

**На Всеукраїнський конкурс авторських програм
практичних психологів і соціальних педагогів
«Нові технології у новій школі»**

Номінація «Профілактичні програми»

РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ШЛЯХОМ ВПРОВАДЖЕННЯ БАЛАНСНОЇ МОДЕЛІ

Чабан Марина Валеріївна
практичний психолог опорного
закладу загальної середньої освіти –
ліцею з дошкільним підрозділом
с.Дружелюбівка

ЗМІСТ

Заявка на участь у Всеукраїнському конкурсі «Нові технології у новій школі» авторських профілактичних програм практичних психологів соціальних педагогів.....	3
Відгуки на авторську корекційно-розвиткову програму «Розвиток резильєнтності шляхом впровадження Балансної моделі».....	3
Анотація до корекційно-розвиткової програми програму «Розвиток резильєнтності шляхом впровадження Балансної моделі».....	7
РОЗДІЛ I Теоретичні основи програми	9
РОЗДІЛ II Структура та зміст програм.....	12
Конспекти занять.....	24
ЗАНЯТТЯ 1.....	24
ЗАНЯТТЯ 2.....	29
ЗАНЯТТЯ 3.....	35
ЗАНЯТТЯ 4.....	41
ЗАНЯТТЯ 5.....	47
ЗАНЯТТЯ 6.....	50
ЗАНЯТТЯ 7.....	53
ЗАНЯТТЯ 8.....	58
ЗАНЯТТЯ 9.....	62
ЗАНЯТТЯ 10.....	68
Список використаної літератури	74
Опис проведення апробації.....	76
Фотоматеріали.....	78

Заявка

**на участь у Всеукраїнському конкурсі
авторських програм практичних психологів і соціальних
педагогів «Нові технології у новій школі»
Чабан Марини Валеріївни
(практичний психолог / соціальний педагог)**

Автор (авторський колектив): **Чабан Марина Валеріївна**
направляє на участь у Всеукраїнському конкурсі авторських програм
практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі»
в номінації : **профілактичні програми**
програму: **Розвиток резильєнтності шляхом впровадження Балансної
моделі**

Апробацію програми проведено з 03 жовтня по 11 листопада 2022 року
в закладі загальної середньої освіти – ліцеї з дошкільним підрозділом
с.Дружелюбівка Калинівської міської ради Вінницької області.

Кількість учасників: **17**

03 жовтня 2022 року

Відгук
на авторську профілактичну програму «Розвиток резильєнтності
шляхом впровадження Балансної моделі»

Дана програма спрямована на найбільш повне розкриття особистісних ресурсів та мобілізацію можливостей людини для прийняття позитивних рішень у будь-яких, навіть найскладніших життєвих ситуаціях з метою розвитку рівня резильєнтності та має на меті комплексно розвинути життєстійкість у підлітків, що перебувають в умовах воєнного конфлікту, виокремивши їх внутрішні та зовнішні ресурси: особистісні характеристики та контекстуальні чинники. Сприяння розвитку резильєнтності особистості за допомогою особистісних ресурсів і здібностей засобами позитивної. Основним завданням програми **«Розвиток резильєнтності шляхом впровадження Балансної моделі»** є тренування усвідомлення й вербалізація особистісних ресурсів, що розкривають психологічні механізми життєстійкості, ознайомлення зі способами емоційної регуляції свого стану і психотехніками, що сприяють розвитку резильєнтності, розвиток емоційного інтелекту, виявлення актуальних здібностей, що розкривають психологічні.

Розроблена профілактична програма «Розвиток резильєнтності шляхом впровадження Балансної моделі» може бути використана у освітньому процесі так, як спрямована на розвиток резильєнтності підлітків, наголошує на важливому значенні внутрішнього потенціалу особистості та зовнішніх ресурсів для розвитку її життєстійкості, а також індивідуальної здатності до активізації психічних ресурсів і психологічного відновлення в екстремальних умовах, що є важливим в сучасних реаліях .

Практичний психолог

Наталія ГНАТЮК

Відгук

на авторську профілактичну програму «Розвиток резильєнтності шляхом впровадження Балансної моделі»

В закладі загальної середньої освіти – ліцеї з дошкільним підрозділом с.Дружелюбівка Калинівської міської ради Вінницької області з 03 жовтня по 11 листопада 2022 року проходила апробація профілактичної програми «Розвиток резильєнтності шляхом впровадження Балансної моделі» У програмі брали участь 17 здобувачів освіти нашого ліцею .

Апробація проходила у 3 етапи:

I етап - підготовчий (2 заняття)

Завдання: знайомство учнів один з одним, з ведучим, встановлення первинних взаємин, створення безпечної атмосфери психологічного комфорту, введення правил поведінки і взаємодії. Діагностика проявів посттравматичного стресового розладу. Знайомство з Балансною моделлю та первинна самодіагностика ресурсів за сферами.

II етап - основний (7 занять)

Завдання: Робота з балансною моделлю. Під час занять з урахуванням принципу гармонізації використовується розподіл енергії за основними сферами життєдіяльності – тілесною, ментальною, соціально-комунікативною і духовною. Для роботи з кожною сферою відводиться по 2 заняття. Основне завдання цього етапу - гармонізація первинних і вторинних актуальних здібностей людини для розвитку резильєнтності.

III етап - заключний (1 заняття)

Завдання: Підведення підсумків. Закріплення здобутих вмінь та навичок. Діагностика проявів посттравматичного стресового розладу після проходження програми, для визначення її ефективності. Пошук зовнішніх та внутрішніх ресурсів для подальшого саморозвитку резильєнтності.

Використання даної програми дало усвідомлення й вербалізація особистісних ресурсів, що розкривають психологічні механізми життєстійкості,

яка так необхідна нам сьогодні, здобувачі освіти ознайомляться зі способами емоційної регуляції свого стану і психотехніками, що сприяють розвитку резильєнтності, значно покращився рівень розвитку емоційного інтелекту, що дало змогу краще зрозуміти себе та інших, бути стійким до стресових ситуацій.

Здобувачі освіти розкрили особистісні ресурси, що допомагають мобілізувати їх можливості для прийняття позитивних рішень у будь-яких, навіть найскладніших життєвих ситуація.

Після участі у програмі у дітей спостерігається набагато вищий рівень життєстійкості, тому вважаю, що дана програма має реалізовуватись у закладах освіти.

Директор

Галина ЯРОВА

Анотація

Профілактичної програми

«Розвиток резильєнтності шляхом впровадження Балансної моделі»

Підготувала **Чабан Марина Валеріївна**, практичний психолог закладу загальної середньої освіти – ліцею з дошкільним підрозділом с.Дружелюбівка Калинівської міської ради Вінницької області.

Програма «Розвиток резильєнтності шляхом впровадження Балансної моделі» спрямована на розвиток життєстійкості підлітків. У перехідному віці психіка зазнає істотних внутрішніх трансформацій та є особливо вразливою. В умовах воєнного конфлікту цей процес внутрішніх особистісних перетворень ускладнюється і обтяжується низкою негативних психотравматичних чинників. Дана програма спрямована на розвиток позитивної адаптації в несприятливих обставинах, психопрофілактику та розвиток стресостійкості та здатності самотійно долати стресові ситуації.

Мета програми. Комплексно розвинути життєстійкість у підлітків, що перебувають в умовах воєнного конфлікту, виокремивши їх внутрішні та зовнішні ресурси: особистісні характеристики та контекстуальні чинники. Сприяння розвитку резильєнтності особистості за допомогою особистісних ресурсів і здібностей засобами позитивної психотерапії.

Програма спрямована на найбільш повне розкриття особистісних ресурсів та мобілізацію можливостей людини для прийняття позитивних рішень у будь-яких, навіть найскладніших життєвих ситуаціях.

Робота спрямована на здобувачів освіти 5-9 класів.

Програма призначена для впровадження практичними психологами закладів освіти.

Авторська робота «Розвиток резильєнтності шляхом впровадження Балансної моделі» складається з 10 занять тривалістю по 45 хвилин, які проводяться один раз на тиждень та ділиться на етапи:

I етап - підготовчий (2 заняття)

Завдання: знайомство учнів один з одним, з ведучим, встановлення первинних взаємин, створення безпечної атмосфери психологічного комфорту, введення правил поведінки і взаємодії. Діагностика проявів посттравматичного стресового розладу. Знайомство з Балансною моделлю та первинна самодіагностика ресурсів за сферами.

II етап - основний (7 занять)

Завдання: Робота з балансною моделлю. Під час занять з урахуванням принципу гармонізації використовується розподіл енергії за основними сферами життєдіяльності – тілесною, ментальною, соціально-комунікативною і духовною. Для роботи з кожною сферою відводиться по 2 заняття. Основне завдання цього етапу - гармонізація первинних і вторинних актуальних здібностей людини для розвитку резильєнтності.

III етап - заключний (1 заняття)

Завдання: Підведення підсумків. Закріплення здобутих вмінь та навичок. Діагностика проявів посттравматичного стресового розладу після проходження програми, для визначення її ефективності. Пошук зовнішніх та внутрішніх ресурсів для подальшого саморозвитку резильєнтності.

Ключові слова: життєстійкість, резильєнтність, стресостійкість, Балансна модель, саморегуляція, емоційний інтелект, ресурс.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМИ

Термін «резильєнтність» пов'язаний зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов. Розуміння того, як і яким чином деякі люди здатні вистояти, відновитися і навіть психологічно зрости, зміцніти після складних життєвих негараздів або катастроф є цікавим для психологів та психотерапевтів, працівників помічних професій. Вивчення резильєнтності є важливим, тому що розуміння людської спроможності до психологічної позитивної адаптації в несприятливих обставинах може допомогти у психопрофілактиці та розвитку стресостійкості; розвитку здатності самостійно долати стресові ситуації тощо. [2]

За останні роки новим методологічним і теоретичним контекстом вивчення сильних сторін та ресурсів особистості стала позитивна психотерапія. Позитивна психотерапія виходить з того, що кожна людина без винятку, від природи володіє двома основними базовими здібностями: здатністю до пізнання і здатністю до любові та має незаперечні переваги і є доступною всім віковим категоріям і соціальним групам. Залежно від своїх фізичних даних, свого оточення і часу, в якому людина живе, ці дві здібності диференціюються і це призводить до неповторних комбінацій основних рис особистості. Важливим є те, що обидві базові здібності є функціонально взаємопов'язані: відповідно розвиток однієї з них підтримує і полегшує розвиток іншої. Це вказує на те, що базові здібності відкривають величезні можливості для кожної людини, а їх наявність означає не що інше, як те, що кожен за своєю суттю є добрим від початку свого народження.[7]

Важливо відмітити, що життєві труднощі можуть виникнути у кожної людини, але тільки особи, які володіють добре розвиненими особистісними ресурсами мають здатність пережити важкі ситуації, переоцінити цінності,

побачити нові життєві перспективи, пом'якшивши при цьому дію психотравмуючої ситуації. У мінливих життєвих ситуаціях люди здатні

адаптуватися до будь-яких умов, переходячи на нову схему психічної саморегуляції.

Актуальність роботи. Дана робота спрямована на розвиток резильєнтності та життєстійкості підлітків. У перехідному віці психіка зазнає істотних внутрішніх трансформацій та є особливо вразливою. В умовах воєнного конфлікту цей процес внутрішніх особистісних перетворень ускладнюється і обтяжується низкою негативних психотравматичних чинників. На відміну від поширеного донедавна підходу, орієнтованого на травму та ураженість, сучасний підхід резилієнс наголошує на важливому значенні внутрішнього потенціалу особистості та зовнішніх ресурсів для розвитку її життєстійкості, а також індивідуальної здатності до активізації психічних ресурсів і психологічного відновлення в екстремальних умовах.

Профілактична психологічна допомога є найефективнішим засобом попередження негативного впливу тяжкої психічної травми на психічне здоров'я людини. Розробка методичних рекомендацій (комплексу заходів) з первинної та вторинної профілактики ПТСР (посттравматичного стресового розладу) та реабілітації постраждалих є однією з актуальних проблем сучасної психології. Поширеність ПТСР залежить від частоти надзвичайних подій. У зв'язку з цим суттєво підвищується роль та значення професійної діяльності працівників психологічної служби системи освіти Закон «Про освіту» та положення про психологічну службу в системі освіти України визначають загальне спрямування діяльності психологічної служби в закладах освіти щодо проблеми профілактики стресів. А саме: «вирішення освітніх та виховних задач, що сприятимуть збереженню психологічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу, формуванню моделі бажаної поведінки, усвідомленню основних рис відповідальної поведінки, сприянні повноцінному розвитку особистості, створенні умов для формування мотивації до самовиховання і саморозвитку». Серед основних видів діяльності психолога профілактична діяльність є однією з основних та безпосередньо пов'язаною з просвітницькою діяльністю. Як стверджує кандидат психологічних наук Інституту психології

ім. Г.С. Костюка З.Кісарчук «Профілактика має здійснюється тоді, коли ще немає особливих труднощів та ускладнень у поведінці, житті та діяльності. Це попереджувальна робота, яка спрямована на перспективу. Важливими напрямками психологічної профілактики є профілактика стресових і постстресових станів, попередження виникнення надмірної психологічної напруги в суспільстві, що переживає кризові явища».

РОЗДІЛ II

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ

2.1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Мета програми.

Комплексно розвинути життєстійкість у підлітків, що перебувають в умовах воєнного конфлікту, виокремивши їх внутрішні та зовнішні ресурси: особистісні характеристики та контекстуальні чинники. Сприяння розвитку резильєнтності особистості за допомогою особистісних ресурсів і здібностей засобами позитивної психотерапії.

