

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ

УКРАЇНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР
ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ



ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВІДНОВЛЕННЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (З ДОСВІДУ РОБОТИ)

ЗА НАУКОВОЇ РЕДАКЦІЇ В. Г. ПАНКА

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ПРАКТИЧНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВІДНОВЛЕННЯ ОСВІТНЬОГО
ПРОЦЕСУ В ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ
(З ДОСВІДУ РОБОТИ)**

Практичний посібник

За наукової редакції В. Г. Панка

Київ
УНМЦ практичної психології і соціальної роботи
2024

Рецензенти:

Хохліна Олена Петрівна – докторка психологічних наук, професорка, провідний науковий співробітник Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України

Кобильченко Вадим Володимирович – доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник відділу освіти дітей з порушеннями сенсорного розвитку Інституту спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України

Рекомендовано до друку Вченою радою Українського науково-методичного центру
практичної психології і соціальної роботи НАПН України
(протокол № 12 від 26.12.2024 року)

Колектив авторів:

Панок В. Г., Рибалка В. В., Шандрук С. К., Ткачук І. І., Романовська Д. Д., Предко В. В., Саврасов М. В., Марухина І. В., Горленко В. М.

Психологічний супровід відновлення освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти (з досвіду П 86 роботи) : практ. посіб. / авт. кол. : В. Г. Панок, В. В. Рибалка, С. К. Шандрук, І. І. Ткачук, Д. Д. Романовська, В. В. Предко, М. В. Саврасов, І. В. Марухина, В. М. Горленко; за наук. ред. В. Г. Панка. [Електронний ресурс]. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 225 с.
ISBN 978-617-7118-52-6

У посібнику вміщено методики і технології надання психологічної і соціально-педагогічної підтримки різним категоріям учасників освітнього процесу, які постраждали внаслідок воєнних дій. Посібник містить також матеріали з досвіду роботи працівників психологічної служби з означеного напрямку роботи.

Практичний посібник адресовано практичним психологам і соціальним педагогам закладів загальної середньої освіти, методистам і керівникам психологічної служби системи освіти, викладачам закладів післядипломної освіти та закладів вищої освіти.

УДК 159.9::37.091.2-048.38:373.5]:005.336.5(07)

ЗМІСТ

Вступ (В. Г. Панок)	5
Розділ 1. Психологічний супровід відновлення якості професійної діяльності та властивостей особистості педагогічних працівників під час воєнного стану (В. В. Рибалка)	8
1.1. Експериментальне дослідження досвіду психологічного супроводу педагогічних працівників з відновлення якості їх професійної діяльності та властивостей особистості під час воєнного стану	9
1.2. Психолого-педагогічна концепція відновлення якості професійної діяльності і властивостей особистості педагогічних працівників під час воєнного стану	12
Розділ 2. Соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу після пережитої травмивної події (В. М. Горленко)	27
Розділ 3. Психологічне відновлення учасників освітнього процесу: цілі, завдання, інструменти (І. В. Марухина)	36
Розділ 4. Методології організації та проведення груп психологічної підтримки, психологічних пікніків (Д. Д. Романовська)	43
4.1. Методологія організації та проведення груп психологічної підтримки	44
4.2. Методологія організації та проведення психологічних пікніків	51
Розділ 5. Психологічна технологія подолання травмивних переживань учасників освітнього процесу в умовах війни (В. В. Предко)	58
Розділ 6. Технологія розвитку спрямованості старшокласників на життєву і професійну успішність як дієвий засіб збереження і відновлення їхнього психічного здоров'я в умовах війни (І. І. Ткачук)	78
Розділ 7. Психологічна модель та типологічно-рівневий аналіз академічної успішності осіб раннього юнацького віку в умовах невизначеності (С. К. Шандрук, М. В. Саврасов)	89
Додатки	99
Додаток 1. «Збереження себе для майбутнього!: система тренінгових занять-практикумів на основі метафор В. Назаревич»	99
Додаток 2. Програма корекції страхів та розвитку емоційної стабільності дітей з особливими освітніми потребами (8-12 років)	121
Додаток 3. Профілактична програма «Мозаїка ідей»	134
Додаток 4. Використання метафоричних асоціативних зображень «НОТІУМ (Найвідоміші Образи Та Істоти Української Міфології)» при наданні психологічної допомоги постраждалим у період воєнних дій	168
Додаток 5. Скрінінгова форма	211

<i>Додаток 6. Техніки розвитку навичок психологічного відновлення</i>	<i>212</i>
<i>Додаток 7. Тест життєстійкості</i>	<i>220</i>
<i>Додаток 8. Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я»</i>	<i>222</i>
<i>Додаток 9. Методика на визначення локус контролю: «Локус контролю» Дж. Роттера</i>	<i>223</i>

ВСТУП

В умовах російсько-української війни у системі освіти відбуваються постійні зміни. Вони характеризуються не тільки продовженням освітніх реформ і реформуванням, зокрема, психологічної служби системи освіти, а й процесами відновлення функціонування, відродження закладів освіти, що були вимушено переведені на різні форми дистанційного навчання; закладів освіти, які знаходяться на звільнених, деокупованих територіях.

Відновлення освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти – проблема багатоаспектна. Воно передбачає ремонт і реконструкцію інфраструктури закладу освіти для створення оптимальних санітарно-гігієнічних умов освітньої діяльності всіх учасників освітнього процесу, облаштування необхідними меблями, наочними посібниками, приладдям, комп'ютерною технікою, засобами зв'язку та ін.

Важливу роль у відновленні повноцінного функціонування закладу освіти відіграє діяльність працівників психологічної служби – практичних психологів і соціальних педагогів. Головним завданням психологічної служби закладу освіти, що відновлює свою роботу, має бути відновлення і захист психічного (ментального) здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ): «Психічне здоров'я – це стан психічного благополуччя, яке дає людям змогу долати стресові ситуації життя, реалізовувати свій потенціал, успішно вчитись і працювати, а також робити свій внесок у життя суспільства. Це невід'ємний компонент здоров'я і благополуччя, що лежить в основі нашої індивідуальної і колективної здатності ухвалювати рішення, будувати відносини і формувати світ, у якому ми живемо. Психічне здоров'я – це одне з основоположних прав людини. До того ж воно має вирішальне значення для особистого, суспільного і соціально-економічного розвитку». (Всесвітня організація охорони здоров'я. Офіційний сайт: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>).

Отже, відносно закладу освіти, забезпечення збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу має розглядатись як створення у них відчуття психоемоційного благополуччя і захищеності, що, власне, і є основною метою у відновленні освітнього процесу.

Для ефективного вирішення цього завдання необхідно передусім звернути увагу на відновлення психічного здоров'я, створення належних умов для професійної діяльності та науково-методичного забезпечення самих працівників психологічної служби. Адже відомо, що психолог, який не «відпрацював» власні психоемоційні проблеми, який не має доступу до мережі інтернет, до своїх колег і керівників, який не має приміщення для роботи, який не має відповідних методичних матеріалів не може бути ефективним у роботі з клієнтами – учасниками освітнього процесу, не зможе забезпечити у повній мірі відновлення і реабілітацію учнів, педагогів та батьківської громадськості.

У зв'язку з цим, у першу чергу необхідно звернути увагу на відновлення ефективного функціонування психологічної служби закладу освіти в умовах триваючої російсько-української війни. Таке бачення було викладено у проєкті Концепції реформування психологічної служби у системі освіти України на період до 2030 року, яке стало результатом широкої дискусії у середовищі професіоналів ще у 2023 році (Панок В. Г. Концепція реформування психологічної служби у системі освіти України на період до 2030

року. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. № 5(2). С. 1-10. DOI : <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5204>).

Отже, одним із завдань у проєкті Концепції ми вбачаємо наступне: збереження, а за певних умов – розширення, можливостей доступу до первинної психологічної допомоги усім, хто її потребує. Можливо, не тільки учасників освітнього процесу, а й мешканців громади, переселенців, мешканців інших громад і територій. Друге – підвищення якості надання соціально-педагогічних і психологічних послуг при наявності кадрового дефіциту в психологічній службі. Третє – значне підсилення і розширення різноманітних форм і методів психологічної просвіти населення. Четверте – суттєве покращання науково-методичного супроводу і психоемоційної підтримки працівників.

Для досягнення зазначених завдань було запропоновано дворівневу модель надання психологічних послуг і, одночасно, супервізійної підтримки діючих працівників психологічної служби. Перший рівень – первинна психологічна допомога і психологічна просвіта, другий рівень – спеціалізована психологічна допомога і супервізія. На наш погляд, така модель є найбільш реалістичною і дієвою в сучасних умовах.

Друга новація, що є у проєкті Концепції – створення при управліннях і департаментах освіти дорадчих органів з психологічної служби. Серед основних функцій цих дорадчих органів – допомога місцевим органам управління освітою у формуванні політики відносно психологічної служби; покращання науково-методичного супроводу; участь в атестації і ліцензуванні практичних психологів і соціальних педагогів; координація діяльності з метою оптимального управління психологічною службою та ін. Координаційні ради з психологічної служби вже діють у деяких районах Львівщини. Ми назвали це Львівським експериментом.

Організаційні питання є тільки передумовою для забезпечення ефективної роботи психологів для відновлення нормального функціонування закладу освіти.

Першим кроком має стати емоційно-психологічне відновлення працівників психологічної служби. Для цього необхідно організувати супервізійні і психотерапевтичні сесії. В ході роботи необхідно пропрацювати усі наявні психоемоційні проблеми: страхи, негативні спогади, обговорити пережиті травматичні події, симптоми емоційного вигорання та ін. Важливо пропрацювати увесь негатив повністю, звертаючи увагу навіть на незначні, на перший погляд, переживання. Для цього необхідно задіяти усі наявні кадрові ресурси супервізії. Можливо залучення кваліфікованих супервізорів з інших структур, в тому числі і представників громадських організацій, медичних працівників, підготовлених психіатрів.

Дієвою можна вважати діяльність інтервізійних груп. Важливо наголосити на тому, що інтервізійні групи мають проводитись кваліфіковано, під керівництвом підготовленого тренера (посередника). За неможливості організації інтервізійних груп можливо проведення груп зустрічей за умови жорсткого дотримання правил проведення таких груп – анонімності, конфіденційності, рівності, доброзичливого і підтримувального ставлення до кожного учасника. Зауважимо, що чим більш скрупульозно будуть дотримані названі правила, тим вище буде ефективність терапії.

Для якісного відновлення функціонування закладу освіти працівники психологічної служби в процесі планування своєї роботи мають передбачати окремі заходи, що орієнтовані на окремі цільові аудиторії – вчителів, учнів, батьків. Зауважимо, що відновлення не може бути реалізоване при стандартному плануванні роботи працівників психологічної служби, воно має розглядатись як *окремий проєкт*. При його розробці рекомендуємо застосовувати проєктно-технологічний підхід, який передбачає формулювання і досягнення конкретних

цілей і результатів, етапів роботи, планування і застосування обґрунтованих методів і технологій.

Найбільш важливим проєктом, на нашу думку, має стати відновлення соціальних зв'язків між учасниками освітнього процесу, відновлення структури формальних і неформальних відносин, відновлення або формування соціальних ролей. Основною тезою тут є розуміння того, що відновлення професійних можливостей і можливостей до продуктивного навчання і саморозвитку є можливими тільки в сприятливих умовах міжособистісного спілкування. В атмосфері взаємної підтримки, взаєморозуміння, прийняття іншого можливі ефективно відновлення освітнього процесу; компенсація освітніх втрат і розривів; соціально-психологічна реабілітація; зменшення негативного впливу на особистість пережитих психоемоційних травм, наслідків посттравматичних стресових розладів, втрат та ін.

У цьому посібнику подано методики і технології відновлення освітнього процесу в закладах освіти, які були розроблені на основі практичного досвіду працівників психологічної служби різних областей нашої держави. Сподіваємось, що вміщені тут матеріали, що пройшли практичну апробацію, допоможуть колегам краще впоратись зі складними завданнями відновлення діяльності закладів освіти.

РОЗДІЛ І. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВІДНОВЛЕННЯ ЯКОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах воєнного стану відбувається значна деформація професійної діяльності та властивостей особистості педагогічних працівників як головних суб'єктів освіти, що страждають як від безпосереднього перебування у прифронтовій зоні, так і в тилу. Різноманітні види ушкодження психіки педагогічних працівників потребують здійснення негайних заходів з їхнього відновлення, нормалізації до рівня вимог нової реальності, нової нормальності і вимог відповідної переорієнтації діяльності психологічної служби. Зрозуміло, що заклади освіти використовують наявні у них засоби відновлення ушкодженої професійної діяльності своїх працівників накопичені у попередній період мирного часу, в період пандемії і, разом з тим, нові засоби, формуючи новий досвід відновлення освіти та професійної діяльності і властивостей особистості. Цей досвід треба вивчати, узагальнювати та поширювати в закладах освіти.

Водночас, потребує своєї розробки наукова концепція відновлення професійної діяльності та властивостей особистості педагогічних працівників, на основі якої може бути сформована модель методологічного і методичного забезпечення психологічного супроводу процесу відновлення особистості та діяльності учасників освітнього процесу. Така концепція має містити розуміння природи самого процесу відновлення, його сутності, видів, механізмів і завдяки цьому стати дієвим регулятором діяльності працівників психологічної служби, практичних психологів і соціальних педагогів, що спрямована як на них самих, так і на вчителів, учнів та їхніх батьків, і базуватися в екстремальних воєнних умовах на певних методологічних принципах, методах і технологіях.

Серед принципів психологічного супроводу розглядаються такі, як:

- принципи суспільної та особистісної *значущості й актуальності* психологічного супроводу процесу відновлення на основі вивчення природи останнього як ключового процесу життєдіяльності, діяльності і поведінки людини;
- принцип різнобічної функціональної доцільності психологічного супроводу;
- принцип паралельності, неперервності або епізодичності включення й інтеграції супроводу з основними, провідними, видами діяльності людини;
- принцип науково обґрунтованого вибору доцільної форми психологічного супроводу на різних етапах особистісного, професійного та суспільного життя людини в умовах війни;
- принцип доцільності локального чи тотального, епізодичного або неперервного, внутрішнього та зовнішнього тощо психологічного супроводу становлення професійної діяльності та підготовки до неї особистості педагогічних працівників, а через них і учнівської молоді;
- принцип рефлексивного поглиблення самосвідомості педагогічних працівників і учнів в процесі їх занурення у процес психологічного супроводу та його переводу із форми зовнішнього у внутрішній психологічний супровід професійної діяльності освітян;
- принцип результативності, продуктивності та інноваційності психологічного супроводу професійної діяльності особистості педагога і психолога;
- принцип суб'єктності при здійсненні психологічного супроводу та підключення

ресурсів особистості як факторів гармонійного духовного розвитку особистості педагогічного працівника;

– принцип оздоровлення особистості педагогічного працівника, оптимізації її професійної діяльності у випадку ураження в різних ситуаціях воєнного стану [20].

Нами були раніше виділені та апробовані такі види психологічного супроводу, як: інформаційно-організаційний, програмно-навчальний, науково-методичний, психолого-корекційний, консультативно-психотерапевтичний, експертно-дорадчий, ергономічно орієнтований, семінарсько-тренінговий, індивідуальний та у складі робочих груп, очний та дистанційний супровід з використанням сучасних інформаційних технологій тощо. Всі ці види зберігають своє значення і у випадку відновлення особистості та її професійної діяльності під час війни.

