

**ПОШУК РЕЗЕРВІВ,
або Психологічний супровід дітей-переселенців
із зони проведення АТО та членів їхніх сімей**
// Психолог дошкілля № 11 (76) 2015

Олена КАЛІМАН, практичний психолог
ДНЗ № 14 «Калинка», м. Кіровоград

Проблеми, над якими працюю, не обираю навмисно — вони обирають мене, у цьому і полягає робота практичного психолога — працювати за запитами. Ще з березня гоїз року почала ставити собі запитання: що турбуватиме людей після подій на Майдані? Які новоутворення відбудуться після соціальної кризи (бо до економічної ми вже адаптувалися)? Чи вистачить резервів у дорослих та малих, щоб відновитися після стресу? На деякі з них відповіді очевидні, на інші — в пошуку.

Безпосередній роботі з дітьми-переселенцями із зони проведення АТО та їхніми сім'ями передувала ґрунтовна організаційно-методична робота. Насамперед слід було вивчити *ази військової психології*, їх гарно висвітлено у книжках М. Решетнікова «Военная психология: от локальной до ядерной», Є. Синявської «Война XX века», Р. Абдурахманова «Военная психология» тощо. Потім приступила до вивчення *літератури з методичними рекомендаціями*, зокрема: І. Я. Мельничук, О. В. Цапенко «Психологічна допомога особистості з посттравматичним синдромом», «Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: методичні рекомендації», Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В. Залевська, П. Лушин «О психологи человека в переходный период. Как выжить, когда все рушится?» тощо.

Багато публікацій можна знайти на сайті «Психологічної кризової служби України».

Працюючи на цим питанням, складено програму психодіагностичного обстеження дітей-пере-селенців із зони проведення АТО. Діагностична програма зорієнтована на *роботу в трьох напрямках*: робота з дітьми, робота з батьками та робота з педагогічними працівниками.

Мета психодіагностичної програми: оцінити емоційний стан та резерви психіки для відновлення після дії стресових чинників дітей-переселенців із зони проведення АТО та їхніх батьків.

Завдання психодіагностичної роботи:

- вивчення рівня розвитку емоційної зрілості дитини;
- діагностика тривожності; вивчення домінуючих видів страхів; дослідження самооцінки; дослідження мотивації; особливості міжособистісної сфери.

Діагностична робота тісно перепліталася з корекційно-розвивальною, яку не можна було відкладати, чекаючи обробки результатів діагностики. Тому була одразу створена **корекційно-розвивальна програма «Пошук резервів у собі, або Екофасилітація для дітей».**

**Перелік методик психодіагностичного обстеження
дітей-переселенців із зони проведення АТО**

(У нашому конкретному випадку діти-переселенці однакові за віком — старшого дошкільного віку, — тому методики використані відповідно до віку)

Робота з дітьми	
Методика	Мета застосування
Рівень психосоціальної зрілості (методика С. А. Банкова)	З'ясувати рівень розвитку емоційної зрілості дитини, її соціальних знань та вмінь
Тест «Тривожність» Б. Дарки — В. Амен	Виявити рівень тривожності, здійснити якісний аналіз емоційного досвіду спілкування дитини з оточенням
Методика «Страхи в будиночках» (модифікація М. Панфілової)	Провести модифіковану бесіду про страхи за О. І. Захаровим, який пропонує виявити й уточнити основні види страхів у дітей (страх темряви, самотності, смерті, медичні страхи тощо)
Тест «Маски» (за Т. Марцинковською)	Визначити емоційний стан дітей, намагання керувати чи підкорюватися у групі однолітків
Проективна методика «Неіснуюча тварина»	Провести діагностику емоційного стану та особистісних якостей дитини
Методика «Будинок — дерево — людина» (варіант Р. Бернса)	Вивчити емоційну та інтелектуальну сфери, потреби в спілкуванні та безпеці
Дитячий аперцептивний тест (САТ) (за Л.	З'ясувати особливості взаємин, емоційні стани, потреби та мотиви

Беллаком)	
Методика «Сходинки» (за Н. Чуб)	Здійснити діагностику самооцінки
Методика «Який я?» (за О. Білобрикіною)	Виявити емоційну спрямованість загальної самооцінки дитини
Методика «Чому не виходить?» (за Н. Чуб)	Провести дослідження мотивації успіху
Спостереження	Вивчити емоційні проблеми, домінуючі емоції дитини

Робота з батьками	
Методика	Мета застосування
Шкала оцінки тяжкості впливу травматичної події Горовіца (IOE5)	Визначити ступінь тяжкості психотравмувального впливу, якого зазнала особистість
Тест визначення рівня тривожності та схильності до неврозу (за О. Захаровим)	Оцінити емоційний стан дітей залежно від поведінкових реакцій
Страх розлуки (за П. Бейкер, М. Алворд)	Провести діагностику виду страху, його динаміку (у дитини)
Методика «Який він?» (за О. Білобрикіною)	Виявити емоційно узагальнену оцінку дитини дорослими
Опитувальник Спілбергера — Ханіна	Оцінити особистісну та реактивну тривожність
Опитувальник депресивності Бека	Провести діагностику емоційно негативних станів особистості
Метод малюнової фрустрації С. Розенцвейга (модифікація Н. Тарабріної)	Вивчити реакції на невдачі, способи виходу із ситуації фрустрації
Діагностика міжособистісної сфери за методикою Т. Лірі	Провести діагностику міжособистісної сфери, уявлення про «Я», «Я-ідеальне», ставлення до себе
Опитувальник САН	Визначити рівень самопочуття, активності, настрою

Робота з педагогами, які працюють із дітьми-переселенцями із зони проведення АТО	
Методика	Мета застосування
Критерії тривожності (за П. Бейкер, М. Алворд)	Визначити рівень тривожності дітей за оцінкою критеріїв дорослих
Спостереження	Вивчити індивідуальні особливості дітей з емоційними проблемами
Тест визначення рівня тривожності та схильності до неврозу (за О. Захаровим)	Здійснити оцінку емоційного стану дітей залежно від поведінкових реакцій

Корекційно-розвивальна програма «Пошук резервів у собі, або Екофасилітація для дітей»

Унаслідок вимушеної міграції найбільше страждають діти. Стрес, пов'язаний із позбавленням домівки, відсутністю звичних речей, втратою друзів, родичів, іноді батьків, позбавленням їхньої турботи і любові, негативно впливає на особистість. Тому освітня робота з дітьми-біженцями у дошкільному навчальному закладі має бути спрямована на формування нового рівня міжосо-бистісних відносин (дитина — дитина, дитина — дорослий), позитивних життєвих цінностей, оптимістичного світобачення, комунікативно-мовленнєвої компетенції. Це криза, і вона містить у собі як приховані можливості, так і небезпеку. З *одного боку*, криза стимулює оволодіння новими стратегіями спілкування, вирішення конфліктів, розвиває впевненість, новий емоційний досвід. З *іншого* — вплив на психіку може бути деструктивним, діти втрачають самоконтроль, з'являється тривожність як особистісна риса, емоційне перевантаження може спровокувати дистрес і як наслідок — посттравматичний стресовий розлад.

Мета програми: завдяки різним технікам корекційної та розвивальної роботи створити умови для емоційного розвантаження дитини, її відновлення після дії стресових чинників.

Завдання програми:

- здійснити емоційне розвантаження;
- навчити розуміти та озвучувати свої емоції та емоції оточення;
- розвивати навички самоконтролю;
- відреагувати на негативні емоції;
- розвивати комунікації та інтеракції;
- розвивати адекватну самооцінку;
- сприяти творчому самовираженню і послабленню емоцій.

