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

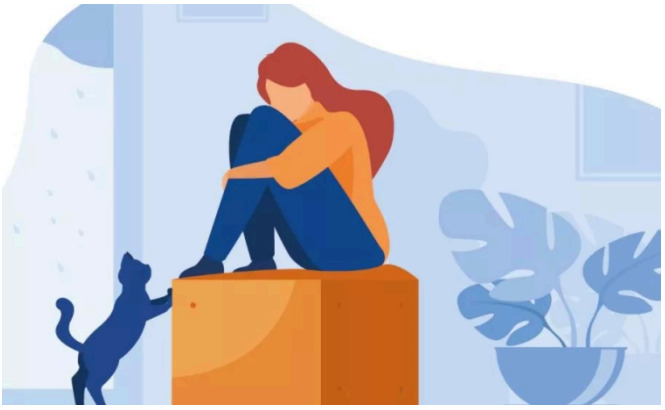


Номінація: ***«Корекційно- розвиткові програми»***

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКВА ПРОГРАМА

«Я хочу і буду в безпеці»

(формування психологічної стресостійкості у школярів в умовах війни)



Укладач:
Деркач Людмила Львівна
практичний психолог
Білобожницької ЗОШ
І-ІІІ ступенів
derkachluda76@gmail.com
Тел.0675374106

Білобожниця- 2023 р.

ЗМІСТ

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

1.1. Науково-методичне обґрунтування

1.2. Структура та зміст програми

1.3. Опис використаних методик і технологій

1.4. Перелік необхідних матеріалів та обладнання для реалізації програми

1.5. Строки та етапи реалізації програми

1.6. Очікувані результати

II. ПЛАН ПРОВЕДЕННЯ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВОЇ ПРОГРАМИ

III. ЗМІСТ ЗАНЯТЬ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВОЇ ПРОГРАМИ

IV. СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

V. ДОДАТКИ

I Пояснювальна записка

1.1. Науково-методичне обґрунтування програми

Актуальність.

Людина страждає не стільки від того,
що відбувається, скільки від того,
як вона оцінює те, що відбувається.
Монтень

Війна в Україні викликає у всіх нас стрес і тривогу за життя. Такі психологічні стани переживають всі люди, незалежно від віку, статті, професії, нації. Але ті, у кого, розвинута стресостійкість переносять всі життєві труднощі легше, ніж ті, хто не володіє навичками подолання стресів.

Психологічний стан та психічне здоров'я під час військових дій є вкрай важливим. Багато людей переживають виснаження, спустошення, втому, відчувають тривогу й паніку. Як опанувати себе в ситуації кризи, як допомогти близьким та підтримувати здоровий психічний стан в критичних умовах?

Безпека завжди розглядалася як першочергова потреба людини. А. Маслоу в своїй теорії після задоволення фізіологічних потреб у їжі, воді, снітощо ставить на перший план саме потребу в безпеці. А життя, на його думку, знаходиться на вищому рівні потреб (Maslow, 1954, с. 98). Тому проблема безпеки в різноманітних сферах діяльності людини, в тому числі й освітній, є завжди актуальною. В соціокультурній теорії особистості К. Хорні виділяє дві потреби дитинства: потреба в задоволенні і потреба в безпеці. Психолог вбачає, що потреба в безпеці є головною в розвитку дитини.

Війна внесла корективи у всі сфери життя, освіта не стала винятком. Як ніколи актуальними залишаються знання щодо збереження життєдіяльності учнів та працівників в нових реаліях – небезпечних, кризових, непередбачуваних.

На проблему безпеки дітей не може бути іншого погляду, як на проблему гостру, важливу, що вимагає чітких, скоординованих дій освітян, батьків, працівників різних служб. Але, як показує практика, абсолютної безпеки не буває, тому необхідно постійно навчатися і дорослим і дітям. Українське суспільство сьогодні переживає чергову кризу, пов'язану з

багатьма чинниками. У зв’язку з цим проблеми мають і діти, і дорослі. Але вони переживають і розв’язують їх по-різному, справляючись чи не справляючись з ними. Усі вони потребують допомоги. Мова не лише про допомогу в задоволенні базових життєвих потреб. Важливим складником роботи з дітьми, які пережили травматичні події, з внутрішньопереміщеними особами, а також з педагогічними працівниками, які на собі відчули конфлікт та його наслідки, є формування життєстійкості. Великий потенціал психологічної служби закладу освіти в сучасній складній ситуації в країні має бути спрямований і вже спрямовується на надання відповідей тим викликам і проблемам, які мають діти і суспільство.

Але час не стоїть на місці. З’являються нові проблеми, а водночас накопичується досвід, напрацьовується практика, матеріали, форми та технології роботи. Ситуація в Україні показала необхідність психологічного захисту і психологічної допомоги дітям. Особливо складно в цій ситуації підліткам, адже вони уже розуміють, що відбувається, але ще не мають достатньо життєвого досвіду, щоб ефективно боротися зі своїми емоціями.

Підлітковий вік – це один з найважливіших етапів життя людини. В ньому багато джерел і починань всього подальшого становлення особистості. Вік цей нестабільний, ранимий, важливий і виявляється, що він більше, ніж інші періоди життя, залежить від реальностей довкілля.

Війна впливає на всіх, хто живе в Україні. У підлітків, вона посилює стрес, переживання за життя та здоров'я, страх через невизначеність майбутнього. Підлітковий вік сам по собі непростий для особистості, а тут ще і соціально несприятлива ситуація розвитку. Люди натикаються на важко вирішувані завдання, спроби впоратися з якими призводять до зміни усталеної картини світу, переоцінки себе в ньому.

З цієї ситуації є два виходи: подолання ситуації і вирішення з набуттям нових форм взаємодії розуміння себе або ламання психіки і життя. Саме на подолання і формування психологічної стресостійкості розроблено корекційно-розвивальну програму, яка стане

помічником практичним психологам, соціальним педагогам та вчителям при роботіі з підлітками.

Мета програми формування навичок стресостійкості особистості в умовах війни, перерозподілу та збагачення особистісного ресурсу, аналіз чинників, індикаторів та реакцій на стрес, пошук конструктивних виходів зі стресових ситуацій,формувати особисту відповідальність за власне життя, здоров'я, емоції та дії; підвищувати рівень стресостійкості і головне – змінювати внутрішні установки щодо реагування на стресові ситуації, формування практичних навиків саморегуляції.

Завдання програми:

- сприяти підвищенню рівня психологічної компетентності учасників освітньогопростору;
- формувати практичні навички діяти в стані стресу та способи саморегуляції власним емоційним станом;
- формувати в учасників мотивацію до самовдосконалення;
- актуалізувати розуміння про вирішальність власних емоцій та дії під час стресової ситуації;
- активізувати відчуття особистості;
- розвивати практичні вміння та навички учасників працювати з уявою як ресурсомв подоланні стресового стану.

1.2. Структура та зміст програми

Програма занять побудована таким чином, щоб надана теоретична інформація підкріплювалась практичними вправами. Програма складається з десяти занять, тривалістю 65 хвилин, які проводяться один раз кожного тижня.

Кожне заняття має свою структуру та розкриває зміст ключових понять. Крім того, в кожному занятті присутні практичні завдання: проблемні питання для мозкового штурму, тренінгові вправи, передбачені групові та парні форми роботи.

Заняття складаються з таких частин:

1) Вступна частина розпочинаєтьсявправами, якідозволяютьучасникам тренінгуближчепознайомитись один з одним, кращепізнати себе самого, приймаються та повторюються правила роботигрупи, повідомляється тема заняття, те чим вони будутьзайматися на занятті.

2) Основна частина складається з вправ підібраних відповідно даної теми. При потребі включаються розминки.

3) Заключна частина, в якій передбачено підведення підсумків. Учасники висловлюються про своє відношення до роботи в групі, про свій вклад у роботу, хто і чим допомагав, підтримував, а хто заважав у роботі.

1.3. Опис використаних методик і технологій

Перед проведення програми рекомендується провести діагностичний етап. При діагностиці можна використати одну або декілька методик для діагностики тривожності підлітків. Наприклад: тест тривожності Ч. Д.Спілберга - Ю. Л. Ханіна, Методика вимірювання рівня тривожності Тейлора, тест шкільної тривожності Філіпса, опитувальник EPQ. Г. Ю. Айзенка.

Методи та технології реалізації:

В реалізації програми застосовуються такі методи:

- руханки, 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.), демонстрація
- слайдів або відеофрагментів, мозковий штурм, запитання-відповіді, короткийобмін думками. Міні-лекція завершується колективним обговоренням чи вправою, яка дає змогу практично застосувати набуті знання.
- фасилітація (від англ. to facilitate – полегшувати, сприяти, допомагати) – процесколективного висловлення думок, розв’язання завдань, в якому тренер виконуєроль фасилітатора. Він керує процесом: сприяє встановленню конструктивноїкомунікації у процесі обговорення

питань, спрямовує роботу учасників на пошукрішення, забезпечує дотримання норм взаємодії й регламенту, інтенсифікує обмінінформацією й досвідом, активізує групу за допомогою запитань, реагує нависловлювання кожного учасника тощо.

