

"СТАЄМО СТІЙКИШИМИ"

**(КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ДЛЯ
ПОДОЛАННЯ СТАНУ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКІВ)**



Автори: Приходько Олена Ігорівна, практичний психолог КГ117

Вишенська Аліна Петрівна, практичний психолог КГ 61

ВСТУП

Проблема тривожності є однією з найгостріших проблем сьогодення.

Довготривала широкомасштабна збройна агресія російської федерації проти України викликала стрес у всіх учасників освітнього процесу, але вразила більшою мірою підлітків.

Серед негативних переживань людини тривожність займає особливе місце, часто вона призводить до зниження працездатності, продуктивності діяльності, до труднощів у спілкуванні. Людина з підвищеною тривожністю згодом може зіткнутися з різними соматичними захворюваннями. Рівень тривожності в сучасних стресових та екологічно несприятливих зовнішніх умовах стає одним з визначальних чинників у становленні особистості підлітка.

У зв'язку з реаліями сьогодення збільшилася кількість тривожних дітей, які відрізняються підвищеною неспокійністю, невпевненістю, емоційною нестійкістю. Тривожність «подорослішала» тому, ця проблема є актуальною в наш час.

Саме підліткова тривожність, як відзначають багато дослідників і практичних психологів, лежить в основі цілого ряду психологічних труднощів, у тому числі багатьох порушень розвитку, і є приводом для звернення у психологічну службу. Тривожність розглядається як показник «преневротичного стану», її роль надзвичайно висока і в порушеннях поведінки, таких, наприклад, як делінквентність і адиктивна поведінка.

Тривожність також впливає і на успішність навальної діяльності школярів, так як тривожним дітям важче досягати своєї мети, проявляти свої знання та уміння.

Підлітковий вік багатий переживаннями, труднощами та кризами. У цей період закладаються стійкі форми поведінки, риси характеру, способи емоційного реагування; це пора досягнень, стрімкого нарощування знань, умінь; становлення «Я», набуття нової соціальної позиції. Разом з тим, це втрата дитячого світовідчуття, поява почуття тривожності і психологічного дискомфорту.

Певний рівень тривожності – природна й обов'язкова характеристика активної діяльності особистості. У кожної людини є свій оптимальний рівень тривожності, тобто корисна тривожність. Особистість, у якої висока тривожність, схильна перебільшувати ситуацію загрози, що впливає на її самооцінку та життєдіяльність. У зв'язку з цим було розроблено корекційно-розвивальну програму, яка стане помічником для практичних психологів, соціальних педагогів та вчителів 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 «визначення типового стану» (Е. Е. Ейдемільера, В. В. Юстицького), тест Люшера, метод малюнкової фрустрації Розенцвейга, тест тривожності Ч. Д. Спілберга - Ю. Л. Ханіна, Методика 5 вимірювання рівня тривожності Тейлора, тест шкільної тривожності Філіпса, малюнковий тест Дж. Бука «Дім. Дерево. Людина», тест «Казка», Шкала особистісної тривожності Прихожан А. М., Опитувальник EPQ. Г. Ю. Айзенка. Актуальними можуть бути теми малюнків із комплексу психомалюнків Т.С.Яценко, такі як «Моя сім'я», «Мій клас», «Я-реальне. Я- ідеальне»

Метою корекційно-розвивальної програми є стабілізація психоемоційного стану; звільнення від м'язових зажимів; опанування техніками розслаблення; створення сприятливих умов для повноцінного

психічного, соціального і духовного розвитку самосвідомості та самосприйняття; формування толерантного ставлення до оточуючих та позитивного світосприйняття.

Основні завдання:

- зниження тривожності та скутості школярів;
- розвиток уміння контролювати рівень тривожності;
- розвиток самооцінки та самопізнання;
- формування толерантного ставлення до оточуючих;
- навчання технікам самозаспокоєння.
- розвиток комунікативної сфери.

Програма створена з трьох блоків: когнітивно-поведінкового, тілесно орієнтованого, арт-терапевтичного.

Кількість учасників: 10 осіб віком від 12 до 14 років

Тренінгові приміщення: простора кімната, стільці для кожного, розставлені по колу, на третьому блоці додаємо столи;

Тривалість: 10 занять по 35- 40 хвилин (перше заняття триватиме 40 хвилин)

Предмет корекції: емоційна сфера підлітків.

Методи корекції: ігротерапія, проєктивний малюнок, психо - гімнастика, 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.

Робота в умовах корекційно - розвивальної програми відбуватиметься за такими правилами:

- приходити вчасно;
- спілкуватися на основі довіри;
- щирість;
- "Я - висловлювання";
- Конфіденційність того, що відбувається в групі;
- Повага один до одного;
- Активна участь.

(На початку першого заняття учасникам повідомляється тема програми, правила роботи та обговорюються очікування)

ЗАНЯТТЯ . Знайомство

Вступ. Вступне слово психолога. Повідомлення теми та мети корекційно-розвивальної програми та обговорення її тривалості. Обговорення правил роботи в групі.

Основні правила роботи в групі:

- 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.

1.Очікування "Дерево очікувань".

Мета: усвідомлення очікувань відносно тренінгового заняття.

Час: 5 хвилин

Матеріали: стікери, олівці або ручки, плакат «Дерево наших очікувань»
На стікері запишіть, будь ласка, свої очікування від тренінгу в цілому та від сьогоднішнього заняття. Приклейте стікер на плакат "**Дерево наших очікувань**".

Вправа на знайомство "Моя футболка"

Мета: невербальне символічне вираження власного внутрішнього світу.



На підготовлених макетах футболки намалювати символи і дати відповіді на питання: Що Вам цінне? Що ви любите? Що для вас важливе?

Після виконання малюнка проводиться презентація робіт.

2. Вправа "Прогноз погоди"

Мета: дізнатися, з яким настроєм учасники прийшли на заняття.

Час: 5 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу формату А4, олівці, фломастери, маркери.

Кожен учасник має взяти аркуш паперу, олівці(фломастери, маркери) і зробити малюнок, що відповідає його настрою в даний момент. Підліток може показати, що у нього зараз "погана погода" або "штормовепопередження", а в когось "сонячно" і "ясно".

3.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

Психологу варто пояснити підліткам значення усмішки в 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.

Прощання.

Час: 5 хвилин

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

ЗАНЯТТЯ 1. Тілесно - орієнтований напрямок роботи.

