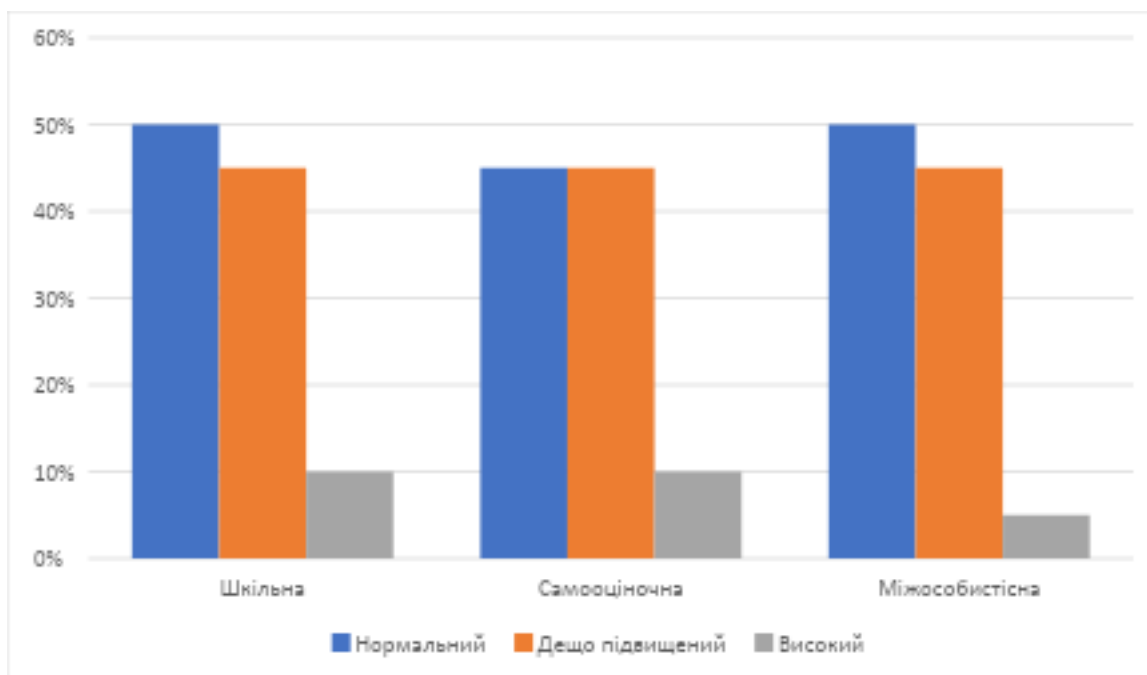
будучи наслідком визначених особистісних конфліктів, порушень у розвитку самооцінки і т.ін.

Рівні тривожності	Група учнів		Рівень різних видів тривожності, бали			
	Клас	Стать	Загальна	Шкільна	Самооціночна	Міжособистісна
1. Нормальний	8	Ж	30-62	7-19	11-21	7-20
		М	17-54	4-17	4-18	5-17
	9	Ж	17-54	2-14	6-19	4-19
		М	10-48	1-13	1-17	3-17
	10	Ж	35-62	5-17	12-23	5-20
		М	23-47	5-14	8-17	5-14
2. Дещо підвищений	8	Ж	63-78	20-25	22-26	21-27
		М	55-73	18-23	19-25	18-24
	9	Ж	55-72	15-20	20-26	20-26
		М	49-67	14-19	18-26	18-25
	10	Ж	63-76	18-23	24-29	21-28
		М	48-60	15-19	18-22	35-19
3. Високий	8	Ж	79-94	26-31	27-31	28-33
		М	74-91	24-30	26-32	25-30
	9	Ж	73-90	21-26	27-32	27-33
		М	68-86	20-25	27-34	26-32