- мозковий штурм
- рольова гра
- зворотний зв'язок, рефлексія. Більшість вправ передбачає використаннязворотного зв'язку.На заняттях використовуються різніформи організації роботи учасників: вколі, в малих групах (абопарами), індивідуальні та ін.

1.4. Перелік необхідних матеріалів та обладнання для реалізації програм

аркуші паперу А4;А3, олівці, маркери, стікери, ватмани, м'яка іграшка, «чарівна паличка», «чарівна корона», картки із ситуаціями, конверт,надписи на «частинах будинку»: «Продихай стрес», «Посміхнися стресу», «Зніми м'язові затиски», «Проговори стрес», «Шукай опору», «Ресурсні переконання», «пісковий годинник», кольоровий папір, різнокольорові аркуші липкого паперу, скотч, картонна скринька, дзуркало, квадратики скла, фарби, картинки із зображенням різних емоцій, картинки-цеглинк, музика для релаксу

1.5. Строки та етапи реалізації програми.

Заняття проводяться відповіднодо результатів діагностичних обстежень та запиту (батьків, класних керівників).

Тривалість проведення занять - до двох місяців; 10 занять по 65 хв. Прирежимі роботи 1 раз на тиждень. Кожне заняттямає свою структуру. Крімтого, в кожному занятті є практична частина з використанням вправ таметодик для формування практичних навичок, які допомагають дітям діяти встані в стані стресу та способисаморегуляції власнимемоційним станом. Заняття можна проводити як у першому, так і другомусеместрі

Форма проведення: групова.

Ключові слова: стрес, ресурс, стресостійкість, способи керування стресовим станом, копінг-стратегії поведінки, еустрес, дистрес.

Кількість учасників: 12 осіб віком від 12 до 14 років

Апробацію програми проведено з 10.10.2022 по 18.12.2022 н.р. в Білобожницькій ЗОШ І-ІІІ ступенів

1.6. Очікувані результати:

- формування вміння керувати стресовим станом

- усвідомлення особистої відповідальності за власні негативні емоційні стани;
- формування практичних навичок у ситуаціях стресу
- зменшення рівня тривоги;
- подолання негативних проявів у спілкуванні;
- вміння адекватно виражати свої емоції та почуття;
- підвищення рівня комунікативних вмінь та навичок;
- збільшення довіри до оточення;
- підвищення рівня самооцінки.

ІІ. ПЛАН ПРОВЕДЕННЯ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВОЇ ПРОГРАМИ

№ з/п	Назва вправи	Час,хв
Заняття 1. «Встановлення контакту»		
1.	Вітання. Вступ	5
2.	Вправа «Скринька очікувань»	9
3.	Вправа- привітання «Чарівна паличка»	12
4.	Вправа «Правила роботи в групі»	5
5.	Вправа «Коридор»	13
6.	Вправа «Моє – не моє»	12
7.	Вправа «Дракон»	8
8.	Прощання	3
Заняття 2. «Пізнай себе»		
1.	Вправа- привітання «Криголам «Знайомство»	10
2.	Вправа "Скринька пандори"	15
3.	Вправа «Поза Наполеона»	3
4.	Вправа «Кімнати Емоції»	20
5.	Вправа «На кого б я перетворився в чарівній країні»	10
6.	Вправа „Маятник”	4
7.	Прощання	3
Заняття 3. «Мій страх»		
1.	Вправа - привітання «Я радий тебе бачити!»	4
2.	Бесіда «Наші страхи».	1
3.	Малюнок на тему «Мій страх»	15
4.	Вправа «Кола підтримки»	15
5.	Вправа «Чарівний стілець»	15
6.	Вправа «Спокій»	8

7.	Вправа «Емоційний ланцюжок»	4
8.	Прощання	3
Заняття 4. «Самооцінка»		
1.	Вправа –привітання «Перетворення»	5
2.	Вправа «Жучок»	10
3.	Вправа «Мої сильні і слабкі сторони»	15
4.	Вправа «Сила імені»	14
5.	Етюд «Калейдоскоп емоцій»	5
6.	Вправа «Допоможи виправитися»	8
7.	Вправа «Перехресні кроки та стрибки»	5
8.	Прощання	3
Заняття 5. «Я-людина»		
1.	Вправа – привітання «Чарівний ящик»	10
2.	Вправа«Який Я?»	10
3.	Вправа «Бінго»	20
4.	Вправа «Мій Всесвіт»	13
5.	Вправа «Квадрат»	9
6.	Прощання	3
	Заняття 6. «Я+інші»	
1.	Вправа – привітання. Вправа «Ти -супер»	10
2.	Вправа «Конверт життєвих ситуацій»	15
3.	Вправа«Асоціації»	12
4.	Вправа «Стихія»	8
5.	Вправа «Будинок»	14
6.	Вправа-руханка «Хвиля»	3
7.	Прощання	3
Заняття 7. «Я вчуся бути щасливим»		
1.	Вправа- привітання «Крізь скло»	9
2.	Вправа «Я- неповторний»	10

3.	Притча «Непросте завдання»	10
4.	Вправа «Концентричні кола»	14
5.	Вправа «Прозора картинка»	10
6.	Вправа «Олівці»	9
7.	Прощання	3
Заняття 8. «Я треную власні емоції»		
1.	Вправа «Я у своїх очах»	8
2.	Вправа «Відро для сміття»	10
3.	Казка про страх	15
4.	Вправа «Мені не страшно»	14
5.	Вправа «Впізнай емоцію»	15
6.	Вправа-розминка «Австралійський дощ»	3
7.	Прощання	3
Заняття 9. «Цінність життя»		
1.	Вправа - привітання «Я в образі»	8
2.	Вправа «Дай п’ять!»	15
3.	Притча «Все залежить від тебе»	16
4.	Вправа «Цінності життя».	18
5.	Вправа-руханка «В житті я ціную…».	5
6.	Прощання	3
Заняття 10. «Наш досвід- наша сила»		
1.	Вправа - привітання «Вгадай хто»	9
2.	Вправа «Валіза радості»	12
3.	Вправа «Шлях до вершини»	14
4.	Притча «Погляд на проблему»	7
5.	Вправа «Моє побажання»	15
6.	Вправа «Австралійський дощ»	5
7.	Прощання	3

ІІІ. ЗМІСТ ЗАНЯТЬ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВОЇ ПРОГРАМИ

Заняття 1. Встановлення контакту

Мета: познайомити учасників групи, налагодження контакту з усіма учасниками та налаштування на подальшу роботу, ввести правила роботи групи.

1.Вітання. Вступ

Звучить спокійна, тиха музика

Психолог вітає учасників, висловлює їм подяку за бажання брати участь і повідомляє про початок занять за Програмою **« Я хочу і буду в безпеці».**Оголошує мету занять, актуальність теми програми, акцентує увагу на можливості розвинути у собі якості, що допоможуть подолати труднощів, які супроводжують у житті. Повідомляє, що заняття не будуть схожі на уроки. На них будуть виконувати вправи на самопізнання, самовираження, можна буде ділитися почуттями та емоціями, отримувати поради, допомогу або підтримку, навчатися краще розуміти себе та інших, дізнаватися про себе та інших багато нового та корисного.

Час: 5 хвилин.

2.Вправа «Скринька очікувань»

Мета: усвідомлення очікувань відносно тренінгового заняття.

Кожний учасник записує свої очікування на стікерах та наклеює на верхню частину піскового годинника. (за бажанням озвучують).

Час : 9 хвилин.

3. Вправа- привітання «Чарівна паличка» Психолог просить учнів сісти колом. Кожен учасник називає своє ім’я та найкращу свою рису після отримання чарівної палички, після цього доторкається до сусіда, який продовжує презентувати себе.

Мета: закладення фундаменту взаємодії; засвоєння прийомів самодіагностики і способів саморозкриття, передачі і прийому зворотнього зв’язку.

Час: 12 хвилин

4.Вправа «Правила роботи в групі»

Мета: прийняти правила роботи групи. Сприяти створенню доброзичливого, комфортного клімату в групі.

Час: 5 хвилин.

Учасники сідають у коло для спілкування.

Психолог пише на дошці (ватмані) по черзі «Правила роботи групи» та переконується, що учасники будуть дотримуватись правил і під час сьогоднішнього заняття. Важливо, щоб всі погодилися з кожним пунктом. Це дозволить далі посилатися на правила, як на «правила поведінки» під час заняття.

Орієнтовні правила роботи групи.