Техніки спрямовані на:

- покращення емоційного стану;
- опанування навичками саморегуляції;
- активізація внутрішніх ресурсів;
- володіння власним тілом;
- досягнення тілесної розкутості;
- покращення адаптації.

Групова взаємодія

Мета: розвиток почуття взаємної підтримки; емпатії, довіри, взаєморозуміння через моделювання ситуацій, пов'язаних з раннім дитячим досвідом. Вправи допомагають стабілізації психоемоційного стану.

1.Привітання. Вправа "Візьми і передай"

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

Час: 5 хвилин

Сидячи в колі, кожен учасник передає іншому якийсь уявний предмет. У того, хто дивиться збоку на руки дітей, повинно створитися враження, що вони діють із реальними предметами, а також учасник, якому передають предмет повинен вгадати, що це за предмет.

2.Вправа «Ембріон» (5 хв)

Мета: вміння передавати і приймати позитивні емоції.

Учасники діляться на пари, в яких один з партнерів грає роль матері, інший – ембріона. «Мати» підходить до «ембріона», що сидить у згрупованій позі, з боку спини, ніжно обіймає його і намагається передати йому своє тепло, ніжні почуття. «Ембріон» набирається сил і «росте». Потім учні міняються ролями.

3.Вправа «Купіль»

Мета: створення комфорту і безпеки для іншої людини.

Час: 5 хвилин

Учні діляться на пари, в яких моделюють ситуацію купання немовляти. Той, хто грає роль немовляти, має максимально розслабити свої м'язи і довіритись уявній воді та партнеру. Той, хто «купає», вільно маніпулює руками і ногами «немовляти», що лежить на спині. Його завдання тут – відчувати емоційний стан. Потреби свого партнера та спрямувати свої дії на створення максимального комфорту для «немовляти».

4.Вправа «Кокон»

Мета: розвиток здатності до звільнення.

Час: 5 хвилин

Одного з учасників замотують широкою тканиною, як немовля, наче у кокон, з якого має з'явитися «метелик». Завдання учасника «зруйнувати кокон» і звільнитися. Інші учасники підбадьорюють його, надають емоційну підтримку. У вправі беруть участь кілька охочих.

5.Вправа «Динамічний танок»

Мета: відчувати свободу руху; пластичність тіла; звільнитись від м'язових зажимів.

Час: 5 хвилин

Під ритмічну музику учасники заняття виконують танцювальні рухи протягом 5 хвилин.

6.Вправа «Літери на спині» (5 хв)

Мета: опановуємо техніку розслаблення.

Учасники заняття створюють коло (дивлячись один одному в потилицю). Кожен учасник малює літери на спині того учасника, який стоїть попереду нього.

7.Дихальна вправа.

Мета: Стимуляція діафрагмального дихання.

Стоячи або лежачи на спині, поклавши руку на живіт, дихати за рахунок роботи м'язів живота.

8. Перед тим, як попрощатись, проведемо рефлексію заняття.

Що вам сподобалося під час нашої роботи, а що ні? Що запам'яталося? Чи справдилися ваші очікування від заняття? Чи дізналися ви про щось нове? Ну що ж. Заняття закінчено. Дякую за співпрацю! До наступної зустрічі!

ЗАНЯТТЯ 2 . Робота з м'язовими затискачами.

Мета: розслаблення тієї чи іншої групи м'язів або одночасно усіх м'язів тіла.

1.Вправа "Привітання без слів"

Мета: навчитися встановлювати контакт на невербальному рівні.

Час: 5 хвилин

Зараз ми спробуємо за 3 хвилини привітатися з якнайбільшою кількістю членів групи, але без слів, використовуючи лише наше тіло, погляд, міміку та жестикуляцію. 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?

2.Вправа

Основне положення тіла – руки вгору. Нахил тулуба вперед, розслабити м'язи, «упустити» руки. Дати рукам пасивно погойдатися. Стати рівно.

3.Вправа

Основне положення - руки вперед. З нахилом тулуба вперед, руки через сторони назад, збільшити напруження м'язів рук, пальці стиснуті в кулак. Зменшити напруження м'язів рук. Розслаблюючи м'язи, «упустити» руки. Повторити вправу.

4.Вправа для м'язів ніг.

Стати правим боком до гімнастичної стійки. Права рука на опорі, ліва рука на поясі. Підняти ліву ногу вперед, сильно напружуючи м'язи. Зменшити напруження м'язів лівої ноги. Розслаблюючи м'язи «упустити» ногу. Повторити те саме, стоячи до гімнастичної стінки лівим боком.

5.Вправа для м'язів рук і плечового поясу.

Повертаючи долоні назовні, з'єднати лопатки. Розслабити м'язи плечового поясу й рук. Збільшуємо амплітуду рухів руками. Повторити вправу.

6.Вправа

Випад правою ногою праворуч. Руки у правий бік. Пальці стиснуті у кулак. Розслабити м'язи рук і плечового поясу. Зігнути ліву ногу, перенести на неї важкість тіла, руки вільно розгойдуються. Повторити те саме з лівої ноги.

7.Вправа « Дихання «квадратом».

Чергування дихання за схемою «вдих-затримка-видих-затримка», при цьому приділяючи кожному з компонентів однакову кількість часу – по 10 секунд (можна почати з меншої тривалості). 5-6 хвилин двічі на день.

8.Вправа «Аутогенне тренування».

Час: 5 хвилин

Учасники сідають зручно і намагаються уявити свій пейзаж, слухаючи запис « шум моря». У кінці обмінюємося враженнями.

9.Вправа "Плутанка схожості"

Мета: створення позитивної атмосфери і групової взаємодії.

Час: 10 хвилин

Матеріали: клубок довгою мотузки.

Кожен учасник шукає схожі риси в іншому учаснику групи (Ми з тобою схожі...). Хто отримує клубочок, намотує мотузку на один із пальців і передає клубок іншому, ставлячи теж питання. "Плутанина" з мотузки, яка символізує тісний взаємозв'язок між учасниками групи.

Перед тим, як попрощатись, проведемо рефлексію заняття.

Що вам сподобалося під час нашої роботи, а що ні? Що запам'яталося? Чи справилися ваші очікування від заняття? Чи дізналися ви чогось нового? Ну що ж. Заняття закінчено. Дякую за співпрацю! До наступної зустрічі!