Під час реалізації *корекційно-розвивальної програми* «Пошук резервів у собі, або Екофасилітація для дітей» використані такі прийоми роботи: ігри-стратегії, театралізація, рольові ігри, психогімнастичні етюди, комунікативні ігри, арт-терапевтичні техніки (малювання на піску,

ліплення, малювання фарбами, грифельними олівцями), конструювання, обговорення в колі, створення тотемів із паперу, танцювальна ігра тощо.

Структура занять

1. Вправи на зняття емоційного напруження, встановлення контакту.
2. Основна частина. *Корекційно-розвивальні завдання*: психологічні ігри, пісочна терапія, рольові ігри, театралізація, арт-терапевтичні техніки.
3. Завершальна частина. Ігри-рефлексії, бесіда, психологічні ігри на розвиток емоційної сфери, закріплення позитивних емоцій.

Тривалість занять: 1 год.

Частота: двічі на тиждень.

Вік дітей: 5—6 років.

Кількість дітей: до 6-ти дітей.

Особливість програми в тому, що її можна використовувати комбіновано: як індивідуальну програму (перші 6 занять), а потім як групову для адаптації дитини, її ефективної взаємодії з однолітками.

Очікувані результати: відсутність симптомів посттравматичних стресових розладів (ПТСР), психологічних травм, швидка адаптація у соціумі, формування позитивної мотивації у спілкуванні.

Корекційно-розвивальний блок програми

№ заняття	Мета	Використані методи та прийоми	Відмітка про проведення, результативність
1	Встановити контакт із дитиною; зняти психоемоційне напруження; здійснити первинну діагностику емоційного стану	1. Психогімнастика «Сонечко і хмарка». 2. Техніки пісочної терапії: — «Дощ із піску»; — «Сліди на піску»; — «Відшукай». 3. Гра «Дартс» (обери свій настрій)	
2	Встановити контакт із дитиною; зняти психоемоційне напруження; провести первинну діагностику емоційного стану	1. Психогімнастика «Сонце». 2. Техніка пісочної терапії «Чарівна країна». 3. Гра «Дартс» (обери свій настрій)	
3	Зняти психоемоційне напруження; сприяти усвідомленню свого емоційного стану	1. Психогімнастика «Тренуємо емоції». 2. Арт-техніка «Малюємо емоції пальчиками». 3. Методика «Техніка плану (проекції)»	
4	Зняти психоемоційне напруження; вчити дитину розпізнавати та озвучувати свої емоції	1. Психогімнастика «Зайчики і слоники». 2. Психологічна гра «Наші почуття». 3. Гра «Паперовий безлад»	
5	Провести корекцію страху перед спілкуванням; відпрацювати установки на позитивне спілкування; розвивати навички саморегуляції	1. Пальчикова гімнастика. 2. Гра «Телефонна розмова». 3. Казкотерапевтична техніка «Чому у кактуса колючки?». 4. Арт-терапевтичне малювання «Кактусові листочки»	
6	Виявити можливі причини тривоги та страху; вчити самостійно переборювати комплекси; допомагати позбуватися негативних емоцій	1. Ігри з гудзиками. 2. Арт-техніка «Хто це — страх?». 3. Гра «Тух-тиби-дух»	
7	Розвивати соціальний ресурс у дитини; вчити ранжувати оточення; зняти психоемоційне напруження	1. Ігри з тактильними мішечками. 2. Вправа «Кола довіри». 3. Гра «Танцювальні рухи»	
8	Розвивати вміння розпізнавати переживання інших людей; провести ігрову корекцію тривожності	1. Гра «Емоційне лото». 2. Гра «Стукалка». 3. Гра «Веретено»	
9	Сприяти зниженню рівня тривожності; розвивати ресурси соціальної адаптації	1. Гра «Почухай спинку». 2. Казкотерапія «Самотня зірка». 3. Гра «Комплімент». 4. Вправа-рефлексія «Сьогодні мені сподобалося...»	
10	Зняти психом'язове напруження; розвивати творче самовираження,	1. Вправа «Хвилі». 2. Ігри з гудзиками «Картина з гудзиків».	

	реагування; сприяти позбавленню негативних емоцій	3. Танцювальна арт-терапія. 4. Гра-пазл «Емоції»	
11	Розвивати комунікацію у спілкуванні; формувати адекватну самооцінку	1. Гра «Струшуємо зайве». 2. Гра «Кумедне воно». 3. Вправа «П'єдестал». 4. Вправа «Кольоровий килим настрою»	
12	Навчити розуміти та озвучувати свої емоції та емоції оточення; розвивати навички самоконтролю, інтеракцію у спілкуванні	1. Вправа «Добра/зла тварина». 2. Гра «Нічний поїзд». 3. Театралізація «Впертий ослик» (пальчиковий театр). 4. Вправа-рефлексія «Сьогодні я зрозумів»	
13	Сприяти емоційному розвантаженню; формувати емпатійні переживання	1. Ігри з тактильними мішечками. 2. Театралізація «Боязливе слоненя». 3. Гра «Дракон кусає свій хвіст». 4. Вправа «Покажи свій настрій»	
14	Сприяти творчому самовираженню, закріпленню досвіду позитивного спілкування	1. Гра «Почухай спинку». 2. Вправа «Подорож на хмарі». 3. Вправа «Склади казку». 4. Вправа «Оплески»	
15	Закріпити позитивні зрушення в емоційній сфері, досвід позитивного спілкування	1. Гра «Поділись усмішкою». 2. Гра «Шлях довіри». 3. Вправа «Лялька-оберіг». 4. Вправа «Я і ти»	

ЗАНЯТТЯ 1

1. Психогімнастика «Сонечко і хмарка»

Мета: зняти психоемоційне напруження у дитини; навчити регулювати свій емоційний стан.

Психолог. Сонечко сховалося за хмаринку, стало прохолодно (*діти згортаються клубочком, щоб зігрітися, і затримують дихання*). А ось сонечко вийшло з-за хмаринки, і стало жарко, розморило на сонечку (*розслабляються під час видиху*).

2. Техніка пісочної терапії

Інструкція. Перше заняття можна почати з бесіди про відчуття: «Мені приємно. Я відчуваю прохолоду піску. Коли я рухаю руками, то мої пальчики й долоні відчувають кожну піщинку». Розмістивши дитину біля пісочниці, запропонувати руками доторкнутися до піску: «Що ти відчуваєш, торкаючись до піску?». Ця вправа стабілізує емоційний стан психіки дитини. Потім обирається напрям роботи у межах пісочної терапії.

Під час проведення ігор психолог пропонує:

- по черзі зробити відбитки кисті рук внутрішньою й зовнішньою сторонами;
- «походити» долонями по піску, залишаючи свої «сліди»;
- «поїздити» долоньками і ребром долоні, виконуючи зигзагоподібні та колові рухи;
- зобразити сліди птахів, звірів, тварин;
- створити відбитками долонь, кулачків різнома-малюнки: сонечко, травичку, квіти, дерева, дощ;
- здути пісок;
- «відшукати» заховані у піску

3. Гра «Дартс»

Мета: провести діагностику емоційного стану дитини у певний момент; визначити її рівень домагань, вольової саморегуляції.

Інструкція. Психолог пропонує дитині обрати одну з піктограм емоцій і влучити в неї магнітною ракеткою.