Програма спрямована на найбільш повне розкриття особистісних ресурсів та мобілізацію можливостей людини для прийняття позитивних рішень у будь-яких, навіть найскладніших життєвих ситуаціях з метою розвитку рівня резильєнтності.

Завдання програми

- тренування усвідомлення й вербалізація особистісних ресурсів, що розкривають психологічні механізми життєстійкості;
- ознайомити зі способами емоційної регуляції свого стану і психотехніками, що сприяють розвитку резильєнтності;
- розвиток емоційного інтелекту;
- виявити актуальні здібності, що розкривають психологічні механізми резильєнтності.

Кількість учасників: 8-12 осіб

Робота спрямована на учнів 5-9 класів.

Програма призначена для впровадження практичними психологами закладів освіти.

Авторська робота «Розвиток резильєнтності шляхом впровадження Балансної моделі» складається з етапів:

I етап - підготовчий (2 заняття)

Завдання: знайомство учнів один з одним, з ведучим, встановлення первинних взаємин, створення безпечної атмосфери психологічного комфорту,

введення правил поведінки і взаємодії. Діагностика проявів посттравматичного стресового розладу. Знайомство з Балансною моделлю та первинна самодіагностика ресурсів за сферами.

II етап - основний (7 занять)

Завдання: Робота з балансною моделлю. Під час занять з урахуванням принципу гармонізації використовується розподіл енергії за основними сферами життєдіяльності – тілесною, ментальною, соціально-комунікативною і духовною. Для роботи з кожною сферою відводиться по 2 заняття. Основне завдання цього етапу - гармонізація первинних і вторинних актуальних здібностей людини для розвитку резильєнтності.

III етап - заключний (1 заняття)

Завдання: Підведення підсумків. Закріплення здобутих вмінь та навичок. Діагностика проявів посттравматичного стресового розладу після проходження програми, для визначення її ефективності. Пошук зовнішніх та внутрішніх ресурсів для подальшого саморозвитку резильєнтності.

Наукове та методичне обґрунтування методів, методик, технологій

За основу даної програми було взято «Балансну модель» Н.Пезешкіана. Модель «Балансу» — це метод, який сповідує цілісність людини, різноманітність її життя. Умовно можна виділити чотири сфери особистості та реалізації людського потенціалу:

1. Сфера «Тіло» — людина тілесна, яка володіє певною фізичною формою і фізіологією. Потреби, що задовольняються в цій сфері: сон, харчування, розслаблення.

2. Сфера «Діяльність» — потреба структурувати, змінювати, перетворювати світ — є однією з базових потреб людини. Основні поняття цієї сфери: діяльність, навчання, досягнення, успіхи.

3. Сфера «Контакти / Традиції» — потреба у визнанні свого існування з боку інших, соціалізація, спілкування.

4. Сфера «Фантазій» — потреба в духовному житті реалізується людиною через інтуїції, сні, містичний досвід, фантазії, спогади, мрії.

Під час занять з урахуванням принципу гармонізації використовується розподіл енергії за основними сферами життєдіяльності – тілесною, ментальною, соціально-комунікативною і духовною. До тілесної сфери належать їжа, сон, , тілесні контакти, турбота про зовнішність, фізичні вправи, переживання болю й тілесного комфорту/дискомфорту. До ментальної – задоволення пізнавальної потреби й допитливості, професійні досягнення; до соціально-комунікативної – спілкування людини;, фантазії про майбутнє, надособистісні переживання і вчинки (Мушкевич, & Чагарна, 2017). В ідеальній, гармонійній моделі на кожен сферу виділяється 25 % життєвої енергії. Реальний же розподіл енергії виявляється за допомогою неформалізованого тесту; дисбаланс відзначається при його спільному обговоренні . Дисбаланс у тілесній сфері створює ризик соматичних і психосоматичних захворювань, у ментальній – агресивних дистресових реакцій і перфекціонізму, у комунікативній – відчуття самотності й депресії, а в духовній – відчуття тривоги й психотичних порушень[4]. При виявленні дисбалансу (менше 10 % або більше 50 %) у будь-якій сфері здобувачі освіти спочатку розглядають можливості гармонізації, перерозподіл інших трьох сфер і лише на останньому етапі цілеспрямовано обговорюють заходи для збалансування найбільш проблемної сфери, якщо це необхідно. Досягається це за допомогою директивних, конкретних і простих вказівок щодо зміни стилю життя учасника, а також за допомогою методики планування майбутнього з урахуванням усіх чотирьох сфер життєдіяльності.

Коли всі сфери збалансовані, людина здатна з легкістю переживати життєві труднощі та стресові ситуації.

Інші методи, що застосовуються в реалізації програми:

- руханки, та ресурсні вправи - допомагають зняти напруження, сприяють створенню невимушеної атмосфери, наведенню «емоційних містків» під час занять, заохочують до участі та взаємної підтримки.

- інтерактивні міні-лекції (5–15 хв.) – повідомлення нової інформації, що дозволить присутнім глибше зрозуміти ситуацію чи проблему, зробити

висновки. Під час міні-лекції використовуються активні методи навчання: демонстрація слайдів або відеофрагментів, мозковий штурм, запитання-відповіді, короткий обмін думками, мотиваційна мова. Міні-лекція завершується колективним обговоренням чи вправою, яка дає змогу практично застосувати набуті знання

- фасилітація (від англ. to facilitate – полегшувати, сприяти, допомагати) – процес колективного висловлення думок, розв’язання завдань, в якому тренер виконує роль фасилітатора. Він керує процесом: сприяє встановленню конструктивної комунікації у процесі обговорення питань, спрямовує роботу учасників на пошук рішення, забезпечує дотримання норм взаємодії й регламенту, інтенсифікує обмін інформацією й досвідом, активізує групу за допомогою запитань, реагує на висловлювання кожного учасника тощо.

-мозковий штурм або брейнстормінг – це метод генерації ідей, який заохочує до вільних висловлювань, допомагає швидко зібрати максимальну кількість думок і поглядів стосовно визначеної теми чи проблеми. Мозковий штурм проводиться у два етапи: на першому етапі формулюють ідеї, на другому – їх оцінюють.

-практичні методи: тематичні, практичні, медитативні, тілесні вправи. На заняттях пропонуються спеціально підібрані вправи, виконання яких сприяє усвідомленню важливих для формування емоційної компетентності моментів (тематичні вправи), закріпленню та вдосконаленню практичних навичок та вмінь (практичні), самопізнанню і самоусвідомленню внутрішнього світу (медитативні), опануванню навичками психофізіологічної саморегуляції (тілесні).

-арт-терапія – це вправи, в яких фантазія використовується як засіб тренінгу, наприклад: малювання, моделювання, складання композиції тощо.

Метафора - це спосіб вираження одного досвіду з погляду іншого. «Використання метафори дає можливість виділяти та спостерігати модель, за допомогою якої ми розуміємо себе та інші розуміють нас». В даній програмі техніка метафори – використання Асоціативних карт та притч.

-самодіагностика – це метод самопізнання, усвідомлення власних переваг і ресурсів за допомогою запитань, вправ, тестів. -зворотний зв'язок, рефлексія.

Більшість вправ передбачає використання зворотного зв'язку.

-Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання.

Після кожного заняття учасники отримують домашнє завдання, пов'язане із виконанням вправ на розвиток саморегуляції, самопізнання.

На заняттях використовуються різні форми організації роботи учасників: в колі, в малих групах (або парами).

Перелік матеріалів та обладнання для реалізації програми:

- ватмани;
- аркуші паперу А4;
- олівці;
- ножиці;
- маркери;
- стікери;
- скотч;
- планшетники;
- фліп-чарт;
- музичний супровід.

Строки та етапи реалізації програми: Тривалість програми: 10 занять по 45 хвилин при режимі роботи один раз на тиждень. Заняття пов'язані один з одним по змісту, тому проводити їх необхідно у вказаній послідовності . Кожне заняття має свою структуру в кожному занятті присутня практична частина, де представлені доступні вправи та методики для формування резильєнтності та навичок саморегуляції емоційного стану.

Для перевірки ефективності програми використали Шкалу самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Методика PCL-5

Очікувані результати

- Здобувачі освіти навчаться усвідомленню й вербалізації особистісних ресурсів, що розкривають психологічні механізми життєстійкості;
- Ознайомляться зі способами емоційної регуляції свого стану і психотехніками, що сприяють розвитку резильєнтності;
- Значно покращиться рівень розвитку емоційного інтелекту, що дасть змогу краще зрозуміти себе та інших, бути стійким до стресових ситуацій;
- Розкриють особистісні ресурси, що допомагають мобілізувати їх можливості для прийняття позитивних рішень у будь-яких, навіть найскладніших життєвих ситуація.
- Діти матимуть високий рівень життєстійкості.

Структура програми

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість хв.	Ресурсне забезпечення
Заняття 1 «Будьмо знайомі!»			
1.1	Вправа «Ім'я та жест»	3 хв	
1.2	● Вправа «Пісочний годинник»	5 хв	стікери, ручки, плакат «Пісочний годинник»
1.3	● Мозковий штурм «Правила роботи в групі»	5 хв	Фліп-чарт, фломастери
1.4	● Інформаційне повідомлення. «Що таке психологічна стійкість»	5 хв	

1.5	Тест стресостійкість. Методика PCL-5	10 хв	Бланки для тестування
1.6	Релаксація «Колір»	5 хв	Музика для релаксації
1.7	Рефлексія «Пісочний годинник»	5 хв	стікери, ручки, плакат «Пісочний годинник»
1.8	Вправа «Емоційний ланцюжок»	5 хв	
1.9	Домашнє завдання	2 хв	
Заняття 2 «Кристал балансу»			
2.1	Вправа-привітання «Плутанина»	5 хв	
2.2	«Правила роботи в групі»	3 хв	Фліп-чарт з правилами, маркери
2.3	Обговорення домашнього завдання	5 хв	
2.4	Вправа «Пісочний годинник»	5 хв	стікери, ручки, плакат «Пісочний годинник»
2.5	Інформаційне повідомлення «Балансна модель»	5 хв	Презентація
2.6	Вправа «Моя модель балансу»	9 хв	Заготовки «ромб балансу»
2.7	Мозковий штурм «Моя життєва енергія»	5 хв	
2.8	Притча «Все в твоїх руках»	3 хв	
2.9	Рефлексія «Все в моїх руках»	3 хв	Кольоровий папір, фломастери, ножиці
2.10	Домашнє завдання	2 хв	
Заняття 3 «Тіло - мій друг»			
3.1	Вправа-привітання «Атоми»	3 хв	
3.2	«Правила роботи в групі»	3 хв	Фліп-чарт з правилами, маркери

3.3	Обговорення домашнього завдання	5 хв	
3.4	Вправа «Пісочний годинник»	3 хв	стікери, ручки, плакат «Пісочний годинник»
3.5	Інформаційне повідомлення «Тіло та реакція на стрес»	3 хв	
3.6	Мозковий штурм «Як боротися зі стресом»	5 хв	
3.7	Вправа «Створення режиму дня»	6 хв	Папір, ручки
3.8	Вправа «Де в моєму тілі живе стрес?»	4 хв	
3.9	Притча «Лев та заєць»	5 хв	
3.10	Рефлексія «Пісочний годинник»	3 хв	стікери, ручки, плакат «Пісочний годинник»
3.11	Вправа «Емоційний ланцюжок»	3 хв	
3.12	Домашнє завдання	2 хв	
Заняття 4 «Ключ»Алієва»			
4.1	Привітання-розминка «Ураган»	3 хв	
4.2	«Правила роботи в групі»	3 хв	Фліп-чарт з правилами, маркери
4.3	Обговорення домашнього завдання	5 хв	
4.4	Вправа «Пісочний годинник»	3 хв	стікери, ручки, плакат «Пісочний годинник»
4.5	Інформаційне повідомлення «Ключ» Алієва»	5 хв	
4.6	Комплекс вправ «Ключ»	13 хв	
4.7	Рефлексія вправ	3 хв	

4.8	Рефлексія «Пісочний годинник»	5 хв	стікери, ручки, плакат «Пісочний годинник»
4.9	Вправа «Емоційний ланцюжок»	3 хв	
4.10	Домашнє завдання	2 хв	
Заняття 5 «Мої цілі»			
5.1	Вправа-привітання «Комплімент»	3 хв	
5.2	«Правила роботи в групі»	3 хв	Фліп-чарт з правилами, маркери
5.3	Обговорення домашнього завдання	5 хв	
5.4	Вправа «Пісочний годинник»	3 хв	стікери, ручки, плакат «Пісочний годинник»
5.5	Вправа «Я в майбутньому»	3 хв	
5.6	Вправа «Робота над помилками»	5 хв	Аркуші паперу, ручки
5.7	Вправа «Будиночок цілей»	9 хв	Папір, олівці, ручки
5.8	Мозковий штурм «Чому люди не переборюють невдачі?»	5 хв	
5.9	Рефлексія «Пісочний годинник»	5 хв	стікери, ручки, плакат «Пісочний годинник»
5.10	Вправа «Посмішка по колу»	2 хв	
5.11	Домашнє завдання	2 хв	
Заняття 6 «Я хочу, я можу, я дію»			
6.1	Привітання вправа «Комплімент»	3 хв	
6.2	«Правила роботи в групі»	3 хв	Фліп-чарт з правилами, маркери
6.3	Обговорення домашнього завдання	5 хв	

