

Тренінг для учнів 1-4 класів «Долаємо тривогу та страх разом»

Автор: Куновська К.Я. практичний психолог Ліцею №3 Івано-Франківської міської ради

Кількість учасників: 8-10 учнів

Час: 1 година 20 хвилин

Мета: зниження рівня ситуативної і особистісної тривожності; сприяння формуванню практичних навичок опанування себе в різних ситуаціях; усвідомлення учнями, що саме їм допомагає долати свої страхи.

Вправа „Історії з торбинки” (3 -5 хв.)

Мета: налаштувати учасників на роботу за темою, активізувати відчуття особистості.

Алгоритм роботи:

На початку заняття кожен учасник оформлює картку-візитку, де вказує своє ім'я. На оформлення дається 3—5 хв.

Учасники сідають у коло і по черзі витягують з торбинки, не заглядаючи в неї, один з наявних там предметів (олівець, ручка, гудзик, гумка, кубик, котушка ниток, закладка, цукерка тощо). Після того, як усі отримали якусь річ, кожен по черзі промовляє фразу, яка починається з «Я», презентуючи те, що дісталось з торбинки. Наприклад: «Я - цукерка, солоденька, смачненька, мене всі люблять».

Правила групи (5 хв.)

- Бути активним
- Бути уважним
- Тут і тепер

- Повага один до одного.

Запропонувати дітям додати свої правила.

Казка про маленького кита (15 хв.)

Далеко-далеко у синьому морі, де безмежні води купають в собі сонечко, глибоко-глибоко народився малесенький кит. Але він дуже сильно боявся випливати на поверхню води. А кити ж інакше дихати не можуть.

Спочатку малюк навіть не намагався виплисти з води, мама ділилась повітрям з ним. Але з часом китеня підросло, а випливати все таки боялось.

Мама-кит манила сина безліччю зірок, ріжком місяця та яскравим сонцем.

Та малюк не погоджувався. Він просто дивився на безліч кораблів і човників, що пливли по воді. Та одного разу китенятко почув щось незвичне - зверху, на великому кораблі грала чарівна музика, яка, здається, причаровувала.

Та й матуся давно не підіймалась, щоб вдихнути повітря. Малюк почав підійматися. І, чим вище він підіймався, тим гучніше грала музика і яскравішими ставали зірки. Та кит вплив далеко від корабля.

Мама казала, що підпливати близько - небезпечно. Він слухав дивовижну музику, спостерігав за силуетами людей на кораблі, дивився, як крихітні зірочки підморгують йому згори. А тут ще й ріжок місяця визирнув з-за хмаринки...

Матуся почала хвилюватися, аж поки побачила малюка далеко вгорі.

Вона приєдналась до нього.

- Правда чудово? - спитала вона. - А ти боявся підійматися.

- Тепер я часто підійматимусь. Тут стільки цікавого! - захоплено відповів маленький кит.

Він вдосталь надихався свіжого повітря, після чого вперше в своєму житті випустив фонтанчик води. І, хоч той вийшов зовсім маленьким, китеня подумало, що тепер можна буде вдосталь тренуватися. Він підійматиметься назовні досить часто.

Питання для обговорення:

- Хто був головним героєм казки?
- Що боявся маленький кит?
- Чому він боявся впливати на поверхню?
- Що йому допомогло побороти свій страх?

Руханка (10 хв.)

Вступне слово психолога: «Діти, пригадайте тварин та оберіть: одну повільну (равлик, черепаха), другу більш швидку (курка, коза), третю ще швидшу (верблюд, слон, кінь), четверту найшвидшу (леопард, заєць, собака)».

Хід вправи:

Діти починають спокійно і довільно рухатися кімнатою, спокійно дихають під час рухів. Психолог просить дітей рухатися з різною швидкістю, як ті тварини, яких вони загадали, прискорюючись та уповільнюючись залежно від вказівок дорослого. Спочатку діти мають рухатися, як найповільніша тварина, потім, як та, що трошки швидша. Після цього діти починають рухатися, як швидка тварина, а далі, як найшвидша. За командою психолога дітям необхідно завмерти, кілька секунд не рухатися і потім продовжувати рухатися знову. Вправа повторюється кілька разів.

Запитання до вправи:

- Чи сподобалася вправа?
- Чим сподобалася / не сподобалася?
- Чи було складно / легко виконувати? Чому?

Арт-терапевтична техніка «Сміливий кит» (40 хв.)

Мета. Формування навичок долати своїх страхи.

Матеріали: папір А4, кольорові олівці.

Завдання: намалюйте сміливого кита.

Питання для обговорення:

- Який був сміливий кит?
- Що допомагало китові бути сміливим?
- Що мені допоможе бути сміливим?

Вправа «Коло підтримки» (5 хв.)

Діти стають в коло беруться за руки та передають тепло та підтримку потиском руки один одному, поки не повернеться до того хто розпочав. Після чого учні плескають в долоні один одному.

ДЖЕРЕЛА:

1. Казка про маленького кита. [Електронний ресурс]: Всеосвіта. Режим доступу:
<https://vseosvita.ua/library/terapevtychna-kazka-dlia-ditok-iaki-boiatsia-syre-nu-malenke-kytenia-565215.html> Дата звернення: 23.07.2024р.
2. Практичне заняття з елементами тренінгу «Профілактика та подолання стресу». [Електронний ресурс]: На Урок. Освітній проєкт. Бібліотека. Психологія. Режим доступу:
<https://naurok.com.ua/praktichne-zanyattya-z-elementami-treningu-profilakt>

[ika-ta-podolannya-stresovih-situaciy-91664.html](https://www.ika-ta-podolannya-stresovih-situaciy-91664.html)

Дата звернення:

23.07.2024 р.