

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«КІРОВОГРАДСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ
ОСВІТИ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СУХОМЛИНСЬКОГО»

ОБЛАСНИЙ НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ СИСТЕМИ ОСВІТИ

Психосоціальна підтримка дітей у кризових ситуаціях

Методичні рекомендації

Кропивницький
2019

Методичні рекомендації: «Психосоціальна підтримка дітей у кризових ситуаціях» / Чебоненко В.Ф., Мирська А.А. – Кропивницький: КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського», 2019. – 44 с.

*Друкується за рішенням вченої ради
комунального закладу «Кіровоградський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського»
(від 19 березня 2019 року, протокол № 2)*

Методичні рекомендації спрямовані на розкриття теоретичних і практичних основ психосоціальної роботи із кризовою особистістю. Здійснені узагальнення щодо сутності критичних і кризових ситуацій, їхньої типології, характерних особливостей кризових станів, які допоможуть практикуючим психологам та соціальним педагогам підвищити рівень своєї обізнаності з означеною сукупністю питань.

Представлена методологія кризової психосоціальної допомоги (зміст, стратегії, напрями, форми і методи) сприятиме формуванню у них готовності вирішувати типові задачі у сфері здійснення професійної допомоги.

Суттєвою особливістю методичних рекомендацій є представлення допоміжної літератури та методичного інструментарію для здійснення ефективної психосоціальної допомоги дорослим і дітям у різноманітних життєвих кризових ситуаціях (криза здоров'я, криза старіння, криза значущих відносин тощо).

Рецензенти:

Горська Галина Олександрівна, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри практичної психології Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка;

Гельбак Анжела Миколаївна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології і корекційної освіти КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського».

Відповідальна за випуск – Корецька Л.В.

ЗМІСТ

Передмова.....	4
Вступ.....	5
Психосоціальна підтримка в роботі з кризовою ситуацією.....	7
Психологічний дебрифінг.....	9
Вправи для тренінгових занять з учнями.....	19
<i>Додаток</i>	
Допомога дітям шкільного віку після травматичної події.....	39
Список використаних джерел.....	42

ПЕРЕДМОВА

Загострення соціально-психологічної напруженості в умовах політичної нестабільності та економічної кризи роблять особливо актуальним питання про практичну діяльність психологів і соціальних педагогів, методологію та технології її здійснення. Адже кризовий стан виражений не тільки на рівні особистості, але і цілих соціальних верств і груп. Саме тому робота з кризовими станами груп і особистості повинна стати загально визнаним і загально прийнятим предметом у практиці соціальної роботи з індивідами, сім'ями і групами, а особистісні кризи – об'єктом пильної наукової та практичної уваги з боку соціальної роботи та практичної психології.

Відомо, що криза трапляється, коли людина зустрічається з перепонами на шляху до важливої життєвої мети, яка на даний час є недосяжною, використовуючи звичайні методи вирішення проблеми. У таких ситуаціях, коли людина не може справитися з повсякденними турботами життя, баланс, або рівновага особистості порушується. Вона відчуває внутрішню напругу, стурбованість, які в результаті призводять до емоційного розладу. Водночас результат кризи значною мірою визначається типом взаємодії, що відбувається між індивідом та ключовими фігурами в його емоційному оточенні, серед яких і люди допоміжних професій – професій, які пов'язані із наданням допомоги.

Мета психосоціального супроводу – зберігати комфортне, гідне правове життя людини як суб'єкта суспільства, а також адаптувати особистість у соціумі. Саме тому надзвичайно важлива своєчасна допомога клієнтам соціальної роботи. Адже далеко не кожна людини здатна самостійно справитися з кризовою ситуацією, і в цьому випадку необхідна допомога фахівця. Запит на психосоціальну допомогу в кризових ситуаціях висуває високі вимоги до якості підготовки фахівців, які повинні володіти всіма необхідними професійними компетенціями. У зв'язку із цим існує необхідність у підготовці спеціалістів, які володіють гуманітарними технологіями і здатні здійснювати свою діяльність у нестандартних ситуаціях.

Особливістю даної розробки є додаток, що містить інструментарій у вигляді тестів і опитувальників для діагностики кризових станів у надзвичайних ситуаціях, а також окремих вправ і завдань, що дозволить усім учасникам освітнього середовища оперативно використовувати вказані матеріали не тільки з навчальною метою, але й на практиці.

ВСТУП

*Все, що відбувається з нами, будучи
правильно зрозумілим, повертає нас до самих
себе; неначе якесь несвідоме керівництво
прагне звільнити нас від цього і зробити
здатними спиратися на самих себе.*
К. Г. Юнг

На сучасному етапі розвитку цивілізації людина досягла значних успіхів у різних сферах життєдіяльності. Але із найдавніших часів і до наших днів вона не перестає відчувати кризові стани, які можуть негативно позначатися на її можливостях, погіршувати працездатність та слугувати причиною виникнення психосоматичних розладів і порушень. Проте, за умови правильного оцінювання своїх переживань і знаходження вивіреного рішення, людина здатна перенестися на інший ступінь свого розвитку, сприяючи своєму вдосконаленню. Саме для цього необхідно мати певну психологічну грамотність для розуміння кризових ситуацій, їхніх різновидів і причин їхнього виникнення.

ПОНЯТТЯ КРИЗИ. Зазначимо, що в життєвому побуті криза асоціюється, насамперед, із ситуацією, що залучає всю людську істоту до процесу радикальної зміни, прийняття якогось важливого рішення. Приблизно у такому ж значенні досить часто вживається і вираз «критична ситуація». З'ясуємо відмінності між цими поняттями з наукової точки зору. Нами встановлено, що під критичною ситуацією можна розуміти край складну, важку та небезпечну ситуацію, що «породжує дефіцит значення в подальшому житті людини» [1], коли неможливо реалізувати свої прагнення, мотиви, мету і цінності – все те, що може бути викликане внутрішньою необхідністю [2]. Поведінка людини в критичній ситуації виявляє не тільки індивідуальні, але й соціально-психологічні якості, світогляд, етичні переконання та погляди, адаптаційні можливості суб'єкта. Як наголошує Ф. Ю. Василюк, існують ситуації (наприклад, втрата близької людини), які не можуть бути вирішені жодними предметно-практичними діями чи найдосконалішим віддзеркаленням, оскільки вони незворотні [1, с.56]. Саме критична ситуація ставить перед особистістю дилему: поразка, психологічна капітуляція або перемога. Однак вона ще не є кризою, хоча може її викликати. Сучасна психологічна наука пропонує чотири ключові поняття, якими можна описати типи критичних ситуацій: стрес, фрустрація, конфлікт, криза. Розглянемо коротко їхню сутність.

Стрес (англ. stress – напруга) можна визначити як неспецифічну реакцію організму на ситуацію, яка вимагає більшої або меншої функціональної перебудови організму, відповідної адаптації до даної ситуації [2, с.18]. Важливо мати на увазі, що будь-яка нова життєва ситуація викликає стрес, але далеко не кожна буває критичною. Критичні ситуації викликає дистрес, який переживається як горе, нещастя, виснаження сил і супроводжується порушенням адаптації, контролю, перешкоджає самоактуалізації особистості.

Фрустрація (лат. – frustratio – обман, марне очікування, розлад) визначається як стан, викликаний двома моментами: наявністю сильної мотивованості досягти мети (задовольнити потребу) і перепони, яка перешкоджає цьому досягненню [3, с.19]. Перешкодами на шляху до досягнення мети можуть

виявитися зовнішні та внутрішні чинники різного характеру: фізичні (позбавлення волі), біологічні (хвороба, старіння), психологічні (страх, інтелектуальна недостатність), соціокультурні (норми, правила, заборони), матеріальні (гроші) [4, с.58]. В тому випадку, якщо людина втратила орієнтацію на початкову, фрустровану мету в результаті зіткнення з певною перешкодою, ми можемо говорити про появу кризової фрустраційної поведінки. Аналогом, семантично близьким до цього поняття, є кризовий стан – тимчасова ситуаційна або внутрішньо обумовлена дезінтеграція особистості [1, с.3].

Конфлікт, як критична психологічна ситуація, припускає наявність у людини досить складного внутрішнього світу й актуалізацію цієї складності відповідно до вимог життя, тобто «витягання» цієї складності з метою подальшого використання. Однак, як підкреслює І. Албегова, з критичною ситуацією ми маємо справу тоді, коли суб'єктивно неможливо ні вийти з даної конфліктної ситуації, ні знайти прийняттого рішення, внаслідок чого свідомість капітулює перед нерозв'язним завданням [2, с.19].

Враховуючи вище означене, І. Албегова вважає за можливе всі критичні ситуації розрізнати на два типи: серйозне потрясіння та власне кризи. При цьому кризою першого типу дослідниця називає ситуації, що зберігають певний шанс виходу на колишній рівень життя (наприклад, людина, котра залишилася через певні причини без роботи, має шанс її знайти знову). Ситуація другого типу безповоротно переокреслює наявні життєві задуми, залишаючи у вигляді єдиного виходу зі становища модифікацію самої особистості та її значення життя [3, с.19-20].

Щодо власне кризи, то в китайській мові це слово складається з двох частин – «небезпека» та «можливість» і тлумачиться як «повний небезпеки шанс» [4, с.18]; це слово несе в собі відтінок надзвичайності, загрози та необхідності у дії [5, с.123].

У грецькій мові поняття crisis означає «рішення, поворотний пункт, вихід» [6, с.172]. У зв'язку із цим, Ф. Ю. Василюк наголошує, що «криза – це поворотний пункт життєвого шляху, який виникає в ситуації неможливості реалізації наміченого життєвого задуму». Враховуючи все вище означене, ми будемо розуміти під кризою стан, породжений проблемою, що постала перед індивідом, якої він не може уникнути і яку він не може вирішити за короткий час і звичним способом. Це стан, який виник унаслідок накопичення нерозв'язаних життєво важливих проблем, суперечностей або подій, що призвели до втрати сенсу попереднього стилю життя, поведінки й діяльності.

В. М. Заїка розглядає суб'єктивну модель кризи як сукупність таких рівнів:

- 1) сенситивний, заснований на відчуттях людини;
- 2) емоційний, пов'язаний із різними видами реагування на окремі симптоми кризи, на кризовий стан у цілому і його наслідки;
- 3) інтелектуальний, який є результатом тлумачення, уявлення про свій стан, роздуми про його причини і можливі наслідки;
- 4) мотиваційний, пов'язаний із певним ставленням до свого кризового стану, зі зміною поведінки і способу життя в умовах кризи й актуалізацією діяльності для подолання кризового стану [1].

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА В РОБОТІ З КРИЗОВОЮ СИТУАЦІЄЮ

Нинішня вкрай нестабільна ситуація в Україні вимагає від працівників психологічної служби термінового компетентного втручання щодо психологічного супроводу дітей, учнів та членів їхніх сімей, що вимушено переселені із зони АТО та АР Крим. Крім того, інші категорії учасників освітнього процесу, що перебувають у стресовому, напруженому стані через конфліктні події в нашій державі, потребують не меншої уваги від спеціалістів психологічної служби стосовно нормалізації психоемоційних станів.

Причинами психологічної травми може стати будь-яка значуща для особистості подія: насильство, смерть близької людини, переживання втрати, будь-яка криза, хвороба, екстремальні ситуації, такі, як природні, техногенні катастрофи, війни.

Необхідно зазначити, що *травматичний стрес* – це нормальна реакція на події, які виходять за межі життєвого досвіду.

Екстрена, термінова допомога необхідна безпосередньо після травмуючої події – в перші кілька днів. Вона надається також після появи гострої симптоматики, що відбувається в результаті додаткових стресів. Короткострокова допомога надається протягом перших тижнів, місяців після психотравми. Якщо людина не отримала такої допомоги своєчасно, то нерідко доводиться надавати її відстрочено. У цьому випадку вона виявляється менш ефективною і може потребувати більше часу. Пролонгована допомога здійснюється протягом декількох років після психотравми.

Психологічна реакція на травму включає в себе фази, що дозволяють охарактеризувати її як розгорнутий у часі процес. Для компетентної допомоги клієнту фахівцям під час роботи з травмою та кризовими станами необхідно визначити, на якій зі стадій переживання події знаходиться особистість, і в залежності від того будувати алгоритм та зміст психологічної допомоги. На основі класифікацій (Кюблер-Росс Е., Малкіна-Пих І. Г., Ромек В. Г.), можна сформулювати послідовність фаз виходу та переживання травми.

Перша фаза – **відреагування** на травмуючу подію. В процесі проживання даної фази людина проходить 5 стадій: *шок* (характеризується примітивними для будь-якої живої істоти реакціями втечі, боротьби або оціпеніння), *заперечення* (характеризується неприйняттям реальності, травмуючої події, «цього не може бути!»), *агресія* (емоційні прояви, що характеризуються крайньою інтенсивністю: плач, гнів, страх, тривога, різного роду звинувачення), *торг* (критика та почуття провини, «що було б, якби...»), *депресія* (характеризується «заглибленням в себе», відчуттям відчуження та ізоляції). Наступним етапом є або «одужання», або фіксація на одній зі стадій.

Друга фаза – **прийняття реальності**, тобто усвідомлення події. Якщо людина проходить нормально першу фазу і всі стадії, підсумком буде етап прийняття свого стану. Усі гострі переживання притупляються, і на зміну їм приходить емоційна рівновага. Починається новий період, коли людина вчиться самостійно жити в своєму новому стані.

Третя фаза – **адаптація до нових обставин**. Життя набуває іншого змісту, людина розкриває свої можливості, знаходить себе в «новому» житті, з'являється надія.

У реальному житті динаміка етапів проживання травматичної ситуації не буває строго послідовною, вона скоріше нагадує цикли, що накладаються один на одного. Переживання травми являє собою індивідуальний процес, і характерні ознаки фаз та етапів можуть співіснувати в різних поєднаннях.

Кожна людина від народження наділена такими внутрішніми ресурсами, які забезпечують подолання кризових станів, травмуючих ситуацій. Але при травматичному стресі особистість може втратити можливість самостійно віднайти необхідний їй ресурс. Після травмуючої події світосприйняття особистості зазнає змін, тому необхідно сприяти *побудові нового світу*. Таким чином, метою практичного психолога має стати саме пошук клієнтом необхідних ресурсів для подолання кризового стану через різноманітні форми та види роботи.

