

Відділ освіти Бучацької міської ради  
БУЧАЦЬКИЙ ЛІЦЕЙ ІМЕНІ СВЯТОГО ЙОСАФАТА  
Всеукраїнський конкурс авторських програм практичних психологів і  
соціальних педагогів «Нові технології у новій школі»  
*Номінація «Корекційно-розвиткова програма»*



**Корекційно-розвиткова програма**  
**«ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У**  
**ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ОСВІТНЬОГО**  
**ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ»**

Автор

Воронюк Галина Григорівна,

*практичний психолог*

*Бучацького ліцею імені Святого Йосафата*

[galynka87.v@gmail.com](mailto:galynka87.v@gmail.com)

тел. 0680555518

м. Бучач

Воронюк Галина Григорівна. Подолання тривожності у підлітків під час освітнього процесу в умовах війни. Корекційно-розвиткова програма з подолання тривожності учнів/ автор Г.Г. Воронюк. м. Бучач, 2024

**Рецензенти:**

*Тимошів С.Я., консультант ЦПРПП*

*Борис Р.І., заступник директора з навчально-методичної роботи  
Бучацького ліцею імені Святого Йосафата*

Програма розрахована на здобувачів освіти 8-11-х класів. Рекомендована кількість учасників – 15-20 дітей. Тривалість заняття – 65 хвилин. Періодичність проведення занять – 1-2 рази на місяць. Програму у своїй діяльності можуть впроваджувати соціальні педагоги, практичні психологи, класні керівники, вихователі ГПД.

Заняття можна проводити у пристосованому приміщенні, де є можливість працювати за партами та в колі. Детальний перелік матеріалів та обладнання, які необхідно підготувати фахівцю для ефективного проведення занять, подано в описі сценаріїв занять.

Для соціальних педагогів, практичних психологів загальноосвітніх закладів, педагогів-організаторів, класних керівників, вихователів ГПД.

## ЗМІСТ

I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМИ «ЗБЕРІГАЙТЕ СПОКІЙ»	4
II. НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ «ЗБЕРІГАЙТЕ СПОКІЙ»	5
III. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ	7
IV. ОПИС МЕТОДИК І ТЕХНОЛОГІЙ	10
Заняття 1. Знайомство	10
Заняття 2. Самопізнання	12
Заняття 3. Самооцінка	15
Заняття 4. Страх	18
Заняття 5. Я та інші	21
Заняття 6. Моя душевна погода	25
Заняття 7. Цінність людського життя	28
Заняття 8. Моє життя в моїх руках	32
Заняття 9. Мої можливості	35
V. ПЕРЕЛІК НЕОБХІДНИХ МАТЕРІАЛІВ ТА ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ	39
VI. ТЕРМІНИ ТА ЕТАПИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ	39
VII. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ	39
Додаток А. Методика «Визначення рівня тривожності. Шкала самооцінки. (Ч. Спілбергера, Ю.Ханіна)»	41
Додаток Б. Методика «Шкала тривожності Тейлора»	45
Додаток В. Оцінка рівня тривожності (тест шкільної тривожності філіпса)	49
Додаток Г. «Дім. Дерево Людина»	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64

## I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМИ «ЗБЕРІГАЙТЕ СПОКІЙ»

Підлітковий вік – це один з найважливіших етапів життя людини. В ньому багато джерел і починань всього подальшого становлення особистості.

Підлітковий вік – це перехідний період від дитинства до дорослості, сутність якого полягає у втраті дитячого статусу та прагненні досягти статусу дорослої людини. Цей період нестабільний, ранимий, важливий і виявляється, що він більше, ніж інші періоди життя, залежить від реальностей довкілля.

Це вік, який без перебільшення можна вважати періодом, який зумовлює необхідність підвищеної уваги з боку дорослих, а особливо – психолога. Підлітки майже постійно перебувають під впливом хвилюючих ситуацій, пов'язаних із самовизначенням, міжособистісною взаємодією, розвитком образу «Я» та особливо чутливі до того, як ставляться до них однолітки [14]. Всі, хто коли-небудь був підлітком знають, як це непросто. Школа вимагає, батьки тиснуть, приятелі дивляться оцінююче, всередині гормональний переполюх і безліч протиріч. Почуття напруги та тривожності стає досить частим явищем.

Кожен із цих ключових моментів у розвитку особистості цілком здатен викликати тривожність.

Але якщо занепокоєння з тимчасового явища, яке буває навіть корисно, оскільки допомагає мобілізуватися і прийняти рішення, переростає в поведінку, що виникає в будь-яких (і благополучних теж) ситуаціях, вона стає стійкою рисою особистості [11]. Як розпізнати підвищену тривожність у підлітків і що робити в цій ситуації?

Почуття тривожності у шкільному віці неминуче, скільки пізнання завжди супроводжується тривогою.

## **II. НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ «ЗБЕРІГАЙТЕ СПОКІЙ»**

### **Актуальність програми**

Проблема тривожності в під час воєнного стану є однією з найактуальніших проблем сучасної психології. На сьогодні зросла кількість дітей, які характеризуються підвищеним рівнем тривожності, невпевненістю, емоційною нестабільністю.

Серед негативних переживань людини тривожність займає особливе місце, часто вона приводить до зниження працездатності, продуктивності діяльності, до труднощів в спілкуванні. Людина з підвищеною тривожністю згодом може зіткнутися з різними соматичними захворюваннями.

Про підвищений рівень тривожності у підлітка сигналізують такі ознаки: дитина часто буває пригніченою, настороженою, їй важко взаємодіяти з оточуючими, світ здається їй небезпечним, вона бачить все в чорному кольорі, включаючи своє майбутнє, страждає самооцінка [11].

Часто діти намагаються приховати свою тривожність за зухвалою, хуліганською поведінкою, безглуздими витівками. Таким чином вони намагаються знайти схвалення, привернути увагу оточуючих.

Однією з найпоширеніших шкільних проблем, пов'язаних з тривогою, є проблема перевантаження. Перевтома веде до невдач, а досвід невдач, коли накопичується, породжує страх, невпевненість, емоційну нестабільність і – нові невдачі.

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

Перед проведенням програми рекомендується провести діагностичний етап. При діагностиці можна використати одну або декілька методик для діагностики тривожності підлітків. Наприклад: опитувальник для оцінки

синдрому психічного вигорання, тест тривожності Ч. Д. Спілберга - Ю. Л. Ханіна, методика вимірювання рівня тривожності Тейлора, тест шкільної тривожності Філіпса, малюнковий тест Дж. Бука «Дім. Дерево. Людина» (ДОДАТКИ: А, Б, В, Г).

**Метою** корекційно-розвивальної програми є зниження в підлітків рівня шкільної тривожності; сприяння розвитку та вдосконаленню комунікативних засобів спілкування; створення сприятливих умов для повноцінного психічного, соціального і духовного розвитку особистості.

**Основні завдання:**

- ✓ зниження тривожності та скутості школярів;
- ✓ формування в учнів віри у свої сили й можливості;
- ✓ розвиток уміння контролювати рівень тривожності;
- ✓ розвиток самооцінки та самопізнання;
- ✓ формування толерантного ставлення до оточуючих;
- ✓ розвиток комунікативної сфери.

**Кількість учасників:** 15-20 осіб.

**Вікова категорія:** учні 8-11-х класів.

**Тренінгові приміщення:** простора кімната, стільці для кожного, розставлені по колу;

**Тривалість:** 9 занять по 65 хвилин (перше заняття триває 45 хв.)

**Предмет корекції:** емоційна сфера підлітків.

**Методи корекції:** ігротерапія, проєктивний малюнок, психогімнастика, методи поведінкової корекції, психологічні вправи.

**Засоби корекції:** ігри, вправи, бесіди, прийоми неігрового типу, спрямовані на зниження рівня тривожності.

**Очікувані результати:** зниження рівня тривожності, підвищення самооцінки, розвиток комунікативних здібностей.

### III. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ

№ п/п	Назви вправи	Час, хв
<i>Заняття №1 Знайомство</i>		
1.	Вступ	5
2.	Обговорення правил роботи	5
3.	Вправа «Скринька очікувань»	5
4.	Вправа на знайомство «Я такий, як я хочу»	10
5.	Вправа «Слухаймо себе»	10
6.	Вправа «Подаруй усмішку»	5
7.	Прощання	5
<i>Заняття № 2 Самопізнання</i>		
1.	Вправа «Привітання з добрим побажанням учасникам»	5
2.	Вправа «Вітер дме на...»	10
3.	Вправа «Хто Я?»	10
4.	Вправа «Контраргумент»	15
5.	Вправа «Мої сильні сторони»	10
6.	Вправа «Мій портрет у променях сонця»	10
7.	Прощання	5
<i>Заняття № 3 Самооцінка</i>		
1.	Вправа «Привітання»	5
2.	Вправа «Мистецтво компліменту»	15
3.	Вправа «Мій герб»	10
4.	Гра «Чарівний стілець»	15
5.	Вправа «Карта мого Я»	10
6.	Вправа «Броунівський рух»	5
7.	Прощання	5
<i>Заняття № 4 Страх</i>		

1.	Вправа- привітання «Овації»	5
2.	Вправа «Чарівник»	15
3.	Інформаційна хвилинка	5
4.	Вправа - руханка «Ураган»	5
5.	Вправа «Кероване чудовисько»	15
6.	Вправа «Скульптура»	15
7.	Прощання	5
<i>Заняття № 5 Я та інші</i>		
1.	Вправа «Збери фразу»	5
2.	Вправа «Музика почуттів»	10
3.	Вправа «Ланцюжки»	15
4.	Вправа «Шосте відчуття»	10
5.	Вправа «Мої цінності»	5
6.	Вправа «Посмішка»	5
7.	Прощання	5
<i>Заняття № 6 Моя душевна погода</i>		
1.	Вправа «Історії з торбинки»	5
2.	Інформаційне повідомлення	15
3.	Вправа «Мій настрій»	5
4.	Гра «Їстівне -неїстівне»	10
5.	Вправа «Репетиція»	10
6.	Релаксація	15
7.	Прощання	5
<i>Заняття № 7 Цінність людського життя</i>		
1.	Вправа-розминка «Одне до одного»	2
2.	Вправа «Цінністю для мене є ...»	5
3.	Інформаційна хвилинка	5
4.	Вправа « Ти молодець тому, що ...»	10