ЗАНЯТТЯ 3 . Вправи для розслаблення м'язів обличчя та рук

1.Вправа "Рукоствискання на трьох"

Мета: Створення позитивної атмосфери, привітання

Час: 5 хвилин

Я пропоную вам об'єднатися в трійки. Кожній трійці потрібно придумати рукостискання, в якому бере участь відразу три особи. У цьому рукостисканні має бути використана лише одна рука кожного, і це має бути або ліва рука, або права.

2.Вправа «Обличчя».

Наморщіть ніс і лоб, ніби нюхаєте щось неприємне, а потім розслабте м'язи обличчя. Повторити три рази.

3.Вправа «Щелепи».

Щільно стисніть щелепи, ніби собака, яка висить на кістці, а потім відпустіть уявну кістку й повністю розімкніть щелепи. Повторити три рази.

4.Вправа «Трофей Чінгачгука або масаж скальпа»

Щоб обличчя було завжди красивим, потрібно розминати не лише його, але й поверхню шкіри голови. Адже саме мікром'язи у цій ділянці відповідають за свіжість лиця, зменшують набряклість і підтягують шкіру на чолі і переніссі. Потрібно захопити руками густі пасма волосся якомога ближче до коренів. Тепер акуратно і впевнено потягуйте їх вгору. Не послаблюючи натягнутість, порухайте пасмом вліво, вправо, по колу. Повторіть те ж саме з іншим пасмом. Рухайтеся від потилиці до обличчя і попрацюйте зі всією головою. Вправу слід виконувати до 2 хвилин.

5.Вправа «Кисті рук».

Уявіть, ніби щосили стискаєте апельсин однією рукою, а потім кидаєте його на підлогу й розслабляєте кисть і всю руку. Повторити три рази, а потім виконати вправу іншою рукою.

6.Вправа «Дихання з опором».

Виконати повільний вдих носом, а видих (довший, ніж вдих) – через трохи стиснуті губи. По 5 хвилин двічі на день.

7.Вправа “Звукова гімнастика ”

Робимо глибокий вдих носом, а на видиху голосно й енергійно вимовляємо звук.

- А - впливає благотворно на весь організм
- Є - впливає на щитовидну залозу
- І - впливає на мозок, очі, ніс, вуха
- О - впливає на серце, легені;
- В - впливає на органи, розташовані в області живота;
- Я - впливає на роботу всього організму;
- М - впливає на роботу всього організму;
- Х - допомагає очищенню організму;
- ХА - допомагає підвищити настрій.

8.Вправа «Аутогенне тренування». Учасники сідають зручно і намагаються уявити свій пейзаж, слухаючи запис « шум лісу».У кінці обмінюємося враженнями .

9.Перед тим, як попрощатись, проведемо рефлексію заняття.

Що вам сподобалось під час нашої роботи, а що ні? Що запам’яталося? Чи справдилися ваші очікування від заняття? Чи дізналися ви чогось нового? Ну що ж. Заняття закінчено. Дякую за співпрацю! До наступної зустрічі!

Когнітивно-поведінковий розділ (блок)

Стереотипне мислення і упереджені уявлення про життя в тій або іншій мірі властиві кожному з нас. Деякі люди все життя живуть з ними і не намагаються позбутися. Інші ж розуміють, що стереотипи, шаблони, думки-автоматизми та інші неусвідомлені руйнівні установки (когніції) істотно погіршують якість життя, так як змушують діяти певним чином, позбавляють свободи вибору і перешкоджають реалізації внутрішнього

потенціалу. Від негативних емоцій та станів, виникнення яких провокують руйнівні установки, позбутися хоч і не зовсім просто, але цілком реально. Існує безліч різних методик і практик, що допомагають досліджувати і змінювати спосіб мислення, позбавлятися від старих установок і починати мислити зовсім по-іншому.

Когнітивно-поведінкова терапія показана тим людям, які хочуть позбавитися від:

- соціальної тривожності,
- депресії,
- панічних нападів,
- обсесивно-компульсивного розладу,
- певних порушень харчової поведінки.

За допомогою даного виду терапії можна:

- підвищити самооцінку,
- розібратися з труднощами і проблемами у відносинах,
- прокрастинацією,
- перфекціонізмом.

ЗАНЯТТЯ 4

Вправи когнітивно-поведінкової терапії – засоби профілактичного характеру, завдяки яким можна зменшити або повністю позбавитись руйнівного сприйняття навколишньої дійсності, позбутися деструктивних когніцій і замінити їх позитивними, конструктивними життєвими установками. Існує безліч різних когнітивно-поведінкових вправ. Ми попрацюємо з найбільш ефективними і популярними з них.

1.Вправа "Аплодисменти"

Мета: покращити настрій, активізувати учасників групи

Час: 5 хвилин

Усі сидять в колі. Психолог просить встати тих, хто володіє певним навиком чи рисою (наприклад: "Встаньте всі, хто вміє вишивати, кататися на лижах, любить дивитися серіали, мріє навчитися грати на гітарі..."). Решта учасників аплодують тим, хто встав.

2.Вправа «Позбуваємося тривоги»

Тривога негативно впливає на якість повсякденного життя, тому слід якомога швидше позбутися від неї. Щоб зробити це, необхідно знайти затишне місце, де ніхто вас не буде турбувати, привести думки в порядок і поставити собі наступні питання:

1.«Чи не знищую я своє «Я», коли тривожусь і переживаю про майбутнє?»,

2.«Я тривожусь через те, що моя проблема має величезні розміри і ніяк не вирішується, або ж моя тривога виникає тому, що я не хочу братися за вирішення проблеми, що турбує, тому постійно відтягую час?»,

3.«Є у мене зараз можливість здійснити ту дію (зателефонувати начальнику, скласти список, призначити зустріч людині, яка мені подобається тощо), яка викликає у мене почуття тривоги?».

Відповідайте на ці питання не тільки чесно, але і як можна швидше. Якщо ви почнете думати над кожною відповіддю по 20 хвилин, то відповісти максимально правдиво у вас не вийде.