6.4	Вправа «Пісочний годинник»	3 хв	стікери, ручки, плакат «Пісочний годинник»
6.5	Гра «Песиміст, оптиміст, жартівник»	10 хв	Аркуші паперу, ручки
6.6	Дискусія «Мої життєві плани»	10 хв	
6.7	Вправа «Подарунок»	4 хв	
6.8	Рефлексія «Пісочний годинник»	5 хв	стікери, ручки, плакат «Пісочний годинник»
6.9	Домашнє завдання	2 хв	
Заняття 7 «Дружба, відвертість та довіра»			
7.1	Вправа-привітання «Подаруй посмішку»	2 хв	
7.2	«Правила роботи в групі»	3 хв	Фліп-чарт з правилами, маркери
7.3	Обговорення домашнього завдання	5 хв	
7.4	Вправа «Пісочний годинник»	3 хв	стікери, ручки, плакат «Пісочний годинник»
7.5	Вправа «Зоровий контакт»	4 хв	
7.6	Інформаційне повідомлення «Дружба»	3 хв	
7.7	Вправа «Поясни»	5 хв	
7.8	Вправа «Скажи мені хто твій друг»	4 хв	Картки для об'єднання в групи (червоний, жовтий, синій кольори)
7.9	Вправа «Подаруй усмішку»	6 хв	Картки для об'єднання в групи (леви, блочки, їжачки)
7.10	Рефлексія «Пісочний годинник»	5 хв	стікери, ручки, плакат «Пісочний годинник»

7.11	Вправа «Прощання»	3 хв	Кольоровий папір, ножиці
7.12	Домашнє завдання	2 хв	
Заняття 8 «Допомагати і приймати допомогу»			
8.1	Вправа «Комплімент»	3 хв	
8.2	«Правила роботи в групі»	3 хв	Фліп-чарт з правилами, маркери
8.3	Обговорення домашнього завдання	5 хв	
8.4	Вправа «Пісочний годинник»	3 хв	стікери, ручки, плакат «Пісочний годинник»
8.5	Вправа «Дихання, проспівування»	5 хв	
8.6	Вправа «Так, ні, можливо»	5 хв	
8.7	Вправа «Довіра»	11 хв	Пов'язки на очі, стільці, музичний супровід
8.8	Рефлексія «Пісочний годинник»	5 хв	стікери, ручки, плакат «Пісочний годинник»
8.9	Вправа «Тортик»	3 хв	
8.10	Домашнє завдання	2 хв	
Заняття 9 «Мої цінності»			
9.1	Притча «Найважливіші речі»	3 хв	
9.2	«Правила роботи в групі»	3 хв	Фліп-чарт з правилами, маркери
9.3	Обговорення домашнього завдання	5 хв	
9.4	Вправа «Пісочний годинник»	3 хв	стікери, ручки, плакат «Пісочний годинник»
9.5	Вправа «Я унікальний»	5 хв	

9.6	Асоціативний ланцюжок «Цінністю для людини може бути»	5 хв	
9.7	Вправа «На жаль – на щастя»	3 хв	
9.8	Вправа «Піраміда сенсів»	5 хв	Картки «Життєві цінності»
9.9	Вправа «Мій оберіг»	5 хв	Аркуші паперу, кольорові олівці, ручки
9.10	Рефлексія «Пісочний годинник»	5 хв	стікери, ручки, плакат «Пісочний годинник»
9.11	Домашнє завдання	2 хв	
Заняття 10			
10.1	Вправа «Передай енергію»	2 хв	
10.2	«Правила роботи в групі»	3 хв	Фліп-чарт з правилами, маркери
10.3	Обговорення домашнього завдання	5 хв	
10.4	Вправа «Пісочний годинник»	3хв	стікери, ручки, плакат «Пісочний годизаготовкнник»
10.5	Інформаційне повідомлення «Ресурс»	3 хв	
10.6	Вправа «Мої ресурси»	5 хв	Аркуші паперу, ручки
10.7	Вправа «Кошик мудрості»	3 хв	Кошик, висловлювання
10.8	Тест стресостійкості PCL-5	10 хв	Бланки тестування
10.9	Вправа «Моє безпечне місце»	5 хв	Музика для релаксації
10.10	Притча «Кава»	3 хв	
10.11	Рефлексія «Пісочний годинник»	5 хв	стікери, ручки, плакат «Пісочний годинник»

Заняття 1

Тема: Будьмо знайомі!

Мета: Познайти учнів з темою та метою програми, структурою занять. Створення позитивної атмосфери, зняття психологічного та м'язового напруження. Обговорення та затвердження правил роботи в групі. Познайти учасників з поняттям «психологічна резильєнтність».

Обладнання та матеріали: Ватман, стікери, ручки, фліп-чарт, фломастери.

Хід заняття

Добрий день, діти! Сьогодні ми з вами починаємо працювати над програмою «Розвиток резильєнтності шляхом впровадження Балансної моделі Н.Пезешкіана». Програма спрямована на найбільш повне розкриття особистісних ресурсів та мобілізацію можливостей людини для прийняття позитивних рішень у будь-яких, навіть найскладніших життєвих ситуаціях з метою розвитку рівня життєстійкості. На заняттях ми будемо вчитись справлятися з життєвими труднощами, переживаннями та стресами. Ви зможете розкрити свої сильні сторони, які допомагають вам впоратись зі складними ситуаціями.

Сьогодні на занятті ми ближче познайомимось та поговоримо про стійкість до стресу, визначимо наскільки ми стійкі до стресових ситуацій.

Вправа «Ім'я та жест»

Мета: Знайомство учасників групи між собою. Зняття емоційної напруги.

Час: 3 хв

Учасники стоять в колі. Кожен учень по черзі називає своє ім'я та показує жест-привітання. Решта учасників повторюють жест та ім'я.

Очікування

Вправа «Пісочний годинник»

Мета: допомогти учням усвідомити власні очікування від заняття.

Час: 5 хв

Обладнання: Ватман ,стікери, ручки.

Завдання: необхідно намалювати на великому паперу пісочний годинник, очікування учасників, записані на стікерах розмістити у верхній частині годинника. По закінченню заняття учасники аналізують, які очікування реалізувалися та перенести їх у нижню частину годинника.

Мозковий штурм «Правила роботи в групі»

Мета: прийняття та обговорення правил роботи в групі.

Час: 5 хв

Обладнання: фліп – чарт, фломастер.

Хід вправи: тренер повідомляє учасникам основні правила роботи. Кожне правило пояснюється, якщо необхідно, обговорюється і приймається групою.

Правила роботи в групі

Цінування часу. За будь-якої програми тренінгу завжди існує ліміт часу. Всім учасникам потрібно бути уважними, не відволікатися від теми обговорення, прагнути дотримуватися регламенту, говорити згідно з темою та без відволікань, висловлювати свою думку коротко й чітко.

Ввічливість. Сприяє створенню позитивної атмосфери взаємної поваги, також сприяє збереженню часу. Учасники, поважаючи себе та інших, мають говорити по черзі, не перебивати один одного, пам'ятаючи, що думка кожного цінна і необхідна для поповнення спільної скарбнички групового досвіду.

Позитивність. Учасникам завжди краще висловлювати позитивні ідеї, здійснювати позитивні дії, ніж ініціювати негативні прояви - це непродуктивне, заважає досягненню мети тренінгу.

Говорити від свого імені. Вислови на зразок "Всі так думають" не несуть конкретної інформації, найчастіше не відповідають дійсності, як правило, потребують багато часу для підтвердження чи спростування. Тому їх застосування на тренінгу вважається помилкою. Слід користуватися "Я - висловлюваннями" ("Я вважаю", "Я так думаю", "На мій погляд" тощо). Якщо

потрібно навести не власну думку чи інформацію, потрібно послатися на конкретне джерело (людину, документ, книгу, статтю тощо).

Правило додавання. Нові вислови, думки додаються до тих, що були оприлюднені раніше, але не заперечують, не спростовують, не нівелюють їх. На одне запитання може бути багато різних відповідей, і кожний має право на власну думку та її висловлювання. Виняток становлять лише такі, які не стосуються теми тренінгу або принижують людську гідність (дискримінують когось за ознаками статі, національності, релігійних переконань, зовнішності, віку тощо).

Правило добровільної активності. Якщо для виконання якогось завдання тренеру потрібна особлива участь когось із учасників, присутні мають право пропонувати лише свою кандидатуру.

Конфіденційність. Всі учасники зобов'язуються у власних інтересах залишати в своєму колі і не виносити за його межі інформацію особистого характеру, яка може бути оприлюднена учасниками про себе в ході тренінгу.

Правило «СТОП». Дає можливість будь-якому учаснику не виконати якусь тренінгову дію ("пропустити хід") без додаткових пояснень причин цього.

Правило підведеної руки. Сигнал про наявність повідомлення учасник подає лише мовчки, підводячи руку вгору.

Інформаційне повідомлення. «Що таке психологічна стійкість»

Мета: Познайомити дітей з поняттям «резильєнтність».

Час: 5 хв.

- Або психологічна резилентність — це психічний ресурс, який ми маємо, щоби долати життєві негаразди, будувати плани та втілювати їх в життя, налагоджувати і підтримувати стосунки, а також адаптуватися до несприятливих змін. Термін “резилентність” запозичений з фізики — це здатність твердих тіл відновлювати свою форму після механічного тиску.

- Сварка з найкращим другом, хвороба близької людини, війна — ці ситуації можуть впливати на наше психічне здоров'я так само, як і більш рутинні запізнення, перебування серед незнайомих людей чи невиконані обіцянки. Особливо — якщо таких ситуацій не одна, а кілька.

Людина з низьким рівнем резилентності навіть через незначні негаразди може втрачати контроль, ставати агресивною, плакати, мати істерики, завдавати собі тілесних травм, впадати в паніку або часом і в депресію.

- Виховання психологічної стійкості — це свого роду процес “нарощування” або “пошуку” ресурсу. Він відкриває в нас самих нові можливості, нове бачення або навіть нових особистостей. Люди з високим рівнем психологічної стійкості можуть адаптуватися, переосмислювати, шукати резервний ресурс в собі або ж вміють спиратися на запропонований ресурс (наприклад, на підтримку близьких).

Свою **психологічну стійкість** можна тренувати та вдосконалювати. Наприклад, створювати ефективні зв'язки, аби мати підтримку близьких, шукати можливості для самореалізації, піклуватися про себе та займатися тим, що подобається (бо це допомагає відволіктися), виховувати позитивне сприйняття себе і своїх можливостей.

На наших заняттях, ми будемо виховувати нашу психологічну стійкість. А зараз пропоную перевірити, наскільки ми стійкі до стресу.

Тест стресостійкості. Шкала самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Методика PCL-5 (Додаток 1)

Мета: Визначити рівень стресостійкості учнів перед початком проходження програми.

Час: 10хв.

Релаксація «Колір»

Мета: зняття емоційного напруження, розвиток навичок саморегуляції.

Час: 5хв

- Відтворіть в уяві улюблений колір, який примушує її відчувати себе спокійно й безпечно.

- Уявіть, що «вдихаєте» цей колір у себе й поширює його по всьому тілу разом з видихом.
- Продовжуйте візуалізувати, доки не наповниться цим особливим розслаблюючим кольором.

Рефлексія «Пісочний годинник»

Мета: проаналізувати очікування, що були від заняття. Чи вдалось їх реалізувати.

Час: 5хв

Учасники аналізують, які очікування реалізувалися та перенести їх у нижню частину годинника.

Вправа «Емоційний ланцюжок»

Мета: Зняття емоційного напруження, покращення настрою. Налагодження дружніх стосунків між учнями.

Час: 5хв

Усі учасники стають у коло, кладуть ліву руку на плече сусіда і по черзі один за одним дякують сусідові зліва за гарну роботу, позитивні емоції, висловлюють побажання тощо.

Домашнє завдання

Протягом тижня щодня відслідкувати свої емоції почуття та переживання і записувати їх в щоденник. Якщо виникають труднощі з визначенням емоції, скористайся словником емоцій (Додаток 2).

Заняття 2

«Кристал балансу»

Мета: Створення позитивної атмосфери в групі. Навчити учнів аналізувати та «збалансовувати своє життя». Познайомити з технікою «Балансна модель» Н.Пезешкіана. Використовуючи техніку «метафори» та арт-терапії проаналізувати сфери життя та визначити зони найближчого розвитку. Зняття м'язового напруження, зниження рівня стресу серед учасників.

Обладнання, матеріали: фліп – чарт з правилами роботи групи, що були прийняті групою на попередньому занятті. Ватман з пісочним годинником, стікери, ручки. Заготовки «Кристал балансу».

Вправа –привітання «Плутанина»

Мета: позитивне налаштування на заняття. Налагодити дружні стосунки між учнями. Сформувати вміння працювати в команді.

Час: 5хв

Учасники встають у коло та простягають праву руку в напрямку до центру кола. За сигналом ведучого кожен гравець знаходить собі «партнера в рукостисканні». Кількість гравців повинна бути парною. Потім усі учасники простягають ліву руку і також знаходять собі «партнера в рукостисканні» (дуже важливо, щоб це була не та ж сама людина). І тепер завдання учасників полягає в тім, щоб розплутатися, тобто знову вишикуватися в коло, не роз'єднуючи рук. Задачу можна ускладнити тим, що заборонити всіляке словесне спілкування.

«Правила роботи в групі»

Мета: нагадування та обговорення правил роботи в групі.

Час: 3 хв

Обладнання: фліп – чарт з правилами роботи групи, що були прийняті групою на попередньому занятті.

Хід вправи: тренер повідомляє учасникам основні правила роботи. Кожне правило пояснюється, якщо необхідно, обговорюється.

Якщо у когось є бажання доповнити цей список, то кажіть і ми обов'язково допишемо ваше правило.

Обговорення домашнього завдання

Час: 5 хв

Чи вдалось відслідкувати емоції?