5.	Вправа « Скарбничка почуттів – асоціацій»	10
6.	Вправа «Бурулька»	5
7.	Гра « Прискорені рухи»	10
8.	Вправа « Шлях героя»	10
9.	Прощання	5
<i>Заняття № 8 Моє життя в моїх руках</i>		
1.	Вправа «Намалюй»	10
2.	Вправа «Бінго»	10
3.	Гра «Сценарій твого життя»	15
4.	Вправа «Хочу. Мушу. Вирішую»	15
5.	Вправа-релаксація «Летючий корабель»	10
6.	Вправа «Чаша прощання»	5
<i>Заняття № 9 Сад моїх бажань</i>		
1.	Вправа « Привітання»	5
2.	Вправа « Домальовуй і передавай»	15
3.	Вправа « Сад можливостей»	20
4.	Вправа «Австралійський дощ»	5
5.	Вправа «Телеграма»	15
6.	Прощання	5



## IV. ОПИС МЕТОДИК І ТЕХНОЛОГІЙ

### Заняття 1. Знайомство

**Вступ.** Вступне слово психолога. Повідомлення теми та мети корекційно-розвивальної програми та обговорення її тривалості.

#### **Обговорення правил роботи в групі.**

Основними правилами роботи в групі будуть такі:

- Бути активним.
- Звертатися одне до одного на ім'я.
- Не критикувати.
- Правило піднятої руки.
- Бути щирим.
- Не оцінювати одне одного.
- Поважати думку інших
- Дотримуватися запропонованих правил.

#### **Вправа «Скринька очікувань»**

*Мета:* усвідомлення очікувань відносно тренінгового заняття.

*Час:* 5 хвилин

*Матеріали:* стікери, «Скринька очікувань»

Кожний учасник записує свої очікування на стікерах та вкладає в «Скриньку очікувань» (за бажанням можуть озвучувати).

#### **Вправа на знайомство. «Я такий, як я хочу»**

*Мета:* розвиток комунікативних навичок, усвідомлення своїх позитивних та негативних якостей.

*Час:* 15 хвилин

Учасники по черзі називають своє ім'я. Проговорюють вислів: «Я такий, як я хочу...» та завершують речення, вказуючи свої особистісні якості.

#### **Вправа «Слухаймо себе»**

*Мета:* розвиток здатності до релаксації, вміння слухати себе і визначити свій настрій; вміння діагностувати емоційне самопочуття учасників групи.

**Час:** 10хвилин

Учасникам пропонують сісти у зручну позу, заплющити очі, розслабитися і прислухатися до себе, ніби зазирнути в себе, і подумати: що кожний відчуває, який у нього настрій. Через кілька хвилин усі учасники групи по черзі розповідають, розплющуючи очей, про те, як вони почувуються і який у них настрій [1].

### **Вправа «Подаруй усмішку»**

**Мета:** навчитися знімати скутість обличчя за допомогою усмішки, підтримувати усмішкою, бажати добра навколишнім; створити і підтримувати позитивний емоційний фон.

**Час:** 5 хвилин

Психологові варто пояснити підліткам значення усмішки у житті та самопочутті людини. Напруження м'язів не тільки відображає, а й формує поганий настрій, утому, негативні емоції. Мають бути напруженими тільки ті м'язи, що необхідні, всі інші повинні бути розслабленими. Цілком розслаблена людина стирає всі негативні емоції. Усміхайтесь!

Усі учасники групи беруться за руки і дарують один одному усмішки: кожен підліток повертається до свого сусіда праворуч або ліворуч і, побажавши йому чогось гарного, усміхається. Той у свою чергу посміхається наступному сусідові і т. д. [6].

### **Вправа «Прощання»**

**Час:** 5 хвилин

Учасники тренінгового заняття стають у коло, потискають один одному руку продовжуючи вислів: «Я тобі бажаю... Керівник групи, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

## Заняття 2. Самопізнання

*Нам недобре від того, що ми знаємо багато зайвого, а не знаємо найпотрібнішого: самих себе. Не знаємо того, хто живе в нас. Якби ми знали і пам'ятали те, що живе в кожному з нас, то життя наше було б зовсім інше.*

*Григорій Сковорода*

### **Вправа «Привітання з добрим побажанням учасника»**

**Мета:** створення сприятливих умов для роботи в групі, привітання один одного.

**Час:** 5 хвилин

Один із учасників підходить до будь-кого з групи, щоб привітатися та побажати успіху, щастя, здоров'я, чогось доброго. Той, до кого підійшли, також обирає наступного учасника, щоб висловити своє побажання. Необхідно, щоб побажання висловили та отримали всі учасники тренінгу.

### **Вправа – розминка «Вітер дме на...»**

**Мета:** сприяти фізичній та емоційній розрядці.

**Час:** 10 хвилин

Тренер промовляє фразу: «Вітер дме у бік тих, ...і продовжує її, наприклад, « у кого вдома є кішка». Учасник швидко міняються місцями, якщо назване їм підходить.

### **Вправа «Хто я?»**

**Мета:** сприяти саморозкриттю особистості, самопізнанню; розвивати здатність розуміти себе.

**Час:** 10 хвилин

Учням пропонується декілька разів дати відповідь на питання «Хто я?». При цьому можна говорити про будь-які свої характеристики, риси, інтереси, емоції. Після цього учням вноситься пропозиція зачитати записані твердження.

### **Обговорення:**

Чи сподобалося вам виконувати цю вправу? Чому?

Чи легко вам було давати відповіді на це запитання?

Що ви відчували відповідаючи на це запитання?

### **Вправа «Контраргументи»**

**Мета:** опанувати навички самоаналізу, сприяти глибокому саморозкриттю, що веде до зміни себе; виявити свої недоліки, звички, якими не задоволені.

**Час:** 15 хвилин

**Матеріали:** аркуші паперу.

Давайте з вами спробуємо хоч трішечки розібратися в собі, в своїх звичках якими ви не задоволені.

Учні беруть аркуш паперу і розділяють його на дві половинки. Зліва, в колонку «Мені не подобається» максимально чесно запишіть все те, що вам не подобається в собі саме сьогодні, зараз. Потім навпроти кожного цього твердження запишіть контраргумент, те що можна протиставити, чим ви задоволені саме зараз. Бажано, щоб записів у лівій та правій частинах було порівну.

Тоді всі зачитують свої записи вголос, обмінюються враженнями.

### **Обговорення:**

Чи важко вам було виконувати це завдання?

Що легше було зробити: визначити свої недоліки чи навести контраргумент?

Чому це саме так?

Ми з вами виявили всі ваші недоліки та звички, розібралися над чим треба працювати, що змінювати, що вдосконалювати. А головне переконалися – не все так недобре, як нам іноді здається, а допомагають нам в цьому наші сильні сторони. Давайте їх визначимо.

### **Вправа «Мої сильні сторони»**

**Мета:** допомогти учасникам розкрити свої сильні сторони. Надати психологічну підтримку. Актуалізація особистісних ресурсів учасників занять.

**Час:** 10 хвилин

Кожен із учнів розповідає іншим про свої сильні сторони – про те, що він любить, цінує, приймає в собі, що дає йому почуття внутрішньої свободи та впевненості, а також звертає увагу на ті якості, які йому подобаються але не властиві і він прагне виробити їх в собі. Говорити потрібно прямо, впевнено, без усяких «ні..», « якщо..», « можливо..».

**Обговорення:**

З якими труднощами ви зіткнулися під час визначення своїх сильних сторін?

Чи намагалися ви бути максимально відвертими виконуючи цю вправу?

Що нового ви дізналися про себе та своїх однолітків під час виконання вправи?

**Вправа «Мій портрет у променях сонця»**

**Мета:** розвиток самосвідомості, позитивного сприйняття.

**Час:** 10 хвилин.

**Матеріали:** макет сонечка.

Учасникам пропонують на вирізаному з кольорового паперу "сонечку" написати найкращі сторони свого "Я" (на кожному "промінці"), а в центрі намалювати автопортрет і написати власне ім'я [5].

**Прощання.**

**Час:** 5 хвилин

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

### Заняття 3. Самооцінка

*Вірте в себе! Вірте в свої здібності!*

*Без скромної, але розумної впевненості у своїх силах,  
ви не зможете бути успішним чи щасливим.*

*Норман Вінсент Піл*

#### **Вправа «Привітання»**

**Мета:** зняття емоційного напруження, позитивне налаштування на заняття.

**Час:** 5 хвилин

Учасники групи вітаються по колу один з одним, потискаючи обидві руки і промовляють «Нехай тепло моїх долонь тебе зігріє в скритний час». І так продовжується доти, доки всі учасники не привітаються між собою.

#### **Вправа «Мистецтво компліменту».**

**Мета:** підвищення самооцінки учасників групи.

**Час:** 15 хвилин

Комплімент – люб'язне зауваження на чийсь адресу, похвала. Але це не лестощі й не глузування. Найчастіше люди роблять компліменти один одному, зважаючи на зовнішність, ділові якості, риси характеру тощо. Робіть компліменти щиро, не забувайте про теплу інтонацію та привітливий погляд. Говорімо один одному компліменти! Почати можна так:

- Як вам вдається...
- Я раніше не знав, що ви ...
- У тебе ...
- Я чув ...
- Видно, що ти ...
- Ти завжди ...
- Де тільки ти навчався ...
- Із задоволенням повчилася б у тебе ...
- Я б хотів так, як ти ...