1.1. Експериментальне дослідження досвіду психологічного супроводу педагогічних працівників з відновлення якості їх професійної діяльності та властивостей особистості під час воєнного стану

Основними методами вивчення проблеми виступають систематизоване спостереження і самоспостереження, уявний (розумовий) експеримент, опитування постраждалих, зустріч і клінічна бесіда з потерпілими, так званий допомагаючий (волонтерський) і самодопомагаючий (рефлексивний) експеримент, теоретичне моделювання та узагальнення існуючих і отримуваних нових наукових даних тощо.

Для цього був розроблений спеціальний опитувальник з вивчення вказаного досвіду. Питання опитувальника відповідають нашим теоретичним уявленням про тривимірну, поетапно конкретизовану психологічну структуру особистості [46], а також власному досвіду дослідження психологічних проблем війни із застосуванням вказаних вище методів [41; 44].

Було опитано 89 осіб, серед яких: 14 вчителів, 9 наукових співробітників, 14 викладачів ЗВО, 52 викладачі та майстри виробничого навчання професійно-технічних закладів освіти. Опитування проводилося в офлайн та онлайн режимі.

В ході опитування з'ясувалося, що частина досліджуваних не займалися проблемою відновлення, не мала досвіду такої роботи і тому продемонструвала лише часткове знайомство з цією проблемою. Їхні відповіді були фрагментарні, формальні, повторювали одне одного, тому вони не піддавалися кількісному аналізу. Разом з тим, якісні письмові відповіді бралися до уваги. Внаслідок цього було розглянуто і кількісно оброблено лише 37 анкет педагогічних працівників, які і стали основою для формування кількісних оцінок і якісних характеристик вивченого досвіду. Вік опитаних був від 30 до 77 років. За статтю – 8 чоловіків і 29 жінок. За рівнем освіти опитані мали: середню або вищу спеціальну, педагогічну або психологічну, освіту. Серед них: 7 докторів педагогічних і психологічних наук; 11 кандидатів психологічних наук, що мають педагогічний стаж від 6 до 54 років. За місцем проживання: проживають у м. Київ, м. Одеса, м. Полтава, м. Житомир, м. Новомосковськ Дніпропетровської області, м. Умань Черкаської області та інших містах України. Опитування проводилося у квітні-червні 2024 р. Автор опитувальника В. В. Рибалка.

Далі наводяться узагальнені характеристики досвіду двох груп педагогів: а) власне педагогічних працівників (ліцею, інститутів НАПН України, педагогічних вишів Полтави, Житомиру, Умані); б) викладачів військового вишу (Одеської військової академії).

У відповідь на запитання, яке стосується оцінки ступеню *ушкодження професійної діяльності та властивостей особистості педагогічних працівників під час воєнного стану*, опитувані характеризують їх як помітні, але не критичні (серед педагогів 91,8% опитуваних, серед викладачів військового ЗВО – 84,0%), що характеризує значну стійкість особистості педагога. Деякі досліджувані відмічають, що пік ушкоджень вже минув, та вважають що максимальними вони були на початку повномасштабного військового вторгнення. З часом відбулося відновлення на базі використання внутрішніх ресурсів системи освіти, зокрема її психологічної служби та самої особистості педагога. При цьому цивільні педагогічні працівники більш оптимістичні, ніж викладачі військового вишу. Водночас респонденти передбачають, що їхні зусилля щодо відновлення наявних ушкоджень мають бути більшими, відповідно а) 6,5 балів проти б) 5,5 балів за десятибальною шкалою.

Цікаво, що у групі а) та групі б) визнають, що в умовах воєнного стану зміцнюються духовні властивості та досвід і компетентність, що можуть виступати опорним особистісним ресурсом самовідновлення професійної діяльності і властивостей особистості. Але серед опитуваних в групі б) це показник нижчий. Тому, при плануванні роботи з відновлення варто враховувати контингент потерпілих і спеціалістів, які реалізуватимуть цей процес. Зазначимо, що більшість опитуваних приділяє значну увагу «неперервному впливу стресу», «постійно діючому стресу», «стресу і депресії», що характеризує ці питання як найактуальніші, центральні аспекти проблеми відновлення.

Відповіді на питання, яке стосується *застосування респондентами відновлювальних засобів*, свідчать про те, що завдання відновлення якості професійної діяльності і властивостей особистості педагогів краще виконується там, де є практичні психологи, функціонує психологічна служба, котра виконує нормативні функції психодіагностики, консультування, реабілітації та профілактики. Виявлені кількісні та письмові дані свідчать скоріше про певні обмежені можливості працівників психологічної служби.

Аналізуючи відповіді на пропозицію обрати підходи, які доцільно використовувати в ході психологічного та педагогічного супроводу відновлення якості діяльності та властивостей особистості педагогічного працівника під час воєнного стану, зазначимо, що рангові позиції щодо пріоритету підходів у двох групах опитуваних або співпадають або дуже близькі, тому сформований середній ранговий список таким чином: власний варіант підходу; системний; компетентнісний; особистісний; діяльнісний; індивідуальний; інноваційно-популярний; синергетичний; проєктний; віковий; проблемний; акмеологічний; громадсько-демократичний. Жодний із запропонованих автором анкети методологічних підходів не був відкинутий, та до них додані опитуваними свої власні підходи: практично-пошуковий, мілітарно-компетентнісний, когнітивно-поведінковий, психопедагогічний, патріотичний, національний, турбувально-опитувальний тощо. Сукупність перерахованих підходів важлива в тому відношенні, що актуалізує існуючі у психології та педагогіці методологічні ресурси й активізує власний творчий методологічний потенціал педагогічних працівників, що важливо при визначенні методичних засобів відновлення професійної діяльності та властивостей особистості педагогів.

Результати відповідей респондентів на пропозицію обрати *напрямки відновлюваної діяльності практичних психологів і соціальних педагогів, які застосовуються самими респондентами або у їхньому закладі освіти* (були запропоновані такі напрямки: психодіагностика, психологічне консультування, психотерапія, психологічна гігієна, психологічна реабілітація, психологічна профілактика, психологічна просвіта) свідчать про

те, що вказані напрямки діяльності застосовуються педагогічними працівниками приблизно наполовину. При цьому, в умовах відсутності практичного психолога, опитувані покладаються переважно на власні можливості у відновлюваній діяльності, а на друге місце по важливості ставляться психодіагностика та психологічне консультування. Аналіз відповідей свідчить, що самим опитуваним хотілося, щоб ці питання вирішувалися спеціалістами, які б займалися проблемами виходу із неперервного стресу, стану депресії, тривоги, дезадаптації тощо. Разом з тим, відсутність спеціалістів в ситуації воєнного стану активізує самоаналіз, самоосвіту, пошук коріння стресу, адаптації, поведінкових ситуацій, а також творчу діяльність педагогічних працівників.

Відповіді на запитання «Які конкретні методи психології і педагогіки застосовуються у Вашому закладі освіти для відновлюваної роботи» (тестування; тренінг; бесіда; уроки відновлення нормалізації; адаптації; семінари; дні оздоровлення) свідчать про те, що ці методи мають невисокий статус для обох груп. Водночас різним виявився пріоритетний порядок відповідей опитуваних. Для педагогічних працівників властивий один ранговий порядок, такий як: семінари, тренінг, бесіда, тестування, уроки відновлення, нормалізації, адаптації, дні оздоровлення та інші методи. А для викладачів військового вишу інший – бесіди, тестування, семінари, дні оздоровлення, тренінг, уроки відновлення, нормалізації, адаптації. Тобто у представників двох груп опитуваних сформувалося уявлення про різну логіку роботи, що потребує спеціальної концептуальної і технологічної підготовки для відновлення якості професійної діяльності та властивостей особистості педагогічного працівника.

Респонденти чітко назвали *труднощі і проблеми, що виникають при відновленні якості діяльності і властивостей особистості педагогічного працівника під час воєнного стану*. Вони погодилися з автором анкети в тому, що існують серйозні організаційні, психологічні, педагогічні і медичні проблеми, але найважливішими для них є їх власний варіант: брак часу; немає спеціалістів-експертів; відсутня відповідна державна програма; важкість організації відновлювальної роботи; дезорганізованість відновлювальної роботи внаслідок тривожності, стресу, апатії; бажання відпочити і не працювати; перевантаженість паперовою й електронною звітністю; психологічна некомпетентність тих, хто проводить супровід тощо. Називалась навіть така проблема, як психічний опір психологічному супроводу («Я – не псих! Мені допомога не потрібна»). Деякі опитувані взагалі не помічають цих труднощів, так само як і самої проблеми відновлення якості професійної діяльності та властивостей особистості педагога, бо вже адаптувалися до її поточного стану.

На питання, яку допомогу вони отримують і можуть очікувати у вирішенні проблеми здійснення психологічного супроводу з відновлення якості діяльності та властивостей особистості під час воєнного стану. Опитуванні відносно задоволені допомогою яку отримують, а також очікують отримати більшу допомогу.

Низькі середні бали відповідей на питання щодо *планів, програм, проєктів організації психологічного супроводу відновлення якості діяльності особистості педагогічних працівників* свідчать про те, що цей процес ще недостатньо організований у країні. Водночас називаються деякі існуючі програми, приміром, «Програма ментального здоров'я», «Розбудова системи психологічної допомоги та психосоціальної підтримки в освітній галузі Дніпропетровщини на 2023-2024 рік», Державна платформа «Ти як?», курс тренінгів від благодійних організацій та волонтерських об'єднань професіоналів тощо.

На питання анкети щодо *перспектив становлення превентивного психологічного*

супроводу відновлення якості професійної діяльності та властивостей особистості педагогічних працівників у повоєнний час, отримано відповіді від 72,7% опитаних педагогів та 21,4% викладачів військового вишу. Так, здебільшого респонденти висловили схожі ідеї, в яких визначили умови, що впливають на перспективи становлення превентивного психологічного супроводу, а саме:

- тривалість війни, її інтенсивність, встановлення миру;
- відновлювальна робота має бути визнана актуальною діяльністю та визначені пріоритети виконання низки завдань;

- відновлення якості діяльності та властивостей особистості у повоєнний час можливо лише за допомогою компетентних фахівців, тому у кожному закладі освіти у штаті мають обов'язково бути фахівці: відповідно підготовлені практичний психолог та соціальний педагог;

- робота по відновленню має спиратися на комплексний підхід, в основі якого є наукове розуміння та діагностика цієї проблеми; інформація про сутність проблеми відновлення та шляхи її розв'язання; психологічні та педагогічні консультації на етапі ухвалення рішення й вироблення плану вирішення проблеми; первинна допомога на етапі розв'язання проблеми, проходження відповідних курсів, тренінгів;

- все буде значно краще, якщо при кожному закладі вищої освіти будуть створені Центри соціального та психолого-педагогічного супроводу особистості продовж життя;

- психологічний супровід повинен бути загальнодоступним;

- в основі психологічного супроводу має стояти збереження ментального здоров'я та цілісності особистості;

- вказана робота буде більш ефективною, коли буде забезпечений більш високий ступіть поширення/популяризації якісних психологічних знань, умінь, навичок у різних верствах суспільства.

Спроби деяких опитуваних сформулювати, в ході розмірковування над питаннями анкети, концептуальні уявлення про відновлення якості професійної діяльності та властивостей особистості примушують нас до розробки відповідної психолого-педагогічної концепції.

1.2. Психолого-педагогічна концепція відновлення якості професійної діяльності і властивостей особистості педагогічних працівників під час воєнного стану

Отримані в ході опитування відповіді дають підстави для докладного теоретичного вивчення проблеми відновлення, серед яких доцільно розглянути передусім такі її аспекти, як сутність, види, процесуальні ознаки процесу відновлення особистості та її діяльності і в цьому контексті – роль стресу і адаптації як важливих механізмів процесу відновлення. Тому розглянемо цю проблему докладніше в ході розробки психолого-педагогічної концепції відновлення якості професійної діяльності і властивостей особистості педагогічних працівників та психологічного супроводу цього процесу в умовах воєнного часу.

Поняття психологічного відновлення може бути розкрито, за Л. С. Виготським, через культурно-історичний розвиток-відновлення вищих психічних функцій особистості, яке відбувається (за Г. О. Баллом) в ході спілкування; діалогу з членами сім'ї, близькими людьми; в умовах освіти і тісно пов'язане зі зміною поколінь і необхідністю формування, відтворення в кожному з цих поколінь та у кожному індивіді – загальнолюдської моделі особистості [46].

Проблема відновлення у психологічному плані потребує докладного дослідження спеціалістами. Вже при першому підході до цієї проблеми можна припустити, що одним із важливих психологічних механізмів відновлення є психічна адаптація, пристосування до зміни відносин у системі «суб'єкт-середовище», що розглядав у своїх роботах про адаптивні функції інтелекту Ж. П'яже [31]. Він виділяв такі функції інтелекту, як асиміляція та акомодация, тобто інтелектуальне пристосування через, по-перше, включення, вбудовування нової ситуації у досвід, свідомість особистості і, по-друге – через зміну досвіду, свідомості та особистості під впливом адаптації. При цьому наступність, циклічність такого процесу відновлення забезпечується спеціальною функцією інтелекту, яку він назвав оборотністю, тобто інтелектуальною можливістю повернення до вихідних стадій розвитку психіки та її оновлення. Отже, головну роль в ході відновлення психіки відіграють саме інтелектуальні процеси асиміляції, акомодатії та оборотності. Вони регулюються спадковістю, через що психологію Жана П'яже називають саме генетичною [53].

Процес психологічного відновлення особистості притаманний людині і в тих випадках, коли вона втрачає особистісну форму своєї психіки в екстремальних умовах життя, зокрема під час війни. В цих умовах під впливом патогенного дистресу і летально небезпечного тристресу ушкоджуються вищі особистісні рівні психічної регуляції і починає зростати роль інстинктів [50]. Саме в цих випадках вкрай необхідний відновлювальний, гуманістично орієнтований соціально-психологічний супровід людини.

Говорячи власне про психологічний план проблеми відновлення, слід визначити такий важливий його аспект, як стрес і адаптаційний синдром. Ці поняття були введені у науковий обіг канадським фізіологом і лікарем Г. Сельє у другій половині ХХ століття, хоча окремі його аспекти розглядалися науковцями ще раніше. Розуміння стресу у фізіологічному та психофізіологічному контексті поглиблювалося самим автором учення, зокрема у напрямку врахування таких його ознак, як інтенсивність (перенапруження) та тривалість (неперервність та імпульсивність). Так, Г. Сельє розглядав, у межах загального поняття стресу, такі його форми, як власне стрес і дистрес. Первинний стрес – нормальний процес пристосування до неперервних змін у середовищі, а вторинний стрес (дистрес) – відрізняється від первинного своєю значною інтенсивністю та тривалістю і є патологічно небезпечним його видом. Дистрес характеризується автором як негативний прояв інтенсивного стресу [48; 51].

Спостереження за проявами стресу та дистресу під час пандемії та війни дають підстави виділити ще два види стресу, які пропонуємо називати передстресом або субстресом і тристресом (третинним стресом). Перший з них, передстрес (субстрес) характеризує процес відчуттєво-перцептивного сприймання неперервно змінюваної інформації про події середовища, до яких вже відбулася адаптація. Субстресова інформація відносно добре знайома людині і не викликає в неї особливої тривоги, на що вказував сам автор учення про стрес та його фізіологічний механізм. Ця достресова, відчуттєва, перцептивна, інтелектуальна форма сприйняття інформації зазвичай оцінюється людиною як така, що має певний смисл і значення, вона «вмонтовується» й узагальнюється в образах, уявленнях, поняттях, знаннях, як позитивних, так і негативних, та не є небезпечною для людини.

