

Департамент освіти і науки Вінницької обласної державної
Вищий навчальний комунальний заклад
«Вінницька академія неперервної освіти»
Заклад «Загальноосвітня школа I-III ступенів № 36 Вінницької міської ради»

Міщенко С.Г.

Психологічний супровід дітей, постраждалих в АТО, та їхніх батьків

Методичний посібник

Вінниця

2015

Автор-укладач: **Міщенко Світлана Григорівна** - практичний психолог закладу «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 36 Вінницької міської ради»
Психологічна допомога дітям постраждалим в АТО та їх сім'ям. Методичний посібник/ – Вінниця: ВКНЗ «Вінницька академія неперервної освіти», 2015- 143 с.

Рецензенти:

1.

2.

Рекомендовано вченою радою

(Протокол №.....від.....)

У посібнику пропонуються методичні та практичні рекомендації з організації роботи з дітьми та батьками з питань мобілізації до внутрішніх ресурсів у протистоянні тиску оточення. Докладні розробки вправ, ігор, тренінгів нададуть значну допомогу шкільним психологам, класним керівникам, вчителям та значно збагатять їхній досвід. Посібник розрахований насамперед для практичних психологів та соціальних педагогів.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ	
ДІТЕЙ ТА ЇХ СІМЕЙ, ПОСТРАЖДАЛИХ В АТО	
1.1. Проблема психологічного супроводу дітей, постраждалих в АТО у психолого-педагогічній літературі.....	6
1.2. Основні переживання вимушених переселенців.....	15
1.3. Модель психологічної допомоги постраждалим в АТО та їх сім'ям.....	22
РОЗДІЛ II. ВПРОВАДЖЕННЯ МОДЕЛІ ПСИХОЛОГО –	
ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ДІТЕЙ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В ЗАКЛАДІ	
«ЗШ № 36 ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ»	
2.1. Робота практичного психолога з батьками дітей-переселенців.....	30
2.2. Психологічний супровід дітей-переселенців.....	54
2.3. Робота класного керівника з дітьми, постраждалими в АТО та їх сім'ями.....	90
2.4. Робота з педагогічним колективом щодо психолого – педагогічного супроводу дітей-переселенців.....	105
2.5. Результативність реалізації моделі психолого-педагогічного супроводу дітей-переселенців в закладі «ЗШ №36 Вінницької міської ради».....	123
ВИСНОВОК.....	132
ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА.....	131
ДОДАТКИ.....	138

ВСТУП

Події останніх місяців, які відбуваються в Україні, вкрай складна соціально-політична ситуація у суспільстві показали необхідність соціально-психологічного захисту і психологічної допомоги як дітям і окремим людям, так і цілим соціальним групам.

Майже рік Україна переживає складну соціально-політичну ситуацію. Продовжуються бойові дії в Донецькій і Луганській областях, не зменшується потік біженців з окупованих Криму і Севастополя. Десятки тисяч людей змушені покинути свої домівки і тимчасово переміститися в інші регіони нашої держави. За останніми даними Дитячого Фонду ООН (ЮНІСЕФ) понад 230 тисяч людей стали вимушеними переселенцями. Є сім'ї, що втратили житло, своїх близьких, є поранені.

За даними психологічного дослідження, що проводилося під егідою Дитячого Фонду ООН (ЮНІСЕФ) у Донецькій області, майже 40 % дітей віком 7-12 років та більше половини дітей віком 13-18 років стали безпосередніми свідками подій, що пов'язані з війною. Відповідно 14 % та 13 % бачили танки та іншу військову техніку, 13% та 22 % бачили бої та сутички, 4 % і 15 % побиття знайомих людей, 6% та 5% стали свідками погроз застосування зброї. Декілька дітей з опитаних бачили вбитих і поранених. 76 % дітей віком 7-12 років та 43% дітей віком 13-18 років відчували страх, коли ставали свідками вищеописаних подій.

Складні соціально - політичні події, що відбуваються в Україні, так чи інакше позначаються на життєдіяльності всього населення. Тому соціально – психологічна робота з усіма учасниками навчально – виховного процесу пов'язана з охороною їхнього психічного здоров'я. Здійснюється вона в основному шляхом надання інформації, проведення корекційно – розвивальної

роботи і націлена на профілактику та розв'язання особистих питань, проектування життєвого шляху індивідуальності.

Психологічна служба системи освіти має надавати психологічну і соціально-педагогічну допомогу постраждалим, переселеним, біженцям, членам їх сімей і родичам загиблих в ході АТО. Зазначаємо, що така робота має бути системною, довготривалою та проводитись на високому науково-методичному рівні.

Людська особистість є природною істотою, але разом з тим особистість є суспільною істотою. Психічні властивості людини не тільки виявляються в її відносинах з іншими людьми, а й формуються під провідним впливом цих відносин і через них. Тому правильно зрозуміти суть особистості можна лише розглядаючи її в зв'язках і відносинах з іншими людьми.

Виходячи з вище викладеного, перед педагогами ЗШ №36 гостро постала проблема, ***як створити сприятливий соціально-психологічний клімат дітям-переселенцям в навчальному закладі, не допустити вторинної травматизації учасників навчально-виховного процесу.***

Орієнтуючись на поставлену проблему, педагогічний колектив закладу ЗШ № 36 визначив наступні завдання:

- 1) Ознайомитись з теоретичними основами роботи з дітьми та їх сім'ями, постраждалих в АТО в педагогічній та психологічній літературі .
- 2) Розробити модель сприятливого освітнього середовища в навчальному закладі.
- 3) Впровадити розроблену модель в практику роботи закладу «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №36 Вінницької міської ради».
- 4) Розробити методичні рекомендації для педагогічних працівників закладу з питань змісту та технологій .

Таким чином, створивши сприятливе освітнє середовище, а саме умови для самореалізації, можна зменшити ризик підлітків, які внаслідок пережитого стресу і втрати соціальних зв'язків можуть почати вести асоціальний спосіб життя, захворіти на хімічну залежність тощо.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВІДУ ДІТЕЙ ТА ЇХ СІМЕЙ, ПОСТРАЖДАЛИХ В АТО

1.1. Проблема психологічного супроводу дітей, постраждалих в АТО у психолого–педагогічній літературі

Центральними положеннями в концепції стресу, запропонованій в 1936 р. Гансом Сельє, є гомеостатична модель самозбереження організму та мобілізація ресурсів для реакції на стресор. Усі дії на організм він розділив на специфічні та стереотипні неспецифічні ефекти стресу, які проявляються у вигляді загального адаптаційного синдрому. Цей синдром у своєму розвитку проходить три стадії: 1) реакцію тривоги; 2) стадію резистентності; 3) стадію виснаження. Сельє ввів поняття адаптаційної енергії, яка мобілізується шляхом адаптаційної перебудови гомеостатичних механізмів організму. Її виснаження безповоротне і веде до старіння і загибелі організму. Психічні прояви загального адаптаційного синдрому позначаються як «емоційний стрес» – тобто афективні переживання, які супроводжують стрес і такі, що ведуть до несприятливих змін в організмі людини. Оскільки емоції залучаються до структури будь-якого цілеспрямованого поведінкового акту, то саме емоційний апарат першим включається в стресову реакцію при дії екстремальних і руйнуючих чинників. Якщо спроби впоратися із ситуацією виявляються неефективними, стрес триває і може призвести до появи патологічних реакцій та органічних ушкоджень.

Емоційна сфера особистості завжди була предметом пильної уваги психологів. Дослідженнями у цій галузі займалися вітчизняні та іноземні вчені

(Адлер А., Изард К.Э., Павлов І.П., Сеченов І.М., Сельє Р., Фрейд З., Юнг До., та ін.). Ще античні філософи відзначили, що у радості людина зовсім інша, ніж у горі. У ситуації загрози, небезпеки, образи відбуваються зміни у емоційній сфері особистості, що є передумовою розвитку стресових реакцій, наслідком яких є тривожність, невротичність, депресія.

Депресія (від лат. depressio – придушення, пригноблення) – психічний розлад, що характеризується патологічно зниженим настроєм з негативною, песимістичною оцінкою себе, свого положення в навколишній дійсності і свого майбутнього. Для депресії характерні постійні спогади про важкі події минулого, думки про власну відповідальність за всі лиха, що відбулися як із самою людиною, так і з її близькими. Вона випробовує відчуття провини не тільки за реальні вчинки, але й за те, що не здійснилося через його невтручання. Це сполучається з відчуттям власної нікчемності, безпорадності перед особою життєвих труднощів, почуттям безперспективності й даремності будь-яких зусиль. Самооцінка різко знижується. Змінюється також суб'єктивне сприйняття часу.

Депресія, на думку американського психотерапевта Ш. Трикетта, часто є наслідком тривоги. У стані тривоги дії людини пришвидшуються, а при депресії - навпаки, уповільнюються. Депресія виступає вимушеним відпочинком організму після тривоги.

Нуллер Ю. Л. і Михаленко І.Н., вважають, що депресія впливає на різні сфери життя дітей і підлітків: настрій, поведінку, зміну життєвих настанов, мислення, фізичні зміни (порушення сну і розлади, пов'язані з прийманням їжі).

Дитячу депресію вони підрозділяють на кілька видів:

- *Проста депресія* характеризується слабо диференційованим зниженим настроєм з перевагою смутку й суму, що супроводжується зниженою самооцінкою й песимістичною оцінкою сьогодення й майбутнього.

- *Тужлива депресія* характеризується сполученням меланхолійного афекту й ідеаторної та моторної загальмованості, депресивними ідеями самозвинувачення й самознищення.

- *Тривожна депресія* виражається відчуттям внутрішньої напруженості, занепокоєння, безпричинної, беззмістовної тривоги, при яких часом відзначаються тривожні побоювання конкретного характеру.

- *Боязка депресія* – депресивний стан з переважним афектом страху. Страх на тлі депресії виступає як характерний для дитячого віку розлад, універсальна форма реагування, що проявляється в перебільшеному виді й надає депресії в цілому боязкий відтінок.

- *Дисфорична депресія* відрізняється превалюванням атипічного злісного афекту з невдоволенням оточенням, дратівливістю, запальністю, що часом приводить до спалахів люті й агресії із прагненням до руйнування.

- *Ступорозна депресія* - депресивний стан, що характеризується крайнім ступенем моторної загальмованості; часом сягаючого стану повної нерухомості зі слабкістю або відсутністю реакції на оточення, припиненням мовного контакту, відмовою від їжі й тимчасовим припиненням у розвитку або навіть регресом поведінки й навичок.

- *Адинамічна депресія* - депресивний стан, у якому на перший план виступають розлади енергії: зниження спонукань, безсилля, млявість, лінь, слабкість емоційного відгуку при суб'єктивно слабкому відчутті зниженого настрою.

- *Астеноподобна депресія* характеризується насамперед стомлюваністю, виснаженістю, дратівливістю й гіпертензією (нестерпністю яскравого світла, голосних звуків), у зв'язку із чим депресивний стан має певні подібності із астенічним синдромом.

Низка досліджень вказує на те, що участь у війні чи проживання на території, де йде війна, суттєво підвищують частоту психічних розладів, як серед військових, так і серед мирних жителів. Це тривожні розлади, депресія, посттравматичний стресовий розлад, зловживання психоактивними речовинами.

Травматичними подіями, яких діти можуть зазнати під час війни є: вимушене переселення, обстріляний будинок, відокремлення від сім'ї, розлука з одним із батьків через війну, загибель одного з батьків, перебування одного з членів родини на фронті, поранення під час війни, постріл снайпера, досвід обстрілу на близькій відстані, перебування в підвалі протягом тривалого часу, погрози, коли діти бачили поранених чи вбитих людей, переживали відчуття сильного холоду чи голоду, а також бути учасниками подій, що безпосередньо несли загрозу для життя чи здоров'я: дорожньо - транспортні пригоди, сексуальне насилля. Реакція на травму включає інтенсивний страх, жах, безнадійність, неадекватну поведінку. Наслідком стресових реакцій є психологічні, соціальні та фізіологічні ефекти, що впливають на якість життя людини, її здоров'я, продуктивність її діяльності. Травматичний стрес – це стрес, пов'язаний з екстремальними ситуаціями, в яких є загроза для життя людини чи її близьких.

Сутність психологічних травм також розкриваються в західній психології й психотерапії такими представниками когнітивного підходу як А. Бек, А. Елліс, Р. Янофф-Бульман та іншими. В основі більшості концепцій лежить уявлення

про когнітивні схеми і переконання. Під схемами розуміються когнітивні структури, організуючі досвід і поведінку, а переконання (або правила) складають зміст схем, визначаючи зміст мислення, емоцій, поведінки. Як відзначають М. Падун і Н. Тарабріна, травматичний досвід негативним чином зачіпає базисні переконання людини щодо власного Я, навколишнього світу і майбутнього, формуючи дисфункціональні емоційно навантажені схеми.

Згідно концепції П.Левіна, травма - це, перш за все, нейрофізіологічний феномен. При гострих шоківих подіях, ситуаціях загрози активізуються найбільш стародавні стовбури й підкіркові структури мозку, відповідальні за миттєву і могутню відповідь організму, що сприяє його виживанню. Ці структури мозку забезпечують дві основні властиві людині й тваринам реакції на загрозові життєві події: боротьбу або втечу. Стан підвищеного збудження в підкіркових відділах мозку служить причиною явищ, які розглядаються як симптоми посттравматичного стресового розладу. З одного боку, воно примушує людину знов і знов повертатися до спогадів про психотравмуючі події, програвати їх в уяві, з іншого боку - уникати ситуацій, людей, розмов, які можуть спровокувати неприємні думки і емоції. Збудження має і неспецифічний прояв, відображаючись в порушенні сну, труднощах концентрації уваги, засвоєнні нової інформації. Все це може стати наслідком і більш загальних порушень соціального функціонування, утруднення в спілкуванні, навчанні, роботі.

Компонентами травматичного стресу є тривога та депресія, гнів, почуття сорому. У дітей та підлітків травматичний стрес проявляється як почуття незахищеності, страх змін, тривога за майбутнє, сором, низька самооцінка, почуття провини, гнів, агресивність, відчуження від соціального оточення, навиплаконе горе, страхи, порушення сну, нічні жахи, психосоматичні

порушення, дії, які повторюються, постравматичні ігри, деформована картина світу, проблеми з навчанням, пам'яттю, увагою, функціональні порушення (частий головний біль, розлади шлунку), галюцинації, спроби самогубства.

У кожної людини є свій спосіб подолання труднощів. Одні самостійно обирають когнітивно-поведінковий стиль і активно збирають інформацію, вирішують актуальні проблеми, складають список важливих справ, інші активно виражають свої емоції, обговорюють пережите, виражаються через художню діяльність, це – емоційний чи афективний спосіб протидії стресу, треті прагнуть приєднатись до певної групи, взяти на себе соціальну роль в групі, відчувати себе частиною цієї групи – це соціальний канал, як спосіб самопідтримки. Четвертий тип протидії – метод візуалізації, який передбачає використання уяви: можна згадати про щасливі моменти, щоб знизити гостроту реальності. Це і є когнітивно-поведінковий стиль.

Всі ці форми можна об'єднати в три групи: фокусування на проблемі, часткове вирішення та заперечення. Малоефективними способами подолання наслідків травматичної події є надмірне споживання кави, прийняття бажаного за дійсне та уникнення дійсності, вживання психоактивних речовин. Єдиний ефективний шлях для виходу із ситуації, що склалася, є лише активне, фокусоване на проблемі зусилля. Способи додання досить різноманітні. Лише тривала робота, терміном не менше року, може привести до бажаних результатів.

К. Флейк-Хобсон виділяє наступні ситуації підвищеного ризику у дітей:

1. Ситуації, пов'язанні з відсутністю або втратою відчуття захищеності:

- ворожа, жорстока сім'я;
- емоційно-відкидаюча сім'я;

- сім'я, що не забезпечує догляду;
- негармонійна сім'я (що розпадається або що розпалася);
- надмірно вимоглива сім'я (домінуюча гіперопіка);
- поява нового члена сім'ї (вітчим, мачуха, брат, сестра);
- суперечливе виховання.

2. Ситуації, що викликають беззахисність через відрив від сім'ї:

- переміщення в чужу сім'ю;
- направлення до дитячої установи;
- госпіталізація.

Реабілітація таких дітей повинна проводитись не лише психологами, а й соціальним педагогом, вчителями, психіатрами, психотерапевтами, батьками, сімейними лікарями. Лише в комплексі, використовуючи принцип мультидисциплінарності, в реабілітації дітей можна говорити про здоров'я дитини.

Якщо дитина не вірить у власну ефективність, – подолати проблему складно, а якщо ж має активну життєву позицію – то розглядає життєву ситуацію як виклик, навіть у тяжких кризових ситуаціях збагачує свій досвід та знаходить способи для особистісного зростання.

Така робота має бути фахово організована. Для того, щоб допомогти дитині подолати травматичний досвід, потрібна система. Варто розробити розвивальні та корекційні програми, тренінгові заняття, на яких дитина буде набувати вміння вирішувати конфліктні ситуації, розвлатиме комунікативні здібності, формуватиме навички відповідальної поведінки. На таких заняттях потрібно використовувати арт-терапію, когнітивно-поведінкову терапію, вправи на

релаксацію, інше. Робота психолога в цьому напрямку охоплює різні форми. Це й індивідуальне консультування, і групова робота, просвітницька робота з батьками, сімейне консультування, тренінги для педагогів.

Кризові стани, в яких знаходяться діти чи підлітки необхідно розглядати не як хворобу чи патологію, а саме як нормальну реакцію індивіда на ненормальні обставини їх життя. Адже криза – це процес особистісного становлення і перехід на новий ступінь розвитку відбувається лише у випадку, коли є позитивний досвід подолання кризи. Саме тому роботу практичного психолога з адаптації дітей, що пережили травматичний стрес можна розглядати як допомогу в процесі їх особистісного становлення.

Для кращого розуміння ситуації звернемось до детального розгляду того, що таке ПТСР.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є специфічною клінічною формою порушення адаптації, що виникає внаслідок дії надзвичайно руйнівних стресорів на кшталт землетрусу, пожежі, зґвалтування, пограбування, терористичного акту. Серед найбільш характерних симптомів такого стресу –

нічні жахи, яскраві нав'язливі спогади (flashback), яких людина не може позбутися місяцями, роками, тривалий безпричинний неспокій, надмірна пильність, готовність до вибухового реагування на будь-що, постійне очікування чогось поганого, притупленість емоцій, особливо позитивних, почуття безсилля, безпорадності, послаблення пам'яті і уваги.

Для діагностики ПТСР симптоми мають тривати не менше місяця. Ці симптоми пов'язані з дистресом чи погіршенням функціонування в соціальній, навчальній чи іншій сферах. У дітей, що пережили травматичні події, частіше, ніж у дорослих, розвивається ПТСР. Якщо травма в дитячому віці не призвела до ПТСР, то в дорослому віці цей ризик підвищується, а також ризик інших

проблем зі здоров'ям. У дітей, що пережили декілька травматичних подій, спостерігається більше симптомів ПТСР, ніж в тих дітей, що пережили лише одну травмуючу подію. У дівчаток частіше, навіть після однієї травми, розвивається ПТСР. Сам факт, що дитина перенесла травмуючу подію призводить до різноманітних негативних наслідків. У випадку ПТСР можуть з'являтися й інші супутні психічні розлади. Для оцінки травм у житті дитини існують скринінгові діагностичні методики. Для лікування ПТСР у дітей ефективним є застосування когнітивно-поведінкової терапії. Подолати посттравматичний стресовий розлад можна тільки при правильному лікуванні та підтримці близьких.

У дослідженні О. Кравцової, в якому розглядається роль симптому нав'язливого відтворення в уяві жертви насилля всього нею пережитого, показано, що в повторних переживаннях людина уявляє себе не в пасивній, а в активній ролі, і ця активність носить амбівалентний характер, будучи одночасно і захисною, і атакуючою.

Ці дані свідчать, що діяльність так званих примітивних захистів, покликаних полегшити душевні страждання людини в ситуації травми, призводить зрештою до втрати нею здатності «зв'язувати» власний досвід у єдине ціле, в результаті чого її колись цілісний життєвий світ немов розщеплюється на окремі, не зв'язані один з одним шматки. М. Магомед-Емінов описав цей процес як «фрагментацію життя». Він відзначив, що можливості подолання травми такою «фрагментованою» особистістю зводяться до мінімуму.

Таким чином, робота з травмою – сьогодні актуальний напрямок роботи психолога. Адже, лише спільні зусилля фахівців різних галузей: психологів, батьків, соціальних педагогів, вчителів, психіатрів, психотерапевтів, сімейних

лікарів, здатні допомогти дітям позитивно пережити травматичні події, допомогти в процесі їх особистісного становлення та відновлення здоров'я.

1.2. Основні переживання вимушених переселенців

Травматичні переживання, які виникають у переселенців, можуть перерости в травматичний синдром, при якому індивід обтяжений невирішеними конфліктами, сумом, смертю, тривогою, почуттям провини, злістю та підозрілістю до всіх запропонованих видів допомоги. До

основних переживань, які виникають у переселенців можна віднести:

Смерть і виживання. Людина, яка вижила, віч-на-віч зіткнулася зі смертю, сама або близько бачила смерть інших, в основному членів сім'ї. Смерть членів сім'ї є однією з найбільш стресових подій. Смерть чоловіка (жінки) або дитини, втрата батьків для маленьких дітей та підлітків - найбільша криза для більшості людей, що призводить до ні з чим не зрівняного стресу.

Після несподіваного зіткнення зі смертю у людини, яка вижила, залишається тенденція чіплятися за відбитки, залишені смертю у пам'яті, та міркувати про те, що сталося знову, і знову, багаторазово переживаючи у думках або висловлюваннях сцени смерті. Пам'ять людини, яка вижила завжди сфокусована на найбільш страхітливих аспектах подій. Повторне переживання травмуючих подій зазвичай носить нав'язливий характер і підпорядковує собі розум в той час як людина хотіла б відгородитися від спогадів.

Насильницькі спогади (flash - backs) зазвичай супроводжуються тремором, підвищеним серцебиттям, тривогою і навіть панічними атаками, особливо на ранніх стадіях посттравматичного періоду. Вночі такі спогади носять характер кошмарів, пов'язаних зі сценами несподіваних зіткнень зі смертю. Образи смерті дуже часто асоціюються з почуттям провини, наприклад провини людини за своє виживання, з обвинуваченням себе у виживанні за рахунок інших, які вмирали поруч, просячи про допомогу, і по відношенню до яких вони проявили бездушність і байдужість для того, щоб врятувати своє життя.

Повторно пережиті фантазії або розповіді про смерть близьких людей виконують адаптивну функцію у прагненні індивіда опанувати ці спогади та інтегрувати їх. Те, що несподіване зіткнення зі смертю є настільки психотравмуючим, можна пояснити тим, що воно підриває почуття невразливості індивіда. Впевненість змінюється небезпекою, безпека перетворюється на загрозу, смерть досить різко і несподівано стає дуже реальною. Враховуючи вразливість, викликану несподіваною зустріччю зі смертю, важливо те, що така зустріч оживляє старі травматичні переживання колишніх розлук, смертей або інших епізодів, обумовлених катастрофами, що може послужити причиною сильної тривоги, пов'язаної зі смертю. На більш глибинному рівні тривога, пов'язана зі смертю, може являти собою страх дезінтеграції «я», наприклад, страх «збожеволіти».

Втрата і горе. Будь-яка втрата - важлива для людини, вона має великий вплив на її почуття, мислення та поведінку. Буває багато різних втрат - втрата близьких людей, втрата житла, втрата кола спілкування, втрата роботи, грошей та матеріальних цінностей. Бувають також і психологічні втрати, наприклад, втрата статусу, втрата віри в себе, втрата довіри до інших, втрата надій на майбутнє, втрата особистої невразливості, втрата віри в те, що тебе захистять інші, і, що дуже важливо, втрата влади. Втрата коханих зазвичай відбувається при трагічних та страхітливих обставинах. Можливо вони загинули далеко від дому, невідомо де. Тоді їх близькі можуть пережити період очікування та невизначеності по відношенню до того, що сталося.

У цей час переселенці коливаються між надією та відчаєм. Таке положення є надзвичайно стресовим. Якщо період очікування затягується, багато переселенців можуть поступово повірити у можливість смерті в той час як інші продовжують чекати і ніколи не втрачають надії навіть тоді, коли всі здорові

міркування приводять до висновку про те, що зниклий помер. Людині важко інтегрувати підтвердження смерті в повсякденну реальність і таким чином пристосуватися до втрати, якщо смерть була підтверджена через третю особу, але не було можливості побачити тіло померлого. Якщо можливість попрощатись або провести похоронний ритуал відсутня, поняття смерті стає абстрактним. Переселенця постійно мучать питання: як померла зникла людина? страждала вона? чи була вона один або їй хтось допомагав? хто був свідком її смерті? Люди можуть малювати собі картини жахливої смерті і їм потрібно допомогти отримати можливість попрощатися з померлим. Ніхто з тих, хто бачив тіло загиблого близької людини, ніколи не пошкодував про це.

Фази переживання горя. Початкова фаза горя - шок і заціпеніння. Характерний стан може тривати від кількох секунд до кількох тижнів, у середньому до 7-9-го дня, змінюючись поступово іншою картиною. Заціпеніння - найбільш помітна особливість цього стану. Той, хто скорбує, скутий, напружений. Його дихання утруднене, неритмічне, часте бажання глибоко вдихнути призводить до переривчастого, судорожного (як по сходинках) неповного вдиху. Звичайні втрата апетиту та сексуального потягу. Нерідко виникають м'язова слабкість, малорухливість, іноді вони змінюються хвилинами метушливої активності.

У свідомості людини з'являється відчуття нереальності того, що відбувається, душевне оніміння, нечутливість, оглушення. Притупляється сприйняття зовнішньої реальності і тоді в подальшому нерідко виникають прогалини у спогадах про цей період. Першим сильним почуттям, що прориває пелену заціпеніння та оманливої байдужості, нерідко виявляється злість. Вона несподівана, незрозуміла для самої людини, яка боїться, що не зможе її стримати.

Наступний крок на цьому шляху це фаза пошуку - відрізняється нереалістичним прагненням повернути втраченого і запереченням не так факту смерті, як сталості втрати. Важко вказати на часові межі цього періоду, оскільки він поступово змінює попередню фазу шоку, і потім характерні для нього феномени ще довго зустрічаються в наступній фазі гострого горя, але в середньому пік фази пошуку припадає на 5-12-й день після звістки про смерть.

У цей час людині буває важко утримати свою увагу на зовнішньому світі, реальність ніби покрита прозорим серпанком, вуаллю, крізь яку часто-густо пробиваються відчуття присутності померлого.

Надія, що постійно породжує віру у диво, якимось чином співіснує з реалістичною установкою, яка звичним чином керує всією зовнішньою поведінкою того, хто горює. Ослаблена чутливість до протиріч дозволяє свідомості якийсь час жити за двома законами, що не втручаються у справи один одного - по відношенню до зовнішньої дійсності за принципом реальності, а по відношенню до втрати - за принципом «задоволення». Вони уживаються на одній території: в ряді реалістичних сприйняття, думок, намірів («зараз подзвоню їй по телефону») стають образи об'єктивно втраченого, але суб'єктивно живого буття, стають так як ніби вони з цього ряду і на секунду їм вдається обдурити реалістичну установку, приймаючи їх за «своїх».

Потім настає третя фаза - гострого горя, що триває до 6 – 7 тижнів з моменту трагічної події. Інакше її іменують періодом відчаю, страждання і дезорганізації і - не дуже точно - періодом реактивної депресії.

Зберігаються, і перший час можуть навіть посилюватися, різні тілесні реакції – ускладнене вкорочене дихання, астенія, м'язова слабкість, втрата енергії, відчуття важкості будь-якої дії; відчуття порожнечі у шлунку, скутість у

грудях, ком у горлі, підвищена чутливість до запахів, зниження або незвичайне посилення апетиту, сексуальні дисфункції, порушення сну.

Це період найбільших страждань, гострого душевного болю. З'являється безліч важких, іноді дивних і страшних почуттів та думок. Це відчуття порожнечі та безглуздості, відчай, почуття самотності, злість, вина, страх і тривога, безпорадність. Типове незвичайне поглинання образом померлого та його ідеалізація - підкреслення надзвичайних чеснот, уникнення спогадів про погані риси та вчинки. Горе накладає відбиток і на відносини з оточуючими. Тут може спостерігатися втрата теплоти, дратівливість, бажання усамітнитися. Змінюється повсякденна діяльність. Людині важко буває сконцентруватися на тому, що вона робить, важко довести справу до кінця, а складно організована діяльність може на якийсь час стати і зовсім недоступною.

Як це не парадоксально, біль викликається самим тим, хто горює: феноменологічно у нападі гострого горя не померлий йде від нас, а ми самі йдемо від нього, відриваємося від нього або відштовхуємо його від себе. І ось цей, своїми руками зроблений відрив, цей власний відхід, це вигнання коханого: «Іди, я хочу позбутися від тебе ...» і спостереження за тим, як його образ дійсно віддаляється, перетворюється і зникає, і викликає, власне, душевну біль.

У фазі гострого горя той, хто горює, виявляє, що тисячі і тисячі дрібниць пов'язані в його житті з померлим («він купив цю книгу», «йому подобався цей вид з вікна», «ми разом дивилися цей фільм») і кожна з них захоплює його свідомість у «там і тоді», в глибину виру минулого і йому доводиться пройти через біль, щоб повернутися на поверхню. Біль іде, якщо йому вдається винести з глибини піщинку, камінчик, мушлю спогадів і розглянути їх на світлі сьогодення в «тут і тепер». Психологічний час заглибленості, «справжнього у минулому» йому потрібно перетворити на «минуле у сьогоденні».

У період гострого горя його переживання стає провідною діяльністю людини, становить основний зміст всієї його активності і стає сферою розвитку його особистості. Тому фазу гострого горя можна вважати критичною щодо подальшого переживання горя, а часом вона набуває особливого значення і для всього життєвого шляху.