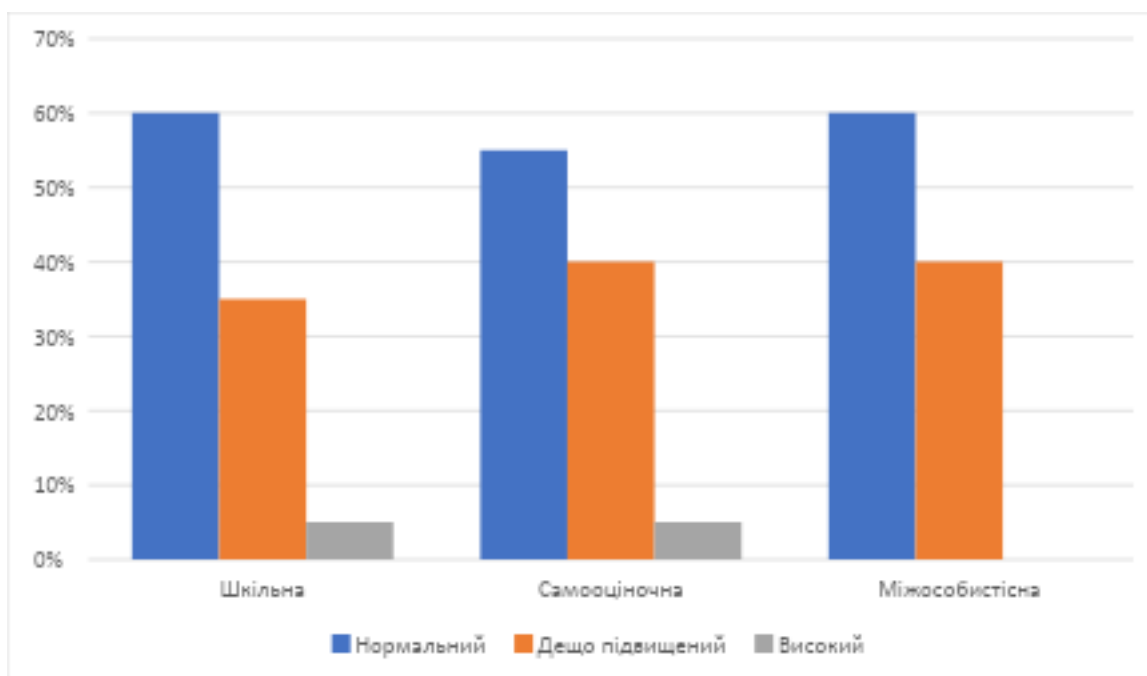
	10	Ж	77-90	24-30	30-34	29-36
		М	61-72	20-24	23-27	20-23
4.Дуже високий	8	Ж	94	Більше 31	Більше 31	Більше 33
		М	91	Більше 30	Більше 32	Більше 30
	9	Ж	90	Більше 26	Більше 32	Більше 33
		М	86	Більше 25	Більше 34	Більше 32
	10	Ж	90	Більше 30	Більше 34	Більше 36
		М				

Додаток 3.

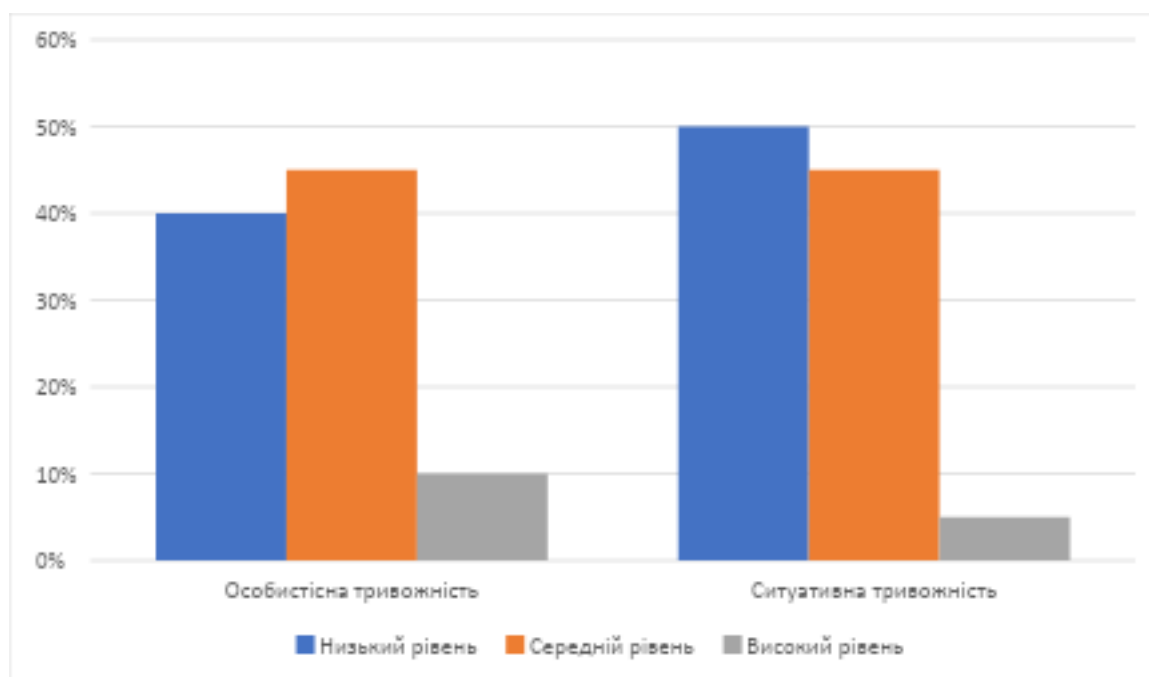
Розподіл рівнів тривожності за методикою «Шкала тривожності Тейлора» (адаптація Т.В. Немчина) до проведення корекційної програми.