Разом з тим, виникають нові, незнайомі і тому оцінювані спочатку як невизначені й потенційно небезпечні для людини види інформації та події, що створюють загрозу для її здоров'я і життя. Ці види інформації визивають «тривогу, опір, виснаження», але з часом

людина адаптується, пристосовується до них і перетворює їх у звичайні субстресові утворення. Дані зміни в ході еволюції та історії людства перестають бути небезпечними стресорами, залишаються в межах очікуваних змін і опосередкованих форм опрацювання.

Проте, якщо ці зміни виходять за нормальні очікувані межі, то вони знову стають стресорами, що породжують вказані «тривогу, опір, виснаження» і запускають нове коло процесів адаптації до них. Приміром, такими стресорами стають урагани та повені, якщо людина опиняється безпосередньо в екстремальних умовах їх дії, до яких важко, якщо не неможливо пристосуватися. Теж саме стосується і перебування людини в різних соціальних конфліктних ситуаціях, зокрема в умовах війни.

Відмітимо, що Г. Сельє вивчав, як лікар та фізіолог, типові ситуації при хворобах, пораненнях, порушеннях цілісності організму людини і називав такі ситуації стресовими – стресорами. Тому стрес і особливо дистрес в його ученні несуть переважно негативні загрозливі ознаки. Цікаво, що він розглядав також як негативні, стресові реакції від надмірного позитивного впливу, наприклад стреси надзвичайної радості, ейфорії, які називав еустресом [48].

В його ученні інтенсивний хронічний стрес, виділений в окрему форму дистресу, пов'язаний із патогенною загрозою для здоров'я. Разом з тим, в умовах війни, масової загибелі, поранення та інвалідності людей, доцільно виділяти, згідно з нашими спостереженнями, ще одну форму важкого стресу, яку ми пропонуємо називати тристресом, пов'язуючи його зі смертельною загрозою для людини.

Враховуючи процесуальну, стадіальну характеристику Г. Сельє механізму стресу «тривога–опір–виснаження» можемо дати психологічну характеристику цих чотирьох форм стресу, з певними доповненнями механізму їх здійснення, зокрема відповідно до розуміння психічної адаптації Ж. П'яже (асиміляція, акомодация, оборотність) та в контексті процесу відновлення організму і особистості. При цьому слід відмітити логічну сумісність фактично психофізіологічної формули адаптаційного синдрому Г. Сельє і психологічної формули психічної адаптації Ж. П'яже, завдяки чому вони можуть бути логічно інтегровані в одну психологічну формулу.

Розглянемо це в ході характеристики виділених нами чотирьох видів стресу:

субстрес – це стан автоматизованого стресу, який включений у процес звичайного інтелектуального, сенсорного, перцептивного сприйняття неперервних змін в оточуючому і внутрішньому середовищі, до яких вже відбулася адаптація (зміна станів втоми і бадьорості).

стрес – стан сприйняття неочікуваних і мало знайомих неперервно-епізодичних змін у середовищі. Він характеризується: помірною тривогою від нового стресора і невизначеності змін у середовищі; конструктивним опором цим змінам. В цьому випадку нові подразники набувають форми помірного стресору, який викликає певне тривожне напруження, опір, мобілізацію сил, їх виснаження і відтворення ресурсів в умовах релаксації і відпочинку, але головне – адаптацію до нової ситуації, механізмом якої доцільно вважати асиміляцію та акомодацию як функції інтелекту з його логічними і творчими, прямими та оборотними діями.

дистрес – в цьому випадку діє потужний стресор, що визиває страх, переляк, жах перед важко переборюваними небезпечними змінами, які набувають форми понадстресору – опір, спротив, захист, стенічна (реконструктивна, мобілізуюча) або астенічна (деконструктивна) реакція на важко здоланні або нездоланні зміни.

тристрес – це понадмежовий стресор (приміром, важкі поранення), що викликає шок, біль від екстремального, інтенсивно-імпульсивного, небезпечного для життя конфлікту (або бою) як гіперстресору – здійснюється втеча і переховування від смертельно небезпечних змін, реальної або уявної летальної загрози, виснажуючої мобілізації всіх захисних можливостей особистості, а також спроби виживання, боротьби за життя. Тристрес зазвичай носить акумуляційний характер, оскільки виявляється в умовах війни або у накопиченні патогенних дистресових ефектів.

В воєнний час у значній частині педагогічних працівників, як важливої частини населення країни, під впливом дистресу та тристресу виникає тією чи іншою мірою виражений воєнно-патофизиологічний синдром, який складається з окремих симптомів та їх поєднань [20; 44]. Вони утворюють певний симптомокомплекс «соборного потерпілого», в якому окремі елементи можуть бути взаємопов'язані між собою або діяти окремо. Ці симптоми можуть виникати раптово, діяти епізодично, але частіше за все вони закріплюються і діють інтенсивно і хронічно у внутрішньому плані [20]. Дистресову і тристресову форми доцільно називати проблемним, небезпечним для здоров'я і життя стресом.

Стрес у наведеному вище розширеному розумінні може виступати одним із психофізіологічних механізмів відтворення, відновлення нормальної (новонормальної) якості життєдіяльності, професійної діяльності особистості та її властивостей. Стрес і адаптація виступають при цьому не тільки як суто фізіологічні, емоційні процеси, стани, ситуації, але і як когнітивні, інтелектуальні процеси, що потребують втручання інтелектуальних дій для свого розв'язання – особливо у випадках, коли йдеться про важкі форми стресу. Тому субстресову, стресову, але особливо дистресову та тристресову, ситуацію доцільно розглядати не тільки у фізіологічному, психофізіологічному, емоційному, але і в психологічному, когнітивному, інтелектуальному плані як особливу проблемну стресову ситуацію, якій притаманні певні суперечності, зокрема між звичним нормальним та спричиненим важким стресом аномальним станом психіки, особистості, що слід вирішувати на основі застосування проблемного, задачного підходу [2].

Визначимо формулу механізму стресу, проблемної стресової ситуації як таку:

1. Поява і дія стресору як нового потенційно небезпечного подразника, що визиває тривогу і перші спроби організму налаштування до змін середовища.

2. Організм і особистість організують опір, мобілізацію сил і ресурсів, захист від негативних стресових загроз.

3. Виснаження організму потребує релаксації, відпочинку, відтворення, відновлення витрачених сил і ресурсів, що відбувається шляхом усвідомлення стресової ситуації особистістю.

4. Усвідомлення особистістю стресу як чинника виникнення суперечності між нормою та значним відхиленням від неї, звернення до спроб усунення суперечностей через адаптацію засобами передусім асиміляції та актуалізації відповідних можливостей інтелекту, що набуває рис адаптивного процесу.

5. Адаптований розвиток і відновлення особистості до нового рівня нормальності через акомодацию як функцію інтелекту, пряме і оборотне, логічне і творче мислення особистості, адаптаційне превентивне навчання і виховання, самонавчання і самовиховання.

Ця формула діалектично характеризує дистрес і тристрес як адаптивну проблемну стресову ситуацію, порядок її виникнення і наступного розв'язання. В загальне уявлення про

стрес мають бути включені поняття суперечності між звичайним і новим, між негативним і позитивним, між нормуванням і відновленням, нарешті – між спадковістю і мінливістю (закон еволюції). Психологічно ця проблемна стресова ситуація з притаманною їй суперечністю вирішується при відновленні засобами інтелекту, оборотними логічними (аналіз-синтез, узагальнення-конкретизація, індукція-дедукція, систематизація-конгломерація тощо) та творчими (стратегії, тактики і акти творчості) методами, засобами усвідомлення та самоусвідомлення, рефлексивними засобами, засобами адаптаційного розвитку і саморозвитку, адаптивного навчання і самонавчання, превентивного виховання і самовиховання, з врахуванням положень Ж. П'яже про асиміляцію та акомодацию, оборотність інтелекту. При цьому процес адаптивного відновлення особистості має багато схожого з рефлексивним інноваційним процесом, орієнтованим на власну психіку, особистість, і здійснюється переважно самою особистістю та за допомогою інших. В даному контексті слід розуміти поняття альтруїстичного егоїзму та егоїстичного альтруїзму, уведені Г. Сельє в учення про стрес [48].

Можемо навести відповідні, до зазначеного порядку виникнення, перебігу і вирішення проблемної стресової ситуації, такі напрямки її розв'язання:

1. Десенсибілізація стресору, катарсис, зниження негативного впливу дистресу та тристресу, збільшення порогу його сприймання, усвідомлення його через асоціювання зі знайомими видами стресу тощо.

2. Актуалізація засобів опору негативній дії стресору, вибір і застосування психологічних захистів від стресової тривоги, вибудова бар'єрів на шляху його дії, організація впливу на його зміст і структуру, активна протидія важкому стресорові.

3. Використання методів релаксації, медитації, фізичного та психологічного відпочинку, аутотренінгу, переключення уваги на інших видів діяльності, налагодження сну тощо, з метою відновлення виснаженого стану організму і особистості.

4. Прийняття, усвідомлення стресора як такого, що має певні негативні та позитивні аспекти і збагачує власний досвід, асиміляція, включення його у досвід, компетентність і розробка плану трансформації, акомодатії власної особистості, нормалізації, відновлення життєдіяльності, професійної діяльності і соціальної поведінки до рівня нової нормальності.

5. Адаптивний розвиток психіки за планом акомодатії, розвитку, відновлення особистості через розв'язання проблемної стресової ситуації, усунення її суперечностей з використанням прямих та оборотних логічних операцій, стратегій, тактик і прийомів творчої діяльності (приміром, тренінгова система КАРУС В. О. Моляко [46]), методів проблемного і превентивного адаптаційного навчання і виховання, самонавчання і самовиховання тощо.

Згаданий погляд на загальний стрес може бути доповнений розглядом його модальних видів, які ми характеризуємо за трьома вимірами: діяльнісним (етапи і компоненти діяльності), соціально-психолого-індивідуальним (підструктури базових властивостей) і розвивальним (рівні розвитку) вимірами особистості [44; 46].

Розглянемо передусім *діяльнісний вимір і діяльність* як вищу, культурно-історичну, форму людської активності. В умовах війни вона теж піддається випробуванню на стійкість, коли під впливом руйнівних чинників дещо деформується і замінюється нижчими формами людської активності – імпульсивними рухами, стимул-реакціями, елементарними акціями, операціями, рефлексами, інстинктами тощо. Цілеспрямована свідома активність людини в умовах військових дій може поступатись спонтанним несвідомим її формам і навіть протилежній до неї формі – пасивності, а в окремих випадках і ступору. Страждають усі

види предметної діяльності – професійна, трудова, творча, комунікаційна, педагогічна, навчальна, виховна, ігрова тощо. Це відбувається значною мірою тому, що деформуються звичайні, мирні її складові – мотив, предмет, мета, методи, емоційні регулятори діяльності та ушкоджуються властивості особистості, якими вона регулюється [20].

Змістовна структурно-психологічна сторона діяльності (мотив-предмет-мета-метод-емотив) та її формальні ознаки (матеріальні, соціальні, процедурні, часові тощо) в процесі мілітарної трансформації вимагають певних компенсаторних змін, що відбуваються безпосередньо (в ході замінного пристосування, адаптації до нових вимог) або опосередковано (на основі використання спеціальних засобів розвитку, підготовки, навчання та виховання, тренінгів тощо).

За діяльнісним виміром в адаптаційному контексті доцільно розглядати два види діяльності – предметну та власне адаптаційну – в їх відновлювальному інтегративному плані. При цьому предметна діяльність має наступну послідовність етапів та компонентний склад:

мотив і смисл діяльності – предмет – мета – метод вироблення результату – емотив, тобто емоційна регуляція діяльності [44; 46].

Другий вид діяльності – адаптаційна діяльність, яку ми пропонуємо розглядати у стислому вигляді як таку, що складається з психофізіологічних стадій адаптаційного синдрому за Г. Сельє [48] та інтелектуальних операцій психічної адаптації за Ж. П'яже. Тоді маємо таку спільну формулу адаптаційної діяльності:

стресор і тривога – опір і мобілізація – виснаження – асиміляція – акомодация з оборотністю інтелектуальних дій,

або докладніше, як:

стресор і викликана ним тривога – опір, мобілізація і захист від невизначеності новизни стресора – виснаження і відновлення ресурсів психіки після зустрічі з новим невизначеним стресором – визначення та асиміляція, засвоєння нової стресової інформації й включення її у досвід людини – акомодация як зміна, відновлення психіки, поведінки особистості на основі визначення стресору та перетворення його у чинник життєдіяльності під впливом прямих та оборотних інтелектуальних, логічних і творчих дій.

Фактично дана розгорнута схема адаптаційної діяльності дублює етапи вирішення проблемної стресової ситуації.

Ці два види діяльності накладаються одна на одну, поєднуються у ланцюжок, взаємодіють між собою, домінують або підпорядковуються одна одній в залежності від важкості стресової ситуації. Так, у випадку субстресу та стресу в поведінці людини домінує предметна діяльність, а у випадку дистресу та тристресу – адаптаційна діяльність.

Предметна та адаптаційна діяльність можуть виконуватися як послідовно, так і паралельно. В останньому випадку це стає можливим, коли одна діяльність тільки складається і тому здійснюється у розгорнутому вигляді, а друга є відносно відпрацьованою, навіть автоматизованою, і входить у склад першої як один з її рівнів.

Добре відоме позитивне, оздоровче, відновлювальне значення трудової психотерапії, терапії творчим самовираженням, наукової організації праці, ергономічної оптимізації та організації, дотримання оптимальної послідовності етапів, арттерапії, моральної, духовної, психотерапії тощо.

Тобто розвивальний, реабілітаційний, психотерапевтичний потенціал самої предметної діяльності як вищої форми культурно-історично визначеної активності може

бути підсилений і краще використаний. Це досягається, з одного боку, свідомою повноцінною системно-компонентною організацією діяльності, тобто повним відпрацювання вказаних вище її етапів, таких як: *потребнісно-мотиваційно-смісловий (мотив), інформаційно-пізнавальний (предмет), цілеформувальний (мета), операційно-результативний (метод вироблення результату) та емоційно-почуттєвий (емотив)* [44; 46]. А з іншого боку – цей предметно-адаптаційний комплекс має трансформуватися у напрямку формування рефлексивної психологічної самодіяльності, спрямованої на саму особистість [44].

Перспективним у відновлювальному, психореабілітаційному, психотерапевтичному плані може стати формування психологами у клієнтів спеціальних видів діяльності по створенню особистісних і суспільних проєктів, індивідуальних зразків здорової поведінки, спілкування, програм саморозвитку, самовиживання тощо.

Повноцінна діяльність виступає як загальний чинник розвитку, оздоровлення, відновлення і самовідновлення особистості. Разом із загальними, формальними, модальними функціями, відновлювальну функцію виконують також й інші специфічні види діяльності, що спеціалізуються на цілеспрямованому розвитку, соціалізації, відновленні особистості. Це педагогічна, виховна, навчальна, самовиховна, самонавчальна, навчально-трудова, професійно-підготовча діяльність, оздоровча, саногенна, що спираються на вікове визрівання, формування та відновлення усіх сторін організму, а також на загальний діяльнісний ефект розвитку особистості.