### **Вправа «Мій герб»**

**Мета:** розвиток почуття ідентифікації

**Час:** 10 хвилин

**Матеріали:** папір, кольорові олівці

Пропоную вам створити свій особистий герб, вибравши для цього улюблений колір, та розмістити на ньому символи, які відображають ваші найголовніші риси: що ви любите, що вмієте робити найкраще, про що мрієте [5].

### **Гра «Чарівний стілець»**

**Мета:** формувати позитивну самооцінку учасників і вміння визначати сильні сторони друзів

**Час:** 15 хвилин

У середині кола стоїть «чарівний стілець». Учасники по черзі сідають на нього. Всі інші, які сидять у колі повинні продовжити речення «Я думаю, що ти... (називають 1-2 характеристики учасника), і це допоможе тобі дійти до твоєї мрії», звертаючись до того, хто сидить на «чарівному стільчику».

Кожний учасник, який сидить на «чарівному» стільчику, чує щось про себе позивне, він каже: «Я дякую тобі!»

Запитання для обговорення

1. Які ваші враження від гри?
2. Чи легко комусь говорити приємні речі?
3. А слухати?

Ви вже багато маєте у собі здібностей для досягнення мрії

### **Вправа «Карта мого Я»**

**Мета:** розвиток власної ідентифікації та сприйняття самого себе

**Час:** 10 хвилин

**Матеріали:** папір.

Учасникам пропонується обвести долоньку і заповнити її характерними рисами, інтересами, почуттями: яким ти буваєш, коли злий, щасливий,

сміливий, роздратований, веселий, здивований, сумний, що любиш, яким хочеш стати тощо. А потім передайте свій малюнок по колу, інші доповнять його думкою про вас [5].

Запитання для обговорення

1. Які емоції викликала у вас вправа?
2. Чи важко було заповнювати долоньку?
3. Хто не зміг заповни долоньку? Чому?

### **Вправа «Броунівський рух»**

**Мета:** зняти емоційне напруження; налаштувати групу на робочий лад.

**Час:** 5 хвилин.

Ведучий пропонує учасникам порухатися, як атоми. За командою всі учасники об'єднуються в "молекули", у кожній з яких є стільки назвав ведучий. Так відбувається взаємодія учасників [1; 5].

### **Прощання.**

**Час:** 5 хвилин

Тренер цікавиться враженнями учасників від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

## Заняття 4. Страх

### **Вправа привітання «Овації».**

**Мета:** поліпшення настрою; підвищення самооцінки; активізація учасників групи на подальшу роботу.

**Час:** 5 хвилин.

Учасники сидять колом. Психолог просить встати тих, у кого є певна риса або вміння. Інші учасники аплодують.

Наприклад: «Встаньте ті, хто вміє ковзатися, любить дивитися серіали, не боїться висоти тощо». Далі пропонується по колу кожному запропонувати своє висловлювання.

### **Вправа «Чарівник»**

**Мета:** усунення проблемних ситуацій, об'єднання учасників групи, формування сприятливого психологічного клімату.

**Час:** 15хвилин.

Учні повинні уявити, що вони зустріли чарівника, який може виконати три будь-які їхні бажання, що стосуються шкільного життя: додати предмети до програми, скасувати контрольні роботи.

Потрібно обговорити з дітьми, що їм хотілося б змінити і чому, якими можуть бути наслідки таких змін, що треба зробити для того, щоб здійснити зміни в реальності.

### **Інформаційне повідомлення "Страх"**

**Час:** 5 хвилин

Хто з нас не знайомий зі страхом, цієї, мабуть, самої згубною для людини емоцією! Кожним в якісь моменти життя опановує страх. Часто причиною страху є невідомість. Наприклад, реальний страх - йти до стоматолога.. Багато хто погодиться, що найсильніше боїшся саме невідомості - а що мене чекає там попереду: завтра, через рік.

Існує й інше джерело страху: соціальна індукція . Буває , що людина не віддає собі точного звіту в тому, чому він боїться, а почуття страху його не

покидає. І на запитання: «Чого ж ти боїшся?» нерідко відповідає: «Та хто його знає, чого я боюся». Страх - це всього лише продукт вашої уяви.

Людина не здатна тверезо міркувати про свій страх. Страх стає всепоглинаючим, нерідко він повністю захоплює владу над людиною. Тут уже мова йде про страх невротичний, про те, що психіатри називають фобії.

А як наше фізичне здоров'я реагує на страх! Якщо неможливо захиститися втечею або нападом, то ти опиняєшся у владі гніву, стаєш агресивним, дратівливим. Кажуть: твій страх і є твоя хвороба, і це абсолютно вірно.

Сміливо погляньте страху в обличчя, розпізнайте його. І тоді виявите, що ви з ним не одне і те ж. Подивіться на ваші страхи, як на кадри з фільму, що швидко миготять і тут же зникають. Те, що Ви бачите, насправді не існує. Страх прийде і піде, якщо ви самі не будете його наполегливо затримувати. Сьогодні ми спробуємо навчитися позбавлятися власних страхів.

Страх - це продукт розуму і внутрішньої боротьби. Причина страху знаходиться тільки у нас в голові. Лукрецій вважав, що основним засобом подолання людьми страху є їх мисленнево-розумова діяльність: «Як би ж думки у них були розумні. Став би їхній розум вільним від великих справ і страхів».

### **Вправа-руханка «Ураган»**

**Мета:** створення позитивного настрою, зняття напруження.

**Час:** 5 хвилин.

Тренер пропонує учасникам помінятися місцями за таким принципом: він називає якість, дію, уміння, які можуть бути притаманні учасникам групи.

- поміняйтеся місцями ті, хто любить морозиво;
- поміняйтеся місцями ті, хто співає у душі;
- поміняйтеся місцями ті хто прийшов сьогодні у штанах;
- поміняйтеся місцями ті, робить ранкову гімнастику;
- поміняйтеся місцями ті, у кого є домашні тварини;

- поміняйтеся місцями ті, хто грає на гітарі;
- поміняйтеся місцями ті, хто годував цією зимою птахів;
- поміняйтеся місцями ті, хто любить кінокомедії;
- поміняйтеся місцями ті, хто любить сніг;
- поміняйтеся місцями ті, хто прийшов у школу у хорошому настрої;
- поміняйтеся місцями ті хто любить сидіти у соціальних мережах;
- поміняйтеся місцями ті, у кого хороше почуття гумору.

### **Вправа «Кероване чудовисько»**

**Мета:** позбавлення внутрішніх страхів з допомогою малюнка

**Час:** 15 хвилин

**Матеріали:** папір, кольорові олівці

Подумайте чого ви більше за все боїтеся, й намалуйте свій страх. Це може бути абстрактний малюнок або зображення конкретного страху. Коли виконання малюнків довершене, учасники по черзі коротко пояснюють, чого вони бояться й що вони зобразили. Після цього тренер пропонує учасникам розірвати аркуш із малюнком на дрібні шматочки і говорити проте, що тепер кожен із них переміг свій страх, що їхнього страху більше не існує, тому що розірвані аркуші будуть спалені й від страхів нічого не залишиться [6].

### **Вправа «Скульптура»**

**Мета:** розвиток уяви та впевненості у власних силах.

**Час:** 15 хвилин

Форма нашої роботи в даній вправі називається психологічне ліплення. Вам потрібно розбитися на пари. Один – скульптор, другий – скульптура. За моїм завданням скульптор повинен ліпити скульптуру:

- дитину, яка нічого не боїться;
- дитину, яка всім задоволена;
- дитину, яка може виконати важливе, складне завдання;
- дитину, яка повністю щаслива;
- дитину, яка тривожна.

Тепер вам потрібно помінятися ролями.

Обговорення:

- Що ви відчували, під час проведення вправи?
- Що ви відчували в ролі скульптора, а скульптури?
- Яку дитину було приємно зображувати, а яку ні? [5].

**Прощання.**

**Час:** 5 хвилин

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

## Заняття 5. Я та інші

**Вправа «Збери фразу»**

**Мета:** активізувати групу на ефективну роботу.

**Час:** 10 хвилин

**Матеріали:** папірці з написаним текстом — відомі фрази і вирази.

1. Тренер вибирає відомі вирази і словосполучення й пише їхні половинки на різних картках. Наприклад, «З днем» на одній картці, а «народження» на іншій. Кількість карток має відповідати кількості учасників

2. Картки опускають у капелюх.

3. Кожен з учасників витягує наосліп картку.

4. Учасники намагаються відшукати серед членів групи власника другої половинки фрази.

**Вправа «Музика почуттів»**

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

**Час:** 20 хвилин

**Матеріали:** папір та фарби

Зараз ви прослухаєте мелодії. 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, загрозна, 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? [5].

### **Вправа «Ланцюжки»**

**Мета:** мотивувати учасників до спільної роботи; допомогти зняти напругу; викликати довіру один до одного.

**Час:** 15 хвилин

Гра проводиться в кілька етапів.

1. Тренер просить учасників об'єднатися в пари і встати в потилицями один до одного. Потім дається таке завдання: «Учасник, що стоїть позаду, буде управляти рухом переднього гравця (можна і словесно). Той, що стоїть попереду закриває очі, намагаючись відповідно до команд партнера ходити по кімнаті протягом 2-х хвилин. Темп руху (повільно, швидше, ще швидше) змінюється по команді тренера. Завдання полягає в тому, щоб не зіткнутися з іншими рухомими парами». Через 2 хвилини учасники в парах міняються ролями і ще 2 хвилини продовжують рух в іншому порядку.