Найбільш ефективним способом подолання кризової ситуації є робота з самим переживанням, відновлення почуття контролю над власним життям і набуття нового розуміння ситуації. Для досягнення цієї мети практичним психологом в процесі консультування доречно та ефективно використання *метафори* – методу аналогій. Суть даного методу полягає у використанні аналогій – образів, притч, казок, випадків з життя, приказок, прислів'їв – з метою ілюстрації актуальної для людини ситуації. Метафора здійснює непрямий вплив на стереотипи, установки, думки людини, дозволяє побачити ситуацію як би з іншої сторони. Завдяки цьому знижується суб'єктивна значущість проблеми, зникає помилкове відчуття її унікальності. Крім того, стає можливим розрядити досить напружену атмосферу під час роботи. Інструментарієм можуть виступати метафоричні асоціативні карти.

Метафоричні асоціативні карти – це набір картинок розміром з гральну карту чи листівку, на яких зображені пейзажі, життєві ситуації, люди, їх взаємодія, тварини, предмети побуту, абстрактні явища. Деякі колоди карт містять картинку з написом, інші включають окремо карти з картинками і карти зі словами. Поєднання слів і картинок створює гру смислів, що збагачується новими гранями під час переміщення в той чи інший контекст, вивчення однієї чи іншої теми, актуальної для людини в даний час. Це проєктивна психологічна методика: важливий не закладений спочатку дослідниками сенс, а душевний відгук кожної окремої людини на картку. В одному й тому ж зображенні різні люди вбачають зовсім різні феномени, у відповідь на стимул вносять свій внутрішній зміст актуальних переживань.

Використання метафоричних карт під час роботи з травмою дозволяє:

- обійти внутрішній опір людини і раціональне мислення шляхом зниження свідомої цензури;
- нейтралізувати внутрішнє напруження і опір;
- прояснити й усвідомити актуальні переживання і потреби клієнта, його незавершені внутрішні процеси;
- моделювати процеси минулого і майбутнього, працювати з лінією часу;
- звернутися до психотравмуючої ситуації клієнта через метафору, і тим самим уникнути його додаткової ретравматизації;

- проговорити і усвідомити клієнтом свої почуття і переживання, що саме по собі має терапевтичний ефект (вербалізація проблеми);
- використовувати нескінченну кількість комбінацій і тем у роботі з одним і тим же клієнтом в різні періоди психотерапії;
- створювати безпечний для клієнта контекст пошуку та моделювання рішення;
- запускати внутрішні процеси самоцілення клієнта;
- запускати процеси пошуку свого унікального шляху виходу з кризи.

Під час роботи з метафоричними картками потрібно пам'ятати, що хазяїн карти – хазяїн історії. Практичний психолог відходить від інтерпретації зображень, можливим стає лише використання сформульованих питань, що допоможуть клієнту у пошуках ресурсу для переживання травматичної ситуації. Такими запитаннями можуть бути: скільки відсотків смутку, тривоги, горя, агресії, радості, щастя, любові в карті; який би вигляд мала проблема через п'ять років; які карти можуть допомогти у вирішенні проблеми; що саме про карту розповіла би стороння людина; в чому полягає сила карти; яка саме карта висвітлює вирішення проблеми й ін.

Надійним інструментом у допомозі клієнту може бути поєднання арт-терапії та метафоричних карт. Наприклад, дати можливість людині обрати карту, яка б характеризувала вирішення проблеми, розмістити карту на аркуші паперу та «розширити» її, тобто домалювати. Даний прийом дає можливість актуалізувати, заглибитися в вирішення проблеми, допомогти пошуку ресурсу для переживання ситуації безпечним для клієнта чином.

Таким чином, у роботі з кризовими ситуаціями, травматичним стресом ефективним інструментом досягнення мети та вирішення проблеми стає використання метафоричних асоціативних карт як під час роботи з самим клієнтом, так і з його оточенням. Можливе використання даного інструментарію як в індивідуальному консультуванні, так і в груповій роботі.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДЕБРИФІНГ

Одним із ефективних засобів психологічної підтримки та відновлення психічного здоров'я і психологічної рівноваги після перебування у екстремальній ситуації є психологічний дебрифінг. Вітчизняні фахівці з корекції кризових станів адаптували методику психологічного дебрифінгу, що виправдала себе в роботі з ветеранами в'єтнамської війни і працівниками поліцейських підрозділів США і ряду Європейських країн.

Психологічний дебрифінг (англ. debriefing – доповідь після повернення військового чи шпигуна із завдання) являє собою групове обговорення пережитої екстремальної ситуації, що сприяє розумінню причин, які викликають стрес, і усвідомленню дій, необхідних для усунення цих причин.

Дебрифінг відноситься до заходів екстреної психологічної допомоги. Його автором є американський психолог Джефрі Мітчел. Екстрена психологічна допомога характерна тим, що проводиться з людьми в гострому стресовому стані (ГСР – гострий стресовий розлад). Цей стан являє собою переживання емоційної та розумової дезорганізації. Процедура дебрифінгу дозволяє учасникам в умовах безпеки та конфіденційності віддзеркалити враження, реакції та почуття, пов'язані

з подією. Зустрічаючи схожі переживання у інших людей, учасники отримують полегшення, – у них знижується відчуття унікальності та ненормальності власних реакцій, зменшується внутрішня напруга. У групі з'являється можливість отримати підтримку від інших учасників.

В ході дебрифінгу діяльність спеціаліста спрямована на те, щоб мобілізувати внутрішні ресурси учасників, допомогти їм підготуватися до переживання тих симптомів або реакцій ПТСР (посттравматичного стресового розладу), які можуть виникнути згодом. Обов'язково учасникам повідомляється про те, де вони згодом можуть отримати допомогу.

Мета дебрифінгу

Головна мета дебрифінгу – знизити тяжкість психологічних наслідків після пережитого стресу. Участь у дебрифінгу не може попередити виникнення наслідків трагічних подій, але перешкоджає їхньому розвитку та посиленню, сприяє розумінню причин свого стану і усвідомленню дій, які необхідно зробити, щоб полегшити його. Тому одночасно це і метод кризової інтервенції, і профілактика.

Завдання дебрифінгу

- Віддзеркалення вражень, реакцій, почуттів.
- Сприяння когнітивній організації пережитого досвіду шляхом розуміння як подій, так і реакцій.
- Зменшення індивідуальної і групової напруги.
- Зменшення відчуття унікальності й патологічності власних реакцій.
- Мобілізація внутрішніх і зовнішніх групових ресурсів, посилення групової підтримки, солідарності, розуміння.
- Підготовка до переживання тих симптомів або реакцій, які можуть виникнути.
- Інформування учасників про те, де вони в подальшому можуть отримати допомогу.

Організація дебрифінгу

Проводити дебрифінг можливо в будь-якому місці, але бажано, щоб приміщення було зручним, доступним та ізольованим. Оптимальна кількість учасників у групі – від 10 до 15 осіб. Проводиться дебрифінг під керівництвом двох підготовлених фахівців-дебриферів. Не допускається присутність сторонніх осіб, що не мають безпосереднього стосунку до події. Час проведення чітко позначається спочатку і становить 2-2,5 години без перерви. Обмеження вводиться з тієї причини, що за цей час відбувається дуже інтенсивне опрацювання досвіду, в якому задіяні досить сильні емоції.

Техніка дебрифінгу

Дебрифінг дуже чітко структурований і включає в себе сім послідовних фаз:

- 1) вступна;
- 2) опису фактів;
- 3) опису думок;
- 4) опису переживань;
- 5) опису симптомів;
- 6) навчання;
- 7) завершальна.

Вступна фаза. Починається процедура зі знайомства – дебрифери і учасники відрекомендовуються. Дебрифери висловлюють жаль з приводу ситуації, що склалася.

Потім встановлюються цілі дебрифінгу – допомогти справитися з наслідками травмуючої події. Слід підкреслити, що дебрифінг – це не психотерапія. Ця процедура дозволяє поділитися своїми почуттями і реакціями, допомогти собі та іншим, дізнатися про те, які бувають зазвичай реакції на подібні події і як з ними справлятися.

Для створення атмосфери безпеки пропонуються правила:

- Залишатися протягом усього часу (2:00).
- Говорити тільки від себе (не узагальнювати висловлювання).
- Не відходити від теми.
- Право не висловлюватися.
- Ставитися один до одного з повагою, не висловлювати оціночних суджень.
- Збереження конфіденційності.

Це рекомендовані правила, але учасники можуть доповнити цей список.

Правила визначаються для того, щоб зменшити тривогу, яка природним чином може виникати в учасників.

Декларується, що жодного з членів групи не можуть примушувати говорити що-небудь проти його волі. Єдина умова участі – вони повинні назвати своє ім'я і висловити своє ставлення до події, учасником або свідком якої вони були. Однак від них вимагається вміння вислуховувати, не перебиваючи і даючи можливість висловитися всім бажаючим.

Члени групи повинні бути впевнені в дотриманні конфіденційності змісту зустрічі. Дебрифер дає гарантію, що все сказане не вийде за межі цього кола. Членів групи також просять дотримуватися конфіденційності. Однак, можна обговорити можливість публікації узагальнених фактів. Можливо, що тоді вони зможуть допомогти іншим людям, залученим в дану ситуацію або подібні їй, позбутися відчуття унікальності власних переживань, яке веде до замкнутості у собі й ізоляції.

Потрібно, щоб учасники знали, що дебрифінг не допускає оцінок, критики, суперечок. Має сенс проговорити те, що під час процедури можливе пожвавлення сильних переживань. Через це учасники можуть відчувати себе гірше. Але це необхідний етап опрацювання травматичного досвіду, без якого неможливо від цих переживань звільнитися. Однак це етап, і він матиме завершення. Дебрифери повинні переконатися, що в приміщенні немає нікого зі сторонніх.

Фаза фактів. Учасникам пропонується по колу відповісти на наступні питання:

- Хто ви і як пов'язані з подією?
- Де ви були, коли сталася подія?
- Що трапилось?
- Що ви бачили? Чули?

Таким чином, кожна людина коротко описує те, що сталося з нею під час інциденту: як вона бачить дану подію, і яка була послідовність події.

Тут можливі перехресні питання учасників один одному, що допомагає прояснити і сформулювати об'єктивну картину події. Це дає можливість відновити

відчуття орієнтації в ситуації, що може сприяти упорядкуванню думок і почуттів. Знання всіх подій та їхньої послідовності створює відчуття когнітивної організації.

Тривалість фази фактів може варіюватися. Чим довше тривав інцидент, тим довшою має бути ця фаза. Однак слід пам'ятати, що це лише етап роботи. Прагнення створити єдине уявлення може привести до застрягання на ній. Так чи інакше, людина може мати власне бачення ситуації, яке визначається різними факторами: її місцем знаходження в цей момент, тривалістю участі, дрібницями та ін. Власне бачення визначає особистий сенс того, що сталося для даної конкретної людини і стає згодом джерелом страждань.

Фаза думок. На цій фазі дебрифінг фокусується на процесах прийняття рішень і мислення.

Учасники відповідають на питання:

- Яка була ваша перша думка, коли ви усвідомили, що сталося? (Питання для свідків події, рятувальників, постраждалих).

- Яка була ваша перша думка, коли ви дізналися, що сталося? (Варіант для тих, хто не був безпосереднім свідком).

- Які рішення ви приймали? Чому?

Перша думка найчастіше містить те, що є серцевиною тривоги. Однак висловити ці думки для учасників може бути важко, тому що вони здаються недоречними або химерними, або негідними. Тим більше важливо поділитися ними. Зіставлення своєї реакції з подібними реакціями інших людей знижує напругу і формує спільність.

Фаза почуттів. Зазвичай це найтриваліша фаза дебрифінгу. Попередні фази актуалізували переживання, які досить сильні і можуть бути руйнівними для людини.

Завдання цього етапу – створити такі умови, за яких учасники могли б згадати і висловити сильні почуття в умовах підтримки групи і, в той же час, підтримати інших учасників, які також відчувають сильні страждання.

На цій фазі можуть допомогти такі питання, як:

- Як ви реагували?

- Що для вас є найжахливішим з того, що сталося?

- Що запам'яталося вам найбільше яскраво?

- Які тілесні відчуття були у вас під час події?

Бажано, щоб усі висловилися по черзі. Однак, якщо група велика, то відповідати можна в довільному порядку.

Завдання ведучих – підтримувати вираження почуттів з боку учасників.

При цьому потрібно заохочувати учасників відповідати один одному, висловлювати підтримку і висловлювати її іншими засобами (дотиком, обіймами, поглядом). Особливо важливо мобілізувати групову підтримку в моменти, коли стан людини погіршується.

Учасники повинні відчувати, що будь-які їхні емоції мають право на вираження, що вони важливі й гідні поваги.

Часто озвучуються такі почуття як жах, страх, беспорядність, безсилля, самотність. Дуже характерне почуття для тих, хто пережив катастрофу – провина. Люди засуджують себе за свої рішення в умовах нестачі інформації, паніки. Якщо хтось із тих, хто в той час був поряд з ними, загинув, можливе виникнення

переживання, яке називається «вина того, хто вижив» – коли людина відчуває відповідальність за їхню загибель, вину за нездатність допомогти їм і врятувати загиблих, переживає уявні установки типу: «краще б замість нього загинув я».

Якщо у когось з учасників погіршується стан, то це – ключовий момент для мобілізації групової підтримки, сигнал сусідові: покласти руку на плече або взяти його руку в свою; сказати про те, що сльози тут зовсім доречні і прийнятні.

Дотики є дуже потужним засобом вираження підтримки. Люди, які працюють разом, особливо якщо це чоловіки, часто відчувають труднощі, коли потрібно доторкнутися до колеги, навіть щоб втішити, тому вони потребують особливого дозволу.

Якщо хтось виходить за двері, один з ведучих повинен піти за ним і поговорити з ним якийсь час, щоб підтримати і дати висловити сильні почуття. Вираження інтенсивних почуттів знизить напругу і дозволить повернутися в групу.

Важливо звернути увагу на тих, хто здається найбільш травмованими, хто мовчить або у кого є особливо виражені симптоми. Це можуть бути ті, хто найбільше піддавався ризику. До таких учасникам слід підійти після закінчення і поговорити індивідуально.

Фаза симптомів. Іноді ця фаза об'єднується з попередньою або наступною фазою. Але іноді має сенс виділити її в окремий етап роботи.

Деякі реакції через свою незвичайність мають бути обговорені більш детально. Учасників просять описувати симптоми (емоційні, когнітивні та фізичні), які вони пережили на місці події; після завершення небезпечної ситуації; коли вони повернулися додому; протягом наступних днів і в даний час.

Обов'язково потрібно поставити питання про незвичайні переживання, про труднощі повернення до нормального життя і роботи.