Четверта фаза горя називається фазою «залишкових поштовхів та реорганізації». На цій фазі життя «входить у свою колію», відновлюються сон, апетит, професійна діяльність, померлий перестає бути головним зосередженням життя. Переживання горя тепер не провідна діяльність, воно протікає у вигляді спочатку частих, а потім все більш рідкісних окремих поштовхів, які бувають після основного землетрусу. Такі залишкові напади горя можуть бути настільки ж гострими як і в попередній фазі, але на тлі нормального існування суб'єктивно сприйматися як ще більш гострі. Четверта фаза, як правило, триває протягом року: за цей час відбуваються практично всі звичайні життєві події і надалі починають повторюватися. Річниця смерті є останньою датою в цьому ряду.

Втрата житла є також психотравмою для людини. Втрата будинку означає втрату важливих соціальних символів, які підтверджують особу та статус індивіда. Фотографії, документи людини, одяг та книги - все це характеризує індивіда. Якщо втрачається будинок, також втрачаються основи безпеки, принаймні на деякий період. Скорбота за втраченою домівкою часто придушується почуттям, що не можна скаржитися, якщо ти вижив.

Втрата найближчого оточення викликає колективну психотравму тому, що являє собою втрату почуття приналежності. Дуже часто мають місце ідеалізація колишньої громади і відчуття, що тепер все втрачено і ніщо не зможе замінити старе. Відчуття дезорієнтації та «неприналежності ні до чого» може бути

всеохоплюючим. Якщо переселенці не прагнуть створювати нові «домівки» та нові «суспільства» на новому місці проживання, вони, мабуть, можуть втратити почуття спільності.

Отже, усі перераховані раніше втрати можуть супроводжуватися зниженням самооцінки і довіри до навколишнього світу та інших людей. Якщо щось заважає спробі переселенців створити будинок у новому оточенні або ця спроба була невдалою, їх може долати розчарування. Підтримка на соціальному рівні, що надається іншими людьми, дуже важлива в такі періоди. Переселенці потребують турботи, розради, практичної допомоги та соціальної підтримки для того, щоб впоратися з емоційним болем і соціальними проблемами. Слухаючи розповідь про почуття людини, яка понесла втрату, її спогади про минуле, опис її життя і майна, можна допомогти їй висловити свою скорботу і поступово змиритися із втратою. Зокрема корисна підтримка членів сім'ї особливо, якщо вони пережили такі ж самі психотравми.

Безпорадність та відчай є домінуючими почуттями, пов'язаними із втратою. Активне надання допомоги іншим корисно у боротьбі з відчаєм. Печаль, туга, гнів, плач в оточенні, що підтримує та заохочує, також допомагають людині поступово знайти надію на краще і заново знайти сенс у житті. У перший час людині може здатися, що життя закінчене, але воля до життя перемагає, з рештою, у більшості випадків, у той же час надія на краще знову веде людей до боротьби за виживання

1.3. Модель психологічної допомоги дітям постраждалим в АТО та їх сім'ям

Впродовж 2014-2015 р.р. педагогічний колектив закладу «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №36 Вінницької міської ради» працює над створенням сприятливого соціально-психологічного клімату дітям-переселенцям в навчальному закладі, щоб своїми діями не допустити вторинної травматизації учасників навчально-виховного процесу.

Перша психологічна допомога (ППП) — це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які зазнають страждання і нужди. Вона включає:

- ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки;
- оцінку потреб і проблем;

- надання допомоги в задоволенні насущних потреб (наприклад, таких як їжа, вода, інформація);
- вміння вислуховувати людей, але не примушуючи їх говорити;
- вміння втішити і допомогти людині заспокоїтися;
- надання допомоги в отриманні інформації, встановленні зв'язку з відповідними службами та структурами соціальної підтримки;
- захист від подальшої шкоди.

Важливо також розуміти, чим не є ППП. Це не та допомога, яку можуть надавати лише фахівці, це не професійна консультація, ППП не передбачає детальне обговорення подій, які викликали стан дистресу, це не прохання до потерпілого проаналізувати, що з ним відбулося, і встановити точну хронологію і суть подій.

ППП можна надавати у будь-якому достатньо безпечному місці або в місцях надання допомоги постраждалим, зокрема у медичних закладах, притулках, таборах переселенців, школах, пунктах розподілу продуктів харчування або інших видів допомоги. В ідеалі необхідно намагатися надавати ППП там, де за необхідності можна поговорити з людиною без перешкод з боку оточуючих.

Існують етичні правила надання ППП, які мають на увазі захист безпеки, гідності та прав людини.

Для надання ППП необхідно: бути чесним і гідним довіри, поважати право людей самим приймати рішення, усвідомити і відкинути власні упередження та забобони, чітко дати людям зрозуміти, що навіть якщо вони відмовляться від допомоги зараз, вони можуть звернутися за нею в майбутньому, дотримуватися конфіденційності й не допускати необґрунтованого поширення отриманих від

людини анкетних даних, вести себе з урахуванням особливостей культури, віку і статі постраждалих.

Людині, що надає допомогу, не можна зловживати своїм становищем, просити гроші або послуги за надання допомоги, давати помилкові обіцянки чи повідомляти недостовірні відомості, перебільшувати свої знання та навички, нав'язувати свою допомогу, вести себе настирливо і безцеремонно, примушувати людей розповідати про те, що з ними відбулося, розповсюджувати отримані відомості особистого характеру, давати оцінку вчинкам і переживанням людей.

При наданні ППП необхідно також бережно ставитися до себе. Відповідальне надання допомоги означає турботу про власне здоров'я і благополуччя, а саме:

- хоча ви надаєте допомогу іншим, на вас може негативно позначитися пережите у кризовій ситуації, або ви і ваша сім'я опинитеся в числі постраждалих;
- важливо звернути особливу увагу на власне благополуччя і бути впевненим, що ви фізично і емоційно в змозі допомогти іншим;
- бережіть себе, щоб краще піклуватися про інших. Якщо ви працюєте в команді, поцікавтеся самопочуттям своїх товаришів.

Що необхідно говорити і робити при наданні ППП:

- Постарайтеся знайти для розмови тихе місце, де вас ніщо не відволікатиме.
- Поважайте конфіденційність і по можливості не розголошуйте повідомлені вам особисті відомості.
- Будьте поруч із людиною, але дотримуйтеся необхідної дистанції з урахуванням її віку, статі та культури.
- Показуйте своїм видом, що уважно слухаєте мовця, наприклад, киваючи головою чи вимовляючи короткі підтверджувальні репліки.

- Будьте терплячим і спокійним.
- Надавайте фактичну інформацію, якщо вона у вас є. Чесно говоріть, що знаєте, а чого не знаєте: «Я не знаю, але постараюся для вас дізнатися».
- Надавайте інформацію так, щоб її легко було зрозуміти, — простими словами.
- Висловлюйте співпереживання, коли люди говорять вам про свої почуття, перенесену втрату чи важливі події (втрата будинку, смерть близької людини тощо).
- Дайте людині можливість помовчати.

Що не можна говорити і робити:

- Не змушуйте людину розповідати, що з нею відбулося.
- Не перебивайте і не квапте співрозмовника (наприклад не дивіться на годинник і не говоріть занадто швидко).
- Не торкайтеся до людини, якщо не впевнені, чи прийнято це в її культурному середовищі.
- Не давайте оцінок тому, що людина зробила або не зробила, або її емоціям.
- Не вигадуйте того, чого не знаєте.
- Не використовуйте занадто спеціальні терміни.
- Не давайте помилкових обіцянок.
- Не переказуйте співрозмовнику оповідання, почуті від інших.
- Не кажіть про свої власні труднощі.
- Не думайте і не дійте так, немов зобов'язані вирішити за іншого всі його проблеми.
- Не позбавляйте людину віри у власні сили і здатність самій подбати про себе.
- Не кажіть про людей, використовуючи негативні епітети (наприклад не називайте їх «божевільними»).

До оперативних принципів надання ППП належать:

- дивитися;
- слухати;
- спрямовувати.

Ці принципи допоможуть правильно оцінити кризову ситуацію і забезпечити свою безпеку, знайти підхід до постраждалих, зрозуміти, що їм необхідно, і направити їх туди, де вони зможуть отримати практичну допомогу.

До реакцій на стресові ситуації відносяться:

- Фізичні симптоми (тремтіння, головний біль, різка слабкість, втрата апетиту, різноманітні больові відчуття тощо).
- Плач, печаль, пригнічений настрій, скорбота.
- Тривога, страх.
- Напруженість і нервозність.
- Неспокійні думки про те, що трапиться щось погане.
- Безсоння, нічні кошмари.
- Дратівливість, злість.
- Почуття провини, сором (наприклад за те, що вижив, або, що не в змозі допомагати чи рятувати інших).
- Втрата орієнтування в ситуації, емоційне заціпеніння, відчуття нереальності того, що відбувається, або перебування «в тумані».
- Замкнутість чи нерухомість.
- Відсутність реакції на інших людей, відмова від спілкування.
- Дезорієнтація (наприклад людина не може сказати, хто вона, звідки, або що сталося).
- Нездатність подбати про себе і про власних дітей (наприклад відмова від їжі та пиття, нездатність приймати прості рішення).

Також важливо розрізняти надзвичайну та екстремальну ситуації.

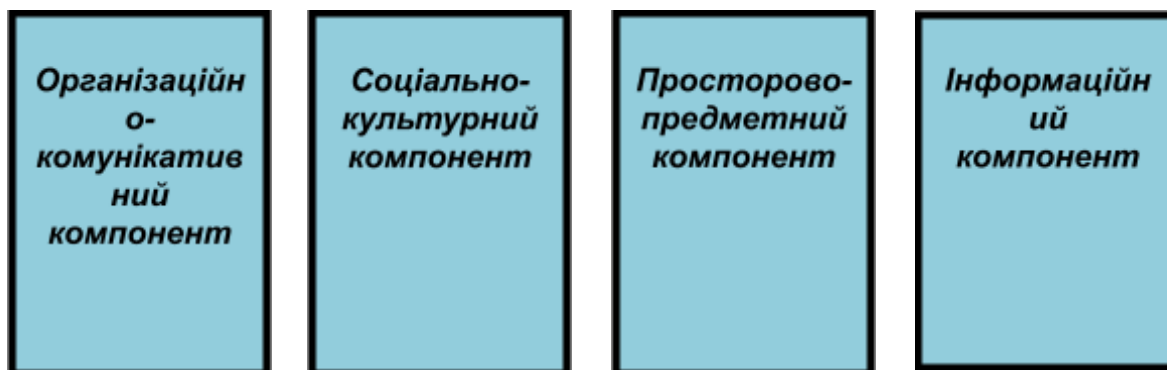
Надзвичайна ситуація — це обстановка на певній території, що склалася в результаті аварії, небезпечного природного явища, катастрофи, іншого лиха. При надзвичайній ситуації суттєво порушуються умови життєдіяльності людей, вона несе загрозу життю та здоров'ю тощо. Екстремальна ситуація — це ситуація, що виходить за межі звичного способу життя конкретної людини. Підсумовуючи вище викладене, в закладі ЗШ № 36 була створена модель психологічної допомоги постраждалим в АТО та їх сім'ям (рис 1.1.).

Освітнє середовище — сукупність об'єктивних зовнішніх умов, факторів, соціальних об'єктів, необхідних для успішного функціонування освіти. Це система впливів і умов формування особистості, а також можливостей для її розвитку, які містяться в соціальному і просторово-предметному оточенні.

Організаційно-комунікативний компонент проявляється у двох видах: по-перше, у здатності організувати учнівський колектив, згуртувати його, надихнути на вирішення важливих завдань, надавши йому розумну ступінь ініціативи і самостійності, по-друге, у здатності правильно організувати власну роботу.

Соціально-культурний компонент — це знання норм і правил поведінки, прийнятих в певному соціально-культурному середовищі, відношення до них; реалізація цих знань на практиці.

Просторово-предметний компонент освітнього середовища забезпечує суб'єктам освітнього процесу додаткові можливості пізнавального, естетичного, етичного розвитку, а також може відігравати важливу роль у підвищенні показника та розвитку такої властивості, як згуртованість та свідомість.



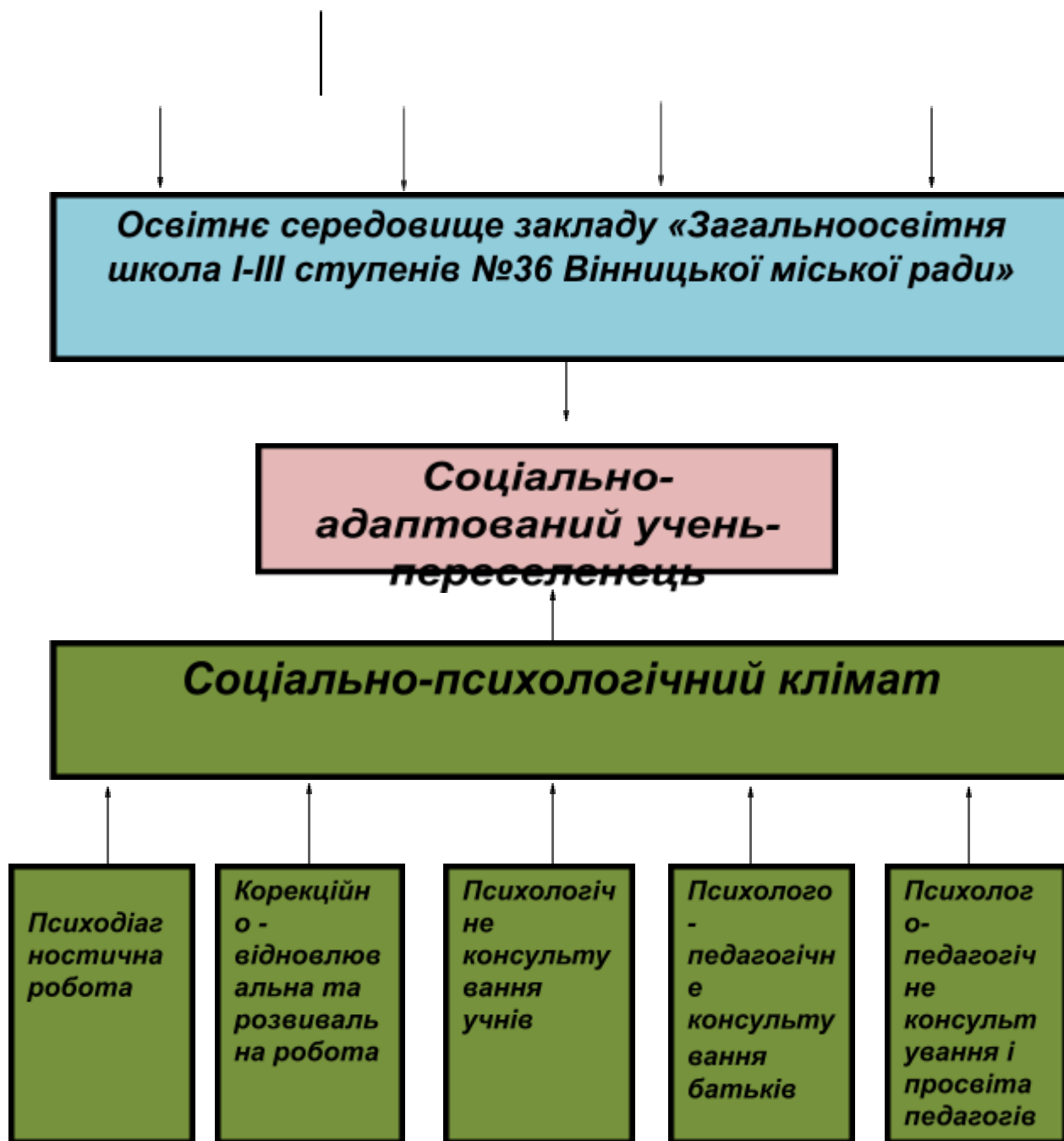


Рис. 1.1. Модель психологічної допомоги дітям постраждалим в АТО та їх сім'ям

Інформаційна компетентність - це інтегративне утворення особистості,

яке використовує знання , уміння навички , здібності і виявляється у прагненні, здатності і готовності до ефективного застосування сучасних засобів інформаційних та комп'ютерних технологій для вирішення завдань у професійній діяльності і повсякденному житті, усвідомлюючи при цьому значущість предмета і результати діяльності.

Соціально-психологічний клімат - це якісна сторона міжособистісних відносин, яка проявляється у вигляді сукупності психологічних умов, які сприяють або перешкоджають спільній продуктивній діяльності і всесторонньому розвитку особистості в групі.

Психодіагностична робота посттравматичного стресового розладу з використанням невербального спостереження за реакцією дитини під час спілкування з практичним психологом, тілесними сигналами несвідомих процесів (приховані емоції, витіснені, але актуальні переживання), аналіз висловлювань дитини (особисте ставлення дитини до травми і її значення для неї), проєктивних методик (виявляють актуальні процеси емоційно-вольової сфери, дозволяють зрозуміти, наскільки травма спотворила сприйняття себе та навколишнього світу, виявити особливості реакції на подію), опитувальника Басса-Дарки, симптоматичного опитувальника Ю. Олександровича, батьківської анкети для оцінки травматичних переживань дітей, тесту тривожності Спілбергера-Ханіна та інших методик, які пройшли експертизу відповідно до Положення про експертизу психологічного та соціологічного інструментарію, що застосовується в навчальних закладах.

Корекційно-відновлювальна та розвивальна робота спрямована на допомогу дитині стати над ситуацією, навчити її пристосовуватися до дійсності і долати психотравмуючі впливи. В її основі – використання комплексу психокорекційних методик: заняття в арт-студії, навчання прийомам

релаксації і зняттю м'язової напруги, психокорекційні вправи, соціально-психологічні тренінги, різні прийоми групової та індивідуальної арт-терапевтичної корекції (фіксація травмуючих переживань у формі малюнка, метафори, складеної дитиною про себе історії – дозволяють направити в певне русло емоційну енергію, знизити її руйнівний потенціал, зробити керованою і доступною для терапевтичного розуміння свідомості дитини)

Психологічне консультування учнів передбачає індивідуальну та групову психоконсультаційну допомогу. Для елімінації травматичного стресу використовують емпатійне слухання як засіб, що знімає частину внутрішньої емоційної напруги. Якщо дитині необхідно проговорити, емоційно відреагувати переживання, що накопичилися з приводу травми – використання цього прийому допомагає їй відчувати себе почутим, легалізувати травмуючі переживання, у відповідь на емоційну підтримку і прийняття з боку практичного психолога.

Психолого-педагогічне консультування батьків учнів в основному, спрямоване на розвиток можливостей сімейної психокорекції посттравматичного стресового розладу, підвищення адаптивних можливостей самих батьків.

Психолого-педагогічне консультування і просвіта педагогічного колективу школи з питань супроводу дітей з посттравматичним стресовим розладом з метою безпечного та дружнього середовища у закладі.

Соціальна адаптація - процес активного пристосування людини до умов соціального середовища, завдяки якому створюються найбільш сприятливі умови для самовияву і природного засвоєння, прийняття цілей, цінностей, норм і стилів поведінки, прийнятих і суспільстві.

РОЗДІЛ II ВПРОВАДЖЕННЯ МОДЕЛІ ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ДІТЕЙ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В ЗАКЛАДІ «ЗШ №36 ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ »

2.1. Робота практичного психолога з батьками дітей-переселенців

У вітчизняній науці та практиці дитячо - батьківські взаємини вивчали: А. Я. Варга, В. В. Столін, А. С. Співаковська та ін.. У вітчизняній літературі запропонована широка класифікація стилів сімейного виховання підлітків з акцентуаціями характеру, а також вказується, який тип батьківського ставлення сприяє виникненню тієї чи іншої аномалії розвитку (А. Є. Лічко, 1979; Е. Г. Ейдемільер, 1980).

Характеристику стилю батьківського виховання визначають два аспекти: контроль та підтримка. Контроль – це аспект батьківства, в якому дорослі намагаються сформувати поведінку своєї дитини. Підтримка – те, як батьки визнають і відповідають на потреби дітей.

Існують чотири стилі батьківського виховання, але лише один із них – спрямувальний – найбільш дієвий і плідний.

Спрямувальний – це ідеальний стиль, в якому рівень контролю та підтримки однаково високий. Батьки встановлюють люблячі і прийнятні межі, наполегливо їх підтримують. Належний прояв любові, двостороннє спілкування, моделювання позитивних цінностей і поведінки. Батьки прагнуть виховати дітей так, щоб ті у дорослому житті вміли будувати добрі стосунки, мали самоповагу та самоконтроль. Добре сформована воля і сильний характер –

це те, що батьки хочуть розвивати. Два основних слова, які характеризують цей стиль, - «люблячий» і «стійкий». Діти з таких сімей гарно вчаться, бо впевнені у батьківській любові і в тих межах, які їм встановили дорослі. Ці учні вміють контролювати себе й успішно долати перешкоди. Вони знають, як поважати людей і дотримуватися правил.

Владний стиль – високий рівень контролю та низький рівень підтримки. Батьки встановлюють жорсткі, часто необґрунтовані стандарти, які не бажають пристосуватись до потреб і здібностей дитини. Вимагають бездоганного виконання і повної покори, не демонструють любові і змушують дітей почуватися винними, соромлять, коли ті роблять щось не так. Цей стиль руйнує як волю, так і характер. Нащадки цих сімей мають найнижчий рівень самоповаги, хоча досить успішні у школі. Такі діти легше впадають в депресію, ніж інші, тому що їх не навчили самостійності, в них не розвинули навичок самоконтролю і вміння прийняти власні рішення. Вони схильні до хибного вибору в життєвих ситуаціях, тому що батьки не пояснювали їм причин своїх рішень, лише давали готові правила.

Поблажливий стиль – протилежність владному. Батьки тепло підтримують власних дітей, проте майже не контролюють їх. Між поколіннями встановлюють теплі стосунки, але молодь не скеровують у виборі цінностей або поведінки. Діти таких батьків мають нестійку волю, часто почувуються незахищеними, незважаючи на теплу любов, яку отримують, адже не відчують меж, в яких би їм точно було безпечно. Вони завжди намагаються знайти межі і стикаються з проблемами, пов'язаними з відповідальністю та пристосуванням до встановлених правил. Замість того, щоб дотримуватися цих правил, вони намагаються їх обійти. Саме тому мають проблеми з поведінкою та успішністю в школі.

Самоусунення – при цьому стилі мало і контролю, і підтримки. Батьки майже відсутні у житті своїх дітей: інколи через фізичну відсутність, але часто – через егоїстичну байдужість. Такі дорослі егоїстичні і самозакохані. Вони ігнорують своїх дітей заради власних забаганок, досить часто гримають на нащадків, коли ті втручаються в їхнє життя. Такі діти мають слабку волю через те, що не отримали належної підтримки і спрямування, і їхніми емоціями знехтували. Цей стиль характеризується словами «віддалений», «неіснуючий». Дітей, яких виховували у стилі самоусунення, бракує самоповаги, адже їх не цінували вдома, у них низька мотивація, вони майже не довіряють оточенню. Їм бракує самоконтролю та впевненості, тому вони мають проблеми з поведінкою та успішністю в школі.

Асоціації форми вішалок із відповідними стилями виховання:

Поблажливий стиль виховання – (кругла дротяна вішалка) – передає егоцентричну волю дитини, яка не в змозі нести відповідальність, вимогливий характер.

Стиль самоусунення - (покручена вішалка) - передає несформовану волю й поранену емоційну сферу дитини, уражену гідність.

Владний стиль – ця вішалка показує, як заважкий тягар може зламати волю і дух дитини. Слабка воля, несформований характер.

Спрямувальний стиль – функціональна форма і міцний дріт передають добре сформовану волю і сильний характер, що дозволяє утримувати достатньо важкий тягар. Добре сформована воля, сильний характер.

Проблеми стосунків між батьками та дітьми хвилюють суспільство вже не перше століття, бо те провалля, що існує між ними, нічим не можна заповнити. І те, що сварки і непорозуміння виникають у вашій родині, - не означає, що вона нещаслива. Це природно, адже батьки завжди будуть батьками, а діти – дітьми.

Але інколи атмосфера в сім'ї стає настільки напруженою, що необхідно негайно переглянути свою поведінку як дітям, так і дорослим.

Кропива росте сама. А з культурними рослинами доводиться поморочитися. Так і зі злом. Воно росте саме, а добро вирощують. Як до дикого сіянця прищеплюють пагін культурної яблуні, так і маленькій людині потрібно прищепити хоча б бруньку з великого дерева людської культури, щоб вона змогла стати «Зі століттям нарівні».

Але й потім за деревцем треба доглядати – удобрювати, формувати крону, видаляючи зайві пагони, боротися зі шкідниками – одне слово, виховувати.

Усі без винятку батьки і матері хочуть дітям добра, але кожен розуміє його по-своєму й по-різному уявляє, як зрощувати це добро.

Однак навіть якщо люди сходяться в оцінці добра і зла (а більшість у цьому все-таки єдині), то в методах виховання розбіжності просто приголомшливі. Одні вважають, що достатньо годувати й одягати дитину, решта додається. Інші проводять політику батога і пряника. Треті – лише батога, четверті – тільки пряника. П'яті – прихильники «вільного виховання», без певних моральних орієнтирів і обмежень. Шості прищеплюють чадам переконаність у їхній винятковості... Де ж орієнтир? І чи існує він?

Відсутність належного спілкування вносить неабиякий дисбаланс у стосунки батьків та дітей. Поки батьки майже весь день на роботі, а діти – у школі, спілкування не є можливим. Його, як правило, замінюють засоби масової інформації: телевізор, магнітофон, комп'ютер, друзі. У такому середовищі цілком відсутня гармонія взаємин батьків і дітей.

Два важливі принципи здорових стосунків: рівності (на противагу цілковитій батьківській зверхності) та дружби. Тобто батьки не диктують свою

волю егоїстично, не силують робити лише те, що їм до вподоби, не ставлять своїх дітей на сто сходинок нижче від себе. Навпаки, дають доцільну врівноважену, а найголовніше – засвідчену власним досвідом пораду. Якоюсь мірою такі стосунки можна описати як дружні, толерантні.

Дуже важливими у взаємодії з дитиною є особистісно зорієнтоване спілкування, яке свідомо і послідовно ставить у центр уваги дитину. Вихідний принцип такого виховання – безумовне прийняття дитини такою, якою вона існує. Отже, можна висловлювати невдоволення діями дитини, але не дитиною як такою і не її почуттями.

Чимало, якщо не більшість дитячих проблем, породжені болем, образою, страхом. У таких випадках найкраще – активно вислухати. Це теж «правильний» спосіб спілкування – зазвичай ми втішаємо, вмовляємо. Активно ж слухати – означає «повертати» дитині те, що вона повідомила, назвавши її почуття. Такий спосіб співчуття не залишає дитину наодинці з його проблемами і часом дає чудодійні результати, оскільки негативні почуття (біль, образа), коли їх чітко визначити, розсмоктуються швидше – і дитина тепер сама просувається у вирішенні своєї проблеми.

Важливо не приховувати власні почуття, говорити про них від першої особи, тобто говорити про себе, але не поведінку дитини («Я не люблю...» замість «Ти поводишся...», «Мене дуже втомлює...» замість «Не галасуй»). Такі «Я»-повідомлення не зачіпають дитячого самолюбства і, висловлені не в наказовому тоні, без повчань, залишають право за дітьми самим прийняти рішення. Дуже важливо співставляти свої очікування з можливостями дитини і не «привласнювати» собі її емоційних проблем, адже вона рано чи пізно має стати самостійною й у сфері почуттів.

Є одне на диво просте правило, якого слід дотримуватися незалежно

від віку дитини: спілкування буде плідним, якщо обіймати її 4, а краще – 8 разів на день. Щоб виявити глибинні причини дитячого гніву, злості, заздрощів, слід пам'ятати, що вони вторинні щодо почуттів болю, образи, страху, які виникають від незадоволених потреб у любові, визнанні, повазі. В основі останніх лежать базові прагнення, виражені словами «Я- хороший» (самооцінка), «Мене люблять», «Я можу». Фундаментом усієї цієї піраміди є відчуття внутрішнього добробуту, що формується у дитини внаслідок нашого поводження з нею.

Пам'ятаймо, що покарання або самопокарання дитини лише псують її, а допомогти може тільки невсипуще бажання плекати почуття самоцінності. «Плекати» - це дуже гарне й точне слово. Це означає любити – розуміючи і поважаючи, і вимагати – захоплюючись і люблячи. Дотримуючись цих простих правил, ви неодмінно покращите стосунки зі своєю дитиною, зможете розуміти її точніше. А вона – вас. Адже в сім'ї має панувати злагода, любов, повага, взаєморозуміння ... Починати слід із себе. Якщо ви запровадите такі стосунки у своїй сім'ї, то вам буде легше у спілкуванні з дітьми, вони йтимуть до вас за допомогою, цінуватимуть вас, допомагатимуть.

В закладі «Загальноосвітня школа I-III ступенів №36 Вінницької міської ради» психологом розроблені рекомендації для батьків, які допоможуть порозумітися зі своїми дітьми.

Отже, якщо у вас:

Поблажливий стиль – підвищіть рівень контролю. Поміркуйте, перш ніж відповісти «так» на прохання або вимогу. Установлюйте межі поведінки дитини з любов'ю і водночас зі строгістю, дотримуйтеся їх.

Владний стиль - підвищіть рівень підтримки, послабте необґрунтовані стандарти і зосередьтеся на тому, щоб задовільнити справжні потреби своєї

дитини. Дозвольте їй приймати власні рішення і робити вибір.

Стиль самоусунення – підвищити рівень контролю і підтримки. Плануйте час, який ви приділятимете дитині. Покажіть їй свою любов і турботу.

Спрямувальний тип – працюйте над слабкими місцями.

Була проведена лекція для батьків, з метою розкрити основні причини проблем у стосунках із дітьми.

Шановні батьки! Пам'ятайте: для того, щоб повернути нервову систему дитини до нормального стану, слід насамперед усунути її причину розладу. Але тут потрібні постійна увага дорослих, витримка, терпіння і час, а ще – бажання зрозуміти свою дитину і допомогти їй.

Аналіз особливостей поведінки вашої дитини дасть змогу визначити: слід говорити про окремі прояви нервовості, тенденцію до неї або більш сталі характеристики.