2. Учасники об'єднуються в трійки. Їм дається те ж саме завдання, тільки тепер при русі очі закривають двоє перших, так що залишаються відкритими

очі лише у третього учасника, який і керує рухом. Час виконання завдання - 6 хвилин (по 2 хвилини на те, щоб кожен учасник побував в ролі керуючого рухом).

3. Група вибирає трьох лідерів для виконання третього етапу. Вся група вибудовується в колону один за одним. Тільки у першого абонента очі відкриті, всі інші закривають їх. Завданням першого учасника буде провести всю колону на якусь певну відстань або, як в перших двох етапах, водити колону спочатку повільно, а потім швидше і ще швидше.

Після виконання вправи проводиться групове обговорення з учасниками. Час обговорення - 10 хвилин.

Обговорення:

- Що при виконанні вправи було найлегше?
- Що при виконанні вправи було найважче?
- Як ви себе почували в ролі ведучого і в ролі веденого? Яка роль була важча і чому?
- Що було найлегше?
- Чи відчували ви довіру до інших членів команди, коли були в ролі веденого? [10]

**Вправа «Шосте відчуття».**

**Мета:** перевірка ступеня єдності та згуртованості групи.

**Час:** 10 хвилин

Учасникам групи пропонують відповісти на запитання, але не від себе, а ніби від усіх учасників групи, тобто так, як на їхню думку відповідала більшість учасників групи. Відповіді школярі повинні мовчки записувати, не називаючи ніяких варіантів уголос.

Пропоновані запитання:

- Який у більшості учасників групи день тижня?
- Яка улюблена пора року?
- Яке улюблене число?

- Яку геометричну фігуру вибрала б група?

- Що хотіли б робити учасники групи в даний момент?

Потрібно записати або намалювати тільки одну відповідь на запитання. Потім керівник знову зачитує запитання. А учні підносять руки в тому випадку, якщо пролунали їхні відповіді. Найбільша кількість однакових відповідей на запитання вважається думкою групи. Перевага даного завдання в тому, що підлітки одразу отримують інформацію про ступінь розвитку в них шостого відчуття.

### **Вправа «Мої цінності»**

**Мета:** розвиток самосвідомості і позитивного ставлення до себе та оточуючих

**Час:** 5 хвилин

Учасники по черзі закінчують речення. Ведучий спочатку записує відповіді учнів на дошці, потім підсумовує спільні відповіді на плакаті «Наші цінності»

1. Для мене важливе значення мають такі люди ...

2. Я вважаю себе учасником, членом такої групи людей ...

3. Я вірю ...

4. Найбільш важливі для мене місця - це ...

5. Мені додають сенс та мету в житті такі справи та види діяльності ...

6. Я отримую задоволення від ...

7. Я хочу ...

8. Найважливіші події з мого минулого - це ...

### **Обговорення**

- Яке враження у вас викликало це заняття? Чи сподобалось воно вам?

- Що дало вам це заняття?

- Про що б ви хотіли ще дізнатись?

### **Вправа «Посмішка»**

**Мета:** створення атмосфери єдності, підвищення позитивного настрою,

розвиток уміння висловлювати свій емоційний стан.

**Час:** 5 хвилин

Учасники стають у коло, беруться за руки. Кожен по черзі дарує усмішку своїм сусідам ліворуч і праворуч, важливо при цьому дивитися один одному в очі.

**Прощання.**

**Час:** 5 хвилин

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

## Заняття 6. Моя душевна погода

**Вправа – знайомство «Історії з торбинки»**

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

**Час:** 5 хвилин

**Матеріали:** папір, олівці, торбинка та різні предмети для представлення.

На початку заняття кожен учасник оформлює картку-візитку, де вказує своє ім'я. Учасники сідають у коло і по черзі витягують з торбинки, не заглядаючи в неї, один з наявних там предметів (олівець, ручка, гудзик, гумка, кубик, катушка ниток, цукерка тощо). Після того, як усі отримали якусь річ, кожен по черзі промовляє фразу, яка починається з «Я», презентуючи те, що дісталось з торбинки. Наприклад: «Я - цукерка, солоденька, смачненька, мене всі люблять».

**Вступна бесіда**

**Мета:** підвести учасників до розуміння теми заняття

**Час:** 5 хвилин

У нас на душі буває різна погода: квітуча весна, тепле літо, похмура осінь. І наша внутрішня погоду дуже часто впливає на наш зовнішній вигляд, на наші відносини із близькими та оточуючими. Ми дуже часто навіть не

усвідомлюємо, що ж саме впливає на наш внутрішній стан. Чому так часто ми прокидаємося, і не можемо зрозуміти, що ж саме з нами сьогодні не так. Сьогоднішнє наше заняття допоможе нам розібратися в цих питаннях.

### **Вправа «Мій настрій»**

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

**Час:** 10 хвилин

**Матеріали:** папір, олівці та фарби.

Перед початком нашої роботи визначимо, в якому настрої ви зараз перебуваєте. Якщо порівнювати настрій з погодою, то який він у вас – сонячний, похмурий чи дощовий? Намалюйте на аркуші. А ще оцініть за шкалою від 1 до 10 балів.

Отже, який настрій сьогодні переважає у групі? Як можна покращити тому, у кого він поганий? Чи часто ви цікавитесь настроєм дітей під час уроків чи виховних годинах? [6].

### **Гра «Їстівне – неїстівне»**

**Мета:** створення позитивного емоційного тла: зняття напруження й втоми; перевірка уваги.

**Час:** 10 хвилин

**Матеріали:** м'яч.

Усі учасники групи стають у ряд обличчям до ведучого на певній відстані від нього. Ведучий кожному учасникові по черзі називає предмет і кидає невеликий м'яч або іграшку. Якщо названий предмет їстівний – учасник повинен упіймати м'яч, якщо неїстівний – відбити. За кожну правильну дію учасник пересувається на один крок до ведучого. Виграє той, хто швидше за всіх дійде до ведучого, він і проводить наступну гру.

### **Вправа «Репетиція»**

**Мета:** переформулювання завдань і тренування в ситуації, що викликає тривогу.

**Час:** 15 хвилин

Психолог програє зі школярами ситуації, що викликають у них тривогу. Наприклад, школяр ніби відповідає біля дошки, психолог виконує роль суворого вчителя, учасники групи – учні класу. Детально відпрацьовують окремі ситуації, способи дії в певному випадку. Учасники групи можуть допомогти в пропозиції обраних ситуацій і методів їхнього вирішення[10].

Однією з причин, що заважають результативній діяльності є те, що вони зосереджені не тільки на виконанні завдання, а й більшою мірою, як вони виглядають збоку. З огляду на це необхідно тренувати в них уміння тренувати мету своєї поведінки в різних ситуаціях. Наприклад, під час відповіді біля дошки потрібно сказати собі: «Я повинен розповісти про ...» замість: «Я повинен одержати 5». Необхідно навчити школярів уміння розуміти відносне значення перемог і поразок, знижувати значимість ситуації

### **Релаксація**

**Мета:** відпочити від важкого дня, дати волю фантазії

**Час:** 15 хвилин

Сядьте зручно, як для далекого перельоту або поїздки. Заплющте очі, якщо хочете. Ви, звичайно, трохи втомилися за сьогоднішній день, і я пропоную вам відпочити. А відпочивати приємніше із заплющеними очима.

Ви чуєте мій голос. Ви розслабляєте своє тіло: голову, ший, плечі, руки, тулуб, ноги. Відчуйте своє дихання... Уявіть себе на березі моря... Зверніть увагу, як хвилі плавно набігають на берег і так само плавно відкочуються назад... Подивіться на величезне небо над безмежними морськими просторами... Відчуйте запах моря... Відчуйте стан спокою, що переходить до вас із моря... Уявіть свою душевну погоду [5].

### **Прощання.**

**Час:** 5 хвилин

Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі

за роботу й запрошує на наступну зустріч.

## Заняття 7. Цінність людського життя

«Життя-це те, що люди більше  
всього бажають зберегти і менше  
всього оберігають»

*Жан де Лабрюйер*

### Вправа-розминка «Одне до одного»

**Мета:** активізуватися й підготуватися до подальшої роботи.

**Час:** 2 хвилини.

Учасники, пропоную вам цікаву розминку. Давайте станемо у коло та будьте уважними, намагайтеся швидко і чітко виконувати всі мої інструкції. Усе потрібно робити дуже швидко. Зараз ви маєте рівно 5 секунд, щоб вибрати собі партнера і швидко потиснути йому руку. Тепер я говоритиму вам, якими частинами тіла треба швидко привітатися одне з одним.

- *Права рука до правої руки;*
- *П'ята до п'яти;*
- *Спиною до спини.*

Так, це ви робили дуже швидко. А тепер щоразу, коли я голосно скажу: «Одне до одного!», - вам потрібно буде дуже швидко знайти нового партнера і потиснути йому руку. А після цього я знову називатиму частини тіла, якими ви торкатиметеся одне до одного.

- *Лоб до лоба;*
- *Мізинець до мізинця;*
- *Плече до плеча;*
- *Коліно до коліна;*
- *Ліва долоня до лівої долоні;*
- *Лікоть до ліктя.*

Які почуття та емоції у вас викликало виконання цієї вправи? [1].

### **Вправа «Цінністю для мене є ...»**

**Мета:** розвиток позитивного мислення, налаштування на успіх.

**Час:** 5 хвилин

**Матеріали:** бейджики та фломастери.

Доброго дня, дорогі друзі. Рада бачити вас у гарному настрої. Сподіваюсь, що сьогоднішня наша зустріч принесе вам приємні емоції. 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...»

### **Інформаційна хвилинка.**

**Час:** 5 хвилин

Цінність – те, що потрібно людям, те без чого важко жити. Вони бувають різні, матеріальні і духовні. Саме найбільші цінності є для нас найдорожчими. Напевне, духовні – є більш значимими для людей.