Саме до відновлення деформованих зовнішніх і внутрішніх проявів активності людського організму звертаються психотерапевти тілесно-орієнтованого, біхевіоріального напрямку, пропонуючи свої оздоровчі, приміром, дихальні, м'язові, аутогенні, релаксаційні тощо вправи. Адже внутрішні і зовнішні прояви людської активності взаємопов'язані між собою і можуть підтримувати одне одного у випадку пошкодження якогось з них і збереження іншого. Так, ініціативність, осмисленість, цілеспрямованість, принциповість, діловитість, продуктивність, почуттєвість діяльності особистості, в її зовнішній і внутрішній формі, через механізми інтеріоризації-екстеріоризації, опосередкування-розопосередкування, соціогенезу-індивідогенезу, ідентифікації-унікалізації, суміщаються і саногенно впливають на внутрішні та зовнішні прояви відновлюваної активності різних органів людського тіла і професійної діяльності особистості педагогічного працівника.

Розглянемо стисло диференційовану картину відновлення *особистості* як регулятора діяльності особистості – за підструктурами її *соціально-психолого-індивідуального виміру, в якому містяться базові властивості особистості*, від яких залежить ефективність професійної діяльності педагогічних працівників.

Мова йде про такі підструктури соціально-психолого-індивідуального виміру, як духовність, психосоціальність, спілкування, спрямованість, характер, самосвідомість, досвід, інтелект, психофізіологія, психосоматика, психогенетика [44; 46]. Відповідно до цих підструктур, можуть бути виділені такі модальні стресори та стреси особистості, як: духовно-ціннісний дисбаланс, психосоціальний конфлікт, діалогічна обмеженість, несумісність і конфліктність, мотиваційна та смістова фрустрація, акцентуації характеру, дереклексія, некомпетентність, когнітивний дисонанс і помилковість, психодинамічна темпераментальна неконгруентність з властивими кожному типу темпераменту видами стресу, психосоматичні порушення і психогенетичні дисгармонії у сфері взаємодії інстинктів і рефлексів з психічними новоутвореннями [50].

Розглянемо більш докладно в контексті відновлення лише деякі із перерахованих властивостей особистості – інтелект, самосвідомість і психофізіологію – маючи на увазі ту обставину, що у кожній властивості особистості згортається в процесі розвитку відповідна модальна діяльність, в нашому випадку – інтелектуальна, рефлексивна, психофізіологічна. Інакше кажучи, кожна властивість уявляє собою згорнуту потенційну форму відповідної модальної діяльності, яка розгортається в певній, зокрема проблемній ситуації.

В *інтелектуальній сфері* особистості в умовах війни відбуваються різкі зміни у змісті когнітивних установок, сприйманні та розумінні фактів, увазі, пам'яті, прийнятті рішень, мисленні, уяві, інтелектуальних емоціях тощо.

Предметна інтелектуальна діяльність містить у нормальному випадку, у мирний час такі компоненти і етапи, як мотив–предмет–мета–метод–емотив. Війна скорочує цей набір компонентів, що виявляється у неперфектності предметної інтелектуальної діяльності. Для відновлення її якості в ній мають бути присутні усі вказані вище функціональні блоки як достатні та необхідні. Конкретно мова йде про доцільну послідовність таких етапів предметної діяльності, як: потребнісно-мотиваційно-смысловий (мотив), інформаційно-пізнавальний (предмет), цілеформульвальний (мета), операційно-результативний (метод вироблення результату), емоційно-почуттєвий (емотив).

Якщо перевести це на мову когнітивних процесів, то предметна інтелектуальна діяльність має бути представлена через такі компоненти, як: ефективні когнітивні установки – адекватні процеси відчуття та сприймання інформації, мнемічна актуалізація предмету та атенційна організація наявної інформації й пізнання необхідної нової та мисленневої й імажинативної її обробки,– прийняття рішення про мету, план, програму предметної діяльності – пошук і використання операцій асиміляції, акомодатії та оборотності прямих і оборотних дій асоціативного, логічного (аналіз-синтез, дедукція-індукція, узагальнення-конкретизація, конгломерація-систематизація) і творчого мислення та уяви (стратегії, тактики, акти творчості) – свідоме і несвідоме використання адекватних емоційних регуляторів інтелектуальної діяльності (включаючи взаємодію між раціональним та емоційним інтелектом).

Але при відновлювальному поверненні до якісної предметної інтелектуальної діяльності може відбуватися зворотна адаптація, дезадаптація, формуватися дезадаптаційна діяльність, яка накладається на предметну діяльність. Ця дезадаптаційна діяльність передбачає кроки, які забезпечують вирішення проблемної стресової ситуації у своєму когнітивному варіанті.

Мовиться про такі її етапи, вже у дезадаптаційному плані, як: *когнітивне визначення стресору і викликаної ним тривоги – інтелектуальний опір, мобілізація і захист від невизначеності новизни стресора – виснаження і відновлення інтелектуальних ресурсів психіки після зустрічі з новим невизначеним стресором – інтелектуальна асиміляція, засвоєння нової інформації та включення її у досвід людини – інтелектуальна акомодатія як зміна, відновлення психіки, поведінки особистості під впливом засвоєння нової інформації в її оборотному зіставленні зі старою.*

Дана розгорнута схема дезадаптаційної діяльності забезпечує вирішення проблемної стресової ситуації, яка може виникати при поверненні діяльності до мирної норми.

Зазначимо, що інтелектуальна діяльність містить у собі когнітивні процеси, які забезпечують асиміляцію, акомодатію та оборотність. Так, оборотність реалізується завдяки передусім пам'яті, яка повертає свідомість особистості у раціональне минуле, з чим

зіставляються змісти теперішнього і майбутнього, з якими оперує увага, перцепція, мислення, уява тощо. Відмітимо, що і у змісті освіти існують предмети, які відповідають за оволодіння теперішнім і майбутнім на основі повернення у минуле. Це такі предмети, як історія, література, біологія, фізика, математика (ці дисципліни побудовані, так би мовити, історично, тобто у часовій послідовності виникнення відповідних знань).

Якщо повернутися до проблеми відновлення, то у своєму впливі на здоров'я людини інтелект, зокрема мислення, може бути негативним і позитивним, патогенним і саногенним. Про патогенне і саногенне мислення писав Ю. М. Орлов, який показав, як потрібно інтелектуально поводитися із патогенними емоціями страху, заздрості, провини, образи, злоби, агресії тощо [55]. Цікаво, що запропонована ним схема етапів саногенного мислення певним чином корелює з адаптаційною та дезадаптаційною діяльністю і реалізується відповідною послідовністю дій [20].

Позитивний вплив на стан внутрішнього інтелектуального балансу можуть вчинити діалектичне, критичне, парадоксальне, позитивне, логічне, творче мислення, реструктуризація раціонального інтелекту, підвищення його ролі у подоланні негативних спогадів війни, інтелектуалізація через коппінг-поведінку [47] тощо.

Розвивальне, відновлювальне значення інтелекту може бути підсилене, якщо людина свідомо реконструює предметну діяльність, приміром на кожному етапі її нормалізації задає собі питання: «в чому потреба, мотивація, сенс діяльності, які інформаційні та пізнавальні ознаки її предмету, яка її мета, план, програма, які методи досягнення оптимального результату, як правильно емоційно регулювати її перебіг (через сумнів, натхнення, подив тощо).

Підструктура *самосвідомості* також помітно перевантажується, спостерігається концентрація та зміщення послабленої рефлексивності від духовного, соціального полюсу до біологічного й фізичного, асиметричне реструктурування Я в нових екстремальних обставинах, приниження гідності й цінності особистості, розростання егоїзму тощо.

При цьому слід враховувати, що самоусвідомлювальна предметна діяльність передбачає такі етапи свого здійснення, як [44]:

- самоусвідомлення потреб і мотивів розуміння Я власної особистості;
- рефлексивне самопізнання та самооцінка власної особистості;
- саморегуляція та самоконтроль на основі рефлексії мети;
- рефлексивна самореалізація та самоудосконалення внутрішнього світу власної особистості;
- емоційно-почуттєва рефлексія самосвідомості.

При відновленні нормального стану самосвідомості може застосовуватися дезадаптаційна самодіяльність особистості, що включає адекватно структуроване застосування психологічних захистів, що були запропоновані ще З. Фрейдом, А. Фрейд, а в наш час доповнені такими психологами, як, зокрема, Г. С. Абрамова, В. Ф. Моргун та ін. За З. Фрейдом основна функція психологічного захисту полягає у зменшенні тривоги та її негативного впливу на Я, самосвідомість особистості, тобто збільшенню їх стресостійкості. Цьому може сприяти правильне і систематичне використання адекватних, що сприяють особистісному росту та успішній адаптації до труднощів, психологічних захистів Я.

Ми пропонуємо систематизувати психологічні захисти і так структурно класифікувати їх, щоб забезпечити вирішення проблемної стресової ситуації. Це можливо, якщо згрупувати їх відповідно до етапів дезадаптаційної діяльності наступним чином:

а) мінімізація тривоги, захист Я від гіперстресора – перцептуальний захист, знищення стресору, придушення, заперечення, витіснення (репресія), створення реакції, ізоляція, компенсація, зсув, зміна якості афектів, притуплення почуттів;

б) опір, мобілізація, власне захист Я – агресія (інверсія), втеча від себе, негативізм, захисні маски, відстрочення афектів, еквіваленти афектів, екранування;

в) виснаження – конверсія, відігравання ролей;

г) асиміляція – інтроєкція (асиміляція, інкорпорація), ідентифікація (імітація);

д) акомодация – ідеалізація, інтелектуалізація, регресія, фантазування, символізація тощо.

Психологічні захисти мають відповідати біологічному імунологічному захисту й утворювати з ними єдиний комплекс. Тоді іммунопсихологічний захист виступає основою загартовування організму й особистості.

Долання впливу тривожності на самосвідомість може призвести до спонтанної обтяжливої самоактуалізації психологічних захистів Я від зовнішніх загроз, тривоги, дезадаптованості, зазіхань на гідність людини, знецінення особистості, що треба враховувати при наданні їй психологічної допомоги, зокрема підвищуючи її гідність через піднесення її цінності [44].

Зміцненню, відновленню самосвідомості, Я може сприяти активізація самосвідомості шляхом оволодіння практичними психологами рефлексивними тренінгами, на зразок тих, що розроблені Н. І. Пов'якель, М. І. Найдьоновим і Л. А. Найдьоновною [44]. Корисними можуть стати оздоровчі настрої аутотренінгів. Наростання внутрішніх суперечностей, деформація Я-підструктури і загострення рефлексивності ставить питання про розвиток спеціального рефлексивного потенціалу особистості за рахунок застосування адекватних психологічних захистів рефлексивного типу, рефлексивних вправ, тренінгів і рефлексивної психотерапії. Додаткові можливості може надати саморефлексія, рефлексіотерапія деструктивних, патогенних причин і наслідків дистресу і тристресу; гармонізація стосунків честі та гідності особистості

Може стати в нагоді розроблений нами в умовах професійної підготовки студентів-психологів і модифікований до умов війни рефлексивно-історико-рольовий тренінг [44]. Останній будується на основі спеціальної технології організації процесу самоідентифікації та рефлексії постраждалих на прикладі здорових особистостей, присвоєння на час тренінгу ролі відомих діячів філософії, психології, педагогіки, медицини, героїв воєнної справи і національно-визвольної боротьби українського народу та організація спілкування між ними, обміну оздоровчою інформацією. В даному тренінгу реалізується також функція відновлення, відтворення, використання мудрості попередніх поколінь сучасними особистостями.

Під час війни величезне навантаження лягає на *психофізіологічну підструктуру* особистості, зокрема на темперамент. Ми спираємося в роботі з темпераментом на відповідне учення видатного вітчизняного психолога, Б. Й. Цуканова як складової його теорії часу у психіці індивіда [54]. В цій теорії темперамент отримав своє об'єктивне, кількісне визначення. Не вдаючись у деталі, наведемо дані про п'ять типів темпераменту у неперервному діапазоні прояву їх кількісних та якісних показників.

Б. Й. Цуканов експериментально визначив об'єктивну характеристику кожного типу темпераменту через такий показник, як тау-тип, що змінюється від 0,7 сек до 1,1 сек. [54].

Нижче у дужках після тау-типу (сек.) наведені показники нормативної тривалості сну (год.) і кількість представників кожної типологічної групи у складі людської популяції (%).

Холерик (0,7 сек., 9 год., 14%) – Сангвіник (0,8 сек., 8 год., 44%) – Врівноважений (0,9 сек., 7 год., 4%) – Меланхолік (1,0 сек., 6 год., 29 %) – Флегматик (1,1 сек., 5 год., 9%).

Звернемо увагу на ту обставину, що на другому місці у дужках стоїть нормативна тривалість сну (год.), *мінімально необхідного* для відтворення, відновлення психодинамічних, зокрема енергетичних, ресурсів нервової системи і організму в ході добового циклу активності людини [13].

Нами виділені притаманні різним типам темпераменту специфічні види стресу, які існують і в мирний час, а в умовах війни можуть загострюватися і провокувати появу переважаючих хвороб [42].

Третій вимір структури особистості, який ми називаємо *розвивальним, генетичним, часовим, віковим* [42; 46]. Ми позначаємо цей вимір показниками результативності психічного розвитку особистості, такими як задатки, здібності, обдарованість, талант, майстерність, професіоналізм, геніальність, екстраздібності, а також виділяємо фінальний рівень інволюційного розвитку особистості похилого віку, який часто пов'язується з мудрістю.

В ситуації воєнного стану відбувається специфічна деформація психічного розвитку як стрижневого виміру структури особистості, її певний інволюційний генезис вже за військовим типом. Дещо деформуються організаційні та методичні рівні реалізації культурно-історичного розвитку вищих психічних функцій (за Л. С. Виготським) особистості – освіта, виховання, навчання, професійна підготовка, методи цілеспрямованого розвитку особистості. Позначимо цей процес терміном «Розвиток».

У більш конкретних ситуаціях «Розвиток» відбувається за певними формулами, приміром, правилами формування знань, умінь і навичок, формулами поетапного розвитку розумових дій, вправами інтенсивного запам'ятовування, рахування, читання, спілкування, діалогу, алгоритмами вирішення винахідницьких завдань, законами розвитку діалектичного мислення, рефлексії тощо. Форми розвитку тісно переплітаються з методами і технологіями навчання і виховання, що використовувалися педагогами.

Розвиток особистості в умовах воєнного стану передбачає також гармонізацію взаємозв'язків та наступність між задатками, здібностями, обдарованістю, талантами, майстерністю, професіоналізмом, геніальністю та екстраздібностями особистості.