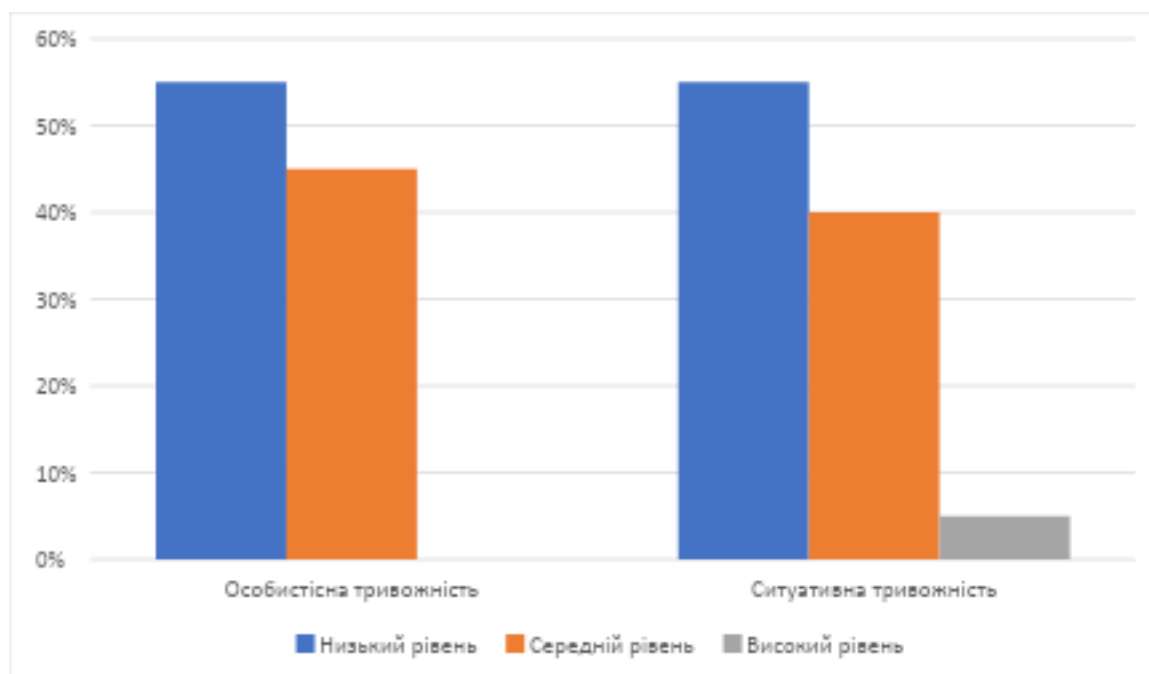
Розподіл рівнів тривожності після корекційної роботи за методикою «Шкала тривожності Тейлора» (адаптація Т.В. Немчина) після проведення корекційної програми.



Розподіл рівнів особистісної та ситуативної тривожності за методикою «Спілберга-Ханіна оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (STAI)» до проведення корекційної програми.