Збереженню нервової системи дитини забезпечать такі передумови:

- створення атмосфери спокою, доброзичливості, стабільності, рівноваги;
- позитивні висловлювання, емоційна підтримка, спрямована на формування впевненості, віри в себе;
- узгодження виховних впливів дорослих; відсутність авторитаризму й пригнічення особистості дитини, відмова від заборони самостійних дій та рішень;
- відмова від залякування, створення ситуацій, які її турбують;
- надання дитині можливості вільно обирати для себе вид діяльності, задоволення її природної потреби у спілкуванні з однолітками.

Поради батькам щодо профілактики стресових ситуацій у дітей:

- організуйте можливість дитині для «розрядки» напруги – заняття спортом, танцями, рухливі ігри;

- користуйтеся можливістю зайвий раз обійняти, погладити дитину, потримати її за руку, зробити масаж або покласти руку на плече. Позитивні тілесні контакти дуже корисні для зняття напруги;

- поговоріть з дитиною про ті почуття, які вона пережила або відчуває. Ви можете сказати, що багато людей відчували тривогу, страх, гнів, безпорадність. І що ці почуття нормальні людські реакції на складні ситуації;

- будь-яка, навіть маленька дитина, потребує пояснення того, що відбувається.

Вона має знати, чому батьки тривожаться, сердяться, горюють. Що відбувається в сім'ї, в місті. Постарайтеся пояснити це коротко (4–5 фраз) і спокійно;

- щодо почуття страху, то важливо запевняти дитину в тому, що боятися – це природно. Що сміливі люди – також бояться. Проте їм вдається впоратися із власним страхом. І що дитина також смілива, сильна і обов'язково впорається;

- підтримуйте надію на краще;

- якщо реакція дитини, на вашу думку, є надмірними або незрозумілими вам, якщо симптоми повторюються без особливих змін, якщо ви турбуєтесь, – зверніться за консультацією до психолога та соціального педагога.

Як допомогти дітям старшого шкільного віку пережити травму?

- Намагайтесь підтримувати чи відновити звичний режим дня, наприклад, приготування їжі, відвідування школи, робота по дому тощо. Діти повинні брати активну участь у повсякденних справах.

- Заохочуйте дитину до продовження навчання чи роботи.

- Підтримуйте звичні сімейні ролі та функції. Наприклад, не намагайтесь перекласти на дитину додаткові обов'язки і не очікуйте від неї задоволення власних емоційних потреб.

- Переконайте дитину в тому, що все скінчилось, і що тепер ви у безпеці – але лише якщо це насправді так. Можливо, вам доведеться неодноразово вдаватись до таких переконань. Дослухайтеся до дитини і сприймайте її тривоги і почуття максимально серйозно.

- Розмовляйте. Розкажіть дитині про те, що трапилось, максимально зрозумілою для неї мовою і відповідно до рівня її розвитку, при цьому уникаючи страшних і трагічних деталей. Якщо приховувати від дитини правдиву інформацію, вона самостійно «заповнить прогалини» на основі власного досвіду, отриманої будь-де інформації та власної уяви.

- Обговорюйте з дитиною те, як люди можуть реагувати на стрес. Описуйте відчуття, які є природними в обставинах, що склалися, та переконуйте дитину, що з часом вона почуватиме себе краще.

- Вправи та інші види фізичної діяльності покращать ваше самопочуття.

- Підтримуйте участь дитини у спортивних та молодіжних клубах.

- Переконайте дитину що розважатись та насолоджуватись життям – це нормально.

- Переконайтесь, що ваша дитина повноцінно відпочиває та спить.

- Надавайте дитині достатньо часу для спілкування з родичами та друзями.

- У громаді може бути багато справ, з якими може допомогти ваша дитина. Допомога іншим є дуже корисною.

- Говоріть про ваші почуття зрозумілою дитині мовою і заохочуйте дітей ділитися своїми почуттями.

- Створіть дитині відчуття контролю за власним життя. Навіть найпростіші рішення – наприклад, вибір між двома варіантами – дозволить розвинути у дитини відчуття контролю.

Намагайтесь зрозуміти дитину. Пам'ятайте, що, наприклад, різка зміна настрою може бути способом реагування дитини на трагічні чи стресові події.

Як допомогти дітям молодшого шкільного віку пережити травму?

- Намагайтесь підтримувати чи відновити звичний режим дня.
- Ваші діти повинні брати участь у повсякденних справах. Не намагайтесь вносити якісь зміни, наприклад, запроваджувати нові правила поведінки чи стандарти. Залиште це на майбутнє.
- Вправи та інші види фізичної діяльності покращать ваше самопочуття.
- Переконайтесь, що ваші діти повноцінно відпочивають та сплять.
- Сприяйте активному залученню дітей до різних вправ та занять (наприклад, малювання), радьте їм гратися з іншими дітьми.
- Намагайтесь підтримувати контакти з іншими родичами та друзями. Це заспокоїть і втішить не тільки вас, але і вашу дитину.
- Багато дітей потребує більше фізичного контакту, наприклад, обіймів та пестощів.
- Не залишайте дитину на самоті або з малознайомими людьми.
- Говоріть про ваші почуття зрозумілою дитині мовою і заохочуйте дітей ділитися своїми почуттями.
- Створіть у дитини відчуття контролю за власним життям. Навіть найпростіші рішення – наприклад, вибір між двома варіантами – дозволить розвинути у дитини відчуття контролю.
- Захищайте дітей від тривожних нагадувань та спогадів. Негайно втручайтесь, якщо якесь заняття викликає у дитини занепокоєння чи тривогу. Наприклад, вимкніть телевізор, якщо програма чи фільм нагадує дитині про пережиті травми або посилює відчуття страху і тривоги.

Як батьки чи піклувальники ви є найважливішими людьми в житті

дитини. Будьте терплячими та стриманими і завжди пам'ятайте, що дитина раніше чи пізніше обов'язково повернеться до нормального стану.

Поради щодо подолання стресу

- З'ясуйте, що саме вас тривожить і зачіпає за живе. Розкажіть про те, що вас турбує, близькій людині. Це особливий психологічний прийом: проаналізувавши свою проблему вголос, ви дістанетеся до кореня своїх проблем і знайдете вихід із ситуації.

- Сплануйте свій день. Учені помітили, що для людини, стан якої наближається до стресового, час прискорює свій біг. Тому вона відчуває непомірну завантаженість і нестачу часу.

- Навчіться керувати своїми емоціями. Вирватися зі стресового кола допоможе найпростіша йогівська вправа. Заплющить очі й подумки перенесіться на берег океану. Підніміть руки вгору й розведіть у сторони, уявляючи, як у них входить енергія. Складіть їх одна на іншу — ліва знизу. Цього цілком достатньо, щоб повноцінно відпочити, наситити мозок киснем і заспокоїтися. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам вдасться впоратися з хвилюванням.

- Усміхайтесь, навіть якщо вам не дуже хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові. У відповідь на вашу посмішку, організм продукуватиме бажані гормони радості.

- Відпочивайте разом із сім'єю.

- Фізичні вправи знімають нервові напруження.

- Музика – це теж психотерапія. Слухайте спокійну музику. 8. Бувайте на дворі, гуляйте, сидіть в парку, бігайте.

- Аби запобігти розчаруванню, невдачам, не треба братися за непосильні завдання.

- Постійно концентруйтеся на світлих сторонах життя та подіях – це збереже здоров'я і сприятиме успіху.

- Не зловживайте кавою, алкоголем.

- Їжте морозиво – там є компонент, який покращує настрій. І банан – в ньому є сиротин, гормон щастя.

- Вживайте вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. До речі, цей вітамін міститься у картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині, волоських горіхах.

- Є багато різних систем аутотренінгу. На жаль, на те, щоб опанувати їх, у нас часто не вистачає терпіння й часу. А ось засвоїти кілька формул самозаспокоєння зовсім не важко.

Формули для самозаспокоєння

Відкинь цю думку.

Все буде добре.

Проблема вирішиться.

Це не варте хвилювання.

Я зосереджуюся на своєму диханні.

Я почуваюся здоровою.

Я абсолютно спокійна.

Як я могла хвилюватися через дрібниці.

Думки розважливі. Спокійно обмірковую свої подальші дії.

На перший погляд, все це може здатися примітивним. Але чому б не спробувати потренуватися. Опанувати себе - значить оволодіти ситуацією.

Поради батькам щодо профілактики стресових ситуацій у дітей

- Організуйте можливість дитині для «розрядки» напруги – заняття спортом, танцями, рухливі ігри;

- Користуйтеся можливістю зайвий раз обійняти, погладити дитину, потримати її за руку, зробити масаж або покласти руку на плече. Позитивні тілесні контакти дуже корисні для зняття напруги;

- Поговоріть з дитиною про ті почуття, які вона пережила або відчуває. Ви можете сказати, що багато людей відчу-вали тривогу, страх, гнів, безпорадність. І що ці почуття нормальні людські реакції на складні ситуації;

- Будь-яка, навіть маленька дитина, потребує пояснення того, що відбувається. Для неї важливо знати, що відбувається в сім'ї, в місті. Постарайтеся пояснити це коротко (4–5 фраз) і спокійно;

- Щодо почуття страху, то важливо запевняти дитину в тому, що боятися – це природно. Що сміливі люди – також бояться. Проте їм вдається впоратися із власним страхом. І що дитина також смілива, сильна і обов'язково впорається;

- Підтримуйте надію на краще;

- Якщо реакція дитини, на вашу думку, є надмірними або незрозумілими вам, якщо симптоми повторюються без особливих змін, якщо ви турбуєтесь, – зверніться за консультацією до психолога та соціального педагога.

Таким чином, завдання, яке ставить перед собою психолог це:

- пояснити, що за дітьми слід доглядати, турбуватися про них;
- розкрити суть спілкування «на рівних»;
- виявити важливість особистісно - орієнтованого спілкування.

Тренінг «Підвищення психологічної грамотності батьків»

Мета тренінгу: згуртувати учасників тренінгу; розвивати навички самоаналізу. Допомогти батькам набути навичок правильного спілкування із дитиною, опанувати прийоми ефективного спілкування через ігрові методи навчання. Підвищити рівень сенситивності і самосприйняття.

Кількість занять – 4

Тренінгове заняття №1

«Особливості спілкування із дитиною»

Мета: допомогти батькам набути навичок правильного спілкування із дитиною, опанувати прийоми ефективного спілкування через ігрові методи навчання.

1.Вправа «Знайомство».

Мета: познайомитись із учасниками групи, зняття психологічного напруження.

Кожен учасник отримуючи клубок говорить як його звати, та продовжує речення «Мені подобається , або я люблю ...». Змотуючи клубок назад, учасник промовляє все, що запам'ятав про попереднього учасника.

- Рефлексія

2.Вправа «Правила групи» 3 хв.

Мета: ознайомити учасників групи із правилами тренінгу

- говорити по черзі
- один говорить, усі слухають
- поважати думку один одного
- тут і тепер
- активність
- безоціночність суджень

3. Вправа «Дерево очікувань» 3 хв.

Тема: визначитися з очікуваннями, щоб одержати зворотній зв'язок.

Кожен учасник записує на стікері свої очікування і приклеює на «дерево очікувань», ведучий перечитує їх.

4. Вправа «Унікальність – це...» 5 хв.

Мета: узагальнити знання учасників тренінгу

- Що таке на вашу думку унікальність?

(кожен учасник дає власне визначення, психолог записує відповіді на дошці)

5. Вправа «Жести» 10хв.

Мета: відпрацювати навички розпізнання невербальних систем передачі інформації.

Учасники об'єднуються на підгрупи 2-3 людини, кожна отримує малюнок. Вони мають визначити за жестами людей, як у них складається розмова, розіграти сценку.

Рефлексія (кожен учасник розповідає як він відчував себе у тій чи іншій ролі)

6. Вправа «Веселі цифри»

Мета: зняти психологічне напруження.

Учасники малюють цифри своїм тілом.

7. Вправа «Скульптура»

Мета: тренувати навички спостережливості, вміння визначати стани психічної чи душевної сфери людей за їхніми позами.

Учасники тренінгу об'єднуються попарно, у яких один бере на себе роль «скульптора», інший – «матеріалу», з якого постає скульптура. Пари домовляються який емоційний стан вони будуть відображати. «Скульптор» ставить свого партнера у відповідну позицію.

Потім відбувається «вернісаж», на якому кожен скульптор представляє свою статую, а інші намагаються визначити, який емоційний стан зображає пара.

Рефлексія

8. Вправа «Як я тебе розумію»

Мета: тренувати навички розуміння і схвалення один одного, попри незгоду і протилежну думку.

Усі учасники об'єднуються на пари. Партнери сідають навпроти. Один із них розповідає про якийсь випадок із життя, який спантеличив або схвилював його. Другий із пари уважно слухає а потім погоджується з ним чи підбадьорює і схвалює, починаючи словами «Як я тебе розумію». Потім учасники міняються ролями.

Рефлексія.

9. Вправа «Побажання».

Кожен учасник висловлює тому, хто сидить поряд, побажання. Починаючи словами «Я бажаю тобі...»

Тренінгове заняття №2

«Психічне здоров'я дитини»

Мета: розширити уявлення учасників про основні складові здоров'я, усвідомити вплив шкідливих звичок на наше здоров'я.

1. Вправа «Не хочу хвалитися, але...».

Мета: долати психологічні бар'єри, налаштуватися на роботу, досягти стану розкутості

Кожен учасник по черзі розповідає про себе щось хороше, якісь свої досягнення, розпочинаючи словами: «Не хочу хвалитися, але...»

Усі учасники вітаються і розповідають про свій стан зараз, робить

короткий аналіз попереднього заняття. Останнім вітається ведучий і оголошує учасникам, що вони перейшли до наступного етапу, оголошує тему заняття.

2.Вправа «Правила групи».

Мета: пригадати правила групи

- говорити по черзі
- один говорить, усі слухають
- поважати думку один одного
- тут і тепер
- активність
- безоціночність суджень

3.Вправа «Закінчи фразу».

Мета: усвідомлення, що таке здоров'я

- Для мене бути здоровим – це...

Рефлексія

4.Вправа «Складові здоров'я».

Мета: усвідомлення основних складових здоров'я.

Учасники діляться на групи, і отримує листок де потрібно розшифрувати складові здоров'я, потім по колу кожна група дописує, доповнює відповідь.

«Складові здоров'я» : емоційне, соціальне, особистісне, розумове, фізичне, моральне, психологічне, психологічний комфорт.

Кожна група «розшифровує» кожен складову здоров'я.

Рефлексія



Фото 1.1. «Робота в групах»

5. Вправа «Інформаційне повідомлення».

Мета: розширити уявлення учасників основні складові здоров'я

Терміном «психологічне здоров'я» позначається стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки й діяльності.

- Емоційне — здатність розуміти, висловлювати та регулювати свої почуття;
- соціальне — здатність адекватно розуміти та будувати стосунки із соціальним оточенням: сім'я, друзі, колеги, колектив тощо;
- особистісне — прийняття себе як особистості на основі самопізнання, самоаналізу, самооцінки тощо;
- розумове — вміння отримувати, аналізувати та використовувати необхідну інформацію;
- фізичне — відсутність фізичних вад і больових відчуттів в організмі людини;
- моральне — сукупність норм і принципів поведінки людини відповідно до сучасних вимог суспільства;
- психологічне — повноцінний психічний розвиток на всіх етапах

онтогенезу, комфортність особистості у соціумі, відсутність вад особистісного розвитку, здатність протидіяти стресу тощо — включає всі перераховані види здоров'я;

- психологічний комфорт — стан душевної рівноваги, спокою, захищеності, людина задоволена своїм буттям» оптимістична тощо.

Психологічно здорова людина — це людина творча, оптимістична, життєрадісна й весела. Вона повністю сприймає саму себе і при цьому визнає цінність та унікальність людей довкола, бере відповідальність за своє життя, яке наповнене сенсом. Можна сказати, що «стрижневим» поняттям для опису психологічного здоров'я є «гармонія» між різними складовими самої людини: тілесним і психічним, інтелектуальним й емоційним.

6.Вправа «Скріпка».

Мета: усвідомлення впливу шкідливих звичок на наше здоров'я.

Кожен учасник отримує скріпку. Завдання учасників розігнути її та скласти в якусь іншу фігуру. Потім пропонується скласти скріпку у початкову форму.

Рефлексія

- Отож, уявімо, що наше здоров'я — це скріпка. Ми робимо з ним все, що завгодно, а саме: куримо, вживаємо наркотичні речовини, починаємо раннє статеве життя, при цьому не захищаючи себе. Потім ми можемо бути здоровими, але це вже неможливо так само, як повернути цю скріпку у початкову форму.



Фото 1.2. «Робота в колі»

7.Вправа «Прогноз погоди».

Мета: зняти напруження, підняти натрій

Усі стають по колу, і дивлячись у потилицю іншого на відстані витягнутої руки. Потім за командою виконують те, про що їх просить ведучий. Команди такі:

-«пішов дощ» - усі учасники легенько постукують по спині того, хто стоїть попереду.

-«пішов град» - постукують уже трохи сильніше кулачками.

-«блискавка» - труть ребром долоні по спині

-«цунамі» - легенько трясуть по спині.

8.Вправа «Здорове покоління».

Мета: створення макету здорової особистості.

Учасники об'єднуються у 4 групи. Завдання кожної групи створити макет здорової особистості.

Рефлексія

9.Вправа «Релаксація».

Мета: зняття психологічного напруження

Учасники зручно розташовуються на стільцях. Звучить музика.

Тренінгове заняття №3

«Саморозвиток особистості»

Мета: Підвищити рівень сенситивності і самосприйняття.

1.Вправа «Привітання».

Мета: зняти психологічне напруження, покращити настрій, налаштувати на роботу.

Усі учасники вітаються, називають своє ім'я, і називають одну ознаку свого характеру, яка розпочинається з першої літери їхнього імені.

2.Вправа «Правила групи».

Мета: пригадати правила групи

- говорити по черзі
- один говорить, усі слухають
- поважати думку один одного
- тут і тепер
- активність
- безоціночність суджень

3.Вправа «Особистість».

Мета: створити «ідеальну особистість».

Учасники об'єднуються у 3 групи і створюють «колаж ідеальної особистості».

Рефлексія

4.Вправа «Дракон».

Мета: зняти напруження, налаштувати на роботу.

Усі шикуються в колону та беруться руками за попереднього учасника. Перший у колоні – «голова дракона», останній – «хвіст». А сигналом ведучого «голова» намагається спіймати «хвіст».

5.Вправа «Біла ворона».

Мета: дати можливість відчути «світ» людини не такої як усі.

Учасники об'єднуються у 3 групи, де поділяються на ролі: один – «біла ворона», решта – суспільство. «Біла ворона» протистоїть суспільству.

Кожна група отримує картку з незакінченими реченнями. Закінчити речення.

1. «Мені знайоме гостре відчуття самотності...»;
2. «Навіть близькі люди інколи не розуміють мене...»;
3. «Чого мені інколи по – справжньому хочеться, так це...»

Рефлексія

6.Вправа «Місто».

Мета: створити «ідеальне місто».

Учасники об'єднуються у 3 команди. Потрібно придумати «місто», де живуть лише хороші люди: його назву, план, закони. На аркушах ватману команди роблять колаж міста. Презентація.

Рефлексія

7.Вправа «Компліменти».

Мета: розвивати вміння говорити і приймати компліменти

Учасники сідають у коло. Один учасник кидає м'яч іншому учаснику і говорить йому комплімент. Той, хто отримав м'яч кидає наступному учаснику і говорить йому комплімент.

Тренінгове заняття №4

«Конфлікт»

Мета: навчити учасників тренінгу конструктивно виходити із конфліктної ситуації.

1.Вправа «Індіанські імена».

Мета: зняти психологічне напруження, покращити настрій, налаштувати на роботу.

Ви знаєте, що в індіанських племенах було прийнято давати імена, пов'язанні з природними явищами. Такі імена часто відбивали суттєву рису (життєву позицію) цієї людини. Наприклад: Ясний Вогонь, Бистра Річка і т.д. подивіться один на одного. Як ви вважаєте, які імена можна було придумати для тих, хто сидить у цьому колі? Усім вигадують ім'я, говорить, згоден він із ним чи ні. Якщо учасник не погоджується з отриманим ім'ям, йому придумують інше.

2.Вправа «Правила групи».

Мета: пригадати правила групи

- говорити по черзі
- один говорить, усі слухають
- поважати думку один одного
- тут і тепер
- активність
- безоціночність суджень

3.Вправа «Стіна конфлікту».

Мета: дати зрозуміти учасникам, що стає причиною конфліктів у школі.

Учасники об'єднуються у 2 групи. Кожна група одержує по 10 аркушів паперу («цеглинок»), на кожній з яких потрібно написати, що є причиною конфлікту між дітьми та дорослими. Далі проводиться презентація груп. Створюється «стіна» можливих конфліктів між дітьми та дорослими

Рефлексія

4.Вправа «Плутанка».

Мета: зняття психологічної напруги.

Учасники встають у коло. За сигналом ведучого кожен гравець знаходить собі «партнера по рукостисканню» (правою рукою, потім лівою). Потім тренер пропонує «розплутатися», не рознімаючи рук. Вправа може завершитися будь-яким варіантом: усі учасники опиняються у одному колі, при цьому хтось може стояти обличчям, хтось спиною (у коло), спіраль тощо

5. Вправа «Мої дії в конфлікті».

Мета: навчити учасників виходити із конфліктної ситуації

Учасники об'єднуються в п'ять груп і демонструють один з п'яти типів поводження в конфлікті на прикладі однієї ситуації.

Ситуація. Вам з товаришем подарували один красивий ароматний апельсин. Ви обоє претендуєте на нього. Вам дуже хочеться, щоб він дістався саме вам. Є об'єкт домагань — є конфлікт.

Кожна з груп демонструє свій варіант виходу з модельованої ситуації в залежності від завдання, яке вона отримала на картці:

Суперництво

Девіз: «Щоб я виграв, ти повинен програти »

Уникання

Девіз: «Ми обоє залишаємося в програші»

Співробітництво

Девіз: «Щоб виграв я, ти теж повинен виграти»

Компроміс

Девіз: «Щоб кожний щось виграв, кожний повинен щось програти»

Поступка

Девіз: «Щоб ти виграв, я повинен програти»

Рефлексія

6.Вправа «Які риси потрібні мені для подолання конфлікту?».

Мета: показати учасникам, які риси потрібно розвивати у собі, щоб подолати конфлікт.

Учасники об'єднуються у 3 групи. Завдання кожної групи на аркуші паперу записуються риси які потрібно у собі розвивати, щоб уникнути конфлікт. Кожна група представляє список рис, обґрунтовуючи свої відповіді.

Рефлексія

Правила ефективного спілкування

1. Будьте відкритим до співрозмовника і приймайте його таким, який він є.
2. Спробуйте почути все повідомлення цілком.
3. Ваша увага повинна виявлятися фізично (наприклад, у нахилі голови).
4. Участь у спілкуванні має бути активною і відповідальною.
5. Спостерігайте за невербальними реакціями партнера.
6. Висловлюйтеся зрозуміло.
7. Говоріть від першої особи.
8. Будьте уважним слухачем.
9. Виявляйте емпатію.

7.Вправа «Дерево очікувань».

Мета: дізнатись чи реалізувались сподівання учасників

На стікерах учасники записують чи здійснилися їхні очікування від тренінгу.

Рефлексія

8.Вправа «Підведення підсумків».

Рефлексія заняття і тренінгу.

В результаті проведеної роботи батьки досить добре усвідомлюють недоліки свого виховання, але дуже часто їм бракує елементарної психологічної грамотності, щоб вирішити свої проблеми. Аналіз сімейних ситуацій в групі допомагає батькам поглянути на себе з боку, "очима інших". Батьки починають краще розуміти власні стереотипи виховання, які не є результатом усвідомленого вибору вихователя, а зазвичай переймають або "у спадщину" від своїх батьків, або є наслідком уявлень про відносини дитини і батьків, отриманих з близького соціального оточення.

2.2. Психологічний супровід дітей-переселенців

Діти та підлітки є особливо вразливою групою. Дорослі легше пристосовуються до умов переселення, використовуючи вже набуті механізми захисту або необхідні способи поведінки ще недостатньо розвинені у дітей і підлітків. Через обмежений контроль над своїм оточенням і власними силами діти не можуть зрозуміти, що відбувається насправді. У такому стані нерозуміння і підвищеного почуття безпорадності діти, які пережили психотравму, потребують підтримки та співчуття. Дитина переживає психологічну біль, яка виражається в різних формах у залежності від її віку (розлад апетиту, порушення сну, регресивна поведінка та інші поведінкові відхилення, виражене відчуття провини, труднощі зосередження тощо). Важливо розпізнавати всі ці порушення вчасно, оскільки вони служать сигналом, що дитина потребує допомоги.

Всім дітям і підліткам, які пережили психотравми, необхідна психосоціальна підтримка. Але є діти, які потребують спеціальних і більш професійних видів допомоги (психотерапія, фармакотерапія) для полегшення наявних у них емоційних порушень. Важливо також включати в роботу з дітьми батьків тому, що їх оцінка поведінки своєї дитини є головним джерелом інформації про її реакції на психотравмуючий фактор. Крім того, необхідно організувати навчальну роботу і навчання батьків спілкуванню таким чином, щоб вони придбали соціальні та комунікативні навички, необхідні для поліпшення якості відносин зі своїми дітьми і розпізнавання типів поведінки і реакцій у дітей, які потребують професійної психологічної допомоги. При роботі з дітьми-переселенцями рекомендується використовувати методи індивідуальної та групової роботи.

Індивідуальна робота

Оскільки діти і підлітки залежать від свого оточення, робота з батьками відіграє важливу роль в психотерапії дітей, які пережили психотравми. Батьки зазвичай першими помічають, що у дітей є проблеми, помічають, що діти

реагують на ситуацію, що склалася сильним страхом і підвищеною залежністю від дорослих.

Під час перших зустрічей з психологом дитина зазвичай відчуває панічний страх і залишається нетовариською і потайною, так що перші відомості по симптоматиці дітей поступають від батьків. У дітей-переселенців можуть проявлятися ознаки психічних порушень: розлад харчування (втрата апетиту або відмова від їжі, рідше надмірне вживання їжі), розлад сну, нетримання сечі, підвищена агресивність, гіперактивність, погана успішність у школі, інтровертованість і прагнення уникати членів сім'ї та друзів.

Батьки повідомляють, що їхні діти демонструють всі види страху, але найбільш драматично - страх розлуки з батьками. Часто спостерігаються нічні кошмари або страхи, пов'язані з психотравмуючими подіями (страх несподіваних і гучних звуків або шуму тощ). У батьків також необхідно дізнаватися про життя і хвороби дитини: дані про спадкові захворювання, перебіг вагітності, народження, загальний розвиток дитини, її ставлення до інших членів сім'ї та психотравмуючи переживання останнього часу.

Особливу увагу потрібно звертати на особливості гри, звички і незвичайну поведінку у молодших дітей. Старшим дітям задають питання про школу, друзів і схильності (прагнення уникати компанії своїх однолітків, «постійне» читання, агресивна поведінка та ін.) Для розуміння динаміки сім'ї та ролі в ній наявною у дитини симптоматики важливий також контакт батьків і психолога. Перше інтерв'ю зі школярами та підлітками зазвичай проводиться в присутності батьків, щоб діти могли подолати боязнь психолога. Надалі зустрічі з дитиною і з батьками завжди проводяться окремо.

Психолог повинен бути уважним слухачем і допомагати своїм маленьким пацієнтам з розумінням і повагою особливо якщо це підлітки. Особливу увагу потрібно звертати на форми поведінки, які батьки часто не беруть до уваги

(наприклад, дитина стала артистичною і більш тихою, більше читає, не виходить на прогулянку зі своїми однолітками та ін.)

Для маленьких дітей гра замінює бесіду. Психолог є активним учасником гри і виконує ролі, дані йому дітьми. Часто діти проявляють свої почуття через гру і малюнок. Іноді на подолання дитячого опору і завоювання довіри потрібно багато часу, тому психолог повинен бути дуже терплячим. Оскільки діти часто копіюють реакції і моделі поведінки дорослих, важливо запропонувати їм позитивну модель.

Найбільш важливо дати їм відчуття спокою і зосередженості. Дітей потрібно у разі можливості більше спонукати до того, щоб вони продовжували звичну діяльність, грали в свої звичайні ігри, дружили з іншими дітьми, дивилися дитячі телевізійні передачі, регулярно відвідували школу і брали участь в інших формах організованої діяльності. Психолог повинен також допомогти дитині зрозуміти, що його почуття тривоги і страху є нормальним і загальним для всіх людей. Необхідно переконати дитину в тому, що їй, незважаючи на те, що сталося і ще може статися, завжди хтось захистить.

Групова робота

При груповій формі роботи з дітьми-переселенцями найбільш ефективними методами вважаються:

- терапія малюнком;
- театралізована арт-терапія;
- ігрова терапія;

Терапія малюнком проводиться з дітьми від 4 до 12 років і включає малювання, ліплення з глини, пластиліну тощо. Заняття проходять протягом 2,5 години, один раз на тиждень і полягають у малюванні на спеціально задані теми та обговоренні цих тем у процесі малювання і після нього з використанням вже

готових робіт. Діти можуть приєднатися до роботи в будь-який час, що створює вільну атмосферу і сприяє зниженню тривожності

Теми підбираються з урахуванням проблем, які, на думку фахівця, необхідно опрацювати з даними учасниками групи. Наведемо приклади тем, що використовуються для роботи з дітьми - переселенцями:

1. Для усвідомлення і відреагування актуальних емоційних переживань: «Страх», «Радість», «Образа», «Дружба», «Смуток», «Веселощі», «Інтерес», «Нудьга» тощо;

2. Для розвитку ідентичності: «Автопортрет», «Герб душі», «Що я люблю», «Що я ненавиджу», «Родина», «Минуле-сьогодення-майбутнє», «Мій дім» тощо;

3. Для усвідомлення і відреагування потенційно «проблемних» сфер: «Дім», «Сім'я», «Чого я боюсь», «Від чого мені сумно», «Від чого мені прикро», «Сон».

4. Для актуалізації психологічних «ресурсів»: «Щастя», «Свято», «Улюблений казковий герой», «Мрія».