Як тільки ви відповісте на запитання, спробуйте всі свої тривоги і переживання перенести в даний момент. Зробіть все можливе, щоб пережити неприємні почуття і емоції прямо зараз. Як тільки ви зробите це, то відразу ж усвідомите, що переживати і турбуватися про те, що відбувається «тут і зараз», практично неможливо. Сконцентруйте свою

увагу на тому, що вас оточує. Використовуйте по максимуму всі свої органи чуття: придивляйтеся до предметів та їх відтінків, прислухайтеся до запахів і звуків, візьміть в руки якийсь предмет, щоб відчувати його текстуру і т. д. Потім візьміть аркуш паперу і запишіть всі ті відчуття, які вам вдалося відчувати і усвідомити. Тепер сконцентруйте увагу на своєму внутрішньому світі. Прислухайтеся до того, як б'ється ваше серце. Поспостерігайте за своїми руками і ногами. Послухайте своє дихання. Приділіть час кожній ділянці свого тіла. Трохи нижче на тому ж листку паперу запишіть ті відчуття, які вам вдалося відчувати і усвідомити в процесі вивчення внутрішнього світу і власного фізичного тіла. Гарненько подумайте про те, чи вдалося вам відчувати всі частини власного тіла. Якщо не вдалося, продовжуйте вивчати свій внутрішній світ і своє фізичне тіло до тих пір, поки всі частини вашого тіла будуть ретельно пропрацьовані. Як тільки ви приступите до виконання цієї вправи, тривога почне залишати вас, і ви зможете заспокоїтися, так як сконцентруєте свою увагу на діяльності зовсім іншого роду.

3.Вправа «Ведемо діалог із самим собою»

Діалог із самим собою допоможе швидко і якісно позбутися раптово виниклих дискомфортних відчуттів емоційного або фізичного характеру. Для виконання цієї вправи вам слід знайти затишне місце, де вас ніхто не потурбує.

Прийміть зручну позу, закрийте очі і спробуйте уявити дзеркало, в якому відображається ваше зображення. Уважно подивіться на себе.

Який вид ви маєте, коли відчуваєте дискомфортні відчуття?

Відображаються ці дискомфортні відчуття на обличчі?

Впливають вони на поставу?

Усю свою увагу сконцентруйте на фізичних відчуттях. Спробуйте відшукати ті місця на своєму тілі, які є джерелом неприємних і дискомфортних відчуттів. Потім подумки зверніться до свого зображення, яке відображається в представленому вам дзеркалі. Скажіть йому ті слова, які допоможуть заспокоїтися, знайти внутрішню гармонію, підняти настрій, позбутися нав'язливої тривоги, самоїдства, відновити гідність і самоповагу. Не бійтеся проявляти зайву емоційність. Чим більше почуттів і емоцій ви вкладете у свої слова, тим простіше буде вашому уявному співрозмовникові не тільки зрозуміти, але й усвідомити їх. Якщо ваш уявний співрозмовник реагує на ваші слова, то це свідчить про те, що ви рухаєтеся в правильному напрямку. Тепер сконцентруйтеся на своїх фізичних відчуттях. Якщо ви зробили все правильно, то фізичний і емоційний дискомфорт почнуть помалу вщухати, а потім зникнуть без сліду. Якщо ж ніяких змін ви не спостерігаєте, то це свідчить про те, що ваш уявний співрозмовник не почув вас. Повторюйте цю вправу до тих пір, поки ваші слова не змінять ваш фізичний та емоційний стани.

4.Вправа «Позбавляємося від помилкових страхів»

Від ірраціональних страхів, які не мають реальних підстав, слід позбутися, інакше ваше повсякденне життя перетвориться в нудне, безрадісне існування. Найпростіший і дієвий спосіб позбавитися від помилкового страху – це щирий сміх, не тільки над своїм вигаданим страхом, але і над реальним страхом перед тим чи іншим об'єктом, явищем.

Приклад. Якщо ви боїтеся, що гостям не сподобалося нове блюдо, яке ви вирішили приготувати на вечерю, то подумайте про те, яке саме відношення до вас має схвалення або несхвалення ваших гостей. Якщо б їм щось не сподобалося, вони б обов'язково вам про це повідомили. Якщо ніхто з гостей не сказав, що страва була занадто жирною, надто солодкою

чи солоною, недовареною або перевареною, то це свідчить про те, що страва була смачною, а гості залишилися задоволені запропонованою вами вечерею. Посмійтеся над тим, що ви боїтеся того, що скажуть гості і чекаєте схвалення там, де його зовсім не потрібно чекати! Якщо у вас є людина, якій ви довіряєте, то розкажіть їй про свої безпідставні страхи. Постарайтеся показати цій людині всі ті емоції, які ви відчуваєте, коли боїтеся чогось. Якщо у вашому оточенні немає такої людини, то встаньте перед дзеркалом і розкажіть все це своєму зображенню. Знайдіть джерело вашого ірраціонального страху, потім постарайтеся позбутися цього помилкового уявлення шляхом його заміни більш раціональними і правильними уявленнями (думками). Спостерігайте за своїми страхами з боку. Вимкніть всі емоції і уявіть, що ви – сторонній, об'єктивно налаштований спостерігач, який робить тільки адекватні і розумні висновки. Якщо ви все зробите правильно, то зможете зрозуміти і усвідомити, що всі ваші помилкові страхи – це дріб'язкові й нікчемні думки-п'явки, які висмоктують з вас всю енергію, радість і щастя. Щоб позбутися цих дрібних, хибних думок, уявлень, вам слід спочатку знаходити правильні і раціональні життєві установки, а потім замінювати ними помилкові і деструктивні когніції.

Приклад. Якщо ви відчуваєте страх через те, що інші люди побачать, як сильно ви тривожитеся з того чи іншого приводу, то вам слід усвідомити, що відчувати емоції – це цілком природний процес, в якому немає нічого страшного чи ганебного. Нічого не відчувають лише ті люди, у яких спостерігаються певні психічні розлади і захворювання. Нормальні ж люди постійно відчувають якісь емоції!

5.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 завдання 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?

6.Вправа "Чарівний кран Доброти"

Мета: розслаблення групи після проробленої роботи

Час: 5 хвилин

Заплющте очі й уявіть собі чарівний кран, з якого ллється не вода, а сонячне тепло, доброта, ніжність і ласка. Підставте долоньки, я наділю вас сьогодні добротою та щирістю з цього чарівного крана. Після цього відбувається обмін щирими словами із «крану Доброти».

7. Перед тим, як попрощатись, проведемо рефлексію заняття.

Що вам сподобалося під час нашої роботи, а що – ні? Що запам'яталося? Чи справдилися ваші очікування від заняття? Чи дізналися ви чогось

нового? Ну що ж. Заняття закінчено. Дякую за співпрацю! До наступної зустрічі!

ЗАНЯТТЯ 5.

1.Привітання.

Привітайте один одного, даруючи побажання один одному.