ЗАНЯТТЯ 2

1. Психогімнастика «Сонце»

Мета: зняти психоемоційне напруження у дитини; навчити регулювати свій емоційний стан; створити ситуації емоційного комфорту.

Психолог. Кожен день сходить сонце, щоб обігріти всю землю. Усі раді сонечку! Але поки воно спить. Ніч добігає кінця. Сторож-місяць пішов відпочивати і по дорозі постукав до сонечка, щоб воно прокидалося. А сонечко солодко спить. Почуло воно, що у двері постукали, розплющило свої очі, а на вулиці темно. Не хочеться вставати. Сонечко позіхнуло і знову міцно заплющило свої очі. Але час не чекає, потрібно будити Землю. Сонечко потягнулося і встало з ліжка. Умило оченята, дотик, щічки,

взяло гребінець і розчесало свої золоті промінчики. Промінчики розпрямилися, яскраво засяяли. Сонечксгрозправило своє платтячко і вийшло на небо. Вдихнуло свіже повітря й усміхнулося всім.

2. Техніка пісочної терапії «Чарівна країна»

Мета: провести корекцію емоцій шляхом арт-техніки.

Інструкція. Інструкція психолога може бути довільною: «Усі діти — чарівники. Тому можна створити в пісочниці все, що захочеш: побудувати власну країну, використати фігурки і дібрати до них будівлі, каміння, рослини, тварини, які житимуть у твоїй чарівній країні».

Після завершення створення композиції слід обговорити з дитиною, яку країну вона створила, хто її мешканці, чим вони займаються.

3. Гра «Дартс»

Мета: здійснити діагностику емоційного стану дитини у конкретний момент; визначити її рівень домагань, вольової саморегуляції.

Інструкція. Психолог пропонує дитині назвати настрої «смайликів», обрати одного з них і влучити в нього магнітною ракеткою.

ЗАНЯТТЯ 3

1. Психогімнастика «Тренуємо емоції»

Мета: тренувати дитячі емоції; навчити саморегуляції; зняти емоційне напруження.

Інструкція. Психолог просить дитину *насупитися, як:*

- осіння хмаринка;
- злий чоловік;
- сердитий дядько.

Усміхнутися, як:

- хитра лисиця;
- кіт на сонечку
- сонечко.

Показати, як злякався:

- заєць вовка;
- малюк, який заблукав у лісі;
- кошеня, на якого гавкає собака.

Показати, як втомився:

- мураха, який тягнув велику паличку;
- людина, яка підняла щось важке.

2. Арт-техніка «Малюємо емоції пальчиками»

Мета: вчити розпізнавати та усвідомлювати свої емоції.

Інструкція. Психолог пропонує дитині зобразити свої емоції фарбами, намалювати свій настрій.

3. Методика «Техніка плану (проекції)»

Методику Ельке Гарбі «Техніка плану (проекції)» можна використовувати з дітьми у кризових ситуаціях і під час роботи з психологічною травмою. Цей метод придатний як для діагностики, так і для опрацювання травми. Дитину просять намалювати план місцевості, будинку, квартири, місця тощо, де ймовірно могло трапитися травмування або загрозливі події для дитини. Для діагностики необхідно залишатися на рівні сприйняття (де знаходиться кімната, двері, де затишно, де погано, хто де спить, як виглядають шпалери, меблі, якщо ви припускаєте, що травмування відбувалося у будинку; також можна використовувати план місцевості, школи, табору, лікарні тощо), після опрацювання переходити з цього рівня на рівень почуттів і думок та заохочувати їх вираження.

1. Психолог просить дитину на аркуші паперу намалювати олівцем план квартири (або оточення, місцевості), де відбулося травмування. Запитує про вікна, двері, кому яка кімната належить, про те, яка обстановка в кімнатах, і просить дитину намалювати це. План не має відповідати масштабу, важливо, щоб було дотримане уявлення про простір.

2. Після цього просить дитину вибрати два олівці різних кольорів, які уособлювали б добро і зло.

3. Потім пропонує дитині намалювати «добрим олівцем» усі місця, з якими у неї пов'язані приємні спогади. («Де було добре?», «Що і з ким ти там робив(ла)?»). Важливо, щоб дитина згадала образи, щоб у неї ожили гарні спогади.

4. Після цього просить дитину намалювати «поганим олівцем» місця, де вона відчувала себе

погано.

5. Потім опрацьовує з дитиною приємні місця одне за одним, питаючи її про дії, зміст, почуття, атмосферу і сприяючи їх посиленню.

6. Потім просить дитину, починаючи з місця, де вона відчувала себе найменш погано, описати, що сталося там. Психолог супроводжує дитину, уважно слухає її, ставить додаткові запитання, що стосуються перебігу подій і конкретних дій (*проводить діагностику*). Поступово переходить на рівень почуттів, думок («Як це відчувалося в тілі?», «Що ти думав(ла)?»).

7. Крок за кроком проходять усі погані місця. Для регулювання таким навантаженням час від часу можна знову повертатися у позитивне місце, щоб «набратися» сил.

8. Робота з планом може тривати кілька сеансів. Вона також придатна для маленьких дітей. У роботі з ними часто є першим структурованим методом, за допомогою якого можна наблизитися до травми.

ЗАНЯТТЯ 4

1. Психогімнастика «Зайчики та слоники»

Мета: дати можливість дитині відчути себе сильною, сміливою; підвищити самооцінку.

(Спочатку психолог пропонує дитині бути несміливим зайчиком.)

Психолог. Що робить зайчик, коли відчуває небезпеку? (*Тремтить.*) Покажи: пригинає вухка, намагається бути меншим, стати непомітнішим, лапки та хвостик трусяться. (*Дитина повторює.*) Покажи, що відчуває зайчик, коли чує кроки людини, що робить при цьому. (*Тікає. Нехай вигігшна втече в інший бік кімнати.*) А що робить зайчик, коли чує вовка? (*Нехай дитина тікає в іншу кімнату.*)

А тепер ми будемо слониками. Сильними, сміливими. (*Психолог показує, а дитина повторює, як безстрашно, вільно ходять слони.*) Що слони роблять, коли бачать людину? Бояться? Ні. Вони дружать із людиною і спокійно йдуть далі. (*Показують це разом.*) Що роблять слони, коли бачать тигра? Не бояться. (*Психолог із дитиною показує сміливого слона.*)

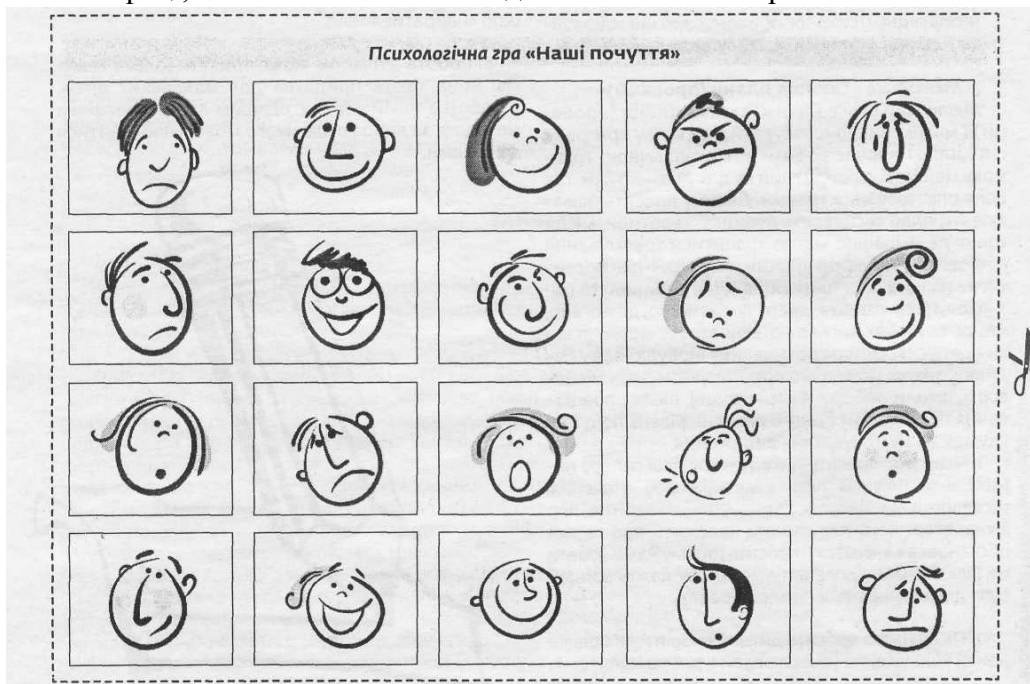
Після етюдів психолог обговорює із дитиною, ким їй сподобалося бути найбільше.