Усі ці вікові стадії життя людини пронизуються такими життєво важливими видами розвитку, як розвиток-визрівання, розвиток-відновлення, розвиток-відтворення, розвиток-формування, розвиток-реформування, розвиток-інволюція тощо, що взаємопов'язані між собою, взаємно підпорядковують одне одного, почергово домінують одне над одним на кожному віковому етапі тощо. Висловлена таким чином життєтворча стратегія розвитку людини і цивілізації утворює перспективний план вирішення дуже цікавої проблеми для біологів, психологів, соціологів і педагогів. Наведена формула розвитку утворює логіку побудови цілісного, неперервного, впродовж усього життя, психологічного супроводу відновлення діяльності і властивостей особистості в людини. Такий психологічний супровід має охоплювати усе життя людини – від її зародження і народження до зрілого та похилого віку. Ми бачимо, що його елементи формуються і функціонують вже зараз – вони, з одного боку, включаються у роботу патронажного обслуговування вагітних жінок, новонародженої дитини та молодих батьків, а з іншого боку – входять до геронтопсихологічного

обслуговування людей похилого і старечого віку службою соціального забезпечення. Дія цих елементів продовжується і під час війни. Отже, в умовах воєнного стану постає необхідність певного перегляду, в контексті проблеми розвитку, відновлення особистості, реформування концептуальних – теоретичних, методологічних і методичних засад психології і педагогіки і, зокрема психологічного супроводу діяльності педагогічних працівників на основі застосування досягнень екстремальної психології та мілітарної модернізації гуманістичної психології і педагогіки. Вони потребують, зокрема відповідної до умов війни трансформації в напрямі асиміляції принципів гуманістичної [14] та раціогуманістичної [1] психології, формування, в цілому, гуманітарно-мілітарної професійної діяльності психологів і педагогів. І разом з тим, має бути збережена можливість регуманізації, гуманістичного відновлення, повернення до мирних гуманістичних засад нормального розвитку особистості та її діяльності у повоєнній перспективі.

Висновок. Таким чином, у розділі висвітлюються концептуальні, методологічні, методичні й організаційні засади психологічного супроводу процесу відновлення якості професійної діяльності і властивостей особистості педагогічних працівників в умовах воєнного стану – принципи, види, проблеми, методи і технології відповідної роботи практичних психологів і соціальних педагогів закладів освіти. Здійснене експериментальне, шляхом опитування педагогів, вивчення різних аспектів проблеми відновлення. Передусім, розглянуті порушення особистості педагогічних працівників та шляхи відновлення якості її професійної діяльності в умовах воєнного стану та у перспективі. Вивчалися стратегічні (організаційні настановлення державного рівня і наукові методологічні підходи), тактичні (організаційні настановлення регіонального рівня та напрямки діяльності психологічної служби), оперативні (місцеві організаційні настановлення і методи, техніки, технології роботи практичних психологів, соціальних працівників і самих педагогів) та інші засоби відновлення професійної діяльності і властивостей особистості педагогічних працівників. Запропоновано психолого-педагогічну концепцію відновлення, в центрі якого стоять поняття стресу і адаптації. В умовах війни розглядаються чотири форми стресу, такі як субстрес і власне стрес, що виконують нормальну адаптаційну, захисну, конструктивну функцію і відрізняються від патогенного дистресу і летально небезпечного тристресу. Останні дві форми стресу є загрозливими для здоров'я і життя людини, тому їх доцільно презентувати у вигляді проблемної стресової ситуації та адаптаційної діяльності з її вирішення. Поняття адаптаційної діяльності розкривається на основі синтезу поняття адаптаційного синдрому Г. Сельє і поняття психічної адаптації, асиміляції, адаптації й оборотності інтелектуальних дій Ж. П'яже. Адаптаційна діяльність, як відновлювальна, складається з таких етапів як: визначення стресу і тривоги – опір, мобілізація і захист – виснаження і релаксація – асиміляція, включення стресової ситуації у досвід особистості – акомодация та інтелектуальний розвиток особистості з використанням прямих і оборотних дій. Вирішення гострої проблемної стресової ситуації потребує використання спеціального апарату проблемного, задачного підходу з розв'язання гострих проблемних стресових суперечностей, а також взаємодії адаптаційної діяльності з предметною діяльністю педагога.

Відновлення ушкодженої професійної діяльності педагогічних працівників відбувається шляхом, по-перше, її повноцінної послідовної системної реорганізації, відтворення за такими компонентами, етапами, як: потребнісно-мотиваційно-смысловий (мотив), інформаційно-пізнавальний (предмет), цілеформуальний (мета), операційно-результативний (метод), емоційно-почуттєвий (емотив). По-друге, відновлення потребує

певної адаптивної трансформації предметної діяльності під впливом адаптаційної діяльності та їх взаємодії між собою. Відновлюваний ефект посилюється шляхом трансформації професійної діяльності педагога у рефлексивну психологічну самодіяльність, коли її предметом постає сама особистість. Розглянуті загальні та модальні особливості відновлення особистості та професійної діяльності педагогічних працівників, ролі їх інтелекту, самосвідомості та психофізіології, такі форми розвитку особистості, як розвиток-зародження, розвиток-визрівання, розвиток-формування, розвиток-відновлення, розвиток-відтворення, що треба враховувати при здійсненні психологічного супроводу відновлення освітніх процесів в умовах воєнного стану.

Список використаної літератури

1. Балл Г. О. Раціогуманістична орієнтація в методології людинознавства. Київ: Видавництво ПП «СКД», 2017. 204 с.
2. Балл Г. А. Теория учебных задач: Психолого-педагогический аспект. Москва: Педагогика, 1990. 184 с.
3. Бердишев Г. Д., Криворучко І. Ф. Медична генетика: Навч. посібник. Київ: Вища школа, 1993. 143 с.
4. Бондаренко А. Ф. Социальная психотерапия личности (психосемантический подход). Київ: КГПІІІЯ, 1991. 189 с.
5. Васьковська С. В. Основи психологічного консультування: Підручник. Київ: Вид-во «Київський університет». 2008.
6. Вовна А. М. Психологія мобілізованого: нарис. Тернопіль: Мандрівець, 2018. 152 с.
7. Вознюк А. В. Интегральная концепция соматического и духовного здоровья личности: монография / под ред. А. А. Дубасенюк. Житомир: Изд-во ЖГУ им. И. Франко, 2013. 716 с.
8. Вокер Метью. Чому ми спимо. Львів: Видавництво Старого Лева, 2022. 472 с.
9. Волошко Н. І. Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі: програма-практикум: [наук.-метод. посіб.]. Київ: Науковий світ, 2012. 99 с.
10. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навч. Посіб. Київ: ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.
11. Гірник А. М. Основи конфліктології. Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2010. 222 с.
12. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 376 с.
13. Дипак Чопра. Полноценній сон. Полная программа по преодолению бессоницы. Пер. с англ. В. Пузанов. Киев: София, 2005. 208 с.
14. Дмитренко А. К., Чуйко Г. В. Основи гуманістичної психології: Навчально-методичний посібник, Чернівці: Прут, 2002. 268 с.
15. Занюк С. С. Мотиваційний тренінг (Як учитися спонукати себе та інших до ефективної діяльності). Луцьк: Ред.-вид. відділ Волинського державного університету ім. Лесі Українки, 1998. 64 с.
16. Зубалій М. Д. Форми військово-патріотичного виховання допризовної молоді. Київ: Ін-т проблем виховання АПН України, 2010. 272 с.

17. Зязюн І. А. Педагогіка добра: ідеали і реалії: Наук.-метод. посіб. Київ: МАУП, 2000. 312 с.
18. Козяр М. М. Екстремально-професійна підготовка до діяльності у надзвичайних ситуаціях: Монографія. Львів: СПОЛОМ, 2004. 376 с.
19. Максименко С. Д., Шевченко Н. Ф. Психологічна допомога тяжким соматично хворим: Навчальний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України; Ніжин: Міланік, 2007. 115 с.
20. Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни: прак. посіб./ В. Г. Панок; В. В. Рибалка, С. К. Шандрук та ін.; за наук. ред. В. Г. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 212 с. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738662>
21. Мороз Л. І. Професійно-психологічний тренінг у становленні особистості фахівця (на прикладі працівників ОВС): Монографія. Івано-Франківськ: ЗАТ «Надвірнянська друкарня», 2007. 312 с.
22. Наконечна М. М. Допомога іншому: психологічні аспекти. Монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2012. 184 с.
23. Ноосфера Вернадського, сучасна освіта і наука: колективна монографія / За наук. ред. А. П. Самодріна. Київ-Кременчук: ПП Щербатих О.В. 2021, Т.1, 352 с.; 2022, Т.2, 512 с.; 2023, Т.3, 692 с., 2024, Т.4, 534 с.
24. Охорона психічного здоров'я в умовах війни: у 2 т. / пер. з англ. Тетяна Семигіна, Ірина Павленко, Євгенія Овсяннікова, Ольга Тесленко. Київ: Наш формат, 2017. 1 том. 568 с.
25. Охременко О. Р. Діяльність у складних, напружених та екстремальних умовах: Київ: Національна академія оборони України, 2004. 210 с.
26. Основи громадянського суспільства: Словник: Для студ. вищ. навч. закл. / Н.Г.Джинчарадзе, М.А.Ожеван, А.В.Толстоухов та ін. Київ: Знання України, 2006. 232 с.
27. Основи демократії: Навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів / Авт. колектив: М.Бессонова, О.Бірюков, С.Бондарук та ін.; За заг. ред. А.Колодій; Мін-во освіти і науки України, АПН України, Українсько-канадський проєкт «Розбудова демократії», Ін-т вищої освіти. Вид. 2-ге, стереотипне, Київ; Вид-во «Ай Бі», 2004. 668 с.
28. Павлик Н. В. Розвивальна програма для дорослих: «Гармонізація психологічного здоров'я особистості»: Практ. посіб. Київ: ФОП Паливода А. В., 2022. 111 с.
29. Панок В. Г. Психологічна служба: Навч.-метод. посіб. для студ. і виклад. Кам'янець-Подільський: ТОВ Друкарня Рута, 2012. 488 с.
30. Перша психологічна допомога: посіб. для тренера / уклад.: Гірник А. М., Чернобровкіна В. А. Київ: Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 96 с.
31. Пиаже Ж. Избранные психологические труды. Психология интеллекта. Генезис числа у ребенка. Логика и психология. Москва: Просвещение, 1969. 659 с.
32. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості: Монографія. Київ: Наш час, 2005. 280 с.
33. Помиткін Е. О., Рибалка В. В. Геронтопсихологія навчання особистості похилого віку: посібник; за ред. Рибалки В. В. Київ: Талком, 2020. 184 с.
34. Помиткіна Л. В., Помиткін Е. О. Психологія праці і відпочинку: підручник. Київ: ТОВ «Альфа-ПК», 2019. 322 с.
35. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів: Харків: Прапор, 2009. 672 с.

36. Психологія: Підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін.; за ред. Ю. Л. Трофімова. 6-те вид., стереотип. Київ: Либідь, 2008. 560 с.
37. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19. Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г.Кременя. Київ: ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с.
38. Психопедагогіка і життя: науково-популярний щорічник: №1, 2020 рік та №2, 2021 рік. Київ: ШООД імені Івана Зязюна НАПН України, УНМЦППСР НАПН України, 2022. 280 с.
39. Психосоматика: Взаимосвязь психики и здоровья. Хрестоматия / Сост. К. В. Сельченко. Минск: Харвест, 1999. 640 с.
40. Рибалка В. В. Готовність учня до профільного навчання / За ред. С. Д. Максименка, О. Г лавник. Київ: Мікрос-СВС, 2003. 112 с.
41. Рибалка В. В. Методологічні проблеми наукової психології. Київ: Талком, 2017. 245 с.
42. Рибалка В. В. Особистісно центроване консультування клієнтів із патогенною психодинамічною неконгруентністю: Методичний посібник. Київ: КМПУ імені Б.Д.Грінченка. 2005. 54 с.
43. Рибалка В. В. Психологічна профілактика суїцидальних тенденцій проблемної особистості: Київ: Шкільний світ, 2009. 128 с.
44. Рибалка В. В. Психологія розвитку особистісної готовності педагогів до професійної діяльності: методичні рекомендації. Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2023. 160 с.
45. Рибалка В. В. Самовчитель демократії для юної та дорослої особистості: метод. посіб. Київ: Талком, 2019. 208 с.
46. Рибалка В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: Навчальний посібник. Одеса: Букаєв Вадим Вікторович, 2009. 575 с.
47. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія. Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2011. 364 с.
48. Селье Г. Стресс без дистресса. Москва. 1979. 128 с.
49. Синдром «Професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін.-тів післядипл. освіти / За наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. 2-е вид., перероб. та доповн. Київ: Міленіум, 2006. 368 с.
50. Слоним А. Д. Инстинкт: загадки врожденного поведения организмов. Л.: Наука, 1967. 160 с.
51. Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів в учнів і студентів / За ред. В. Г. Панка, І. І. Сушка. Київ: Ніка-Центр, 2007. 164 с.
52. Хайрулін О. М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців: [монографія] / за наук. ред. А.В.Фурмана. Тернопіль: ТНЕУ, 2015. 220 с.
53. Флейвелл Дж. Генетическая психология Жана Пиаже. С предисл. Жана Пиаже, Пер. с англ. Москва: Просвещение, 1967. 623 с.
54. Цуканов Б. Й. Час у психіці людини: Монографія. Одеса: Астропринт, 2000. 220 с.
55. Philosophy, psychology and pedagogics against COVID-19: Manual / Ed.: V.V.Rybalka, A.P.Samodryn, O.V.Voznyuk and others; a team of authors. Zhytomyr: Private enterprise Evro-Volyn, 2020. 392 p.

РОЗДІЛ II.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПІСЛЯ ПЕРЕЖИТОЇ ТРАВМІВНОЇ ПОДІЇ

Соціально-психологічна реабілітація – комплекс/система заходів, спрямованих на відновлення психічного здоров'я, особистісного та соціального стану [1]. Вона розглядається як покроковий процес, спрямований на послаблення негативних наслідків травматичних подій або потрапляння в ситуації підвищеного ризику [5].

Соціально-психологічна реабілітація в умовах війни набуває особливого значення, оскільки війна спричиняє масові травми, психологічний стрес та соціальну дезорганізацію. Постає «завдання комплексного відновлення психосоматичного та психосоціального здоров'я населення України, де найбільш складним та тривалим етапом є саме реабілітація». «Один з уроків управління всіма кризами – війнами, пандеміями, терористичними атаками, стихійними лихами – полягає в тому, що наша здатність реагувати буде залежати від нашої здатності підтримувати великі популяції в хорошому психічному здоров'ї та зменшувати паніку, поки вщухне буря» [14].

Соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу є важливою складовою підтримки та відновлення психоемоційного стану осіб, які пережили травмівні події. У таких ситуаціях важливо не тільки фізичне, але й емоційне відновлення учасників освітнього процесу, щоб вони могли повернутися до нормальної життєдіяльності, навчання та соціальної адаптації.

Травмівна подія – це подія, яка сприймається особою, як загрозна для її життя/здоров'я чи для життя/здоров'я близької людини або особа була впевнена чи думала, що це явна загроза [11]. Зазначимо, що у науковій, методичній літературі поряд з терміном «травмівна подія» використовують терміни «травмуюча подія», «психотравмуюча/психотравмівна подія».