1. Бути активним.
2. Дотримуватися регламенту.
3. Правило «тут і тепер».
4. Не критикувати: кожен має право на власну думку.
5. Не перебивати одне одного (правило «піднятої руки»).
6. Чесність та щирість.
7. Поважати думку інших учасників.
8. Конфіденційність.

5. Вправа «Коридор».

Мета: визначити схильність до стресових станів.

Час: 13 хвилин

Психолог пропонує учасникам продіагностувати себе. Учасники шикуються в одну лінію, утворюючи уявний коридор. Відповідаючи на запитання ствердно, учасник робить крок. 1. Чи важко вам звертатися до когось із проханням про допомогу? 2. Чи думаєте ви про свої проблеми у вільний час? 3. Якщо ви бачите, що в людини щось не виходить, чи відчуваєте бажання зробити це замість неї? 4. Чи довго переживаєте через неприємності ? 5.Чи завжди ви поспішаєте? 6. Чи доводиться вам мати декілька справ одночасно? 7.Чи нервуєте, коли стоїте в черзі? 8.Чи довго ви

сумніваєтеся перед прийняттям рішення: 9. Чи маєте звичку перейматися чужими справами та давати непрохані поради? 10. Чи помічали за собою звичку говорити у швидкому темпі ?Висновок : якщо учасник зробив всі 10 кроків, то стресовий стан, нервозність, тривога для нього - звична справа. Життя схоже на коридор, яким треба пройти. Хто швидше рухається , хто – повільніше, кому - важче, кому - легше, однак пройти треба. Кожен з нас сам робить кроки. Різниця лише в тому-куди ведуть ці кроки.

6.Вправа «Моє – не моє.»

Мета*:* актуалізувати розуміння про вирішальність власних емоцій

Час: 12 хвилин

Психолог.Коли накриває втома, відбувається прикре чи сумне, людина може ставати більш чутливою, вразливішою. Наприклад, під час хвороби чи переїзду в інше місце. Чужі репліки, думки, визначення можуть дуже ранити. У чутливому стані можна навіть повірити словам нещирим, несправедливим, жорстким. Уяви, що Ти – в сяючій сфері. У неї дуже міцні, непроникні межі. Усередині цієї сфери – Твоє сяйво. А там слова: Я можу! Я впораюся! Я розумна / розумний. Я красива / красивий. Там, усередині, – усі добрі та ніжні слова, які Тобі говорили рідні та друзі. Там усі Твої успіхи, усі Твої добрі спогади. Уяви, що все брудне, жорстке, нечесне, образливе, що спрямоване на Тебе, відскакує від цієї сфери. Ти – це Ти! (додаток 1)

7.**Вправа «Дракон»**

Мета: розвивати навички рефлексії, впевненості,формувати позитивний настрій

Час: 8 хвилин

Учасники стають у лінію, тримаючи за плечі один одного. Перший учасник – “голова”, останній – “хвіст”. “Голова” повинна досягти до „хвоста” і доторкнутися до нього. “Тіло” дракона нерозривне. Як тільки “голова” схопила “хвіст”, вона стає “хвостом”. Ігрова техніка продовжується доти, поки кожен учасник не побуває в двох ролях.

8.Прощання.

Час: 5 хвилин

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

Заняття 2. «Пізнай себе»

1.Вправа- привітання «Криголам «Знайомство»

Мета: розвиток групової взаємодії та навичок культури поведінки.

Час: 10 хвилин

Усі учасники стають в одне спільне коло. По черзі, починаючи з психолога, кожному учасникові потрібно назвати себе й сказати щось позитивне про себе. Фразу можна запропонувати розпочати словами: « Моя краща подруга (друг) про мене сказала (в) б (би), що я.»

2.Вправа «Скринька пандори»

Мета: розвиток самосвідомості, самопізнання учасників

Час: 15 хвилин

Матеріали: скринька із запитаннями.

Кожен учасник по черзі підходить і витягує скручений стікер із запитаннями. Зачитує речення, самостійно його завершуючи. Після кожної відповіді відбувається обговорення, тривалість якого визначає психолог, котрий дає сигнал переходу черги до іншого.

Незакінчені речення:

1. Мій найбільший страх – це…
2. Коли інші принижують мене, я…
3. Я не довіряю людям які…
4. Я гніваюся, коли хтось…
5. Я насправді дуже не люблю в собі….
6. Я сумую, коли…
7. Я хотів би, щоб мої батьки знали…
8. Коли мені хтось подобається, кому я не подобаюсь…
9. Вибираючи між "активний" і "пасивний", я назвав би себе…
10. Найважче в тому, щоб бути чоловіком(жінкою), – це…
11. Я ношу такий одяг, бо… 14
12. Головна причина, через яку мені подобається бути в цій групі – це…
13. Коли інші люди поводяться щодо мене, як мої батьки, я …
14. Має найнеприємніше переживання в дитинстві…

15. У моєму характері мені найбільше подобається…

16. Коли мені не до душі хтось, кому я подобаюсь…

17. Мені подобається…

18. У школі…

19. Мені не вдалося…

20. Мені потрібно…

21. Я кращий, коли…

22. Я ненавиджу…

23. Єдина тривога…

24. Я таємно…

25. Танцюючи…

26. Я не можу зрозуміти, чому…

27. Я, здається, розумію, чого хочу, коли…

28. Найкраще, що могло б статися у моїй сім'ї…

29. Найкраще, що могло б статися зі мною…

30. Найважче мені…

31. Коли я наполягаю на своєму, люди…

32. Якби я міг змінити в собі дещо, я б…

33. У людях мені найбільше подобається…тому що…

34. Найбільше від інших людей мені потрібно…

3. Вправа «Поза Наполеона»

Мета: активізувати роботу групи

Час: 3 хвилини

Учасникам показується три рухи: руки схрещені на грудях, руки витягнуті вперед з розкритими долонями і руки стиснуті в кулаки. По команді психолога: «Раз, два, три!», Кожен учасник одночасно з іншими повинен показати один з трьох рухів (який сподобається). Завдання в тому, щоб вся група або більшість учасників показали однаковий рух.

Коментарі для психолога.

Ця вправа показує, наскільки група готова до роботи. Якщо більшість показали долоні, значить, вони готові до роботи і досить відкриті. Кулаки

показують агресивність, поза Наполеона – деяку закритість або небажання працювати.

4.Вправа «Кімнати Емоції»

Мета: самопізнання, розвиток здатності до самоаналізу

Час: 20 хвилин

Психолог.Уявіть собі чарівний квітковий сад, красивий будинок. Це дім ваших емоцій. Підійдіть ближче до будинку, відкрийте двері. В домі Ваших емоцій багато кімнат, у кожній живе якась певна емоція. Походите по дому, побачте, які емоції живуть у вашому домі ...

Дуже важливо навчитися з будь-якої кімнати вийти назад до квітучого саду вашої душі.

Як часто ви буваєте в цих кімнатах? Де Ви набуваєте сили, де втрачаєте?

Намалюйте схематично позначки, які у Вас асоціюються з цими кімнатами. ***Проводиться з використанням підготовленого бланку для кожного учасника групи (додаток 1).***

5.Вправа «На кого б я перетворився в чарівній країні»

Мета:складання психологічного портрету учнів групи, прагнення розкрити своє внутрішнє «я».

Час: 10 хвилин

Підлітків просять подумати, на кого хотів би перетворитися кожен із них, як би був чарівником. Частіше це буває тварина. Відповідь „Ні на кого” „Хочу залишатися самим собою” свідчить про задоволеність собою, самоприйняття. Учасники групи змальовують обрану ними тварину й коротко описують, де ця тварина живе, чим харчується, чим подобається учню. Як розминку можна запропонувати учням зобразити свою тварину, її зовнішній вигляд, рухи й ходу.

6.Вправа «Маятник»

Мета: зняти напруження після виконання попередніх вправ.

Час: 4 хвилин

Всі учасники розташовуються в коло, а один з них у центрі кола. Йому пропонується розслабитись і довіритись іншим, які починають його повільно розгойдувати, ніби годинниковий маятник. До уваги психолога: важливе значення при виконанні вправи має специфіка підтримувальних рухів, які мають бути обережними, нерізкими, турботливими

7.Прощання.

Час: 3 хвилини

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

Заняття 3. «Мій страх»

1.Вправа - привітання. «Я радий тебе бачити!»

Психолог. Сьогодні привітаємося один з одним за допомогою цієї м'якої іграшки, передаючи її один одному і кажучи такі слова: «Даринка, я дуже рада тебе бачити!» і т.п.

Мета: розвивати навички групової взаємодії, покращити психологічний клімат у групі

Час: 4 хвилини

2.Бесіда «Наші страхи».

Мета:розвиток здатності до розототожнення актуальних, наявних страхів та способів їх подолання

Час: 1 хвилина

Психолог запитує школярів, які емоції для них неприємні. Підлітки перелічують неприємні емоції, якщо не називають страх, психолог нагадує учням про нього. Коротко обговорюються особливості емоційного стану, фізіологічні відчуття, що виникають під час страху (пришвидшення серцебиття, мурашки по тілу тощо). Усі разом згадують фразеологізми пов'язані з почуттям страху.