2. Психологічна гра «Наші почуття» (за Ю. Гінпенрейтер)

Мета: ознайомити дитину зі світом почуттів; учти розповідати про свої почуття та емоції.

Набір: 40 карток, на кожній — малюнок чи фотокартка, де дитина переживає певні емоції.

Інструкція. Для кожної картки завдання: пригадати, коли дитина переживала почуття, зображені на картці, як часто. Виконати завдання із 5—7-ма картками.



3. Гра «Паперовий безлад»

Мета: зняти емоційне напруження, тривожність; вчити спрямовувати агресію в інше русло.

Інструкція. Психолог пропонує дитині зім'яти папір, порвати його на шматочки, побудувати вежу із шматочків паперу.

ЗАНЯТТЯ 5

1. Пальчикова гімнастика

Мета: зняти психоемоційне напруження; розвивати навички вольової саморегуляції.

Інструкція. Психолог пропонує за допомогою пальчиків показати, як руки «стрибають», «радіють», «штовхаються», «кусаються», «тремтять», «бояться», «перемагають».

2. Гра «Телефонна розмова»

Мета: провести корекцію страху перед спілкуванням; відпрацювати установки на позитивне спілкування.

Інструкція. Психолог пропонує дитині поговорити по телефону, але для цього слід обрати картку, з ким буде дитина розмовляти (*набір карток: дід, баба, чоловік, жінка, дівчинка, хлопчик, казкові персонажі: вовк, заєць, лисиця, ведмідь, мишка, Баба Яга, Коций та інші*), можна надати дитині право обрати свій варіант. Спільно з дитиною будується план розмови. Дитина «телефонує» іграшковим телефоном, психолог відходить на інший бік кімнати з іграшковим телефоном і грає роль обраного дитиною персонажа. Другий *варіант:* дитина веде «розмову» за себе і персонажа.

3. Казкотерапевтична техніка «Чому у кактуса колючки?»

Мета: сформувати позитивну установку на спілкування.

Чому у кактуса колючки?

Одного разу в пустелі прудконога Ящірка запитала у Кактуса:

- *І не сумно тобі самому рости, адже через твої колючки ніхто тебе не торкається. Для чого тобі колючки?*
- *Насправді це не колючки, а листя, — відповів Кактус.*
- *А чому воно таке дивне? — знову запитала Ящірка.*
- *Таке листя дає змогу мені довше протриматися без води, адже в пустелі рідко йдуть дощі. І зовсім мені не сумно, адже я маю велику родину. Нас, кактусів, дуже багато, і багато тих, хто нас любить.*

Запитання

— Що здивувало Ящірку?

— Чи образився Кактус на перші слова Ящірки?

— Як Кактус пояснив, що має такі голочки-листочки?

4. Арт-терапевтичне малювання «Кактусові листочки»

Мета: завдяки фантазії та малюванню вчити долати сором'язливість у спілкуванні.

Інструкція. Психолог пропонує дитині пофантазувати на тему казки, намалювати кактуса, його голочки-листочки, придумати, які могли б бути у нього листочки.

ЗАНЯТТЯ 6

1. Ігри з гудзиками

Мета: зняти психоемоційне напруження.

Інструкція. Психолог пропонує дитині пограти з гудзиками, занурити пальці, зробити «гудзиковий дощ», обрати однакові гудзики, найкращий гудзик, описати його.

2. Атр-техніка «Хто це — страх?»

Мета: провести діагностику емоційного стану дитини, її ресурсів; виявити можливі причини тривоги та страху.

Інструкція. Психолог пропонує дитині поговорити про страх. Запитує, чого можна боятися. Чого боїться дитина? Пробують разом зліпити страх. Коли дитина зліпить щось абстрактне, пропонуєгадати про міміку, жести, позу, своє відчуття тривоги. Наприкінці ліплення слід обговорити страх дитини (прикрасити, щоб був нестрашним, зліпити все в кульку, замкнути у шухлядці), налаштувати дитину на позитивний лад.

3. Гра «Тух-тиби-дух»

Мета: навчити позбавлятися негативних емоцій.

Психолог. Якщо ви розгнівані чи зовсім немає настрою, потрібно пройти по кімнаті, подивитися ввєрх, в сторони, в очі одне одному (якщо це *групове* заняття) і промовити тричі «*тух-тиби-дух*». Щоб чарівне слово подіяло, слід повторювати його кілька разів.

ЗАНЯТТЯ 7

1. Ігри з тактильними мішечками (мішечки 8 x 10 см із різних матеріалів та різним наповненням)

Мета: зняти психом'язове напруження.

Інструкція. Психолог пропонує дитині вибрати мішечок, який найбільше подобається. Відчути

на дотик кожним пальчиком його наповнення, стиснути по черзі в кулачку, відбити, підкинути-спіймати, побудувати «вежу», «струмок».

2. Вправа «Кола довіри»

Мета: допомогти зрозуміти дитині, що вона не самотня, ранжувати оточення.

Інструкція. На аркуші паперу формату Аз посередині слід намалювати маленьке коло — це дитина. Психолог пропонує розмалювати його чи наклеїти фото, аплікацію, смайлик, написати ім'я. Після цього малюється друге коло, більше. Психолог пропонує дитині подумати про людей, яким можна сказати все, що завгодно, і її зрозуміють. Цих людей розміщують у цьому колі: пишуть ініціали, імена. Наступне коло малюється ширше, сюди вписуються люди, яким можна щось розповісти в будь-який час. Четверте, найширше коло, для людей, яким можна дещо розповісти зараз, у цей момент. Отже, дитина повинна усвідомити, що є різні категорії відносин: сім'я, родина, друзі. Формується усвідомлення потреби у спілкуванні.

3. Гра «Танцювальні рухи»

Мета: допомогти проявити почуття та емоції.

Інструкція. Папір (шпалери чи аркуш ватману довжиною 2м) приклеєний клейкою стрічкою до підлоги. Психолог пропонує кожній дитині взяти по два шматочки крейди різного кольору, які подобаються. Потрібно під класичну музику із заплющеними очима малювати на папері.

Другий варіант: лягти спиною на папір так, щоб руки від кисті до ліктя були над папером. У такій позі діти повинні малювати на папері. Після завершення потрібно обговорити малюнки.

ЗАНЯТТЯ 8

1. Гра «Емоційне лото» (за Ю. Гіппенрейтер)

Мета: розвивати вміння розпізнавати переживання інших людей.