Травмівна подія *характеризується* раптовістю, руйнівною силою, інтенсивністю; часто пов'язана з фактом або загрозою смерті, серйозного тілесного ушкодження чи сексуального насильства; несе людині абсолютно нову інформацію, яку необхідно інтегрувати в попередній життєвий досвід. У випадку травмівних подій людина «зустрічається з фізичною смертю», тобто такі події можуть загрожувати життю чи фізичній цілісності людини: загроза смерті, тяжке фізичне травмування або їх загроза; важкі медичні процедури; загибель чи смерть близьких людей, мирного населення; картини смерті, поранень і людських страждань; суїциди і вбивства тощо. Такі події з великою ймовірністю призведуть до психічного травмування. [13]

Ситуація війни характеризується великою кількістю травмівних подій. До основних травмівних подій, спричинених війною, а, відповідно й втратами науковці відносять:

- Проживання в поганих умовах через тривалі бойові дії.
- Безпосередній досвід участі у війні (допомога в евакуації, догляді за пораненими, поховання загиблих тощо).
- Зруйнований будинок.
- Приниження перед іншими людьми.
- Полон або ув'язнення.
- Тортури.
- Зникнення членів сім'ї.

- Відокремленість від членів сім'ї.
- Численні смерті членів родини.
- Неможливість проводити усталені поховальні обряди.
- Бачити як катують рідних або незнайомих.
- Бачити померлих людей на вулицях, у будинках, які лежать там тривалий час.
- Бути свідками згвалтування та сексуального насильства [3].

На сьогодні, дослідження психічного здоров'я/стану громадян України, дозволяють конкретизувати травмивні події в залежності від соціальної ідентичності, віку. Дослідження (Лукомська, 2022) щодо травми війни осіб віком від 13 до 70 років, які перебували в зоні активних бойових дій, залишали її шляхом внутрішньої міграції, міграції до країн Європи та були у своїх містах і селищах у тимчасовій окупації свідчать:

для внутрішньо переміщених осіб – найбільш актуальними травмивними подіями є «зруйнований будинок», «переїзд з одного місця проживання до іншого» та «відокремленість від членів сім'ї»;

для осіб, які залишилися під обстрілами чи в тимчасовій окупації – «проживання в поганих умовах», «зруйнований будинок», «бачити померлих людей на вулицях, у будинках, які лежать там тривалий час»;

для осіб, які переїхали до країн Європи, ситуація неоднозначна, вона значною мірою зумовлена тим, звідки і коли людина їхала в Європу: *для осіб, які їхали з зон активних бойових дій на початку війни*, характерні травмивні події «переїзд з одного місця проживання до іншого» та «відокремленість від членів сім'ї», натомість *для тих, хто виїздив наприкінці березня – у квітні 2022 року* – «зруйнований будинок», «бачити померлих людей на вулицях, у будинках, які лежать там тривалий час» [7].

За віковими особливостями переживання травм війни маємо (Кузікова, Зливков, Лукомська, 2022):

досліджувані віком від 13 до 18 років – найбільше властиві такі травми війни, як відокремленість від членів сім'ї, найчастіше від батька, однак нерідко й переміщення з сиблінгами без обох батьків (97,86%); смерть домашніх тварин (97,88%); переїзд на гірше місце проживання (91,49%) та численні смерті членів родини і друзів (77,65%);

від 19 до 30 років – найбільше властиві такі травмивні події, як численні смерті членів родини (93,94%), відокремленість від членів сім'ї (95,45%), смерть домашніх тварин (89,39%) і бачити померлих людей на вулицях, у будинках, які лежать там тривалий час (86,36%);

від 31 до 50 років – ситуація подібна до попередньої вікової групи, для яких найбільшими психотравмами стали численні смерті членів родини (94,44%) та смерть домашніх тварин (88,89%);

досліджувані старшого віку у переважній більшості не залишали місць свого постійного проживання, або ж залишали на нетривалий час, втім, для них найбільш значущими травмивними подіями стали зруйнований будинок (77,08%) і смерть домашніх тварин (86,46%) [4].

Травма може мати серйозний вплив на психоемоційний стан учнів, педагогів та інших учасників освітнього процесу. Загальними реакціями на травматичну подію є «нормальні реакції на ненормальну подію»: страх і тривога, смуток, гнів; відчуття провини й сорому, заціпеніння; негативні думки; фізичне збудження; труднощі з концентрацією, втрата

контролю тощо. Відрізнити їх від патологічних можна за двома критеріями: тяжкістю та тривалістю симптомів.

Реакція *дітей молодшого шкільного віку* на травматичні події може проявлятися через астенію, емоційну лабільність, напругу, підвищену психічну втомлюваність, головний біль, запаморочення. Виявляються соматичні скарги (без наявних причин), підвищені показники рівня тривоги та депресії. Серед суб'єктивних скарг найбільш поширеними є розлади сну (жахи). Друге місце займають скарги на дратівливість, порушення когнітивних процесів (погіршення пам'яті, уваги), тривога, стомлюваність, зниження мотивації до навчання, агресія, зниження енергії. Спостерігався апатія, загальмованість [6, 11,].

Особливістю переживання травматичної події дітьми молодшого шкільного віку є безпідставне відчуття власної провини та сорому за те, що відбувається після травматичної події. [11].

Зазначимо, що емоційний стан дітей, які переїхали, та тих, які залишилися або повернулися, мало чим відрізняється (UNICEF:Життя дітей під час війни. Україна – лютий 2024).

Травматичний досвід *дітей середнього шкільного віку (підліткового віку)* проявляється у них гострими емоційними реакціями, страхом, тривожністю, істериками, перепадами настрою, станом ступору, надмірним збудженням, агресією, схильністю до насильства, втратою здатності співпереживати, асоціальною поведінкою, посттравматичними стресовими розладами, відсутністю прагнення мріяти та воліти до будь-чого, замкнутістю, соціальною дезадаптацією, небажанням ділитися особистими проблемами з рідними, а іноді й просто розмовляти з ними на нейтральні теми [2, 11, 15]. Встановлено (Щербакова, Кондрацька, Беженська, 2023), що прояви агресії суттєво не відрізнялися у хлопців та дівчат. Часто прояви агресії батьки визнавали у 4,9% хлопців та 5,2% дівчат. Водночас з віком прояви агресії зростали (6,64% в учнів 6-х класів та 14,71% в учнів 11-х класів). Прояви таких станів, як жах, страх залишитись наодинці, паніка, пригніченість, дратівливість, розгубленість, уникання, суперечки, сум, нерадість, недовіра та самотність, також практично не відрізняються залежно від статі. Але залежно від віку прояви такого стану, як жах, вже суттєво відрізняються. Аналізуючи результати, виявлено, що часто є відчуття жаху в 7,5% учнів 6-х класів. Цей показник зростає до 20,59% в учнів 11-х класів. Так само відчуття злості, страху залишитись наодинці та паніки мають набагато вищий показник у старших підлітків, аніж у молодших. Але такі емоційні стани, як пригніченість та розгубленість, навпаки, мають нижчий показник у підлітків старших класів на відміну від молодших. Пригніченість зафіксована у 12,48% учнів 6-х класів, її зниження відзначено до 5,88% в учнів 11-х класів. Розгубленість діагностовано у 12,67% учнів 6-х класів, її зниження до 8,82% зафіксовано в учнів 11-х класів. Такі емоційні стани, як віра у перемогу та добро, піднесення, спокій, майже не відрізняються у хлопців та дівчат. Однак залежно від віку підлітків ці ж показники мають певну різницю. Віра у перемогу зафіксована у 24,11% учнів 6-х класів, її зниження до 20,59% діагностоване в учнів 11-х класів. Сильна зміна показника віри, що все буде добре, зафіксована у 28,68% учнів 6-х класів, її зниження до 14,71% діагностоване в учнів 11-х класів. Стан піднесення також сильно відрізняється: 39,16% в учнів 6-х класів, зниження до 23,53% в учнів 11-х класів. Стан спокою також вище на 3% в учнів молодших класів, аніж у старших [15].

Особливістю переживання травматичної події підлітками [11]:

афективна поведінка – імпульсивні вчинки, викликані сильними неконтрольованими почуттями та емоціями, наприклад, ляпаси, кидання речами, спроба суїциду;

відхильна поведінка – скоєння вчинків, що порушують суспільні норми, закони;

ознаки переживання травматичної події можна сплутати з симптомами психіатричних захворювань, наприклад, булімія, втрата контролю над споживанням їжі, може бути розцінена як втрата апетиту через травматичну подію;

підліток може брати на себе роль дорослого, наприклад, хлопець бере на себе роль батька, який воює, та відтворює його поведінку;

для підлітка важлива думка та авторитет однолітків; їхні дії можуть допомогти або нашкодити відновленню підлітка після травматичної події.

Війна має значний вплив і на психічне здоров'я *дорослих людей*, оскільки стресові та травматичні ситуації, пов'язані з війною, можуть викликати глибокі психологічні зміни, які можуть мати тривалий або навіть постійний характер.

За дослідженням Gradus Research Company «Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни: хвиля 3» (січень 2024). Згідно з результатами опитування, три найпоширеніші емоції серед українців – втома (46%), напруженість (44%) і надія (31%). У порівнянні з 2023 роком збільшилася частка тих, хто відчуває напруженість, страх, гнів, роздратування, безсилля, розчарування та відчай. Водночас зменшилася кількість тих, хто відчуває надію. 77% українців упродовж останнього часу відчувають стрес та сильну нервозність. Ті, хто переживав стрес і сильну знервованість останнім часом, основними причинами називають повномасштабну війну з росією (72%).

Війна як потужний стресор, може викликати широкий спектр психічних розладів, серед найбільш поширених – посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожні розлади та психосоматичні розлади. Саме з цих основних аспектів можна розглянути вплив війни на психічне здоров'я дорослих:

1. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

Війна є одним з найбільш поширених чинників розвитку ПТСР серед дорослих. Це психічний розлад, який розвивається після переживання травматичних подій, таких як бойові дії, втрати близьких, поранення або насильство. Основні симптоми ПТСР у дорослих включають: повторювані спогади або кошмари; тривога, дратівливість, безсоння; емоційне оніміння (відчуття відчуження, ізоляція, важкість у вираженні емоцій); уникання ситуацій, які можуть нагадувати про травму, такі як певні місця, звуки чи запахи.

2. Тривога та депресія

Люди, що пережили бойові дії або втрати, можуть відчувати: постійну тривогу щодо безпеки власного життя і життя своїх близьких; почуття безпорадності і песимізму щодо майбутнього; симптоми депресії (втрата інтересу до життя, агедонія, апатія, знижена енергійність, поганий апетит, погіршення сну); відчуття пригніченості та тривалого стресу, яке може впливати на здатність до повсякденних справ.

3. Психосоматичні розлади

Стрес, спричинений війною, може призвести до розвитку психосоматичних розладів – фізичних захворювань, які виникають через психологічні проблеми. Це можуть бути: хронічні болі (головний біль, біль у спині, шлункові розлади тощо); проблеми з серцем, підвищений артеріальний тиск або інші серцево-судинні захворювання через постійну тривогу та стрес; стомлюваність або фізичні проблеми через постійну напругу та виснаження нервової системи.

У категорії дорослих людей, які переживають травмівні події, виокремлюють підкатегорію «літні люди» (більше 60 років). У контексті освітнього процесу, до даної категорії можуть належати педагоги, близькі учнів. Автори довідника [11] виділяють такі *реакції на переживання* травмівної події літніми людьми: надчутливість до змін навколишнього середовища (холод, шум, світло тощо); хворобливе реагування на зміни в заведеному нею порядку щоденного життя; образливість, дратівливість та надмірне реагування на слова, дії, ставлення до себе; проблеми з концентрацією уваги (людина часто змінює тему, втрачає думку, відволікається); перепади настрою, різка зміна емоцій; песимізм, невдоволення сьогоденням і навколишнім світом, негативне бачення майбутнього; тривожність, страхи; порушення пам'яті, забудькуватість, часткова втрата пам'яті; звуження кола інтересів, відсторонення від людей; суїцидальні наміри, особливо в чоловіків. *До особливостей переживання* травматичної події літніми людьми відносять: намагання повернутися до звичних ритуалів і прив'язаностей, розчарування та пригнічення в разі неможливості зробити це, складнощі в побудові нових ритуалів і прив'язаностей; через свою вразливість літні люди іноді змушені спотворювати дійсність, наприклад, виправдовувати дії людини, яка провокує травматичні події але від якої вони залежать.

GoGlobal презентували результати дослідження «Освітній фронт. Вплив війни на освітян» (січень 2023), згідно з яким, *освітяни* перебувають у стресі: 80% опитаних говорять про зростання завантаженості. 54% відчували на собі стан професійного вигорання.

Вважаємо за необхідне розглянути ситуацію, у якій опиняються *працівники психологічної служби системи освіти*. Війна впливає безпосередньо на психічне здоров'я людей, що переживають травмівні події та і опосередковано на тих, хто надає соціальну і психологічну допомогу. Робота з людьми, які пережили війни, може бути вкрай стресовою і виснажливою, оскільки психологи часто стають свідками тяжких історій, що можуть викликати у них власні емоційні і психологічні реакції.

1. Психологічний стрес через роботу з травмованими людьми

Психологи, які надають допомогу постраждалим від війни, можуть відчувати емоційний стрес через постійну експозицію до травмуючих історій і переживань. Це може проявлятися у вигляді: емпатичного виснаження: почуття виснаження та втрати емоційної енергії через допомогу іншим. Психологи можуть відчувати, що «випустили» багато емоційної енергії, і не мають ресурсів для себе; синдром втомленого доглядача: тривала психологічна підтримка інших може призводити до стану, в якому психологи відчують виснаження, втрату мотивації та емоційну апатію.

2. Вторинний травматичний стрес (Secondary Trauma)

Психологи, які працюють з постраждалими від війни, можуть зазнати вторинного травматичного стресу – явище, коли людина, яка чує або спостерігає травмуючі історії інших, сама починає переживати схожі емоційні реакції. Симптоми вторинного стресу можуть включати: постійне занепокоєння та тривога, що виникають через переживання історій інших; нічні кошмари або повторювані спогади про травми клієнтів; ізоляція та відчуття емоційного занепаду, коли психолог може почати відчувати відчуження або втрату здатності до емпатії.

3. Підвищена вразливість до стресу

Психологи, які працюють у кризових умовах війни, також можуть бути більш вразливими до стресу, оскільки вони можуть переживати особисті труднощі, пов'язані з війною (наприклад, переживати стрес через родичів на фронті, нестабільність, фізичні

обмеження або соціально-економічну ситуацію). Це може призвести до: труднощів у балансуванні професійних і особистих переживань, коли психологи починають відчувати, що їхні власні емоції накладаються на роботу з клієнтами; психічного виснаження через поєднання роботи з травмованими клієнтами та власних переживань.

4. Невизначеність і моральна напруга

Психологи, які працюють в умовах війни, часто стикаються з моральними та етичними дилемами. Наприклад:

Чи достатньо ефективно надається допомога? Психологи можуть переживати відчуття безсилля, якщо їхні зусилля не приводять до значних змін у стані клієнтів.

Моральна відповідальність за допомогу людям, які переживають глибокі травми, особливо коли є обмеження в ресурсах, часі або фізичних можливостях.

Стрес через обмежену здатність допомогти в умовах війни, коли потреби людей значно перевищують можливості психолога.

Психологічна реабілітація після травматичної події є важливим етапом, що дозволяє учасникам освітнього процесу відновити свою емоційну стабільність і адаптуватися до нормальної життєдіяльності. Дослідники звертають увагу на необхідності вивчення найкращих світових практик надання психологічної допомоги жертвам війни, а у разі їх відсутності – створення та поширення власних [7].