Малюючи, дитина усвідомлює свої переживання, закладає основу для опрацювання психологічних проблем і цей процес стає одним з найбільш важливих аспектів арт-терапевтичної діяльності.

Одне з найбільш яскравих переваг арт-терапії – можливість невербального спілкування, що полегшує налагодження міжособистісних контактів. При адекватній організації групи індивідуальний малюнок втрачає егоцентричну спрямованість і становиться формою комунікації, стимулюючої процеси адаптації.

У процесі роботи помітно як емоція, пов'язана наприклад з острахом, через створення ряду «страшних» малюнків слабшає і емоційний стан дитини змінює свою спрямованість.

Іноді у дитини виникає аутостимуляція і процес малювання «проблемної області» не тільки не знижує напруги, а навпаки, веде до виникнення нових негативних переживань. Дитина «заціклюється» на певних сюжетах, формах, поєднанні фарб. Завдання психолога в цьому випадку – допомогти дитині подолати рамки аутостимуляції, що накладаються на уяву. Важливим терапевтичним фактором для дітей-переселенців, які пережили відрив від коренів, є втрата звичного середовища і знаходяться в ситуації невизначеного сьогодення і ще більш невизначеного майбутнього є створення стабільних міжособистісних взаємин, тому найбільш ефективною виявляється саме тривала і регулярна робота.

Театралізована психотерапія. Як і в інших арт-терапевтичних методах акцент тут робиться на спонуканні дітей до особистої активності, вільного самовираження. Велика роль у такому театрі відводиться імпровізації, спонтанності. Спільна робота над спектаклі, регулярні репетиції дозволяють дітям відчути свою відповідальність за успіх загальної справи. На відміну від традиційного театру основна увага в театралізованій психологічній роботі спрямована не на зовнішні форми, а на внутрішні переживання учасників. Структура психологічної театральної роботи складається з двох частин: тренінгу і власне постановки спектаклю, основне значення надається саме тренінгу. Арт-терапія – успішний і цінний метод, використання якого дозволяє досягати не тільки безпосереднього швидкого психотерапевтичного ефекту, але також і глибоко опрацьовувати ціннісні та смислові особистісні структури дітей та підлітків.

Ігротерапія. За допомогою гри діти висловлюють ті переживання, емоції і почуття, які не вміють або не можуть розкрити в повсякденному житті. Гра вільна від тиску та нагляду дорослих. Діти грають не тільки для задоволення, а

й для подолання негативних емоцій. Потрібно використовувати такі методи в ігровій терапії з дітьми-переселенцями при груповій роботі:

Гра «Не чіпай мене». Мета гри – розслаблення.

Діти рухаються по колу, виконуючи вказівки ведучого гри (психолога), але не торкаючись один до одного. Ведучий, наприклад, просить дітей рухатися як у сні: швидко, повільно, стомлено, радісно і тощо.

Гра з привітаннями. Мета гри – розслаблення.

Діти вільно рухаються по колу. За сигналом ведучого вони вітають один одного тим способом, який пропонує ведучий гри (наприклад, руками, ногами, плечима, мізинцем, носом, всім тілом тощо).

Гра з повітряними кулями.

Діти під музику рухаються з повітряними кулями. Їх завдання - утримати повітряні кулі в повітрі за допомогою легких груп.

Рух у вигляді ланцюжка. Мета гри – розслаблення.

Діти складають ланцюг і перша дитина робить якийсь рух, у той же час інші його повторюють. Рухи повинні бути швидкими, кожна дитина повинна реагувати негайно після свого попередника.

«Міністерство веселою прогулянки». Мета гри – розслаблення, підбадьорювання пасивних груп і стимулювання творчості.

У вільній частині кімнати один з групи дітей «міністр» приймає рішення як буде проходити прогулянка. Прогулянка повинна бути забавною і включати багато рухів по можливості, щоб всі частини тіла були задіяні. Інші члени групи намагаються наслідувати «міністра». Принаймні один раз «міністром» має побувати кожна дитина.

«Пошук успіху». Мета гри – визначення завдань на майбутнє або позитивних результатів, релаксація і розвага.

Ведучий гри пропонує групі уявити собі, що над їх головами знаходяться декілька цілей, яких вони хочуть досягти. Вони настільки високо розташовані, що їх не можна дістати простим підняттям руки, а тільки витягаючи все тіло. Ведучий запитує: «Ви дістали їх? Що вам потрібно для того, щоб їх дістати? З якими цілями ви впоралися, а з якими ні? Тепер, що ви будете робити з тими, яких ви досягли? Ви прийняли нове рішення? ».

«Коло довіри». *Мета гри* – зміцнення довіри в групі.

Члени групи стають у коло. Одна дитина стоїть в середині кола, закриває очі, розслабляється і повільно нахиляється в одну або іншу сторону таким чином, щоб інші діти могли підходити до неї і злегка штовхати її з різних сторін своїми долонями. Дитина в середині кола повинна твердо стояти на ногах і одночасно бути розслабленою.

«Розповідь по малюнку». *Мета гри* – розвиток уяви і аналіз проєкції внутрішнього світу дитини на малюнок.

Кожному члену групи пропонують незакінчений малюнок тільки з одним елементом. Потім діти закінчують малюнок і пояснюють роль нових елементів у малюнку, розповідаючи історію. Ведучий гри не повинен вносити ніяких пропозицій, але може надавати індивідуальну допомогу, ставлячи питання і розмовляючи з дітьми.

«Долоні, що розповідають історії». *Мета гри* – розвиток уяви, а також аналіз проєкції внутрішнього світу дитини на малюнок.

Члени групи фарбують долоні акварельною фарбою за своїм вибором і потім віддруковують їх на чистому аркуші паперу в будь-якому напрямку і будь-якими способами. Потім дитина дає назву своєму малюнку і розповідає історію, яку їй розповіли долоні.



Фото 1.3. «Діти малюють»

«Писанина». *Мета гри* – розвиток уяви, відверте вираження внутрішнього світу дитини та аналіз її проєкції на малюнок.

Кожен член групи повинен закрити очі і писати на чистому аркуші паперу до тих пір, поки не буде впевнений у тому, що весь листок списаний. Потім гравці відкривають очі, вивчають малюнок і додають деякі лінії для того, щоб завершити бажану картину.

«Моє серце». *Мета гри* – спонукання до висловлювань про події та речі, що зробили позитивний чи негативний вплив на дитину, і виявлення неусвідомлюваних переживань.

Всі члени групи малюють серце, потім всередині серця пишуть імена людей і назви речей, які вони люблять або носять у своєму серці. Зовні вони пишуть слова, які уособлюють те, що їм не подобається. Вони можуть також використовувати різні кольори.

«Маленька чарівниця». *Мета гри* – стимулювання уяви і спонукання до творчої діяльності, усвідомлення неусвідомлюваного і рішення проблем за допомогою метафор.

Ведучий гри розповідає історію про маленьку чарівницю, яка менша, ніж найменший палець на руці. Її могутність величезна: вона може зробити все, чого тільки захочуть діти. Чарівниця, яку вони малюють або ліплять з глини або

з якого-небудь іншого матеріалу, матиме силу відновити мир для всіх дітей у світі.

«Гарячий стілець - теплий стілець». *Мета гри* - стимулювання і підтримка позитивних проявів у поведінці і адаптивних реакцій, навчання спостереженню, поліпшення групової динаміки і розвиток добрих відносин у групі.

Група сидить півколом навколо порожнього стільця. Члени групи по черзі сідають на цей стілець. Коли стілець «гарячий» діти критикують того, хто сидить на стільці за його поведінку і радять, що саме і яким чином йому необхідно поліпшити. Коли стілець «теплий» - дитину підбадьорюють і говорять про її позитивні риси характеру і поведінку.

«Керована фантазія». *Мета гри* – зменшення м'язової напруги, а також спонукання до прояву пригнічених психотравмуючих переживань.

Члени групи сидять і намагаються розслабитись. Їм пропонують закрити очі, щоб вони могли зосередитися на історії, яку читає або розповідає ведучий групи (текст вибирають залежно від мети і проблеми, над якою потім працюють). Цю гру може проводити тільки психолог і до труднощів, пов'язаних із закриванням очей, які можуть відчувати деякі члени групи, потрібно ставитися з повагою.

«Вільне малювання». *Мета гри* – проекція внутрішнього світу дитини на малюнок, який можна використовувати як основу для подальшої терапії та гри.

Дітям дозволяють малювати все, що вони хочуть, у вільній техніці. Після цього вони грають і відтворюють у грі те, що намалювали.

Групова робота з подолання страхів у дітей вимушених преселенців

Групові заняття, орієнтовані на дітей з фобічними станами різного генезу, що характеризуються підвищеною тривожністю. Заняття можуть також служити цілям профілактики невротичних відхилень у розвитку особистості (основним

патологічним радикалом яких є страх і тривога) і, отже, можуть проводитися з дітьми, які не мають виражених розладів.

Теоретичною основою програми служать ідеї І.Б. Гріншпуна і Т.В. Неболювої, які вважають, що причина страху криється в депривації специфічної пошуково-перетворювальної активності, яка «звертає креативність дитини в область пасивної уяви, що виконує функцію психологічного захисту». З цими ідеями співзвучна думка А.І. Захарова про те, що повторне переживання страху при відображенні його на малюнку призводить до послаблення травмуючого впливу. Другим теоретичним орієнтиром служила для нас концепція подолання дитячих страхів і тривожності за допомогою образів, розроблена А. Лазарусом.

Заняття з елементами тренінгу з дітьми-переселенцями

«Долаємо страх»

Мета: відреагування негативних переживань, пов'язаних зі страхом, через активізацію і нормалізацію процесів уяви, пов'язаних зі страхом.

Заняття 1. Вступ

Мета заняття: Первинний психологічний контакт, зняття напруги, первинна діагностика.

1. Вправа «Загубився!»

Мета: Подання імені в ігровій формі. Зняття первинної напруги.

Матеріал. Пов'язка на очі.

Зміст. Ми всі гуляємо по лісі, раптом бачимо – одного з нас немає. Цій дитині зав'язуються очі. Ми починаємо хором кликати його, наприклад: «Ау, Петро». Але насправді він не загубився, а сховався. Коли йому захочеться він відгукується і каже: «Я тут!». Всі радіють.

2. Вправа «Фу, прибирай!» (На основі народної гри)

Мета: Активізація енергетичного потенціалу. Зняття рухової напруги.

Зміст. Дітям говориться, що зараз ми будемо будувати будинок. Стислий кулачок - це один поверх. Діти стають в коло і ставлять свої кулачки один на іншій - виходить будинок. Потім ведучий каже: «Вітром повіє, вогнем спалить. Фу, прибирай». Діти повинні на останньому слові якнайшвидше забрати руки і сісти на свої місця.

3. Вправа «Перетворюємося в страшні персонажі»

Мета: Актуалізація образів страху, ігрова діагностика. Первинне від реагування на страхи.

Матеріал. Велика кількість різних масок.

Зміст. Ведучий запитує: «Хто може бути страшним персонажем? Який він може бути? ». Діти розповідають, ведучий записує. Потім діти всі разом зображують страшних персонажів, яких вони придумали. Дитина, яка придумала конкретний страшний персонаж, по можливості показує всім як він повинен виглядати і командує: «Перетворюємося в ...». Вправа повинна проходити в активній руховій формі, ведучий гумористичними репліками підтримує бадьору й оптимістичну ігрову атмосферу.

4. Вправа «Малювання страху»

Мета: Релаксація. Відреагування через образотворчу діяльність. Діагностика «базового страху».

Матеріал. Папір, фарби, олівці, фломастери.

Зміст. Ведучий просить дітей намалювати «що-небудь страшне». При відмові дитина малює те, що хоче (це є додатковим діагностичним фактором).

Заняття 2. «Боятися можна»

Мета заняття: Зняття «боязні страху» через усвідомлення його соціальної прийнятності та корисності.

Вправа 1. «Плутанина».

Мета: Рухове розкріпачення, формування працездатності.

Зміст. Діти, взявшись за руки, утворюють коло. Ведучий заплутує коло, пропускаючи одних дітей під руками інших. Завдання дітей - «розплутатися», не розчіплюючи рук.

Вправа 2. Казка «Як страх допоміг Дмитру та Марійці»

Мета: Навчання розумінню відносності в оцінці почуттів. Усвідомлення соціальної прийнятності страху.

Зміст. 1 етап. Дітям читається розповідь.

«В одному місці в гарному будинку з квітковим садом жила сім'я: тато, мама і двоє дітей – Дмитро та Марійка. Тато з мамою дуже любили своїх дітей і пишалися ними, але одне їх засмучувало - обидві дитини дуже боялися: боялися вовка, боялися темряви, боялися залишитися без світла, боялися залишитися самі вдома.

Коли вони лягали спати, то Дмитро клав поруч із собою іграшковий пістолет, який, незважаючи на те, що був іграшковим, дуже голосно стріляв. А Марійка - великий іграшковий ніж. І кожен раз, засинаючи в своїх ліжечках, вони довго крутилися, прислухаючись до кожного шереху так, що вранці, поправляючи їх простирадла, мама щоразу охала.

Одного вечора мама з татом поклали дітей спати і пішли ненадовго в гості до бабусі. «Може вони забули закрити двері» - прошепотів сестрі Дмитро, бо невдовзі в саду, а потім вже поряд з дверима почулись якісь аж надто гучні шарудіння і шажки. Діти потихеньку відкрили двері в сад і тут же зачинили. Там ходила велика чорна собака з опущеним хвостом. Діти присунули до дверей стільці, коробки і залізли під ліжко. Але раптом страшна думка прийшла до них: «А мама з татом? Що буде з ними коли вони побачать собаку? Може вона скажена і покусася їх?», - Діти затряслися від страху і тихенько заплакали. Потім якось відразу Дмитро взяв свій пістолет, а Марійка ніж. «Я злякаю її» - сказав Дмитро. «А я поб'ю її» - сказала Марійка. Діти розібрали завал біля дверей і

вийшли в коридор. Дмитро загукотів пістолетом, а Марійка застукала ножом по стіні, потім по двері. «Йди звідси!», - Закричали вони хором. І собака вискочила, а діти замкнули за нею двері. Незабаром прийшли батьки. Вони були дуже стривожені. Сусідка попередила, що від їхнього будинку бігла велика чорна собака. Діти розповіли їм все, що було. Батьки зраділи: вони пишалися такими дітьми. «Але як же вам вдалося прогнати таку страшну собаку?» - Запитали вони. А діти відповіли: «Ми просто дуже боялися за вас ».

2 етап. Під керівництвом ведучого казка програється усіма дітьми у формі невеликого спектаклю. Ролі розподіляє ведучий залежно від індивідуальних особливостей дітей.

3 етап. Обговорення казки. Робиться висновок про те, що страх може бути корисним як самій людині, так і оточуючим. Діти самостійно придумують ситуації коли страх заважає, а коли допомагає.

3. Вправа «Маски страху»

Мета: Відреагування негативних переживань.

Матеріал. Шматки щільного картону для масок формату А4. Ножиці, фарби, фломастери, олівці. Довгі тонкі гумки.

Зміст. Під керівництвом ведучого діти вирізають і розфарбовують «страшні» маски. Після малювання проводиться ліплення на вільну тему.

Заняття 3. «Архетипи страху»

Мета заняття: Активізація ресурсів несвідомого, пов'язаних з архетипними переживаннями відображеними в традиційній культурі.

Вправа 1. «Колобок» (на основі народної казки).

Мета: Встановлення контакту між архетипними способами вирішення внутрішніх конфліктів. Відреагування особистих страхів.

Матеріал. Різні маски.

Зміст. З дітьми розігрується казка «Колобок». Однак персонажі, з якими зустрічається Колобок, замінені на тих, кого намалювали діти на першому занятті. Після заключної зустрічі з персонажем, при якій з'їдають Колобка, «відбувається диво» - живіт лопається і Колобок перетворюється на звичайних дітей. Казка програється два рази. Спочатку ролі розподіляються так, щоб «автори» страхів зустрілися з ними в складі Колобка. Потім діти представляють свої страхи.

Вправа 2. «Вовк-вовчечка, пусти переночувати» (на основі народної гри)

Мета: Рухова форма відреагування страху з використанням архетипичного потенціалу народних ігор. Зняття надлишку збудження і гальмування, пов'язаних зі страхом.

Матеріал. Маска вовка.

Зміст. Одна дитина - вовк, сидить в своєму будинку. Усі інші діти - зайці, ходять по лісу. Зайці довго ходили, втомились, їм треба відпочити. Раптом бачать - хатинка Вовка. Страшно туди стукати, але робити нічого. Стукають у двері до Вовка і кажуть: «Вовк-вовчечка, пусти переночувати». Вовк відповідає: «Пушу, але тільки до вечора, ввечері - з'їм!». Зайці лягають спати в будинку вовка. Вони повинні лежати зображуючи сплячих, ведучий перевіряє, щоб усі діти були розслаблені, допомагаючи тим, у кого не виходить. Періодично ведучий повідомляє скільки залишилося до вечора. Коли настає вечір зайці підхоплюються і біжать у свої будиночки-стілці. Вовк біжить за зайцями.

Вправа 3. «Пих» (на основі народної казки)

Мета: Відреагування архетипічно значущих психологічних «тем» із залученням фольклорного матеріалу, що має крос-культурне значення.

Матеріал. Непрозоре щільне покривало великого розміру.

Зміст. Одна дитина - Пих сидить окремо від усіх. Інші діти - звірі, які сидять в гостях у когось з них. Вони обідають, але раптом кінчається їжа. Хто-небудь

спускається у підвал за їжею, незважаючи на те, що йому не дозволяють туди ходити, кажучи, що там Пих. Пих лякає його і садить поряд з собою на стілець, накривши покривалом («з'їдає»). Можна дозволити дітям втекти з підвалу. Після цього, за бажанням, йде другий тощо, поки не залишаться тільки ті, хто не хоче, щоб їх «з'їли». Гра повинна проводитися жартівливо, на емоційному підйомі.

Вправа 4. «Малювання на вільну тему»

Мета: Релаксація і відреагування накопичених переживань.

Матеріал. Папір, фарби, фломастери, олівці.

Зміст. Дітям дозволяється малювати все, що їм хочеться.

Заняття 4. «Веселий страх»

Мета заняття: Подолання страху через зміну ставлення до нього при залишенні самоцінності «страшних» переживань.

Вправа 1. «Зайці і Страшний»

Мета: Отримання дітьми досвіду щодо відношення до страху в процесі обігравання полярності страх-веселощі, радисть. Формування основ управління даною полярністю - зміна змісту страху через зміну ставлення до нього.

Матеріал. Двостороння біла маска, вирізана з картону, на палиці (щоб можна було тримати). Фломастери.

Зміст. 1 етап. Діти всі разом розфарбовують одну сторону маски, роблячи з неї маску Страшного. На зворотному боці ведучий малює маску Веселого.

2 етап. Дитина, тримаючи маску страшною стороною, спочатку зображує страшного, якого всі бояться. Потім він раптово стає веселим, від чого всі сміються. Так повторюється кілька разів. З дітьми проговорюється, що коли Вони страшні - всі бояться, коли веселі - сміються.

3 етап. Дітям задається питання: «Коли страшний нас лякає, - що тоді робити?». «Тоді ми сміємось. Як тільки ми починаємо сміятися - страшний стає веселим. »

Вправа 2. «Як змусити страх зникнути?»

Мета: Формування основ управління полярністю страх-веселощі. Навчання контролю над страхом через зміну ставлення до нього.

Матеріал. Страшні маски.

Зміст. Перед дітьми розігрується історія, в якій герой - одна дитина. Вона гуляє по лісу і раптом зустрічає Бабу-Ягу. Ведучий запитує дітей: Що можна зробити? Діти відповідають. Ведучий знову питає: «А як зробити щоб вона зникла?» та допомагає відповісти на це запитання (Треба посміхнутися їй і засміятися). Дитина посміхається, сміється - Баба-Яга зникає. Так повторяться кілька разів з різними дітьми та різними образами страху.

Вправа 3. «Перетворення страху»

Мета: Закріплення досягнутого в попередніх вправах.

Матеріал. Маски страху, намальовані дітьми на другому занятті. Фарби, фломастери, олівці.

Зміст. 1 етап. Дітям кажуть: «Ми вже стали могутніми чарівниками - вміємо зі страшного робити веселе. Тепер ми перетворимо наші страшні маски на веселі». На їх зворотній чистій стороні дітям треба намалювати веселі, радісні маски.

2 етап. Влаштовуються танці під музику, на яких діти обіграють двосторонні маски – то страшні, то веселі.



Фото 1.4. «Ми могутні чарівники»

Вправа 4. «Ліплення на вільну тему»

Мета: Релаксація і відреагування накопичених переживань.

Матеріал. Пластилін.

Зміст. Дітям пропонується виліпити «все, що завгодно». Заохочується спільна творчість. При труднощах створення чогось конкретного ведучий пропонує індивідуальні завдання по роботі з пластиліном.

Заняття 5. «Реальний страх»

Мета заняття: Відпрацювання проблем, пов'язаних з конкретними реальними страхами.

Вправа 1. Казка «Порятунок батьків»

Мета: Психологічне опрацювання і відреагування страху покарання.

Зміст. З дітьми розігрується наступна казка. «Жила-була сім'я звірів. Все у них було добре, але іноді траплялося, що тато з мамою карали когось із них». У дітей питається - Кого? За що? Як? Демонструється кілька епізодів. «Але от якось раз як завжди вранці мама з татом вирушили здобувати їжу. Вечоріє, вже пора їм повертатись, а їх все немає. Подумали спочатку діти - добре, що батьків немає, - нікому буде карати. Йде час, все темніше і темніше - сумно стало дітям, злякалися вони за батьків і вирішили піти їх рятувати». Після подолання перешкод діти звільняють батьків, зачарованих злим чарівником. На закінчення робиться висновок: діти зрозуміли, що незважаючи на можливі покарання батьки їм дуже потрібні і вони в свою чергу для батьків – найкращі діти.

Вправа 2. «Хто причайвся в темряві?»

Мета: Відреагування і зняття напруги, пов'язаної зі страхом темряви. Розуміння «обманливості» страху.

Матеріали. Маски «жахів».

Зміст. Одна дитина лягає на ліжко, гаситься світло, вона засинає - «ніч». Світло вимикається. Раптово дитина прокидається від якихось звуків і бачить страшне чудовисько (його грає інша дитина). Вона тремтить від жаху, пересилиючи себе включає світло і бачить маленького кошеня, який прийшов до нього приголубитися. З дітьми обговорюється приказка «у страху очі великі».

Вправа 3. «Я можу!»

Мета: Усвідомлення можливості адекватного проживання та переживання страху. Навчання способам подолання реальних страхів.

Матеріали. Залежно від змісту.

Зміст. Дітям спочатку розповідається, обговорюється, а потім розігрується розповідь, яка спеціально складається для кожної конкретної групи залежно від особливостей страхів дітей. Основна її структура наступна: дитина спочатку потрапляє в ситуацію, пов'язану зі страхом, а також з бажанням і необхідністю (потребою) його подолання. Неможливість подолання страху залежно від особливості ситуації змінюється рефреном «Я можу!» - Знаходженням внутрішніх сил. Важливий елемент цієї вправи - обговорення так як необхідно, щоб діти не просто засвоювали запропонований ведучим спосіб подолання страху, а й модифікували, змінюючи і пропонуючи свої варіанти в процесі його присвоєння.

Вправа 4. «Малювання на вільну тему»

Мета: Релаксація і відреагування накопичених переживань.

Матеріал. Папір, фарби, фломастери, олівці.

Зміст. Дітям дозволяється малювати все, що їм хочеться.

Заняття 6. «Нестрашний страх»

Мета заняття: Навчання та отримання досвіду конструктивної взаємодії зі страхом.

Вправа 1. «Зима і звірі»

Мета: Зміна фокуса уваги, пов'язаного зі страхом з елементами рефреймінга. Навчання конструктивної взаємодії зі страхом.

Зміст. З дітьми розігрується казка з наступним сюжетом. Всі діти - звірі, дві дитини - вовки і Монстри. Звірі зустрічаються один з одним і йдуть «від зими літа шукати». Потім всі будують будинок. Настає зима. Приходить вовк. Ведучий допомагає дітям придумати: «Що можна зробити з вовком?» засміятися, всім взятися за руки). Всі ініціативи виконуються і під кінець всі хором говорять 3 рази: «Ми тебе не боїмося!». Вовк, розчарований, йде. Те ж саме повторюється з Монстром. Чому? Що робити? Через деякий час звірі чують дивні звуки. Послали одного або декількох звірів подивитися. Повертаються вони і говорять, що бачили як Вовк і Монстр сидять тремтять і плачуть. Чому? (Їм холодно, самотньо і сумно). Що робити? Можна пожаліти їх, поговорити з ними, подружитися і пустити до себе в будинок.

Вправа 2. «Розмова зі страхом»

Мета: Зіткнення з прихованими почуттями, пов'язаними зі специфічним страхом, їх психологічне опрацювання. Навчання конструктивної взаємодії зі страхом.

Зміст. Ведучий дітям каже: «Ми вже стали могутніми чарівниками і можемо багато чого. Тепер ми спробуємо поговорити зі страхами». Одна дитина представляє якийсь страх. Вона сидить в центрі на стільці. Дитина може посадити туди помічника, розігруючого страх, іграшку, малюнок тощо. Потім починається діалог. Бажано, щоб дитина програвала як свою роль, так і роль страху. При утрудненнях можлива допомога від групи або ведучого (в останню чергу) - підказки, що можуть сказати дитина, страх і, що можуть почути у відповідь, можливо обговорювання за будь-кого з них. Важливо те, що будь-які

варіанти повинні бути узгоджені з самою дитиною (Вона так сказала? Могла вона це відповісти?).

При успішному проведенні вправи на поверхню виходять особисті переживання, пов'язані зі страхом. У разі наявності серйозних психологічних проблем (досвід серйозних стресових ситуацій тощо) повинна проводитись індивідуальна психологічна робота за рамками тренінгу.

Вправа 3. «Ліплення на вільну тему»

Мета: Релаксація і відреагування накопичених переживань.

Матеріал. Пластилін.

Зміст. Дітям пропонується виліпити «все, що завгодно». Заохочується спільна творчість. Коли важко створити щось конкретне ведучий пропонує індивідуальні завдання по роботі з пластиліном (розім'яти, скачати тощо.)

Заняття 7. «Страх у сновидіннях»

Мета заняття: Опрацювання страхів, пов'язаних зі сном, і використання сну як механізму «проникнення» у внутрішню динаміку страху.

Вправа 1. «Груповий сон».

Мета: Емоційна підготовка для роботи з «особистим» сном. Зняття психологічних захистів і можливість безпечного вираження особистих переживань за допомогою проєкції. Психологічне опрацювання страшних снів.

Матеріал. Наявність можливості створити в приміщенні ефект розслаблюючого «півсвіту». Ноутбук. Диски зі спокійною музикою.

Зміст. Коротка розмова про сни - кому сняться, кому ні, хто любить і тощо. Потім дітям читається вірш О.Введенського «Сни» або будь-який інший, пов'язаний зі сном. Потім діти, сидячи в колі, беруться за руки, закривають очі, вмикається музика і дітей просять уявити, ніби всі разом заснули і бачать один великий сон на всіх. Через деякий час діти відкривають очі і починають по черзі розповідати загальний сон. Ведучий структурує зміст, задає провокаційні

запитання (про зміст сну), пов'язаний зі страхом. Після цього відбувається розігрування сну.

Якщо розповідь викликає труднощі, то починається спонтанна драматизація «того, що ми побачили.

Вправа 2. «Особистий сон»

Мета: Психологічне опрацювання страшних снів, завершення незавершених ситуацій. Інтеграція значущих частин особистості в процесі роботи зі снами.

Матеріал. Той же, що і у вправі 1.

Зміст. Дитина розповідає страшний сон (можливо придуманий). Після цього його просять побути в ролі одного з елементів, персонажів сну, розповісти про себе, показати. Подальша робота може вестися за кількома напрямками:

1. програвання розказаного сну за допомогою інших дітей;
2. програвання всіх ролей в сні, вибір найбільш значущих, які часто перебувають у протистоянні і організація діалогу між ними за допомогою «порожнього стільця» або «дублера»;
3. програвання однієї, найбільш значущою частини сну. Діалог даного персонажа з групою.

Вправа 3. «Малювання сну»

Мета: Релаксація і відреагування накопичених переживань.

Матеріал. Папір, фарби, фломастери, олівці.

Зміст. Дітей просять намалювати сон так як їм хочеться.

Заняття 8. «Підсумкове заняття»

Мета заняття: Узагальнення отриманого досвіду, усвідомлення і вербалізація підсумків. Створення святкової атмосфери для формування оптимістичного напрямки розвитку.

Матеріали. Музика. Пластилін. Бажано карнавальний театральний одяг.

Зміст. 1 етап. Згадуємо зміст занять і «прокручуємо» основні ідеї (особливості страхів, способи взаємодії з ними, ставлення до них) залежно від їх актуальності для даної групи і ступеня їх засвоєння.

2 етап. З дітьми розігрується спонтанна драматизація, наповнюється змістом залежно від конкретної групи. Її структура аналогічна структурі чарівної казки по В.Я. Проппу: звірі стикаються з якоюсь проблемою, вирушають в дорогу, зустрічаються з перешкодами (страхами), які виявляються їх помічниками, допомагаючи долати шлях. Діти грають всі персонажі і постійно міняються ролями. Наприкінці мета досягається і заняття плавно перетікає в 3 етап.

3 етап. Кульмінація - жартівливий бал-маскарад і загальні веселощі з використанням всіх зроблених матеріалів (маски тощо) і всіх розіграних ролей, сюжетних ходів тощо. Наприкінці для релаксації використовується ліплення. Отже, в результаті корекційної та розвивальної роботи, психологічної просвіти у дітей знижується рівень тривожності, зникають страхи через зміну ставлення до нього.

Заняття з елементами тренінгу «Розвиток внутрішніх ресурсів для протистояння впливу»

Мета заняття: ознайомити з поняттям «ресурси»; навчити аналізувати скрутні обставини, вирішувати проблеми, приймати відповідальні рішення; розвивати вміння і навички оптимального редагування на події.

Вітання

Мета: створення атмосфери довіри та розуміння між учасниками.