Які емоції ви переживали і чому?

Яка емоція повторювалась найчастіше?

Вправа «Пісочний годинник»

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні очікування від заняття

Час: 5 хв

Обладнання: Ватман, стікери, ручки.

Завдання: необхідно намалювати на великому паперу пісочний годинник, очікування учасників, записані на стікерах розмістити у верхній частині годинника. По закінченню заняття учасники аналізують, які очікування реалізувалися та перенести їх у нижню частину годинника.

Інформаційне повідомлення «Балансна модель»

Мета: Познайомити дітей з Моделлю Балансу Н.Пезешкіана.

Час: 5 хв.

Умовно можна виділити чотири сфери особистості та реалізації людського потенціалу. В залежності від того, наскільки збалансовані ці сфери, можна судити про якість життя та здатність протистояти стресовим ситуаціям:

1. Сфера «Тіло» — людина тілесна, яка володіє певною фізичною формою і фізіологією. Потреби, що задовольняються в цій сфері: сон, харчування, розслаблення.

2. Сфера «Діяльність» — потреба структурувати, змінювати, перетворювати світ — є однією з базових потреб людини. Основні поняття цієї сфери: діяльність, навчання, досягнення, успіхи.

3. Сфера «Контакти / Традиції» — потреба у визнанні свого існування з боку інших, соціалізація, спілкування з собі подібними.

4. Сфера «Фантазій» — потреба в духовному житті реалізується людиною через інтуїції, сни, містичний досвід, фантазії, спогади.



Щоб оцінити кожную сферу варто поміркувати та відчутти скільки енергії (а не часу) ми віддаємо кожній з цих сфер. Важливо пам'ятати що ми можемо віддавати енергію зі знаком «+» (яка наповнює) та зі знаком «-»(вона знесилює та забирає ресурс).

1. Створення власної моделі балансу

У цьому підході ми розподіляємо свою енергію між чотирма сферами, кожна з яких є одночасно і джерелом для нас. Тобто для активної діяльності нам потрібна енергія здорового тіла. А щоби якісно й цікаво наповнювати сферу відносин і відчувати позитивні емоції, нам потрібно розуміти себе, дозволяти собі мріяти і внутрішньо наповнюватися.

Загалом, щоби відчувати всю повноту життя, бути щасливим, варто приділяти увагу всім чотирьом сферам.

Як користуватися?

Розподіліть 100% свого часу й енергії по чотирьох сферах моделі. Яким ви відчуваєте цей розподіл на поточному тижні або в цьому місяці, наприклад? Куди ви зараз інвестуєте більше часу й уваги? У якій сфері є дефіцит ресурсу і як ви можете його заповнити?

Перед початком роботи обговорення з учасниками:

- Який зміст ви вкладаєте в кожную сферу?
- Що для вас тіло, діяльність, контакти, фантазії?
- Скільки енергії зі знаком + у кожній сфері за вашими відчуттями.

«Моя модель балансу»

Мета: Проаналізувати скільки енергії витрачається на кожную зі сфер.
Виявити зони конфлікту та розвитку.

Час: 9 хв

Пропоную створити власну модель балансу. (Додаток 3)

Розприділіть енергію за сферами так, як ви це відчуваєте.

Обговорення.

Акцентую на тому, що прагнути до рівномірного розподілу енергії — по 25% в кожную сферу — звісно можна, але це практично недосяжно. Не варто щодо цього засмучуватися. Кристал, як і колесо, — динамічна модель, і коливання в кожній сфері від 15 до 50% є абсолютно нормальним.

Важливо, щоби низькі показники в одній зі сфер не були постійним станом. Усе в наших руках, адже ми не тільки спостерігаємо за цими коливаннями, але й за необхідності регулюємо їх активними діями.

Мозковий штурм «Моя життєва енергія»

Мета: знайти способи збалансування життєвої енергії. Вибрати найкращий для себе.

Час: 5хв.

Як можна додати енергії в сферу «Тіло»?

Як збалансувати сферу «Діяльність»?

Що можна зробити щоб покращити «Контакти»?

Яким чином можна збалансувати «Фантазії»?

Після цього методом мозкового штурму група знаходить інші варіанти збалансування. Кожен учасник вибирає один, найкращий, на його думку метод, який він може застосувати вже сьогодні.

Притча «Все в твоїх руках»

Час: 3 хв.

Колись давно у Давньому Китаї жив дуже розумний, але пихатий знатний вельможа. Весь його день складався з примірювання багатого вбрання та розмов з підлеглими про свій розум... Так минали дні за днями, роки за роками...

Аж ось пройшов по всій країні поголос, що неподалік від кордону з'явився мудрець, розумніший за всіх на світі. Дійшов той поголос і до вельможі. Дуже розлютився він: хто може бути розумнішим за нього? Але вигляду про своє обурення не подав, а запросив мудреця до себе в палац. Сам же вирішив обдурити його: "Я візьму в руки метелика, сховаю його за спиною, і запитаю, що в мене в руках – живе чи мертве. І якщо мудрець скаже, що живе – я роздушу метелика, а якщо мертве – я випущу його..."

І ось настав день зустрічі. У залі зібралося багато людей, усім хотілося послухати словесний поєдинок найрозумніших людей у світі. Вельможа сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням чекав. "І ось двері відчинилися, і до зали увійшов невеличкий худорлявий чоловік. Він підійшов до вельможі, привітався і промовив, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. І тоді, недобре всміхаючись, вельможа сказав: "Скажи мені, що я тримаю в руках – живе чи мертве?"

Мудрець трохи подумав, усміхнувся і відповів: "Усе в твоїх руках!"; Збентежений вельможа випустив метелика з рук, і той полетів на волю, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями.

- Про що для вас ця притча?
- Що означає «Все в твоїх руках»?

Справді, від вас залежить як ви змінюватимете своє життя, бо все у ваших руках.

Рефлексія «Все в мене в руках»

Мета: Підведення підсумків заняття.

Час: 3 хв.

Учні на аркуші паперу малюють долоню і на кожному пальці пишуть:

На великому пальці – «Над цією темою хотів би працювати ще»

Вказівний – «Корисним для мене було...»

Середній палець – «Мені зовсім не сподобалось заняття, тому що...»

Безіменний – «психологічна атмосфера на занятті була...»

Мізинець – «Мені тут бракувало...»

Домашнє завдання: Скласти план дій на кожен день для збільшення енергії в тій сфері, в якій, на вашу думку її не вистачає. Щодня записувати: Що я зробив, як тепер відчуваюсь, які емоції я переживав сьогодні.

Намалювати власну балансну модель (на сьогодні) у вигляді абстрактного малюнку та балансну модель (яку хотів би мати через 2 місяці).

Заняття 3

Тема: «Тіло – мій друг»

Мета: Зняття м'язового та емоційного напруження напруження, згуртування групи, формування невимушеної атмосфери під час заняття. Познайти учнів зі способами реакції тіла на стрес. Формувати резилентність шляхом набуття практичних навичок припрацювання стресу та формування стресостійкості через «Тіло». Познайти з техніками заземлення та релаксації для формування стресостійкості.

Обладнання, матеріали: Фліп-чарт з правилами роботи в групі. Ватман із зображенням «Пісочний годинник», стікери, папір, ручки.

Хід заняття.

Вітання-гра «Атоми»

Мета: Зняття м'язового та емоційного напруження. Створення дружньої, невимушеної атмосфери в групі.

Час: 3 хв.

Ведучий дає інструкцію: «Уявіть собі, що всі ми - атоми, що рухаються в хаотичному порядку, іноді поєднуються в молекули, а потім розлітаються в різні боки, збираються в цілу клітину, організм.... Зараз заграє музика, і ми всі почнемо рухатися в просторі, як атоми в хаосі. А потім я назву будь-яке число, і таке число атомів об'єднається в одну молекулу, а потім кілька молекул - у клітину, клітини - в організм».

Звучить музика, усі учасники рухаються в хаотичному порядку. Тренер говорить «два атоми», потім «дві молекули», «дві клітини», «організми». У результаті учасники поєдналися у групу.

«Правила роботи в групі»

Мета: нагадування та обговорення правил роботи в групі.

Час: 3 хв

Обладнання: фліп – чарт з правилами роботи групи, що були прийняті групою на попередньому занятті.

Хід вправи: тренер повідомляє учасникам основні правила роботи. Кожне правило пояснюється, якщо необхідно, обговорюється.

Якщо у когось є бажання доповнити цей список, то кажіть і ми обов'язково допишемо ваше правило.

Обговорення домашнього завдання

Час: 5 хв

Що вдалось зробити за тиждень?

Що ще можна зробити для покращення мого життя?

Обговорення та аналіз малюнків (за бажанням учнів).

Вправа «Пісочний годинник»

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні очікування від заняття

Час: 3 хв

Обладнання: Ватман, стікери, ручки.

Завдання: необхідно намалювати на великому паперу пісочний годинник, очікування учасників, записані на стікерах розмістити у верхній частині годинника. По закінченню заняття учасники аналізують, які очікування реалізувалися та перенести їх у нижню частину годинника.

Інформаційне повідомлення: «Тіло та реакція на стрес»

Мета: Познайомити дітей зі способами реакції на стрес.

Час: 3хв

Тіло і свідомість – взаємопов'язані та не існують окремо. Тож коли тіло переживає стрес (хвороба, різка зміна способу життя, харчування, режиму), – це завжди відбивається на свідомості. Ми реагуємо на це зміною настрою, емоцій. Можуть виникнути пригніченість, тривога, депресія. Тому варто приділяти увагу сфері «Тіло» і не ігнорувати її. Чим краще ми підготовлені, тим більш стійкі.

Що робити при стресі

Треба впорядкувати прості речі:

- За можливості – вийти зі стресової ситуації.

- Упорядкувати режим – сон, харчування, вода, прогулянки.
- Повернути улюблені заняття – це приносить душевний спокій.
- Змусити себе більше рухатися – спорт чи будь-який рух.
- Упорядкувати відносини.
- Створити смисли.

Сьогодні ми поговоримо про те, як допомогти тілу побороти стрес.

Мозковий штурм

Мета: виявити фактори, що негативно впливають на організм, роблять його нестійким до стресу.

Час: 5хв

Що може завадити моєму тілу боротись зі стресом?

- Шкідливі звички.
- Незбалансоване харчування;
- Відсутність режиму дня та ін..

Що корисного я можу зробити для свого тіла, щоб зміцнити його?

- Слідувати режиму дня.
- Збалансувати харчування.
- Робити фізичні вправи.

«Створення режиму дня»

Мета: Навчити дітей створювати режим дня та слідувати йому. Наголосити на важливості режиму дня під час проживання стресових подій та для зміцнення організму.

Час: 6 хв.

Учасники записують свій режим дня. Обмежень в часі протягом дня не має. Основна умова – приділити увагу сфері «Тіло»

Рефлексія: Діти діляться своїм режимом дня (за бажанням). Під час колективного обговорення виділити пункти: як збалансувати «Тіло» під час рутинної роботи. Обговорити раціон харчування для подолання стресу .

Вправа «Де в моєму тілі живе стрес»

Мета: Зняття м'язового та емоційного напруження. Прожити стресовий досвід через тіло, звільнитись від переживань та затисків.

Час: 4 хв

Запропонувати учням згадати ситуацію, коли вони відчували стрес. Де в тілі знаходиться цей стрес?

Під впливом психічних навантажень виникає м'язовенапруження. Уміння розслабитися дозволяє зняти нервовопсихічне напруження, швидко відновити сили.

Потрібно зосередити увагу на найбільш напружених частинах тіла:

- сядьте зручно, якщо є можливість – закрийте очі,
- дихайте глибоко і повільно,
- пройдіться внутрішнім поглядом по всьому вашому тілу, починаючи від верхівки до кінчиків пальців ніг (або в зворотній послідовності) і знайдіть місця найбільшої напруги (часто це бувають рот, губи, щелепи, шия, потилиця, плечі, живіт),
- постарайтеся ще сильніше напружити місця, які складно розслабити (до тремтіння м'язів), робіть це на вдиху,
- відчуйте цю напругу,
- різко скиньте напругу – робіть це на видиху,
- зробіть так кілька разів.

В добре розслаблених м'язах ви відчуєте появу тепла і приємної важкості. Якщо напруження зняти не вдається, особливо на обличчі, спробуйте розгладити його за допомогою легкого самомасажу круговими рухами пальців (можна зробити гримаси – подиву, радості та ін.).

Обговорення:

- Як почувався під час вправи?
- Як відчуваєшся зараз?

Притча «Лев та засць»

Час: 5хв.

В одній притчі розповідається про лева, який відпочивав під деревом. Виходить з лісу олень, а лев його питає:

— Ти хто такий?

— Я олень.

— Записуємо — олень. Завтра прийдеш сюди і я тебе з'їм. Питання є?

Олень перелякався і пішов засмучений.

Виходить з лісу вовк. Лев питає:

— Ти хто такий?

— Я вовк.

— Записуємо – вовк. Прийдеш післязавтра і я тебе з'їм. Питання є?

— Нема, – трясучись від страху відповів вовк і також пішов засмучений.

Вибігає заєць.

— Ти хто такий? — питає лев.

— Я заєць.

— Записуємо, — заєць. – Через два дні прийдеш і я тебе з'їм. Питання є?

— Є! А можна не приходити?

— Можна. Викреслюю – відповів лев.

Обговорення:

- Про що для вас ця притча?
- Який висновок можна зробити?