2.Вправа « Визначаємо власну сутність»

Дана вправа, яка полягає в об'єктивному і безпристрасному спостереженню за самим собою, допоможе визначити власну сутність і розвинути самосвідомість. Кожного з нас можна порівняти з багатошарової цибулиною. Наша справжня сутність захищена за соціальними масками, які ми змушені постійно носити, щоб не демонструвати оточуючим наші реальні думки і почуття, як негативні, так і позитивні. Позитивні почуття і думки, які ми часто ігноруємо і пригнічуємо, допоможуть нам визначити нашу справжню сутність. Щоб виконати цю вправу, вам необхідно знайти тихе і затишне місце, де вас точно ніхто не потривожить. Візьміть чистий зошит і на першій сторінці напишіть заголовок у вигляді питання:«Яка моя справжня сутність?» або «Ким я є насправді?». Якомога швидше дайте собі чесну відповідь на це питання і запишіть його в зошит. Не думайте занадто багато над питанням, інакше у вас не вийде дати на нього реально чесну відповідь.

Щоб правильно і гранично чесно відповісти на це важливе питання, вам потрібно відкинути думки рідних, знайомих, колег, оточуючих людей. Важливо тільки те, що ви самі думаєте про себе. Це питання можна задавати собі кілька разів в день. Не забувайте щоразу проставляти дату перед тим, як записати відповідь. Відповівши на питання, прийміть зручну позу, заплющте очі. Ще раз задайте собі питання про те, ким ви є насправді, а потім дайте відповідь, але вже не письмово, а у вигляді

виникнення у ваших думках візуального образу. Цей образ не слід обдумувати або коригувати. Важливий саме той образ, який відразу ж виник після вашого питання. Розплющте очі і відразу ж запишіть опис образу в зошит. Який саме образ ви побачили? Мав він якісь особливості? Що у виниклому образі відразу ж привернуло вашу увагу? Яке значення цей спосіб має для вас? Як цей образ впливає на ваше повсякденне життя? Не забудьте описати ті почуття, які виникли у вас, коли ви побачили образ. Встаньте, вийдіть на середину кімнати, заміть в стоячому положенні. Закрийте очі, задайте собі питання, а потім уважно простежте за тими рухами, які почне робити ваше тіло. Ви повинні не тільки стежити за рухами, але і повною мірою відчувати їх. Ні в якому разі не беріть ці рухи під контроль і не піддавайтеся їх коригуванню. Ви повинні повністю довіритися своєму тілу. Запишіть або запам'ятайте всі рухи, які робило ваше тіло. Це дуже важливо, адже за допомогою рухів ваше фізичне тіло дає вам можливість визначити вашу справжню сутність.

3.Вправа «Використовуємо самоаналіз для коригування негативної поведінки».

Щоб правильно виконати дану вправу і досягти максимальних результатів, вам необхідно перетворитися в байдужого, безпристрасного і об'єктивного стороннього спостерігача. Концентруйте свою увагу на власних почуттях, прислухайтеся до них, усвідомлюйте і запам'ятовуйте їх, але не намагайтеся змінити їх і не піддавайте свої почуття будь-яким коригуванням.

Відшукайте спокійне і тихе місце, де вам точно ніхто не зможе перешкодити. Всю свою увагу сконцентруйте на своєму фізичному тілі. Не важливо, яку саме позу ви приймете. Ви можете стояти, сидіти або лежати. Спочатку подивіться на те, як розташовані ваші кінцівки, в якому саме положенні знаходиться ваша голова (піднята або опущена),

згорблена у вас спина і т. д. Сконцентруйте свою увагу на тих ділянках тіла, які є джерелом больових або дискомфортних відчуттів, а потім прислухайтеся до свого серцебиття і дихання. Подумки або вголос скажіть наступну фразу: «Це моє тіло, але я не є фізичне тіло». Постарайтеся налаштувати себе на цю думку. Тепер всю свою увагу сконцентруйте на своїх почуттях. Прислухайтеся до тих почуттів, які ви відчуваєте в даний момент, а потім спробуйте в кожному з випробуваних вами почуттів знайти конструктивну сторону і відокремити її від деструктивного боку. Вголос або подумки вимовте фразу: «Це пережиті мною почуття, але я не є ці почуття». Зробіть все можливе, щоб переконати себе у цій думці. Тепер сконцентруйте свою увагу на своїх бажаннях. Перерахуйте всі ті бажання і прагнення, які у вас є на даний момент. Перераховуючи бажання і прагнення, не замислюйтеся про їх пріоритетності та важливості, а просто згадуйте і називайте їх у тому порядку, в якому вони приходять вам у голову. Подумки або вголос скажіть наступну фразу: «Це мої прагнення і бажання, але я не є ці прагнення і бажання». Постарайтеся переконати себе у цій думці. Тепер сконцентруйте свою увагу на своїх думках. Постарайтеся зловити ту думку, яка зараз у вас у голові. Якщо ви думаєте, що у вашій голові зараз немає ніяких думок, то це і є та думка, на якій вам потрібно сконцентрувати свою увагу. Якщо у вашій голові багато думок, то спостерігайте за тим, як вони змінюють один одного. Не думайте про те, чи правильні це думки. Ви повинні просто сконцентрувати на них свою увагу. Вголос або подумки вимовте фразу: «Це мої поточні думки, але я не є ці поточні думки». Зробіть все можливе, щоб переконати себе у цій думці.

4.Вправа «Підвищуємо творчу активність»

Щоб підвищити творчу активність і вирішити проблему, яка виникла, вам необхідно взяти аркуш паперу і без довгих роздумів записати на ньому всі

ті ідеї у вигляді рішення проблеми, які приходять вам у голову. Дані дії допоможуть позбавитися від усіх тих переживань і страхів перед можливими невдачами, які в процесі подальших роздумів обов'язково виникнуть на свідомому рівні. Займіться самооцінкою записаних вами рішень. Самооцінка – це критико-аналітичний аспект цієї справи, завдяки якому ви зможете визначити, чи є те або інше рішення придатним, або непридатним для подальшого використання. Оцінюйте кожне рішення по п'ятибальній системі. Розумним і правильним рішенням ставте п'ятірки, а дурним, недоцільним і непридатним рішенням можете сміливо ставити двійки або одиниці. З усіх записаних і оцінених вами рішень виберете те рішення, яке є найкращим варіантом в цій ситуації. Якщо таких рішень у вас є кілька, і кожен веде до позитивного результату виниклої проблеми, то можете просто скомбінувати їх.