Учасникам пропонується письмово продовжити речення на вибір: «Найбільше я люблю...».

Правила роботи.

Вправа «Мозковий штурм»

Мета: актуалізація досвіду учасників заняття.

Запитання: «Що може допомогти людині протистояти постійному потоку негативної інформації?»

Інформаційне повідомлення: «Ресурси»

В скрутну хвилину життя у кожного з нас є все необхідне, щоб зробити ще один крок в невідоме і пережити нові реалії. Це внутрішня зброя, обладунки для боротьби з неприємностями. В психології їх називають ресурсами. Саме вони захищають від психологічних ударів чутливу особистість людини. Все, що ми проживаємо, все, що містить наша особиста історія містить ресурси, тобто те, що допомагає нам жити краще. Їх можна поділити на зовнішні і внутрішні.

До зовнішніх - належать люди, речі, влада, статус, зв'язки тощо. Ресурсом може бути час. Часто ресурсом виступають гроші, інформація, цінні ідеї, люб'язне ставлення тощо.

До внутрішніх - належать наші таланти, починаючи з фізичної форми і витривалості, енергії і здоров'я, задатків і здібностей, і закінчуючи переконаннями і цінностями, світоглядом і духовністю, - все, чим ми можемо скористатися для досягнення наших цілей, все, що розширює можливості вибору, зміцнює особистісну силу, додає психічної рівноваги: досвід, здатність

аналізувати вчинки, спостережливість, пам'ять, досвід, гнучкість, воля, відчуття радості, відчуття натхнення, відчуття оптимізму, відчуття цінності свого унікального і неповторного „Я“, що торує шлях самореалізації, здатність створювати вміння смішити інших.

Як бачимо, внутрішніх ресурсів у нас ніяк не менше, ніж зовнішніх, однак людина, що по природі своїй прагматична, схильна помічати зовнішні атрибути.

Чим швидше людина зможе скористатись власними ресурсами, тим швидше знаходить виходи з ситуації, тим легше переносить неприємності і падіння.

Вправа «Склади оповідання»

Мета: навчити на прикладі картинок аналізувати ситуацію.

Учасники об'єднуються в три групи. Кожна група має розглянути сюжетну картинку та скласти розповідь за нею, відповідаючи на запитання: «Що відбувається на картинці?», «Як ти думаєш, що герой має зробити?», «Що він відчуває в даний момент?», «Який оптимальний вихід з ситуації?». Коли група розгляне ситуацію, без демонстрації картинки спікер групи озвучує оповідання.

Учасникам двом інших груп пропонують знову описати, що на їхню думку зображено на картинці.

Демонстрація реального фото з місця бойових дій.

Обговорення:

- Чому важко було давати реальну оцінку ситуації?
- Чи зустрічаємось ми з подібними ситуаціями у реальному житті?
- Чи зустрічаємось ми з подібними ситуаціями у віртуальному світі?
- Чому бувають відмінності в трактуванні події?



Фото 1.5. «Діти в групах»

Вправа «Лялька»

Мета: попрацювати з відреагуванням власних емоцій учасників.

Учасникам пропонуються об'єднатись в три групи. Тренер демонструє фотографії, що мають емоційне забарвлення. Учасники першої групи мають демонструвати щирі емоції, що викликає фото. Учасники другої групи демонструють емоції, що їх називає тренер. Учасники третьої групи мають самі визначитись, які емоції вони хочуть показувати.

За знаком тренера учасники першої та другої групи можуть, за бажанням, перейти до іншої групи.

Обговорення:

- Чи виникало бажання перейти до іншої групи?
- Чому?
- Які емоції переживали учасники першої групи?
- Чи відчували ви себе ляльками при перегляді певної передачі ЗМІ?

Вправа «Людина»

Мета: демонстрація можливих ресурсів, що ними володіють учасники.

На ватмані зображена фігура людини зі схематичними зображеннями дірок. Учасникам нагадують, що погані новини, неуважність до людини можна порівняти з ранами або «дірами в серці». Учням пропонується подумати, чим можна «вилікувати» рани завдані негативними емоціями, словами. Завдання тренера: привести дітей до думки, що рани, завдані негативними емоціями, можна «вилікувати», викликавши позитивні, роблячи реальні вчинки для покращення ситуації.

Обговорення:

- Чи позитивні новини можуть врівноважити настрій людини?
- Чи завжди ігнорування проблеми є корисним?

- Хто швидше переживає подію, ті, хто намагається «включати» ресурси, чи ті, хто реагує безпосередньо?

Рефлексія заняття.

Отже, в результаті проведеного заняття учні вчаться аналізувати скрутні обставини, вирішувати проблеми, приймати відповідальні рішення, розвивати вміння і навички оптимального редагування на події.

Лекції для учнів

Лекція 1 «Стрес та його особливості»

*«Стрес — це все, що веде організм до швидкого старіння або спричиняє хвороби»
(Ганс Сельє.)*

Відомо, що людина може переживати стрес як в екстремальних умовах (підкорюючи світовий океан, гори), так і в звичайному житті. При цьому різко зростають як психологічне навантаження, так і вимоги фізіологічної стабільності людини. У своєму житті практично кожна людина відчувала стрес. Актуальність проблеми зумовлена надзвичайною його розповсюдженістю, він виникає через недостатній захист людини від дії несприятливих зовнішніх факторів.

Стрес — (від англ. stress— тиск, напруження) — реакція тіла і психіки на ситуацію, що вимагає функціональної перебудови організму, відповідної адаптації. Це комплексний процес, який включає як фізіологічні, так і психологічні компоненти. За допомогою стресу організм ніби мобілізує себе на самозахист, на пристосування до нової ситуації, запускає неспецифічні захисні механізми, які забезпечують протидію впливові стресу чи адаптацію до нього. Стан стресу викликають стресори: фізіологічні та психологічні.

Стресорами можуть бути фізичні та психічні подразники, реальні чи уявні. Людина реагує не тільки на справжню фізичну небезпеку, але й на погрозу чи нагадування про неї. При фізіологічних стресових впливах

змінюється режим роботи багатьох органів та систем організму, наприклад, пришвидшується ритм серця, підвищується згортuvanість крові, змінюються захисні властивості організму. Психологічні стресори — це фактори, що діють через сигнали: погрозу, небезпеку, образливість.

Психологічний стрес поділяють на інформаційний та емоційний. Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина не може впоратися із завданням, не встигає приймати правильні рішення при високому ступені відповідальності за їхні наслідки. Емоційний стрес виникає в ситуаціях небезпеки, погрози.

Ознаки стресу: емоційна напруженість, страх, тривога, підвищення тиску, пришвидшення серцебиття, тремтіння тіла або його кінцівок, неможливість висловитися, м'язове напруження.

Ознаки стресового напруження (за Шеффером):

- неможливість зосередитися;
- часті помилки в роботі;
- погіршення пам'яті;
- занадто часто виникає почуття втоми;
- прискорення темпу мовлення;
- думки кудись тікають;
- турбують головний біль, біль у спині, в шлунку;
- підвищена збудливість;
- праця не приносить задоволення;
- втрата почуття гумору;
- різко збільшується кількість викурених цигарок;
- пристрасть до алкоголю;
- постійне відчуття недоїдання або зниження апетиту.

Види стресу: еустрес — це стрес, спричинений позитивними стресорами (весілля, народження дитини, виграш у лотерею). Він активізує та мобілізує внутрішні резерви людини, додає інтересу до життя, змушує діяти більш інтенсивно.

Дистрес спричинений негативними стресорами (запізнення на важливий захід, конфлікт з близькою людиною тощо). Це руйнівний процес, який дезорганізує поведінку людини, активізує глибокі адаптаційні резерви організму. Такий тривалий стрес може перерости в невроз або психоз.

Механізм реакції організму на стрес: стресор — органи чуттів — головний мозок (гіпоталамус) — надниркові залози — гормони (адреналін + норадреналін) у кров — перерозподіл крові — м'язи, залози внутрішньої секреції — посилене або знижене вироблення гормонів.

Можливі реакції організму на стрес:

- дезадаптація — людина намагається пристосуватися до стресової ситуації, але їй це не вдається;
- пасивність — виникнення стану безпорадності, безнадії, депресії;
- активний захист від стресу — зміна діяльності з метою досягнення душевної рівноваги (спорт, музика, фізична праця);
- активна релаксація (розслаблення) — підвищує природну адаптацію організму до стресової ситуації.

Стрес — хвороба цивілізації. Як позбутися стресу? Не піддатися стресу, потрапивши у важку життєву ситуацію, вам, можливо, допоможе дуже проста техніка «Три питання». Використовуючи її, ви, безсумнівно, зможете поглянути на ситуацію, що склалася в новому світлі. Починати вирішення проблеми за допомогою даної техніки варто з заспокоєння емоцій. Тільки як слід заспокоївшись, можна переходити до аналізу проблемної ситуації, відповідаючи на наведені нижче три питання:

- Чим буде корисна для мене ситуація, що склалася?
- Які уроки можна витягти з даної ситуації, чому навчитися, які висновки зробити?
- Яке рішення проблеми можна знайти, аналізуючи ситуацію, відкинувши емоції?

Не забувайте про хобі: улюблені звичні заняття допомагають вам повернути думки в нормальне русло, заспокоїтися, почати адекватно сприймати дійсність. Вирощуйте квіти, збирайте моделі кораблів: чим спокійніше і монотонне заняття, тим більше воно сприяє заспокоєнню нервів. Вранці, після зарядки, доцільно прийняти контрастний душ: це заняття не тільки приємно, але й упорядковує імунну систему, а ваше самопочуття значно покращиться. Вийшовши з душа, варто гарненько розтертися. Це потрібно робити досить інтенсивно, щоб покращився кровообіг вашого тіла. І, найголовніше, — тримайте себе в руках! Чи не пливить за течією, не дозволяйте щоденним стресам захопити вас з головою. Як тільки починаєте відчувати, що нервова напруга стає вашим постійним супутником, негайно вживайте заходів!

Лекція 2 «Мотивація на позитивне світосприйняття»

Кожне покоління тішить себе думкою, що його юнацькі роки були найнестерпніші. Але я знаю, що перед вами куди більше проблем і у вас куди більше стресів, ніж у інших поколінь. Дорослі (і вчителі, і батьки) часто висуюють перед старшокласниками вимоги, які в 14-17 років просто неможливо виконати. Іноді тому, що вони просто дорослі: «В твої роки вже давно треба було б остаточно вирішити, чим займатися в житті!.. Прояви власний характер, де твоя індивідуальність?!» Іноді, навпаки, звертаються, як до дитини: «Одягни шапку! Ти мив руки? Цей фільм тобі дивитися ще рано! Невже можна так довго гуляти?! У твоєму віці я не про дівчат думав, а вчився вдень і вночі...» Все це, певно, вам знайоме. Але найважче не це. Найважче - в тому, що

в юності ми запитуємо себе про те, на що можна відповідати все життя. А відповіді потрібні відразу. І вірні відповіді. Що ж таке?

Постійно живеш в ситуації вибору, постійно відчуваєш напругу, постійно перевіряєш себе, своїх друзів, близьких. Постійно розчаровуєшся, розгублюєшся, дивуєшся, іноді відчуваєш злість. А буває, що хотів вчинити чесно, а тебе оголосили зрадником? Або стало страшно, змовчав, а тебе вихваляють за вірність... Не хочеш хвалитися своїми знаннями, вже записали в сірість, хочеш усім оголосити щось нове, цінне, цікаве - не висувайся! І найсумніше – порадитися, як правило, виявляється ні з ким.

У однолітків приблизно ті ж проблеми, але говорити про це часто вважається незручно, а дорослим, як завжди, немає коли. Та і пояснити їм, що ти без відповідей на ці запитання жити не можеш, теж, виявляється, дуже непросто. Що ж робити? По-перше, радіти! Я не знущаюсь, кажу цілком серйозно. Радіти потрібно тому, що ці питання з'явилися у твоїй голові. Що вони тобі не байдужі. Що тобі важливо знайти на них відповіді. По-друге, пам'ятати: вірна відповідь на будь-яке запитання – це відповідь, яку знайшов ти сам і яка тобі підходить. Не взагалі вірна, а саме для тебе. Не виходячи з загальних уявлень, що “це добре, а це погано”, а тільки виходячи з твого власного вибору.

Тому головне – не намагайся підставляти себе під загальні уявлення, так можна тільки зламати і свій характер, і свою індивідуальність, і своє життя. По-третє, потрібно пам'ятати: ніякі проблеми не можна вирішити тільки теоретично. Пізнати себе можна тільки випробувавши свої сили. І чим більше різних справ, різних друзів, різних компаній чи груп, в яких ти є своїм, тим більше шансів зрозуміти, що ти сам собою являєш, на що здатний, в яке доросле життя хочеш ввійти. І останнє. Май на увазі, всі ці питання не мають не тільки для всіх вірних відповідей, але і остаточних відповідей для кожного на

них також нема. Це саме ті запитання, на які людина відповідає все життя, в різні роки, в різних ситуаціях відповіді можуть змінюватися. Це нормально, це те, про що каже “життєвий досвід”. А він поки що попереду.

В житті трапляються помилки. Але завжди є люди, які люблять тебе. Якщо це можливо, поговори з батьками чи дорослими, яким ти довіряєш. Тільки ти сам здатен себе оцінити і щось змінити. Якщо ти сам собі не подобаєшся, чому тебе повинні любити оточуючі? Прийми себе самого таким, який ти є. А в тебе є досить багато привабливого й гарного, повір і не сумнівайся в цьому. І якщо у тебе й досі немає друзів, це тільки тому, що оточуючі тебе однолітки не розгледіли твоїх позитивних якостей, які ти приховав глибоко всередині себе і не бажаєш нікому показувати (а даремно). І взагалі, друзі самі не заводяться.

Подивись на себе зі сторони: ти побачив щось хороше? Нічого? Ну що ж, попрацюємо не над зовнішністю, а над внутрішнім світом. Ти обов’язково знайдеш те, що повинно сподобатись іншим. Але цього ніхто не помічає, мабуть тому, що вони, як і ти, занадто зациклені на собі. А ти також думаєш тільки про себе, про свої негативні риси і якості, а про все добре ти забув? Мабуть, що так. Ти скоріше всього не прагнеш, щоб у тебе були друзі. Чекаєш того, що хтось візьме й зарахує тебе в свої приятелі? І будеш чекати довго. А чому б тобі самому не стати дружелюбним, таким, яким ти хотів би, щоб бачили тебе інші. Не чекай, поки тебе хтось запише в свої друзі. Шукай друзів сам, сам стань другом. Адже навіть у самотніх є друзі — такі ж самотні.

І якщо тобі нудно, в тебе немає друзів, це все через те, що ти сам того бажаєш. Займись чимось (спортом, музикою, колекціонуванням — в світі є багато чого цікавого). У тебе з’явиться захоплення, а значить, з’являться і друзі на основі спільних інтересів. Так що не нудьгуй. Та й батьки нудьгувати тобі не дадуть. Адже ніхто на тебе не впливає так, як батьки. І усвідомлюєш ти це чи ні,

але більше за все на світі тебе хвилює схвалення або несхвалення твоїх вчинків батьками. "Що скаже мама? А що зробить за це батько?" І немає нічого приємнішого, коли ти чуєш від батьків: "Ми пишаємось тобою!" Чим більше в душі сонця, тим яскравіше навколо життя Повір в чудо! Просто подивись вгору і посміхнись.

Живи позитивно! Прощай швидко! Люби щиро! Смійся нестримно!

Не чекай, поки прийде успіх. Сам рушай йому назустріч. Те, що ти бачиш, багато в чому залежить від того, як ти дивишся. Будь вірним собі, і тоді ти зможеш бути вірним іншим. Зберігай віру в себе, навіть коли ніхто в тебе не вірить. Ніхто не виготовить замок без ключа. Так само і життя не дасть проблему без вирішення. Маленькі знаки уваги призводять до великої дружби.

Кожна крапля зусиль народжує море можливостей. Пам'ятай про те, що колись ти лише сподівався отримати те, чим володієш зараз.

Втома – не привід здаватися. Відпочинь і продовжуй шлях якими б не були великими ваші неприємності, намагайтесь час від часу позбутися гнітючих думок, відволікайтесь від них будь-якими суттєвими турботами на роботі чи вдома. Постарайтесь діяти так, щоб у кожному випадку не передавати свій поганий настрій оточуючим. Які б не трапилися з вами неприємності, життя продовжується і ніхто не має права нав'язувати іншим свої похмурі думки і нудьгуючий настрій. Якщо оточуючі доброзичливі у ставленні до вас, то вони знайдуть можливість проявити своє співчуття і надати вам допомогу. Будьте розумними і тактовними.

Дуже погане враження справляє та людина, яка будь-яку свою (навіть дрібну) неприємність перетворює у світову проблему. Вперто настоюючи на своєму, ми часто стаємо схожими на вередливих дітей. Бійтеся бути примхливими. Прислухайтесь до думки опонента (супротивника), поважайте її і з достатнім рівнем самокритичності ставтесь до своєї. Розумні вчинки не лише

корисні для справи. Але і викликають повагу до оточуючих.

Деякі люди живуть у вічному страху, бо вважають, що вони гірші за інших. Їх зусилля відповідати вищим вимогам часто ведуть до хворобливих переживань. Не можна забувати, що здібності і можливості кожного з нас обмежені, тому намагайтеся перш за все відмінно виконувати свою основну роботу, а також те, до чого ви дійсно маєте покликання. Для задоволення достатньо мати успіх в одній чи двох галузях, а інше виконуйте сумлінно і не нижче оптимального рівня. Той, хто багато чекає від оточуючих, постійно відчуває роздратування від того, що вони в більшості не відповідають його надмірним вимогам. Ви робите велику помилку, якщо постійно критикуючи намагаєтеся перевиховати, наприклад, своїх друзів, знайомих, зустрічних.

Слід пам'ятати, що дорослу людину перевиховати дуже важко, а ви хочете перетворити оточуючих у зручних для себе людей! Перспективи успіху тут мінімальні та й такий стиль вашої поведінки викликає у оточуючих негативне ставлення. Тому сприймайте людей такими, якими вони є (кожний з нас має право на індивідуальність), або взагалі не майте з ними справи. Намагайтесь в людині бачити кращі якості, а в спілкування спирайтесь саме на них. Таким чином ви, навіть не ставлячи собі за мету, одного чудового дня зробите відкриття про те, що "оточуючі перевиховалися", вони цілком задовольняють вас.

Привчайте себе до паузи перед можливим спалахом гніву. А під час цієї паузи намагайтесь осмислювати ситуацію. В цьому випадку ви встигнете прийти до висновку, що гнів не принесе полегшення. А тільки спричинить нові неприємності. Найкраще, якщо вам вдасться розрядитися не гнівними словами, а фізичною роботою чи вправами. Здорова фізична втома поглине ваш гнів. Розповісти доброзичливій і розсудливій людині про те, що вас турбує, - означає зробити собі величезне полегшення.

Поради вашого співрозмовника можуть навіть не мати великого практичного значення, але важливе його співчуття, участь, зацікавленість. Такою людиною може стати мати, батько, близька чи зовсім незнайома людина, випадковий співрозмовник. У свою чергу будьте готові самі виступити в ролі доброзичливого слухача чужої сповіді.

Лекція 3 «Мотивація до мобілізації внутрішніх ресурсів»

Повсякденне життя переконує нас у тому, що фізичне самопочуття людини тісно пов'язане зі станом її психіки. Єдність тіла і психічного стану відображена у відомому стародавньому вислові: «У здоровому тілі — здоровий дух». Характерною особливістю людської психіки є те, що вона може відволікатися від реальної дійсності і використовувати створені нею образи для психічної саморегуляції. Кожна практична діяльність людини має свої мотиви. Механізм управління мотивацією створюється тоді, коли формується сама особистість з її змістом життя. Без цього мотиви матимуть нестійкий, ситуаційний, характер і поведінка людини характеризуватиметься імпульсивністю, непередбаченістю і непослідовністю. Корисно засвоїти деякі принципи ставлення до життя, які сприятливо впливають на мотиваційну саморегуляцію. До них належать:

- 1) уміння відрізнити головне від другорядного,
- 2) збереження внутрішнього спокою в різних ситуаціях,
- 3) емоційна зрілість і стійкість,
- 4) знання засобів впливу на події,
- 5) уміння підходити до проблеми з різних точок зору,
- 6) готовність до будь-яких неочікуваних подій,
- 7) сприйняття дійсності такою, якою вона є, а не такою, яку хотілося б бачити, 8) намагання шукати нові, змістовніші мотиви життєдіяльності,
- 9) розвиток спостережливості,

- 10) уміння бачити перспективу життєвих подій,
- 11) намагання зрозуміти інших,
- 12) уміння вибирати позитивний досвід з подій, які сталися.

Активність особистості, яка спрямована на удосконалення своїх фізичних, моральних, трудових, естетичних та інших якостей, називається самовихованням. Це є вільна спрямована діяльність людини, прояв її самореалізації, самовираження, причому відбувається вона не примусово, а за власним свідомим вибором. Самовиховання є системою дій, які зумовлені соціальними та індивідуальними орієнтирами, інтересами, метою, умовами життя особи.

Вправа «Активізуй уяву»

Мета: Виконання цієї вправи потребує вашої уяви: чим яскравіше ви здатні уявити успіх, славу і щастя в майбутньому, чим міцніший зв'язок встановите з певними формами діяльності - тим сильніший ефект вправи. Основна ідея - сформулювати нове ставлення до вашої діяльності, зробити її цікавішою і привабливішою для вас. Одноразового виконання вправи, звичайно ж, недостатньо. Чим більше разів ви виконаєте запропоновані вам завдання, тим сильніше вони вплинуть на вашу мотиваційну сферу.

1. Уявіть якомога яскравіше, що ви досягли своєї мети, що ваша мрія здійснилася, що успіх, слава, багатство і щасливе життя нарешті стали реальністю. Створіть картинку приємного, щасливого майбутнього.

2. Уявіть, як ви наполегливо (але із задоволенням) багато працюєте задля вашої мети. Слід якомога яскравіше «прокрутити» в уяві картинку, де ви з величезною насолодою займаєтеся певною діяльністю (наприклад, це може бути навчання чи професійна діяльність). Часом ця діяльність є досить складною, ви відчуваєте труднощі, але вам цікаво і ви прагнете подолати перешкоди і будь-що досягти своєї мети.

3. Спробуйте ці дві картинки пов'язати одну з одною. Наприклад, як результат тривалої роботи і значних зусиль - успіх, щастя, багатство і слава. Намагайтесь поєднати ці картинки у певній послідовності.

Вправа «Емоційне насичення»

Мета. Предмети і об'єкти, які подобаються людині, наділяються позитивними епітетами. Певні слова пов'язуються у вашій уяві з успіхом, красою, досконалістю. Вони мають позитивне емоційне значення (наприклад, «чудово!», «прекрасний»), викликають позитивні емоції. Використовуючи ці епітети, «прив'язуючи» їх до предметів і окремих елементів, можна таким чином сформувати інтерес до них. Унаслідок емоційного насичення (поєднання з позитивними, «приємними» епітетами та емоціями) певні предмети стають для нас більш привабливими і цікавими. Для того, щоб сформувалось відповідне позитивне ставлення до предметів (об'єктів) вашої діяльності, процес емоційного насичення має бути досить тривалим.

Завдання: Випишіть 20 слів, які вам найбільше подобаються, які викликають позитивні емоції.

1. Запишіть 15-20 прикметників (епітетів), якими ви наділяєте ті предмети, що вам подобаються (наприклад, «чудовий», «прекрасний»).

2. Запишіть 10 складників (структурних компонентів або параметрів) предмета (об'єкта), до якого ви хочете сформувати інтерес. Наприклад, якщо ви прагнете розвинути інтерес до фізики, то такими складниками можуть бути електрон, атом, енергія, сила тощо. А коли ви намагаєтесь посилити свою мотивацію до психології, то такими елементами можуть бути психічні процеси, властивості та закономірності, такі як увага, пам'ять, мислення, творчість, уява тощо.

3. Кожен складник предмета вашої діяльності (з десяти записаних) насичуйте позитивними (приємними для вас) епітетами. Охарактеризуйте кожен

елемент (структурний компонент) з позитивного боку. Наприклад, мислення: сила, краса, прогрес, екстаз, захоплення.

Отже, в результаті психологічної просвіти в учнів формується позитивне світосприйняття, нове ставлення до діяльності.

Рекомендації для дітей, постраждалих в АТО

В закладі «ЗШ № 36» психологом розроблені рекомендації для учнів, які допоможуть подолати стрес та тривогу:

- Ніхто не застрахований від нещасних випадків, різних втрат, складних ситуацій. Але треба не обмежуватися переживаннями, не концентруватися на них, не поступатися депресії, а діяти, шукати вихід, пробувати все нові та нові варіанти.

Щоб зменшити ймовірність виникнення стресів необхідно:

- Правильно харчуватися: більше їсти натуральних продуктів: овочів, фруктів, зменшити споживання солі. Обов'язково снідати та впродовж дня харчуватися рівномірно.
- Бувати надворі, гуляти, сидіти в парку, бігати, зайнятись аеробікою.
- З'їсти морозиво — там є компонент, який покращує настрій.
- З'їсти банан: в ньому є сиротин — гормон щастя.
- Постійні вправи на релаксацію знижують напруження в стресових ситуаціях.
- Необхідно слухати спокійну музику.
- Робити те, що подобається. Хобі — те, що треба. Зцілення не в тому, що ви робите, а як ви до цього ставитеся.
- Аби запобігти розчаруванню, невдачам, не треба братися за непосильні завдання.
- Не зловживати кавою, алкоголем.

- Носити одяг бажано синього та зеленого кольорів — вони заспокоюють.
- Зі стресом можна впоратися, треба лише мати бажання та трохи вільного часу лише для себе.
- Постійно концентруватися на світлих сторонах життя та подіях — це збереже здоров'я і сприятиме успіху.

2.3. Робота класного керівника з дітьми, постраждалими в АТО та їх батьками

У педагогів виникла необхідність пояснювати дітям, що відбувається, як реагувати на конфлікти між дітьми, що розгортаються, як втриматися від надання оцінок, як не нашкодити дітям, а навпаки – бути корисними.

Діти молодшого шкільного віку продовжують відображати у грі все, що відбувається навколо. Політичне протистояння, яке тривало декілька місяців відразу ж було відображено в рольових іграх у школах і дитячих садках. Гра для дітей – це можливість впоратися з ситуацією, яка вже склалася чи може мати місце. Гра для дітей – це дуже важлива «робота». Але робота особлива, вона одночасно приносить задоволення, розвиває та навчає, вводить у суспільство. У грі діти моделюють доросле життя і його конфлікти та відображають суспільні конфлікти. Діти в одну й ту ж саму гру будуть грати стільки разів, скільки їм потрібно. Вони самі розподіляють, хто яку роль гратиме і добре орієнтуються в правилах, які створюють. З часом активність та актуальність гри буде знижуватися, і діти перейдуть до нової гри.

Педагог може обговорити з дітьми ситуацію, яка склалася, ретельно добираючи слова. Будь-яка інформація повинна бути подана дитині, але у відповідності до її віку та рівня розвитку. Надлишок відомостей може залякати дитину і викликати страх та почуття беззахисності. У той же час додаткова інформація допоможе дитині зрозуміти, що відбувається насправді. Педагог

може залучити дітей до обговорення, щоб вони самі донесли власні думки і почуття. У будь-якому разі не потрібно ділитися з дітьми різними необґрунтованими чутками та недостовірною інформацією.

Доцільно знати та використовувати в розмові з дітьми на тему ситуації в країні правильні слова та вирази. До правильних слів та виразів належать ті, які не є оціночними, не несуть погрози і не навіюють страх, а просто констатують сам факт подій.

Не можна бути впевненими, що всі діти в класі займуть однакову позицію до того, що відбувається, бо вони мають сім'ї і на їх світобачення впливає позиція членів сім'ї. Щоб раптом не спровокувати конфлікт у класі, це потрібно враховувати.

Доцільно заздалегідь обмірковувати, як саме ті чи інші завдання можуть вплинути на дітей, чиї батьки або родичі брали участь чи постраждали, або навіть загинули внаслідок конфліктних подій.

Не потрібно наполягати на тому, щоб завдання, пов'язані з сім'єю, виконувались в строгій відповідності зі заздалегідь встановленими правилами. Потрібно мати гнучкий та творчий підхід, і не обов'язково оприлюднювати результати виконання таких завдань усім учням класу.

Доцільно обговорювати зі шкільним психологом чи соціальним педагогом можливість створення групи взаємодопомоги для дітей, які цього потребують. Залучення до цієї роботи фахівців з організацій, які займаються допомогою дітям та сім'ям та мають досвід у веденні таких груп.

Не варто думати, що всі діти однаково відреагують на якусь травматичну подію. Різні діти на одну і ту ж саму подію прореагують по-різному. На це буде впливати попередній досвід реагування на травмуючі події, рівень розуміння дитиною того, що відбулося і відбувається, чи була надана підтримка і допомога раніше, чи мала дитина дорослого, якому могла б довіряти.

Доцільно обговорювати з батьками можливі реакції дітей на події, тривоги та страхи у зв'язку з ними та як це відображається на поведінці дитини. Серед дітей у класі можуть бути ті, хто втратив батька чи матір через події в державі. Такі діти можуть переживати втрату і в такий період у них може знизитися успішність, можуть бути складнощі з концентрацією уваги, пригнічений емоційний стан.

Не потрібно навішувати на таких дітей ярлик «проблемна дитина». Важливо побачити в ній особистість, яка реагує на перенесену втрату.

Варто робити все для того, щоб усі діти в класі знали про те, що в якоїсь дитини постраждали чи загинули батько чи мати, і тактовно підходити до обговорення такого питання. Якщо втрати в класі обговорюються – це дає можливість навчатися дітям висловлювати співчуття і дбайливо ставитися до тієї дитини, яка втратила когось із батьків.

Не доцільно ігнорувати дитячі зауваження або конфлікти, пов'язані з втратами близьких людей. Краще демонструвати дітям розуміння та повагу до почуттів інших людей, вчити дітей тому, що кожна людина має невід'ємну внутрішню цінність.