Програма подолання психологічних травм клієнтів під час війни має вагоме значення для відновлення психічного здоров'я людей, які стали жертвами війни. Однією з головних переваг програми подолання психологічних травм є те, що вона дозволяє клієнтам отримати професійну допомогу та підтримку у відновленні психічного здоров'я. Така програма може допомогти відновити довіру до себе та інших людей, покращити самопочуття та знизити рівень тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу.

Основними принципами роботи програми подолання психологічних травм клієнтів під час війни є індивідуальний підхід до кожного клієнта, наявність професійної підтримки та допомоги, використання різних методів та технік для відновлення психічного здоров'я, а також створення комфортних умов для клієнтів.

Програма подолання психологічних травм клієнтів під час війни також може включати наступні етапи:

1. Оцінка стану клієнта: проведення психологічного тестування, інтерв'ю та інших методів діагностики для визначення рівня травматизації.

2. Психологічна підтримка: забезпечення безпечного, підтримуючого середовища для клієнта, підтримка від близьких, друзів, соціальних служб.

3. Психотерапія: застосування терапевтичних методів, таких як когнітивно-поведінкова терапія, емоційно-фокусована терапія, терапія глибинного сприйняття тощо, залежно від визначеного рівня травматизації та індивідуальних потреб клієнта.

4. Підтримка у створенні соціальної мережі: допомога у знаходженні груп підтримки, клубів за інтересами, участь у спільноті з іншими людьми, які також переживають подібні труднощі.

5. Підтримка у здоровому способі життя: надання рекомендацій щодо здорового способу життя, таких як фізична активність, правильне харчування, регулярний сон.

6. Проведення профілактичних заходів: забезпечення підтримки на ранніх етапах психологічної травматизації та проведення профілактичних заходів, які спрямовані на зменшення ризику виникнення травматичних подій в майбутньому [8].

Зазначимо, що з початком повномасштабного вторгнення росії вивчення стану психосоціальної допомоги та соціально-педагогічного супроводу дітей, постраждалих від військових дій, та внутрішньо переміщених осіб у закладах освіти перебувало у полі зору Державної служби України з надзвичайних ситуацій, Інституту модернізації змісту освіти і УНМЦ практичної психології і соціальної роботи. Так, тільки у період з 2 травня по 12 червня 2022 р., взяли участь 3008 респондентів (2195 практичних психологів і 813 соціальних педагогів). За вказаний період 110237 осіб з числа внутрішньо переміщених осіб і постраждалого населення отримали психосоціальну допомогу від працівників психологічної служби системи освіти. Серед них: діти – 62 370 осіб, батьки або законні представники – 40 744 особи, інші члени родини – 6 193 особи, педагогічні працівники – 13 916 осіб, маломобільні групи населення – 3 494 особи. Очікувано, що результатом став збір, вивчення та розповсюдження кращих практик/досвіду діяльності працівників психологічної служби з надання соціально-психологічної допомоги у період воєнних дій, першої психологічної допомоги, психологічного та соціально-педагогічного супроводу евакуйованого населення. У даному відборі взяли участь працівники психологічної служби з Вінницької, Кіровоградської, Одеської, Полтавської, Черкаської і Чернівецької областей.

Результаті кропіткої роботи як рецензентів, так авторів стали програми/методичні розробки для різних категорій клієнтів/учасників освітнього процесу, які можуть реалізовуватись у закладах загальної середньої освіти. Серед них:

«Збереження себе для майбутнього! : система тренінгових занять-практикумів на основі метафор В. Назаревич», розроблена Апостолакі Лілією Сергіївною, практичним психологом КУ «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Саф'янівської сільської ради Ізмаїльського району Одеської області (див. Додаток 1). Запропонована практико орієнтована методична розробка містить систему тренінгових занять, яка направлена на профілактику виникнення проявів посттравматичного стресу за допомогою методів інтегративної арт-терапії. Включає певні дихальні та тілесні вправи, практики, арт-метафори, спрямовані на відпрацювання негативних проявів та стабілізацію стану за допомогою пошуку внутрішнього ресурсу для відновлення. Заняття направлені на дорослий контингент, що зазнав травмивних подій.

Програма занять на подолання нервової напруги, тривожності, страхів дітей з особливими освітніми потребами (8-12 років), укладена Шовкопляс Наталією Іванівною, практичним психологом Новосанжарського ліцею полтавської області (див. Додаток 2). Комплекс містить цикл занять для дітей молодшого та середнього шкільного віку, спрямованих на розвиток емоційної стабільності у дітей з особливими освітніми потребами. Мета комплексу психологічних занять полягає у формуванні в учнів з особливими освітніми потребами усвідомлене ставлення до власного емоційного світу; змінити внутрішні установки щодо реагування на тривожні моменти життя; збагатити досвід емоційних переживань і способів їх подолання; з'ясувати методи та прийоми щодо зменшення рівня тривоги та подолання страхів у дітей, сформувати відчуття захищеності, набутти вміння саморегуляції. Комплекс занять розрахований на дітей з особливими освітніми потребами (8-12 років), які потребують корекції страхів та розвитку емоційної стабільності.

У профілактичній програмі «Мозаїка ідей», авторства Гридчук Надії Олександрівни практичного психолога, КЗ «Інгульське навчально-виховне об'єднання «Загальноосвітня школа I – III ступенів» Устинівської селищної ради, подані матеріали по організації роботи з молодшими школярами (6 – 11 років) для розвитку їх емоційної сфери, зняття тривожності,

емоційного розвантаження. Застосування ігрових, арттерапевтичних методів, музикотерапії, казкотерапії, дозволяє залучити молодших школярів до формування позитивних, емоційних почуттів, зниження рівня тривожності, агресії, емоційного розвантаження (див. Додаток 3).

У співпраці автора-упорядника Калініченко Яни Олександрівни, практичного психолога ОЗ «Хорольська гімназія» та художника-ілюстратора Гвоздік Тетяни Володимирівни створено методичну розробку «Використання метафоричних асоціативних зображень «НОТІУМ (Найвідоміші Образи Та Істоти Української Міфології)» при наданні психологічної допомоги постраждалим у період воєнних дій» (див. Додаток 4). Мета є надання психологічної допомоги постраждалим дітям у період воєнних дій (робота з страхами, тривожністю, агресією, гнівом, заниженою самооцінкою, почуттям провини) з використанням авторської колоди метафоричних асоціативних зображень «НОТІУМ (Найвідоміші Образи Та Істоти Української Міфології)». Розроблені заняття можна використовувати в роботі з дітьми від 12 років.

Список використаних джерел

1. Бабченко Л.М. Особливості підготовки психологів до соціальнопсихологічної реабілітації дітей із зони АТО. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. XI Випуск 17. С. 5-18.
2. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка*. 2022. Вип. 2 (110). С. 105-109. DOI: 10.37026/2520-6427-2022-110-2-105-109
3. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.
4. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки. 2022. Вип. 2. С.64-70. DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-9>
5. Ларіна Т. О. Соціально-психологічна реабілітація особистості: покрокове набуття життєздатності. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. Вип. 42 (45). С. 139-147. URL: <https://ssppj.org/index.php/ssj/article/view/199>
6. Левченко В.В., Луценко О.В. Вплив військових подій на психічне здоров'я дітей. *Габітус*. 2023. Вип. 50. С. 85-92. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.50.15>
7. Лукомська С. Особливості психологічних травм Російсько-Української війни в контексті євроінтеграційних процесів. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 78–85. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.spec.11>
8. Музиченко І.В., Ткачук І.І. Шляхи подолання дитячої психотравми в діяльності працівників психологічної служби. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 88 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707675/1/%D1%88%D0%BB%D1%8F%D1%85%D0%B8.pdf>
9. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. – Київ, 2018. – 240 с.
10. Титаренко Т. М. Соціально-психологічна реабілітація особистості: етапи, технології, техніки. *Наукові студії з соціальної та політичної психології*. 2018. Вип. 41 (44). С. 157-167.
11. Травматичні події: психологічна підтримка та самодопомога : Довідник / авт. кол.: Наталя Несенюк, Наталія Чудаєва. Олексій Мурашкевич. Рада Європи, 2022.

12. Туриніна О. Л. Особливості психологічних травм війни та шляхи їх подолання у населення. *Вісімдесят другі економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки: Міжнародна науково-практичної інтернет-конференція.* URL: <http://www.spilnota.net.ua/ua/article/id-4685/>
13. Царенко Л. Г. Особливості переживання психотравми під час воєнного конфлікту. *Психологія: теорія і практика.* 2019. Випуск 1 (3). С. 158-170. DOI: 10.31339/2617-9598-2019-1(3)-158-170
14. Чабан О.С., Хаустова О.О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги? *УКР. МЕД. ЧАСОПИС.* 2022. 4 (150). DOI: 10.32471/umj.1680-3051.150.232297
15. Щербакова О.О., Кондрацька Л.В., Беженська А.А. Вікові особливості психоемоційного стану підлітків в умовах війни. *Габітус.* 2023. Вип. 55. С.67-71. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.11>

РОЗДІЛ III.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ВІДНОВЛЕННЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ: ЦІЛІ, ЗАВДАННЯ, ІНСТРУМЕНТИ

Актуальність. Російська агресія зробила освітній процес особливим, та серед усього іншого, призвела до психологічних та освітніх втрат. І якщо питанню подолання освітніх втрат в освітянському середовищі приділяється значна увага, то питання подолання психологічних втрат є, здебільшого, предметом обговорення більш вузького кола спеціалістів, зокрема, спеціалістів психологічної служби. Проте між освітніми та психологічними втратами існує взаємозв'язок: не можна подолати освітні втрати, не долаючи при цьому психологічні.

Термін «психологічні втрати» наразі не набув такої поширеності, як «освітні втрати», у той же час це поняття не є новим, особливо у військовій сфері. Систематично психологічні втрати стали вивчатися в ході Першої і особливо Другої світових воєн. У військовій термінології психологічні втрати (їх ще називають психогенні втрати) – це про втрати, що виникають внаслідок ситуаційних психологічних загроз, що впливають на особовий склад під час виконання службово-бойових завдань [3, с. 13].

В освіті під психологічними втратами розуміються порушення, які проявляються в депресії, зростанні страху, тривожності та стурбованості, втраті мотивації до навчання, апатії, розгубленості та неуважності [9]. При цьому психологічні втрати можуть виникати як серед учнів, так і серед педагогів.

В умовах російсько-української війни проблема психологічних втрат в освіті набуває особливої актуальності. Так, результати дослідження «Війна та освіта. Два роки повномасштабного вторгнення» свідчать, що однією з домінуючих емоцій в учнів є тривога [2].

У межах дослідження «Підлітки України під час російського вторгнення 2022» (Adolescents of Ukraine During the 2022 Russian Invasion (AUDRI), що триває в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», 32% підлітків, що перебувають в Україні, мають ознаки депресивних розладів помірного або тяжкого ступеня, 17,9% – ознаки тривожних розладів помірного або тяжкого ступеня, 35% – психологічні травми, пов'язані з війною, 29,5% мають ознаки розладів харчової поведінки, 20,5% респондентів мають середній або високий ризик розладів, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин [7].

Якщо говорити про педагогів, то 44% педагогів і 47% представників адміністрацій закладів загальної середньої освіти зазначають збільшення робочого навантаження порівняно з періодом до 24 лютого 2022 року [2], що негативно позначається на психоемоційному стані опитаних.

З огляду на це, актуальним на сьогодні є не тільки компенсація освітніх втрат, але й компенсація психологічних втрат, а відтак психологічне відновлення дітей та дорослих, адже «рани війни, якщо їх не лікувати, не загоюються самі, а нерідко мають віддалені наслідки і в наступних поколіннях» [10, с. 6].

Виклад основного матеріалу. Планом відновлення України відновлення країни розглядається більше в контексті фізичного відновлення будівель, інфраструктури, доріг [8]. При цьому такого компоненту відновлення, як психічне здоров'я у ньому не передбачено. Але інфраструктурне відновлення країни не спрацює без психологічного відновлення людей: проблеми фізичного здоров'я і психічного не можна відокремлювати. Відновлення має бути

цілісним, бо психологічно відновлена людина, навіть, якщо має інвалідність, зможе працювати.

Значну допомогу дітям, їх батькам, педагогам у процесі психологічного відновлення можуть і мають надати практичні психологи системи освіти. Проте це можливо у випадку, коли спеціалісти володіють знаннями щодо того, якими є цілі та завдання психологічного відновлення, володіють ефективними інструментами відновлення психічного здоров'я та психологічного благополуччя дітей та дорослих.

У зв'язку з цим постає потреба у набутті практичними психологами компетентностей щодо психологічного відновлення учасників освітнього процесу у часі війни та у післявоєнний період.

З огляду на це, було розроблено курс за вибором «Психологічне відновлення учасників освітнього процесу: цілі, завдання, інструменти», що був реалізований для практичних психологів закладів освіти на базі Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Освітню програму для практичних психологів закладів освіти «Психологічне відновлення учасників освітнього процесу: цілі, завдання, інструменти» розроблено відповідно до законів України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», «Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року» (схваленої розпорядженням Кабінету Міністрів України від 14.12.2016 № 988-р.), постанови Кабінету Міністрів України від 21.08.2019 № 800 «Деякі питання підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників», професійного стандарту «Практичний психолог закладу освіти» (затверджено наказом Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України від 24.11.2020 № 20425), розпорядження Кабінету Міністрів України від 21.06.2024 № 572-р «Про затвердження плану заходів на 2024-2026 роки з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року».

Метою курсу є розвиток загальних та професійних компетентностей практичних психологів закладів освіти, необхідних для організації та реалізації заходів/програм психологічного відновлення учасників освітнього процесу після пережитої ними травматичної події.

Завданнями курсу є:

поглибити й розширити знання з теорії й практики психологічного відновлення учасників освітнього процесу в умовах війни;

активізувати розвиток значущих професійних якостей і вмінь практичних психологів закладів освіти для здійснення професійної діяльності в умовах війни;

удосконалити вміння визначати та застосовувати найбільш доцільні відновлювальні техніки залежно від особливостей клієнта;

розвинути професійні компетентності практичних психологів щодо розвитку резиліентності в учасників освітнього процесу;

ознайомити з технологіями та інструментами створення зцілюючого середовища в закладі освіти (методика «зцілюючих класів»).

Програма курсу розрахована на 30 годин (1 кредит ЄКТС) та передбачає обговорення таких тем:

1. Поняття про психологічне відновлення, його цілі та завдання.
2. Техніки та інструменти психологічного відновлення учасників освітнього процесу.

3. Модель «зцілюючі класи» як інструмент психологічного відновлення учнівства.

Короткий огляд теми курсу. У широкому розумінні поняття «відновлення» може означати і стан, і дію/процес. У розумінні процесу «відновлення» означає повернення об'єкта, що зазнав змін, до попереднього стану. Це, зокрема, підтверджується визначеннями, які є у чинній нормативно-правовій базі: «Відновлення – процес переведення об'єкта в працездатний стан із непрацездатного» [5].

У той же час, на думку науковців, відновлення це не тільки про «ремонт» того, що вже було, але й створення можливостей для зростання, збільшення свого потенціалу, розвиток життєстійкості, посттравматичне зростання [10, с. 37]. А тому відновлення – стосується воно реконструкції будівлі чи предметів, людських стосунків чи ще чогось, включає в себе два процеси. Перший, як уже було зазначено вище, – відновлення об'єкту до його попереднього стану (із непрацездатного в працездатний), другий – зміцнення та розширення того, що вже було сильною стороною та спрацьовувало.