5. Перед тим, як попрощатись, проведемо рефлексію заняття.

Що вам сподобалось під час нашої роботи, а що ні? Що запам'яталося? Чи справдилися ваші очікування від заняття? Чи дізналися ви чогось нового? Ну що ж. Заняття закінчено. Дякую за співпрацю! До наступної зустрічі!

ЗАНЯТТЯ 6

1.Привітання.

Зробіть комплімент вітаючись один з одним.

2.Ранкові сторінки: Піклування про своє ментальне здоров'я. По суті це вивантаження всього того, що спадає тобі на думку в даний момент. Для цієї практики тобі потрібен зошит, ручка і 15-30 хвилин тиші та спокою. В ідеалі, її робити зранку, щоб піти в день зі свіжою головою, проте, можна робити в будь-який час. Всеодно корисно. Твоє завдання – сісти і писати все, що спадає на думку, без оцінок, без аналізу, без художніх вимог. Просто пишеш 1-3 сторінки. У класичному варіанті справи - це 3 сторінки. Перечитувати не треба. Ця справа дозволяє виписати всі свої

переживання, думки, звільнити простір для нових ідей, полегшити емоційне напруження. Вона допомагає розворушити творчий потенціал і дати простір внутрішньому монологу, впоратись з постійним прокручуванням одних і тих самих думок.

3.Вправа «Щоденник вдячності»

Звичка щовечора записувати слова вдячності або хоча б подумки проговорювати 3-5 речей, за які ти вдячний без перебільшення, може змінити твоє життя на краще. Так ти змінюєш фокус на позитивний досвід, ще раз аналізуєш своє життя, вчишся помічати і цінувати те, що для тебе важливо.

Можна дати по 3 відповіді на такі питання:

- За що я сьогодні вдячний?
- За що я сьогодні вдячний собі?
- Що чудового сталося сьогодні?

4.Релаксаційна вправа «Ліс»

Сядьте зручно, заплющте очі. Покладіть руки на коліна долонями догори. Уявіть ліс. Я люблю бути в ньому. Свіже повітря, лісова прохолода завжди приваблювали мене. Я швидко одягаюся і йду в ліс. Я напружую ноги, живіт, спину, руки, обличчя...Сильно-сильно... А зараз я розслаблюю ноги, спину, руки, обличчя.. Дихається легко, рівно, глибоко. Дорога не стомлює мене, а, навпаки, надає впевненості та сили. Ось він, мій улюблений ліс! Усі стежинки в ньому знайомі. Ось ця веде до березового гаю. Я прямую туди. Дихається легко, рівно, глибоко. Навкруги тиша, лише десь стукає дятел, а пташки співають свої невігядливі пісні, радіючи кожній новій миті дня. Дихається легко, рівно, глибоко. Я заходжу в березовий гай. Стрункі, білі дерева зачаровують мене. Мою увагу привертає гриб у коричневій хустці. Це підберезник. Я

нахиляюся до нього і бачу ще два маленьких грибочки. Та тут ціла сімейка підберезників затишно влаштувалася на зеленій купині. Свіже повітря пронизує все навкруги. Дихається легко, рівно, глибоко. Натішившись лісовою прохолодою і тишею, я повертаюся додому. А зараз на рахунок «три» відкрийте очі.

5.Перед тим, як попрощатись, проведемо рефлексію заняття.

Що вам сподобалося під час нашої роботи, а що ні? Що запам'яталося? Чи справдилися ваші очікування від заняття? Чи дізналися ви чогось нового? Ну що ж. Заняття закінчено. Дякую за співпрацю! До наступної зустрічі!

Арт - терапевтичний блок. Серед сучасних можливостей подальшого удосконалення реабілітаційних технологій належна увага надається арт-терапії. Арт-терапія – це лікування за допомогою залучення дитини до мистецтв. При цьому дитина навчається спілкуватися з навколишнім світом на рівні екосистеми, використовуючи образотворчі, рухові та звукові засоби. Вони дають змогу самостійно висловлювати свої почуття, потреби та мотивацію своєї поведінки, діяльності і спілкування, необхідні для її повноцінного розвитку та пристосування до навколишнього середовища. Через малюнок або інший вид творчої діяльності дитина може «виплеснути» негативні та поділитися позитивними емоціями.

ЗАНЯТТЯ 7

1.Вправа "Павутинка дружби"

Мета: Розвиток групової взаємодії та навичок культури поведінки.

Час: 10 хвилин

Станьте у коло і передайте клубочок яскравих ниток, кому захочете, при цьому потрібно звернутися на ім'я: "Привіт, друже..." та висловити добрі побажання або комплімент. Поступово з ниток утворюється павутинка.

Психолог: Павутинка чудовим візерунком з'єднала справжніх друзів, тих, кого ви любите, цінуєте. Які почуття викликала гра? Що було найприємнішим? Тепер ми знаємо ще один спосіб, як зробити приємне іншим і покращити їм настрій.

2.Вправа "Художні метаморфози"

Мета: Сприяє зближенню учасників шляхом участі у спільній діяльності.

Час: 15 хвилин

Кожному із вас я пропоную намалювати на своєму аркуші якийсь простий і знайомий всім образ і передати його за командою психолога сусіду праворуч. Кожен по черзі додає щось своє до зображеного іншим, передаючи малюнок по колу, поки він не повернеться до свого першого автора і не набуде завершеного вигляду – сюжету, який може значно відрізнитися від задуманого спочатку.

3.Вправа "Я- супергерой"

Мета: пошук особистісних ресурсів, мотивація до самопізнання та саморозвитку, розвиток впевненості в собі.

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Час: 15 хв.

Дітям запропоновано на аркуші намалювати супергероя, на якого він хотів би бути схожим. Це може бути відомий герой з фільмів, книг, мультфільмів або ж придуманий особисто. Обов'язково треба вказати, якою суперсилою він володіє і дати йому ім'я.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

-Кого Ви намалювали? – Де він проживає? – Яка його основна функція? – Чи хотіли б Ви познайомитися з ним? – Що Вам найбільше імпонує в його

образі? – В чому суть його суперсили? – Як вона у нього з'явилася? Які вчинки характеризують цього супергероя? – Чи хотіли б Ви володіти такою суперсилою? – В яких ситуаціях вона була б Вам корисною? – Що полегшила б вона у Вашому житті? – Як би Ви могли навчитися такому?

Представлення героїв і обговорення.