3. Малюнок на тему «Мій страх».

Мета:Формування здатності виражати свої почуття та емоції в малюнку.

Час: 15 хвилини

Після бесіди психолог просить дітей чого вони більше за все бояться і намалювати свій страх. Це може бути абстрактний малюнок або зображення конкретного об'єкту страху, тривога школяра. Коли виконання малюнків довершене, підлітки по черзі коротко пояснюють, чого вони бояться і що вони зобразили. Після цього психолог пропонує школярам розірвати аркуш із малюнком на дрібні шматочки і говорить про те, що тепер кожен із них переміг свій страх, що їхнього страху більше не існує. Тому що розірвані аркуші потрапляють у кошик зі сміттям, будуть спалені і від страхів нічого не залишиться.

4. Вправа «Кола підтримки»

Мета:формувати усвідомлення того, що ти не один в своїх переживаннях, про існувння кола підтримки

Час: 15 хвилини

Психолог.Коли людина переживає стрес, вона дуже самотня, й у такому стані часто забуває, що може просити про допомогу. Ті, кого Ти перерахуєш нижче, утворюють важливе коло підтримки. У мирний час кола підтримки були такими……(Школярі називають людей,які були поруч у мирний час)

Сподіваюся, що й зараз поряд із Тобою є ті, хто може обійняти, пояснити, допомогти, підтримати та розсмішити.

Хто це?

Хто може Тебе обійняти в складні миті……

Хто може пояснити незрозуміле……

Хто може допомогти зробити те, на що немає сил чи вміння …….

Хто може помовчати поруч……

Хто може розсмішити ….. (додаток 2)

5.Вправа «Чарівний стілець».

Мета: розвивати навички групової взаємодії, покращити психологічний клімат у групі

Час: 15 хвилин

Попередньо психолог повинен довідатись «історію» імені кожної дитини – його походження, і що воно означає. Крім цього треба виготовити корону і «Чарівний стілець» – він повинен бути обов'язково високим. Психолог проводить невелику вступну бесіду про походження імен, а потім говорить, що буде розповідати про імена всіх дітей групи, при чому імена тривожних дітей краще називати в середині гри. Той, про чиє ім'я розповідають, стає королем. Протягом усієї розповіді про його ім'я він сидить на троні в короні.Наприкінці вправи діти продумають різні варіанти їхніх імен (ніжні, ласкаві) та по черзі розповідають щось гарне про короля.

6.Вправа «Спокій»

Мета: формувати вміння шукати внутрішній спокій, ресурс.

Час: 8 хвилин

Психолог пропонує учасникам назвати образи, які асоціюються у них зі спокоєм, рівновагою, записує на фліпчарті. Наприклад, глибини океану, які завжди нерухомі й спокійні навіть у найсильніший шторм на поверхні. Сформуйте цей образ у своїй уяві, відчуйте, як вас наповнює його енергія й потужність. Зафіксуйте це відчуття і повертайтеся до нього при потребі.

7.Вправа «Емоційний ланцюжок».

Мета: зняти напруження після виконання попередніх вправ.

Час: 4 хвилин

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.

8.Прощання.

Час: 3 хвилини

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

Заняття 4. «Самооцінка»

1.Вправа – привітання «Перетворення»

Мета: познайомити учасників, створити умови для ефективної роботи, навчити презентувати себе за допомогою метафоричних образів, прислухатися до себе, бути чуйним до себе й інших.

Учні називають своє ім'я, продовжують речення: «Якби я була (був) погодним явищем, то це був би …» і по черзі продовжують речення.

Час: 5 хвилини

2. Вправа «Жучок»

Мета: діагностика ієрархії групових взаємин рівня самооцінки; розвиток стриманості, самоконтролю.

Час: 10 хвилини

Школярі вишикувалися, утворивше невелике півколо. У центрі, спиною до інших учасників, стоїть ведучий, обхопивши руками свої плечі, і виставивши одну руку долонею до учасників. Хтось із учасників торкається долоні ведучого, який повертається і намагається відгадати (за невербальними ознаками: міміки обличчя, рухи, жести тощо), хто доторкався до його руки. Якщо ведучий вгадав, той, хто торкався його руки, стає ведучим. Психолог звертає увагу школярів і ведучого на невербальні ознаки, що можуть видати людину, яка доторкнулася до руки ведучого. Людина може бути надто напруженою або, навпаки, робити вигляд, що їй усе байдуже. Вправатакож допомагає діагностувати ієрархію групових взаємин і рівень самооцінки: так, лідери щоразу прагнуть доторкнутися до долоні ведучого; школярі з низькою. Самооцінкою торкаються до ведучого або надто рідко, або взагалі не торкаються. Вправа також сприяє розвиткові стриманості, виробленню самоконтролю у підлітків.

3. Вправа «Мої сильні і слабкі сторони»

Мета: визначення своїх сильних і слабких сторін, розвиток адекватної самооцінки.

Час: 15 хвилин

Складіть список своїх сильних і слабких сторін (по 10 пунктів).

4.Вправа «Сила імені»

Мета:формування навичок позитивного мислення, вміння проаналізувати власні риси та якості

Час: 14 хвилин

Психолог. Розташуй літери свого імені стовпчиком, літера під літерою. У кожному рядочку напиши ту позитивну рису, якість, властивість, яка починається з цієї букви.

Наприклад, ось так:

М…удра

А…ртистична

Ш…видка

А…ктивна

В…ірний

І…нтелектуальний

К…реативний

Т…олерантний

О…хайний

Р…адісний

5. Етюд «Калейдоскоп емоцій»

Мета: розвиток уяви, міміки і жестів; формування навичок позитивного мислення

Час: 5 хвилин

Діти в групах отримують картки з описом ситуацій для зображення емоційного настрою. а) насуптеся, як осіння хмара (розгнівана людина, зла чарівниця); б) розсердьтеся, як дитина, в якої забрали яблуко(два цапи на мосту; людина, якій наступили в переповненому автобусі на ногу); в) злякайтеся, як: - дитина, що загубилася в лісі; - їжак, що побачив ведмедя; - кошеня, на яке гавкає величезний собака; - мишка, що сховалась в нірці від злого кота; г) посміхніться, як кіт на сонці (Буратіно, який отримає від Тортилли золотий ключик; хитра лисиця, яка сиділа верхи на «битому» вовкові; дитина, що зраділа несподіваному приємному подарунку). *Запитання:*

- Які емоції допомагають відчувати повноту життя?

- Які емоції заважають спілкуватися, дружити, здійснювати задумане? Висновок: необхідно налаштовуватись на позитивні емоції силою свідомості

6. Вправа «Допоможи виправитися»

Мета: самоаналіз якостей людини й самовиховання.

Час: 8 хвилин

Психолог.Напишіть на аркуші принаймі три якості, які варто було б виправити. - Тепер кожному учасникові групи скажемо, які якості в ньому нам дуже не подобаються і які хотілося б, щоб виправили. - А тепер порівняємо результати та обговоримо їх. Вправа має бути виконана в досить м'якій формі, щоб не образити жодного з учасників групи, щоб у кожного учня виникло бажання виправити свої вади і стати кращим.

7. Вправа «Перехресні кроки та стрибки»

Мета: активізувати різні півкулі мозку, зняти стрес, напругу і втому.

Час: 5 хвилин

Опис: дітям пропонується походити і пострибати, торкаючись лівою рукою правого коліна, правою рукою - лівого. Інструкція для дітей: «Стрибайте так, щоб в такт руху правої ноги рухалася ліва рука. А тепер - ліва нога і права рука. Стрибайте вперед. В сторони, назад. Очима рухайте в усіх напрямках. При ходьбі торкніться лівою рукою правого коліна, а тепер правою рукою - лівого коліна».

8.Прощання.

Час: 3 хвилини

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

Заняття 5. «Я-людина»

1.Вправа – привітання«Чарівний ящик»

Мета: навичок позитивного мислення, вміння проаналізувати власні якості

Час: 10 хвилин

Психолог. Кожен учасник підходить до коробки, дивиться всередину й каже одну хорошу річ про людину, чиє фото він бачить всередині, не відкриваючи групі секрету, хто там. Коли учасники заглядають у коробку, вони бачать там своє відображення, тобто повинні сказати щось хороше про себе. Наприкінці вправи психолог наголошує, що вправа має безліч позитивних рис і в учасників буде шанс проявити ці риси під час занаття.

2. Вправа«Який Я?»

Мета: розвивати інтерес до себе, своєї особистості та вмотивовувати на розвиток і вдосконалення.