Доречно вміти розпізнавати ознаки, які вказують на те, що дитина переживає втрату або має депресивні прояви. У разі необхідності потрібно повідомити тих близьких, які опікуються дитиною, щоб вони мали можливість підтримати її.

Підтримуючи звичний шкільний розпорядок, вчитель допомагає дітям відчувати безпеку, а також те, що є речі, які залишаються звичними. Підготовка до певних шкільних подій також може продовжуватися. У періоди великих хвилювань батьки можуть не дозволяти дітям ходити до школи, в принципі батьки мають право залишити дитину вдома, але повернення до звичного життя допомагає дитині зміцнити почуття безпеки та здатності керувати своїм життям.

Підтримка звичного способу життя дуже позитивно діє на дитину та є для неї доказом власної безпеки та стабільності. Учителю потрібно бути уважнішим до дітей, адже деякі з них можуть демонструвати ознаки стресу. Ці ознаки не варто залишати без уваги, а краще звернутися за допомогою до фахівців.

У періоди надзвичайних ситуацій, які викликають багато тривоги та не мають остаточного вирішення, певний час особливо важливою є різнобічна підтримка дітей.

Емоційна підтримка. Це перше, що спадає на думку, коли ми думаємо про підтримку, яку нам дають інші люди. Якщо в дорослих виникають проблеми на роботі, члени сім'ї або друзі будуть кожного дня питати, як себе людина почуває та казати їй, що підтримують її. Це ж саме можна робити із дітьми. Інколи діти настільки переживають за своїх близьких, що бояться ставити їм запитання або не звертаються за підтримкою, тому що вважають, що цим вони засмутять близьку їм людину. Тому вчителям потрібно бути уважними до своїх учнів і бачити, хто з них потребує особливої уваги. Можна запропонувати таку вправу, щоб кожен учень склав список усіх учнів класу, поміркував і написав навпроти кожного з прізвищ, що найбільш подобається в цій особі, які її чесноти. Вчитель збирає написане, опрацьовує і наступного тижня роздає кожній дитині аркуш з перерахованими рисами, які помітили однокласники.

Навички, які необхідні, щоб надавати дітям підтримку:

Активне слухання. Допомагаємо дитині впоратися з її почуттями. Дитині потрібно, що її почуття приймали та поважали:

- можна спокійно та уважно вислухати дитину;
- можна визнавати почуття дитини словами «так», «хм», «зрозуміло»;
- можна назвати почуття «ти стурбований», «ти засмучена», «ти сердитий»...

- покажіть, що розумієте бажання дитини. Надайте їй можливість уявити це: «Я б хотіла, щоб такого не було, щоб все у нас буде спокійно і не потрібно було переживати за батьків/чи за цю ситуацію» (як приклад);

- вміння ставити питання, які спонукають дитину до розмови: «Я уважно тебе слухаю...», «Це важливо, що ти розповідаєш...», «Міг би ти розповісти про це більше...»;

- встановлення відносин, що базуються на довірі;

- надання корисного та заохочувального зворотного зв'язку;

- вміння концентрувати увагу на можливостях та рішеннях, а не на проблемах;

- спостерігати за поведінкою дитини тривалий час;

- розуміння та правильне використання невербальних засобів вияву почуттів; терпиме та неупереджене ставлення;

- чуйність та співчуття.

Практична допомога. Допомогти впоратися з різними завданнями повсякденного життя. Інколи події так впливають на дитину, що їй важко концентрувати увагу на завданні. Розуміння цього та допомога у виконанні складних завдань є важливим елементом підтримки.

Обмін думками, ідеями. Досвід та думки інших людей про певні ситуації можуть бути корисними. Діти можуть використовувати героїв книжок чи фільмів, історичних персонажів інших людей, для обговорення того, як би вони вели себе в тій чи іншій ситуації. Обмін думками з дітьми щодо тієї чи іншої ситуації допомагає їм, оскільки вчить дивитися на ситуації/події з різних точок зору і надає можливість висловлювати власні погляди.

Пошук та обробка інформації. Діти підліткового віку можуть шукати різну інформацію про події, досліджувати історичні підґрунтя того, що відбувається, узагальнювати отримані знання і представляти як невеличкі

проекти, які можна буде розглянути під час виховної години. Така форма роботи також є підтримкою, оскільки допомагає спрямувати енергію в пошуковому напрямі.

Чому дітям часом важко спілкуватися? Багато дітей не звикли розповідати дорослим про те, що вони відчують, і на це можуть бути різні причини. У багатьох дітей може бракувати досвіду говорити про себе, і вони просто не знають слів, якими могли б описати, як і що вони відчують. Дітям, які зазнали тяжких випробувань, зазвичай важко про них говорити. Вони бояться, що деякі почуття будуть сильніші за них. Діти, які дуже гостро відчули ворожнечу, можуть бути підозріливими, вони можуть не бажати спілкуватися тому, що побоюються, що їх за це будуть сварити. Деяким дітям буває соромно від того, що сталося. У такому випадку варто дуже тактовно запрошувати дітей до діалогу.

Так може трапитися, що до класу потрапить дитина з Криму чи східних регіонів. Така ситуація сама є доволі травматичною як для сім'ї, так і для дитини, оскільки до цієї події вони не готувались заздалегідь і рішення довелося приймати швидко. Що може робити педагог, щоб допомогти дитині адаптуватися до нового класу, школи та оточення?

Класний керівник може запропонувати учням свого класу познайомитися з новим однокласником. Щоб вони мали змогу розповісти про свій клас, школу, район чи місто. Дали можливість і дитині розповісти про себе та своє місто чи свій край, про особливості традиції, культури та інше.

Педагог може спонукати дітей, щоб вони написали про себе, про місце, звідки вони прибули, і про теперішні обставини життя, вели такий щоденник або клеїли вирізки в альбом чи картинки про самих себе (така «Книга про історію життя»). Такі автобіографічні прийоми допомагають розвивати

розуміння складних обставин та почуттів. Діти молодшого віку можуть малювати малюнки і разом з дорослими називати їх.

Перехід до нової школи може викликати почуття страху в дитини та розгубленість. Дитина може трохи справлятися з ними на уроках, а от на перерві почувати себе самотньою, бо ще не встигла знайти/зустріти друзів. Тому важливо мати місце, де дитина може побути на самоті, якщо не хоче брати участь в іграх інших дітей на майданчику. Поступово варто допомагати дитині інтегруватися в шкільний колектив.

Залучення дітей до активного життя класу та школи дасть можливість скоріше адаптуватися та знайти друзів.

Педагоги є головним джерелом підтримки для дітей, і їм варто піклуватися про своє психічне здоров'я. Якщо з якихось причин педагогу складно спілкуватися з дітьми щодо травмуючи подій, то можна попросити про допомогу шкільного психолога чи соціального педагога. Важливо не залишати дітей без допомоги та підтримки дорослих, які, в першу чергу, повинні бути в змозі її надавати. Потрібно підтримувати віру в дитини, що ситуація вирішиться на краще.

Виховна година « Вчимися жити у мирі і злагоді»

Класний керівник 11 класу Кучма Н.А.

Учитель. Нумо, діти, знову звернемося до вічної теми — теми дружби і любові, злагоди і миру поміж людьми. Бо завжди дуже добре жити всім там, де є доброта і любов, взаєморозуміння і терпимість, де між усіма налагоджені добрі стосунки. Там лине пісня і жарти, квітне радість і щастя. Там не тільки добре спілкуватись, розповідати і слухати про все на світі, а приємно просто мовчати, бо знаєш, що тебе оточують доброзичливі люди, твої друзі, які не зрадять і не осудять, які прийдуть на допомогу, порадять, добрим словом розвіють усі негаразди. Та найбільше в світі щастя — це мир на землі, коли на ній

розквітають чарівні квіти, а люди живуть спокійно, земля не здригається від страшних вибухів, а діти вчаться, здобувають знання, щоб зробити наш край ще прекраснішим. Мир на землі — це найбільше благо, бо є тато і мама, ніхто не гине у боях, і багато радості у світі.

Учень.

Мир на землі — це затишок і тиша,
Це сміх дитячий і душі політ!
Коли поет чарівні вірші пише
Про незвичайний, дивовижний світ.
Мир на землі — це росяні світанки,
Краса і творчість, пісня у гаях.
Мир на землі — це вечори і ранки
Із радістю і щастям у серцях.
Це дні роботи, сповнені натхнення,
Щасливі сім'ї, здійснення надій.
Й нас не лякають вибухи страшенні,
Й солдати не кидаються у бій.
Мир на землі — це дім і мама, й тато,
Й любові стільки — просто через край!
Це та земля, де щастя є багато
І в кожному домі — хліба коровай!
Це та земля, де сміх і пісня лине,
А діти йдуть до школи знов і знов.
Й ніколи у боях ніхто не гине,
Бо там господар — щастя і любов!

Учитель. Про мир і щастя мріють люди з давніх-давен, скільки існує людство, стільки й живе у серцях чарівна мрія про мир. Бо ж лише коли мир є, то можуть

здійснитись усі найзаповітніші прекрасні мрії людини, її надії і помисли, тоді кожен може реалізувати себе повністю, розкрити свої здібності і таланти. Аби не війни, що прогриміли над землею за всю історію, то людство вже давно могло жити так чудово, що ми й уявити не можемо. Бо давно б вже люди навчилися використовувати інші види енергії, здатні змінювати клімат, а ще б могли літати у далекі космічні простори, відкривали б і освоювали нові планети і переміщались миттєво у часі і просторі. Багато б змогло людство, якби жило у мирі і злагоді... А ще перемогло б хвороби, і жили б усі здорові та щасливі. Подумайте самі, чого я так впевнено про це говорю. Тому, що не вмирили б талановиті, дуже розумні хлопці і дівчата, а творили б, здійснювали свої мрії і задуми. Кожна війна забирає мільйони людей, а серед них і найталановитіших, які б змогли багато чого поліпшити на землі.

Чому виникають війни? Ви задумувались над цим? Звичайно, задумувались. Мабуть, тому, що виникав розлад між людьми, не було між ними злагоди, кожен хотів слави або заздрихав іншому, хотів довести, що він кращий або прагнув помсти. От чому між дітьми виникають сварки і бійки? Тому, що не хочуть поступитися, хтось вважає себе кращим, хоче верховодити, а інший не дає цього зробити. Якщо поміж дітьми пропала злагода, то і миру не буде, діти обов'язково поб'ються або ж будуть сердитись одне на одного, ображатись. Тому дуже-дуже важливо з раннього дитинства вчитись жити у злагоді і в мирі, дотримуватись норм людської поведінки, вчитись так поводитись, щоб нікого не образити, не скривдити тих, хто слабший або менший. Треба бути з усіма ввічливим, чемним, вміти слухати людей і чути, поступатись і переконувати словами, а не кулаками. З раннього дитинства треба вчитись бути дипломатами, вміти гарно і переконливо доводити свою правоту, добирати потрібні слова. Коли з дитинства всі навчатись так поводитись, то й коли стануть дорослими,

так чинитимуть, а тоді і в суспільстві буде мир і злагода. Для цього треба знати багато правил, законів, заповідей.

Учень.

Мир на землі, хліб на столі,
Спокій в усьому світі.
Вчаться у школах діти малі,
Радісно сонце світить.
Люди будують нове житло,
Будуть у щасті жити.
Кожній людині потрібне тепло,
Щоб майбуття творити.
В кожному суспільстві потрібен лад,
Злагода, співіснування.
І зацвіте вся земля, мов сад,
Радісним буде світання.

Учитель. Все починається з самої людини, з її душевного стану, вихованості, поведінки, відчуття гармонії з навколишнім світом, з красою довкілля. Бо світ нам дістався надзвичайно прекрасний, чарівний. І треба любити цю диво-природу, захоплюватись і вміти милуватись, переживати, спостерігати і знати, для чого ми прийшли у світ. А приходить людина для добра і радості. Тому завдання у всіх людей на землі одне — творити добро!

Поглянь, дитино, світ такий, як казка!
У пахощах, у звуках, в кольорах.
Від сонечка до нас струмить любов і ласка,
Земля, як у віночку, вся в квітках!
Відчуй, дитино, запахи чарівні,
Що від землі ідуть, від квітів і від трав.

А поять нас струмки й джерела дивні...

Я хочу, щоб ти серцем це ввібрав!

Послухай пісню пташки на світанні

І звуки лісу, поля і небес.

Яка гармонія! Яке міцне єднання

Краси і щастя, радості й чудес!

Гармонія у природі існувала завжди і народжувала красу, яка дивувала серце людини, робила його чутливим. В її душі народжувалися дивні звуки і казкові чарівні образи, які перетворювалися в чудові мелодії, у вірші, казки, картини. Все це окрилює людину, робить її серце добрим, щирим. Людина, яка відчуває таку гармонію, не може заподіяти лиха. Вона і в суспільстві живе мирно, спокійно, гармонійно. Свої бажання і потреби вміє підпорядковувати розуму. Бо, живучи в суспільстві, людина не може бути вільною від нього, а тому має поважати його закони і правила. Цих правил навчають дітей з самого малку, щоб вони добре їх засвоїли і жили за законами суспільства, в якому їм пощастило рости. Таких правил не так уже й багато, важливо запам'ятати їх, щоб іти в життя гордо і чесно доброю і порядною людиною.

Всі вони лаконічно відображені у мудрій книзі Біблії. Там є десять заповідей, які люди повинні знати і їх дотримуватись. А ще — одне золоте правило, яке звучить так: «То ж усе? чого тільки бажаєте, щоб вам чинили люди, те саме чиніть їм і ви!»

Кожна людина хоче, щоб до неї добре ставились, привітно розмовляли, любили і поважали, не кривдили, говорили теплі слова... Тому, в першу чергу, вона так сама повинна ставитись до інших людей! Тобто, любити і поважати людей, не кривдити, не чинити зла, не ображати інших. Дуже гарне правило, чи не так? А тепер подумайте кожен про себе!

Чи завжди ми поводимося з іншими так, як хочемо, щоб поводитися з нами? Далеко не завжди. Тому, що людина часом надто себе любить і не може себе правильно оцінити. Треба уміти подивитися на себе збоку, як на стороннього, тоді побачимо, що ми буваємо не завжди праві. Тож коли щось вам дуже хочеться сказати іншому: якесь зауваження, слово, що може образити людину — подумайте, а чи ви кращі, чи у вас нема недоліків, чи взагалі ви маєте право таке казати людині. Кажуть у народі: «Сім разів відміряй, а раз відріж». От і ви сім разів подумайте, зважте, перш ніж сказати, бо слово гостріше за ніж, воно глибоко може ранити.

Є ще заповідь, яка закликає: «Шануй батька свого і матір свою» — це перша заповідь з обітницею — «Щоб добре велося тобі, і щоб був ти довголітній». Бо хто ж у світі найрідніший за батька та матір? Вони єдині! Хочеш жити у добрі і злагоді, у любові і радості, то шануй та поважай батька та матір — так просто! Тепер подумайте кожен, як ви ставитеся до своїх батьків, чи завжди ви добрі та слухняні, бо навіть коли у вас у думках є щось негарне, то ви вже порушуєте цю заповідь, а тоді не питаєте, чому у вас не все так, як би хотілось.

У посланні від Матвія є звернення: «Не судіть ближніх своїх, не судіть, щоб і вас не осудили». Як ви це розумієте? (Відповіді учнів). Не осуджуйте нікого, бо всі люди на землі різні, нема двох однакових, тому в кожного можуть бути свої вади, звички, не такі, як у вас. Кожна людина індивідуальна, а ти не суди, бо й ти не ідеал. Нема ідеальних людей. Хочеш, щоб тебе не судили, то й ти не суди. Бо яким судом судити будете ви, таким і вас осудять. «То чого в оці брата свого ти заскалку бачиш, колоди ж у власному оці не чуєш?» Як ви це розумієте? (Відповіді учнів).

Отже, треба завжди жити у мирі і злагоді з самим собою та людьми, завжди виконувати ці заповіді і правила.

Учень.

Живи з собою в злагоді і в мирі,
Не заздри людям і не проклинай.
Хай буде радість, щастя у квартирі,
Люби батьків своїх, не ображай.
Не зневажай, зла не бажай нікому,
Ділись останнім і добро твори.
Будь справедливим, чесним будь в усьому
І щире слово людям говори.
Бо в добрім слові є тепло і ласка.
У світлім серці є любов свята.
А в мудрості, запам'ятай, будь ласка,
І криється та істина свята,
Яка людьми нас робить в цьому світі
З душею чистою, мов сонця промінець,
То й будеш ти, як сонечко в зеніті,
І всі печалі зійдуть нанівець!

Учитель. Наш народ завжди був високодуховним, дотримувався заповідей Божих. Про це свідчать прислів'я: «Хто добра людям бажає, той і сам добро має». «Робиш добро, не кайся, робиш зло, на зло і сподівайся». «Не одежа людину красить, а добрі діла».

Тому завжди думай, що і як ти робиш, що і як говориш, і твори добро, тоді й тобі воно повернеться добром і радістю. І ніколи нікому не заздри, бо нема двох однакових людей. Що може один, не може інший, а що можеш ти, не може хтось другий. Відкрий у собі себе!

От і в учнівському колективі, у своєму класі старайтеся жити дружно, у мирі і злагоді. Пам'ятайте про народну мудрість і дотримуйтеся правил. А що говорить народна мудрість про поведінку в колективі?

Діти кажуть прислів'я, які підготували: «Мовчанка гнів гасить».

«Не копай яму другому, бо сам у неї і впадеш».

«Не міряй всіх на свій аршин».

«Пильнуй свого носа, а не чужого проса».

«Доброму скрізь добре» та ін..

І завжди пам'ятай, що треба всіх любити. Бо коли є у твоєму серці свята любов, то ти не пройдеш повз чуже горе, допоможеш тому, хто цього потребує. Порадієш з тим, хто хоче поділитися радістю. Бо любов — це найвище у світі почуття, від любові народжується все на Землі!

Любов — найвище в світі почуття!

У ньому сонце, щастя, цілий світ!

З любові починається життя,

Вона нас гріє і на схилі літ!

Любові забагато не бува,

Й ніколи зайва не буває теж...

Одягнута у лагідні слова,

Вона нас щиро зігріва, без меж!

Любов, як сонце, нашій дітворі,

Бо зігріває кожен день і час.

Як синь небес над нами угорі,

Щоб промінь доброти в душі не згас!

То ж удосконалюйтесь, діти, вчіться робити добро людям і творити добро на землі. Запам'ятайте, що все починається з дитинства. Як навчитесь — такими і підете в життя, а воно дуже складне. Тому не будьте чванливі,

заздрісні, егоїстичні, а вчіться бути добрими, лагідними, щирими і щедрими на любов і добро, вірними. Тоді поміж вас пануватиме мир, злагода, любов і дружба.

Ніколи зла нікому не творить,
Бо зло вертатися погану звичку має.
Добро творить, усім добро робить
І втоми серденько нехай не знає.
З любов'ю в серці, з радістю ростить,
Учіться людям сонечком світити.
І доброту в своїй душі носить,
У мирі й злагоді учіться, діти, жити!



ть вірші»

о 1.9. «Діти читають вірші»

фортне психологічне середовище в класному моральність, діти почувають себе краще. Якщо ж послідовність у своїх відносинах з дитиною, то цим йому можна довіряти. Це дуже важливо, бо інакше діти не напрацюють позитивних почуттів до свого оточення і до свого майбутнього. Інколи можна допомогти, просто вислухавши дитину.

**2.4. Робота з педагогічним колективом закладу «Загальноосвітня школа
I-III ступенів №36 Вінницької міської ради»
Заняття з елементами тренінгу1
«Профілактика стресів у педагогічній практиці».**

Мета: поінформувати про методи профілактики та боротьби зі стресом; психологічна профілактика негативних особистісних утворень, які заважають підвищенню адекватності самосвідомості й знижують рівень соціальної і психологічної компетентності; зниження рівня ситуативної і особистісної тривожності; сприяння формуванню адекватної самооцінки; формування позитивної світоглядної позиції особистості; сприяння формуванню практичних навичок опанування себе в різних ситуаціях, оволодіти елементарними прийомами релаксації та аутотренінгу.

Матеріали: маркери, фломастери, аркуші паперу, бейджі, стікери, плакати, дошки, роздаткові матеріали.

Вправа – знайомство «Історії з торбинки»

Мета: настроїти учасників на роботу за темою, активізувати відчуття особистості. На початку заняття кожен учасник оформлює картку-візитку, де

вказує своє ім'я. На оформлення дається 3—5 хв. 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, закладка, 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». Коли всі скажуть свої фрази, можна зробити ще одне коло: передати свій предмет сусіду праворуч і промовити іншу фразу, вже «від імені» нового предмета, але починаючи знову з «Я».

Прийняття правил роботи групи

Тренер звертається до групи з питанням: «Для чого в нашому житті існують різні правила?». Після відповідей учасників він пропонує прийняти правила роботи групи під час тренінгу, які записуються на плакаті «Правила групи».

Вправа «Чарівна скринька»

Учасникам роздають невеликі аркуші паперу (можна липкого). Тренер просить написати на них, чого саме педагоги чекають від тренінгу. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений тренером плакат із зображенням скриньки. (проговорення відбувається на місці, а тоді всі вивішують). Тренер звертається до учасників: Отож, чого саме ви очікуєте від сьогоднішньої зустрічі? На аркушах паперу напишіть ваші очікування. А тоді помістіть свої очікування в „чарівну скриньку”.

Мозковий штурм «Що для мене означає стрес?»

Мета: привернути увагу до внутрішнього стану оточення, з'ясувати головні стресори присутніх.

Запитання тренера: На плакаті ви бачите напис «Що для мене означає стрес?» Як ви можете його охарактеризувати? Усі відповіді учасників записують

на плакаті. Після цього тренер разом з усіма узагальнює їх.

Рефлексія: стреси, які виникають у житті, можна уявити як коридори, якими треба пройти: хто швидше, хто повільніше, хто важче, хто легше, однак пройти їх усе одно доведеться.

Стрес – це:

- проблеми на роботі
- особистісні негаразди
- нестабільне матеріальне становище
- психічне напруження
- невдачі, страхи, зриви
- відчуття небезпеки
- ДТП, аварії і т.д.

Інформаційне повідомлення «Стрес»

Тренер вивішує основні поняття на плакат, розповідаючи та надаючи інформацію учасникам. Стрес — це захисна реакція організму, що має допомогти йому подолати складні життєві ситуації. Викид у кров спеціальних гормонів («глюко-кортикоїдів») підвищує тонус м'язів, збільшує кількість глюкози, зменшує потяг до сну. Але така мобілізація організму відбувається за принципом «боротися — зараз, лікуватися — пізніше», тому ті самі гормони, що мобілізують організм на боротьбу, паралізують функції, які не є життєво необхідними в період стресу: страждає, насамперед, імунна система, порушуються процеси регенерації тканин, блокується вироблення статевих гормонів та гормонів росту тощо. Стан стресу викликають стресори: фізіологічні та психологічні. Стресорами можуть бути фізичні та психічні подразники, реальні чи уявні. Людина реагує не тільки на справжню фізичну небезпеку, але й на погрозу чи нагадування про неї.

При фізіологічних стресових впливах змінюється режим роботи багатьох

органів та систем організму, наприклад, пришвидшується ритм серця, підвищується згортваність крові, змінюються захисні властивості організму. Психологічні стресори — це фактори, що діють через сигнали: погрозу, небезпеку, образливість. Психологічний стрес поділяють на інформаційний та емоційний. Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина не може впоратися із завданням, не встигає приймати правильні рішення при високому ступені відповідальності за їхні наслідки. Емоційний стрес виникає в ситуаціях небезпеки, погрози.

Розробив теорію стресу канадський психолог Ганс Сельє. Він виділив три стадії стресу: фаза тривоги, фаза опору та виснаження. Перша — реакція тривоги, коли організм починає досить слабо опиратися змінам чи 25 пристосовується до них. Друга фаза — опір, коли здійснюється адаптація до нових умов, організм у повній мірі чинить опір впливу стресора. Третя фаза—виснаження—настає після тривалого впливу стресора, всі резерви адаптації вичерпуються, і організм гине. Звичайно, що остання фаза розвивається не завжди. Часте або тривале перебування людини у стресовому стані призводить до виснаження, розвитку типових психосоматичних розладів.

Патогенний вплив надмірного стресу на здоров'я людини відбувається за такими трьома основними напрямками. Розлади опорно-м'язового апарату. Постійне напруження м'язів спричиняє порушення іннервації тканин, внаслідок чого розвиваються запалення в м'язах, зв'язках, суглобах, людина може відчувати болі в спині, шиї, плечах, ногах, головний біль через порушення кровопостачання мозку. Порушення обміну речовин. Підвищене вироблення глюкози порушує регуляцію обміну речовин: у людей може зникати або зростати потреба в їжі, виникати надмірний потяг до солодкого, хтось може набирати вагу, навіть якщо не переїдає, а хтось — відчувати знесилання, сонливість, хронічну втоми тощо. Погіршення психоемоційної регуляції.

Надмірна активізація організму не тільки спричиняє безсоння (на яке скаржаться 70% учителів), а й знижує якість сну. Людина не висипається, навіть якщо вона проспала необхідні вісім годин. Неповноцінний сон підвищує нервозність, збудливість, дратівливість, знижує уважність, пам'ять, самоконтроль.

Стрес є складовою життя кожної людини і його неможливо уникнути так само, як потреби пити чи спати. Стрес, на думку канадського психолога Ганса Сельє, створює «смак до життя». Дуже важливий і його стимулюючий, формуючий вплив у складних процесах виховання та навчання і всього нашого життя. Але стресові впливи не повинні перевищувати адаптаційні можливості людини, бо тоді може погіршитися самопочуття. Різні люди реагують на однакові стресори по-різному. У когось реакція активна — під час стресу ефективність їхньої діяльності і далі росте до певної межі («стрес лева»), а в інших — реакція пасивна, ефективність їхньої діяльності спадає («стрес кролика»). Характер реакції тісно пов'язаний з хворобами, що виникають внаслідок стресу.

Узагальнення клінічних матеріалів дозволило лікарям припустити, що широке коло впливів, які призводять до стресу, викликає у людей гіпертонічну хворобу, виразку шлунку, деякі інші форми судинної патології з глобальними чи локальними проявами (інфаркт, інсульт, стенокардія, серцева аритмія, нефросклероз). Так, поряд зі стресорами, спільними для всіх людей, у діяльності педагога є професійні стрес-чинники: - відповідальність, - необхідність бути спостережливим, - постійно підтверджувати свою компетентність, - а також тимчасова мінливість діяльності. Психічне напруження, невдачі, страхи, зриви, відчуття небезпеки є найбільш руйнівними стресорами для людини. Вони, крім фізіологічних змін, які призводять до соматичних хвороб, дають ще й психічні наслідки емоційного перенапруження

— неврози.

Вправа «Самовизнання»

Інструкція: людина повинна вміти самостійно підтримувати свою мотивацію на належному рівні й спонукати себе до діяльності. Велике значення має вміння схвалювати самого себе, визнавати результати своєї діяльності. Самовизнання, самосхвалення дуже корисні методи формування самоповаги, оскільки ви вчитеся помічати щось позитивне в своїх діях і розвиваєте почуття самоповаги.

Враховуючи принципи й правила, які використовувалися для схвалення інших, поміркуйте, як ви схвалювали себе та визнавали б певні конкретні результати дій і результати своєї діяльності. Відзначте свої сильні сторони (здібності), позитивні риси характеру й те, як вони допомагали вам у навчанні.

№	Сильні сторони	Як допомагають у роботі
1.		
2.		
3.		

Поміркуйте й запишіть, як ви може найкращим чином (де саме і як) скористатися ними, щоб досягти успіху.

№	Сильні сторони	Де і як ними можна скористатися
1.		
2.		
3.		

Завдання прописуються і вивішують на плакат.

Вправа «Ти молодець тому, що...»

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

Інструкція: 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 кожну 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? Завдання готуються кожній парі.

Вправа – розминка «Австралійський дощ»

Мета: забезпечення психологічного розвантаження учасників.

Учасники стають у коло. Інструкція: 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)

Вправа «Як подолати стрес»

Робота в групах. Учасники об'єднуються у 2 групи за принципом: троянда, ромашка. Запитання тренера "Як ви вважаєте чи можливо подолати стрес?". Отож ми об'єдналися в групи, для того щоб напрацювати „Поради як подолати стрес.” У кожній групі для цього є 10 хв., тоді визначте по учаснику який буде презентувати ваші напрацювання. Відбувається обговорення. Після вправи, усім учасникам роздаються пам'ятки «Поради про подолання стресу».

Тренер: Я пропоную вам долучити поради психолога, які допоможуть вам знімати емоційне напруження, змінювати власне відношення до різних ситуацій.



«Линня»

«Я каміння»

вень ситуативної та особистісної тривожності, спресивно-емоційної дії.

ручно. Розслабтеся. Уявіть собі апельсин, його колір, його шкірку відломіть дольку й відкусить шматочок,

відчуйте яка вона на смак. Потім поверніться в уяві назад так, щоб знову побачити цілий, нечищений апельсин. Уявіть собі, що ви стоїте у гірській річці з дуже швидкою течією. Щоб вас не відніс стрімкий потік, ви тримаєтеся за великий камінь — схопіть його і напружтеся. Слухайте притчу, намагаючись утриматися за камінь.

Притча: у Річарда Баха в «Ілюзіях» один із героїв розповідає притчу про підводних жителів. На дні річки з дуже швидкою течією жили істоти, схожі на людей, тільки могли дихати під водою. Все своє життя вони проводили там, чіпляючись за велике каміння, що лежало на дні. Таким чином, стримуючись від швидкої течії, вони народжувались, їли, кохали та помирали. Вважалося, що той, хто відпустить камінь, обов'язково загине, його понесе стрімкий потік води. Та все ж таки один із них відпустив свій камінь, але не загинув, а поплив за течією. Йому зустрілись інші такі ж поселення, в яких люди проводили своє життя так, як у його рідному поселенні. Вони дивувалися: «Дивіться! Він літає! Це надлюдина!». Нащо «надлюдина» відповідала: «Це не так, я така людина як і ви. Просто відпустіть ваші каменюки, й ми полетимо». Але ніхто не відважився зробити так як він... Ваш камінь — це ваш страх. Відпустіть його (учасники відпускають свої камені, напруження спадає, всі розслабляються). Обговорення: - Що дає ця вправа вам? - Як ви себе почуваете?