Рефлексія заняття. Яка вправа сподобалася вам найбільше? Щось дратувало під час заняття?

4.Вправа "Подаруй усмішку"

5.Прощання.

Час: 5 хвилин

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

ЗАНЯТТЯ 8 Цінність людського життя

1.Вправа "Привітання"

Час: 5 хвилин

Мета: зняття емоційного напруження, позитивне налаштування на заняття

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 привітають один одного.

2.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 кожну людину, але у різній мірі.

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?
- Чи допомагають вам наші заняття у подоланні тривоги?

3.Вправа "Сад за парканом"

Мета: релаксація

Час: 15 хвилин

Уявіть, що ви прогулюєтеся територією великого замку. Ви бачите високу кам'яну стіну, повиту плющем, у якій знаходяться дерев'яні двері. Відчиніть їх та увійдіть. Ви опиняєтесь у старому занедбаному саду. Колись це був чудовий сад, але вже давно за ним ніхто не доглядає. Рослини так розрослися, усе настільки заросло травою, що не видно землі, важко розрізнити стежки. Уявіть, що ви, почавши з будь-якої частини саду, просапуєте бур'яни, підрізаєте гілки, косите траву, пересаджуєте дерева, обкопуєте, поливаєте їх. Тобто робите все, щоб

повернути саду колишній вигляд... Намалюйте власний сад, який є квітучий, доглянутий....зробіть його найгарнішим для вас.

Обговорення:

- Чи сподобалася вам вправа?
- Що ви відчували, коли уявляли собі сад?
- Який сад став після вашої роботи в ньому?

4.Вправа "Вежа"

Мета: зняти внутрішню напругу

Час: 10 хвилин

Ваше завдання полягає в тому, щоб побудувати вежу із кубиків, але не звичайну, а ту, яка допоможе вам позбавити себе неприємних емоцій. Отже, перш ніж покласти кубик, ви повинні сказати, що вас тривожить. І так по черзі. Коли наша вежа побудована, ми всі разом повинні розвалити її, для того, щоб позбавитися всього того, що нам заважає почувати себе спокійно.

Обговорення:

- Чи сподобалася вам вправа?
- Чи важко було проговорювати свої тривоги?
- Чи стало вам краще, після проведення вправи?

5.Вправа "Мій шлях"

Час: 10 хвилин

Мета: сприйняття власного життєвого шляху

Намалюйте дорогу або шлях. 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, запишіть ці слова на початку дороги. Та дорога довга.. і вона продовжується...Запишіть ще п'ять слів на вашому шляху, чого вам не вистачає, або якого життя ви собі хочете(спирайтеся на власні життєві цінності). Обговорення робіт за бажанням. Тренер у кінці вправи наголошує, що в кожного шлях або дорога своя, та вона є унікальна і цінна для самої дитини.

6.Рефлексія заняття.

Яка вправа сподобалась вам найбільше? Щось дратувало під час заняття?

7.Вправа "Подаруй усмішку"

Прощання. Час: 5 хвилин

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

ЗАНЯТТЯ 9 Моє життя в моїх руках

1.Вправа "Квітка компліменту"

Мета: активізувати роботу групи.

Час: 5 хвилин

Учасники стають у коло, передають квітку і говорять комплімент один одному по черзі.

2.Вправа "Господар-будинок-землетрус"

Мета: активізувати увагу учасників.

Час: 10 хвилин

Вам потрібно розділитися на трійки так, щоб пара ставала обличчям один до одного і з'єднуючи руки над головою, утворювала "дах будинку". Третій учасник стає всередині будинку, цей учасник буде "господарем". А тепер ви повинні уважно слухати команди та виконувати їх: • будинок - "будинки" мають знайти собі інших господарів, які залишаються на місцях; • господар - на місці будинки, а господарі шукають нові будинки, • землетрус - кожен член трійки повинен знайти іншого партнера.

Обговорення:

- Чи сподобалася вам вправа?

Розкажіть про ваші почуття після виконання вправи?

3.Вправа"Моя неповторність"

Мета: продемонструвати неповторність кожної людини.

Час: 10 хвилин

Психолог: Кожен з вас бере аркуш паперу і чітко виконує 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?

4.Притча "Все залежить від тебе"

Мета: допомогти зрозуміти, що кожен сам творець власного життя

Час: 15 хвилин

Колись давно в древньому Китаї жив дуже розумний, але дуже пихатий Мандарин (знатний вельможа). Весь день його складався з примірок багатого вбрання та розмов із підданими про свій розум... Так минали дні за днями, роки за роками... Аж ось пройшов по всій країні поголос, що неподалік від кордону з'явився мудрець, розумніший за всіх на світі. Дійшла та звістка й до нашого Мандарина. Дуже розлютився він: хто може називати якогось ченця найрозумнішою людиною у світі?! Запросив вельможа мудреця до себе в палац, вирішивши обдурити його: „Я візьму в руки метелика, сховаю його за спиною й запитав, що в мене в руках — живе чи мертве? Якщо чернець скаже, що живе —я роздушу метелика, а якщо скаже мертве — випущу його”.І ось настав день зустрічі. У розкішному залі зібралося багато людей, всім хотілося послухати словесний поєдинок найрозумніших людей у світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика й з нетерпінням чекав приходу ченця. Аж ось двері відчинилися, до залу увійшов невеликий худорлявий чоловік. Він підійшов до Мандарина, привітався й сказав, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. І тоді, зло посміхаючись, Мандарин проказав: "Скажи-но мені, що я тримаю в руках —живе чи мертве?" Мудрець трохи подумав, усміхнувся й відповів: "УСЕ В ТВОЇХ РУКАХ!". Збентежений Мандарин випустив метелика з рук, і той полетів на волю, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями. Отже, лише від вас залежить, чи буде ваша взаємодія з іншими живою, яскравою, плідною, чи навпаки.

Обговорення притчі

5.Вправа "Колаж"

Мета: розуміння власної сили будувати майбутнє

Час: 20 хвилин

Обладнання: вирізки з журналів, газет, ножиці, клей, фломастери (фарби), папір.

Перед вами чистий аркуш паперу і вирізки з журналів. Подумай, яке ви хотіли, що було ваше життя в майбутньому , створіть його за допомогою вирізок з газет, але спирайся на власні життєві цінності. Якщо дитина зображає лише негатив, то хай побудує місточок(між минулим і сьогоденням) і створить нове життя з добрим і позитивним налаштуванням.