Навчальна фаза. На цьому етапі узагальнюються реакції учасників і надається інформація про типові реакції на стрес.

Основні прояви посттравматичного розладу (ПТСР):

- Симптоми повторення. Повторювані нав'язливі спогади трагедії. Епізоди «оживання» пережитого у формі ілюзій, галюцинацій, флешбек-епізодів. Повторювані сновидіння.

- Симптоми уникнення. Прагнення уникнути розмов, думок, почуттів, місць, людей – усього, що може нагадувати про трагедію. Блокування (провали) пам'яті. Відчуження від близьких.

- Симптоми збудження. Труднощі засипання і збереження сну. Дратівливість, необґрунтовані спалахи злості. Труднощі концентрації. Перебільшені реакції переляку.

Інформацію можна роздати учасникам у письмовому вигляді і попросити їх визначити, які з цих реакцій вони переживають. Потрібно підкреслити те, що описані стани та симптоми - це нормальна реакція на ненормальну ситуацію, що з часом вони зникнуть. Необхідно розповісти, яких реакцій можна очікувати після деякого часу; поговорити про методи самопомоги, про те, як учасники зможуть подбати про себе; проінформувати учасників про те, де вони зможуть отримати допомогу; відповісти на запитання учасників.

Завершальна фаза. Для «заземлення» досвіду групи необхідно:

- Коротко підсумувати те, що було сказано.
- Запитати, чи не залишилося чогось важливого, про що хотілося б сказати зараз.
- Подякувати всім за участь, за те, що змогли поділитися своїми почуттями, підтримати один одного.
- Нагадати про конфіденційність.
- Запропонувати учасникам подумати про те, як вони зможуть підтримувати один одного в подальшому. Можливо, визначити час і місце нової зустрічі, яку вони зможуть організувати самі або з підтримкою ведучих.

Пост-дебрифінг. Протягом 20-30 хвилин після завершення слід приділити час тим з учасників, які викликали найбільше занепокоєння ведучих, поговорити з ними один на один.

Потім необхідно обговорити ведучим свою проведену роботу, дати один одному зворотний зв'язок, проговорити найбільш важливі моменти.

Ведучі повинні продумати шляхи профілактики виникнення у себе вторинної травматизації: яким чином вони зможуть подбати про себе, про самовідновлення після виконаної роботи, яка могла викликати у них сильні почуття. Де і з ким вони зможуть відреагувати власні емоції від почутого. Які методи самопомоги вони зможуть використовувати для себе.

Психолог повинен акцентувати увагу на закінченні дебрифінгу, що, в свою чергу, надає процесу завершеності й логічної злагодженості. Однак, варто зазначити, що сам по собі дебрифінг не вичерпує необхідності у наданні індивідуальної професійної психологічної допомоги особам, які знаходяться у стресовому або кризовому стані.

Травматична криза є результатом реагування особистості на зовнішню травматичну ситуацію. Травматична ситуація – це ситуація, що виходить за межі буденного життєвого досвіду, це екстремальні події, до яких відносяться загроза смерті, загроза втрати рідних та близьких, втрата майна, переміщення з місця постійного проживання, загроза тілесних ушкоджень та болю, загроза втрати почуття власної гідності, втрати віри в людину, в людську порядність тощо. Ці найбільш суттєві життєві загрози порушують базове почуття безпеки людини та призводять до формування неврозів, психозів, психосоматичних розладів, що ототожнюються з поняттям «психічна травма», яке використовується для інтерпретації психогенних захворювань. Термін психогенії використовується з метою визначення різноманітних хворобливих станів, що виникають внаслідок психічних травм.

У зарубіжній психології вивчення поведінки у складних ситуаціях відбувається у декількох напрямках. Р. Лазарус і Фолкмен (1984) підкреслюють роль когнітивних конструктів, що обумовлюють способи реагування на життєві труднощі. Коста та Маккрей (1992) акцентують на впливі особистісних чинників, що визначають переваги особистості до вибору тих чи інших стратегій поведінки у складних обставинах. Лер і Томе (1993) приділяють увагу аналізу найскладніших ситуацій, передбачаючи вплив контексту на вибір стилю реагування. Інтерпретація феноменів захисту та опанування пов'язана також із вивченням природи індивідуальної поведінки в контексті проблеми стресу (Г. Сельє, 1991), уявлення про інформаційний та емоційний стрес, що проявляються в

ситуаціях загрози, небезпеки, образи (Петровський А.В., Ярошевський М.Г., 1990; Китаєв-Смик Л.О., 1983).

Одним із факторів, що характеризує особистість у кризових ситуаціях життєдіяльності, є рівень порушення психічної адаптації, що пов'язано не тільки з прихованими емоційними порушеннями, міжособистісними конфліктами, але й індивідуальними механізмами переробки стресу (опанування, копінгу) і механізмами психологічного захисту (Вассерман, 1998).

Психологічний захист визначається як спеціальна регулятивна система стабілізації особистості, спрямована на усунення або зведення до мінімуму почуття тривоги, пов'язаного з усвідомленням конфлікту. Мета психологічного захисту – зниження емоційної напруги, редукція тривоги та забезпечення регуляції спрямованості поведінки (Березін, 1988). До незрілих видів психологічного захисту (первинних, або захисту «нижчого порядку»), що мають спільне з межею між «Я» та зовнішнім світом) віднесено: ізоляцію, заперечення, контроль, примітивні ідеалізацію та знецінення, проєктивну й інтроєктивну ідентифікацію. До зрілих, більш розвинутих форм захисту «вищого порядку», що «працюють зі внутрішніми межами «Я» віднесено: репресію (витискування), ізоляцію, інтелектуалізацію, раціоналізацію, моралізацію, компартаменталізацію, анулювання, поворот проти себе, ідентифікацію.

В літературі психологічний захист розглядається як поняття, що близьке до копінг-поведінки (Лазарус, 1970). Під «копінгом» (від англ. *to cope* – справитися, опанувати) розуміють постійно змінні когнітивні та поведінкові спроби справитися зі специфічними зовнішніми і/або внутрішніми вимогами, що оцінюються як напруга або перевищують можливості особистості справитися з ними (Н.Ілд, 1998). Така форма копінг-поведінки відображає готовність особистості вирішувати життєві проблеми, спрямована на пристосування до обставин та передбачає вміння використовувати певні засоби з метою подолання емоційного стресу. Під час вибору активних дій підвищується вірогідність усунення впливів стресорів на особистість. Особливості даного вміння пов'язані з Я-концепцією, локусом контролю, емпатією, умовами середовища. На думку зарубіжних вчених Савенко (1972), Урсано (1992), Фрейда, Хорни (1993), Блюма (1996), набір захисних механізмів характеризує рівень адаптованості особистості, яка віддає перевагу певним видам захисту, що стають невід'ємною частиною її індивідуального стилю боротьби з труднощами.

В загальному вигляді копінг – усвідомлена раціональна поведінка, спрямована на усунення стресової ситуації. Копінг – це форма поведінки, що відображає готовність особистості вирішувати життєві проблеми. Основна функція копінг-поведінки – забезпечення й підтримка зовнішнього та внутрішнього благополуччя. Проявляється на поведінковому, емоційному й пізнавальному рівнях. Копінг-поведінка формується за певних умов: усвідомлення ситуації, знання способів ефективного опанування, вміння своєчасно застосувати їх у поведінці. Копінг – це змінна, що залежить від трьох факторів: особистості суб'єкта, реальної ситуації, умов соціальної підтримки.

Вираженість тих чи інших способів реагування на складні життєві ситуації залежить від ступеню самоактуалізації особистості – чим вище рівень розвитку особистості, тим успішніше вона справляється з труднощами. Згідно з цим

положенням, перешкоди, що виникають на шляху особистості, мають своїми витокami не тільки зовнішні (специфіку середовища), але і внутрішні (індивідуальні передумови) умови. Як захисні, так й опановуючі стилі реагування пов'язані з установками та переживаннями, відношенням до себе і до інших, зі структурою життєвого досвіду, тобто з когнітивними, емоційними та поведінковими рівнями ієрархічної структури психіки.

За класифікацією В.А. Ташликова розрізняють такі прояви копінг-поведінки:

Когнітивні копінги:

- ігнорування неприємної ситуації або проблеми;
- відмова від опору, підкорення неминучості долі;
- позиція з тенденцією “у мене все під контролем”;
- проблемний аналіз – аналіз ситуації, логічно бездоганний розбір з пошуком виходу та побудови прогнозу;
- відносність – позиція порівняння з тяжчими та безнадійнішими ситуаціями;
- релігійність – захоплення релігійними або філософсько-світоглядними конструкціями;
- надання сенсу труднощам, пошук смислу у самих безнадійних ситуаціях (моя ситуація – це виклик долі, потрібна для того, щоб мене мобілізувати, спрямувати на подолання труднощів).

Емоційні копінги:

- протест;
- емоційне розвантаження;
- пригнічення;
- оптимізм;
- пасивна кооперація;
- покірність;
- самозвинувачення;
- агресивність.

Поведінкові копінги:

- занурювання в роботу, в діяльність;
- альтруїзм;
- активне уникання;
- компенсація;
- конструктивна діяльність;
- співробітництво;
- звернення.

За висловлюванням А. Маслоу, копінг-поведінка протиставляється експресивній поведінці. Однак існують розбіжності у визначенні механізмів захисту та опанування. За результатами досліджень психології опанування (Лібін, Лібіна, 1996, 1998), психологічний захист визначається за параметрами «активність (конструктивність) – пасивність (неконструктивність)» та характеризується відмовою особистості від вирішення проблеми та пов'язаних з цим конкретних дій заради збереження комфортного стану. В той же час способи опанування передбачають необхідність проявити конструктивну активність з метою оптимальної взаємодії з життєвими обставинами чи їх перетворення у

відповідності зі своїми намірами. Опановуюча поведінка реалізується завдяки використанню різних копінг-стратегій на основі ресурсів особистості та середовища. Одним із найважливіших ресурсів середовища є психологічна підтримка, супровід та допомога у складних життєвих обставинах.

До особистісних ресурсів відноситься адекватна Я-концепція, позитивна самооцінка, низький нейротизм, інтернальний локус контролю, оптимістичний світогляд, емпатичний потенціал, афіліативна тенденція (здатність до міжособистісних зв'язків) та інші психологічні конструкти.

Результатом вторинної оцінки травматичної ситуації стає один з можливих типів стратегії опанування:

- безпосередні активні дії особистості з метою зменшення чи усунення безпеки (боротьба, напад чи втеча, заціпеніння);
- непряма або уявна форма без прямої дії, неможлива через внутрішнє або зовнішнє гальмування: наприклад, витиснення («це мене не стосується»), переоцінка («це не так і небезпечно»), пригнічення, переключення на іншу форму активності, зміни напрямку емоції з метою її нейтралізації;
- опанування без емоцій, коли загроза особистості не оцінюється як реальна (зіткнення з повсякденними загрозами життю, чого можливо успішно уникати).

На думку Г. Крайг, вирішення проблем відбувається ефективніше у тому випадку, коли у людини є більший запас відповідної інформації. Вміти впоратися з неприємністю, адекватно оцінивши ступінь її важкості та свої реальні і потенційні можливості, зуміти без збитку для відчуття власної гідності змінити себе або перетворити ситуацію можна, ґрунтуючись на інформації, що отримується на уроках з психології або в процесі консультування працівниками психологічної служби.

Діяльність з надання психологічної допомоги дітям та школярам, що вимушено переселені з окупованих територій, включає такі основні напрями: консультативно-методичний, діагностичний, реабілітаційний, корекційний.

На консультативно-методичному рівні робота розгортається у двох напрямках: консультування для підвищення професійного та кваліфікаційного рівнів педпрацівників; консультування дітей та підлітків, їхніх батьків.

Організаційними формами консультативної роботи є: індивідуальні та групові консультації, укладання відповідного діагностичного та корекційного інструментарію.

Завдання діяльності практичного психолога: допомога в переживанні подій та інформація про шляхи відновлення родинних зв'язків, медіації, формування толерантного ставлення до інших, навіть протилежних, точок зору з дитинства, знаходження способів взаємодії в ситуації розбіжностей у поглядах, формування критичного мислення. Результат: диференціація видів психологічної допомоги дітям у зв'язку з часом її надання: екстреної – в перші кілька днів, при появі гострої симптоматики, в результаті додаткових стресів; короткострокової допомоги – протягом перших тижнів, місяців після психотравми, відстрочено.

Основними формами проведення методичної роботи є: інформації, повідомлення, практичні заняття, тренінги, рольові ігри, бесіди тощо.

Діагностичний напрямок полягає в розробці методів вивчення наслідків впливу екстремальних умов, заповненні індивідуальної картки обліку учня,

постраждалого внаслідок окупації Криму і Севастополя та бойових дій на Сході України (Додаток). Психологічна діагностика спрямовується не тільки на визначення прихованих емоційних порушень, міжособистісних конфліктів, але й індивідуальних механізмів переробки стресу (опановуючої поведінки, копінгу) та механізмів психологічного захисту.

Основними видами роботи є: дослідження психологічних проявів підлітків у екстремальних умовах; спостереження за адаптацією дитини до нових умов навчання та спілкування у колективі (бурхлива фізіологічна адаптація, нестійке пристосування, відносно стале пристосування); вивчення адаптивних можливостей внутрішньо переміщених осіб (діти та сім'ї, які переїхали), які визначають їхню поведінкову стратегію в новому соціокультурному середовищі.

Рекомендовано до використання певний інструментарій:

- Карта спостереження Д. Скотта (порушення й непристосованість).
- Питальник Басса-Дарки (не раніше 10-11 років).
- Малюнковий тест “Неіснуюча тварина” (без обмеження за віком).
- Тест малюнкової асоціації С. Розенцвейга “Методика вивчення фрустраційних реакцій” (дитячий варіант з 6-12 років, з 13 років – дорослий варіант тесту).

- Кольоровий тест відношення (ЦТО) (з 5 років, автор Е.Ф. Бажин, А.М. Эткінд).

- Копінг-поведінка у стресових ситуаціях (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адапт. варіант Т.А. Крюковою).

- Діагностика типологій психологічного захисту (Р. Плутчик в адапт. Л.І. Вассермана, О.Ф. Єришева, О.Б. Клубової ті ін.).

Реабілітаційний напрямок полягає у поновленні, корекції чи компенсації порушених психічних функцій, станів, особистісного статусу осіб, що отримали психічну травму в результаті різкої зміни соціальних відношень, умов життя тощо. Завдання першого етапу надання допомоги – медико-психологічні, завдання другого етапу – психолого-педагогічні.