Найцінніше – це наша родина. Наші батьки, мама і тато, дарують нам життя. Вони займаються нашим вихованням, піклуються про нас, підтримують, застерігають від помилок.

Наші батьки дають нам змогу побачити цей світ, відчувати різні емоції та почуття. Даючи цю змогу, нам надають шанс знайти власну справу, що робитиме нас щасливішими.

Однією з найбільш цінностей є любов. Мені дуже важливо віддавати тепло іншим і отримувати його взамін. Любов – це енергія, яка змушує нас рухатися, змінюватися і бути щасливими. Неважливо звідки ти цю любов отримуєш: зі сім'ї, від друзів, від улюбленого заняття.

Кожен у житті робить помилки. Кожен губиться, кожен хоча б раз за своє існування втрачав себе.

### **Вправа «Скарбничка почуттів-асоціацій»**

**Мета:** підведення до теми заняття

**Час:** 15 хвилин

Зараз я пропоную вам написати на листочках, які почуття викликає у вас слово тривога? Коли ви написали, ваші листочки потрібно покласти у скарбничку, а я буду витягувати по одному і зачитувати вам. Таким чином ми зможемо створити «клінічну картину» почуття тривоги, яке переслідує кожную людину, але у різній мірі [6].

### **Обговорення на тему «Що мене тривожить»**

**Час:** 5 хвилин

Давайте поговоримо про те, що вас тривожить.

- Що саме вас тривожить?
- Як ви думаєте, чому виникає тривога?
- А чи можете ви самі побороти вашу тривогу?
- Якщо ні, то чому?

### **Вправа «Ти молодець тому, що...»**

**Мета:** отримати навички надання допомоги, підтримки людині в складній ситуації, усвідомити наявність цих проявів з власного досвіду.

**Час:** 15 хвилин

Розбийтеся, будь ласка, на пари. Зараз одному з вас необхідно сказати 3 фрази, які розпочинаються словами «Мене не люблять за те, що...». Ваш партнер повинен на кожную з них відповісти фразою «Все одно, ти молодець тому, що...». Потім потрібно помінятися ролями й повторити вправу.

**Обговорення.** Що ви відчули під час виконання цієї вправи? Чи всі змогли відреагувати на слова партнера таким чином? Чому? Чи сподобалося вам надавати допомогу іншій людині в такій формі? Що ви відчували, коли підтримували вас? Як часто ви реагуєте на прояви інших людей таким чином? Часто ви отримуєте підтримку від інших людей?

- Чи допомагають вам наші заняття у подоланні тривоги?

### **Вправа «Бурулька»**

**Мета:** забезпечення психологічного розвантаження учасників.

**Час:** 5 хвилин

Встаньте, заплющте очі, руки підніміть вгору. Уявіть, що ви бурулька. Напружте всі м'язи вашого тіла. Запам'ятайте ці відчуття, замріть в цій позі на 1-2 хвилини. Потім уявіть, що під дією сонячного тепла ви починаєте повільно танути. Розслабте поступово кисті рук, потім м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг і т. д. Запам'ятайте відчуття в стані розслаблення. Виконуйте вправи до досягнення оптимального психоемоційного стану [14].

### **Гра «Прискорені рухи»**

**Мета:** зняття втоми й напруги, підтримка позитивного емоційного тону.

**Час:** 10 хвилин

У кінематографі є прийом – прискорене прокручування плівки. Спробуйте продемонструвати цей прийом, не користуючись відео чи кінокамерою. Тобто покажіть пантоміму, у якій ваші рухи у два – три рази швидше, ніж зазвичай. А для прискореної демонстрації візьміть звичайні домашні справи і покажіть як людина:

- Прасує білизну;
- Робить млинці;
- Витирає пил;
- Миє посуд;
- Зашиває штани, що порвалися тощо [9].

### **Вправа «Шлях героя»**

**Мета:** сприйняття власного життєвого шляху

**Час:** 10 хвилин

Виконуючи вправу, можна опиратися на наведені нижче інструкції:

- Накресліть на аркуші паперу табличку розміром 2x3 клітинки.
- У першій комірці намалюйте своїх героя чи героїню. Можна додати ім'я, описати його суперсилу.
- У другій — місію героя, чому він вирушає у подорож, що кличе його до пригод.

- У третій комірці зобразіть перешкоду, яку має подолати герой чи героїня, щоб досягти своєї мети.

- У четвертій — промалюйте внутрішніх помічників, які підтримують героя/героїню.

- У п'ятій — зовнішніх помічників, що приходять на допомогу.

- У шостій комірці зобразіть фінал історії, завершення пригод.

Після того, як історію намалюєте поділіться нею з іншими. Які почуття викликала вправа, що допомогла зрозуміти. Варто зосередитися на тому, що герой чи героїня є художнім відображенням самого автора/-ки, тому місія, перепони, помічники і, власне, фінал розповіді можуть багато розповісти про якість особистості, яка їх створила [9].

### **Вправа «Прощання»**

**Мета:** розвиток згуртованості групи, створення хорошого настрою.

**Час:** 5 хвилин

Всі учасники стають у коло, беруться за руки, заплющують очі і, стискаючи руки, намагаються передати один одному тепло свого серця. Потім, взявшись за руки, говорять одночасно «Дякуємо!».

## **Заняття 8. Моє життя в моїх руках**

*Ваше благополуччя залежить  
від ваших власних рішень.*

*Джон Д. Рокфеллер*

### **Вправа «Намалюй»**

**Мета:** активізувати роботу групи

**Час:** 10 хвилин

У кожного з вас є аркуш паперу та олівець. Я пропоную вам заплющити очі і намалювати (у певній послідовності) будиночок із двома вікнами, дверима, огорожею і дверима по обидва боки будиночка. Отже розпочнемо: намалюйте трубу, вікно ліворуч, двері, дерево з правого боку, дах... По

закінченню гри учасники розплющують очі й дивляться що в них вийшло.

**Обговорення:**

- Чи сподобалася вам вправа?
- Чи важко було малювати?
- Чий малюнок вийшов найвдалішим?

### **Вправа «Бінго»**

**Мета:** продемонструвати неповторність кожної людини.

**Час:** 10 хвилин

Кожен з вас бере аркуш паперу і чітко виконує за мою інструкцію:

- 1) складіть аркуш паперу вдвічі, і ще раз так само;
- 2) відірвіть правий верхній кут;
- 3) складіть ще раз вдвічі і відірвіть ще раз правий верхній кут;
- 4) складіть ще раз вдвічі і відірвіть ще раз правий верхній кут.

Тепер ви розумієте, що кожен із нас є неповторною особистістю, яка буде виконувати однакові дії, але зовсім по різному. Кожен із нас творить своє власне життя за певними канонами або соціальними нормами, але ми унікальні особистості, які мають право влаштувати своє власне життя так, як їм подобається.

**Обговорення:**

- Що ви почерпнули із цієї вправи?
- Чи сподобалася вам вправа і чому? [6]

### **Гра « Сценарій твого життя»**

**Мета:** допомогти зрозуміти, що кожен сам творець власного життя

**Час:** 15 хвилин

Уяви собі своє майбутнє життя як художній фільм, у якому ти граєш головну роль. Ти сам і сценарист, і постановник, і директор картини. Тобі вирішувати про що цей фільм, тобі обирати, які в ньому будуть грати персонажі, де будуть відбуватися події.

А далі – увага! Дуже важливий момент – потрібно намалювати на папері свій портрет – портрет героя майбутнього фільму, але не звичайний автопортрет, а портрет того, ким би ти хотів стати. При цьому не важливо, чи буде цей малюнок виконано у реалістичній, абстрактній або іншій, якій завгодно манері.

Важливо, щоб він відображував тебе таким, яким би ти хотів себе бачити у майбутньому. Відпочинь і подивись на свій портрет. Скажи собі: «Це я. Такий, яким я сам себе зробив. Чи подобаюсь я собі таким?» Якщо ні, або не дуже, все ще можна виправити. Внеси необхідні зміни, прибери непотрібне, добав деталі.

Зроби все, щоб ти був задоволений. Не поспішай. Тепер ти подобаєшся собі? Тоді сформулюй, що ти в нього вклав. Герой готовий до дій! Час скласти сценарій, режисувати, робити постановку фільму.

Нехай твій сценарій почнеться з найближчого майбутнього, краще за все із завтрашнього дня. Вигадай що хочеш, але одна важлива умова – це повинен бути фільм про переможця!

### **Вправа «Хочу. Мушу. Вирішую»**

**Мета:** навчитися контактувати із собою, усвідомити чим людина керується в житті.

**Час:** 15хвилин

Напишіть 3 або більше речень, які б починалися із слів «Я хочу...» (3 хв.), тепер «Я мушу...» (3 хв.) та «Я повинен...» (3 хв.). А тепер напишіть, які рішення ви приймаєте «тут і зараз» (3 хв.)

Яка з частин вам давалася легше, а яка тяжче?

Проаналізувавши написані речення ви можете усвідомити, чим керуєтесь у власному житті і що для вас є справді важливим.

### **Вправа - релаксація «Летючий килим».**

**Мета:** релаксація після робочого часу

**Час:10** хвилин

Ми на чарівному килимі-літаку плавно і повільно піднімаємося. Він несе нас по небу, тихенько погойдує, заколисуючи. Вітерець ніжно обдуває втомлені тіла, відпочиваємо... Далеко внизу пропливають будинки, ліси, ріки й озера... Поступово килим-літак починає зниження й приземляється в нашій кімнаті... потягуємося, робимо глибокий вдих і видих, розплющуємо очі [9].

### **Вправа «Чаша прощання»**

**Мета:** завершити роботу на емоційному піднесенні.

**Час:5** хвилин

Учасники беруться за руки. Уявіть, що в центрі у нас велика чаша. Налийте туди повне серце любові, всипте дві пригорщі щедрості, хлюпніть туди ж гумору, посипте добром, додайте якомога більше віри, все це добре перемішайте, намажте на шматок відпущеного вам життя і пропонуйте всім, кого зустрінете на своєму шляху.