Інструкція. Учасники отримують по одній-дві таблиці, психолог дістає з коробки картку з надписом певної емоції, закриває цією карткою зображення на таблиці.

2. Гра «Стукалка»

Мета: навчити позбавлятися негативних емоцій, спрямовувати їх на створення позитивних образів.

Інструкція. Психолог пропонує дитині взяти молоток та гвіздочки, на коркову поверхню прибити деталі так, щоб утворилося якесь зображення. Після завершення обговорити, що було складно, що вдалося, що ні.

3. Гра «Веретено»

Мета: створити умови для ігрової корекції тривожності.

Інструкція. Психолог об'єднує дітей у дві групи. За сигналом «Починаємо!» дитина, яка стоїть першою, повинна швидко повернутися навколо себе. Потім наступна дитина бере першу за плечі і повертається разом із нею і так далі, доки черга не дійде до останнього учасника.

Обговорення вражень від гри та заняття.

ЗАНЯТТЯ 9

1. Гра «Почухай спинку»

Мета: зняти психом'язове напруження.

Інструкція. Діти стають у шеренгу, повертаються праворуч. За сигналом психолога потрібно:

- розтерти долонями плечі дитини, що стоїть попереду;
- «місити тісто» (ребром долоні робити погладжувальні рухи);
- виконати «рейки» (ребром долоні провести зверху вниз по спині);
- виконати вправу «Дощик» (подушечками пальців постукувати по спині).

2. Казкотерапія «Самотня зірка»

Мета: розвивати соціальний мотив, ресурси соціальної адаптації.

Інструкція. Психолог пропонує дітям послухати казку і відповісти на запитання.

Запитання

- Як почувалася зірка?
- Чи почувалися ви коли-небудь самотніми?
- Хто допоміг зірочці? Чому?
- Із ким ви розмовляєте, коли вам самотньо?

3. Гра «Комплімент»

Мета: формувати адекватну самооцінку.

Інструкція. Психолог пропонує дітям сказати одне одному компліменти.

4. Вправа-рефлексія «Сьогодні мені сподобалося»

Мета: розвивати навички самоаналізу; вчити озвучувати свої почуття.

Інструкція. Психолог починає обговорення заняття, діти продовжують.

Казка про самотню зірку

У давні часи небо вночі було зовсім темним. На ньому не було зірок, крім однієї маленької зірочки. Вона жила високо в небі і, коли озиралася навколо, помічала, що вона самотня. Від цього їй ставало дуже сумно. Їй дуже хотілося бачити на небі інші зірки, щоб ловити їхні промені й дарувати їм своє світло.

Якось зірочка полетіла на Землю до однієї старої мудрої людини, яка жила на високій горі. І коли вона її знайшла, то запитала: «Чи можеш ти мені допомогти? Мені так самотньо на небі. Мені ні з ким поговорити, кому подарувати своє світло. Іноді я навіть плачу — настільки мені самотньо». Стара людина знала, яке це — почуватися самотньою. Вона знала, що тоді зникає бажання гратися. Їй сподобалася маленька зірочка. Оскільки людина була дуже мудрою, то пообіцяла, що допоможе. Спочатку вона пішла в свою хатину і взяла блискучий чорний чарівний мішок, відкрила його, запустила туди руку і дістала безліч зірок. Один змах руки — і в усьому нічному небі засяяли тисячі зірок. «Поглянь, — сказала людина. — Чи це не чудово? Тепер на небі багато зірок, це твої брати і сестри. Ти можеш з ними розмовляти, дарувати їм свої промені і ловити промені від них. Але, оскільки ти так довго була самотньою, я хочу для тебе зробити ще дещо. Я хочу, щоб пам'ять про тебе назавжди залишилася на Землі. Я створю на чомусь твоє зображення».

ЗАНЯТТЯ 10

1. Вправа «Хвилі»

Мета: зняти психом'язове напруження.

Інструкція. Психолог роздає дітям стрічки по 1—1,5 м для кожної дитини. Потім по черзі показує за допомогою рухів емоційний стан (*радість, сум, спокій тощо*), пояснюючи зв'язок між емоціями, рухами та вираженням емоцій. Діти повторюють за психологом рухи. Потім ведучим може стати хтось із дітей. Бажано, щоб усі діти спробували передати свої емоції за допомогою рухів.

2. Ігри з гудзиками «Картина з гудзиків»

Мета: зняти психом'язове напруження; розвивати творче самовираження.

Інструкція. Психолог пропонує скласти картину з різнокольорових гудзиків.

Варіант 1. Дитині дається готова ілюстрація.

Варіант 2. Дитина складає без готового шаблону.

Обговорення: картини, сюжету, вибору кольорів тощо.

3. Танцювальна арт-терапія

Мета: навчити позбавлятися негативних емоцій.

Інструкція. Під класичну музику А. Вівальді «Пори року» дитині пропонується потанцювати з предметами або без них.

4. Гра-пазл «Емоції»

Мета: формувати вміння визначати свій емоційний стан.

Інструкція. Дитині пропонується із пазлів скласти свій емоційний стан.

ЗАНЯТТЯ 11

1. Гра «Струшуємо зайве»

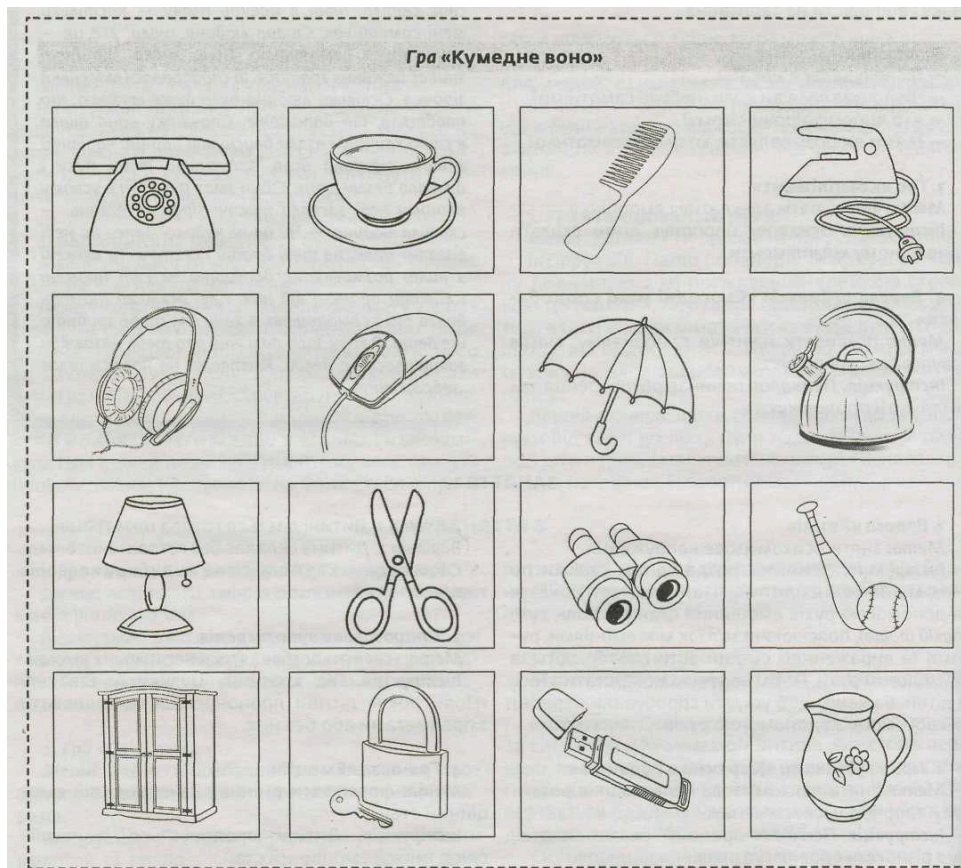
Мета: зняти психом'язове напруження.