Корекційно-розвивальний напрямок передбачає розробку і реалізацію корекційної роботи з дітьми та учнями щодо пережитих емоційних станів (з урахуванням їхньої інтенсивності, тривалості, вікових особливостей) та індивідуальних особливостей емоційного реагування в умовах стресової ситуації.

Рекомендовано до використання наступні методи психокорекції:

- Індивідуальну особистісно зорієнтовану (конфліктність/ворожість).
- Групова особистісно зорієнтована (самоствердження, зворотній зв'язок, співробітництво).

- Поведінкові (специфічні відхилення поведінки).

- Проблемно зорієнтований тренінг (когнітивні процеси та здібності до вирішення проблем).

- Батьківський тренінг (взаємодія, поведінкові відхилення у дитини в родині).

- Тренінг конструктивної взаємодії (за навч. посібником: Агрессия у детей и подростков: Уч. пособие /Под ред. Н.М. Платоновой. – СПб.: Речь, 2006. – 336 с.).

При оцінці ефективності корекції враховуються наступні найважливіші показники: зміни, що суб'єктивно переживаються клієнтом, у внутрішньому світі; об'єктивно реєстровані параметри, що характеризують зміни в різних модальностях; стійкість змін у подальшому житті після отримання психологічної допомоги.

Таким чином, на формування стратегії подолання труднощів (coping), технологій формування опанування поведінки у травматичних ситуаціях головним чином впливають техніки, що об'єднано одною загальною назвою "індивідуальний життєвий шлях" (Г. Томе, 1953), серед яких: техніки досягнення, пристосування, захисні, уникнення, рефлексивної гнучкості, подолання. Вибір стратегії подолання травматичної ситуації у своїй більшості пов'язаний з вірою у можливість позитивних змін, і якщо така віра існує, то особистість, фактично, сама знаходить більш позитивні стратегії, але, якщо такої віри немає, знайти та пережити таку ситуацію можливо за допомогою практичного психолога, близьких та рідних, людей, які зацікавлені у результатах такої роботи. Тому дослідження опанування поведінки у травматичних ситуаціях і способів її формування вносять суттєвий вклад у вивчення питання надання психологічної допомоги дітям та підліткам, що пережили стрес.

ВПРАВИ ДЛЯ ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ З УЧНЯМИ

Граючи, долаємо кризу, вчимося самопрезентації, знайомству і впевненості в спілкуванні

«Що я найбільше люблю?»

Мета: набуття комунікативних навичок, саморозкриття членів групи.

Правила гри: запропонуйте дітям поділитися тим, що вони люблять більш за все на світі у певній «категорії». Роздайте кожній дитині форму для письмових відповідей (або продиктуйте її пункти). Після заповнення поділіть клас на невеликі групи, де діти обговорюватимуть написане. Ось такою може бути «форма» для заповнення:

Що я найбільше люблю?

Моя улюблена пора року _____

Моя улюблена тварина _____

Моє улюблене місце _____

Мій найкращий друг _____

Мій улюблений вид спорту _____

Моя улюблена книга _____

Моє улюблене заняття _____

Мій улюблений фільм _____

Моя улюблена телепередача _____

Мій улюблений одяг _____

Моя улюблена музика _____

Моя улюблена пісенька _____

Моя улюблена гра _____

Мій улюблений колір _____
Мій улюблений звук _____
Моя улюблена іграшка _____
Моя улюблена страва _____
Мій улюблений запах _____

Інструкція для дітей: «На світі є те, що любите тільки ви. Ось тут можете вписати словами або намалювати все те, що ви любите понад усе. Коли продзвенить дзвіночок (можна придумати інший умовний знак, наприклад, плескання у долоні), – зупиніться. Якщо хтось не закінчив, продовжте вдома та вклейте у свій альбом. А тепер об'єднайтеся у групи по три особи і поділіться своїми записами, розкажіть про те, що ви любите найбільше, своїм друзям».

«Мій портрет і улюблене ім'я»

Мета: емоційна розкутість, саморозкриття членів групи.

Правила гри: дітям пропонується пригадати, як називають їх оточуючі, тобто як називають їх мама і тато, родичі, друзі. Потім потрібно вибрати найулюбленіше ім'я і записати його в альбом. Після цього дітям пропонується намалювати свій портрет.

Інструкція для дітей: «У кожної людини є своє ім'я, хоча деякі з них повторюються. Напевно, у вашому класі, дворі є хлопчики і дівчатка, у яких однакові імена. Ви, напевно, помічали, що різні люди змінюють або переінакшують ваше ім'я або щось домислюють. Подумайте над цим і згадайте всі ті імена, якими вас називають, а потім виберіть те ім'я, яке найбільше вам подобається, і запишіть його в зошит або альбом. Записали? А тепер тут же намалюйте себе, свій портрет».

«Я – хвалюся»

Мета: розвиток у дітей інтересу до себе, навичок приймати і не засуджувати себе занадто, усвідомлювати себе та інших як унікальних людей.

Правила гри: дітям потрібно назвати по 2-3 справи, які вони можуть робити краще за інших.

Інструкція для дітей: «Кожна людина вміє робити щось краще за інших. Але нерідко оточуючі люди навіть не знають про це. Зараз ми з вами зберемося у велике коло, і кожен розповість про ті речі, які виходять у нього краще за всіх. Називайте по дві-три справи або вміння. Уважно слухайте одне одного, і ви побачите, як багато ми всі разом уміємо».

«Це – Я»

Мета: подивитися на себе зі сторони, вчитися виражати себе в русі.

Правила гри: діти утворюють велике коло. Потім по черзі виходять у центр, називають своє ім'я і вертаються на місце. Група повторює ім'я, манеру рухатися і говорити того, хто щойно був у центрі. Людина, чиє ім'я називається, спостерігає за цим збоку. Починати вправу краще ведучому.

Інструкція для дітей: «Зараз ми з вами, діти, станемо у велике коло і пограємо. Кожен по черзі виходитиме в центр і називатиме своє ім'я. Потім

повернеться на своє місце, а ми всі разом відразу ж повторимо його ім'я, манеру рухатися і говорити. Тож починаймо. Я буду першим».

«Наші імена унікальні»

Мета: краще пізнати одне одного, підвищити самооцінку, полегшити знайомство й адаптацію в новому колективі (якщо у класі багато новачків або вчителю необхідно познайомитися з новим класом; а також у будь-якій новій групі).

Правила гри: спочатку потрібно провести вступну бесіду про імена, про їхню унікальність і значущість. Потім кожна дитина отримує картонну картку, на одній стороні якої пропонується намалювати «щастя», а на звороті написати своє ім'я. Потім дітей просять розповісти про свій малюнок, презентувати його. Після завершення до карток пропонується прикріпити стрічки і повісити їх на шию.

Інструкція для дітей: «Імена – це щось дуже важливе для кожного з нас. Вони показують, що ми особливі, неповторні. Навіть якщо в інших такі самі імена, ми все одно унікальні. Адже ми можемо і говорити, як хтось, і робити вчинки, як хтось, але завжди залишимося собою. Навіть близнюки за характером бувають несхожими. Розкажіть, що батьки говорили про ваше ім'я, чому вони його обрали. А тепер намалюйте на картках, як ви уявляєте щастя, і розкажіть, що у вас вийшло. На звороті напишіть своє ім'я і одягніть картку на себе» (краще заздалегідь прикріпити стрічки до карток, щоб можна було повісити їх на шию).

«Чарівна куля»

Мета: самопрезентація, можливість розповісти про себе і дізнатися більше про інших (для знайомства в класі, якщо багато новачків, або вчителю з новим класом, а також у будь-якій новій групі).

Правила гри: дітям пропонується розповісти щось важливе про себе, про те, що вони люблять, про свої хобі і т.д. Для того, щоб гра відбувалася більш невимушено, можна запропонувати дітям образ «чарівної кулі»: передавати якийсь м'яч або кулю по колу. Той, у кого куля, каже про себе, так як куля дає силу і впевненість.

Інструкція для дітей: «Давайте познайомимося і розповімо що-небудь про себе. Щоб нам було простіше, ми користуватимемося ось цією чарівною кулею. Той, хто візьме її в руки, може щось розповісти про себе, адже ця чарівна куля дає силу і впевненість».

«Різні вітання»

Мета: встановити контакт, створити емоційний комфорт. Правила гри: учасникам пропонується привітатися різноманітними способами. Ведучий показує, як це можна робити трьома способами:

- 1 спосіб – рукостискання;
- 2 спосіб – доторкнутися носами (спеціальний ескімоський спосіб вітання);
- 3 спосіб – обійми.

Потім діти пробують використовувати ці способи, щоб привітати одне одного в грі.

Інструкція для дітей: «Зараз ми з вами вітатимемося. Але робитимемо це незвично, спробуємо різні способи. Спочатку давайте потиснемо одне одному

руки. Постарайтеся підійти до кожного. Добре! А тепер привітаємося носами. Здивовані? Так вітаються ескімоси, уявляєте? Давайте я покажу, як саме.

Зрозуміло? Починаймо! Ви молодці! А наостанок давайте міцно обіймемо одне одного».

«Павутинка»

Мета: поглибити знайомство, формувати почуття єдності, вчитися підтримувати один одного.

Правила гри: у ведучого клубок ниток. Він пропонує кожному розповісти щось про себе (улюблена іграшка, тварина, настрої тощо). Щоб трохи «розрядити атмосферу», ведучий першим розповідає про себе, а потім затискає вільний кінець нитки в руці та кидає клубок дитині, яка сидить навпроти. Так клубок передається далі, поки всі діти не розкажуть про себе. Після цього потрібно розпустити «павутину». Для цього кожна дитина має повертати клубок попередній, називаючи її по імені й зазначаючи найважливіше, що запам'яталося про неї.

Інструкція для дітей: «Я кидаю тобі клубочок, розкажи нам щось про себе, але якщо ти не хочеш поки говорити, то просто візьми нитку в руку, назви своє ім'я, а клубок передай іншому».

«База»

Мета: розвиток довіри в групі, поглиблення знайомства.

Правила гри: одна людина призначається «базою». Це означає, що вона ходитиме в центрі кімнати або класу з відкритими очима, а всі інші мають мовчати, закрити очі й рухатися до центру кімнати. Якщо вони наштовхуються одне на одного, то кажуть: «Привіт!» Потім тиснуть руки і рухаються далі із закритими очима. Якщо учасник натикається на «базу», яка не відповідає на «привіт», тоді треба відкрити очі, взятися за руки з нею і ходити удвох з відкритими очима. Всі, хто відкрили очі, тобто стали «базою», рухаються мовчки і не відповідають на вітання, а також не відпускають руки того, хто привітався. Не можна підказувати і торкатися інших в недозволених місцях. Гра закінчується тоді, коли всі відкрили очі й тримаються за руки, утворюючи ланцюжок.

Інструкція для дітей: «Кожен день починається з вітання, і ви теж вітатиметеся, але особливим чином: із закритими очима. Коли всі закриють очі, я виберу одного з вас, хто буде «базою», просто на когось поглянувши. Тільки «база» може ходити з відкритими очима! Вона ходить у центрі, а всі інші з закритими очима, навпаки, йдуть з різних кутків кімнати до центру. Якщо ви натрапляєте на когось, – говорите: «Привіт!» Потім потисніть руки і рухайтесь далі з закритими очима. Але, якщо ви натрапили на «базу», то зрозумієте це тому, що вона не відповідає, бо не має права говорити. Тоді ви відкриваєте очі, берете «базу» за руку і вже разом ходите з відкритими очима. Коли всі наштовхнуться на базу і ходитимуть з нею, взявшись за руки, тобто створюючи великий ланцюжок, тоді гра і закінчується».

«Вітаю!»

Мета: дізнатися і запам'ятати імена всіх учасників групи або класу.

Правила гри: учасники стають у коло. Один з них обходить коло і плескає по плечу іншого. Той, до кого доторкнулися, обходить коло у зворотному напрямку,

поки не зустрінеться з першим учасником. Вони тричі вітаються, називають своє ім'я і вертаються по колу, але вже бігом, щоб встигнути зайняти вільне місце. Той, хто залишився, знову йде по колу і торкається іншого учасника. Гра продовжується доти, поки кожен з групи не візьме участі принаймні один раз.

Інструкція для дітей: «Ставаймо в коло! Один з нас, наприклад Ваня, обходить коло і плескає по плечу того, кого захоче. Той, кого Ваня торкнувся, йде по колу в протилежному напрямку, поки не зустрінеться з ним. Потім вони повинні тричі привітатися, назвати своє ім'я і швидко бігти назад, щоб зайняти вільне місце. Хто не встиг, обходить коло ще раз, і вибирає нового учасника».

«Ініціали якостей»

Мета: дізнатися імена учасників і створити приємні умови.

Правила гри: кожен називає своє ім'я і дві свої позитивні якості, назва яких починається з тих самих букв, що й ім'я та прізвище. Потрібно попросити говорити дітей не кваплячись, щоб дати можливість іншим запам'ятати імена.

Інструкція для дітей: «Зараз ми познайомимося, дізнаючись імена одне одного і найважливіші якості, які нас характеризують. Спробуйте підібрати якості характеру, які вам підходять і починаються на ті самі букви, що й ваші ім'я та прізвище. Наприклад, Петро Антонов – приємний і активний.

Ну що ж, починаймо!»

Вчимо усвідомлювати і безпечно проявляти свої відчуття і почуття

«Відгадай настрої»

Мета: вчитися розрізняти почуття і думки людей за виразом обличчя.

Правила гри: спочатку учасники розглядають картинки, на яких зображені персонажі з різними виразами обличчя. Потрібно визначити, які почуття висловлюють ці герої. Потім роздайте дітям картки або декілька карток з певним «настроєм», щоб вони показували його за допомогою міміки та жестів. Коли хтось один показує, інші учасники повинні відгадати, який це настрій.

Інструкція для дітей: «Зараз я покажу картинку, на яких зображені персонажі з різним настроєм. Давайте спробуємо відгадати, які це настрої, а потім назвемо їх. Добре, а тепер я роздаю картки, ви уважно подивіться на них і визначте, який настрій зображено. Не поспішайте, спочатку подумайте, як ви покажете цей настрій без слів. Ну що ж, починаємо. Відгадайте, який настрій показую я. А тепер ваша черга!»

«Дзеркало»

Мета: навчитися різними способами проявляти свої почуття, а також відчувати настрої інших людей.

Правила гри: діти об'єднуються в пари, і кожен з них по черзі грає роль «дзеркала», в якому відображаються емоції, почуття іншого.