Розподіл рівнів особистісної та ситуативної тривожності після корекційної роботи за методикою «Спілберга-Ханіна оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (STAI)» після проведення корекційної програми.



Додаток 4.

Рекомендації батькам по корекції тривожності дітей

У роботі з дітьми з тривожністю необхідно

- Постійно підбадьорювати ,заохочувати демонструвати впевненість у їхньому успіху, у їхніх можливостях;
- Виховувати правильне ставлення до результатів своєї діяльності, уміння правильно оцінити їх ,опосередковано ставитися до власних успіхів ,невдач ,не боятися помилок ,використовувати їх для розвитку діяльності ;
- Формувати правильне ставлення до результатів діяльності інших дітей;
- Розвивати орієнтацію на спосіб діяльності ;
- Розширювати і збагачувати навички спілкування з дорослими й однолітками , розвивати адекватне ставлення до оцінок і думок інших людей;

- Щоб перебороти скутість ,потрібно допомагати дитині розслаблятися ,знімати напругу за допомогою рухливих ігор ,музики ,спортивних вправ ;допоможе інсценізація етюдів на прояв сміливості, рішучості ,що потребує від дитини психоемоційного ототожнення себе з персонажем ;ігри, що виражають тривожність занепокоєння учасників ,дають змогу емоційно відкинути пригніченість і страх , оцінити їх як характеристики ігрових персонажів ,а не даної дитини,і на основі психологічного «розототожнення» з носіє гнітючих переживань позбутися власних страхів.
- Не сваріть дитину за те, що вона посміла гніватися на вас. Навпаки, поставтеся до неї ,до її обурення з розумінням і повагою :допоможіть їй усвідомити і сформулювати свої претензії до вас.
- Тільки тоді, коли емоції згаснуть ,розкажіть дитині про те, як ви переживали, коли вона виявляла свій гнів. Знайдіть разом із нею владу форму висловлювання претензій .
- Поспостерігайте за собою. Дуже часто ми самі виховуємо своє роздратування, терпимо його доти, доки воно не вибухне, як вулкан, яким уже не можна керувати. Набагато легше й корисніше вчасно помітити своє незадоволення і проявити його так, щоб не принизити дитину, не звинуватити просто виявити своє незадоволення.

Додаток 5.

Як допомогти підлітку бути впевненим у собі: 10 порад



У підлітковому віці дитина трансформується в дорослу людину. І необхідний інструментарій, який здатний допомогти їй у проходженні цього чутливого процесу, є тільки у батьків (наприклад, терпіння та стійкість). Кілька найпростіших і корисних порад про те, як сприяти розвитку впевненості в собі у підлітка.

1. Демонструйте повагу до підлітка. Не забувайте, що перед вами вже не дитина, а майже доросла людина, і тому вона заслуговує на повагу, як і будь-який дорослий.

Коли ви звертаєтесь до підлітка, завжди проявляйте повагу. Не дозволяйте собі зарозумілий або зневажливий тон.

Завжди ставтеся з повагою до проблем і страхів підлітка. Не дозволяйте собі сприймати його переживання й побоювання як дитячий неспокій.

2. Ви повинні часто хвалити дитину. Будьте щедрі на щирі компліменти.

Коли ви хвалите підлітка за те, що він зробив щось корисне, це піднімає його впевненість у собі до небес і надихає наступного разу зробити ще краще.

Завжди висловлюйте своє позитивне ставлення й давайте дитині зрозуміти, як добре, що вона у вас є і як ви нею пишаєтесь.

3. Уникайте критики. Намагайтесь уникати критики на адресу дитини, наскільки це тільки можливо. Критика може завдати шкоди самооцінці підлітка.

Якщо ви не схвалюєте чи вам не подобаються певні моменти або ситуації із життя вашого підлітка, знайдіть час сісти й порозмовляти з ним про це.

4. Заохочуйте позакласну діяльність дитини. Підлітку необхідне певне хобі. Заохочуйте його участь у різних видах діяльності. Підлітку важливо досягати успіху в тому, що він любить.

Позакласні заходи – це прекрасна можливість дізнатися, що таке успіх, перемога, невдача, проблеми. Такі види діяльності додають підлітку впевненості у власних силах.