Час: 10 хвилин

Психолог пропонує учню виписати в стовпчик із заданого списку прикметників слова, що максимально точно характеризує його, прорангувати їх і відповісти на запитання: які якості тобі у собі подобаються, а які – ні; скільки тих і інших; чого хотіли б набути, від чого позбутися (Додаток 3).

3. Вправа «Бінго»

Мета: сприяти усвідомленню власних переживань підліткового віку

Час: 20 хвилин

Психолог. Зробіть із паперу фігурку людини. На частинах цієї фігурки напишіть: про що мріє (на рівні голови), що любить (на рівні тулуба), чого уникає (на рівні ніг), що вміє робити (права рука), які ресурси має (ліва рука). Презентуйте свою "паперову людину". А поки ви розповідаєте про себе, я переношу ваші думки на зображення людини на великому аркуші. Тепер у нас вийшов узагальнений портрет під назвою " Я- людина". Обговорення: - Чи важко було описувати людину? - Що видалося найважчим? - А що найлегшим?

4.Вправа «Мій Всесвіт»

Мета: розширення уявлень підлітка про себе

Час проведення: 13 хвилин

У центрі альбомного аркуша намалюй коло - сонце. У його центрі напиши велику букву Я. Потім від Я-центру твого Всесвіту – накресли лінії-промені до інших зірок і планет.

Мій Всесвіт

Моє улюблене заняття…

Мій улюблений колір…

Моя улюблена тварина…

Мій найкращий друг…

Мої улюблені книги…

Моя улюблена гра…

Мій улюблений запах…

Мій улюблений одяг…

Моя улюблена музика…

Моя улюблена пора року…

Моя улюблена рослина…

Мій улюблений вид спорту…

Мій улюблений виконавець…

Місце, де Я люблю бувати…

Я маю здібності до…

Найкраще Я вмію…

Мій улюблений герой…

Людина, якою Я захоплююся…

Мій улюблений урок…

Я впевнений у тому, що…

Може, у твоєму Всесвіті є ще й інші зірки і планети?

5.Вправа «Квадрат»

Мета:активізувати різні півкулі мозку, зняти стрес, напругу і втому, поліпшити настрій, відчути «дружнє плече»

Час: 9 хвилин

А тепер подивимся, чи зможете ви грати і при цьому виконувати всі рухи разом, дружно. На підлозі ви бачите накреслений квадрат (Квадрат

накреслюється до початку тренінгу) Прошу всіх піднятися з стільців і вишикуватися квадратом, так, щоб було зайнято весь простір усередині квадрата, станьте якомога тісніше. Молодці! Я буду віддавати команди, а квадрат їх виконує, намагаючись не збільшити займану ним площу. І так, готові!

- Квадрат пішов вліво.
- Квадрат йде вправо.
- Квадрат сідає.
- Квадрат з криками намагається сісти.
- Квадрат стрибає.
- Квадрат обіймається і кричить УРА.

Висновок: У вас добре вийшло. Весело, з запалом. Я за вами спостерігала і зрозуміла, що ви підтримуєте один одного. Це чудово. Адже справжні друзі завжди так і роблять.

6. Прощання.

Час: 3 хвилини

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

Заняття 6. «Я+інші»

1.Вправа – привітання«Ти -супер».

Мета:представити учасників з позитивної, оптимістичної сторони, яка підкреслює цінність кожного учасника.

Час:10 хвилин

Психолог пропонує учасникам об'єднатися в пари та кілька хвилин розповідатиодне одному про себе. Далі потрібно по черзі представити свого партнера знайкращого боку, прорекламувавши його найцінніші сторони.

2. Вправа «Конверт життєвих ситуацій».

Мета: проаналізувати ситуації з власного досвіду, користуючись отриманимиформулами.

Час:15хвилин

Психолог пропонує учасникам записати ситуації із власного життя, які викликали стрес. Записки складаються в конверт. Кожен учасник витягує з конверта ситуацію та намагається проаналізувати її розвиток за формулами стресу.

Висновок: вчені стверджують, що інформація–нейтральна. Зазвичай ми самі зафарбовуємо її негативною емоцією. Тим самим подвоюємо наш стресовий стан, бо стресор не зникає. Виникає перезавантаження, і стрес подвоюється. Можливо, потрібно поглянути на явище з позитивного боку?

3.Вправа«Асоціації».

Мета: придивитисяуважнодо себе (коли іншіговорять про нас) і до інших (коли ми говоримо про них)

Час:12 хвилин

Психолог.Не завжди думка інших людей про нас здається нам справедливою, особливо якщо вона негативна.

Зараз ми будемо кожному по черзі повідомляти соціації, які він у нас викликає (рослини, речі, тварини, літературні та казковігерої і т. ін.). Не забувайте при цьому звертатися за іменем. Будьте тактовні, підкреслюйте позитивні якості, намагайтесь бути нестандартними. Той, хто асоціюється, повинен реагувати, демонструючи радість і вдячність за вдале, на його думку, порівняння і несприйняття невдалої асоціації (Перша репліка – за психологом).

4. Вправа «Стихія».

Мета: розвиток самосвідомості, самоаналізу учасників .

Час:8 хвилин

Психолог пропонує учасникам дати відповідь на запитання :

- Що ми робимо, коли потрапляємо в стресову ситуацію?

- Яка перша наша реакція в стані напруження?

Учасники записують відповіді на імпровізованих «хвилях», промовляють та причіплюють на імпровізоване «море».

Висновок: кожен з нас має свій досвід поведінки в стресовому стані: хтось– плаче, інший – уникає стресових ситуацій, мовчить, третій – рветься в бій і т.д. Цей механізм дії вироблений роками та досвідом. Він має право на існування. Леонардо да Вінчі казав: «Згода стихій в самій людині підтримує її, а їхня боротьба – руйнує саму людину». Тому необхідно пам'ятати, що своїми діями миможемо розбурхати стихію, перетворити її в некерований потік і зруйнувати себе. А можемо навчитися керувати стихією

5. Вправа «Будинок».

Мета:ознайомити учасників з поняттям «ресурс»; розвиток самоаналізу учасників.

Час: 14 хвилин

В нашому символічному образі людини–будинку є фундамент своєрідний архів, генетична скарбниця, в якій збережена мудрість поколінь наші вродженіякості , в тому числі і стресостійкість. Є також надбудова, стіни –це наша психологічна культура, наше бажання вдосконалюватися, наші знання про способи керування стресом – те ,що може підсилити нашу вроджену стресостійкість .

- Чого немає в будівлі ?

Так, немає даху – це надійний захист, це саме практичні вміння та навики людини утримувати рівновагу. Це наш ресурс – те ,що допомагає пережити стрес,не зруйнувати себе, відновитися після стресового стану. *Питання для обговорення:*

- Яким ресурсом володієте ви ?

- Що допомагає вам прожити стрес без руйнації?

- Які способи використовуєте ви?

Учасники записують фрази на символічній черепиці, промовляють та причіплюють до будиночка, де вже є надписи «Продихай стрес», «Посміхнися стресу», «Зніми м'язові затиски», «Проговори стрес», «Шукай опору», «Ресурсні переконання». Утворюється символічний дах.

Висновок : ви назвали найдієвіші власні ресурсні речі, які допомагають вам. Обмінялися та поповнили арсенал ресурсів кожного. Головне – застосовувати їх на практиці; добирати, враховуючи власні вроджені якості, так, щоб склався пазл і утримувалася особистісна гармонія та рівновага .

6. Вправа-руханка «Хвиля».

Мета: фізичне розвантаження учасників

Час: 3 хвилини

Група стає в коло, учасники беруться за руки. Психолог показує якутворюютьсяхвилі: піднімає одну руку разом з рукою учасника, який поряд. Вийшла хвиля. Щоб передати її далі, учаснику потрібно підняти другу руку разом з рукою свогосусіда і тощо. психолог прискорює рух хвиль. Потім пускає зустрічні хвилі. Колихвиля повертається до психолога, він може або передати її далі, або зупинити.Учасникам пропонується позбутися напруження : кілька разів високо піднятируки на глибокому вдиху і ніби кинути їх вниз (видох), відпустити напруження.

7.Прощання.

Час: 3 хвилини

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

Заняття 7. «Я вчуся бути щасливим»

1.Вправа- привітання «Крізь скло»

Мета: налагодження контакту з усіма учасниками та налаштування на подальшу роботу

Час: 9 хвилин

Психолог. Один з учасників загадує певний текст, записуючи його на папері, але передає його немовби крізь скло, тобто за допомогою міміки та жестів. Решта гравців розповідають про те, що вони зрозуміли. Ступінь збігання тексту, який було відтворено більшістю гравців, і тексту, записаного одним із учасників, свідчить про вміння встановлювати контакт.

2. Вправа «Я- неповторний»

Мета: усвідомлення неповторність та унікальності кожної людини, формування розуміння особливостей свого внутрішнього «я».