Інструкція для дітей: «Зараз ми пограємо у «Дзеркало». Об'єднайтеся у пари, станьте навпроти одне одного. Один з вас буде дзеркалом, інший повинен показувати різні емоції та почуття. «Дзеркало» повинне якомога точніше повторювати рухи і міміку партнера».

«Передай усмішку по колу»

Мета: емоційна розкутість, згуртування групи.

Правила гри: учасники утворюють коло, беруться за руки. Починає гру ведучий: за годинниковою стрілкою повертається до сусіда зі словами: «Я дарую тобі свою усмішку». При цьому, звичайно ж, усміхається. Наступний учасник повторює те саме.

Інструкція для дітей: «Зараз, діти, станемо у велике дружне коло і візьмемося за руки. Так, добре! А тепер я почну, а ви продовжуйте за годинниковою стрілкою, по черзі. Потрібно від усієї душі усміхнутися сусідові зліва і сказати йому: «Я дарую тобі свою усмішку!» Починаймо!»

«Намалюй свій настрій»

Мета: навчитися проявляти свої емоції через малюнок.

Правила гри: запропонуйте дитині на папері олівцями або фарбами зобразити за допомогою малюнка свій настрій.

Інструкція для дітей: «Сьогодні незвичайний день і незвичайне завдання. Зараз ми малюватимемо... настрої. Давайте спробуємо зробити це! Беремо папір, олівці чи фарби, намагаємося визначити свій настрій і починаємо його малювати!»

«Магазин фарб»

Мета: розвивати вміння проявляти свій настрій і відчувати стан інших людей.

Правила гри: разом з учасниками вирішіть, який колір відповідає певному настрою. Після цього починайте гру. Спочатку ведучий роздає ролі:

- один покупець;
- один продавець;
- всі інші стають фарбами, якими потрібно за допомогою міміки зображувати заданий або вибраний настрій-колір.

Як усе має відбуватися? Приходить покупець, стукає.

Продавець: «Хто там?»

Почувець: «Це я, покупець».

Продавець: «За чим прийшов?»

Почувець: «За фарбою».

Продавець: «За якою?»

Почувець: «За... (називає фарбу)».

Продавець вибирає когось із фарб, діти-фарби зображають настрої. Почувець повинен постаратися визначити заданий колір за зображуваним настроєм. Якщо покупець помиляється, то сам стає фарбою, а фарба – покупцем.

Інструкція для дітей: «Діти, зараз ми з вами до кожного настрою підберемо певний колір. Отже, до якого настрою підійде червоний колір, як ви думаєте? А зелений? А фіолетовий? А тепер пограємо в магазин фарб. Хто хоче бути покупцем? А хто – продавцем? Тепер нехай покупець звертається до продавця за фарбою, а продавець вибирає когось із фарб, і потім фарба показує настрій. Якщо покупець вгадує, то забирає фарбу, а якщо помиляється, то сам стає фарбою. Починаємо?»

«Художник»

Ціль: розвиток уваги до оточуючих людей.

Правила гри: один з учасників – «художник». Він задумав намалювати портрет однієї людини. Він уважно дивиться, вибирає «натуру», а потім повертається спиною до дітей і починає «малювати», але робить це не фарбами і пензлями, а словами, тобто описує обрану ним людину. Решта повинні визначити, хто був його моделлю.

Інструкція для дітей: «Ця гра називається «Художник». Зараз ми виберемо художника. Я відвернуся, а ви передавайте дзвіночок по колу. Щойно скажу «стоп» – зупиніться. Той, у кого виявиться дзвіночок, і буде художником. Так, художник у нас є. Тепер твоє завдання уважно подивитися на всіх і непомітно вибрати того, чий портрет ти хотів би намалювати. Але портрет малюватимеш не фарбами, а словами. Тобі потрібно описати цю людину так, щоб ми її впізнали. Зрозуміло? Тепер повернись до нас спиною і починай описувати!»

«Поділися настроєм»

Мета: розвиток уміння відчувати іншу людину.

Правила гри: учасники стають у коло і беруться за руки. Після того, як пролунає дзвоник або ведучий плесне в долоні, кожен розповідає про свій настрій, а інші намагаються відчутти його.

Інструкція для дітей: «Зараз, діти, ми з вами ділитимемося своїм настроєм. Станьте в коло, візьміться за руки. Після того, як пролунає дзвоник, починаємо по черзі розповідати про свій настрій. Спробуйте розповідати барвисто, повно, щоб ми могли відчутти настрій кожного».

«Сварка»

Мета: усунення психологічного дискомфорту, агресії, формування вміння враховувати позицію іншого.

Правила гри: діти об'єднуються в пари. Діти в парах стають спиною одне до одного і притупують ногами, тримаючи руки на поясі або за спиною. Потім вони «миряться»: повертаються одне до одного обличчям, беруться за руки, усміхаються і обіймаються.

Інструкція для дітей: «Об'єднайтеся у пари, діти, станьте одне до одного спиною. Тепер уявіть, що ви посварилися: тупайте ногами, тримаючи руки на поясі або за спиною. Коли прозвенить дзвіночок, поверніться одне до одного обличчям, помириться, усміхніться та обійміться».

«Ввічливі слова»

Мета: розвиток почуття поваги, ввічливого ставлення до людей.

Правила гри: гра проводиться у колі з м'ячем. Діти кидають одне одному м'яч, кажучи ввічливі слова. Потім вправа ускладнюється. Викладач пропонує називати тільки слова вітання (прощання, вибачення, подяки). Наприкінці вправи обговоріть, які почуття викликають ввічливі слова.

Інструкція для дітей: «Стаємо в коло, візьмімо м'яч і пограймо!»

Кидатимемо м'яч одне одному. У кого виявився м'яч, той повинен говорити ввічливе слово. Добре! А тепер спробуємо називати слова вітання (прощання, вибачення, вдячності). Ну що ж, пограли, а тепер поговорімо про те, які почуття у нас викликають ввічливі слова».

«Магазин ввічливих слів»

Мета: розвиток почуття поваги, ввічливого ставлення до людей.

Правила гри: для гри потрібно зробити картки, на яких написані ввічливі слова: подяки («спасибі», «дякую», «будь ласка»), привітання («здрастуйте», «добрий день», «доброго ранку», «добрий вечір»), вибачення («вибачте», «перепрошую», «мені шкода»), прощання («до побачення», «до зустрічі», «добраніч»). Ведучий розставляє картки в певному порядку на полицях (або розкладає на столі). Потім картки прибираються або перемішуються, а діти повинні по черзі розставити їх по місцях, навести порядок у «магазині».

Інструкція для дітей: «На полицях у магазині стояли ввічливі слова. Але раптом подув вітер – і всі слова впали і переплуталися. Треба їх знову розставити по полицях. Давайте кожен по черзі поставити по одній картці».

«Компліменти»

Мета: розвиток уміння помічати позитивні сторони інших людей, вміння говорити компліменти.

Правила гри: діти стають у два кола: одне зовнішнє, інше – внутрішнє, обличчям одне до одного. Діти із зовнішнього кола говорять компліменти дітям із внутрішнього кола, а вони відповідають: «Спасибі, я знаю». Зовнішнє коло рухається за годинниковою стрілкою, поки діти із зовнішнього кола не скажуть усім компліменти. Потім внутрішнє коло говорить компліменти зовнішньому.

Інструкція для дітей: «Діти, зараз ми вишикувалися з вами у два кола. Перше коло буде внутрішнім, його оточує ще одне, зовнішнє. Тепер зробіть так, щоб ви всі стояли навпроти одне одного. Зараз той, хто стоїть у зовнішньому колі, говорить компліменти тому, хто стоїть навпроти, а той, у свою чергу, відповідає «Дякую, я це знаю». По дзвінку зовнішнє коло пересувається на одну позицію за годинниковою стрілкою, і вже новим учасникам промовляють компліменти, доки не пройдуть повне коло. Потім внутрішнє коло говорить компліменти зовнішньому».

«Ти – хороший»

Мета: навчитися помічати позитивні сторони іншого.

Правила гри: діти об'єднуються в пари і знаходять зручне місце для бесіди. Вирішують, хто буде перший. Потім протягом п'яти хвилин одна дитина розповідає іншій про її найкращі якості, добрі справи і вчинки. Після дзвінка діти міняються, і друга дитина розповідає першій про її хороші якості.

Інструкція для дітей: «Діти, об'єднайтеся в пари, сядьте напроти одне одного і вирішіть, хто з вас буде першим. Завдання першого гравця – розповісти своєму партнеру, які хороші якості він помітив у ньому. Потім по дзвінку ви міняєтеся ролями».

«Опиши друга»

Мета: розвиток уваги до оточуючих людей.

Правила гри: діти об'єднуються в пари. Одна пара виходить у центр кімнати, і ці дві людини, стоячи спиною одна до одної, по черзі описують зачіску, обличчя та одяг іншої. Решта пар спостерігають і оцінюють, хто виявився точнішим в

описі. Інструкція для дітей: «Діти, об'єднайтеся в пари. Кожна пара по черзі виходить у коло, стає спинами одна до одної, і партнери по черзі описують зачіску, обличчя та одяг іншої. А ми всі будемо вирішувати, хто виявився точнішим в описі».

«Невидимка»

Мета: розкутість учасників групи, розвиток навичок самопрезентації.

Правила гри: діти вибирають ведучого. Ведучий виходить за двері. Хто залишилися в кімнаті, – домовляються між собою, кого з присутніх учасників групи вони «задумують». Ведучий входить і починає запитувати: «Якби ця людина була деревом, то яким?» Той, до кого він звернувся, відповідає йому, маючи на увазі загаданого, так, як йому здається, тобто висловлює свою думку. Запитання можуть бути різними, але вони повинні ставитися тільки в описовій формі: «Якби ця людина була будинком, картиною, погодою, квіткою, стравою, видом транспорту...» Коли ведучий здогадується, кого загадали, то робить спробу. Вгадувати можна до трьох разів. Якщо він не вгадав, йому про це говорять. Потім виходить наступний ведучий. Ведучими можуть бути всі, хто захочуть.

Інструкція для дітей: «Зараз ми пограємо у гру «Невидимка». Давайте виберемо ведучого. Ведучий виходить за двері, а всі, хто залишилися, вибирають людину «невидимку». Після дзвінка ведучий повертається і ставить запитання учасникам, які допоможуть йому визначити людину-«невидимку». Наприклад, «Якби ця людина була деревом, то яким?» і т. д. Той, до кого ведучий звернувся, називає дерево, яке, на його думку, схоже на загадану людину. Якщо ведучому не зрозуміло, він може поставити інші подібні запитання учасникам групи. Наприклад: «Якби ця людина була будинком, картиною, погодою, квіткою, стравою, видом транспорту...». У ведучого є тільки три спроби відгадати людину-“невидимку”».

«Послухаємо тишу»

Мета: розвиток уміння слухати, тренування спостережливості.

Правила гри: учасники зручно розташовуються в колі, закривають очі та «слухають тишу». Потрібно постаратися почути якомога більше різних звуків. Потім діти відкривають очі й діляться всім, що почули.

Інструкція для дітей: «Влаштуйтеся зручніше, закрийте очі та послухайте тишу навколо вас, постарайтеся не розмовляти, не шуміти. Коли прозвонить дзвіночок, тихенько відкрийте очі, – і ми поговоримо про те, хто що почув у тиші».

«Мої відчуття в променях сонця»

Мета: самопізнання, посилення внутрішніх ресурсів.

Правила гри: учасникам роздають аркуші паперу з намальованим сонцем.

Інструкція для дітей: «У центрі сонечка, яке намальоване у вас на аркушах, опишіть або намалюйте, як ви уявляєте собі відчуття, яке хотіли б досягнути саме зараз. Уздовж променів напишіть все, що потрібно зробити або сказати, щоб дійсно відчувати це. Якщо не вистачає променів, додайте їх! Отже, подумайте, яке відчуття вам хотілося б досягнути зараз, і приступайте до роботи».

«Мій портрет у променях сонця»

Мета: підвищення самооцінки, розвиток впевненості в собі, самопізнання.

Правила гри: учасники отримують аркуші паперу з намальованим сонцем, і їм пропонується намалювати свій «портрет у променях сонця».

Інструкція для дітей: «Напишіть своє ім'я або намалюйте портрет у центрі сонячного круга. Потім уздовж променів напишіть все те хороше, що ви про себе знаєте. Якщо потрібно, додайте променів. А потім всі, хто захочуть, зможуть показати свій портрет».

«Блокнот успіхів»

Мета: підвищення самооцінки, розвиток впевненості в собі, самопізнання.

Правила гри: учасники об'єднуються у групи по три людини. Кожен в групі записує в зошит свої успіхи за тиждень. Потім всі по черзі діляться успіхами в групі.

Інструкція для дітей: «Зараз об'єднуємося в групи по три людини. Спочатку кожен з вас запише в зошит всі свої успіхи за минулий тиждень. Коли прозвонить дзвіночок, зупиніться на тому, що написали, і поділіться своїми успіхами з друзями в групі. Знаєте, яке найголовніше правило в цій грі? Розповідати про свої успіхи, навіть невеликі, з гордістю!»

«Автобус з почуттями»

Мета: підвищення емоційної компетенції, вміння розпізнавати свої почуття і підтримувати іншого.

Правила гри: діти їдуть у метафоричному автобусі. Ведучий пропонує створити такий автобус усім тим, хто відчуває радість, сум, образу, провину, щастя, втому тощо. Діти стають у колону, кладуть руки на плечі одне одному і «їдуть», водій-ведучий очолює ланцюжок. Час від часу він озвучує різні почуття, і, якщо хтось не відчуває такого, то «виходить на зупинці», інші ж, навпаки, «входять в автобус». Гра закінчується, коли кожен хоча б один раз проїхався в «автобусі з почуттями».

Інструкція для дітей: «Діти, пограємо у гру «Автобус». Всі, хто щось відчуває (радість, сум, образу, провину, щастя, втому тощо), сідають у наш автобус. Для цього потрібно стати одне за одним і взятися за плечі. Я стану попереду і поведу автобус. Наступна зупинка буде тоді, коли я називаю нове почуття. Хто так не відчувається, виходить з автобуса, а інші, навпаки, заходять».

«Дражнилки»

Мета: вияв агресії соціально прийнятним способом. Можливість обговорити ситуації, коли виникає злість і образа.

Правила гри: діти довільно рухаються по кімнаті й «дражняться»: показують одне одному гримаси (смішні, злі, образливі та ін.). Важливо, щоб ведучий виконував вправу разом з дітьми, тим самим заохочуючи грати.