## **Заняття 9. Мої можливості**

### **Вправа «Привітання»**

**Мета:** налаштувати групу на спільну роботу, прийняти правила роботи групи під час тренінгу.

**Час:** 5 хвилин

Учасники стають у коло. За годинниковою стрілкою, починаючи з ведучого, висловлюють свої вітання, називають імена. Потім передають імпульс натисканням на праву руку сусіда. Вправа завершена, коли імпульс дійде до ведучого.

### **Вправа «Домальовуй і передавай» (20 хв.)**

**Мета:** зняти психофізичне напруження, активізувати групу.

**Час:** 20 хвилин.

Візьміть аркуш білого паперу і виберіть найприємніший колір олівця. Тільки я плесну в долоні, Ви почнете малювати, що хочете. Далі за сплеском

передаєте свій аркуш разом із олівцем сусіду ліворуч, той домальовує. Потім я знову плескаю у долоні, і Ви передаєте аркуш знову по колу, аж поки він повернеться назад до господаря.

***Рефлексія:***

- Чи сподобалося Вам те, що вийшло?
- Чи важко було розвивати тему малюнка іншої людини?

**Вправа «Сад почуттів»**

**Мета:** навчити управляти власним емоційним станом, та стабілізувати внутрішній стан.

**Час:** 20 хвилин.

Давайте сядемо в коло і поговоримо про те, що для вас є складним і що відбувається, коли ви відчуваєте напругу. У вас болить голова або живіт? Чи ви не можете зосередитися й робите багато помилок?

Чи думали ви про те, що викликає у вас напруження, призводить до стресу? Подумайте про це хвилинку в тиші. Тепер говоритиме хтось із вас.

Спочатку нехай кожен учасник розповість про свою стресову ситуацію, а ведучий запише на дошці список різних можливих ситуацій.

А тепер, сядьте зручно і заплющте очі. Я хочу показати вам, як у складній ситуації можна поповнити запас внутрішнього спокою. Тричі глибоко вдихніть і уважно слухайте мій голос.

Уяви собі. Що ти йдеш по саду, яким багато років не ступала людська нога, і тобі слід потурбуватися про цей сад, навести в ньому порядок. Ти береш легенькі граблі та інші необхідні інструменти. Ти зрізуєш старі гілки, що загороджують світло іншим рослинкам. Ти робиш усе необхідне для того, щоб у саду знову було красиво і ним можна було любоватися. Потім ти висаджуєш нові рослини, квіти.

Тепер сад виглядає дуже красиво. Всюди квіти.

Ти чуєш чудові звуки, спів пташок, шум далекого водоспаду (грає супроводжуюча музика).

Усе навколо наповнене сильним запахом смолистим ароматом сосни, запахом трави. Ось у повітрі запахло димом: десь поблизу розвели вогнище, щоб приготувати їжу.

Уяви собі всю цю смакоту і солодощі – твій улюблений десерт. Тобі настільки цікаво, що ти йдеш до цього вогнища...і знаходиш щедро сервірований стіл.

Хтось подарував тобі всю цю радість! Ти сідаєш за стіл і насолоджуєшся їжею. Сидиш ти при цьому на великому пеньку, який був колись частиною велетенського дерева.

Ти проводиш рукою по корі й відчуваєш, стільки сили було в цьому дереві.

У саду ти міг би провести ще багато часу. За роботу, яку ти тут зробив, ти отримаєш винагороду. Внутрішній голос говорить, що ти можеш повернутися в цей чудовий сад будь-коли, щойно захочеш відпочити або знайти спокій. Цей сад цвіте у твоїй власній уяві, теж сповненій життя і світла, як і в цьому саду.

Тепер глибоко вдихни і попроситися з садом. Ти знаєш, що завжди можеш туди повернутися.

А тепер потягніться й розплюште очі. Візьміть аркуш паперу і намалуйте кожен свій сад [5].

### **Вправа – розминка «Австралійський дощ».**

**Мета:** забезпечення психологічного розвантаження учасників. Учасники стають у коло.

**Час:** 5 хвилин

Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте послухаємо разом, який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи, Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Слідкуйте уважно!

- В Австралії піднявся вітер. (Ведучий тре долоні)
- Починає накрапувати дощ. (Клацає пальцями)

- Дощ посилюється. (Почергово плескання долонями по грудях)
- Починається справжня злива. (Плескання по стегнах)
- А ось і град - справжня буря. (Тупіт ногами)
- Але що це? Буря стихає. (Плескання по стегнах)
- Дощ стихає. (Плескання долонями по грудях)
- Рідкі краплі дощу падають на землю. (Клацання пальцями)
- Тихий шелест вітру. (Потирання долонь)
- Сонце! (Руки догори) [5].

### **Вправа «Телеграма»**

**Мета:** підбиття підсумків тренінгу

**Час:** 15хвилин

Кожен учасник відповідає на запитання:

Що мені вдалося за період наших зустрічей?

Над чим ще потрібно працювати?

Напишіть, будь ласка, про це коротке послання телеграму з 11 слів.

### **Прощання**

**Час:** 10 хвилин

Ось і прийшов до завершення наш тренінг. За цей час ми з вами багато дізналися, багато навчилися. Я маю надію, що ті знання, які я намагалася вам дати, допоможуть у подальшому. На закінчення, я пропоную всім обійнятися та поаплодувати тим, хто буз з нами.

## **V. ПЕРЕЛІК НЕОБХІДНИХ МАТЕРІАЛІВ ТА ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ**

Для проведення програми потрібне просторе приміщення з наявністю сидячих місць для учасників, столи, кольоровий папір, ножиці, кольорові олівці, маркери, фарби, олівці, макет сонця, ручки, кольорові стікери,

«скринька очікувань», аркуші паперу, торбинка, різні предмети для представлення, бейжі, різні предмети, папірці з написами.

## **VI. ТЕРМІНИ ТА ЕТАПИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ**

Корекційно - розвиткова програма «Зберігайте спокій» розрахована на 10 год./9 занять. Тривалість кожного заняття 1 год 5 хв. Заняття проводяться 1-2 рази на місяць протягом навчального року.

## **VII. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

Після проходження курсу тренінгових занять за програмою «Зберігайте спокій» в ліцеїстів:

- знижується рівень тривожності школярів;
- формування в учнів віри у свої сили й можливості;
- розвиток уміння контролювати рівень тривожності;
- розвиток комунікативної сфери.

## **Додатки**

**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 загрозові, 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 із високою тривожністю, 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. Ханіним.

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. \_\_\_\_\_ Скільки років \_\_\_\_\_

*Інструкція.* Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, **ЯК ВИ ПОЧУВАЄТЕСЯ ЦІЄЙ 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 відчуваюся 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 відчуваюся 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.

<b>Речення</b>	<b>Майже ніколи</b>	<b>Іноді</b>	<b>Часто</b>	<b>Майже завжди</b>
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;

$\sum_2$  — 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.

### 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 зустрічаєтеся 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 вкрай 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 становищу, 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		Ж	30-62	7-19	11-21	7-20
		Ч	17-54	4-17	4-18	5-17
		Ж	17-54	2-14	6-19	4-19
		Ч	10-48	1-13	1-17	3-17
	0	Ж	35-62	5-17	12-23	5-20
		Ч	23-47	5-14	8-17	5-14

2. Дещо підвищений		Ж	63-78	20-25	22-26	21-27
		М	55-73	18-23	19-25	18-24
		Ж	55-72	15-20	20-26	20-26
		М	49-67	14-19	18-26	18-25
	0	Ж	63-76	18-23	24-29	21-28
		М	48-60	15-19	18-22	35-19
3. Високий		Ж	79-94	26-31	27-31	28-33
		М	74-91	24-30	26-32	25-30
		Ж	73-90	21-26	27-32	27-33
		М	68-86	20-25	27-34	26-32
	0	Ж	77-90	24-30	30-34	29-36
		М	61-72	20-24	23-27	20-23
4. Дуже високий		Ж	94	Більше 31	Більше 31	Більше 33
		М	91	Більше 30	Більше 32	Більше 30
		Ж	90	Більше 26	Більше 32	Більше 33
		М	86	Більше 25	Більше 34	Більше 32
	0	Ж	90	Більше 30	Більше 34	Більше 36

### Оцінка рівня тривожності (тест шкільної тривожності Філіпса)

Для вивчення рівня і характеру тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей молодшого та середнього шкільного віку застосовується тест шкільної тривожності Філіпса. Тест складається з 58 питань, які можуть зачитуватися школярами, а можуть і пропонуватися в письмовому вигляді. На кожне питання потрібно однозначно відповісти «так» (ставиться знак «плюс») або «ні» (знак «мінус»).

Перед початком роботи дітям пропонується інструкція: «Хлопці, зараз вам буде запропоновано опитувальник, який складається з питань про гом, як ви себе почуваєте в школі. Намагайтеся відповідати щиро і правдиво, тут немає вірних чи невірних, хороших чи поганих відповідей. Над питаннями довго не замислюйтесь. Вгорі на аркуші напишіть свої ім'я, прізвище і клас. Відповідаючи на питання, записуйте його номер і відповідь: «плюс», якщо ви згодні з ним, або «мінус», якщо не згодні.

### ТЕСТОВИЙ МАТЕРІАЛ

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?
2. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі часом, що вчитель в люті від того, що ти не знаєш урок?
5. Чи траплялося, що хто - небудь з твого класу бив або бив тебе?
6. Чи часто тобі хочеться, щоб вчитель не поспішав при поясненні нового матеріалу, поки ти не зрозумієш, що він говорить?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи трапляється з тобою, що ти боїшся висловлюватися на уроці, тому що боїшся зробити дурну помилку?
9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?

10. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви граєте в різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Намагаєшся чи ти уникати ігор, в яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?
14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити те, чого хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі позначки, яких чекають від тебе батьки?
18. Чи боїшся ти часом, що тобі стане дурно в класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку при відповіді?
20. Чи схожий ти на своїх однокласників?
21. Виконавши завдання, чи ти турбуєшся про те, добре чи добре ти з ним впорався?
22. Коли ти працюєш в класі, чи впевнений ти в тому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на запитання вчителя?
24. Чи вірно, що більшість хлопців ставляться до тебе по-дружньому?
25. Чи працюєш ти більш ретельно, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися в класі з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб поменше хвилюватися, коли тебе запитують?
27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?

28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш гарні оцінки, чи думає хто - небудь з твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти себе почуваєш з тими з твоїх однокласників, до яких хлопці ставляться з особливою увагою?
31. Чи буває, що деякі хлопці в класі говорять щось, що тебе зачіпає?
32. Як ти думаєш, чи втрачають авторитет у класі ті з учнів, які не справляються з навчанням?
33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів, як інші мами твоїх однокласників?
37. Чи хвилювало тебе коли - небудь, що думають про тебе оточуючі?
38. Чи сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?
39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само добре, як і твої однокласники?
40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що думають про тебе в цей час інші?
41. Чи володіють здібні учні якимись особливими правами, яких немає у інших хлопців у класі?
42. Чи зляться деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим за них?
43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться однокласники?
44. Чи добре ти себе почуваєш, коли залишаєшся один на один з учителем?
45. Чи висміюють часом твої однокласники твою зовнішність і поведінку?

46. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші хлопці?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось - ось почнеш плакати?
48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, чи думаєш ти часом з занепокоєнням про те, що буде завтра в школі?
49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що зовсім забув речі, які добре знав раніше?
50. Чи тремтить злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?
51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання?
52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?
53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що бракує часу з ним?
54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?
55. Коли вчитель пояснює матеріал, здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще, ніж ти?
56. Чи турбує тебе по дорозі в школу, що вчитель може дати класу контрольну роботу?
57. Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти зазвичай, що робиш це погано?
58. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед усім класом?

## **ОБРОБКА І ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ**

При обробці результатів виділяють питання, відповіді на які не збігаються з ключем тесту. Наприклад, на 58 запитання дитина відповіла «так», в той час як в ключі цього питання відповідає «мінус», тобто відповідь "ні". Відповіді, що не збігаються з ключем - прояв тривожності.

При обробці підраховується:

- загальне число розбіжностей по всьому тесті. Якщо воно більше 50%, можна говорити про підвищену тривожність дитини, якщо більше 75% від загального числа питань тесту - про високу тривожність;

- число збігів по кожному з восьми факторів тривожності, що виділяються в тексті. Рівень тривожності визначається так само, як в першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан школяра, багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) і їхньою кількістю.

<b>Фактори</b>	<b>Номери питань</b>
1. Загальна тривожність у школі	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 Сума = 22
2. Переживання соціального стресу	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 Сума = 11
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху	1, 3, 6, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 Сума = 13
4. Страх самовираження	27, 31, 34, 37, 40, 45 Сума = 6
5. Страх ситуації перевірки знань	2, 7, 12, 16, 21, 26 Сума = 6
6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих	3, 8, 13, 17, 22 Сума = 5
7. Низька фізіологічна опірність стресу	9, 14, 18, 23, 28 Сума = 5
8. Проблеми і страхи у відносинах з вчителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 Сума = 8

## КЛЮЧ ДО ПИТАНЬ

1 -	7 -	13 -	19 -	25 +	31 -	37 -	43 +	49 -	55 -
2 -	8 -	14 -	20 +	26 -	32 -	38 +	44 +	50 -	56 -
3 -	9 -	15 -	21 -	27 -	33 -	39 +	45 -	51 -	57 -
4 -	10 -	16 -	22 +	28 -	34 -	40 -	46 -	52 -	58 -
5 -	11+	17 -	23 -	29 -	35 +	41 +	47 -	53 -	
6 -	12 -	18 -	24 +	30 +	36 +	42 -	48 -	54 -	

## РЕЗУЛЬТАТИ

1. Число розбіжностей знаків («плюс» - «так», «мінус» - «ні») по кожному фактору (абсолютне число розбіжностей у відсотках: <50%; > 50; > 75%).
2. Подання цих даних у вигляді індивідуальних діаграм.
3. Число розбіжностей по кожному фактору для всього класу (абсолютне значення: <50%; > 50%; > 75%).
4. Подання цих даних у вигляді діаграми.
5. Кількість учнів, які мають розбіжності по певному чиннику > 50% і > 75% (для всіх факторів).
6. Подання порівняльних результатів при повторних вимірах.
7. Повна інформація про кожного учня (за результатами тесту).

## ЗМІСТОВНА ХАРАКТЕРИСТИКА КОЖНОГО СИНДРОМУ (ЧИННИКА)

- 1. **Загальна тривожність у школі** - загальний емоційний стан дитини, пов'язане з різними формами його включення в життя школи.
- 2. **Переживання соціального стресу** - емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються його соціальні контракти (перш за все з однолітками).

- **3. Фрустрація потреби в досягненні успіху** - несприятливий психічний фон, який дозволить дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату і т.д.
- **4. Страх самовираження** - негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей.
- **5. Страх ситуації перевірки знань** - негативне ставлення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень, можливостей.
- **6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих** - орієнтація на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, тривога з приводу оцінок.
- **7. Низька фізіологічна опірність стресу** - особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосовність дитини до ситуацій які спричиняють стрес та підвищують вірогідність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор середовища.
- **8. Проблеми і страхи у відносинах з вчителями** - загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими в школі, знижує успішність навчання дитини.

### Тест «Дім. Дерево Людина»

Тест запропонований Дж. Буком в 1948 р. Спочатку передбачалося малювати всі ці елементи окремо, проте пізніше тест був модифікований іншим дослідником – Р. Берні. Він і запропонував поєднати всі три об'єкти в одному малюнку, і саме в такому варіанті ми використовуємо в даний час цей тест.

**Мета методики.** Оцінка особистості досліджуваного, рівня його розвитку, працездатності та інтеграції; отримання даних, що стосуються сфери його взаємин з навколишнім світом в цілому і з конкретними людьми зокрема.

**Матеріали:** листок А4, олівці – простий і кольорові, гумка.

**Інструкція.** Намалюйте будинок, дерево і людину настільки добре, наскільки зможете. Обдумуйте малюнок стільки часу, скільки вам знадобиться. Тільки намагайтесь намалювати якомога краще. При цьому зауважують, що людина повинна бути намальована в повний зріст. Більше досліджуваного не обмежують у виборі розмірів, образів і типів малюнку.

Поки досліджуваний малює малюнок, дослідник повинен звернути увагу на:

- **інтервал часу** з моменту надання дослідником інструкції до моменту, коли досліджуваний приступив до малювання;
- **тривалість пауз**, які виникали в процесі малювання;
- **загальний час**, витрачений досліджуваним на малювання всього малюнку;
- **послідовність зображення деталей кожного малюнка** (будинку, дерева і людини).
- **всі коментарі** (по можливості дослівно), мимовільно зроблені досліджуваним в процесі малювання;

• **будь-яку емоцію** (саму незначну) досліджуваного в процесі виконання тесту. Потім потрібно пов'язати це емоційний вираз з зображуваною в цей момент деталлю.

Після малюнку проводиться опитування. Воно створює сприятливі умови для того, щоб досліджуваний, описуючи і коментуючи малюнок міг розказати про свої почуття, відносини, потреби і т.д., а також надає досліднику можливість прояснити будь-які незрозумілі аспекти малюнку.

#### **Питання для малюнку ЛЮДИНИ:**

- Це чоловік або жінка (хлопчик чи дівчинка)?
- Скільки йому (їй) років?
- Хто він?
- Це ваш родич, друг чи хто-небудь інший?
- Про кого ви думали, коли малювали?
- Що він робить? (І де він у цей час знаходиться?)
- Про що він думає?
- Що він відчуває?
- Про що вас змушує думати намальована людина?
- Кого вам нагадує ця людина?
- Ця людина здорова?
- Що саме на малюнку справляє на вас таке враження?
- Ця людина щаслива?
- Що саме на малюнку справляє на вас таке враження?
- Що ви відчуваєте по відношенню до цієї людини?
- Чи вважаєте ви, що це характерно для більшості людей? Чому?
- Яка, на ваш погляд, погода на малюнку?
- Кого нагадує вам ця людина? Чому?
- Чого найбільше хоче ця людина? Чому?
- Як одягнена ця людина?

### Питання для малюнку ДЕРЕВА:

- Що це за дерево?
- Де насправді знаходиться це дерево?
- Який приблизний вік цього дерева?
- Це дерево живе?
- (Якщо досліджуваний вважає, що дерево живе):
- Що саме на малюнку підтверджує, що дерево живе?
- Чи немає у дерева якоїсь мертвої частини? Якщо є, то яка саме?
- Чим, на вашу думку, викликана загибель частини дерева?
- Як ви думаєте, коли це сталося?
- (Якщо досліджуваний вважає, що дерево мертво):
- Чим, на вашу думку, викликана загибель дерева?
- Як ви думаєте, коли це сталося?
- Як ви думаєте, на кого це дерево більше схоже – на чоловіка або на жінку? Що саме в малюнку підтверджує вашу точку зору?
- Якщо б тут замість дерева була людина, в який бік вона б дивилась?
- Це дерево стоїть окремо або в групі дерев?
- Коли ви дивитесь на малюнок дерева, як вам здається: воно розташовано вище вас, нижче або знаходиться на одному рівні з вами?
- Як ви думаєте, яка погода на цьому малюнку?
- Чи є на малюнку вітер?
- Покажіть мені, в якому напрямку дме вітер.
- Розкажіть докладніше, що це за вітер.
- Якби на цьому малюнку ви зобразили сонце, де б воно розташовувалося?
- Як ви вважаєте: сонце знаходиться на півночі, сході, півдні або заході?
- Про що змушує вас думати це дерево?