5. Підтримуйте дружбу підлітка. Ви не зможете контролювати, призначати й вибирати друзів своєї дитини. Краще навчіть її поваги та прийняття.

Взаєморозуміння та повага важливі в будь-яких стосунках. Навчіть підлітка цінувати своїх друзів. Коло друзів вашого підлітка також впливає на його впевненість у собі. Розкажіть йому, кого можна вважати справжнім другом.

6. Зовнішність значення не має. Більшість підлітків потрапляють під тиск однолітків. Для них зовнішній вигляд дуже важливий. Вони жадають виглядати, як моделі та знаменитості, і коли не можуть досягти бажаного й набути яскравої, вражаючої та незабутньої зовнішності, їхнє почуття впевненості в собі стрімко падає.

Важливо пояснити дитині, що зовнішність значення не має. Що дійсно важливо, так це хороші манери, гігієна, ясний і здоровий розум і тіло.

7. Зосереджуйте увагу на сильних сторонах дитини. Навчіть підлітка фокусуватись на своїх сильних якостях. Ніколи не порівнюйте його з однолітками, друзями, рідними і двоюрідними братами та сестрами.

Ваш підліток повинен усвідомити, що в кожній людині є свої сильні сторони, порівняння сприяє лише суперництву й не приносить користі.

8. Учіть підлітка бути сильним. Допоможіть йому виробити певний імунітет у реагуванні на образи однолітків або інших людей. Передражнювання впливає на впевненість у собі кожного підлітка.

Повчальне правило життя стверджує: “Стійко витримуй випробування, а свої переживання приховуй за привітною посмішкою”. Підліток повинен навчитися стримувати негативні емоції до певної міри, не втрачаючи холонокровності.

Ваш підліток повинен знати, що словесне знуцання не ранить і воно жодним чином не повинно впливати на його впевненість у собі.

9. Звертайтеся по професійну допомогу. Якщо ваш підліток страждає від серйозного браку впевненості в собі й це починає впливати на його успішність і соціальне життя, вам може знадобитись допомога із зовні.

Спочатку можна спробувати знайти способи вирішення проблеми на сімейній нараді з родичами.

Якщо це не допомагає, то краще звернутись по професійну допомогу, яка виявить реальну причину невпевненості в собі й допоможе дитині позбутись низької самооцінки.

10. Підтримуйте підлітка. Ви, ймовірно, навіть не уявляєте, наскільки прості, буденні жести та слова можуть зміцнити впевненість вашої дитини в собі. Підліток повинен розуміти, що в будь-яку хвилину ви готові прийти йому на допомогу, незважаючи ні на що.

Ваша підтримка може діяти як каталізатор впевненості в собі вашого підлітка.

Додаток 6.

Шість кроків на шляху до подолання страху

Щоб мати можливість допомогти своїй дитині впоратись з ірраціональними страхами, необхідно, щоб вона зіштовхувалась зі страшними для неї ситуаціями або місцями. Звісно, діти й підлітки прагнуть уникати всього, що їх лякає, але їх захисна поведінка заважає їм зрозуміти, що ситуації чи місця, які вселяють у них страх, насправді є безпечними.



Процес зустрічі зі своїм страхом обличчям до обличчя називається експозицією («взаємодією»). Принцип передбачає, що дитина повинна багаторазово зіштовхуватись зі страшними ситуаціями, поки не припинить їх боятись. Сама по собі експозиція є безпечною і не спричиняє посилення страху. Через деякий час тривога дитини набуває тенденцію до зменшення.

Діти й підлітки повинні починати із ситуацій, які викликають мінімум побоювань і переходити до таких, які викликають у них найбільше почуття страху та тривоги. Згодом вони відчують себе більш впевнено в подібних ситуаціях і, можливо, навіть почнуть отримувати від них задоволення.

Часто цей процес відбувається природним чином. Дитина або підліток, який боїться води, систематично відвідує уроки плавання, спочатку опускає у воду стопи й ноги, потім опускається до пояса, після чого занурює все тіло і, нарешті, починає пірнати під воду. Діти й підлітки з острахом води з часом здатні полюбити плавання. Той же процес відбувається й тоді, коли діти та підлітки вчаться їздити на велосипеді, кататися на ковзанах або водити машину.