Інструкція для дітей: «Ми зараз пограємо у «Дражнилки». Гра дуже проста, але іноді людям дуже важко в неї грати. Спробуємо? Ви всі ходите по кімнаті, як і куди хочете, і, не зупиняючись, показуєте одне одному гримаси, дражнитесь. Спробуйте це робити по-різному».

«Маленькі капості»

Мета: вчитися висловлювати агресію соціально прийнятним способом. Можливість обговорити ситуації, коли виникає злість і образа.

Правила гри: діти довільно рухаються по кімнаті і влаштовують одне одному «маленькі капості» (легенько щипають, смикають за кіски, злегка б'ють долоньками одне одного тощо). Важливо, щоб ведучий виконував цю вправу разом з дітьми.

Інструкція для дітей: «Пограймо в «Маленькі капості». Для цього потрібно вільно пересуватися по кімнаті та робити одне одному невеликі пустотливі капості, наприклад, легенько вщипнути, полоскотати, смикнути за косичку, легенько ударити долонькою... Але стежте за тим, щоб ваші капості були веселими і необразливими. Будьте винахідливі».

«Джеберіш»

Мета: усунення психологічного дискомфорту, агресії, формування вміння розуміти і враховувати позицію іншої людини, безпечний прояв негативних почуттів.

Правила гри: розкажіть дітям про чудесну мову, на якій можна сказати все, що думаєш, – і погане, і хороше, посваритися і помиритися. Ця мова називається «джеберіш». Кожен дуже легко може її вивчити.

Інструкція для дітей: «Якщо з кимось посварилися, ми часто намагаємося стримувати свої почуття і емоції. Я теж так роблю. Та зараз спробуємо навчитися виражати все погане на таємній мові. Вона придумана для того, щоб можна було сказати все-все! і погане, і хороше. А потім помиритися! Цю мову дуже легко вивчити – просто включайте фантазію! Дивіться, як це роблю я: «Харр! Я-я-я-я! Куздра-шудра! Трат-т! Трат-т! Трат-т! Дур-р-р! Мур-р-р! Фур-р-р! Ну що? Спробуємо посваритися і помиритися на таємній мові “джеберіш”»?

«Рик дракона»

Мета: усунення психологічного дискомфорту, агресії, безпечний прояв негативних почуттів.

Правила гри: схоже на «джеберіш», але як таємну мову використовуйте звуки розгніваного дракона. Погарчіть одне на одного, щоб «прогарчати роздратування».

Інструкція для дітей: «Зараз ми з вами вогнедишні дракони! Посварилися, полаялися та посперечалися. Що ж нам робити? А ось що: сказати про це. Але не так, як ми зараз говоримо, а як дракони. Погарчімо! Я почну: «Р-р-р-р-р, ар-р-р-р, р-р-р!!! Хто мені відповідь?»

«Так - ні»

Ціль: усунення психологічного дискомфорту, агресії, безпечний прояв негативних почуттів.

Правила гри: якщо ви бачите, що дітям важливо опиратися всьому, що ви говорите, спробуйте пограти в «Так – ні». Коли ви говорите «так», діти повинні відповідати «ні», і навпаки.

Інструкція для дітей: «Спробуємо класну гру. На все, що я говоритиму, відповідайте «ні». А потім поміняємося ролями. Ну що, починаймо?»

«Редиска й огірок»

Мета: навчитися виражати агресію соціально прийнятним способом, через гру.

Правила гри: влаштуйте сеанс дражнілок і обзивалок, використовуючи для цього тільки назви овочів і фруктів.

Інструкція для дітей: «Я розумію, іноді хочеться назвати когось поганим словом, і навіть вам – мене, а мені – вас. Спробуймо висловити наші образи через назви овочів або фруктів. Наприклад: «Гей ти, банане! А ти – редиска!»

«Боротьба спинами»

Мета: вираз агресії соціально прийнятним способом у безпечній обстановці.

Правила гри: діти, близькі за зростом, об'єднуються в пари. Стають спинами одне до одного і впираються ними. Спочатку просто торкаються, потім повільно починають взаємодіяти, ніби розмовляючи тілом. Потім взаємодія стає сильнішою, діти починають боротися: активно, інтенсивно, але обережно. Можна змінити партнерів кілька разів.

Інструкція для дітей: «Виберіть собі партнера, близького вам за зростом. Поверніться одне до одного спиною і зіпріться спинами. Постійте так недовго. Тепер почніть трохи рухати спиною, неначе розмовляєте. Потім рухайте спиною інтенсивніше і можете поборотися. Будьте акуратні, робіть рухи сильні, напористі, але обережні. Потім знову зменшуйте темп і закінчуйте гру, просто легенько стикаючись спинами».

«Чарівний дощ»

Мета: активізація уяви, можливість виразити агресивні почуття в безпечній формі.

Правила гри: для неї необхідні газети і яскраві журнали. Гра складається з трьох етапів. Перший етап: запропонуйте дітям взяти собі кілька журналів і газет. Потім вирішіть, за який час газети будуть розірвані на дрібні шматочки (але не більше ніж 3-4 хвилини). За сигналом потрібно зупинитися. Другий етап: також разом з дітьми визначте проміжок часу, коли можна всмак покидати шматочками одне в одного, а також підкидати їх вгору, влаштовуючи «чарівний дощ». За сигналом потрібно зупинитися і перейти до третього етапу. Знову ж таки, за обмежений час потрібно зібрати всі шматочки в спеціальний пакет. У грі дуже допоможе звуковий таймер. Потім зі шматочків можна зробити якісь аплікації та колажі.

Інструкція для дітей: «Виберіть собі кілька журналів і газет. Ці газети і журнали необхідно порвати на дрібні шматочки. Але спочатку ми повинні визначити час, за який це потрібно зробити. Починаємо за сигналом. Це перший етап гри. Тепер за цей самий час ви можете кидатися в одне одного зліпленими зі шматочків газет кулями, розкидати їх навколо, підкидати вгору. Це другий етап гри. А тепер третій етап. За який час ви зможете це прибрати? Визначили? Починаємо: швидко збирайте всі шматочки в цей пакет!»

Вчимо розслаблятися і краще відчувати своє тіло

«Знайти лідера»

Мета: розвиток уваги до оточуючих людей, емоційна розкутість і згуртування групи.

Правила гри: попросіть дітей сісти в коло. Всі повинні добре бачити одне одного. Ведучий вибирає одну дитину, яка повинна вийти або відійти в сторону, щоб не чути, про що говорять інші. Ведучий вибирає лідера з решти дітей. Лідер придумує і показує рух, який всі повторюють, намагаючись не дивитися на нього. Входить експерт (учасник, який виходив), і його завдання – вгадати, хто лідер. У нього є три спроби.

Інструкція для дітей: «Давайте сядемо в коло. Один з вас буде експертом, і він зараз вийде. Ми запросимо його пізніше. Хтось із тих, хто залишилися, буде лідером. Він показуватиме всім нам рухи, а ми – його повторювати. Лідер час від часу змінює рухи – і всі повторюють за ним, намагаючись не дивитися на нього. Експерт заходить до нас і має відгадати, хто лідер, тобто хто задає рух».

«Стежина»

Мета: розвиток уваги до оточуючих людей, емоційна розкутість і згуртування групи.

Правила гри: учасники стають в коло і під музику починають рухатися. Дається команда «Копиця»: всі діти повинні з'єднати руки над головою в центрі кола. За командою «Купина» діти присідають, поклавши руки на голову. За командою «Стежка» – приєднуються по ходу руху, опустивши голову і поклавши руки на плечі того, хто стоїть попереду. Вправа повторюється декілька разів.

Інструкція для дітей: «Зараз ми гратимемо у гру «Стежина». Стаємо в коло і починаємо рухатися по колу. Як тільки я скажу: «Копиця», – ви всі повинні з'єднати руки над головою в центрі кола. За командою «Купина» ви присідаєте, поклавши руки на голову. Як тільки я скажу: «Стежина», – стаєте в коло одне за одним, опустивши голову і поклавши руки на плечі тому, хто стоїть попереду. Зрозуміло? Спробуймо!»

«Дотик»

Мета: розвиток уміння відчувати іншу людину через дотик.

Правила гри: один з учасників сідає в центрі кола на стілець, очі його закриті. Троє дітей по черзі підходять і торкаються його рук. Той, хто сидить, має визначити, хто саме до нього доторкнувся.

Інструкція для дітей: «Зараз ми з вами, діти, впізнаватимемо одне одного через дотики. Одна людина сідає в центрі кола, зав'язуємо їй очі. Будь уважний, зараз до тебе по черзі доторкнуться три людини, а твоє завдання – вгадати, хто саме торкнувся, і назвати всіх по іменах».

«Два баранчика»

Мета: відчути дух протиріччя, дух суперництва.

Правила гри: учасники об'єднуються у пари, опускаються на коліна, спираючись руками в підлогу навпроти одне одного. Потім впираються плечем у плече і намагаються зрушити одне одного з місця.

Інструкція для дітей: «Сьогодні ми пограємо у «Два баранчика». Кожен вибирає, з ким він буде в парі. Тепер опустіться на коліна і обіпріться плечима одне на одного. Спробуйте зрушити одне одного з місця, як два впертих баранчика».

«Обіймашки»

Мета: емоційне згуртування групи, встановлення емоційного контакту.

Правила гри: розпочинають двоє учасників – ніжно обіймаються, потім їх обіймає третій, наступний обіймає вже трьох, і так доти, поки не утворяться одні великі «обійми».

Інструкція для дітей: «Зараз ми з вами спробуємо утворити наші загальні обійми, такі величезні «обіймашки» для нас усіх. Правда, хороше? Для цього спочатку обіймуться дві людини, тепер до них нехай приєднається третій, потім – четвертий і так далі. Зрозуміло? Розпочинаймо!»

«Воскова паличка»

Мета: досягнення емоційної розкритості групи, розвиток довіри до інших.

Правила гри: група утворює коло, стоячи близьенько одна до одної, відкривши долоні на рівні грудей. Руки зігнуті в ліктях. У центрі один учасник – «Воскова паличка». Її ноги «прибиті» до підлоги, а кісток у неї немає зовсім. Це означає, що «воскова паличка», закривши очі, гойдається, а група м'яко передає її одне одному. Гру можна супроводжувати спокійною музикою.

Інструкція для дітей: «Діти, стаємо в коло близьенько одне до одного, а руки тримаємо перед собою, ось так. У центрі стоятиме «воскова паличка». Уявіть, що у неї зовсім немає кісток, а ноги ніби прибиті до підлоги. «Воскова паличка» закриває очі, хитається. Наше завдання – тихенько і дуже обережно, щоб не зламати, передавати її одне одному».

«Поділися»

Мета: вчитися вербально і не вербально висловлювати почуття.

Правила гри: діти об'єднуються у групи по три людини. Завдання кожного учасника групи – спочатку розповісти іншим про свою найрадіснішу подію з минулого тижня, а потім мімікою і жестами показати найсумніше.

Інструкція для дітей: «Діти, об'єднайтесь у групи по три людини. Тепер нехай кожен з вас спочатку розповість іншим учасникам групи про свою найрадіснішу подію з минулого тижня, а потім мімікою і жестами покаже найсумніше».

«Плутанина»

Мета: активізація групи, переживання групової єдності.

Правила гри: за запропонованою дітьми лічилкою вибирається ведучий, він виходить з кімнати. Решта дітей утворює коло і береться за руки. Вони починають навмисно заплутуватися. Завдання ведучого – розплутати плутанину, не роз'єднуючи рук дітей.

Інструкція для дітей: «Вибираємо ведучого за лічилкою. Яку лічилочку ви б хотіли використати? Добре, а тепер пограємо: ведучий виходить з кімнати, а ми стаємо в коло і беремося за руки. Не роз'єднуючи рук, починаємо заплутуватися: хто як зуміє. Тепер кличемо ведучого – нехай він нас розплутає!»

«Готуємо піцу»

Мета: зняти фізичне й емоційне напруження.

Правила гри: діти об'єднуються в пари і по черзі роблять масаж одне одному так, якби готували піцу. Спочатку вони розминають «тісто»: добре, ретельно масажують кожну частину спини, потім розкачують великий млинець і кладуть начинку. Коли «піца» готова, її відправляють у «піч»: той, хто робив масаж, розтирає долоні та кладе їх партнеру на спину між лопатками. Протягом хвилини він «запікає піцу» – тримає руки на спині партнера.

Інструкція для дітей: «Хтось зараз буде «тістом» для піци, а його партнер «пектиме» «піцу». Робіть масаж, ніби місите «тісто» ось так: м'яко, обережно, старанно. Адже потрібно приготувати м'яке, еластичне тісто, без єдиної грудочки! Потім «кухар» розкачує «великий млинець» і готує «начинку», питаючи в «піци», що б вона хотіла туди покласти. Коли «начинка» готова, кухар розтирає свої долоні до появи тепла і кладе їх у ділянку між лопатками «піци», тримає їх там хвилину. А тепер «кухар» і «піца» міняються ролями».

«Повелитель погоди»

Мета: розслаблення, зняття фізичного та емоційного напруження.

Правила гри: хтось стає «повелителем погоди», а хтось буде «місцем погодних умов». «Місце погоди» лягає, стоїть або сидить, обпершись на спинку стільця, а «повелитель» робить масажні рухи по спині, супроводжуючи певним текстом. Рухи створюються під історію переходу сонячної погоди в дощову, грозову, вітряну, а потім знову в сонячну. Потім «повелитель» і «місце погоди» міняються ролями.

Інструкція для дітей: «Починати потрібно із сонечка, приємного тепла (цьому відповідають легенькі, погладжувальні дотики «повелителя»). Потім з'являється вітерець, він дме все сильніше, наганяє хмари (дотики «повелителя» стають динамічнішими, тобто він робить кругові рухи руками по всій поверхні спини). Потім небо темніє, з'являється перша блискавка, гримить грім, починається дощик, він посилюється, перетворюється у зливу (рухи «повелителя» посилюються: це вже хлопки, легке пощипування, стрімкі кругові рухи). Поступово природа заспокоюється, небо ясніє, виходить сонечко, а на небі з'являється веселка («повелитель» повертається до ніжних прогладжувань руками). «Повелитель» може виголошувати: «Зараз гарна погода, світить сонечко, співають пташки, віє легкий вітерець... Він стає сильнішим, гойдаються дерева, починається справжній ураган! І ось падають великі краплі, дощ сильнішає, вода змиває все на своєму шляху, нарешті, краплі дощу стають рідшими, вітер стихає, дощ припиняється... І ось знову співають пташки, а на небі з'являється веселка». Коли «повелитель» зробить масаж «місцю погоди», вони міняються ролями».