Звичайний людський страх подібний до цього лева, який нас паралізує і ми так само, як перші два звірі ніби попадаємо в ступор і не бачимо виходу. Щоб впоратись зі стресом та не стати його заручником варто пам'ятати про техніки самодопомоги та користуватись ними. Коли ми підготовлені, то керуємо своїм страхом та стресом, можемо приймати обдумані рішення, а не слідувати за ним.

Рефлексія «Пісочний годинник»

Мета: проаналізувати очікування, що були від заняття. Чи вдалось їх реалізувати.

Час: 3 хв

Учасники аналізують, які очікування реалізувалися та перенести їх у нижню частину годинника.

Вправа «Емоційний ланцюжок»

Мета: Зняття емоційного напруження, покращення настрою. Налагодження дружніх стосунків між учнями.

Час: 3хв

Усі учасники стають у коло, кладуть ліву руку на плече сусіда і по черзі один за одним дякують сусідові зліва за гарну роботу, позитивні емоції, висловлюють побажання тощо.

Домашнє завдання. Ввесь тиждень слідувати режиму дня. Щодня відслідковувати зміни в організмі та емоційний стан протягом дня.

Заняття 4

Тема: « «Ключ» Алієва як метод формування резильєнтності»

Мета: Активізувати, «розігріти» членів групи, створити в них певний емоційний настрій, зняти напруженість, що може виникнути на первісних етапах роботи групи. Формувати вміння швидко відновлювати сили після розумових і фізичних навантажень; долати психологічні бар'єри та стрес; підвищувати швидкість навчання та адаптації в нових умовах; знімати негативні емоції і напругу.

Обладнання та матеріали: Фліп-чарт з правилами роботи в групі, Плакат «Пісочний годинник».

Хід заняття

Привітання-розминка «Ураган»

Мета: активізувати, «розігріти» членів групи, створити в них певний емоційний настрій, зняти напруженість, що може виникнути на первісних етапах роботи групи.

Час: 3хв

Учасники сідають у коло, ведучий виходить у центр кола та пропонує помінятися місцями всім, хто має певну ознаку (білу сорочку, почищені вранці зуби, темні очі тощо). Причому, якщо учасник має названу ознаку, він обов'язково повинен поміняти своє місце або стати ведучим. Ведучий називає тільки ту ознаку, яку він у даний момент бачить у групі. Коли учасники міняються місцями, ведучий має зайняти чиєсь місце. Учасник, який залишився без стільця, стає ведучим. Якщо учасник довго не може сісти в коло, він може сказати «ураган», і тоді всі учасники повинні помінятися місцями

Вправа «Правила групи»

Мета: нагадати правила групи.

Час: 3 хв

Якщо у когось є бажання доповнити цей список, то кажіть і ми обов'язково допишемо ваше правило.

Обговорення домашнього завдання

Час: 5хв

- Чи вдалось слідувати режиму дня?
- Які зміни відбулись в режимі дня?
- Що вдається легко, а що важко?
- Які емоції переважали протягом тижня? Чому?

Вправа «Пісочний годинник»

Мета: допомогти учням усвідомити власні очікування від заняття

Час: 3 хв

Обладнання: Ватман ,стікери, ручки.

Завдання: необхідно намалювати на великому паперу пісочний годинник, очікування учасників, записані на стікерах розмістити у верхній частині годинника. По закінченню заняття учасники аналізують, які очікування реалізувалися та перенести їх у нижню частину годинника.

Інформаційне повідомлення

Мета: Познайомити учнів з технікою саморегуляції «Ключ» Х.Алієва

Час: 5 хв.

«Ключ» Х. Алієва за простотою, доступністю та ефективністю застосування в екстремальних умовах не має аналогів. Метод максимально ефективний в умовах дефіциту часу і жорстких зовнішніх обмежень.

Цей метод допомагає вирішувати основні проблеми

- сучасної людини;
- зберігати ясність розуму і впевненість в собі у
- відповідальних ситуаціях;
- залучати додаткові резерви для вирішення складних
- проблем;
- швидко відновлювати сили після розумових і фізичних

- навантажень;
- долати психологічні бар'єри та стрес;
- усвідомлювати свої цілі і швидше їх домагатися;
- підвищувати швидкість навчання та адаптації в нових умовах;
- без особливих фізичних зусиль знімати негативні емоції і напругу, позбавляє від невротичних порушень, фобій і психосоматичних захворювань.
- П'ять коротких прийомів синхрогіннастики можна використовувати й окремо. Це залежить від поставлених цілей.
- Ефективність методу «Ключ» досліджувалась науковцями протягом п'яти років. Доведено, що внаслідок його використання:
- підвищилася готовність до виконання фізичного навантаження – на 53%;
- тривалість безперервної напруженої монотонної діяльності збільшилася, в середньому, в 2,5-3 рази;
- збільшилася швидкість правильних складних реакцій приблизно на 7 реакцій у хвилину (приріст близько 10%);
- показник напруженості адаптації системи кровообігу, як індикатора адаптаційних можливостей цілісного організму, знизився в середньому на 9%;
- знизились показники стомлюваності: до навчання навичкам психофізіологічної саморегуляції ознаки втоми і втрати здатності працювати без помилок з'являлися через 8-13 хвилин, а після навчання – до 40-45 хвилин безперервної діяльності тощо.
- Прийоми синхрогіннастики

Комплекс вправ «Ключ»

Мета: швидко відновлювати сили після розумових і фізичних

навантажень; долати психологічні бар'єри та стрес; підвищувати швидкість навчання та адаптації в нових умовах; знімати негативні емоції і напругу

Час: 13хв

Вправа 1. «Хльоскання руками по спині (антистрес)». 30–60 разів за 30-60 сек.

Цей прийом можна використовувати перед будь-якою відповідальною чи екстремальною ситуацією для активізації сил та відчуття впевненості в собі.

Техніка виконання.

ВП (вихідне положення): стоячи, ноги на ширині плечей, руки розслаблені й розведені по різні боки. Ритмічно хльоскаємо себе руками по спині.

Ефект: зняття стресу, стимуляція легень, інтенсивне збагачення крові киснем, розслаблення м'язів шийно-грудного відділу, поліпшення кровообігу в судинах головного мозку, «ефект банного віника».

Вправа 2. «Лижник (Синхронізація)».

Корисна вправа для досягнення стану душевної і фізичної рівноваги. Вправа складається з махів руками вгору – вниз.

Техніка виконання.

ВП: стоячи, ноги разом, руки вздовж тіла. Робимо рух руками вперед – вгору із синхронним підйомом стоп на пальці та різко з видихом опускаємо руки вниз із синхронним опусканням ніг на п'яти, злегка вдаряючи п'ятами об підлогу. Ефект: прийом швидко звільняє розум від метушливих і хаотичних думок та дає змогу перейти до стану «спокійного розуміння».

Вправа 3. «Хитун-бовтун (розвантаження)». 60 сек.

Цю вправу можна використовувати для розвантаження та перезавантаження нервової системи, для вивільнення накопиченої напруги та закріплення позитивного стану.

Техніка виконання.

ВП: стоячи, ноги трохи більше ніж на ширину плечей, руки розслаблено звисають вздовж тіла. Крутимось ліворуч – праворуч у розслабленому стані з

розслабленим рухом рук.

Ефект: дає змогу впоратись з будь-якими психотравмами та проблемними ситуаціями. Якщо цю вправу робити більш тривалий час (до 10 хв.), то вона може використовуватись як розслаблююча «колискова» перед сном.

Вправа 4. «Вис вперед – назад». 60 сек.

Вправа для розслаблення м'язів, розвитку гнучкості хребта й підвищення впевненості в собі.

Техніка виконання.

Вихідне положення: стоячи, ноги на ширині плечей, руки – уздовж тіла. Робимо вис назад (трішки зігнуті коліна), у цій незручній позі трохи ворухимо головою для більшого розслаблення шийного відділу хребта. З видихом – вис вперед з розслабленням м'язів попереку.

Ефект: вчимося не завантажувати шийний відділ під час стресу. Кровоток у судинах головного мозку не порушується й ми зберігаємо ясність розуму в стресових ситуаціях.

Вправа 5. «Легкий танок (для розвитку координації)».

Техніка виконання.

ВП: стоячи, ноги разом, руки вздовж тіла. На рахунок «раз» робимо крок правою ногою вперед. «Два» – змах лівою ногою праворуч (носок відтягуємо), одночасно корпус розвертаємо ліворуч із махом руками ліворуч. Відбувається скручування в ділянці попереду, тому рухаємось обережно. «Три» – ліва нога, тулуб і руки повертаємо у ВП. «Чотири» – крок правою ногою назад у ВП.

Повторити 4–5 разів. Потім зробити ці рухи дзеркально з другої ноги.

Виконання комплексу вправ «Ключ» дає змогу продіагностувати наявність стресового стану, позбутися психологічного перенавантаження, швидко відновити свої сили, стати більш витривалим та працездатним.

Рефлексія вправ

Час: 3 хв

- Які відчуття в тілі були до початку виконання комплексу вправ?

- Як почувались під час виконання вправи?
- Як відчуваєтеся зараз?

Рефлексія «Пісочний годинник»

- **Мета:** проаналізувати очікування, що були від заняття. Чи вдалось їх реалізувати.
- **Час:** 5хв
- Учасники аналізують, які очікування реалізувалися та перенести їх у нижню частину годинника.

Вправа «Емоційний ланцюжок»

Мета: Зняття емоційного напруження, покращення настрою. Налагодження дружніх стосунків між учнями.

Час: 3 хв

Усі учасники стають у коло, кладуть ліву руку на плече сусіда і по черзі один за одним дякують сусідові зліва за гарну роботу, позитивні емоції, висловлюють побажання тощо.

Домашнє завдання. Продовжувати виконувати режим дня. Відслідковувати емоції протягом дня. Відслідкувати зміни, що відбулись у сфері «Тіло». Чи стало більше енергії? Як відчуваєтеся зараз.

Заняття 5

Тема: «Мої цілі»

Мета: Налаштувати учнів на роботу. Створити дружню атмосферу. Вчитись робити та приймати компліменти. Підвищити впевненість у собі. Придбати нові методи боротьби із відсутністю мотивації. навчитися підтримувати, підбадьорювати і надихати самого себе.

Обладнання та матеріали: Фліп-чарт з правилами роботи в групі, Плакат «Пісочний годинник». Ручки, папір, стікери.

Хід заняття

Привітання вправа «Комплімент»

Мета: Налаштувати учнів на роботу. Створити дружню атмосферу. Вчитись робити та приймати компліменти.

Час: 3хв

Учні стають в коло та по черзі роблять комплімент один одному. Учень, що робить комплімент дивиться в очі сусідові. Учень, якому роблять комплімент має подякувати і сказати приймає він комплімент, чи ні.

Вправа «Правила групи»

Мета: нагадати правила групи.

Час: 3 хв

Якщо у когось є бажання доповнити цей список, то кажіть і ми обов'язково допишемо ваше правило.

Обговорення домашнього завдання

Час: 5хв

- Чи вдалось слідувати режиму дня?
- Які зміни відбулись в режимі дня?
- Що вдається легко, а що важко?
- Які емоції переважали протягом тижня? Чому?

Вправа «Пісочний годинник»

Мета: допомогти учням усвідомити власні очікування від заняття

Час: 3 хв

Обладнання: Ватман ,стікери, ручки.

Завдання: необхідно намалювати на великому паперу пісочний годинник, очікування учасників, записані на стікерах розмістити у верхній частині годинника. По закінченню заняття учасники аналізують, які очікування реалізувалися та перенести їх у нижню частину годинника.

Вправа «Я в майбутньому»

Мета: налаштувати учнів на роботу.

Час: 3хв

Через п'ять років я бачу себе...; метою мого життя є....

Вправа: «Робота над помилками»

Мета: підвищити впевненість у собі.

Час: 5хв

Для наступної вправи «Робота над помилками» нам потрібні будуть аркуші паперу. Кожен із вас візьме по аркуші, де проаналізує і напише невдачу, яку він пережив в минулому. Поміркуйте над кожною помилкою, визначте, що корисного ви придбали в результаті цієї невдачі (досвід, якості характеру, розуміння якихось процесів в житті і т.д.).

Обговорення:

Чи може бути людина сильна, якщо у її житті трапилась якась невдача?

А якщо людина опустила руки при першій же невдачі, чи можна мотивувати себе на подолання цієї перешкоди? А що для цього потрібно? (направити учнів на думку, що у людини перш за все повинно бути бажання чогось досягти або щось змінити).

Вправа «Будинок моєї мети»

Мета: надати можливість учасникам усвідомити власну реалізацію життєвих цілей.

Час: 9 хв

Перш ніж приступити безпосередньо до виконання даної вправи, вам необхідно об'єднатися в групи й намалювати будинок, який допоможе досягнути успіхів у навчанні.

Деталі малюнка:

- Дах – мета , яку ставити перед собою під час навчання.
- Стіни – завдання , вирішивши, які можна досягти мети.
- Стежка – якими методами і способами можна досягти.

Мозковий штурм «Чому люди не переборюють невдачі?»

Час: 3хв.

Учням пропонується висловитися з приводу того, чому люди не переборюють невдачі. Ведучий фіксує відповіді на ватмані. Зразкові варіанти відповідей можуть виглядати так: «Людина не хоче переборювати труднощі тому що:

- їй так комфортно;
- хоче щоб її всі жаліли яка вона нещасна, намагалась, але...»

В кінці підводиться підсумок і робиться узагальнення.

На завершення нашої зустрічі я вам пропоную вправу, яка нам подарує позитивні емоції.

Рефлексія «Пісочний годинник»

Мета: проаналізувати очікування, що були від заняття. Чи вдалось їх реалізувати.

Час: 5хв

Учасники аналізують, які очікування реалізувалися та перенести їх у нижню частину годинника.