Вправа «Скринька підсумків»

Мета: усвідомлення учасниками того, якою мірою реалізовані їхні очікування щодо тренінгу.

Матеріали: кольоровий папір (бажано липкі аркуші), папір А1, скотч, плакат із зображенням скриньки. На столі лежать два стосики липкого паперу різного кольору, наприклад, синього і рожевого.

Тренер інструктує учасників: ви бачите на столі аркуші. Вони стануть нам у пригоді для підведення підсумку. На аркушах рожевого кольору ви напишете свої позитивні враження від тренінгу (що сподобалось найбільше), а на синіх аркушах - побажання щодо поліпшення нашої роботи або про те, що сьогодні вам не сподобалося (які були недоліки) (не забудьте вказати, чому саме). Не обов'язково брати і рожевий, і синій аркуші. Ви можете скористатися (при бажанні) тільки одним кольором. Після того, як ви опишете власні враження,

підійдіть, будь ласка, до скриньки і наклейте свої аркуші на нього.

Тренер: — Чи здійснились ваші очікування? — Як ці знання ви використаєте у своєму подальшому житті? — Що ви взяли особисто для себе? — Оцініть вашу особисту активність під час тренінгу?

Вправа на завершення «Крок—раз!»

Мета: створення позитивної атмосфери.

Тренер: я пропоную вам стати в коло. Учасники групи стають у широке коло, тримаючись за руки. Кожен по колу говорить: «Сьогодні я...(навчився, відчув, зрозумів тощо)», і вся група робить крок уперед. Після промовляння всіх досягнень коло має стати щільним.

Заняття з елементами тренінгу 2

«Створення психологічних умов для успішного розвитку дітей, які опинилися в складних життєвих обставинах»

Мета: сприяти розвитку самоусвідомлення та самосприйняття особистості; допомога учасникам у пізнанні своєї особистості; прийняття себе як неповторної особистості; відкриття можливостей до самореалізації; розвиток навичок конструктивного спілкування; усвідомлення та використання внутрішнього потенціалу для прийняття відповідального рішення; підвищення самооцінки, розвиток вмінь долати життєві труднощі; сприяння виробленню адекватних життєвих цілей та усвідомлення можливостей їх реалізації.

Цільова група: учні 5-11 класу, які опинилися в складних життєвих обставинах. Обладнання: стікери, аркуші А-4, маркери, кольорові олівці.

Час проведення: 1 год. 30 хв.

Вправа «Я ніби..»

Мета: прийняття себе як неповторної особистості.

Хід вправи. Всі учасники тренінгу сідають у коло, кожен по черзі називає своє ім'я та продовжує речення «Я ніби..» (наприклад: «морська істота»,

«одиноким подорожуючий», «меч на фоні голубого неба»...)

Обговорення: - Як було для вас з кимось чи з чимось себе порівнювати? Чому?

Вправа «Інтерв'ю»

Мета: розвиток навичок конструктивного спілкування, використання внутрішнього потенціалу.

Зараз ми спробуємо трохи більше пізнати одне одного. Для цього об'єднаємось в пари та візьмемо інтерв'ю один в одного. За п'ять хвилин ви маєте отримати відповіді на такі запитання (заздалегідь написані на дошці):

- Що ти хотів(ла) би отримати на день народження?
- Твої улюблені заняття у вільний час?
- Як ти уявляєш себе через 10 років?
- Чим ти любиш займатися у вільний час?
- Що ти взяв (взяла) би із собою на безлюдний острів?

По завершенню часу учасники по черзі презентують те, що вони дізналися про своїх співрозмовників. Дуже важливо, щоб висловилися всі.

Обговорення.

- Чи цікаво було дізнаватися щось про інших?
- Як вам було презентувати самих себе?

Сьогодні ви більше дізналися одне про одного, зрозуміли, що в дечому люди мають однакові погляди, однакові захоплення. Це приємно для нас і дає можливість об'єднуватися за спільними інтересами. Потрібно розповідати і ділитися своїми захопленнями, своїми думками. Щоб зрозуміти, чим би ми хотіли займатися, що нас би цікавило б ми звертаємось до свого самопізнання, намагаємось відкривати себе.

Вправа «Інформаційне повідомлення»

Самопізнання — це відкриття себе, виявлення передусім своїх

позитивних якостей і можливостей і тих задатків, які потім шляхом самовиховання людина зможе перетворити в здібності, а талант в стійку рису характеру. Девіз “пізнай самого себе” був накреслений на арці Дельфійського храму в V ст. до нашої ери в Греції. Він означав: пізнай своє призначення, відкрий свої можливості, передбач свою поведінку. Основне правило самопізнання— шукати в собі істинне “Я”. Все в собі пізнати неможливо, вірніше, важко. Кожна людина має пізнати психологію власної особистості, мати уявлення про психологічні механізми і закономірності образу власного “Я”, своєї пам'яті, уявлення, волі, здібностей, індивідуальності. Самопізнання - це вивчення психічних властивостей, процесів і станів своєї особистості, в тому числі її спрямованості (мета, мотиви, інтереси, ідеали, переконання), характеру, темпераменту, здібностей, пізнавальних процесів (відчуття, сприйняття, увага, пам'ять, уявлення, мислення), вольових емоційних процесів, а також психофізіологічного стану організму і особистих якостей. Аналізуючи результати своєї діяльності, власну поведінку, рівень фізичного і психічного здоров'я, особа пізнає свої якості. Самооцінка визначається світоглядом, ідеалами, рівнем інтелектуального розвитку особи. Отже компонентами самопізнання є: «мої уявлення про мене», мої уявлення про світ, суб'єктивна реальність.

Вправа «Рухавка»

Рухавка проводиться з досвіду тренера. - Зараз ми з вами звернемо увагу на себе як на особистість і поспробуємо виділити ті позитивні риси характеру, які допомагають нам вирішувати проблеми.

Вправа «Мої найважливіші риси характеру»

Мета: навчитися визначати провідні риси характеру що є конструктивними для учасників.

Кожен учасник отримує завдання написати 10 кращих рис характеру

людини. Потім з них виділити п'ять найважливіших рис, які притаманні учаснику і допомагають у житті вирішувати різноманітні проблеми. Під час обговорення кожен представляє свої найважливіші риси характеру, докладно їх коментує, а також збагачує свій досвід інформацією, почутою про інші риси характеру.

Обговорення.

- Як вам було, коли ви оцінювали себе, та ще й з позитивної сторони?

Свої найкращі позитивні риси потрібно демонструвати так, щоб бути цікавим для інших.

Рольова гра «Рекламний ролик».

Мета: розвивати вміння підвищувати самооцінку.

Усім нам добре відомо, що таке реклама. Кожен день ми бачимо рекламу на екранах наших телевізорів. Пропоную уявити, що кожен з нас створює свій особистий ролик. Ваше завдання - представити об'єкт вашої реклами так, щоб підкреслити найкращі сторони, зацікавити ним. Все – як в звичайній діяльності рекламної служби. Але існує один маленький нюанс – об'єктом вашої реклами є ...учасники нашої групи. Кожен з вас прорекламує самого себе. Кожен ролик повинен займати не більше 1 хвилини. Час на підготовку – 7 хвилин.

Обговорення.

- Що найбільше сподобалось?

- Чи легко було виконувати це завдання?

- Що викликало труднощі?

- Що кожному з вас дала така самореклама?

Вправа «Малюнок почуттів».

Мета: відкриття можливостей самопізнання та самореалізації.

Кожному учаснику пропонується зобразити малюнок своїх відчуттів, емоцій, дій. По завершенні учасники презентують свої малюнки. Обговорення.

- Які почуття вас зараз переповнюють?
- Що відчуває людина, яка думає позитивно? І що це їй дає?

Підведення підсумків.

Мета: актуалізувати та закріпити отримані знання.



еденої роботи, вчителі стають більш ілактики та боротьби зі стресом; заняття ної самооцінки, формують позитивну прияють формуванню практичних навичок

Рекомендації вчителям щодо роботи з дітьми-переселенцями у конфліктний та постконфліктний період

Діти, що приїхали до нас з зони АТО пережили безліч різних стресових ситуацій. Як і дорослі, більшість дітей справляються з численними стресами, пов'язаними з положенням переселенця, однак вони в більшості випадків травмують дитячу психіку, в результаті чого деякі діти стають психологічно вразливими. І це цілком зрозуміло, адже ці діти часто втрачають батьків, близьких людей, які за ними доглядали, братів і сестер, родичів і друзів, свій будинок, майно, іграшки, знайоме оточення, звичний образ повсякденного життя.

У навчальних закладах при роботі з дітьми-переселенцями важливо не робити ніяких припущень про те, що вони пережили, і не наклеювати на них ярликів "не такий, як усі" або "травмований". У кожної дитини була своя втрата, психологічна травма, і всі діти по-різному реагують на ці переживання.

Влаштована в житті людина знаходиться в центрі цілої системи взаємин. Переселенців надзвичайні обставини зривають з якоря, позбавляють опори.

Люди, що мають соціальну допомогу і надають освіту, повинні допомагати їм відновити зв'язки в цій павутині проблем. Школи, зокрема, можуть допомогти дітям зав'язати нову дружбу, відновити роль і статус.

Надання цим дітям емоційної підтримки є невід'ємною частиною шкільної політики щодо біженців, і це питання не можна розглядати у відриві від таких питань, як забезпечення дружньої атмосфери, позитивних зв'язків між сім'єю і школою. Школа, в якій задовольняються потреби дитини, яка опинилася у складних життєвих обставинах в навчанні і соціальному спілкуванні, - це саме та школа, де дитина відчуває себе щасливою. І навпаки, скільки б не допомагали дитині порадами, вона не буде щасливою, якщо стикається з нерозумінням у школі.

Одні діти-біженці можуть пристосовуватися і знаходять своє місце в новій школі. Інші спочатку почувають себе розгубленими і нещасними, але потім цілком здатні добре вчитися. Менша частина таких дітей виявляють ознаки порушення поведінки. Важливо, щоб педагоги були уважними і знали, коли і що викликає у дітей поганий настрій. Тільки за такої умови можна надати потрібну підтримку.

Якщо у дитини виникають труднощі в школі, надзвичайно важливо негайно встановити гарний зв'язок з батьками або іншими основними опікунами. Іноді проблеми батьків і дитини можуть бути тісно взаємопов'язані. Надзвичайні обставини часто руйнують сімейні стосунки: діти можуть позбутися батьків або основних опікунів. Ще частіше діти позбавляються уваги своїх батьків, які бувають настільки поглинені турботою про виживання і власними проблемами, що не можуть приділяти маленьким дітям ту увагу, якої вони потребують. Для багатьох вимушених переселенців ізоляція і відсутність підтримки є важливими факторами ризику. Якщо біженці-діти відчувають труднощі в школі, важливо перевірити, чи мають вони і їхні родини підтримку з

боку місцевого населення, чи відвідують позашкільні гуртки, чи мають доступ на ігрові майданчики.

Будь-яка дитина, що викликає тривогу, повинна спостерігатися протягом деякого періоду часу. Педагогам слід уникати робити поспішні висновки або наклеювати на дитину готовий ярлик. Вони повинні спробувати з'ясувати біографію дитини і відомості про те середовище, з якої вона вийшла, а також причини її поведінки.

Прихід в нову школу часом викликає страх у багатьох дітей. Є школи, наприклад, великі і галасливі, і діти можуть в них почувати себе втраченими, особливо коли у них мало друзів. Хоча під час уроків дитина ще абияк може справлятися з труднощами, на перервах вона може почувати себе зовсім нестерпно. Тому рекомендовано, щоб в школах були безпечні місця, наприклад кімната або яке-небудь тихе місце, де діти можуть посидіти, якщо їм не хочеться брати участь в іграх на майданчиках.

Діти сімей біженців і вимушених переселенців відчують проблеми різноманітного характеру: побутові, матеріальні, психолого-педагогічні, що призводить до різних форм психосоціальної та педагогічної дезадаптації. Багато дітей сімей мігрантів демонструють задовільне ставлення до навчання, слабку ініціативність, відхилення особистісного розвитку (занижена самооцінка, підвищена тривожність, знижене самопочуття, активність, настрій; мають місце прояви агресивності, порушення поведінки).

Дітям, котрі пережили психологічну травму, досить важко зрозуміти, що сталося з ними. Це пов'язано, насамперед, з їх віковими особливостями, їм бракує соціальної, фізіологічної та психологічної зрілості. Дитина не в змозі повністю усвідомити зміст того, що відбувається, вона просто запам'ятовує саму ситуацію, свої переживання в ту мить (в пам'ять вривається вереск гал'м, свист падаючого снаряда, гул вертольотів, звуки ударів, вибуху, жар вогню і т.

д.).Інтенсивність переживань може бути занадто сильною для дитини, і вона стає дуже вразливою.

Травмовані діти висловлюють свої, пов'язані з пережитим, почуття через поведінку. Так, у дітей дошкільного віку (від 4 до 7 років) відзначається прагнення до одноманітної гри з використанням предметів, що мають відношення до психотравми.

Спектр посттравматичних симптомів у дітей включає в себе зміни на фізіологічному, емоційному, когнітивному, поведінковому рівнях.

До загальних посттравматичних симптомів, характерних для дитячого віку, відносяться:

На фізіологічному рівні:

1. Порушення сну, часті пробудження під час сну внаслідок кошмарів.
2. Багато дітей скаржаться на болі в животі, головні болі, що не мають фізичних причин.
3. Часте сечовипускання.
4. Розлад стільця.
5. Тремтіння, посмикування.
- 6.Соматизація - стан, пов'язаний з рецидивуючими соматичними скаргами тривалістю кілька років.

На емоційному рівні:

1. Загальна і найперша реакція на пережитий стресс, страх, тривогу. З часом у дітей можуть розвиватися специфічні фобії; розлад тривожної розлуки, порушення характеризується вираженою тривогою, внаслідок відділення дитини від звичної турботи про нього, страх засипати в темряві одному.
2. Деякі діти часто відчують почуття провини за те, що трапилося, у них формується уявлення про те, що «погані речі трапляються з поганими дітьми» і

вони сприймають хвилювання і страхи батьків як викликані власною поведінкою.

3. Психотравмовані діти стають більш дратівливими.

4. Розвивається депресія.

5. Діти стають плаксивими.

На когнітивному рівні:

1. У травмованих дітей погіршується концентрація уваги, вони стають неуважними.

2. Порушується пам'ять, діти стають забудькуватими, часто діти не можуть пригадати важливу персональну інформацію, зазвичай травматичного або стресового характеру.

3. Диссоціативна фуга. Характеризується нездатністю згадати минуле і безладом, плутаниною, в поєднанні з раптовим і несподіваним втікання з дому.

4. У травмованих дітей часто з'являються думки про смерть.

На поведінковому рівні:

1. У травмованих дітей можлива різка зміна поведінки: вони не хочуть розлучатися з батьками навіть ненадовго, деякі можуть в прямому сенсі слова чіплятися за батьків і мати потребу в їх постійній присутності, фізичному контакті з ними і заспокоєнні.

2. Багато дітей часами повертаються до поведінки, властивому молодшому віку. Деякі мочаться в ліжку, втрачають навички охайності, смокчуть пальці або взагалі поводяться як малюки.

3. Травмовані діти стають більш впертими, гнівними, агресивними. Їх поведінка характеризується ворожістю і конфліктністю по відношенню до інших.

4. У травмованих дітей зазвичай відзначається широке коло проявів страху таких, як страхи виходити з дому, залишатися одному або бути в замкненому просторі.

5. Розлад реактивної прихильності характеризується помітним порушенням розвитку соціальних навичок до п'ятирічного віку. У важких випадках ці симптоми можуть тривати протягом декількох місяців.

2.5. Результативність реалізації моделі психолого – педагогічного супроводу дітей-переселенців в закладі «ЗШ № 36 Вінницької міської ради»

В закладі «Загальноосвітня школа I-III ступенів №36 Вінницької міської ради» в грудні 2014 та в травні 2015 р.р. було проведено анкетування учнів – переселенців на визначення рівня «Реактивної тривожності» (Анкета 1), та рівня «Особистісної тривожності» (Анкета 2).

Психологічний (емоційний стрес) виникає у відповідь на значимі внутрішні чи, що трапляється набагато частіше, на зовнішні чинники — конфлікти, обмеження інтересів, несправедливість. У цьому емоційна реакція стає причиною тимчасових порушень на психофізіологічному рівні: викликає

судинну реакцію, загострення хронічного захворювання внутрішніх органів, депресію, апатію, інтелектуальний «затор».

Часто негативні емоції (страх, туга, агресія) придушуються, видаляються зі свідомості до сфери несвідомих почуттів, де їх продовжують надавати руйну дію на організм людини. При цьому причини стресу залишаються неусвідомленими. У зв'язку з цим психологами розроблено численні методи діагностики стресових станів і виявлення особливостей особистості, певних до виникнення стресу. Нижче наводиться кілька найнадійніших тестів, за допомогою яких можна визначити рівень схильності людини до стресу та глибину наявних у нього стресових реакцій.

Певний рівень тривожності — необхідна умова на шляху успішної діяльності. У цьому існує індивідуальний рівень «корисною тривоги». У той самий час дуже високий реактивна тривожність викликає зниження уваги, іноді порушення тонкої координації. Нижче наводиться тест, розроблений Ч. Спилбергером, за допомогою якого можна перевірити рівень реактивної тривожності (анкета 1).

Анкета 1.

«Визначення рівня реактивної тривожності»

Таблиця 1

Судження (як ви себе відчуваєте в даний момент)	Зовсім ні	Мабуть, так	Іноді	Правильно
1. Я спокійний (на)	1	2	3	4
2. Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3. Я в напрузі	1	2	3	4
4. Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5. Я почуваюся вільно	1	2	3	4
6. Я засмучений (на)	1	2	3	4

7. Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8. Я почуваюся бадьорим	1	2	3	4
9. Я схвилюваний (на)	1	2	3	4
10. Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11. Я впевнений (на) у собі	1	2	3	4
12. Я нервуюся	1	2	3	4
13. Не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14. Я накручений (на)	1	2	3	4
15. Не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16. Я задоволений (на)	1	2	3	4
17. Я стурбований (на)	1	2	3	4
18. Я занадто збуджений (на)	1	2	3	4
19. Мені радісно	1	2	3	4
20. Мені приємно	1	2	3	4

Найчастіше психологічний стрес відбувається у формі реактивної тривожності. Реактивна тривожність характеризується напругою, занепокоєнням, нервозністю у певній ситуації. Зазвичай рівень реактивної тривожності змінюється (підвищується чи знижується) напередодні важливих зустрічей, перед виконанням відповідальних завдань, змаганнями, виступами до аудиторії. Тривога є результатом недавно пережитих подій, емоційне враження яких ще не втратило своєї дії на особистість.

Інструкція: прочитайте кожну з наведених пропозицій і підкресліть цифру справа, залежно від того, **ЯК ВИ СЕБЕ ПОЧУВАЄТЕ В ДАННИЙ МОМЕНТ**. Відповідайте перше, що прийшло в голову (таблиця 1).

Обробка даних: підрахувати спочатку суму підкреслених цифри пунктах (пропозицій) 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18. Потім отримати суму підкреслених цифри пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. З першої суми відняти другу і до результату додати 50.

Інтерпретація даних: до 30 — низька реактивна тривожність на даний момент виявлення; 31-45 — помірна тривожність; 46 і більше — висока тривожність.

Аналіз анкети 1

В опитуванні приймало участь 20 учнів. Низьку реактивну тривожність не мало жодного учня; помірну тривожність мали 4 учні (20%), а високу – 16 учнів (80%) (рис.1.1.) При повторному опитуванні в травні низьку реактивну тривожність мали вже 3 учні (15%), помірну тривожність – 12 учнів (60%), а високу – 5 учнів (25%) (рис.1.2.)

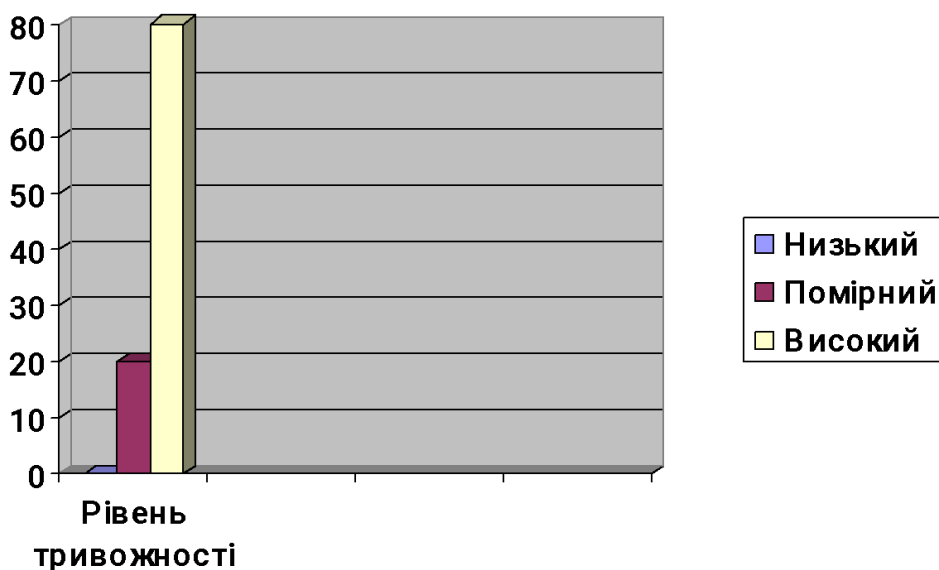


Рис.1.1. Результати анкетування учнів на визначення реактивної тривожності



Рис.1.2. Результати анкетування учнів на визначення реактивної тривожності

Анкета 2.

«Визначення рівня особистісної тривожності»

Таблиця 2.

Судження (як ви себе відчуваєте зазвичай)	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1. Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
2. Я швидко втомлююся	1	2	3	4
3. Я легко можу заплакати	1	2	3	4
4. Я хотів(ла) би бути таким/такою же щасливим, як інші	1	2	3	4
5. Нерідко я програю тому, що не досить швидко приймаю рішення	1	2	3	4
6. Я почуваюся бодьорим(ою)	1	2	3	4

7. Я спокійний, байдужий, зібраний	1	2	3	4
8. Очікувані труднощі зазвичай дуже тривожать мене	1	2	3	4
9. Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
10. Я цілком щасливий	1	2	3	4
11. Я приймаю усе близько до серця	1	2	3	4
12. Мені бракує впевненості у собі	1	2	3	4
13. Я почуваюся безпечно	1	2	3	4
14. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15. У мене буває хандра	1	2	3	4
16. Я задоволений	1	2	3	4
17. Всякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
18. Так сильно переживаю розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
19. Я урівноважена людина	1	2	3	4
20. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли згадую про справи і турботи	1	2	3	4

Особистісна тривожність — стійкий стан, що характеризується схильністю сприймати велике коло ситуацій як загрозливі. У тривожний стереотип поведінки трансформується все: незначні соматичні порушення, психологічний дискомфорт, сприйняття деяких сторін дійсності, життєві позиції.

У результаті особистість дестабілізована: чимось стурбована і незадоволена, іноді чомусь нещаслива і хвилюється через дрібниці, у чомусь не впевнена і чогось боїться. Особистісна тривожність фіксується за допомогою опитувальника Ч. Спілбергера, запропонованого для самооцінки (анкета 2).

Інструкція: прочитайте кожну з наведених пропозицій і підкресліть цифру справа, залежно від того, **ЯК ВИ СЕБЕ ПОЧУВАЄТЕ ЗАЗВИЧАЙ**. Відповідайте перше, що прийшло в голову (таблиця 2).

Обробка результатів: насамперед слід підсумовувати підкреслені цифри у відповідях: 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20; потім відняти з отриманого результату суму підкреслених цифр відповідей: 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19 та до отриманої різниці додати 35.

Інтерпретація даних: до 30 — низька тривожність або відсутність її у психічному статусі особистості; 31-45 — помірна особистісна тривожність; 46 і більше — висока тривожність, постійно дестабілізуюча особистість.

Аналіз анкети2

В опитуванні приймало участь 20 учнів. Низьку особистісну тривожність не мало жодного учня; помірну тривожність мали 8 учнів (40%), а високу – 12 учнів (60%) (рис.1.3.). При повторному опитуванні в травні низьку особистісну тривожність мали вже 4 учні (20%), помірну тривожність – 11 учнів (55%), а високу – 5 учнів (25%) (рис.1.4.).

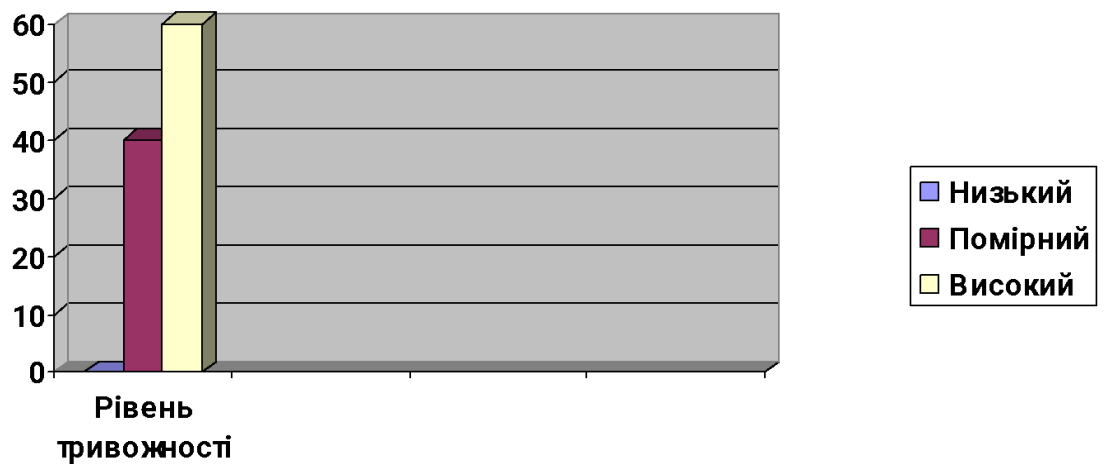


Рис. 1.3. Результати анкетування учнів на визначення особистісної тривожності

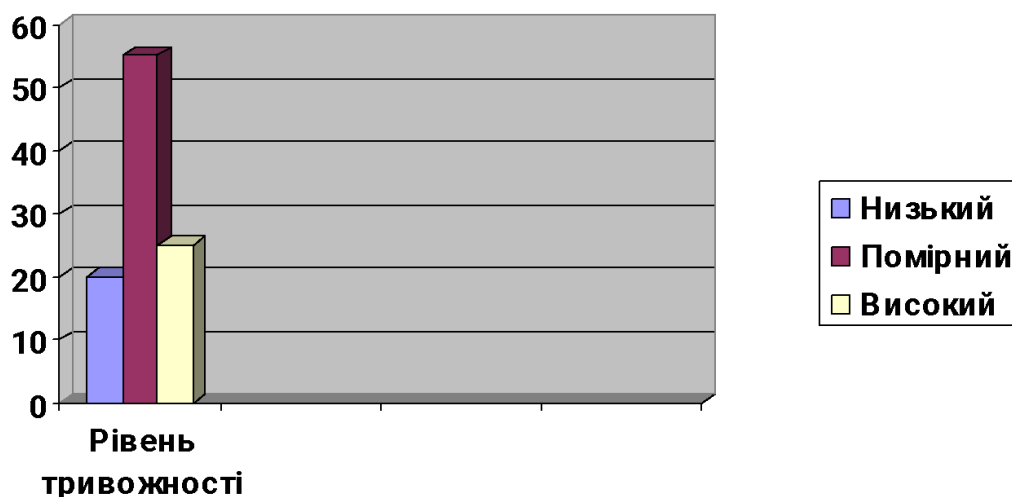


Рис. 1.4. Результати анкетування учнів на визначення особистісної тривожності

Загальний висновок:

Моніторинг показав, що більшість учнів мали високу реактивну та особистісну тривожність. Значне відхилення від рівня помірної тривожності потребувало особливої уваги, тому що вона перешкоджає вирішенню майбутніх завдань, оскільки порушує розумову діяльність. Діти, які опинилися в складних життєвих умовах частіше почали спілкуватися з ровесниками, вони не лише відгукуються на пропозиції ровесників, а й часто самостійно ініціюють спільні справи, акти спілкування. Відбулися позитивні зміни в розвитку навчальних умінь і навичок, мистецькому та творчому самовираженні. Кожна дитина досягла власного успіху, залежно від особливостей її психічного розвитку.

Повторне опитування свідчить про зниження рівня реактивної та особистісної тривожності.

Загальні рекомендації:

З учнями, які мають високу реактивну та особистісну тривожність потрібно проводити тренінги, тематичні кола, лекції, індивідуальні та групові консультації, які допоможуть адаптуватись та знизити рівень тривожності.

Взаємодія з іншими дітьми сприяє когнітивному, фізичному, мовному, соціальному та емоційному розвитку дитини, сприяє налагодженню між ними дружніх стосунків. Завдяки такій взаємодії діти вчаться природно сприймати і толерантно ставитися один до одного, вони стають більш чуйними, готовими до взаємодопомоги.

Діти як дзеркало відображають те, що відбувається в суспільстві: переживають тривогу, страх, бачать трагічні події по телевізору, так формується певний досвід в свідомості дітей, з яким потрібно вміло працювати працівникам психологічної служби.

Учням необхідно пояснювати, що відбувається в суспільстві, як реагувати на певні ситуації, конфлікти, як утримуватися від жорстоких оцінок, як не піти за натовпом, а навпаки – навчитися мобілізувати власні ресурси, бути корисним, допомогти перш за все собі. Висока насиченість сучасного життя конфліктними, стресовими ситуаціями, своєрідність кожної з них, надмір емоцій та переживань, викликаних неправильним трактуванням подій або дій учасників, невміння адекватно сприймати інформацію – все це породжує конфліктогенність особистості, середовища, суспільства; спричиняє розвиток психосоматичних захворювань, неадекватних психологічних захистів і стереотипів поведінки, знижує працездатність та впливає на ефективність навчання.