Час: 10 хвилин

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

1) складіть аркуш паперу вдвічі, і ще раз так само;

2) відірвіть правий верхній кут;

3) складіть ще раз вдвічі і відірвіть ще раз правий верхній кут;

4) складіть ще раз вдвічі і відірвіть ще раз правий верхній кут.

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

Обговорення:

- Що ви почерпнули із цієї вправи?

- Чи сподобалася вам вправа і чому?

3.Притча «Непросте завдання»

Мета: допомогти зрозуміти, що щастя кожна людина ліпить сама

Час: 10 хвилин

Бог виліпив людину з глини, і залишився у нього невикористаний шматок. − Що ще тобі зліпити? – запитав Бог людину. − Зліпи мені щастя, – попросила

вона. Нічого Бог не відповів, лише поклав людині в долоню шматочок глини, що залишився. Кожній людині від народження дається «шматочок глини», з якого вона може виліпити своє майбутнє за власним вибором, стосунки з оточуючими, щасливе життя спосіб реагування , стиль поведінки. «Хочеш бути щасливим, будь!» – сказав К. Прутков. Наскільки буде життя щасливим, стосунки гармонійними, досягнення відчутними залежить, передусім, від самої людини.

Обговорення притчі

4. Вправа «Концентричні кола»

Мета: розвиток самосвідомості і позитивного ставлення до себе та Оточуючих

Час: 14 хвилин

Учасники, розрахувавшись на перший-другий, об'єднуються у дві групи. Перша створює внутрішнє коло, друга зовнішнє. Усі повертаються одне до одного обличчям, утворюючи пари. Учні, спілкуючись у парах, продовжують незакінчені речення:

1.Мені подобається у моїй зовнішності…

2. Мої найбільші досягнення…

3. Мені хотілося б…

4. Моя мета в житті…

5. Ти досягнеш своєї мети, тому що…

Після обговорення кожного речення учасники зовнішнього кола роблять крок ліворуч, таким чином створюючи нові пари.

5. Вправа «Прозора картинка»

Мета: усвідомлення власного внутрішнього світу,

Час: 10 хвилин

Я зараз пропоную вам виконати ізометричний малюнок на склі. Перед вами невеликі квадратики скла та фарби. Ваше завдання розділитися на пари, та із двох боків скла створити малюнок асоціацію на спільну тему: щастя, моя мрія, доброта, біль, образа, радість.

Обговорення:

- Поясніть, чому ви обрали саме таку тему для зображення?

- Чи важко було малювати вдвох?

- Чи сподобалася вам вправа? Чому?

6. Вправа «Олівці»

Мета: координація спільних дій на основі невербального сприйняття одне одного, врахування дій партнерів, активізувати різні півкулі мозку, зняти стрес, напругу і втому, поліпшити настрій, відчути «дружнє плече»

Час: 9 хвилин

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

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

Обговорення:

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

7.Прощання.

Час: 3 хвилини

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

Заняття 8. «Я треную власні емоції»

1.Вправа «Я у своїх очах»

Мета:формування навичок позитивного мислення, вміння проаналізувати власні емоції

Час: 8 хвилин

Інструкція: Дайте відповіді на запитання «Хто я?», закінчивши речення.

1. Я — наче пташка, тому, що...
2. Я перетворююся на тигра, коли...
3. Я можу бути вітерцем, тому що...
4. Я — немов мурашка, коли...
5. Я — склянка води...
6. Я відчуваю, що я — шматок льоду...
7. Я — прекрасна квітка...
8. Я відчуваю, що я — скеля...
9. Я — немов риба...
10. Я — цікава книжка...
11. Я — пісня...
12. Я — миша..

2. Вправа «Відро для сміття»

Мета: формувати здатність висловлювати свої почуття у малюнках, як важливої умови усунення страхів засобами арт-терапії. Оволодіння вміннями і навичками, які дають можливість подолати страх.

Час: 10 хвилин

Психолог пропонує дітям намалювати те, чого вони бояться, відобразити негативні думки, які дуже часто переслідують (після малювання обговорюємо іх конкретні страхи). Радимо дітям порвати свій страх на маленькі папірці, показуємо, що зібрати цей страх вже неможливо. Діти викидають папірці у відро для сміття, щоб позбутися страхів. Висновок: необхідно звільняти думки від негативу вольовими зусиллями, щоб вони не заважали позитивно мислити. Так як наші думки матеріальні, негативні думки необхідно «викидати» і перелаштовуватись на позитивні.

3. Казка про страх

Мета:сформувати віру у власні можливості дітей, розвивати вміння контролювати власні емоції та почуття, вміння побороти власні страхи та невпевненість

Час: 15 хвилин

В одному звичайному лісі трапилася дуже незвичайна історія.

В густих кронах дерев жили різнокольорові феї. Щодня вони влаштовували на гілках веселі забави, співали, загравали з лісовими мешканцями і наперебій розповідали одна одній про свої подвиги та планували нові.

Та одній з них було не до забав. Бузкова Фея самотньо сиділа на найвищій гілці. На заклики подруг лише сумно хитала головою. Вона була дуже доброю, завжди готова прийти на допомогу, але надзвичайно сором'язлива. Ніколи нічого не розповідала, бо вважала, що це нікому не цікаво. А ще вона дрижала від страху, як осиковий листок, коли доводилось щось робити спільно з подругами. Вона боялася, що інші можуть скористатися її добротою і повестися нечесно, боялась стати залежною. Через страх її найкращими подругами стали безсоння та самотність. Страх так сильно скував її, що жодні чари не допомагали. Навіть найсильніші закляття з Книги Часу не діяли. З кожним днем сили Бузкової Феї слабшали. Страх висмоктував все до останньої краплини. Одного разу, коли всі її подруги вже спали, Бузкова Фея вирішила прогулятися. Весь час їй здавалось, що поряд хтось є. Фея не помилилась, крізь темряву на неї дивилися хитрющі оченята.

– Ходи зі мною до озера, – порушив тишу голос і у доріжці з місячного світла з'явилось маленьке лисеня.

– З якого доброго дива мені туди іти? Чого я там не бачила?

Лисеня мовчало і пильно дивилося на Фею. Дорогою до озера вони обоє слухали тишу.

– Що це? Що це за чудовисько? – закричала Фея і відстрибнула подалі.

Лисеня примружилося, лапкою підштовхнуло свою супутницю до води і мовило:

– Це твій страх. Озеро Правди показує його таким, як він виглядає в твоїй уяві. Подумай, чого ти так сильно боїшся, і подивись своєму страхові в очі. А тепер посміхнись йому.

– Ой!.. Чудовисько… Воно… Воно змінюється…

– Продовжуй впізнавати свої страхи, дивись їм у вічі та посміхайся.

– Воно зникло… Розчинилося… Ой…

– Бачиш, як тільки ти насмілилася глянути страху у вічі, він зник, немов полохливе зайченя. А тепер ходімо далі. Покажу тобі ще одне диво.

На квітучій галявині посеред лісу переливався всіма барвами веселки неймовірно красивий фонтан.

– Підійди, не бійся, – Лисеня знову штовхало Фею лапкою,- і вмийся кожною струйкою. Кожна з них подарує тобі часточку своєї сили, яка проявлятиметься тоді, коли виникне необхідність. Це не простий фонтан, це – Фонтан Успіху. Не шукай пояснень чи відповідей, просто прийми і насолоджуйся.

Дивись, цей паросток щойно виріс біля фонтану. Мені вже час бігти, а ти подбай про нього: посади його там, де йому буде тепло і затишно, де його не дістануть вітри докору, сумнівів та критики. Це Дерево твоєї Сміливості, символ твоєї перемоги над страхом, символ твоєї найголовнішої перемоги – перемоги над собою.

Запитання для обговорення:

- Що спонукало фею не довіряти подругам?

- Чи змогла б фея сама подолати свій страх?

- Чому важливо,щоб хтось був поряд, коли не справляєшся із власними переживаннями та емоціями?

- Чи згоден ти з цим?

4. Вправа «Мені не страшно»

Мета: виховання бажання переборювати свій страх, контролювати власні емоції

Час:14 хвилин

Психолог. Намалюйте свій страх так, начебто ви його не боїтеся. Наприклад, дитина малює собаку, яку веде на повідку. І говорить: «Собака добра, вона - мій друг»

5. Вправа «Впізнай емоцію»

Мета:тренування вміння розпізнавати емоційні стани людей.

Час: 10 хвилин

Психолог роздає картинки, де зображенні обличчя людей у різних емоційних станах. За виразом обличчя, мімікою потрібно розпізнати емоційний стан людини, який відтворено під відповідним номером. Навпроти кожного номера потрібно зробити відповідний запис. Завдання виконується індивідуально. Пояснення для психолога: 1) смуток 2) радість 3) подив 4) страх 5) образа 6) скромність 7) сором'язливість 8) втома 9) жах 10) злість 11) спокій 12) задоволення 13) щастя 14) смуток Після того як завдання виконано, психолог зачитує правильні відповіді, відбувається самоперевірка. Якщо дітям вдалося розпізнати більшість 48 емоційних станів людини за виразом обличчя, тобто за мімікою, значить, завдання навчитися розуміти людину за виразом обличчя для них неактуальне, оскільки вони добре впоралися з ним. Якщо результат невтішний, дітям слід приділити цьому питанню особливу увагу.