Вправа «Посмішка по колу»

Мета: отримати позитивні емоції.

Час: 2хв.

На завершення нашого заняття я вам пропоную останню розважальну вправу. Нам потрібно, повернувшись до сусіда, побажати йому щось приємне, взяти посмішку в свої руки і передати йому, і так роблять всі по черзі.

Домашнє завданн Щодня відслідкувати, які емоції я переживаю під час навчання та іншої діяльності. Що подобається? Що хочу змінити?

Заняття 6

«Я хочу, я можу, я дію»

Мета: отримати досвід для умілого реагування на ситуацію з різних точок зору. Визначення перспективних життєвих цілей та цінностей. усвідомлення важливості вчасного виконання роботи. Зняття емоційного напруження.

Обладнання та матеріали: Фліп-чарт з правилами роботи в групі, Плакат «Пісочний годинник». Ручки, папір, стікери.

Хід заняття

Привітання вправа «Комплімент»

Мета: Налаштувати учнів на роботу. Створити дружню атмосферу. Вчитись робити та приймати компліменти.

Час: 3хв

Учні стають в коло та по черзі роблять комплімент один одному. Учень, що робить комплімент дивиться в очі сусідові. Учень, якому роблять комплімент має подякувати і сказати приймає він комплімент, чи ні.

Вправа «Правила групи»

Мета: нагадати правила групи.

Час: 3 хв

Якщо у когось є бажання доповнити цей список, то кажіть і ми обов'язково допишемо ваше правило.

Обговорення домашнього завдання

Час: 5хв

-Які емоції я відчував під час навчання? Чому?

Як би я хотів почуватись? Що для цього можу зробити?

Вправа «Пісочний годинник»

Мета: допомогти учням усвідомити власні очікування від заняття

Час: 3хв

Обладнання: Ватман ,стікери, ручки.

Завдання: необхідно намалювати на великому паперу пісочний годинник, очікування учасників, записані на стікерах розмістити у верхній частині годинника. По закінченню заняття учасники аналізують, які очікування реалізувалися та перенести їх у нижню частину годинника.

Гра «Песиміст, оптиміст та жартівник»

Мета: отримати досвід для умілого реагування на ситуацію з різних точок зору.

Час: 10хв

На першому етапі роботи, я вам пропоную написати в декількох реченнях ситуацію, що викликає у вас сильні негативні емоції коли ви не можете мотивувати себе до роботи. Написана історія повинна містити – лише факти та дії. Наприклад: я не хочу робити домашнє завдання з певного предмету, але я розумію, що це необхідно. Тому я берусь за виконання даної роботи але роблю її аби як.

Після написання історій, учасники здають свої аркуші і тренер зачитує в групі всі варіанти і група обирає декілька із них, що стосуються всіх.

Після чого, групі потрібно об'єднатись в три підгрупи і доповнити ту історію, яку вони отримали. Можна обрати лише одну історію для того, щоб оцінити її в різних емоційних станах. Завдання: потрібно наповнити кожну історію емоційним вмістом – песимістичним (1-ша група), оптимістичним(2-га група) та жартівливим(3 група). Необхідно, скласти запропоновану історію і доповнити її деталями, властивими песимістові або оптимісту, або жартівнику. Наприклад: песимісти – я не хочу робити домашнє завдання з певного предмету, але я розумію, що це необхідно. Тому я берусь за виконання даної роботи але роблю її аби як... тому що все одно мене ніхто не запитає про дану роботу, і взагалі, мені байдуже на все...

Після того як учасники закінчили роботу, кожен представник певної групи зачитує свою версію закінчення певної історії. Після чого, тренер пропонує обговорити результати гри і ту реальну допомогу, яку отримав для себе кожен учасник.

Дискусія «Мої життєві плани»

Мета: визначення перспективних життєвих цілей та цінностей.

Час: 10 хв.

Кожен учасник разом з групою отримує можливість поміркувати над питаннями:

- що він очікує від свого життя?
- які його цілі?
- які цінності для нього значущі?

«Подарунок»

Мета: отримати позитивні емоції.

Час: 4хв.

А зараз, на завершення нашого сьогоднішнього заняття я вам пропоную останню розважальну вправу. Нам потрібно, повернувшись до сусіда, побажати йому щось приємне.

Рефлексія «Пісочний годинник»

Мета: проаналізувати очікування, що були від заняття. Чи вдалось їх реалізувати.

Час: 5хв

Учасники аналізують, які очікування реалізувалися та перенести їх у нижню частину годинника.

Домашнє завдання: Щодня відслідкувати, які емоції я переживаю під час навчання та іншої діяльності. Що подобається? Що хочу змінити?

Заняття 7

«Дружба відвертість та довіра»

Мета: Встановити відверті стосунки з учасниками. Вчити встановлювати дружні стосунки, довіряти. Вчити виділяти моральні якості людей. Прислухатись до власних цінностей. Налагоджувати дружні стосунки. навчити знімати скутість обличчя за допомогою усмішки, підтримувати усмішкою, бажати добра навколишнім; створювати та підтримувати позитивний емоційний фон; усувати страхи.

Обладнання та матеріали: Фліп-чарт з правилами роботи в групі, Плакат «Пісочний годинник». Ручки, папір, стікери.

Хід заняття

Вправа-привітання «Подаруй посмішку»

Мета: Зняття емоційного напруження, налагодження позитивної атмосфери в групі.

Час: 2хв.

Учні стають в коло і передають один одному посмішку по колу (сусіду праворуч) і говорять приємне побажання.

Вправа «Правила групи»

Мета: нагадати правила групи.

Час: 3 хв

Якщо у когось є бажання доповнити цей список, то кажіть і ми обов'язково допишемо ваше правило.

Обговорення домашнього завдання

Час: 5хв

-Які емоції я відчував під час навчання? Чому?

- Як би я хотів почуватись? Що для цього можу зробити?

Вправа «Пісочний годинник»

Мета: допомогти учням усвідомити власні очікування від заняття

Час: 3 хв

Обладнання: Ватман ,стікери, ручки.

Завдання: необхідно намалювати на великому паперу пісочний годинник, очікування учасників, записані на стікерах розмістити у верхній частині годинника. По закінченню заняття учасники аналізують, які очікування реалізувалися та перенести їх у нижню частину годинника.

Вправа «Зоровий контакт»

Мета: встановити відверті стосунки з учасниками.

Час: 7хв

Учасники знаходять собі пару. Сідають один напроти одного. Протягом 3 хв вони повинні бути разом, не озиваючись один до одного. їм пропонують утримувати зоровий контакт.

Це може викликати зорове напруження або бажання сміятися. В такому випадку робиться кілька глибоких вдихів і видихів. Вони повинні запам'ятати все, що з ними відбувається (думку, уявлення, спогади, почуття).

Обговорення

— Для чого, на вашу думку, ми робимо цю вправу?

— Що ви відчували?

— Які були труднощі?

—Що було найцікавішим, найважливішим?

—Якого досвіду ви набули під час цієї вправи?

Інформаційне повідомлення «Дружба»

Час: 3хв

Щоб у тебе розвивалися добрі взаємини з іншою людиною, ти повинен бути відвертим, і лише тоді вона зможе пізнати тебе. Але ти ризикуєш, бо тебе можуть відштовхнути. Тому, щоб стати відвертим, ти повинен вірити, що відповідь іншого не поранить твоїх почуттів, що інший не нехтуватиме тобою й не використає твої слабкі сторони. Те саме можна сказати й про того, хто довіряється тобі. Довіра ростиме, якщо ти не використовуватимеш слабкі сторони співбесідника, не висміюватимеш і не відштовхуватимеш його.

Якщо хтось відкривається тобі, а ти залишаєшся закритим, то він не довірятиме тобі. Якщо ти у відповідь на відвертість починаєш насміхатися,

«підколювати» або читати мораль й засуджувати, тоді й інший теж утратить до тебе довіру. Теплий вираз твого обличчя, приязна посмішка, доброзичливість у голосі, дружня поведінка допоможуть тобі здобути довіру тих людей, яким ти сам хочеш довіритися.

Вправа «Поясни»

Мета: вчити встановлювати дружні стосунки, довіряти.

Час: 4 хв

Хід вправи: Тренер дає команду учням «Уявіть людину, яка сидить напроти вас. Вона розмовляє з вами про те, що не довіряє людям. Завжди ставиться з підозрою до того, що відбувається. Ваша мета – навчити людину довіряти. Що ви скажете їй? Чому людина повинна вміти довіряти тобі та іншим? Поясніть людині, що довіра – це добре» на підготовку дається 5 хвилин. Потім по колу всі учасники зачитують свої відповіді та виробляють спільні правила підходу до людей.

Обговорення:

- що для вас було важчим уявити людину чи переконувати її?
- Як ви гадаєте чи вдалося вам насправді переконати в чомусь людину?

Вправа «Скажи мені хто твій друг»

Мета: Вчити виділяти моральні якості людей. Прислухатись до власних цінностей. Налагоджувати дружні стосунки.

Час: 6хв.

Хід вправи: учні діляться на три підгрупи за кольорами – червоний, жовтий, синій. Їм дається завдання намалювати психологічний портрет (8-10 рис характеру) справжнього друга. Описувати зовнішність не можна. Після цього представляють на обговорення. Коли діти обговорюють наведені приклади підгрупами, відразу визначають кому з присутніх теж притаманні такі риси.

Обговорення:

- чи хотіли б ви мати таких друзів?

- А які ви друзі?
- В кого є справжній друг?

Вправа «Подаруй усмішку»

Мета: навчити знімати скутість обличчя за допомогою усмішки, підтримувати усмішкою, бажати добра навколишнім; створювати та підтримувати позитивний емоційний фон; усувати страхи.

Час: 6хв.

Тренеру варто пояснити підліткам значення усмішки у житті та самопочутті людини. Напруження м'язів не тільки відображає, а й формує поганий настрій, втому, негативні емоції. Мають бути напруженими тільки ті м'язи, що необхідні, всі інші повинні бути розслабленими. Цілком розслаблена людина стирає всі негативні емоції. Усміхайтесь! За серйозного виразу обличчя напружені 17 м'язів, в усмішці – 7. фізіологічний сміх – це вібрація й масаж, що знімають напруження. Усмішка покращить настрій вам і навколишнім, для усмішки шукайте приводу та провокуйте більше посміхатися.

Всі учасники гри беруться за руки і дарують один одному усмішки; кожен учень повертається до свого сусіда праворуч, бажає йому чогось приємного та посміхається. Той в свою чергу посміхається наступному сусідові.

Психолог об'єднує дітей у 3 команди методом – звірят (леви, білочки, їжачки) та дає команду хто з команд гучніше розсміється. Команди по черзі виходять та сміються. Виграє та команда, що найгучніше сміялася. Тренер їх нагороджує медаллю – найвеселіший смішарик.

Обговорення:

- як часто ви посміхаєтеся та смієтеся від душі?
- Вам приємніше спілкуватися з сумною людиною чи веселою?
- У вас є друзі - веселуни?

Рефлексія «Пісочний годинник»

Мета: проаналізувати очікування, що були від заняття. Чи вдалось їх реалізувати.

Час: 5хв

Учасники аналізують, які очікування реалізувалися та перенести їх у нижню частину годинника.

Вправа «Прощання»

Час: 3 хв

Учні беруть папір та ножиці, обмальовують свою руку та вирізають. Пишуть на ній побажання всій групі, зачитують їх. А потім всі разом махають один одному своїми ручками з побажаннями та прощаються до наступного заняття.

Домашнє завдання Продовжувати вести щоденник емоцій. Відслідковувати свої дії, почуття, емоції у сфері Контакти. Які якості я хотів би бачити у своєму другові? Який я друг?

Заняття 8

«Довіряти, довірятись і допомагати»

Мета: Налаштувати учнів на роботу. Створити дружню атмосферу. Вчитись робити та приймати компліменти. Зняття м'язового напруження, емоційних та тілесних зажимів. Познайомити дітей зі способами реакції на ситуацію. Пояснити, що в будь-якій ситуації в них є право вибрати – прийняти, не погодитись, вагатись. Вчити дітей говорити «Ні» та приймати заперечення. Зняття м'язових затисків

Обладнання та матеріали: Фліп-чарт з правилами роботи в групі, Плакат «Пісочний годинник». Ручки, папір, стікери.

Хід заняття

«Комплімент»

Мета: Налаштувати учнів на роботу. Створити дружню атмосферу. Вчитись робити та приймати компліменти.

Час: 3хв

Учні стають в коло та по черзі роблять комплімент один одному. Учень, що робить комплімент дивиться в очі сусідові. Учень, якому роблять комплімент має подякувати і сказати приймає він комплімент, чи ні.

Вправа «Правила групи»

Мета: нагадати правила групи.

Час: 3 хв

Якщо у когось є бажання доповнити цей список, то кажіть і ми обов'язково допишемо ваше правило.

Обговорення домашнього завдання

Час: 5хв

- Чи вдалось відслідковувати свої емоції?
- Які емоції переважають?
- Які якості мають бути у вашого друга?
- Які якості є в тебе?

Вправа «Пісочний годинник»

Мета: допомогти учням усвідомити власні очікування від заняття

Час: 3хв.

Обладнання: Ватман ,стікери, ручки.

Завдання: необхідно намалювати на великому паперу пісочний годинник, очікування учасників, записані на стікерах розмістити у верхній частині годинника. По закінченню заняття учасники аналізують, які очікування реалізувалися та перенести їх у нижню частину годинника. Створити довірливі стосунки між учасниками. Вчити довіряти іншим. Брати на себе відповідальність

Вправа «Проспівування-дихання»

Мета: Зняття м'язового напруження, емоційних та тілесних зажимів.