Інструкція. Психолог розповідає, що однією з найскладніших перешкод у досягненні успіху є згадки про минулі невдачі, але за допомогою гри можна «скинути» невдачі. Спершу обтрушуємо долоні, лікті, плечі, потім ноги від пальців до стегон. Трясемо головою. Тепер «струшуємо» усе зайве з обличчя.

2. Гра «Кумедне воно»

Мета: встановити емоційний та комунікативний контакт у спілкуванні, перебороти страх у спілкуванні.

Інструкція. Кожна дитина обирає наосліп картку із зображенням неживого предмета, за допомогою жестів слід показати предмет. Якщо гравці не відгадують, то можна словами описати предмет, не називаючи його.



3. Вправа «П'єдестал»

Мета: формувати адекватну самооцінку; розвивати позитивні емоції.

Інструкція. Психолог пропонує дітям по черзі стати на «п'єдестал для чемпіонів», а група по черзі хвалить «чемпіона».

4. Вправа «Кольоровий килим настрою»

Мета: провести діагностику емоційного стану дитини.

Інструкція. Діти обирають клаптики кольорового паперу і з них створюють килимок настрою.

ЗАНЯТТЯ 12

1. Вправа «Добра/зла тварина»

Мета: навчити розуміти та озвучувати свої емоції та емоції оточення.

Інструкція. Психолог домовляється з дітьми, що кожен із них обирає собі певну тваринку, про яку не повідомляє іншим учасникам. За сигналом (наприклад, за дзвіночком) діти повинні пантомімою зобразити добру тваринку. За іншого сигналу (наприклад, за свистка) діти починають показувати ту саму тварину, але тепер злою.

2. Гра «Нічний поїзд»

Мета: розвивати інтеракцію у спілкуванні.

Інструкція. Психолог ознайомлює із правилами гри.

Психолог. Уявіть, що зовсім скоро Різдво і діти одного маленького містечка з нетерпінням чекають подарунків. Вони чули, що потяг з Іграшками до святкового вечора має пробиратися вночі страшним, заметеним снігом лісом. І лише у локомотива є фари, щоб освітлювати дорогу. Хто-небудь міг би сказати, які подарунки хотілося б отримати дітям цього маленького містечка?

Хто з вас хотів би стати «локомотивом» і везти потяг з іграшками дітям? Шестеро дітей будуть «вагонами з подарунками». Хто хоче бути ними? Усі інші будуть «деревами у нічному лісі». «Дерева» повинні розташуватися так, щоб між ними було достатньо місця. Вони не повинні рухатися, але можуть видавати тихесеньке: «Ш-ш-ш...», — у момент, коли який-небудь «вагон» потягу ризикує вдаритися об них. Три «дерева» особливі — на них одягнуті капелюхи. «Поїзд» обов'язково має об'їхати ці «дерева», перш ніж він покине ліс. (Позначається *місце, де потяг в'їжджає у ліс, і місце, де знаходиться маленьке містечко.*)

Тепер давайте побудуємо наш «потяг». Ставайте за «локомотивом» і покладіть руки на плечі дитині, що стоїть попереду вас. Я зав'яжу очі кожному «вагону», тому що лише у «локомотива» є світло і він може все бачити.

«Локомотив» буде рухатися дуже повільно, щоб не загубити «вагони» і щоб усі вони почували себе упевнено. «Локомотив» сам обирає шлях, яким поїде через ліс, але він обов'язково має пройти повз три особливі «дерева» у капелюхах. Даємо «локомотиву» старт!

3. Театралізація «Впертий ослик» (пальчиковий театр)

Мета: підвищити самооцінку дитини; навчити виражати свої емоції та бажання.

Інструкція. Психолог готує ширму та пальчикові ляльки: будинок, чоловік, осел, можна ще домашніх тварин за кількістю дітей, вмикає повільну музику.

Обирає дітей на ролі. Роль осла віддається дитині, яка потребує корекції самооцінки, адже діти із заниженою самооцінкою часто звикли тримати позицію слухняної дитини. Психолог починає розповідь про ферму, де в гарному будинку мешкав господар, у нього працював ослик, який допомагав по господарству.

Одного разу ослик перестав слухатися господаря. Не бажав допомагати, кричав «іа-іа» замість мовчання, постійно хотів спати (*діти розігрують сценки неслухняності*). Під час театралізації можуть з'являтися домашні тварини, птахи, які намагаються переконати осла, що потрібно працювати.

Психолог звертається до дітей із запитанням: «Чому ослик став упертим?».

Відповіді дітей психолог спрямовує до думки, що ослик втомився від роботи і йому потрібен відпочинок. Розігрується фінальна сцена примирення осла з господарем, який обіцяє дуже не навантажувати осла роботою.

4. Вправа-рефлексія «Сьогодні я зрозумів»

Мета: забезпечити зворотний зв'язок від дітей; учити озвучувати свої думки.

Інструкція. Психолог пропонує обговорити заняття, починаючи зі слів: «Сьогодні я зрозумів...».

ЗАНЯТТЯ 13

1. Ігри з тактильними мішечками (Див. заняття 7)

2. Театралізація «Боязливе слоненя»

Мета: розвивати емпатію; вчити знаходити вихід із незвичної ситуації.

Інструкції. Психолог готує ширму та ляльок ведмедика і слоненяти. Дітям роздають ролі. Психолог починає розповідь.

Психолог. Слони дуже довго піклуються про своїх малюків, але настає час, і маленьким слоненяткам слід стати самостійними. От і наше слоненя відійшло від стада шукати собі їжу і заблукало. Стоїть і плаче, коли це йде ведмедик, він із ранніх років був дуже самостійним, не боявся попросити допомоги у дорослих, але намагався все робити сам.

- Чому ти плачеш? — запитав ведмедик.
- Бо я заблукав, я залишився сам, — сказало слоненя.
- Ну то й що? — засміявся ведмедик.
- Я... я дуже боюся, бо ще ніколи не залишався сам, — сумно відповіло слоненя.
- Потрібно насамперед підкріпитися, а потім підемо шукати твоїх родичів, — скерував ведмедик.

Слоненя поїло смачної травички і йому вже стало краще, разом із ведмедиком вони пройшли лісом і вийшли на галявину, де знаходилося стадо слоненяти. Слоненя радісно замахало хоботом.

— Дякую тобі, ведмедичу, що допоміг мені і навчив, що ніколи не потрібно сидіти і просто плакати, слід шукати вихід.

(Психолог запрошує дітей до обговорення.)

3. Гра «Дракон кусає свій хвіст»

Мета: створити доброзичливу атмосферу; згуртувати групу.

Інструкція. Діти стають у шеренгу і кладуть руки на пояс сусідові, який попереду. Перший гравець — «голова дракона», останній у шерензі — його «хвіст». Діти міцно тримаються одне за одного.

Завдання для «голови»: спіймати «хвіст».

4. Вправа «Покажи свій настрій»

Мета: учити показувати свої емоції та озвучувати їх.

Інструкція. Психолог пропонує кожній дитині показати свій настрій собі, використовуючи люстерко.