6.Вправа-розминка «Австралійський дощ»

Мета:поліпшення настрою,зняття напруження і втоми після виконання попередніх вправ.

Час: 3 хвилини

Всі діти стають в коло. За зразком психолога виконують певні рухи, підкріплені віршованими рядками: - В Австралії піднявся вітер (тертя долонями рук) - Починає крапати дощ (клацання пальцями) - Дощ посилюється (плескання в долоні) - Починається справжня злива (плескання по стегнах) - А ось і град, справжня буря (тупання ногами) - Але що це? Буря стихає (плескання по стегнах) - Дощ стихає (плескання в долоні) - Краплі маленькі (клацання пальцями) - Тихий шелест вітру (тертя долонями рук) - Сонце (руки підняти вгору)

7.Прощання.

Час: 3 хвилини

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

Заняття 9. «Цінність життя»

1.Вправа - привітання« Я в образі»

Мета:розвиток самоаналізу, формування вміння саморозкриття через зображення асоціацій

Час: 8 хвилин

Всім учасникам групи потрібно назвати своє ім’я, а на спеціальному аркуші паперу намалювати асоціативний малюнок, в якому буде розкрита особистість кожного учасника. Після завершення завдання кожен учасник по черзі розповідає про свій малюнок і пояснює чому намалював його саме таким**.**

(Наприклад: якщо людина любить музику, то вона може зобразити себе у вигляді ноти чи якогось улюбленого інструмента.)

2. Вправа «Дай п’ять!»

Мета:формувати усвідомлення того, що ти не один в цьому житті, розуміння того, що завжди є хтось поряд для підтримки

Час: 15хвилин

Психолог. У складний час особливо важливо спиратися на силу. Щира дружба в цьому неабияка помічниця. Між товаришами буває традиція: при зустрічі плеснути долонею об долоню зі словами «дай п’ять!». Впиши до таблички все, що згадаєш. І уявляй, що, переходячи від пункту до пункту, ти торкаєшся своєю долонькою до своєї сили чи до долоні друга. Можеш залишати порожні рядки, якщо зараз не хочеться, або не знаєш, що писати. Можеш повертатися до списку пізніше. (Додаток 4)

3.Притча «Все залежить від тебе»

Мета: допомогти зрозуміти, що кожен сам творець власного життя

Час: 16 хвилин

Колись давно в древньому Китаї жив дуже розумний, але дуже пихатий Мандарин (знатний вельможа). Весь день його складався з примірок багатого вбрання та розмов із підданими про свій розум... Так минали дні за днями, роки за роками... Аж ось пройшов по всій країні поголос, що неподалік від

кордону з'явився мудрець, розумніший за всіх на світі. Дійшла та звістка й до нашого Мандарина. Дуже розлютився він: хто може називати якогось ченця найрозумнішою людиною в світі?!

Запросив вельможа мудреця до себе в палац, вирішивши обдурити його: «Я візьму в руки метелика, сховаю його за спиною й запитаю, що в мене в руках — живе, чи мертве? Якщо чернець скаже, що живе — я роздушу метелика, а якщо скаже мертве — випущу його».

І ось настав день зустрічі. В розкішному залі зібралося багато людей, всім хотілося послухати словесний поєдинок найрозумніших людей у світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика й з нетерпінням чекав приходу ченця. Аж ось двері відчинилися, до залу ввійшов невеликий худорлявий чоловік. Він підійшов до Мандарина, привітався й сказав, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. І тоді, зло посміхаючись. Мандарин проказав: «Скажи-но мені, що я тримаю в руках – живе, чи мертве?» Мудрець трохи подумав, усміхнувся й відповів: «УСЕ В ТВОЇХ РУКАХ!». Збентежений Мандарин випустив метелика з рук, і той полетів на волю, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями. Отже, лише від вас залежить, чи буде ваша взаємодія з іншими живою, яскравою, плідною, чи навпаки.

Обговорення притчі

4. Вправа «Цінності життя».

Мета: визначити пріоритетні життєві цінності учасників та ресурси емоційної компетентності в реалізації цінностей.

Час: 18 хвилин

Психолог -Що найголовніше для вас у житті? Психолог пропонує учасникам письмово перерахувати 10 власних цінностей або вибрати із запропонованого переліку. Записати пропонує на стікерах. У процесі роботи можна змінювати надписи і дописати інші цінності. Кінцевий результат відображатиме реальну позицію. Учасники озвучують власну думку. Психолог пропонує обрати три найважливіші цінності, та прикріпити до уявної скриньки. Орієнтовний перелік цінностей: 1.

Гарне здоров’я та високий рівень життєвої енергії. 2. Свобода від страхів, невпевненості, минулого негативного досвіду. 3. Розваги. 4. Гармонійні стосунки з оточенням. 5. Кар’єра. 6. Віра. 7. Заняття улюбленою справою, хобі. 8. Рух до мрії, поставлених цілей. 28 9. Інтерес до життя, відкритість до нового. 10. Бажання вчитися та самовдосконалюватися. 11. Цікава робота. 2. Матеріальний добробут. 13. Власна справа. 14. Любов. 15. Комфорт. 16. Суспільне визнання, повага. 17. Щаслива родина. 18. Почуття щастя, гармонії, задоволення життям. 19. Дружба. 20. Відпочинок. Інше _____ Питання для обговорення: -Як відбувався процес вибору цінностей ? -Які три цінності вибрали? -За яких умов цінності можуть змінитися? - Як знання про стрес може допомогти у реалізації життєвих цінностей?

Висновок : ми виконали важливу роботу, визначивши власні цінності. Емоційна мудрість формується на основі цінностей, переконань, життєвої філософії. Це доленосний фундамент, на якому вибудовується життя. Життєві цінності визначають емоції та почуття, поведінку, вчинки. Сформованість цінностей допомагає з легкістю управляти злістю, образою, стресами. Часом, зосередившись на другорядному, не помічаємо головного. Саме цінності допомагають пам’ятати про життєві пріоритети, зосереджуватися на найважливішому, досягати бажаного. Вибір найбільш значущого і відмова від несуттєвого звільняє від багатьох невартих уваги проблем, дозволяє поглянути на все по іншому.

5. Вправа-руханка «В житті я ціную…».

Мета : визначити пріоритетні життєві цінності учасників.

Час: 5 хвилин

Психолог пропонує учасникам сісти на стільці у коло. Стільців є на один менше, ніж учасників. Ведучий починає вправу словами «Поміняйтесь місцями ті, хто цінує дружбу». Ті, для кого дружба є цінністю, швидко міняються місцями. Той, хто не встигає зайняти вільне місце, стає ведучим..

6.Прощання.

Час: 3 хвилини

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

Заняття 10. «Наш досвід- наша сила»

1.Вправа - привітання «Вгадай хто»

Мета: розвиток групової взаємодії та навичок культури поведінки, представити учасників з позитивної, оптимістичної сторони

Час проведення: 9 хвилин

Психолог описує зовнішність будь – кого з дітей , які стоять у колі. Діти повинні впізнати товариша.

2.Вправа «Валіза радості»

Мета: формування ресурсних вмінь, розвитоксамоаналізу учасників.

Час: 12 хвилин

Психолог. В індійських племенах є традиція – з дитинства збирати речі, які нагадують про радісні та приємні події. Коли індіанцеві ставало важко, він знаходив затишне місце, усамітнювався і розкладав по черзі предмети , розглядав їх, пригадував приємну подію, пов'язану з цим предметом. Цим самим він занурювався в щасливу мить, наповнювався нею, ще раз проживав її. Це допомагало йому відновити сили, змінити емоційний стан на позитивний. Психолог пропонує учасникам пригадати та назвати такі речі, які нагадували б про приємні події. Учасники по колу висловлюються і передають скриньку радості. Психолог запитує, чи є у когось така сімейна традиція, збирати таку скриньку, яка б допомагала у важкі хвилини життя повернутися в приємні щасливі моменти?

3.Вправа «Шлях до вершини»

Мета: зняти внутрішню напругу

Час: 14 хвилин

Пихолог .Ваше завдання полягає у тому, щоб побудувати сходи із отриманих цеглинок. Кожен учасник буде будувати сходи окремо, у кожного вони будуть за величиною різні, оскільки кожна цеглинка це своєрідне позбавлення страху, неприємних емоцій, невпевненості та тривоги по дорозі до вершини.Кожен учасник на ватмані прикріпить цеглинку, відповідно сказавши, що його тривожить, що викликає страх. Отже, перш ніж прикріпити цеглинку, ви повинні сказати, що вас тривожить. І так по черзі. Коли ваші сходибудуть побудовані, ми всі разом повинні розірвати ватман,

для того, щоб позбавитися всього того, що нам заважає почувати себе неспокійно.