«Дерево і лось»

Мета: емоційна і фізична розрядка.

Правила гри: діти об'єднуються в пари, в яких когось називаємо «деревом», а когось – «лосем». «Дерево» уявляє собі, які в нього гілки, стовбур, як міцно воно стоїть на землі. «Лось» уявляє, який він: молодий чи дорослий, як почуватися. Ось лось хоче почухати роги і ноги об дерево. Потім гравці міняються ролями.

Наприкінці важливо поділитися враженнями і відчуттями: яким був лось, яким – дерево, які відчуття у них виникали.

Інструкція для дітей: «Уявімо, що Ваня – дерево, а Міша – лось. Дерево міцно тримається корінням у землі, а лось хоче почухати спинку, боки, роги об дерево, побуцати і пощипати його. Потім міняємося ролями!»

«Завмри!»

Мета: зняти фізичне й емоційне напруження, вчитися усвідомлювати рухи тіла, а також розуміти різний темп, ритм і енергію.

Правила гри: діти вибирають собі образ якоїсь тварини і рухаються в її темпі, а потім завмирають за командою ведучого. Можна повторити кілька разів. Коли всі сядуть на свої місця, обговоріть: було складно чи просто? Коли? Чому?

Інструкція для дітей: «Подумайте про тварин, яких ви знаєте, і виберіть когось повільного (наприклад, равлик, черепаха), когось жвавішого (наприклад, курка, коза), одного швидкого (наприклад, верблюд, слон, кінь) і дуже швидкого (наприклад, леопард, заєць, собака). Вибрали? Починаємо спокійно рухатися по кімнаті в будь-якому напрямку. Дихайте спокійно під час руху. Тепер я проситиму вас рухатися з різною швидкістю, як різні тварини, і ви повинні або прискорюватися, або сповільнюватися залежно від моїх вказівок. Спочатку рухайтесь, як найповільніша тварина, тепер трохи швидша тварина... Не забувайте дихати спокійно і залишайтеся розслабленими. Чи сповільнюєтеся, чи прискорюєтеся, утримуйте ритм дихання однаковим. Не наштотхуйтеся на інших дітей, але й рухайтесь у всіх напрямках. Тепер прискорюйтеся, як швидка тварина, та не забувайте спокійно дихати, залишатися розслабленими. А тепер рухайтесь, як найшвидша тварина. А зараз – завмріть! Вам сподобалось? Повторимо?»

«Автомийка»

Мета: активізувати уяву, вчитися висловлювати агресію соціально прийнятним способом. По суті, це той самий масаж, але в ігровій формі (масажується ділянка між лопатками).

Правила гри: учасники сідають навпочіпки одне навпроти одного, утворюючи коридор, який і є мийкою. Один з учасників присідає на початку коридору і уявляє себе якимось автомобілем. Він розповідає, якої марки цей автомобіль, якого кольору, якого року випуску, який ремонт потрібен, яка ступінь забруднення, в яких місцях необхідно особливо ретельно вичистити тощо. Після цього машина починає рух по «коридору», а «коридор» «відмиває» його, «чистить» за допомогою різноманітних масажних рухів. Після того, як учасник пройде весь «коридор», він стає в кінці, а через мийку «проїжджає» наступний автомобіль. Можливі модифікації: наприклад, посудомийна машина або хімчистка.

Інструкція для дітей: «Нам потрібно стати в пари навпроти одне одного і сісти навпочіпки, утворюючи коридор. Коридор – це автомийка. Хто перший буде автомобілем? Розкажи тепер, якої ти марки, якого кольору? А який рік випуску? Тобі потрібен ремонт? А в яких місцях тебе потрібно помити, почистити найбільше? Заїжджай на нашу автомийку, а ми тебе помиємо і почистимо, як ти захочеш! А тепер ставай в кінець коридору, адже кожен з нас теж хоче побути автомобілем».

«Передай рух»

Мета: розвиток тілесної чутливості, передачі почуттів за допомогою руху.

Правила гри: всі діти стають у коло одне за одним, одна дитина – ведучий. Вона робить якийсь рух, який всі мають передавати по колу із закритими очима, щоб врешті він повернув до неї. Потім призначається інший ведучий.

Інструкція для дітей: «Станьте в коло, одне за одним. Хто хоче бути ведучим? Ти? Добре. Ти зараз придумаєш і зробиш якийсь рух або просто доторкнешся до сусіда, а він передасть цей рух далі по колу, щоб він повернувся до тебе. Ми всі стоїмо з закритими очима, щоб краще відчувати цей рух. Ведучий повинен сказати, чи повернувся йому той рух, який він послав. З кожним новим колом ми вибиратимемо нового ведучого. Спробуйте посилати різноманітні рухи».

«Солдатики»

Мета: акцентувати різні тілесні відчуття, контраст напруження і розслаблення (гра дає глибоке розслаблення, знімає напругу і стрес).

Правила гри: запропонуйте дітям проекспериментувати з різними відчуттями. Спочатку сильне напруження і відсутність будь-якого руху – «як солдати на посту». Потім, навпаки: максимальне розслаблення, ніби «листочки на вітрі». Повторіть кілька разів, чергуючи команди.

Інструкція для дітей: «Зараз ми експериментуватимемо! Чергуватимемо відчуття дуже сильної напруги і максимального розслаблення. За командою «Солдати!» випрямлятимемося, сильно-сильно напружуватимемо всі м'язи, не ворухитимемося і нічого не говоритимемо! За командою «Відміна!» ми повинні розслабитися і рухатися, як маріонетки на мотузочках. Коли розслаблятимемося, можна вимовляти різні звуки».

«Метелики»

Мета: акцентувати різні тілесні відчуття, контраст напруження і розслаблення.

Правила гри: запропонуйте дітям краще пізнати відчуття спочатку активності та руху, ніби «метелики пурхають», а потім – пасивності, завмирання, тобто «метелик сів на квітку».

Інструкція для дітей: «Уявіть, що ви – гарні метелики! Лунає музика – і ви пурхаєте з квітки на квітку, весело й активно! Як тільки музика затихне (або я скажу «спеціальне» слово, про яке ми домовимося), ви зупинитесь і завмреєте, ніби метелик сів на квітку».

«Пінгвіни і фламінго»

Мета: активізація групи, тілесне розслаблення і подолання скутості.

Правила гри: спочатку всі діти стають птахами фламінго, тобто рухаються повільно, роблячи розмашисті кроки й такі самі рухи руками, як крилами. Один з учасників – пінгвін – рухається швидко, але маленькими кроками, руки щільно притиснуті до тіла, а долоні розвернуті внутрішньою стороною назовні. Пінгвін повинен доторкнутися головою (лобом) до фламінго, ніби щипаючи дзьобом, і в цей момент фламінго стає пінгвіном. Новий пінгвін починає теж ловити фламінго. Гра закінчується, коли у пінгвінів перетворюються всі фламінго.

Інструкція для дітей: «Ця гра пов'язана з різними видами рухів. Потрібно бути уважними. Спочатку всі діти, крім одного, перетворяться на фламінго. Уявіть собі цих птахів: як вони крокують, як махають крилами (покажіть)... Фламінго рухаються дуже повільно, роблять великі кроки і широко розмахують крилами. А учасник-пінгвін рухається швидко, маленькими кроками, руки щільно притиснуті до тіла, як у пінгвінів (покажіть рухи пінгвіна). Як тільки пінгвін доторкнеться до фламінго дзьобом (тобто головою), фламінго перетворюється на пінгвіна і ловить інших фламінго. Гра закінчується тоді, коли всі стануть пінгвінами».

«Закінчи фразу»

Мета: навчитися розуміти і розрізняти різні почуття, а також усвідомлювати взаємозв'язки між діями, стосунками і почуттями.

Правила гри: для гри потрібен м'яч або м'яка іграшка. Ведучий кидає м'яч учаснику гри і вимовляє початок фрази. Учасник повинен повернути йому м'яч, вимовивши закінчення речення. Спочатку всі фрази придумує дорослий ведучий (педагог), а в кінці, коли діти добре зрозуміють сенс гри, вони самі можуть бути ведучими. У гру «Закінчи фразу» можна грати багато разів.

Приклади фраз:

- Коли мені страшно, я...
- Коли я серджуся, я...
- Якщо мене ображають, я...
- Коли на мене кричать, я...
- Я відчуваю злість, коли...
- Мені буває страшно, коли...
- Я щасливий(-а), якщо...
- Я стрибаю від радості, коли...
- Я сумую, коли мама...
- Я засмучуюся, якщо мої батьки...
- Я заздрю, коли...
- Я дуже люблю...
- Я злюся, якщо...
- Мені б хотілося, щоб мої друзі...
- Мені б хотілося, щоб мама...
- Мені б хотілося, щоб тато...
- Я спантеличений(-а), коли...
- Я засмучуюсь, якщо...
- Я сміюся, коли...
- Я спокійний(-а), навіть якщо...
- Мені подобається, коли...

Інструкція для дітей: «Зараз я кидатиму всім по черзі м'яч, кажучи початок фрази. Той, до кого прилетів м'яч, повинен повернути мені його, закінчивши цю фразу по-своєму. Наприклад, я кажу: «Я радію, коли...» Людина, у якої м'яч, закінчує: «...мені роблять подарунки».

Вчимо «самоналаштуватися»: ігри-медитації

«Безпечне місце»

Мета: навчити дітей медитації (концентрації уваги), яка допоможе їм налаштуватися на хороші фантазії або спогади.

Інструкція для дітей: «Сьогодні ми навчимося використовувати нашу уяву, щоб створювати і запам'ятовувати приємні події, відчуття й образи. Коли ми відчуваємося погано, корисно уявити місце, де нам добре і ми в безпеці. Я попрошу вас згадати місце, де ви відчуваєтеся спокійно і щасливо. Це може бути реальне місце, де ви були на канікулах, або місце, про яке ви чули і хочете там побувати. Або це може бути місце, яке ви вигадали. Починаємо з того, що ви зробите кілька глибоких вдихів. Тепер закрийте очі й дихайте як звичайно. Уявіть місце, де ви відчуваєтеся спокійно, безпечно і щасливо (пауза). Уявіть, що ви стоїте або сидите там (пауза). Роззирніться навкруги у своєму уявному місці та запам'ятайте все, що бачите (пауза). Запам'ятайте всі деталі (пауза). Подивіться на різні кольори навколо (пауза). Уявіть, що ви торкаєтесь предметів навколо себе (пауза). Тепер подивіться далеко вперед. Що ви там бачите? Постарайтеся побачити різні кольори, тіні. Ви зараз перебуваєте у своєму особливому місці, яке завжди можна уявити, і куди завжди можна потрапити. У цьому особливому місці ви відчуваєтеся спокійно і впевнено. Уявіть, що ви босоніж стоїте на землі. Запам'ятайте це відчуття (пауза). Починайте повільно йти і запам'ятовувати все, що вас оточує. Що ви чуєте (пауза)? Може, легкий приємний подих вітерця? Або звук моря? Чи спів птахів? Світить ласкаве сонечко, правда? Відчуйте теплі сонячні промінчики на своєму тілі (пауза). Які запахи ви відчуваєте (пауза)? Може, це запах моря? Чи квітів? Або вашої улюбленої їжі (пауза)? В особливому місці ви можете слухати, відчувати і бачити речі, які вам приємні. Ви спокійні та щасливі. Тепер уявіть, що з вами поруч є хтось особливий (примітка: це може бути фантастичний герой, герой мультфільму або вигаданий друг). Цей хтось – сильний і прийшов сюди, щоб допомогти. Уявіть, що ви удвох повільно гуляєте і оглядаєте все навколо. Запам'ятовуйте все, що бачите (пауза). Кожен з вас щасливий бути поруч одне з одним, адже він – ваш друг і помічник, який може вирішити будь-які проблеми. Роздивіться навколо ще краще. Запам'ятайте все це. Так ви зможете в будь-який час повернутися сюди знову. Ваш помічник завжди буде тут, де б ви не були (пауза). Приготуйтеся відкрити очі та залишити своє особливе місце. Один, два, три...».

«Дерево»

Мета: формування відчуття опори, стійкості, об'єднання тілесних і образних фантазій.

Правила гри: діти вільно пересуваються по кімнаті, і кожен обирає собі зручне місце (поруч з іншими або, навпаки, на віддалі, поблизу вікна або біля стіни). Діти залишаються в такому місці, закривають очі та уявляють себе якимось деревом. Ведучий просить дітей уявити своє дерево – які корені, стовбур, крона у «їхнього» дерева. Потім – як від коренів рухаються живильні соки і піднімаються по стовбуру до гілочок і листочків, як дерево наповнюється життєвою енергією. А

також як сонечко своїми промінчиками пестить крону, зігріває кожен листочок. Після того, як діти виконають цю вправу, потрібно намалювати своє дерево і показати його однокласникам.

Інструкція для дітей: «Зараз, діти, ви можете походити по кімнаті та вибрати те місце, яке здається вам найкомфортнішим. Кожен вибирає місце для себе. Тепер залишіться у своєму зручному місці та закрийте очі. Уявіть, що ви – це дерево. Будь-яке дерево, яке виникне у вашій уяві. Спробуйте відчутти себе ним. Відчуйте коріння, уявіть живильні соки, які піднімаються вгору, до крони. Відчуйте стовбур, крону, шелест листя. Відчуйте, як міцно коріння тримає вас, який сильний і міцний у вас стовбур, і вітер пестить крону, а сонце зігріває кожен листочок. Тепер поверніться до себе з цього образу. А зараз намалюйте своє дерево».