ЗАНЯТТЯ 14

1. Гра «Почухай спинку» (Див. заняття 9)

2. Вправа «Подорож на хмарі»

Мета: розвивати уяву; актуалізувати творчі здібності.

Інструкція. Психолог готує аркуші паперу, фарби, пензлі, губки.

Психолог. Сядь зручніше і заплющ очі. Глибоко вдихни і видихни. Я хочу тебе запросити у подорож на хмарі. Стрибни на білу пухнасту хмару, схожу на гору м'яких подушок. Відчуй, як твоя спина і ноги зручно вместилися на цій великій хмарній подушці. Тепер починається подорож. Твоя хмара вільно здіймається у синє небо. У небі високо і спокійно. Нехай хмара перенесе тебе в місце, де ти почувашся щасливим. Спробуй побачити це місце якомога детальніше. Тепер пора повертатися до класу. Злізь зі своєї хмари і подякуй їй за таку чудову подорож.

Тепер спробуй намалювати місце, де ти почувашся спокійно і щасливо.

3. Вправа «Склади казку»

Мета: сприяти творчому самовираженню; провести діагностику психічного стану дитини.

Інструкція. Психолог готує кубики для складання казок (на гранях зображені герої казок: Лисиця, Заєць, Вовк, Ведмідь, Мишка, Баба Яга, Коцїй, фея, гном, принцеса, принц, король, королева; різне житло: палац, хата, будиночок на дереві, нора тощо; предмети чар: чарівна скриня, чарівна паличка, кільце, мішечок, молоточок тощо), можна використовувати також і площинний варіант — картки. Психолог пропонує кожному відчутти себе автором казок і скласти свою коротку казку, обравши героїв, їхнє житло, чари. Діти розповідають свої казки.

4. Вправа «Оплески»

Мета: закріпити досвід позитивного спілкування.

Інструкція. Психолог дякує всім дітям за роботу та пропонує подякувати кожному оплесками.

ЗАНЯТТЯ 15

1. Гра «Поділись усмішкою»

Мета: створити позитивну психологічну атмосферу.

Інструкція. Психолог пропонує дітям утворити коло і подарувати одне одному усмішку. Взяти за руки товариша, який сидить поруч, подивитися на нього й усміхнутися.

2. Гра «Шлях довіри»

Мета: розвивати довіру у спілкуванні, екстраверсію.

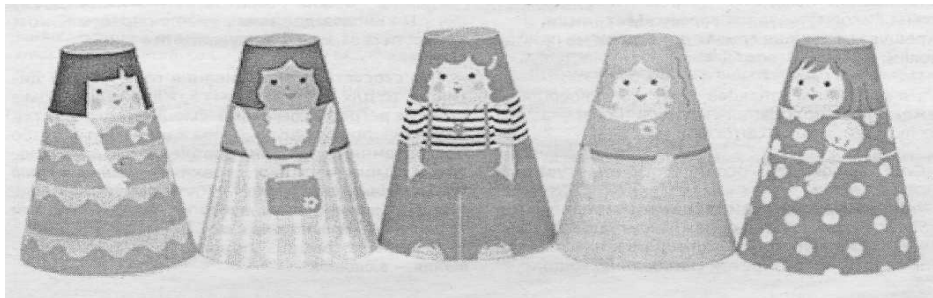
Інструкція. Психолог повідомляє, що потрібно об'єднатися у пари.

Завдання гри полягає у тому, що хтось один із пари буде долати шлях із зав'язаними очима, інший буде «ведучим», який має допомогти дитині із зав'язаними очима пройти шлях. Ведучому час від часу слід зупинятися, щоб дитина із зав'язаними очима відчула на дотик предмети, які потрібно обійти (круг, стілець, будівлю з кубиків, воду). Потім гравці міняються ролями. Після гри доцільно провести *обговорення:* що ти відчував, коли тебе вели із зав'язаними очима? Яка роль сподобалася більше? Чому?

3. Вправа «Лялька-оберіг»

Мета: розвивати почуття захищеності.

Інструкція. Психолог готує для вправи білий папір формату Аь, фарби, олівці, фломастери, різнокольорову крейду. Розповідає дітям, що здавна лялька була оберегом, ляльки оберігали дітей від злих сил та чарів. Нині ляльок частіше купують, але кожен може зробити власну ляльку-оберіг із паперу без допомоги ножиць, використовуючи метод обривання. Потрібно скласти папір навпіл, олівцем намалювати голову, шию, тулуб, кінцівки і обережно обривати папір, дотримуючись контуру. Прикрасьте ляльку.



4. Вправа «Я і ти»

Мета: закріпити позитивний емоційний досвід дитини.

Інструкція. Психолог пропонує дітям стати у коло, взятися за руки.

Психолог. Ти і я, я і ти,

Всі ми друзі назавжди.

Усміхнись тому, хто поряд,

Нам з тобою весело іти.

Це наше останнє заняття, але ми не прощаємось, ми кажемо: «До побачення!». Ми отримали багато вражень, кожен із вас залишить гарні спогади та ляльку-оберіг, яку ми зробили сьогодні.

Консультативна робота полягає у проведенні групових консультацій для батьків та педагогічних працівників.

Орієнтовна тематика

- Поведінка людини в екстремальних ситуаціях.
- Методи психологічної підтримки постраждалих, переселенців із зони проведення АТО та членів їхніх сімей.
- «Етапи переживання горя, або Допоможи собі сам» та індивідуальні консультації за запитом та самозапитом практичного психолога.

Просвітницька робота та зв'язок із громадськістю практичного психолога із цього питання реалізується *шляхом* бесід, підготовки стендової інформації, буклетів, виготовлення пам'яток, розміщення на сайті ДНЗ. Співпрацюючи з вихователями, проведено бесіди з дітьми старших вікових груп та виготовлено обереги для бійців АТО: паперові янголи, серця, малюнки, на яких діти написали свої побажання. Такі бесіди дуже потрібні, щоб діти могли адекватно, без зайвих емоцій сформулювати свої думки про ситуацію, що склалася в Україні.

Групова консультація

«Методи психологічної підтримки постраждалих, переселенців із зони проведення АТО, біженців, членів їхніх сімей та родичів загиблих під час АТО»

Ситуація бойових дій, загрози життю екстремальна для людини. Порушується одна з базових потреб особистості, зокрема потреба у безпеці. Це колосальний стрес, який, як не парадоксально, є захистом, реалізацією інстинкту самозбереження. Постраждали, переселенці, члени сімей учасників АТО мають схожі проблеми, які є наслідком тривалої дії стресу.

Це і психосоматичні прояви (безсоння, тахікардія, ВСД, проблеми із травленням), і психічні (обмежене сприйняття реальності, порушення механізмів адаптації, відмова від зовнішньої підтримки).

Учені виділяють **4 стадії переживання стресу**.

1. Шок, заціпеніння (*триває 5с — 15хв*).
2. Надмобілізація (адреналінова фаза) (*триває 3—5 год*).
3. Стрес (*триває 3—12 днів*).
4. Відновлення (*триває 2—4 тижні*).

Найбільш важливим завданням близьких — не дати людині застрягти на 3-й фазі довше, ніж зазначено. Методи психологічної підтримки застосовуються залежно від фази переживання стресу.

Так, *під час 1-ї фази* важливо говорити людині прості речі, відвести у безпечне місце, зігріти, відволікти, не аналізувати.

Під час 2-ї фази дати можливість людині походити, потремтїти, можна використовувати **вправу «Метелик»** (схрещувати руки на грудях доти, доки не прийде спокій).