Обговорення:

- Чи була для вас пізнавальною ця вправа?
- Чи допомогла вона вам змінити ставлення до тих чи інших ситуацій?

6.Вправа "Знайди свою половинку"

Мета: релаксація після робочого часу

Час: 10 хвилин

Заздалегідь розрізані однакові листівки навпіл роздаються учням. За сигналом, учасники повинні знайти свою половинку листівки.

Обговорення:

- Чи важко було знайти свою половинку?

- Як саме ви знайшли її?

7.Вправа "Олівці"

Мета: координація спільних дій на основі невербального сприйняття одне одного, врахування дій партнерів

Час: 10 хвилин

Усі учасники стають у коло на відстані 50-60 см одне від одного й утримують за допомогою подушечок вказівних пальців ручки або олівці. Так утворюється замкнуте коло. Група, не відпускаючи олівців, синхронно.

Виконує завдання:

-  Підняти руки, опустити їх, повернути у попереднє положення;
-  Витягнути руки вперед, відвести назад;
-  Зробити крок уперед, два кроки назад, крок уперед;
-  Нахилитися вперед, назад, стати рівно;
-  Присісти, встати.

Обговорення:

- Які дії повинен виконувати кожен із учасників, щоб олівці не падали?
- На що потрібно орієнтуватися при виконання цих дій?

Рефлексія заняття.

Яка вправа сподобалася вам найбільше? Щось дратувало під час заняття?

8.Вправа "Подаруй усмішку"

Прощання.

Час: 5 хвилин

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

ЗАНЯТТЯ 10 Мої здобутки

1.Вправа "Аплодисменти"

Мета: покращити настрій, активізувати учасників групи

Час: 5 хвилин

Усі сидять у колі. Психолог просить встати тих, хто володіє певним навиком чи рисою (наприклад: "Встаньте всі, хто вміє вишивати, кататися на лижах, любить дивитися серіали, мріє навчитися грати на гітарі..."). Решта учасників аплодують тим, хто встав

2.Вправа "Естафета хороших новин"

Мета: активізувати групу, покращити настрій учасників.

Час: 10 хвилин.

Психолог. Я хочу, щоб кожен з вас розповів нам про щось приємне, що сталося з ним учора (за останній час). Поки ви говорите, іграшка знаходиться у ваших руках. Коли ви закінчите розповідь, передайте естафету хороших новин, тобто киньте іграшку тому, хто сидить не дуже далеко від вас.

3.Вправа "Сад почуттів"

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

Час: 20 хвилин.

Психолог. 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 провідник 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 запахами: 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 сповнений життя і світла, як і в цьому саду. Тепер глибоко вдихни і

попрощайся з садом. Ти знаєш, що завжди можеш туди повернутися. А тепер потягніться й розплющте очі. Візьміть аркуш паперу і намалюйте кожен свій сад.

4.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. Упродовж 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.

5.Вправа "Австралійський дощ"

Мета: активізувати учасників тренінгу, підтримати позитивну атмосферу в групі.

Час: 5 хвилин

Учасники стають у коло й повторюють за тренером рухи, якими зображають, як іде дощ:

 подув вітерець – учасники труть долонями;

 почав накрапати дощ – клацають пальцями;

 дощ перейшов у град – доторкаються кілька разів до ніг;

 спалахнула блискавка – широко розкривають долоні;

 вдарив грім – плескають у долоні;

 все закінчилось, і на небі з'явилася веселка – піднімають руки

догори.

Ведучий пропонує учасникам тренінгу висловити свої очікування від занять.

6.Вправа "Підбиття підсумків"

Мета: отримання зворотнього зв'язку, підбиття підсумків тренінгу

Час: 20 хвилин

Обладнання: анкета для кожного учасника

Зараз вам потрібно заповнити анкету із незавершеними реченнями, а після цього презентувати її за бажанням.

АНКЕТА

Завершується

тренінг _____

Вкажіть його найхарактерніші ознаки:

Згадаю ще не раз

Вкажіть свої найпозитивніші спогади або емоції:

Завжди пам'ятатиму

Вкажіть ту корисну інформацію, яку ви дізналися:

Беззаперечно зможу

Що робитимете аби здійснити свої найзаповітніші мрії?

Наш тренінг не забуду

Вкажіть найважливішу причину.

7.Вправа "Масаж"

Мета: створити позитивну атмосферу, завершити тренінг.

Час: 5 хвилин.

Усі учасники стають у коло один за одним. Кладуть руки на плечі тим, хто стоїть перед ними, й починають виконувати масажні рухи, наслідуючи ведучого і слухаючи його коментарі. Виконання масажу можна поєднати з рухом учасників по колу. За деякий час усі можуть обернутися на 180 градусів: коло змінить напрямок руху, а кожен з учасників зможе подякувати гарним масажем попередньому "масажистові".

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. Наостанок я пропоную всім обійнятися та поаплодувати тим, хто був із нами.

До зустрічі.

Бібліографія

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. Бернацька О.Б. У пошуках власного Я: тренінг для підлітків / Ольга Бернацька. – К.: Редакції загальнопед.газет, 2012. – 128 с.
4. Божик Л.М. Підліток на шляху до себе // Шкільний світ. – 2000. – №5. – С. 2;
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. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн. – СПб.: Питер, 2003. – 271с.
12. Рабочая книга школьного психолога / Под ред. И.В. Дубровиной. – М., 1991. – 482 с.
13. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. – Самара, 2001. – 436 с.
14. Райгородский Д.Я. (редактор-составитель). Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара: Издательский Дом "БАХРАХ-М", 2000 – 672 с.
- 55
15. Розвиток комунікативної компетенції підлітків // Психолог. – 2011. – №2. С. 12-16
16. Сисун М. Програма корекції тривожності у підлітків // Психолог. – 2004. – № 16 (112). – С. (вкладка);

17. Солдатова І., Шайгерова Л., Шарова О. Тренінг толерантності
для

підлітків // Психолог. – 2002. – № 21-24. – С 57-71;

18. Туріщева Л.В. Психологчні тренінги для школярів. –
Х.: Вид. група

"Основа", 2010. – 124 с.

19. Туріщева Л.В. Увага! Особливі діти. – Х.: Вид. група "Основа",
2010 –

128 с.

20. Щотка О.П. Психологія підлітка: Психологічний практикум. –
Ніжин:

Держ. пед. ун-т, 2004. – 248 с.

21. Я – асертивний // Психолог. – 2011. – №5. С. 17-28