Допомога дітям шкільного віку після травматичної події

Допомога дітям шкільного та підліткового віку після травматичної події		
<i>Поведінка дитини</i>	<i>Реакція батьків</i>	<i>Приклади того, що Ви можете сказати або зробити</i>
Розгубленість після того, що трапилось.	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Виразно пояснити своїй дитині, що сталося, коли б вона про це не запитала. Уникайте деталей, які могли б налякати Вашу дитину, перевірте свої здогади щодо того, що розгубленість Вашої дитини може бути пов'язана з якоюсь реальною загрозою. ▲ Нагадайте своїй дитині, що є люди, які спеціально зайняті захистом сімей, і що Ваша сім'я (якщо буде потреба) може розраховувати на допомогу. ▲ Проінформуйте свою дитину про те, що трапиться найближчим часом. 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ «Я знаю, інші діти говорять, що пожежа повториться, але ми переїхали в інше місце, яке краще захищене від вогню». ▲ Відповідайте на всі питання Вашої дитини (без роздратування) і поясніть їй, що родині нічого не загрожує. ▲ Повідомте своїй дитині, що буде далі, особливо, що стосується школи і місця проживання.
Почуття відповідальності та вини: школярі можуть переживати через те, що з їхньої вини щось сталося. Зазвичай вони не відразу діляться своїми сумнівами з іншими.	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Дайте своїй дитині можливість поділитися своїми проблемами. ▲ Переконайте свою дитину в тому, що вона не винна, і поясніть їй усі причини. 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Допоможіть своїй дитині дистанціюватися. Поясніть їй: «Після такого нещастя багато дітей, та й дорослі теж, думають, що все могло б бути інакше, що цьому можна було б запобігти. Але це зовсім не означає, що вони винні у трагедії». ▲ «Згадай! Пожежний сказав, що Шарика ніхто не міг врятувати, і твоєї вини в цьому немає».

<p>Постійний страх, що те, що трапилося знову може повторитися, реакція на спогади.</p>	<p>► Допоможіть дитині розібратися в ситуації, пробудити спогади про травматичну подію (наприклад, про людей, місце, звуки, запахи, відчуття, час, ...). Поясніть різницю між самим нещастям і пов'язаними з ним спогадами.</p> <p>► Постійно нагадуйте своїй дитині про те, що вона в безпеці.</p> <p>► Постарайтесь зробити так, щоб дитина не бачила репортажів у ЗМІ про те, що трапилося, тому що вони провокують боязнь того, що подія знову повториться.</p>	<p>► Скажіть своїй дитині, коли відчуєте, що вона думає про нещастя: «Спробуй перекопати себе: "Я засмутився тому що, дивлячись на палаючий камін, згадав про пожежу. Але будинок не загориться, а значить - я в безпеці"».</p> <p>► «Я думаю, нам не варто зараз вмикати телевізор».</p>
<p>Переказує те, що трапилося, відтворює у грі.</p>	<p>► Нехай Ваша дитина включає цю подію в свої розповіді та рольові ігри. Знайте, що така поведінка нормальна.</p> <p>► Нехай в іграх і малюнках Вашої дитини результати завжди буде позитивним.</p>	<p>► «Я помітив, що ти на своїх малюнках дуже часто зображуєш те, що трапилося. А ти знаєш, що так роблять багато дітей?»</p> <p>► «Ти міг би спробувати намалювати, як на твою думку буде виглядати наш будинок, коли ми його знову побудуємо, так ми зможемо краще його собі уявити».</p>
<p>Боязнь того, що він може не впоратися зі своїми почуттями.</p>	<p>► Знайдіть для своєї дитини надійне місце, де вона змогла б висловлювати всі свої почуття - страх, лють, смуток та ін. Дозвольте своїй дитині вишлюватися, посумувати; не чекайте, що вона буде зберігати мужність і силу духу.</p>	<p>► «Коли трапляються дивні речі, люди сильно переживають; може статися, що людина впадає в лють або смуток. Може бути, хочеш поки посидіти, укритися пледом, почекаати, поки не відчуєш себе краще?»</p>
<p>Поганий сон: кошмари, викликане страхом небажання спати одному, тільки з батьками.</p>	<p>► Нехай Ваша дитина розповість про свої жахи. Поясніть їй, що таке трапляється, але проходите. Не варто розпитувати про подробиці снів.</p>	<p>► «Так, це був страшний сон. Давай подумаємо про приємні речі, щоб вони тобі наснилися. Спробуй заснути, а я буду погляджувати тебе по спинці».</p>

<p>Побоюється за свою безпеку і безпеку інших.</p>	<p>► Постарайтеся зробити так, щоб дитина поділилася своїми побоюваннями, дайте їй реальну інформацію.</p>	<p>► Спрудіть «коробочку проблем», куди Ваша дитина буде складати папірці з записаними на них проблемами. Виділіть якийсь час на те, щоб розглядати ці папірці, вирішувати проблеми і знаходити відповіді.</p>
<p>Зміни в поведінці: незвично агресивна чи неспокійна поведінка.</p>	<p>► Допоможіть своїй дитині організувати активний відпочинок, нехай вона більше рухається і тим самим відволікається від своїх почуттів, справляється з фрустрацією.</p>	<p>► «Я знаю, що ти не хотів грюкати дверима. Мабуть, важко відчувати ці напади гніву?» ► «Підемо погуляємо? Іноді буває корисно рухатися: це дозволяє впоратися з сильними почуттями».</p>
<p>Скарги на біль у тілі.</p>	<p>► З'ясуйте, чи є медична причина. Якщо ні, то утіште дитину і переконайте її, що така реакція нормальна. ► Реагуйте на ці скарги немедичного характеру розумно. Якщо Ви будете приділяти їм занадто багато уваги, то симптоми можуть посилюватися.</p>	<p>► Переконайтеся, що Ваша дитина досить багато спить, правильно харчується, п'є багато води і рухається. ► «Може сядемо там? Скажи, коли відчуєш себе краще, тоді ми пограємо в карти».</p>
<p>Спостереження за тим, як батьки реагують на нещастя і як вони відпочивають: діти не хочуть додатково навантажувати батьків своїми проблемами.</p>	<p>► Дайте Вашій дитині можливість поговорити про Ваші та свої почуття. ► Залишайтеся якомога більше спокійними, щоб не посилювати хвилювання дитини.</p>	<p>► «Так, у мене зламана кісточка, але лікар її прив'язав, і мені вже краще. Напевно, ти злякався, коли побачив, що я поранився (-ась)?»</p>
<p>Хвилювання з приводу інших жертв і сімей.</p>	<p>► Підтримайте конструктивну діяльність дитини, нехай допомагає іншим, але не бере на себе відповідальності за це.</p>	<p>► Допоможіть дитині знайти заняття, які відповідали б її настрою і були б важливі (Наприклад, розчистити шкільний двір від уламків, збирати для постраждалих гроші або необхідні речі).</p>

Список використаних джерел

1. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании / Э. Кюблер-Росс. – Киев: «София», 2001. – 318 с.
2. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во «Эксмо», 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога).
3. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В.Залеська та ін. – Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – 84 с.
4. Маноха І. П. Психологія потаємного «Я». – К.: Поліграфкнига, 2001. – 448 с.
5. Поліщук В. М. Життєві кризи особистості: навч.-метод. посіб. / В. М. Поліщук; Глух. держ. пед. ун-т. – Глухів, 2005. – 98 с.
6. Психологія життєвої кризи/ [відп. ред. Т.М.Титаренко]. – К.: Агропромвидав України, 1998. – 348 с.
7. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви / Є. О. Варбан // Проблеми сучасної психології. – 2010. – Випуск 8. – С. 120-133. – (Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України).
8. Федоренко Р. П. Психологія молоді сім'ї і сімейна криза: моногр. / Р. П. Федоренко. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Л.Українки, 2007. – 168 с.
9. Життєві кризи особистості: У 2 ч / [за ред. В. М. Донія, Г. М. Несен, Л. В. Сохань та ін.]. – К., 1998. – Ч. 1: Психологія життєвих криз особистості. – 360 с.
10. Криворучко П. П. Основи психологічної допомоги: навч. посіб. / П. П. Криворучко, О. Ф. Хмеляр; Нац. акад. оборони України. – К., 2009. – 215 с.
11. Мілютіна К. Л. Психологія успіху: навч. посіб. / К. Л. Мілютіна. К.: Главник, 2008. – 144 с. – (Психол. інструментарій).
12. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування: навч. посіб. Ч. 1 / Т. М. Титаренко. – К.: Главник, 2007. – 144 с. – (Психол. інструментарій).
13. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування/ Т. М. Титаренко. – К.: Главник, 2004. – 96 с. – (Психол. інструментарій).
14. Барден І. Домашня опіка хворих та немічних / І. Барден, Фогель, Г. Водрашке. – Львів: ТРІАС, 2000. – 316 с.
15. Коленіченко Т. І. Формування навичок спілкування як основа успішної адаптації до нового соціального середовища: тренінг для соціальних працівників, волонтерів, які працюють з літніми людьми / А. Й. Капська, Т. І. Коленіченко – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – 56 с.
16. Лозинський В. С. Психологічні особливості поведінки людей похилого віку/ В. С. Лозинський, Ю. В. Фещенко // Пробл. старения и долголетия. – 2004. – Том 13, № 3. – С. 456-457.
17. Шевченко О. Т. Психологія кризових станів: навч. посіб. / О. Т. Шевченко. – К.: Здоров'я, 2005. – 120 с.
18. Бондаровська А. Що ми можемо зробити, щоб запобігти домашньому насильству / А. Бондаровська. – К.: СДМ – Студіо, 1999. – 64 с.
19. Мачуська І.М. Форми і методи профілактики насильства над дітьми в сім'ї /І.М.Мачуська // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Зб. наук. праць. – 2010. – Вип. книга II. – С.372.
20. Мельник Ю. В. Надання допомоги дітям – жертвам насильства / Ю. В. Мельник, С. В. Шаргородський // Психологічна газета. – 2007. № 8. – С. 9-20.
21. Ролінський В. І. Насильство щодо неповнолітніх: проблеми, профілактика: навч.-метод.посіб. / В.І.Ролінський.– Одеса, 2005. – 120 с.
22. Система захисту дітей від жорстокого поводження: навч.-метод. посібник/ [За ред.: К.Б.Левченко, І.М. Трубавіної]. – К.: Держсоцслужба, 2005. – 396 с.
23. Трубавіна І. М. Соціально-педагогічна робота з неблагополучною сім'єю: навч. посібник / І. М. Трубавіна. – К.: ДЦССМ, 2002. – 132 с.
24. Шендеровський К. С. Попередження насильства в сім'ї: Технологія тренінгу / К. С. Шендеровський // Психологічна газета. – 2004. – № 12. – С. 2-31.

25. Гевчук Н.С. Модель діяльності психологічної служби загальноосвітнього навчального закладу по роботі з дітьми трудових мігрантів/ Н. С. Гевчук // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова: зб. наук. праць. – Випуск 12. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. – С.51-59. – (Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка).
26. Організація соціально-психологічної допомоги дітям, батьки яких перебувають за кордоном: Методичний посібник для психологів, соціальних педагогів, педагогічних працівників загальноосвітніх навчальних закладів. – Хотин, 2005. – 56 с.
27. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми трудових мігрантів : навч.-метод. посібник / [за ред. К. Б. Левченко, І. М. Трубавіної, І. І. Цушка]. –К.: ФОП «Купріянова», 2007. – 240 с.
28. Проблеми дітей трудових мігрантів: аналіз ситуації / Ю. М. Галустьян, І. А. Шваб, Т. О. Дорошок [та ін.] / [за заг. ред. К. Б. Шевченко]. – К., 2006. – 64 с.
29. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми трудових мігрантів: навч.-метод. посіб. / В. Л. Андрєєнкова, Т. Г. Веретено, Т. О. Дорошок [та ін.] / [за заг. ред. К. Б. Левченко]. – Х.: Чальцев, 2008. – 384 с.
30. Бондаровська В. В. Психологічна допомога сім'ї/ В. В. Бондаровська. – К., 2005. – 127 с.
31. Докторович М. О. Роль соціального педагога в роботі з підлітками з неповних сімей / Марина Олександрівна Докторович // Педагогічні науки. Наукові праці. – Том 42. – Вип. 29. – С. 48.
32. Особливості виховання дітей із розлучених сімей: навч.-метод. посіб. / О.М. Максимович, В.Г. Постовий. – К.: Держсоцслужба, 2005. – 139 с.
33. Психологія сім'ї: навч. посіб./ В. М. Поліщук, Н. М. Ільїна, С. А. Поліщук та [ін.]. – [2-ге вид., доповн.]. – Суми: Унів. кн., 2009. – 281 с.
34. Руденко І. М. Емоційний стан дітей молодшого шкільного віку у пост розлучний період/ І. М. Руденко // Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Психологія, Вип. 29. –Харків : ХНПУ, 2009. – С. 178.
35. Соціальний супровід сімей, які опинилися в складних життєвих обставинах: методичний посібник / І. Д. Зверева та [ін.]. – К.: Держсоцслужба, 2006. – 104 с.
36. Вашек Т. В. Профілактика самогубств серед підлітків: методика для вимірювання суїцидальної поведінки / Т. В. Вашек // Практична психологія та соціальна робота – 2005. – №4. – С. 5-8.
37. Довлатянц О.О. Роль біологічних і соціальних факторів у суїцидальній поведінці дітей і підлітків / О. О. Довлатянц. – Харків, 2004. – 250 с.
38. Кльоц Л. А. Соціальному педагогу про суїцид / Л. А. Кльоц, М. М. Заброцький // Соціальний працівник. – 2007. – № 17. – С. 15-28.
39. Подмазін С. Діти із суїцидальними тенденціями / С. Подмазін, О. Сироватко // Корекційна робота психолога / Упоряд. О. Главник. – К. Шкільний світ, 2002. – С.30. – (Психологічна бібліотека. Вип. 3).
40. Полегешко О. Психологія суїциду / О. Полегешко // Психолог. – 2006. – № 47 (239). – С. 23-30.
41. Психологія суїцидальної поведінки: Діагностика, корекція, профілактика. – К., 2000. – 347 с.
42. Психологія суїциду: посібник / За ред. В. П. Москальця. – К.: Академвидав, 2004. – 288 с.
43. Рибалка В. В. Психологія суїцидальних тенденцій проблемної особистості / В. В. Рибалка. – К.: Шкільний світ, 2009. – 128 с.
44. Романовська Д. Робота з підлітками, схильними до суїциду / Д. Романовська, С. Собкова // Психолог. – 2006. – № 15 (207). – С. 29.
45. Сабат Н. Профілактика суїцидальної поведінки серед підлітків / Н. Сабат // Соціальний педагог. – 2007. – № 11 (листопад). – С. 35-37.
46. Сулицький В. В. Психологія суїцидальної поведінки/ В. В. Сулицький. – К.: МП Леся, 2002. – 316 с.

Психосоціальна підтримка дітей у кризових ситуаціях

Методичні рекомендації

Підписано до друку 10.06.2019 р.
Формат 60x84 1/16. Папір офсетний. Гарнітура «Таймс».
Друк – принтер. Тираж 100 прим.
Зам. № 314

КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», вул. Велика Перспективна, 39/63,
Кропивницький, 25006

Віддруковано в лабораторії інформаційно-методичного забезпечення освітнього процесу
КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», вул. Велика Перспективна, 39/63,
Кропивницький, 25006