3-я фаза досить знакова, тому що є своєрідною межею, після подолання якої людина набуває нових якостей, змінює світогляд.

Слід допомогти особистості адаптуватися у нових умовах:

- активувати ресурси (згадати попередні успіхи, порівняти схожі, давно пережиті ситуації);
- знаходити ресурси для відновлення завдяки хобі, спорту, волонтерству, малюванню тощо;
- обговорювати травматичний досвід за ініціативи постраждалого;
- використовувати ритуали (молитву, щоденне привітання, обговорення за вечерею);
- проводити релаксацію через дихальні техніки.

Розглянемо кілька **дихальних технік**:

- **«Квадрат»** (1 — вдихаємо, подумки малюємо грані квадрата, кути квадрата, 2 — видихаємо, 3 — вдих, 4 — видих);
- **«Задуй свічку»** (плавний видих, довший вдих).

Для відновлення довіри доцільно спробувати погратися у гру «Відштовхни мене»: гравці стають обличчям одне до одного на відстані 1м, витягнувши руки перед собою. Гравці торкаються долонями одне до одного, можна нахилитися вперед — назад, але не сходити з місця. Оптимальний результат — рівновагу утримують обидва партнери.

Досить терапевтичною є **вправа «Кола довіри»**: у центрі паперу малюється коло — це учасник. Це коло розмальовується, підписується ім'я; потім малюється більше коло, у це коло розміщують людей, які допомагають у тяжкий час (рідні), яким довіряють; третє коло — люди, на яких можна розраховувати завжди (друзі). Ця вправа дає змогу краще переосмислити, провести своєрідне ранжування оточення.

Що стосується переживання горя, стресу дитиною, то для дітей одним із важливих симптомів стресу є регрес у соціально-емоційному розвитку, надмірна прив'язаність, небажання гратися або програвання однієї гри, проблема зі сном і апетитом, зміни настрою, страхи. **Основний метод** психологічної підтримки — бути поруч, терпляче турбуватися про дитя, забезпечити безпеку, йти за дитиною (*додаток*).

Подальша робота полягає у форматі *запитання* — відповідь.

Результати психологічного супроводу дітей-переселенців та членів їхніх сімей: наявні та очікувані

Наявні результати. Обробка результатів діагностики вказує, що діти-переселенці мають низький та середній рівні психосоціальної зрілості, середній рівень тривожності, домінуючі страхи самотності, завищену самооцінку, низький рівень мотивації.

Батьки дітей-переселенців за результатами психодіагностики визначають у дітей низький рівень тривожності та схильності до неврозу, відсутність критеріїв страху розлуки, свій стан діти словесно оцінюють як задовільний.

Якщо здійснити порівняльний аналіз результатів психодіагностики дітей, то можна припустити: що вищий рівень психосоціальної зрілості дитини, то нижчий рівень тривожності.

Уже на перших корекційно-розвивальних заняттях діти почали виявляти емоції, програвати сюжети, гарний результат мають ігри на розвиток тактильного відчуття, театралізацію, емоційний дартс.

Індивідуальна консультативна робота недовготривала, але досить ефективна: батьки одного з вихованців переглянули свої погляди щодо емоційних проявів дитини, усвідомили план подальших дій.

Під час групових консультацій обговорено певні *запитання*.

— Як пояснити дитині смерть?

— Скільки триває травматичний стрес, його етапи, методи психологічної підтримки?

Після виконання вправ на психом'язове розслаблення ознайомилися із прийомами саморегуляції поведінки.

Діти старших вікових груп під час створення оберегів для бійців АТО показали високий рівень розвитку емпатії. Перед виконанням оберегів провели психогімнастику.

Проаналізувавши досвід дітей, психолог разом із вихователем у доступній формі відповів на запитання дітей.

Очікувані результати:

- відсутність симптомів посттравматичних стресових розладів (ПТСР) у дітей та їхніх батьків;
- відсутність психологічних травм;
- швидка адаптація у новому соціумі;
- психологічна підтримка педагогами сімей переселенців, озброєння батьків, педагогів, громадськості знаннями з кризової психології, методами психологічної самопомоги.

Використані джерела:

1. Бочкор Н. П. та ін. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод, рек. — К.: МЖПЦ «Ла Стада-Україна», 2014
2. Гиппенрейтер Ю. Развиваем эмоциональный интеллект. Вместе переживаем и играем. — М.: АСТ, 2014.
3. Загадковий світ емоцій. Розвиток емоційної сфери дошкільників / упоряд. І. В. Молодушкіна. — 2-ге вид. — Х.: Основа, 2011.

4. Казкотерапія в роботі з дошкільниками / уряд.: Л. А. Шик, П. В. Гаркуша та ін. — 2-ге вид. — Х.: Основа, 2013.
5. *Мартиненко О. А.* Як навчити вашу дитину володіти емоціями. — Х.: Ранок, 2009.
6. *Мартиненко О. А.* Як навчити вашу дитину спілкуватися і дружити. — Х.: Ранок, 2009.
7. Методичні рекомендації для практичних психологів: психологічна допомога особистості з посттравматичним синдромом / уклад.: І. Я. Мельничук, О. В. Цапенко. — Кіровоград: Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського, 2006. — 52 с.
8. *Мишина Е.* Застенчивий ребенок. — СПб.: Питер, 2012.
9. *Омельченко Я., Кісарчук З.* Психологічна допомога дітям з тривожними станами. — К.: Шк. світ, 2008.
10. *Проценко О.* Профілактика соціальної дезадаптації дошкільнят. — К.: Шк. світ, 2011

Додаток

Деякі дослідники розширюють число етапів до десяти, інші, навпаки, визначають три. Нижче наведений «компромісний» варіант із чотирьох етапів переживання горя людиною.

Етап 1. Шок і заперечення

Перші години, дні і навіть тижні ви просто відмовляєтеся сприймати те, що трапилося. Ви розумієте, що саме сталося, але не можете віддатися переживанням — між вами і вашими емоціями ніби виростає скляна стіна. Таке «завмирання» і «відсторонення» захищає вас від повного розпаду. Перший етап зазвичай супроводжується прогалинами в пам'яті (ви не можете згадати події попереднього дня і не пам'ятаєте, коли останнього разу їли), дезорганізацією (ви раз у раз забуваєте чи губите ключі або телефон), неадекватною реакцією на будь-які події (ви поводите себе не так, як звичайно, і відчуваєте себе кимось іншим).

Етап 2. Біль і почуття провини

Коли ви поступово звільнилися від захисного кокона, із глибини душі починають виринати емоції. Цей період може виявитися найскладнішим і найсумнішим. Найбільш поширена реакція — це звинувачення себе в тому, що ви спілкувалися з померлим за його життя не так, як повинні були.

Етап 3. Гнів, розчарування і гіркота

Цей етап характеризується «спалахами» емоцій. Людина, що переживає третій етап, часто чується певних соціальних ситуацій, особливо святкових заходів, і відчуває роздратування через те, що проблеми інших здаються такими дрібними і нікчемними, порівняно з тим, що переживає вона особисто. Поспівчуйте собі.

Етап 4- Прийняття ситуації і відчуття полегшення

Незважаючи на скільки глибокими є ваші страждання, повільно, але неухильно ви повертаєтеся до звичного життя. Спочатку ви будете робити крок вперед і два назад, але поступово ви почнете усвідомлювати те, що трапилося, і використаєте приховані «резерви сили» (з'являться сили жити далі, відкриються нові здібності, у спілкуванні з людьми з'явиться інтерес, ініціатива). Допоможіть собі бути сильними.