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

4.Притча «Погляд на проблему».

Мета: формувати в учнів уміння цілісного бачення проблеми

Час: 7 хвилин

Психолог. Дуже давно в одній країні на півночі Китаю жив-був старець, у котрого був прекрасний кінь. Він був настільки красивим, що люди здалеку приходили, щоб ним помилуватися. Вони говорили господарю, що це благословення мати такого коня. – Можливо, воно і так, – відповідав господар, – але навіть благословення може бути прокляттям! І ось одного разу кінь утік. Люди стали співчувати старцю, говорити, що його спіктала невдача. – Можливо, воно і так, – відповідав він, – та навіть прокляття може стати благословенням. 48 Через деякий час кінь повернувся. Та не один. Він привів із собою ще 25 диких коней. За законом тієї держави, усі вони стали власністю старця. Він розбагатів! Сусіди прийшли поздоровити його з такою вдачею: – Ти дійсно благословенний! – Можливо, воно і так, відповідав він, – але навіть благословення може стати прокляттям. Пройшло декілька днів і єдиний син старця хотів об'їздити одного із диких коней. Він виявив непокору і скинув його. Хлопець зламав ногу. Сусіди знову прийшли поспівчувати старцю. Без сумнівів, на нього було наслано прокляття. – Можливо, воно і так, відповів старець, – та навіть прокляття може стати благословенням. Наступного дня повз містечко, у якому проживав старець, проїжджав цар і збирав під свої знамена усіх здорових чоловіків для військового походу. Була жорстока війна, і усі, хто пішов із того містечка, загинув. Уцілів лише син старця, тому що у нього була зламана нога і його не призвали. До сьогоднішнього часу люди цього містечка говорять: «Те, що здається благословенням, може бути прокляттям. А те, що здається

прокляттям, може бути благословенням». Питання для обговорення: -Чому вчить нас ця притча? -Які ресурси використовував старець?

Висновок: все у житті відносно. Та головне, не треба панікувати, якщо з нами відбуваються якісь неприємності. Але при цьому не можна залишати ситуацію без уваги. В будь якій ситуації є мінімум три вирішення. Все, що з нами відбувається – це той досвід, який робить нас мудрішими, сильнішими, розвиває нові риси, і в результаті розвиває нашу особистість. Труднощі розвивають нові здібності і наші ресурси зростають

5. Вправа «Моє побажання»

Мета:розвивати вміння робити приємне іншим через добрі слова та побажяння

Час: 15 хвилин.

Психолог. Ось і все. Сьогодні це останнє заняття. Впродовж усього періоду ми мали можливість не тільки повчитися, попрацювати, а й поспілкуватися між собою. А для того, щоб кожен із вас пам’ятав наші заняття , я пропоную кожному учасникові на великому спільному ватмані написати побажання одному іхз учасників. Кому саме? Ви виберете витягнувши із скриньки стікер із прізвищем дитини.

6.Вправа «Австралійський дощ»

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

Час: 5 хвилин

Учасники стають у коло й повторюють за психологом рухи, якими зображають як іде дощ: · подув вітерець – учасники труть долонями; · почав накрапати дощ – клацають пальцями; · дощ перейшов у град – доторкаються кілька разів до ніг; · спалахнула блискавка – широко розривають долоні; ·вдарив грім – плескають у долоні; · все закінчилось, і на небі з’явилася веселка – піднімають руки догори. Ведучий пропонує учасникам тренінгу висловити свої очікування від занять

7. Підбиття підсумків Прощання.

Час: 3 хвилини

Психолог цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу. Висловлює надію, що заняття допомогли дітям подолати невпевненість, страх і подарували відчуття захищеності та безпеки.До скорої зустрічі.

IV.СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1.Андрійчук І. Корекційно-розвивальна програма спілкування для підлітків. *Психолог.* 2007. № 25-27 (265-267). С. 12-32;

2.Атемасова О.А. Проблеми розвитку та корекція емоційної сфери молодших школярів / О.А. Атемасова. Х.: Ранок, 2010. 176 с.

3. Бабик Г. Вправи з психокорекції. *Психолог*. 2002. № 16. С. 5-9.

4. Басс Л.Ю. Вправи для розвитку та корекції емоційно-вольової сфери. Методичний посібник/ м. Хмельницького, 2018. 160с.

5. Бернацька О.Б. У пошуках власного Я: тренінг для підлітків / Ольга Бернацька. К.: Редакції загальнопед.газет, 2012. 128 с.

6. Божик Л.М. Підліток на шляху до себе. *Шкільний світ*. 2000. №5. С. 2.

7. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підліткі. *Психолог.* 2004. № 23-24 (119-120). С. 41-43;

8. Захаров А.І. Денні та нічні страхи у дітей / А.І. Захаров. СПб.: Мова, 2005. 320 с.

9. Качаєва А. Шкільна тривожність: її вплив на розвиток учня. *Психолог.* 2006. № 13. С. 4.

10. Качуровська О. Програма психокорекційної та розвивальної роботи для підлітків: Стань капітаном свого життя. *Психолог*. 2007. № 25-27 (265-267). С. 42-51.

11. Корекційна робота психолога. Упоряд. О. Главник. К.:Шкільний світ, 2002. 112 с.;

12. Корекційна робота соціального педагога. Ігри та вправи уклад. Л.В. Турищева. 2-ге вид. Х.: Вид. група «Основа», 2014. 127 с. (Серія «Соціальному педагогу»).

13. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників лідерів закладів середньої освіти: навч. посібн. Київ: ДП «НВЦ «Пріоритет», 2016. 36 с.

14. Полякова Г., Кружева Т. Подолання тривожності в шкільному середовищі. *Психолог.* 2005. № 2. С. 10-13;

15. Психологічні тренінги в школі/ Упоряд. Т. Шаповал. К.: Вид. Дім «Шкіл. Світ»: Вид. Л. Галіцина, 2006. 28 с. (Б-ка «Шкіл. Світу»).

16. Сіткар В. І. Психологічний практикум для школярів. *Практична психологія та соціальна робота.* № 8. 2006.

V. ДОДАТКИ

Додаток 1

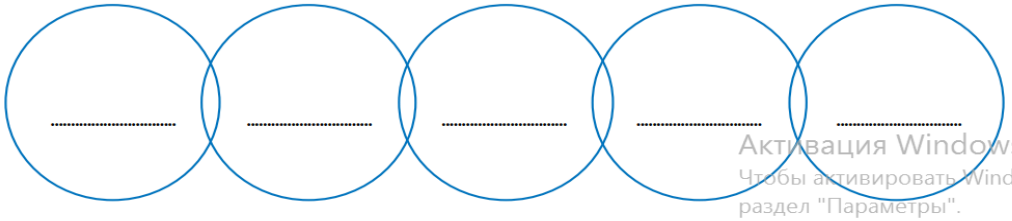
Кімнати емоцій

радість	*сум*
гнів	*ніжність*
тривога	*надія*
щастя	*роздратування*
страх	*любов*

Додаток 2



Сподіваюся, що й зараз поряд із Тобою є ті, хто може обійняти, пояснити, допомогти, підтримати та розсмішити. Хто це?



Активация Windows
Чтобы активировать Wind
раздел "Параметры".

Додаток 3

Список прикметників до вправи «Який Я?»

Агресивний, акуратний, активний, амбітний, альтруїстичний, байдужий, боязкий, відповідальний, ввічливий, ощадливий, заздрісний, егоїстичний, емпатійний, життєрадісний, вдумливий, неуважний, запальний, добрий, щирий, допитливий, конфліктний, надійний, наполегливий, товариський, слабовільний, неорганізований, чуйний, терплячий, господарський, спортивний, сміливий, самостійний, скромний, кмітливий, старанний, стриманий, працьовитий, умілий, упевнений, сумлінний, ініціативний, цікавий, компетентний, обережний, рішучий, привітний, розважливий, уразливий, лагідний, захоплений, чесний, справедливий, чуйний, цілеспрямований, ерудований, спритний, життєрадісний, упертий, відповідальний, грубий, гордий, мрійливий, уміє володіти собою.

Додаток 4

5 моїх суперсил					
5 моїх прізвиськ (мені подобається, коли мене так називають)					

5 бажань та мрій 					
5 улюблених книжок 					

5 кіногероїв / персонажів мультфільмів / книжок 					
5 спогадів про успіх 					

5 проявів доброти (допомога моя або мені) 					
5 друзів чи близьких, де б вони зараз не були 					

5 моїх умінь 					
5 дій, яких я хочу навчитися 					
5 ритуалів (звичок, які мені подобаються і які хочу пам'ятати й повторювати) 					