Час: 5хв.

Учасники тренуються дихати

- Животом;
- Діафрагмою;
- Грудиною.

Після цього проспівують голоний звук («а», «о», «у») використовуючи певний вид дихання. Тренувати вміння заспокійливого дихання. Вдих-4с-затримка дихання-4с, видих 4-с.

Вправа «Так, ні, можливо»

Мета: Познайомити дітей зі способами реакції на ситуацію. Пояснити, що в будь-якій ситуації в них є право вибрати – прийняти, не погодитись, вагатись. Вчити дітей говорити «Ні» та приймати заперечення.

Час: 5хв

Кажуть, що є три типи поведінки «Згода», «Заперечення», «Вагання».

Згода – форма коло, плавні рухи, слово «Так».

Заперечення – квадрат, рухи чіткі, різкі, слово «Ні».

Вагання – хвиляста лінія, рухи плавні, але швидко змінюють траєкторію, слово «Можливо».

Діти об'єднуються в три групи і кожен отримує свій стиль поведінки. За командою ведучого всі одночасно показують ту форму, яку отримала їхня група рухаючись по залу і дивлячись один одному в очі.

Рефлексія вправи:

Як вам було у вашій ролі?

Які емоції відчували?

Вправа: «Довіра»

Мета: Створити довірливі стосунки між учасниками. Вчити довіряти іншим. Брати на себе відповідальність.

Час: 11 хв.

Учасники об'єднуються в дві команди.

Ведучий створює перешкоди в залі (Стільці, столи та ін).

Першій групі зав'язують очі.

Друга – поводити. Беруть учнів із закритими очима за одну руку, іншу притискають до свого обличчя і мають провести їх через перешкодию

Потім учасники міняються місцями.

Рефлексія вправи:

Що відчували в кожній ролі?

Чи легко було довіритись? Чому?

Чи легко було вести? Чому?

Рефлексія «Пісочний годинник»

Мета: проаналізувати очікування, що були від заняття. Чи вдалось їх реалізувати.

Час: 5хв

Учасники аналізують, які очікування реалізувалися та перенести їх у нижню частину годинника.

Вправа «Тортик»

Мета: зняття м'язових затисків, «заземлення».

Час: 3хв

Діти стають в коло один за одним. З того учасника, що попереду робимо «Тортик». Потім шарами різної інтенсивності на дитину «накладається» цукор, борошно, саямі, сир та все решта.

Домашнє завдання. Продовжувати вести щоденник емоцій. Відслідковувати свої дії, почуття, емоції у сфері Контакти. Які якості я хотів би бачити у своєму другові? Який я друг?

Заняття 9

«Мої цінності»

Мета: усвідомлення феномену цінностей як внутрішнього регулятора поведінки людини.

- формувати бачення і усвідомлення учнями особистих пріоритетних цінностей;
- створити умови для саморозкриття підлітків;
- розширити уявлення підлітка про себе, про свої сильні сторони;
- розвивати навички активного спілкування, комунікативні уміння.

Обладнання та матеріали: Фліп-чарт з правилами роботи в групі, Плакат «Пісочний годинник». Ручки, папір, стікери, магнітофон, засоби мультимедіа. Набір карток із переліком життєвих цінностей.

Хід заняття

Притча «Найважливіші речі»

Час: 3 хв.

Один юнак постійно непокоївся з приводу свого життя і майбутнього. Якось, гуляючи берегом моря, зустрів він мудрого старця.

— Що тебе тривожить, юначе? - запитав старець.

— Здається, я не можу збагнути, що в житті для мене найважливіше,
— відповів юнак.

— Це дуже просто, — сказав старець. Він підняв із землі порожнього глечика і почав заповнювати його камінням завбільшки з кулак.

Заповнивши глечик по вінця, запитав:

— Цей глечик повний, чи не так?

— Так, — погодився юнак.

Старець мовчки кивнув, узяв жменю дрібних камінців, кинув їх у глечик і злегка потрусив. Камінці заповнили пустоти між великим камінням. Він усміхнувся і запитав:

— А тепер глечик повний?

Юнак ствердно кивнув.

Тоді старець узяв пригорщу піску і висипав його у глечик. Пісок заповнив пустоти, що залишилися.

— Ось відповідь на твоє запитання, — сказав старець. — Велике каміння — це найважливіші речі в житті: родина, кохана людина, твій духовний розвиток, мудрість. Якщо втратиш усе, крім цього, твоє життя все одно буде повним.

Він хвилюк помовчав, а відтак мовив:

— Дрібні камінці — це також важливі для тебе речі: робота, дім, матеріальний добробут. А пісок — не дуже важливі речі, але які роблять життя більш яскравішим, наповнюють цікавими враженнями.

Юнак слухав дуже уважно, і старець продовжив:

Деякі люди роблять помилку. Вони спочатку засипають у глечик пісок, і в ньому не лишається місця для каміння. Так і в житті. Якщо витрачати сили на дрібні й незначущі речі, у ньому не буде місця для найважливіших цінностей. Тому передусім подбай про велике каміння, не забувай і про дрібне. А пісок хвилі життя самі наб'ють у проміжки між ними.

Обговорення:

Як ви думаєте, про що ця притча?

Хто несе відповідальність за те, чим наповнюється ваше життя?

Сьогодні ми поговоримо про наші життєві цінності.

Вправа «Правила групи»

Мета: нагадати правила групи.

Час: 3 хв

Якщо у когось є бажання доповнити цей список, то кажіть і ми обов'язково допишемо ваше правило.

Обговорення домашнього завдання

Час: 5 хв

- Чи вдалось відслідковувати свої емоції?
- Які емоції переважають?

- Які труднощі виникли?

Вправа «Пісочний годинник»

Мета: допомогти учням усвідомити власні очікування від заняття

Час: 3 хв

Обладнання: Ватман, стікери, ручки.

Завдання: необхідно намалювати на великому паперу пісочний годинник, очікування учасників, записані на стікерах розмістити у верхній частині годинника. По закінченню заняття учасники аналізують, які очікування реалізувалися та перенести їх у нижню частину годинника. Створити довірливі стосунки між учасниками. Вчити довіряти іншим. Брати на себе відповідальність

Вправа «Я унікальний»

Мета: знайомство та активізація учасників, закріплення уявлення про свою унікальність, збагатити свідомість позитивними образами особистості.

Час: 5 хв

Я продовжую з вами знайомитись і пропоную вам на вибір продовжити одне з речень «Я унікальний (-на) тому, що Я прагну...», «Я унікальний (-на) тому, що Я ціную...», «Я унікальний (-на) тому, що Я сподіваюсь...».

Слова ведучого

Мені приємно було почути про унікальність вашого внутрішнього світу. В кожного з вас є свої прагнення, цінності, сподівання. І тому кожен з вас може використати свої можливості, потенціал, який робить його не схожим на інших для того, щоб залишити свій слід на Землі. І в цьому – цінність кожного з вас.

Асоціативний ланцюжок «Цінністю для людини може бути...»

Мета: підготувати учасників до роботи, створити комфортну атмосферу, сприяти згуртованості групи.

Час: 5 хв

Опис вправи:

А зараз я пропоную вам продовжити розмову про цінності. Про те, який зміст ви вкладаєте в це поняття. І зараз пропоную вам по черзі продовжити фразу, яка починається зі слів: «Цінністю для людини може бути...».

- Ведучий записує поняття на фліп-чарті.
- Систематизація зібраної інформації.

8. Вправа «Нажаль – на щастя»

Мета: Дати дітям розуміння того, що вихід зі складної ситуації завжди є.

Час: 3 хв

Учнім озвучується складна ситуація. Наприклад: «В Україні почалася війна». Хтось інший продовжує: «Але, на щастя, вся моя родина ціла». Черга переходить до іншого: «Але, на жаль, мої друзі в іншому місті вимушені три доби поспіль ночувати в бомбосховищі». І далі по колу: «Але, на щастя, українці об'єдналися, як ніколи за часів незалежності». Тобто всі учасники продовжать і закінчують цю ситуацію. Важливо, щоб діти зрозуміли: будь-яка ситуація надзвичайно багатогранна.

Ситуацію слід підбирати, враховуючи морально-психологічний стан учасників та вік дітей.

Варіанти ситуацій : «Я отримав погану оцінку, ...», «Я посварився з другом,але...», «На вулиці погана погода, але...»

Вправа «Піраміда сенсів»

Мета: усвідомлення співвідношення цінностей людини і її потреб.

Час - 5 хв.

Слова ведучого:

Переходимо до наступної вправи, яка передбачає роботу із тими цінностями, картки із назвами яких Ви відклали вбік і які Ви визначили для себе, як найважливіші. Вправа «Піраміда сенсів» дасть змогу кожному із Вас зрозуміти, чому саме ці цінності є для Вас цінними і як вони пов'язані з важливими для вас потребами.

Інструкція для учасників:

«Шановні учні! Прошу виконати завдання вправи у такій послідовності:

- Виберіть для роботи одну картку із вказаною на ній життєвою цінністю;
- Візьміть досить великий набір порожніх карток;
- Поставте картку із назвою життєвої цінності вверху «піраміди» (для прикладу це може бути життєва цінність «Здоров'я»);
- Задайте собі запитання: «Чому для мене це важливо?» і на порожніх картках запишіть той сенс, який має для Вас Ваша цінність (наприклад: «хороше самопочуття», «відчуття бадьорості»), картки із записами поставте у другий ряд «піраміди»;
- Тепер спробуйте відповісти на те ж запитання стосовно всіх записів, які знаходяться в другому ряду піраміди, а із отриманих відповідей сформууйте третій ряд «піраміди сенсів»;

Обговорення:

Учасники по черзі називають життєву цінність, пошуками сенсу якої вони займалися і озвучують ті «сенси», до яких прийшли в результаті самоаналізу;

- Чи були якісь відкриття внаслідок аналізу важливої для Вас життєвої цінності?

Слова ведучого

Який глибокий сенс в одному понятті? Цей сенс робить цінність доволі глибшою. Той сенс, який ви вкладаєте у це поняття є вашим особистим неповторним досвідом. Розуміння цінності, ширше її трактування, вкладання свого сенсу є також пізнанням себе. І ми побачили, що кожен одне і те ж слово розуміє по різному. Тому важливо спілкуватися, розказувати про свої цінності, це допомагає не тільки краще себе розуміти, а й розуміти інших. Усвідомивши власні цінності, важливо розуміти і толерантно ставитись до цінностей інших людей, наскільки б дивними вони не здавалися.

Вправа «Мій оберіг»

Мета: закріпити позитивні емоції, отримані від роботи на занятті та від спілкування з групою.

Час: 5хв

Інструкція для учасників: на одній стороні аркуша зазначити 3 свої позитивні, сильні якості власного характеру; після цього діти створюють свій талісман, який буде виконувати функції захисного оберегу, дороговказом, еліксиром сили, який буде давати енергію.

Запитання для обговорення:

- Чому ви намалювали цей символ?
- Які емоції та почуття вас супроводжували під час виконання цієї вправи?
- Для чого людям час від часу потрібно озвучувати найкраще в собі?

Рефлексія «Пісочний годинник»

Мета: проаналізувати очікування, що були від заняття. Чи вдалось їх реалізувати.

Час: 3хв.

Учасники аналізують, які очікування реалізувалися та перенести їх у нижню частину годинника.

Домашнє завдання. Продовжувати вести щоденник емоцій. Відслідковувати свої дії, почуття, емоції у сфері Контакти. Які якості я хотів би бачити у своєму другові? Який я друг

Заняття 10

«Мої ресурси»

Мета. розширити уявлення учасників про внутрішні та зовнішні ресурси; актуалізувати внутрішній потенціал з метою пошуку власних ресурсів; формувати вміння та навички стресостійкості поведінки; формувати практичні вміння саморегуляції

Обладнання та матеріали: Фліп-чарт з правилами роботи в групі, Плакат «Пісочний годинник». Ручки, папір, стікери.

Хід заняття

Сьогодні під час нашого заняття ви зможете краще пізнати себе та своїх однокласників, визначите цінності які важливі саме вам, те, що вам допомагає в житті справлятися з труднощами, а зробимо ми це з допомогою різних вправ та ігор.

Вправа "Передай енергію"

Мета: сприяти підвищенню настрою учасників через тактильний контакт.

Час: 2хв.

Учасники мовчки сидять або стоять у колі, тримаючись за руки. Ведучий посиляє серію імпульсів в обидві сторони кола, стиснувши руки стоячим поруч. Учасники передають імпульси по колу як електричний струм, стискаючи руки учасників, які стоять поруч.

Вправа «Правила групи»

Мета: нагадати правила групи.

Час: 3 хв

Якщо у когось є бажання доповнити цей список, то кажіть і ми обов'язково допишемо ваше правило.

Обговорення домашнього завдання

Час: 3хв

- Чи вдалось відслідковувати свої емоції?
- Які емоції переважають?

- Які труднощі виникли?

Вправа «Пісочний годинник»

Мета: допомогти учням усвідомити власні очікування від заняття

Час: 3хв

Обладнання: Ватман ,стікери, ручки.

Завдання: необхідно намалювати на великому паперу пісочний годинник, очікування учасників, записані на стікерах розмістити у верхній частині годинника. По закінченню заняття учасники аналізують, які очікування реалізувалися та перенести їх у нижню частину годинника. Створити довірливі стосунки між учасниками. Вчити довіряти іншим. Брати на себе відповідальність

Інформаційне повідомлення «Ресурс»

Час: 3 хв

Ресурс – це стан, можливість, якою можна скористатися за потребою, джерело сили та енергії енергії.