Метод експозиції – це один з найбільш ефективних і клінічно доведених способів подолання страху. Однак він вимагає ретельного планування, заохочення, моделювання та винагороди.

Крок 1. Допоможіть дитині зрозуміти ситуацію

- Допоможіть своїй дитині зрозуміти те, як важливо мати справу зі своїми страхами.
- Використовуйте приклади. Ставте перед дитиною відповідні запитання: «Сашко боїться води, але дуже хоче проводити час із друзями в басейні. Що він може зробити таке, щоб побороти страх перед водою?».
- Більшість дітей і підлітків розуміють, що, для того щоб побороти страх перед чимось, треба сміливо йти йому назустріч і протистояти.
- Ви можете пояснити дітям це правило в такий спосіб: «Дуже важливо, щоб ти зіштовхувався зі своїми страхами і зрозумів, що ситуації, які тебе лякають, насправді безпечні. Хоча спочатку тобі буде страшно, але разом із практикою страх почне зменшуватись. Почни з того, що лякає тебе найменше, і поступово переходь до того, що лякає дуже сильно. Згодом ти при звичаїшся до цих ситуацій, чутливість до них зменшиться і в результаті, ймовірно, навіть полюбиш їх».

Крок 2. Складіть список усього, що лякає дитину

- Разом з дитиною або підлітком складіть список ситуацій, місць чи предметів, яких він боїться.
- Наприклад, якщо ваша дитина боїться розлучитись з вами або робити щось самотійно, список може включати такі пункти: залишитись у домі друга без мами на десять хвилин; грати на самоті протягом двадцяти хвилин; перебувати на дні народження друга без батьків тридцять хвилин. Якщо ваша дитина боїться спілкування, список може включати в себе таке:

сказати «привіт» однокласнику; поставити запитання вчителю; зателефонувати товаришу.

Корисні поради:

- Групуйте страхи. У дітей і підлітків буває багато різних страхів, тому корисно групувати схожі страхи разом. Наприклад, ваша дитина може боятись робити помилки, ходити до школи й перебувати далеко від батьків. Групувати дитячі страхи можна таким чином: страх розлуки з батьками або членами сім'ї; страх спілкування з дорослими або іншими дітьми; страхи, пов'язані з фізичною небезпекою (плавання або їзда на велосипеді); страхи, пов'язані із природою (страх тварин або комах); побоювання, пов'язані з медичними процедурами (лікарів, стоматологів, уколів).
- Працюйте над подоланням страхів разом з дитиною. Разом з дитиною складіть список ситуацій, які її лякають. Маленьким дітям може знадобитись більше вашої допомоги, у той час як підлітки часто вважають за краще робити це самостійно. Треба просто запропонувати дитині свою допомогу.

Крок 3. Створіть «сходи» подолання страху

Допоможіть дитині впорядкувати список найстрашніших ситуацій і предметів від найменш до найбільш страшних. Для цього їй необхідно оцінити свої страхи за шкалою від 0 (страх відсутній) до 10 (дуже страшно). Цю шкалу можна назвати ще «термометром страху». Діти молодшого віку, швидше за все, не зможуть оцінювати свій страх за цією шкалою, але зате вони зможуть розповісти вам про те, які ситуації для них легкі, а які найбільш складні. Коли дитина оцінить кожну ситуацію, складіть остаточний список її страхів у формі «Сходів» подолання страху.

Корисні поради:

- Попросіть дитину визначити конкретну мету (наприклад, спати на самоті у своїй кімнаті), а потім складіть список кроків, необхідних для досягнення цієї мети (наприклад, спочатку спати в кімнаті батьків на матраці на підлозі, потім спати у своїй кімнаті з відчиненими дверима й т. п.).
- Якщо в дитини кілька різних страхів, вишикуйте «сходи» подолання страху для кожного з них.
- Винагороджуйте хоробру поведінку Протистояти власному страху дуже нелегко, але ваша слухна винагорода допоможе простимулювати хоробру поведінку дитини.
- Діти й підлітки позитивно реагують на похвалу та заохочення. Наприклад, ви можете сказати: «Молодець! Ти провів час у гостях у друга без батьків», «Ти чудово познайомився з іншими дітьми!» і «Я пишаюсь тобою, що ти спиш у своїй кімнаті».
- Коли ваша дитина зіштовхується із сильним страхом, в якості мотивації досягнення мети корисно використовувати особливу винагороду.
- Кожні «сходи» також повинні містити інструкції й визначати, що повинна робити дитина в не дуже тривожній ситуації, як вона повинна діяти в ситуаціях помірного страху і, нарешті, містити підказки про те, що вона вважає вкрай важким для виконання безпосередньо зараз. Важливо поступово переходити від меншого до більшого страху.
- Деякі дії, передбачені «сходами», можна розбивати на більш дрібні кроки. Наприклад, якщо ваша дитина боїться розмовляти з однокласниками, розбийте подолання цього страху на кілька етапів, таких, як сказати «привіт» однокласнику, поставити швидко й коротке запитання, а потім вже поговорити про те, як пройшли його вихідні.

- Також важливо враховувати й інші фактори, які можуть впливати на рівень страху. Наприклад, часовий проміжок (розмовляти з однокласником протягом 30-ти секунд, імовірно, менш страшно, ніж протягом п'яти хвилин); час доби (залишатись одному у своїй кімнаті в обідню пору чи ввечері, коли темно); навколишнє оточення (плавати в басейні чи в озері); люди, які знаходяться поруч з дитиною (йти в гості до друга з мамою чи старшим братом).

Крок 4. Зустрічайтесь зі страхами віч-на-віч

- Спонукайте дитину систематично займатись тим, що викликає в неї найменше почуття страху (наприклад, постійно казати «Добрий день» незнайомим людям), доки її тривога щодо цього заняття не зменшиться. Якщо ситуація така, що ваша дитина змушена перебувати в ній протягом певного періоду часу (наприклад, знаходитись близько до собаки), спонукайте її перебувати в цій ситуації до того часу, доки вона не відчуження рівня власної тривоги (наприклад, дитина може стояти поруч із собакою 20–30 хвилин). Як тільки дитина навчиться входити в ситуацію, не відчуваючи при цьому сильної тривоги, вона може переходити до подолання наступного страху у своєму списку.
- Для деяких дітей або підлітків корисно завчасно моделювати відповідну поведінку. Наприклад, практикуйте з дитиною вітання «Добридень/здрастуйте» при зустрічі зі знайомими й незнайомими людьми або показуйте, як треба безпечно гладити собаку.
- Заохочуйте вашу дитину відстежувати власний прогрес. Вона може заповнити анкетну форму протистояння страху, яка допоможе визначити, наскільки змінилась її тривога перед ситуацією, що лякає, після того, як вона кілька разів подивилась в очі своєму страху, і чого вона при цьому

навчилась. Зробіть копії такої форми і просіть дитину заповнювати по одній щоразу, коли вона зіштовхується зі своїми страхами.

Корисні поради:

- Не поспішайте! Адже дивитись в очі тому, що тебе лякає, дуже страшно. Підтримуйте дитину й не квапте її, беріть до уваги її власний темп.

Крок 5. Практикуйтесь

- Дитині важливо періодично практикуватись в умінні зустрічатись зі своїми страхами. Дещо можна практикувати щодня (наприклад, проводити час на самоті у своїй кімнаті), у той час як інші навички можна практикувати лише іноді (наприклад, спати вдома у друга). Проте, чим частіше дитина практикується, тим швидше зникне її страх!

Крок 6. Прагніть конкретної мети

Запропонуйте дитині особливий подарунок (плеєр, книгу, солодощі, іграшку, виріб) або цікаве заняття (сходити в кіно, у цирк, у парк розваг, на обід або вечерю в ресторан, пограти у гру, разом приготувати особливу страву). Коли ваша дитина навчиться успішно долати свої страхи, кількість винагород можна скорочувати, при цьому не припиняючи хвалити дитину.

Коли дитина долає свій страх, вона може винагородити себе позитивним внутрішнім діалогом (наприклад, «Я дійсно добре постарався!») і приємними заняттями (наприклад, переглядом улюбленого фільму).