Сьогоднішня ситуація в країні вимагає широкого інформування учнів про психологічні передумови утворення тиску, стресу, впливу травматичних подій на особистість, мобілізації внутрішнього потенціалу.

ВИСНОВОК

Соціально – психологічна робота з усіма учасниками навчально-виховного процесу пов'язана з охороною їхнього психічного здоров'я. Здійснювалась ця робота в основному шляхом надання інформації, проведення корекційно-розвивальної роботи і була націлена на профілактику та розв'язання особистих питань, проектування життєвого шляху індивідуальності. Працюючи над проблемою створення сприятливого соціально-психологічного клімату дітям-переселенцям та недопущення вторинної травматизації учасників навчально-виховного процесу, педагоги

закладу «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №36 Вінницької міської ради»:

1) Ознайомились з теоретичними основами роботи з дітьми та їх сім'ями, постраждалими в АТО в педагогічній та психологічній літературі. Робота з травмою – сьогодні актуальний напрямок роботи психолога. Втрати, які пережила людина, можуть супроводжуватися зниженням самооцінки і довіри до навколишнього світу та інших людей. Якщо щось заважає спробі переселенців створити будинок у новому оточенні або ця спроба була невдалою, їх може долати розчарування. Підтримка на соціальному рівні, що надається іншими людьми, дуже важлива в такі періоди. Переселенці потребують турботи, розради, практичної допомоги та соціальної підтримки для того, щоб впоратися з емоційним болем і соціальними проблемами.

2) Розробили модель психологічної допомоги дітям, постраждалим в АТО та їх сім'ям в навчальному закладі. Створена нами модель включає два основних структурних компоненти. Перший компонент – освітнє середовище закладу «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №36 Вінницької міської ради» – посідає досить важливе місце, оскільки якість навчально-виховного процесу у значній мірі залежить від професійної майстерності вчителя. Підвищенню педагогічної і методичної майстерності вчителя сприяють курси при ВКНЗ «Вінницька академія неперервної освіти», заходи, сплановані міським методичним кабінетом, адміністрацією закладу та методичним об'єднанням вчителів в школі. Другий компонент моделі – створення соціально-психологічного клімату, включає психодіагностичну, корекційно-відновлювальну та розвивальну роботу, психологічне консультування та психологічну просвіту учнів, вчителів та батьків. Всі заходи спрямовані на формування соціально-адаптованого учня-переселенця.

3) Реалізували модель психологічної допомоги дітям, постраждалим в АТО та їх сім'ям в навчально – виховному процесі закладу, а саме:

систематично проводилися тренінги, «круглі столи», лекції, які допомогли розширити знання вчителів з питань роботи з дітьми-переселенцями та їх батьками і легко знаходити контакт із ними. Педагоги сформували позитивне ставлення вихованців до дітей, які опинилися в складних життєвих умовах. Постійно здійснювалося консультування учнів та їх батьків, з метою зняття частини внутрішньої напруги, яка накопичилася в результаті травми.

Корекційна та розвивальна робота з усіма учасниками навчально-виховного процесу сприяла зниженню рівня ситуативної і особистісної тривожності; формуванню адекватної самооцінки; позитивної світоглядної позиції особистості; формуванню практичних навичок опанування себе в різних ситуаціях, оволодінню елементарними прийомами релаксації та аутотренінгу.

4) Розроблені методичні рекомендації для педагогічних працівників закладу з питань змісту та технологій. Вчителі та учні закладу стали більш поінформовані про методи профілактики та боротьби зі стресом.

Таким чином, створивши сприятливе освітнє середовище, а саме умови для самореалізації, можна зменшено ризик підлітків, які внаслідок пережитого стресу і втрати соціальних зв'язків можуть почати вести асоціальний спосіб життя. В класному колективі, в якому створенні умови для самовияву, панує повага та моральність, діти почувають себе краще, більш відкритими, комунікативними, приймають участь в шкільних та позашкільних заходах.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / Пер. с нем. М., Прогресс, 1995.
2. Александров А. А. Личностно-ориентированные методы психотерапии. СПб., Речь, 2000.
3. Алексеева Л.С. Последствия страха, тревоги и гнева // Директор школы, 2000. № 6. С. 71–80.
4. Алиев Х. Защита от стресса. Как сохранить и реализовать себя в современных условиях. – М., 1996.
5. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита// Психологический журнал. – 1995. – № 1. – С. 3–19.
6. Антоненко І. Як зняти стрес // Психолог. – 2008. - № 18.
7. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. СПб., Речь, 2002.
8. Бурлачук Л. Ф., Грабская И. А., Кочарян А. С. Основы психотерапии. Киев-Москва, Ника-Центр – Алетея, 1999.
9. Вагин И. Психология жизни и смерти. СПб., Питер, 2002.
10. Вачков И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. М., Изд-во «Ось-89», 1999.
11. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків// Психолог. – 2004.- № 23-24.
12. Воронова Т.В., Пономаренко В.С. Основы здоров'я: посібник для вчителя. – К.: Алатон, 2005.
13. Габара Л.І., Оржеховська В.М. Збереження репродуктивного здоров'я неповнолітніх. – Тернопіль: Астон, 2005.
14. Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М., Зеркало, 1994.
15. Грачева Л. В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала. – СПб., Речь, 2003.

16. Гриценко В.А. Відторгнення та переслідування підлітків однолітками як соціально- педагогічна проблема // Вісник Запорізького національного університету - 2012. -№ 1(17) – С.5-10.
- 17.Еремина Т.И., Крюкова Н.П., Логинова Ю.Ю. Социально-психологическая адаптация граждан, принимавших участие в боевых действиях, <http://pmuc.ra/eis/pdf/14.pdf>. 2003.
- 18.Зиновьева Н.О., Михайлова Н.Ф. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации. СПб., Речь, 2003.
19. Кон И.С. //Психологія старшокласника. - М., 1980, 267 с.
20. Калмыкова Е.С., Е. А. Миско, Тарабрина Н. В. Особенности психотерапии посттравматического стресса // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22 – № 4. – С. 70-80.
- 21.Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М., Наука, 1983.
- 22.Ковалева О.В. Как вести себя в чрезвычайной обстановке. http://www.kovaleva.ru/articles/psihosom/psihosomstatya_9.shtml,2003,132с.
23. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М, 1999.
24. Мафсон, Л.// Підліток і депресія. Міжособистісна психотерапія// Л. Мафсон, Д. Моро. - М.: ЕКСМО, 2003. - 320 с.
25. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / Мартіна Мюллер ; пер. з англ. Діана Бусько ; Ін-т псих. здоров'я Укр. катол. ун-ту, Укр. ін-т когніт.-поведінк. терапії. - Львів : Вид-во УКУ : Свічадо, 2014. - 119 с.
26. МалкинаПых, И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малкина- Пых. М. : Эксмо, 2010. 928 с.
- 27.Назаретян А. П. Психология стихийного массового поведения. М., ПЕР СЭ, 2001.
- 28.Назарова И.Э. Личность и травма. 2002. [Http://www.zvezda-oriona.ru/66912.htm](http://www.zvezda-oriona.ru/66912.htm)
29. Програма психопрофілактичної допомоги підліткам у депресивному стані// Психолог. – 2009. – № 31 – 32.

- 30.Перри Г., Как справиться с кризисом. М., Педагогика-пресс, 1995.
- 31.Психосоциальная работа с участниками локальных боевых действий: Метод, пособие / Сост. М. А. Костенко, Н. Б. Костенко, А. В. Урезков.
<http://arw.asu.ra/nko/man/2.ra.html>.
32. Посібник «Перша психологічна допомога дітям», Міжнародна організація SavetheChildren,
<http://resourcecentre.savethechildren.se/library/save-children-psychologicalfirst-aid-training-manual-child-practitioners>(перекладено)
- 33.Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: Учебное пособие для студентов пед.уч.звед./ И.В. Дубовина, А.Д.Андреева, Е.Е. Данилова; под ред. Дубровиной. – М.: Издательский центр “Академия”.
- 34.Рогов, Є.І. Настільна книга практичного психолога в освіті // Є.І. Рогов. - М.: Просвещение, 1996. - 546 с
35. Рубінштейн С.П. //Основи загальної психології. – СПб.: Питер Ком, 1999, 720 с.
- 36.Ромек В. Г. Теория выученной беспомощности М. Селигмана // Журнал практического психолога. – 2006. – № 3 – 4. – С. 218 – 235.
- 37.Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб., Питер, 2001.
38. Романюк М. Взаємодія педагога з першокласниками з психологічною травмою / М.Романюк // Практичний психолог: Школа.—2014.—№09.
- 39.Романюк М. Співпраця психологічної служби і педагогів щодо подолання ПТСР у підлітків/ М.Романюк // Практичний психолог: Школа.—2014.— №10.— С.36-39.
- 40.Саймон Р. Один к одному. Беседы с создателями семейной терапии. М., 1996.
41. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В.Залеська та ін. – Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – 84 с.
- 42.Селье Г. Психофизиология стресса. М., 1991.
- 43.Смирнов А.В. Последствия перенесенного стресса у лиц, потерявших

- близких. // В сб.: Актуальные вопросы клинической и социальной психиатрии./ Под ред. О.В. Лиманкина и В.И. Крылова. – СПб., 1999.
- 44.Смирнов А.В. ПТСР и некоторые базовые убеждения человека. <http://alextherapy.narod.ru/PTSD.htm>. 2002.
- 45.Соловьева С.Л. Психология экстремальных состояний.ЭЛБИ, 2003.
- 46.Таланов В.Л., Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. СПб. –М., Сова – Эксмо, 2003.
- 47.Тарабрина Н. В., Лазебная Е. О. Синдром посттравматических стрессовых нарушений: современное состояние и проблемы // Психологический журнал. – 1992. – Т. 13. – № 2. – С. 14–29.
48. Трікет Ш.//Як перемогти депресію та позбавитися від тривоги. - М.: ЕКСМО, 2002,- 160 с.
- 49.ТерещенкЛ. Підвищуємо рівень стресостійкості дітей. Практичний психолог: Школа.—2014.—№8.— С.25-35. 2001.
- 50.Черепанова Е.М., Психологический стрес. М., Академия, 1996.
51. Юнісеф, Дитячий фонд, Україна. Експрес оцінка соціально психологічного становища дітей в Донецькій області / Електронний ресурс [http://www.unicef.org/ukraine/ukr/Rapid_Psychosocial_Assesment_of_Children_in_Donetsk_Oblast_ua.pdf].

Додатки

Як не йти за натовпом.

Актуальність даної теми особливо важлива сьогодні, коли на Сході країни ведуться бойові дії. Більша частина нашого життя проходить у спілкуванні і співіснуванні з собі подібними. Серед людей проходить процес нашого зростання і становлення. Ми завжди хочемо бачити поряд кого-небудь, хто б розділив з нами радість перемог і гіркоту поразок. Без цього наші життєві досягнення втрачають будь-який сенс і мало чого варті. Тому не дивно, що час від часу ми підпадаємо під вплив соціальних інстинктів, завдяки яким непомітно для себе опиняємось у натовпі.

Натовп – об'єднана спільною ідеєю група людей, котра перебуває в стані емоційного збудження. Він має містичну здатність втягувати в себе людей – кожен у натовпі відчуває силу із-за багаточисельності, відчуття безкарності.

Зникає особистість, почуття та думки нівелюються, виникає своєрідна єдина душа натовпу. Натовп примушує думати та діяти як усі. Але разом з тим, він дуже легко переходить від одного стану до іншого: люди у натовпі здатні на будь-які вчинки – їм властиві як буйство, ентузіазм, жорстокість так і героїзм, самопожертва, хоча наодинці кожен із них, чітко усвідомлюючи реальність, свідомо такого би не вчинив. Натовп часто спонтанний, легковірний – йому властивий як високий героїзм, так і низьке зlodійство, тому ним водночас і легко, і важко керувати. Утворюється колективна душа, яка має, звісно, тимчасовий характер, але й досить певні риси. Збори в таких випадках стають організованим натовпом або натовпом натхненням, який складає єдину істоту і підкорюється закону духовної єдності натовпу. Не маючи спільної для всіх усвідомлюваної мети, натовп здійснює сильний психологічний тиск на індивідів. Перші дослідники цього феномену (Г. Лебон, Г. Тард, З. Фрейд та ін.) вважали його ірраціональною, сліпою і руйнівною силою, якою владарюють неусвідомлені імпульси, зараження, наслідування та навіювання. Психологічні

ознаки цього утворення вони вбачали у “колективній душі”, “соціальному розумі”, “колективній волі”. Особливість натовпу, на думку дослідників, полягає в тому, що, вбираючи в себе різноманітні та випадкові елементи, він завжди діє як психічна цілісність.

Отже, з психологічного погляду, натовп є неорганізованим скупченням позбавлених спільної усвідомленої мети людей, які перебувають у стані емоційного збудження. Нерідко під час дій натовпу з'являються сили, котрі намагаються організувати його і використати як інструмент для досягнення певної мети. Основним механізмом розвитку натовпу є масове спілкування, яке психологічно впливає на поведінку і вчинки людей. За надзвичайних ситуацій (стихійні лиха, епідемії) масове спілкування розгортається стихійно, мимовільно. Визначені також основні етапи формування натовпу: - утворення ядра натовпу; - ланцюгова реакція; - процес кружіння; - поява нового спільного об'єкта уваги; - активізація індивідів через збудження. Таким чином, чітко визначається склад натовпу.

Ядро натовпу, або зачинщики, – суб'єкти, завдання яких сформувати натовп і використати його руйнівну енергію у поставлених цілях. *Учасники натовпу* – суб'єкти, що приєдналися до нього внаслідок ідентифікації своїх ціннісних орієнтацій з напрямком дій натовпу. Особливу небезпеку несуть агресивні особистості, які приєднуються до натовпу виключно через виникнення нагоди дати розрядку своїм невротичним, нерідко садистським, схильностям. В середовищі учасників натовпу потрапляють і ті, хто помиляється - ці суб'єкти приєднуються до натовпу через помилкове сприйняття обстановки. До натовпу пристають пересічні громадяни - їх приваблює ексцес у якості хвилюючого видовища, яке урізноманітнить їх нудне існування. Також у натовпі знаходять собі місце люди, які схильні до навіювання, які піддаються загальному заражуючому настрою, вони без опору віддаються під владу стихійним явищам. Учасниками натовпу виявляються і просто зацікавлені, які спостерігають зі сторони. Вони не втручаються в хід

подій, проте їх присутність збільшує масовість і підсилює вплив стихії натовпу на поведінку його учасників.

За ступенем активності натовп поділяють на пасивний, активний, агресивний. Характерна його ознака пасивного натовпу – відсутність (прихованість) емоційного збудження. За таких умов люди слабо пов'язані між собою інформацією, а отже не можуть спільно діяти. Вони спокійно очікують на щось або хаотично і відносно незалежно один від одного пересуваються (натовп людей на вокзалі). Активний натовп - це натовп, що перебуває у стані емоційного збудження, яке породжує психологічну готовність людей діяти спільно. У них формуються подібні соціальні установки на певні форми поведінки. В активному натовпі міцнішають зв'язки між людьми, стає інтенсивнішим обмін інформацією та ін. У стані внутрішньої активності натовп психологічно готовий до спільної дії, але ще не діє; реально діючий – виявляє активність внутрішню і зовнішню. Агресивний натовп характеризується високим рівнем емоційного збудження, внутрішньої і зовнішньої активності. З часом у цьому натовпі з'являється новий стан, пов'язаний з накопиченням психічного напруження людей, відчуттями відчаю, гніву тощо. Головною особливістю агресивного натовпу є деструктивна, руйнівна поведінка щодо предметів і людей (наприклад, спортивні вболівальники-фанати).

За характером поведінки виокремлюють: випадковий, діючий, конвенційний, експресивний різновиди натовпу. Виникнення випадкового натовпу пов'язане з інтересом до певної події (наприклад, якась пригода, катастрофа, дорожня аварія). Цей тип натовпу на перший погляд виглядає як найбільш безпечний, але насправді, це не зовсім так. Інколи наслідки перебування в ньому можуть стати фатальними.

Діючий натовп може бути агресивним, панічним, корисливим, несамовитим. Його дії часто спричинені ненавистю до когось, необхідністю рятуватися від небезпеки, прагненням оволодіти якимись цінностями або станом екстазу (під час релігійних ритуалів, концертів, карнавалів).

Основою формування конвенційного натовпу, його поведінки є визнання реальних чи уявних правил і норм. Дії такого натовпу легше прогнозувати, коригувати.

У експресивному натовпі людей об'єднують спільні почуття (карнавал, дискотека, радість, протест, горе та ін.). Головна небезпека настає тоді, коли його учасники починають спільні ритмічні рухи. У таких ситуаціях зростає вірогідність мішанини, спричинити яку може “циркулярна реакція” внаслідок втрати координації однією людиною.

Психологічні особливості натовпу проявляються в різноманітних сферах: когнітивній; емоційно-вольовій; темпераментальній; моральній.

У когнітивній сфері натовп виражає різноманітні дивності своєї психології: нездатність до усвідомлення, коли в дію вступає некерований общинний інстинкт і гору беруть несвідомі якості; сильно розвинена здатність до уяви – в уяві людей, які зібрались у натовпі, події спотворюються, а інколи навіть виникають колективні галюцинації; особливості мислення – образами, і викликаний в його уяві образ, в свою чергу, викликає інші, які не мають жодного логічного зв'язку.

Для емоційно-вольової сфери натовпу характерні також численні психологічні особливості: емоційність, або так званий емоційний резонанс – люди, які знаходяться у натовпі не просто знаходяться по сусідству один з одним, вони заражують оточуючих і самі заражуються від них; висока чуттєвість – почуття і ідеї окремих людей, які утворюють ціле – натовп – приймають одне і те ж спрямування.

Народжується колективна душа, а сила почуттів ще більше підсилюється через відсутність відповідальності. Якими б не були почуття натовпу, хорошими чи поганими, характерною рисою їх є односторонність; екстремізм – сили натовпу спрямовані лише на руйнування.

Нормальний стан натовпу, що зіткнувся з перепорою, – це гнів. Натовп ніколи не дорожить своїм життям під час обурення. У нього відсутнє критичне

відношення до себе і присутній “нарцисизм” – “ми” бездоганні, у всьому винні “вони”. “Вони” відливаються в образ ворога.

Натовп рахується лише з силою, і доброта його мало зачіпає, для натовпу доброта – одна з форм слабкості; мотивація – хоча всі бажання натовпу бувають надто пристрасними, вони все ж продовжуються не довго, і натовп так же мало здатний виявити настійливу волю, як і розсудливість; безвідповідальність, яка породжує нерідко небачену жорстокість агресивного натовпу. Саме безвідповідальність дозволяє натовпу топтати слабких і схилитись перед сильними.

В темпераментальній сфері психологічні особливості натовпу проявляються у фізичній активності (прагнення негайно перетворити у дії втілені ідеї) і дифузності (відсутність ясних цілей, що породжує легку перетворюваність натовпу з одного виду в інший і непостійність думок).

У моральній сфері психологічні особливості натовпу найчастіше виявляються в моральності (самовідречення, самопожертвування, відданість, безкорисливість, почуття справедливості) і релігійності (сліпе підкорення).

У натовпі індивід набуває ряд специфічних психологічних особливостей, які можуть бути йому абсолютно не властиві, якщо він перебуває в ізольованому стані. Людину у натовпі характеризують наступні риси:

- Анонімність - учасник натовпу являється в ній як би безіменним, і, загубившись у “безликій масі”, поступаючи “як всі”, людина припиняє відповідати за власні вчинки. Інстинктивність – у натовпі індивід віддає себе під владу таким інстинктам, яким ніколи, будучи в інших ситуаціях, не дає волі. У нього знижується здатність до раціональної переробки інформації, яку сприймає.

- Неусвідомленість - у натовпі зникає, розчиняється свідомо особистість.

- Стан єдності (асоціації). У натовпі індивід відчуває силу людської асоціації, яка впливає на нього своєю присутністю. Вплив цієї сили виражається або у підтримці і посиленні, або у стримуванні і придушенні індивідуальної

поведінки людини.

- Стан гіпнотичного трансу. Індивід, який провів певний час серед діючого натовпу, впадає у такий стан, який нагадує стан загіпнотизованого суб'єкта. Він уже не усвідомлює своїх вчинків. У нього, як у загіпнотизованого, одні здібності зникають, інші ж загострюються.

- Відчуття непереможної сили. Індивід у натовпі здобуває відчуття нездоланної сили, завдяки одній лише чисельності.

- Заражуваність. У натовпі будь-яка дія заражувальна до такого ступеня, що індивід дуже легко приносить в жертву свої особисті інтереси інтересу натовпу.

- Аморфність. У натовпі повністю стираються індивідуальні риси людей, зникає їх оригінальність і особистісна неповторність. Втрачається психічна надбудова кожної особистості і розкривається і виходить на поверхню аморфна однорідність.

- Безвідповідальність. У натовпі в людини повністю втрачається почуття відповідальності, яке практично завжди є стримуючим началом для індивіда.

- Соціальна деградація. Стаючи частинкою натовпу, людина як би опускається на кілька сходинок нижче у своєму розвитку. В ізолюваному положенні – у звичайному житті вона скоріше за все була культурною людиною, у натовпі ж – це варвар, тобто істота інстинктивна.

Для людини натовпу також характерна підвищена емоційність сприйняття всього, що вона бачить і чує навколо себе.

У числі спеціальних властивостей, що характеризують натовп, зустрічаються, наприклад, такі: імпульсивність, дратівливість, нездатність обмірковувати, відсутність міркування і критики, перебільшена чуттєвість, що спостерігаються у істот, що належать до нижчих форм еволюції. Так як збудники, що діють на натовп, дуже різноманітні і натовп завжди їм кориться, то звідси впливає його надзвичайна мінливість. Через цю мінливість натовпом

дуже важко керувати, особливо якщо частина суспільної влади знаходиться в його руках. Натовп не тільки імпульсивний і мінливий: як і дикун, він не допускає, щоб що-небудь ставало між його бажанням і реалізацією цього бажання. Натовп тим менш здатний допустити це, якщо чисельність створить у нього почуття нездоланної могутності. Для індивіда в натовпі поняття про неможливість не існує. Ізольований індивід усвідомлює, що він не може один підпалити палац, пограбувати магазин, а якщо навіть він відчує потяг зробити це, то легко утримається проти нього. У натовпі ж у нього є свідомість могутності, що доставляється йому чисельністю, і досить лише вселити йому ідеї убивства і грабежу, щоб він негайно ж піддався спокусі.

Блукаючи завжди на границі несвідомого, легко підкоряючи усяким вселянням і володіючи буйними почуттями, властивими тим істотам, що не можуть підкорятися впливу розуму, натовп, позбавлений всяких критичних здібностей, повинний бути надзвичайно легкоковірним.

Мистецтво говорити натовпу, без сумніву, належить до мистецтв нижчого розряду, але, проте, вимагає спеціальних здібностей. Симпатії натовпу завжди були на боці тиранів, що підкоряють його собі, а не на стороні добрих володарів. Якщо натовп охоче топче ногами поваленого деспота, то це відбувається лише від того, що, утративши свою силу, цей деспот уже попадає в категорію слабких, котрих нехтують, тому що їх не бояться. Вірити в перевагу революційних інстинктів у натовпі — це значить не знати його психології.

Натовп може виявити іноді дуже високу моральність. Діючи на індивіда в натовпі і викликаючи в нього почуття слави, честі, релігії і патріотизму, легко можна змусити його пожертвувати навіть своїм життям. Тільки натовп здатен до прояву найбільшої безкорисливості і найбільшої відданості.

У поведінці натовпу проявляються як ідеологічні впливи, за допомогою яких готуються певні дії, так і зміни в психічних станах, що відбуваються під впливом якихось конкретних подій або інформації про них. У діях натовпу відбувається зіткнення і практична реалізація впливів і ідеологічних, і

соціально-психологічних, їх взаємопроникнення у реальну поведінку людей. Одним із видів поведінки натовпу є паніка. Це емоційний стан, який виникає як наслідок або дефіциту інформації про якусь лякаючу чи незрозумілу ситуацію, і який проявляється в імпульсивних діях. Фактори, що здатні викликати паніку, різноманітні. При паніці людьми оволодіває страх; вони втрачають самоконтроль, солідарність, метушаться, не бачать виходу з ситуації. Фактори, що особливо сильно впливають на поведінку натовпу, наступні:

- Забобони – закріплені неправдиві думки, що виникають під впливом страху, пережитого людиною. Багато з них пов'язані з вірою у що-небудь. На їх дію наражаються самі різні люди, незалежно від рівня освіти і культури. У значній мірі забобони засновані на страхові і вони значно посилюються у натовпі.

- Ілюзія – різновид хибного знання, що закріпилося у суспільній думці. Основа ілюзії – незнання, яке може дати самі неочікувані і небажані ефекти, коли проявляється у натовпі.

- Передсуди – хибні знання, що перетворились у переконання. Вони активні, агресивні, відчайдушно протистоять справжньому знанню. Це протистояння настільки сліпе, що натовп не сприймає ніяких аргументів, які суперечать передсудам. У випадках, коли поширені стереотипи суспільної думки перенасичуються емоціями, можливе виникнення масового психозу, під час якого люди здатні здійснювати самі безглузді вчинки, перестають віддавати собі звіт у всіх наслідках своїх дій.

Правила поведінки під час виникнення масової паніки:

- *Якщо ви потрапили у натовп, постарайтесь не впасти.*
- *Якщо натовп затягнув вас, не намагайтесь йти проти натовпу.*
- *Допомагайте молодшим і слабкішим за вас.*
- *Звільніть руки від речей, захищайтесь ліктями.*
- *Будьте пильними і намагайтесь не піддаватись паніці.*

ДОДАТОК 2.

Вплив реклами і засобів масової інформації на свідомість людини.

Сучасний світ характеризується збільшенням інформаційних потоків та інтенсивною динамікою їх якісної та кількісної зміни. Інформація, засвоєнню і переробці якої могло бути присвячене життя декількох поколінь, у наш час може втрачати актуальність буквально за кілька років. Активізується необхідність самостійного опрацювання нової інформації та формування алгоритмів її застосування. Ті, хто володіє прийомами роботи з інформацією, стають лідерами: вони сприймають, аналізують, приймають рішення, спрямовують, контролюють.

Відповідно, ті, хто не вміє працювати з інформацією, частіше стають ведучими, за яких думають і вирішують: до чого престижно прагнути у житті; які ці запрограмовані ззовні цілі ефективніше реалізувати; чому радіти, а чого уникати.

Інформація (від лат. *Information* – роз'яснення, виклад) – у контексті заняття розуміється як відомості про особи, предмети, події, явища та процеси незалежно від форми їхнього подання, використовувані з метою одержання знань, прийняття рішень.

Критичне мислення при роботі з інформацією – це здатність аналізувати інформацію з позиції логіки й індивідуально-психологічного підходу; перевіряти її надійність, вірогідність, доцільність того, щоб застосовувати отримані результати як до стандартних, так і нестандартних життєвих ситуацій. Іншими словами, це обробка отриманої інформації з метою з'ясування її вірогідності.

Людина навіть не зауважує, як стає олов'яним солдатиком в інформаційних іграх. Територіальний розподіл в масштабах планети давно відбувся. Але боротьба і протистояння не зникли, вони більше змістилися в інформаційний простір, де відбувається своєрідна «війна за душі». За душі представників електорату воюють політики, за душі споживачів – товаровиробники, душі фанів – шоумени. Цих різноманітних ловців душ так

багато, що для середньостатистичного громадянина майже неймовірно залишитися не спійманим, не залученим у їх хитро сплетені інформаційні тенети.

Середньостатистичний громадянин не володіє досвідом протистояння інформаційним атакам – у попередніх поколінь не було необхідності напрацьовувати такий досвід. Відповідно, і передати його від покоління до покоління не вдається, а сформулювати самостійно протягом власного невеликого життя – не в кожного виходить. Залишається варіант спеціального навчання. Сучасними психологами напрацьовано багато технологій психологічного впливу. Як правило, їх активно вивчають і освоюють ті, хто збирається впливати. Знову ті ж політики, рекламисти, PR-фахівці, представники мас-медіа та працівники сфери обслуговування. Технології психологічного впливу – їх «виробничий інструментарій». А хто зацікавлений в нейтралізації деструктивного психологічного впливу, в профілактиці психологічної маніпуляції та контролю свідомості? Відповідь на це риторичне запитання у відомому вислові: порятунок тих, хто тоне, - справа рук тих, хто тоне.

Лише людина, яка претендує на горде звання «вільного громадянина», буде досить змотивована на складну і напружену роботу з «прочищення власних мізків», на навчання прийомів роботи з інформацією, на оволодіння навичками критичності, рефлексії, асертивної поведінки. Питання для обговорення :

- Наскільки ви довіряєте рекламній інформації, яку поширюють ЗМІ? Чому?
- Чи може людина повністю відмовитися від одержання інформації? Чому?
- Чи є в сучасної людини способи убезпечити себе від недоброякісної інформації? Які це способи?

Прийоми маніпулювання інформацією

Інформаційне перевантаження.

Дається дуже багато інформації, основну частину якої становлять абстрактні міркування, непотрібні подробиці та інше «сміття». У результаті неможливо розібратися у справжній суті проблеми.

Дозування інформації. Повідомляється частина відомостей, а інше ретельно приховується. Це призводить до того, що картина реальності спотворюється в ту чи іншу сторону або взагалі стає незрозумілою.

Більша неправда. Цей метод заснований на принципі: що неправдоподібніша інформація, то скоріше в неї повірять, головне – подавати її максимально серйозно.

Змішування інформації. Змішування справжніх фактів з усілякими припущеннями, допущеннями, гіпотезами, слухами. У результаті стає неможливо відрізнити правду від вигадки.

Затягування часу. Цей спосіб зводиться до того, щоб під різними приводами відкладати обнародування справді важливих відомостей до того моменту, коли буде вже пізно щось змінити.

Поворотний удар. Вигадана (вигідна для себе) версія тих або інших подій поширюється через нейтральних, підставних осіб.

Своєчасна неправда. Спосіб полягає в повідомленні абсолютно брехливої, але надзвичайно очікуваної в цей момент («гарячої») інформації. Що більше зміст повідомлення відповідає настроям об'єкта, то ефективніший його результат.