Кожній людині важливо не лише розуміти, якими ресурсами вона володіє, а якими ні, а й вміти правильно користуватись, розподіляти, правильно інвестувати, щоб бути ефективним/ою під час досягнення своєї мети. Ресурси можуть бути **зовнішні та внутрішні**.

Зовнішні ресурси – це матеріальні цінності, соціальні статуси та зв'язки, які допомагають людині ззовні. Натомість **внутрішні ресурси** – психологічний потенціал особистості, характер та навички людини, що допомагають зсередини. Чим більше у людини набутих внутрішніх ресурсів, тим вища здатність людини відчувати себе впевнено і цілісно без будь-якої підтримки соціуму, і, навіть, під час його опозиції, витримувати стрес. Тоді сильніша воля, самосвідомість та самоефективність.

Вправа «Мої ресурси».

Мета: пошук власних зовнішніх та внутрішніх ресурсів.

Час: 5 хв

Діти ділять аркуш паперу на дві колонки. В першій колонці записують зовнішні ресурси. (Що допомагає мені впоратись зі складною ситуацією? Яке моє хобі? Що я найбільше люблю робити? З ким я люблю проводити час? Де моє місце сили? Які мої улюблені книги, фільми, музика? Та ін.) та Внутрішні (Які сильні сторони моєї особистості? Які мої життєві цінності? Я пишаюсь собою, бо... та ін).

Обговорення:

Діти по черзі зачитують свої ресурси.

- Чи була корисною вправа? Чому?
- Що з того, що записали в колонці зовнішніх ресурсів можете зробити зараз?

Вправа «**Кошик мудрості**»

Мета: Сформувати навички подолання життєвих труднощів. Навчати тому, що складні ситуації відкривають наші сильні сторони та нові можливості.

Час: 3 хв

У мене є ось такий кошик і ньому є зім'ятий папір на якому я заздалегідь написала мудрі висловлення. Зараз я до кожного учня буду підходити а ви витягнете собі папірець.

Орієнтирний перелік висловлень:

- Мої проблеми допомагають мені рости над собою.
- Проблеми – мої друзі, вони допомагають мені стати сильним.
- Ця проблема – урок для мене.
- Треба шукати у поганому добре.
- Для кожної проблеми є своє рішення.
- І в цій проблемі можна знайти щось хороше.
- Проблеми вчать мене знаходити нові можливості.
- Що нового несе мені це випробування?
- Невдача – це теж позитивний результат.
- Проблеми – це дорожні вказівки, а не заперечні знаки.

- Проблеми роблять життя більш цікавим.
- Досвід – це назва, яку кожний дає своїм помилкам.

Обговорення:

Чи згодні ви з висловом?

Що вам заважає досягати успіху в житті?

Що заважає цінувати життя, любити його і просто бути щасливими?

Тест стресостійкості

Мета: Визначити рівень стресостійкості учнів після проходження програми, для того щоб відслідкувати прогрес та ефективність програми.

Час: 10хв.

Шкала самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Методика PCL-5 (Додаток 1)

Вправа «Моє безпечне місце»

Мета: допомогти учасникам досягти ресурсного стану.

Час: 5 хв.

(перед початком доречно увімкнути приємну релаксаційну мелодію). А зараз ми відправимось в дуже особливе місце. Сядьте зручно. Відчуйте ноги, стегна, спину, руки, шию. Усьому тілу зручно і комфортно. Зробіть кілька глибоких вдихів і повільних видихів. Заплющте очі, дихайте спокійно, ніби Ви збираєтесь от-от заснути.

Уявіть місце, де Ви відчуваєте себе спокійно, безпечно, щасливо. Це може бути реальне або фантастичне місце. Усе, що намалює Ваша фантазія – правильно – це Ваше безпечне місце, де Вам комфортно.

Подивіться в різні боки. Подивіться на небо. Розгляньте себе, як Ви одягнені, як взуті. Подивіться на різні кольори навколо. Уявіть, що Ви можете торкатися предметів навколо себе. Тепер подивіться далеко вперед. Що Ви бачите? Спробуйте побачити різні кольори й тіні. Можливо, Ви почуєте звуки, запахи. Коли ви тут, Ви відчуваєте себе спокійно й впевнено.

Тепер уявіть, що хтось особливий з вами поруч. Він сильний, він тут, щоб допомогти. Уявіть, що Ви вдвох повільно гуляєте. Вам добре. Ця людина – друг і помічник. Він може вирішувати Ваші проблеми.

Подивіться ще раз навколо. Запам'ятайте це місце добре. Можливо, Вам захочеться взяти щось із собою на згадку. Ви зможете будь-коли повернутися сюди знову. Ваш помічник завжди буде тут. Приготуйтеся розплющити очі і залишити своє особливе місце. Один, два, три. Потягніться як після сну.

Запитання для обговорення:

- Як Ви відчуваєте себе?
- Це Ваше особливе місце, і ви завжди можете його уявити, подумки поспілкуватися з вашим помічником, набратися в цьому місці сил, енергії.
- Хто хотів би розповісти про те, що бачив, про своє безпечне місце?

Притча «Кава»

Мета: Навчити дітей тому що труднощі – це досвід, який робить нас сильнішими.

Час: 3 хв.

Приходить до батька донька і говорить:

– Батько, я втопилася, у мене таке важке життя, такі труднощі і проблеми, я весь час пливу проти течії, у мене немає більше сил... Що мені робити?

Батько замість відповіді поставив на вогонь 3 однакових каструлі з водою, в одну кинув моркву, в іншу поклав яйце, а в третю насипав кави. Через деякий час він вийняв з води моркву і яйце і налив в чашку кави з 3 каструль.

– Що змінилося? – запитав він свою дочку.

– Яйце і морква зварилися, а кава розчинилася у воді – відповіла вона.

– Ні, дочка моя, це лише поверхневий погляд на речі. Поглянь: тверда морква, побувавши в окропі, стала м'якою і податливою. Крихке і рідке яйце стало твердим.

Зовні вони не змінилися, вони лише змінили свою структуру під впливом однакових несприятливих обставин – окропу. Так і люди – сильні зовні можуть

розклеїтися і стати слабаками там, де крихкі і ніжні лише затвердіють і зміцніють...

– А кава? – запитала дочка.

– О! Це найцікавіше! Зерна кави повністю розчинилися в новому ворожому середовищі і змінили її – перетворили окріп в чудовий ароматний напій.

Є особливі люди, які не змінюються в силу обставин – вони самі змінюють обставини і перетворюють їх на щось нове і прекрасне, отримуючи користь і знання з ситуації...

Обговорення:

- Про що для вас ця притча?
- Чому вона вчить?

У житті кожного з нас буває чимало труднощів. Іноді вони йдуть одні за одними. Труднощі – це щаблі. Труднощі – це досвід. А коли ми набуваємо досвіду, то стаємо сильнішими та міцнішими.

Рефлексія «Пісочний годинник»

Мета: проаналізувати очікування, що були від заняття. Чи вдалось їх реалізувати. Підвести підсумки всіх занять програми.

Час: 5хв.

Учасники аналізують, які очікування реалізувалися та перенести їх у нижню частину годинника.

- Як відчуваєшся зараз?
- Чи була корисною ця програма для тебе?
- Що нового навчився на заняттях?
- Що будеш використовувати у житті? Як саме?
- Що б ти ще додав до занять?
- Що хочеш побажати іншим учасникам групи?

Список використаної літератури

1. Кириленко Т. Проблемність переживання травматичних ситуацій. Вісник Київського університету імені Тараса Шевченка. Соціологія. Психологія. Педагогіка. 1998. Вип. 5. С. 76–81.
2. Кравчук С.Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2018. Вип. 1. Т. 1. С. 99–105
3. Меланчик А., Мухіна М. Дослідження окремих психологічних характеристик учнів з числа внутрішньо переміщених осіб і населення буферної зони. Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії : Збірник матеріалів, доповідей всеукраїнської науково-практичної конференції. Маріуполь, 2018. С. 93–95. URL: http://dsum.edu.ua/upload/doc/konf_karitas.pdf#page=94
4. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навчально-методичний посібник / Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін та ін. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
5. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : методичні рекомендації / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В. Залеська та ін. Київ : МЖПЦ «Ла-Страда Україна», 2014. 84 с.
6. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький, 2018. 160 с
7. 2. Карикаш В.І. Основи психологічного консультування в позитум-підході /
8. В.І. Карікаш, Н.А. Босовська, Ю.Є. Кравченко, С.А. Кириченко. – Черкаси, 2009.
9. 3. Карікаш В.І., Босовська Н.А., Кравченко Ю.Є., Кириченко О.О. / Основи Позитивної психотерапії, Первинне інтерв'ю. / В.І.Карікаш, Н.А.

Босовська, Ю.Є. Кравченко, О.О. Кириченко / Методичний посібник Модуль 2. Черкаси - 2013 с.64

10. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. К 75 Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ —Вежа|| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.

11. Позитивна психотерапія Н. Позешкіана в Україні, про метод [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://positum.org.ua/pozitivna-psixoterapiya-pro-metod/S>

12.

Опис проведення апробації програми

Для вивчення рівня резильєнтності та способів реагування на психотравмуючі та стресові ситуації підлітків обрано наступні методики:

2. Шкала самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Методика PCL-5

<https://trevog-bolshe.net/blog/test-na-posttravmatychnyj-stresovyj-rozlad-ptsr>

13. Вісбаденський опитувальник до методу позитивної психотерапії та сімейної терапії Н. Пезешкіана в співпраці в Х. Дайденбахом (Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie, WIPPF).

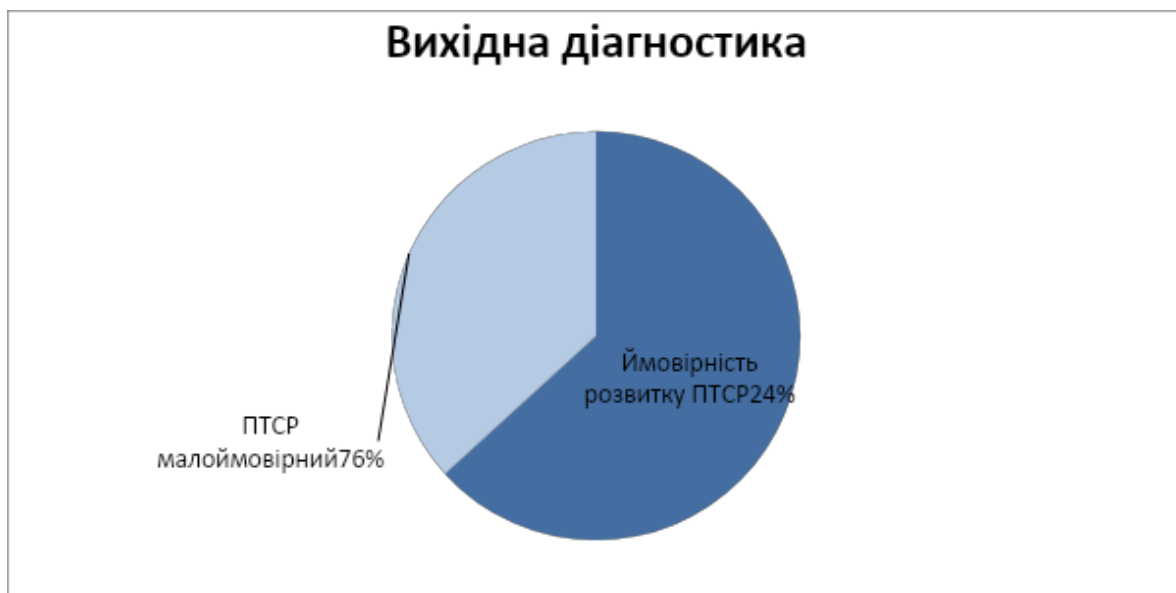
Дослідження проводилося з 03.10.2022 р. по 11.11.2022 р. у закладі загальної середньої освіти – ліцеї з дошкільним підрозділом с.Дружелюбівка Калинівської міської ради Вінницької області.

На основі вхідного дослідження було виявлено, що у більшості учнів був низький рівень резильєнтності. Проте, після проведення програми прослідковується позитивна динаміка у формуванні життєстійкості учнів.

Розглянемо результати за даними методиками:

За допомогою шкали самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Методика PCL-5





метою дослідження серед учасників розподілу енергії за сферами

життєдіяльності (Тіло, Діяльність, Контакти, Фантазії) та визначання актуальних здібностей, якими керуються діти у складних стресових ситуація, нами було запропоновано Вісбаденський опитувальник до методу позитивної психотерапії та сімейної терапії Н. Пезешкіана в співпраці в Х. Дайденахом (Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie, WIPPF). Де ми дослідили, що до проведення програми в учасників спостерігається суттєвий дисбаланс у розподілі життєвої енергії, зокрема: переважає сфера – Діяльність (65%), та недооцінювали учні сфери – Тіло та Фантазії, що може зумовити психосоматичні захворювання та втрату мотивації до саморозвитку особистості. Дітям не вистачає контакту з однолітками, тому прослідковується дефіцит енергії у сфері «Контакти», про це кажуть і запити на консультації в ході впровадження програми. Ймовірно, така тенденція зумовлена дистанційним навчанням та тим, що в апробації програми взяли участь внутрішньо переміщені особи.

Після участі в програмі, учасники почали більш рівномірно розподіляти свою

життєву енергію, зокрема звернули особливу увагу на сферу – Тіло та Контакти, почали усвідомлювати свої ресурси за різними сферами

ФОТОМАТЕРІАЛИ

Апробація програми









Презентація програми на методоб'єднанні