- Про що воно вам нагадує?
- Це дерево здорове?
- Що саме на малюнку справляє на вас таке враження?
- Це дерево сильне?
- Що саме на малюнку справляє на вас таке враження?
- Кого вам нагадує це дерево? Чому?
- Що найбільше потребує це дерево? Чому?
- Якби замість птаха (іншого дерева або іншого об'єкта на малюнку, що не має відношення до основного дерева) була людина, то хто б це міг бути?

**Питання для малюнку БУДИНОК:**

- Скільки поверхів у цьому будинку?
- Цей будинок цегляний, дерев'яний або ще який-небудь інший?
- Це ваш будинок? (Якщо ні, то чий?)
- Коли ви малювали цей будинок, кого ви уявляли собі в якості його господаря?
- Вам би хотілося, щоб цей дім був вашим? Чому?
- Якщо б цей будинок був вашим і ви могли розпоряджатися ним так, як вам хочеться:
- Яку кімнату ви б обрали для себе? Чому?
- З ким би ви хотіли жити в цьому будинку? Чому?
- Коли ви дивитеся на малюнок будинку, він вам здається розташованим близько чи далеко?
- Коли ви дивитеся на малюнок будинку, вам здається, що він розташований вище вас, нижче або приблизно на одному рівні з вами?
- Про що вас змушує думати цей будинок?
- Про що він вам нагадує?
- Цей будинок привітний, доброзичливий?
- Що саме на малюнку справляє на вас таке враження?

- Чи вважаєте ви, що ці якості властиві більшості будинків? Чому?
- Яка, на вашу думку, погода на цьому малюнку?
- Про кого вас змушує думати цей будинок? Чому?
- Що найбільше потребує цей будинок? Чому?
- Для чого потрібна труба на даху?
- Куди веде ця доріжка?
- Якби замість дерева (куща, вітряка або будь-якого іншого об'єкту

на малюнку, що не має відношення до самого будинку) була людина, то хто б це міг бути?

Інтерпретувати методику можна двома шляхами: загальний аналіз та детальна розшифровка кожного елемента малюнку.

**I Загальний аналіз БУДИНОК.** Добре, якщо малюк намалював будинок симпатичним і затишним. А ось якщо **будинок некрасивий, розвалений** – цілком можливо, дитина таким чином сприймає свій власний будинок в широкому сенсі, тобто свою сім'ю.

Якщо **будинок найбільший з усіх інших елементів малюнку** (дерева і людини) – значення сім'ї в світі дитини надмірно велике. А у випадку, коли **будинок дуже маленький** – родинні зв'язки в розумінні дитини, навпаки, слабкі і неміцні. Якщо ж будиночок ще й **намальований подалі, на задньому плані** – можна говорити про почуття знедоленості.

Також не дуже здорово, коли **замість будинку намальований його план (проекція зверху)** або ж **будинок малюється з численними виправленнями, стираннями, невпевненими контурами** – можливо, має місце серйозний сімейний конфлікт.

Зверніть увагу на **сходинок**. Зазвичай дітки малюють їх перед дверима, але якщо раптом вони **ведуть у глуху стіну без дверей** – це може бути свідченням конфліктної ситуації, внаслідок якої дитина «закривається» від спілкування.

У нормі в будиночку повинні бути **і вікна, і двері**. Якщо їх немає – дитина замкнута, уникає контактів, боїться розкритися. **Величезний замок на дверях** також говорить про скритність, помисливість і недовіру до світу. **Грати на вікнах** символізують страх агресії, наявність відчуття небезпеки і несвободи. **Надто товсті стіни в поєднанні з могутнім дахом** також говорять про потребу в захисті.

Дах – проекція сфери фантазії. Розглянувши її уважно, можна зрозуміти, наскільки ваша дитина фантазер.

Ще пару десятків років тому на всіх малюнках неодмінно була **і труба з димком**. Її відсутність оцінювалося психологами як нестача тепла в родині. Однак сучасні міські діти все частіше малюють те, що бачать – будинки без труб. Звичайно, цілком можна припустити, що емоційний клімат в сучасних урбанізованих сім'ях попрохолодніше, ніж в колись великих патріархальних. Але може, все пояснюється простіше: діти просто ніколи не бачили будиночка з трубою, тим більше – з піччю, яку топлять.

Ще нюанс: якщо при обговоренні малюнку дитина говорить, що **в будиночку живе він один без дорослих** – можливо, ним занадто опікуються і він вже втомився від цього.

**ДЕРЕВО** Якщо **дерево сухе, зламане, без листя і коріння** – дитина явно відчуває сильний психологічний дискомфорт або навіть депресію.

Відсутність **коренів** взагалі не дуже добрий знак – це може говорити про слабку прихильності до сім'ї, малу значимість сімейних зв'язків. Якщо **коріння висять у повітрі, без землі** – дитина, можливо, не відчуває стійкості, «землі під ногами» – або просто погано орієнтується в реальному житті.

Якщо дуже **ретельно промальована кора** – сильна боязнь агресії і потреба в захисті.

**Дупло, особливо сильно наведене** – знак перенесеної в минулому травматичної, складної ситуації. Якщо в дуплі сидить білка або птах – це свідчення потреби в захисті і спокої.

**Гілки** – символи товаришкості дитини. Якщо вони розходяться в сторони, утворюючи розкидисту крону – дитина контактна, відкрита. А от якщо, навпаки, притиснуті і намальовані однією-двома лініями – з спілкуванням можуть бути проблеми. Якщо гілки приховані листям – автор малюнку також потайливий.

Проблемно, коли **відсутня крона (листя)** – дитина не бачить майбутнього, не уявляє собі перспектив свого життя. Якщо гілки обрубані і обламані – це свідчення психотравми або депресії, а якщо гілки закінчуються вістрями – це прояв агресивності.

**Гостра вершина** (наприклад, у ялинки) говорить про те, що така агресивність – захисна, це оборона від небезпеки – справжньої чи уявної.

Якщо **кущі тісно оточують будинок**, може мати місце сильне бажання захистити себе захисними бар'єрами.

**Загальний вигляд малюнку.** Подивимося, яка зображена **погода** – вона відображає переживання дитини в цілому. Швидше за все, чим гірша погода намальована, тим більш імовірно, що вона сприймає оточення як вороже, давляє, і навпаки, чим краще погода – тим спокійніше у дитини на душі.

Якщо **малюнок знаходиться на краю аркуша** – швидше за все, дитина відчуває себе невпевнено. Вважається, що права сторона картинки символізує майбутнє, а ліва – минуле. Тобто розміщення малюнка переважно у лівій половині аркуша – це акцентування на подіях минулого, а в лівому верхньому куті аркуша – схильність уникати нових переживань і бажання піти в минуле або заглибитися у фантазії, або страх перед майбутнім. Ну а сильний зсув до правого краю аркуша – навпаки, бажання «втекти» в майбутнє і позбутися від минулого.

Крім того, варто також уважно поспостерігати, **в якій послідовності дитина малює запропоновані елементи**. Вважається, що якщо першим намальована людина, то основне для дитини зараз – усвідомлення себе і свого місця в світі. Якщо спочатку зображується дерево, то на першому місці – життєва енергія. Ну а якщо малюк насамперед намалював будинок, головне для нього в даний час – безпека.

І, звичайно, важливо не тільки те, що малює дитина, але і як вона це робить **і що при цьому каже** якщо вона **весь час турбується, що малює погано**, «неправильно» – мабуть, вона недостатньо впевнена у собі. Якщо по ходу малювання **зменшуються темп і продуктивність** – нервова система дитини схильна до швидкого виснаження. Ну а якщо тестування викликає **явний опір і відмову** – вона не бажає розкрити себе або намагається приховати проблеми.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бабик Г. Вправи з психокорекції. *Психолог*. 2002. № 16. С. 5-9;
2. Божик Л.М. Підліток на шляху до себе. *Шкільний світ*. 2000. №5. С. 2;
3. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог*. 2004. № 23-24 (119-120). С. 41-43;
4. Качаєва А. Шкільна тривожність: її вплив на розвиток учня. *Психолог*. 2006. № 13. С. 4;
5. Качуровська О. Програма психокорекційної та розвивальної роботи для підлітків: Стань капітаном свого життя. *Психолог*. 2007. № 25-27 (265-267). С. 42-51;
6. Кравчук Л. Світ емоцій. Корекційно-розвивальна програма для підлітків. *Психолог*. 2010 №17 (401)- вкладка;
7. Підліток і реальний світ. *Психолог*. 2012. №20. С.22-25
8. Полякова Г., Кружева Т. Подолання тривожності в шкільному середовищі. *Психолог*. 2005. № 2. С. 10-13;
9. Сисун М. Програма корекції тривожності у підлітків. *Психолог*. 2004. № 16 (112). С. (вкладка).
10. Солдатова І., Шайгерова Л., Шарова О. Тренінг толерантності для підлітків. *Психолог*. 2002. № 21-24. С 57-71.
11. Тривожність у підлітка: 5 ознак, на які важливо звернути увагу. URL:  
<https://dytyna.blog/tryvozhnist-u-pidlitka-5-oznak-na-yaki-vazhlyvo-zvernuty-uva-gu/>
12. Туріщева Л.В. Психологічні тренінги для школярів. Х.: Вид.група "Основа", 2010. 124 с.
13. Я – асертивний. *Психолог*. 2011. №5. С. 17-26.
14. <http://surl.li/qqvdk>