Психологічне відновлення – це процес відновлення психічного благополуччя людини після досвіду травмивної події або стресового переживання. Цей процес включає в себе ряд дій, спрямованих на зниження рівня стресу, відновлення нормального режиму життя, розвиток нових навичок та стратегій поведінки, підтримку соціальних зв'язків та пошук допомоги у професійних психологів або терапевтів.

Фахівцями США на основі світового досвіду роботи з людьми, що постраждали від війни та інших катастроф, визначено ключові навички, розвиток яких є найбільш важливим для прискорення відновлення після життєвого стресу, травмивної події та покращення ефективності повсякденного функціонування. Це навички вирішення проблем, підсилення позитивних активностей, менеджмент реакцій, підсилення корисного мислення, відновлення соціальних зв'язків [11]. Саме ці навички покладено в основу програми, розробленої Національним центром ПТСР та Національною мережею дитячого травматичного стресу США (Wade et al., 2014) «Навички для психологічного відновлення (Skills for Psychological Recovery (SPR))».

Навички психологічного відновлення засновані на розумінні того, що люди, які пережили травму, переживають низку фізичних, фізіологічних, поведінкових, духовних реакцій протягом різних періодів часу. Виходячи з цього, основними цілями та завданнями навичок психологічного відновлення є:

- захист психічного здоров'я людей, які пережили травму;
- підвищення здатності людини справлятися зі своїми потребами та запитамі;
- научіння навичкам відновлення дітей та дорослих;
- попередження дезадаптивної поведінки, підтримка адаптивної поведінки.

Кожна з навичок має відповідну мету та може бути застосована у роботі з тими чи іншими проблемами, що виникли внаслідок травмивної події (див. таблиця 1.). Розвиток навичок допомагає справлятися зі стресом, посттравматичним стресом та життєвими негараздами.

Таблиця 3.1.

Навичка психологічного відновлення	Мета	Проблема
оволодіння навичками	визначення пріоритетів та вирішення життєвих	– почуття пригніченості, паралізованості тощо;

вирішення проблем	труднощів	<ul style="list-style-type: none"> – почуття нездатності знайти вирішення своїх проблем; – переживання деморалізованості та нестачі контролю над ситуацією
підсилення позитивних активностей	<p>планування та реалізація позитивної активності задля посилення почуття контролю та покращення загального емоційного фону</p>	<ul style="list-style-type: none"> – пригніченість та апатичність; – відчуття, що було порушено нормальну життєву рутину та діяльність; – низька залученість до приємної чи позитивної діяльності; – діти, які перестали грати або ж залучені до ризикованих, небезпечних ігор
менеджмент реакцій	сприяння кращому оволодінню своїми емоціями та поведінкою у стресових ситуаціях та після них	– фізичні та/або емоційні стресові реакції у відповідь на переживання, пов'язані з лихом, нагадування про лихо або поточні стресові ситуації
підсилення корисного мислення	допомога у виявленні неконструктивних думок та розвиток більш ефективної системи мислення	<ul style="list-style-type: none"> – болючі емоційні та/або фізичні реакції; – надмірна самокритика чи негативізм; – страхи та тривога
відновлення соціальних зв'язків	розвиток та підтримка корисних контактів у соціумі	<ul style="list-style-type: none"> – відчуття ізолюваності чи роз'єднання з сім'єю, друзями; – порушення соціальних чи суспільних зв'язків, почуття самотності; – дискомфорт через перебування у новому оточенні; – почуття недооціненості чи марності; – брак впевненості у собі; – брак доступу до громадської підтримки чи ресурсів; – брак людей, з якими можна поговорити про власні почуття чи ту ситуацію, в якій вони зараз знаходяться; – бажання допомоги іншим людям, які цього потребують

Слід зауважити, що навички для психологічного відновлення – це вторинна профілактика стресових розладів, призначена для осіб, які зараз знаходяться у відносно безпечному місці, а від перенесених травмивних подій минув мінімум тиждень. Навчання навичкам відновлення можна проводити навіть через місяці або роки після події, що впливає на психологічне благополуччя особистості.

Зазвичай підхід формування навичок психологічного відновлення використовується в рамках консультивання. При цьому він вважається більш ефективним, ніж підтримуюче консультивання.

У той же час він може бути використаний і в інших видах роботи практичного психолога, зокрема просвітницькій, профілактичній, розвивальній. Підтвердженням цього є корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу «Безпечний простір», яка активно використовується практичними психологами закладів освіти. Зазначена програма суттєво відрізняється від програм першої психологічної допомоги тим, що може застосовуватися навіть через рік після впливу травмивної події і спрямовуватися на розвиток навичок психологічного відновлення. Вона складається з семи групових занять, протягом яких діти розвивають навички щодо розширення соціальних контактів, комунікації, керування власними емоціями, відповідального та конструктивного ставлення до життя [1].

Проведення занять з розвитку навичок психологічного відновлення у межах просвітницько-профілактичної роботи практичного психолога може відбуватися за наступним планом:

1. Інформування щодо конкретної навички психологічного відновлення, її важливості у покращенні стресостійкості, збільшенні резиліентності, пружності.

2. Проведення технік, вправ, спрямованих на розвиток тієї чи іншої навички психологічного відновлення.

Слід зауважити, що в окремих випадках, з огляду на те, які потреби дитини чи дорослого потребують вирішення, може виникнути необхідність окрім розвитку первинної навички сприяти розвитку й інших навичок. Наприклад, якщо ми працюємо зі смутком, усамітненням, то первинною технікою навичок психологічного відновлення є залучення до позитивної діяльності, вторинною технікою можуть бути навички вирішення проблем та розвиток/відновлення здорових соціальних зв'язків. Інший приклад: є серйозна проблема, яка потребує вирішення, наприклад, проблеми зі здоров'ям, проблеми, що виникли у зв'язку з вживанням психоактивних речовин тощо. У цьому випадку первинною технікою є навичка розв'язання проблем, вторинною – розвиток соціальних контактів, корисного мислення.

Вибір первинної та вторинної техніки визначається за результатами попереднього визначення актуальних потреб і проблем чи то дитини, чи то групи/класу, чи то педагогів. У якості опитувальника вивчення потреб у дітей можна скористатися тими, що наведено в програмі «Безпечний простір» для дітей різних вікових категорій [1]. Для педагогів можна скористатися скринінговою формою (додаток 5).

Вивчення потреб дає можливість визначити, які аспекти особистості найбільше постраждали від довготривалого стресу, відповідно, які кроки слід зробити для відновлення втрачених функцій та запобігання ускладнень, у якій послідовності, які техніки можна застосувати для розвитку тієї чи іншої навички психологічного відновлення. Перелік технік, що можуть бути використані у роботі з розвитку навичок, наведено у додатку 6.

Одна із тем курсів передбачає знайомство з таким ефективним інструментом психологічного відновлення, зокрема, дітей, як модель «зцілюючих класів».

Модель «зцілюючих класів» розроблена німецьким професором, травмопедагогом Гаральдом Каруцем. Вона була представлена безпосередньо автором учасникам українсько-німецького проєкту «Допомога в подоланні: підготовка психологів до надання повномасштабної психосоціальної допомоги дітям, батькам та педагогам, в умовах військових дій в Україні», який започатковано Українським науково-методичним центром

психологічної служби і соціальної роботи, Всеукраїнською асоціацією практикуючих психологів, ГО «Агенція Громадських ініціатив» за підтримки клініки Шаріте (м. Берлін).

Концепція моделі «зцілюючих класів» полягає у тому, що атмосфера, яку створює та підтримує вчитель, сприяє профілактиці та попередженню психологічного травмування, якнайкращому опрацюванню отриманого травмівного досвіду, посиленню резилієнс. У такій моделі освітній процес передбачає не просто передачу та отримання знань, а й організацію певного простору для соціально-емоційного навчання, розвитку, прояву творчості як засобів опрацювання травмівного досвіду та профілактики можливих ускладнень. Більше про модель «зцілюючих класів», керівні принципи організації зцілюючого середовища, інструменти створення атмосфери підтримки, турботи, чутливості до емоційного стану учнів можна дізнатися на сайті Інформаційно-ресурсного хабу «HOPE network» за посиланням <https://hope.dpiagency.com/> (тренінг «Травмофокусоване навчання»).

Висновки. Війна завдала руйнівного впливу на освітній процес та похитнула емоційне благополуччя вчителів, учнів і батьків, що актуалізувало проблему психологічного відновлення учасників освітнього процесу.

Здатність до відновлення психологічного стану може варіюватися залежно від індивідуальних особливостей. Так, хтось може відновитися самостійно, маючи при цьому достатньо внутрішніх ресурсів. Але багатьом дітям та дорослим потрібна допомога та підтримка під час складних періодів. Значну роль у наданні такої підтримки можуть і мають відіграти практичні психологи закладів освіти.

Запровадження курсу «Психологічне відновлення учасників освітнього процесу: цілі, завдання, інструменти» дозволяє вдосконалити професійні компетентності, які відображають знання та первинні вміння практичного психолога щодо здійснення психологічного відновлення учасників освітнього процесу.

В основу змістовного наповнення курсу покладено вже наявні методики психологічного відновлення, які довели свою ефективність в умовах надзвичайних ситуацій, зокрема, навички психологічного відновлення. До таких навичок зараховують здатність розв'язувати проблемні ситуації, керувати стресом, налагоджувати соціальні контакти, позитивно мислити, планувати позитивні активності.

Розвиток у дітей та дорослих означених навичок відновлення сприяє підтримці адаптивних стратегій подолання травмівного досвіду, визначенню існуючих сильних сторін, заохоченню до активної позиції у власному відновленні; прискоренню відновлення та підвищенню самоефективності, а відтак постратматичному зростанню.

Список використаної літератури

1. Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів : навч.-метод. посіб. Вид. 3-тє, доп., виправ. / Богданов С. О., Гніда Т. Б., Залеська О. В., Лунченко Н. В., Панок В. Г., Соловійова В. В. / Заг. ред. : Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2021. 368 с.: іл. табл. URL: <http://surl.li/wcpgex>

2. Війна та освіта. 2 роки повномасштабного вторгнення. Звіт за результатами дослідження. Київ, 2024. URL: <https://drive.google.com/drive/folders/1REXSD19c7tsBETtjU9-rV7BIRFtrH9F>

3. Довідковий матеріал офіцерам структур з морально-психологічного забезпечення (військовослужбовцям) з довідковим матеріалом проведення занять з спеціальної підготовки (фахової підготовки). URL: <http://surl.li/dtfuln>
4. Ліса Г. Джейкокс, Одра К. Ленглі, Крістін Л. Дін. Підтримка учнів, які зазнали травм: Програма SSET. Навчальний посібник для керівників груп, плани занять та бланки. Львів. 2015. URL: https://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/10/sset_text_3.pdf
5. Наказ Державного комітету ядерного регулювання України від 01.12.2004 № 184 «Про затвердження Положення про порядок розслідування та обліку порушень в роботі атомних станцій». URL: <http://surl.li/jkodko>
6. Онлайн-тренінг «Навички для психологічного відновлення учасників освітнього процесу» Частина I. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=GiYICdFNvHo>
Частина II. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=AtIUEHRHbk4&t=65s>
7. Підлітки України під час російського вторгнення 2022. URL: <https://jamanetwork.com/.../jamape.../fullarticle/2816152...>
8. План відновлення України. URL: <https://recovery.gov.ua/>
9. Рішення Комітету Верховної Ради України з питань освіти, науки та інновацій від 07 червня 2023 року «Про затвердження Рекомендацій слухань у Комітеті на тему: «Освітні втрати й освітні розриви на рівні загальної середньої освіти: вимірювання та механізми подолання». URL: <https://kno.rada.gov.ua/uploads/documents/38605.pdf>
10. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
11. Тренінг «Навички для психологічного відновлення» URL: <http://surl.li/rbsvcd>

РОЗДІЛ IV. МЕТОДОЛОГІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ГРУП ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ, ПСИХОЛОГІЧНИХ ПІКНІКІВ

Формування особистості українських дітей сьогодні відбувається на тлі постійних загроз їхньому фізичному існуванню, психологічного стресу, інформаційного тиску в умовах постпандемічних викликів війни. Поруч з дітьми знаходяться батьки, педагоги, які також перебувають під впливом тривалого стресу в умовах війни, що об'єктивно знижує їхню ресурсну спроможність підтримати, допомогти дитині, сприяти її всебічному гармонійному розвитку. І хоча, кожна людина від народження володіє механізмами, які їй допомагають ефективно справлятися зі складними ситуаціями, емоційним дистресом, важким досвідом, таким як війна, втрата, іноді цього недостатньо.

Доступна і якісна психологічна допомога, соціально-психологічна підтримка та реабілітація, яку дорослі та діти можуть отримати безпосередньо в закладах освіти закладає основу збереження ментального здоров'я та соціально-психологічного благополуччя учасників освітнього процесу.

В психології існує багато інструментів та практик роботи і піклування про себе, що допомагають справитися з гострими стресовими реакціями, запобігти формуванню посттравматичного стресового розладу, не допустити глибокого чи навіть руйнівного впливу на психіку людини. Психотерапія пропонує багато різних методів та технологій зцілення від травми, або трансформації травми, що допомагають відновитися, зміцнити релієвність, якими практичні психологи закладів освіти України вже оволоділи та успішно застосовують в роботі із педагогами, батьками, здобувачами освіти.

Найбільш застосовувані практики роботи – це практики першої психологічної допомоги та підтримки, частково кризової допомоги та ресурсні техніки для відновлення психологічного та соціального благополуччя [14]:

- Тілесно орієнтовані практики найбільше застосовуються (85% респондентами), які згрупуємо у 3 групи: 1. Стабілізація-заземлення – «Заземлення», «Обійми метелика», «Самообійми», «Скинть напругу в тілі», «Сканування тіла», стабілізаційні вправи: «5-4-3-2-1», «5 відчуттів», «Я-дерево», «4 елементи» та ін.; 2. Практики дихання – дихальна гімнастика, «Квадратне дихання», «Дихання 4–7–8», «Антистресове дихання» та ін.; 3. Релаксаційні практики – «Ледачий кіт», «Лимон», «Пір'їнка і статуя», прогресивна м'язова релаксація Джекобсона, «Стисніть та відпустіть», «Місце моєї сили», «Я-хмаринка», медитації та інші;

- Арт-терапевтичні практики, методики застосовуються 75% респондентами, серед них: малювання на вільну тему, серійне малювання, вимальовування страху та тривоги, «Каракулі», «Захисна парасолька», «Мої крила сили», «Безпечне місце», «Подушка безпеки», «Солодкі спогади», «Багаж щастя», «Фортеця», «Мій настрій», «Мій страх», «Шлях до мети», «Три маски», «Казка про успіх», «Мій страх - моя сила», «Монотипія», «Чорний квадрат», «Каракулі і метаморфози», «Фігурка емоцій», «Карта емоцій», «Знайомство зі страхом», «Страшна маска», «Серце», «Плюс і мінус», «Емоційний атлас тіла», «Емоції навпаки», «Драбинка емоцій», «Подарунок в моєму житті», «Клубок ліній», «Дерево сили», «Лінії життя», «Символ життя», «Звуки відпочинку». Також використовуються практики створення символів сили міцності, створення глечика сили, малювання та викладання мандали з різних матеріалів, робота з сильними образами тварин

(тотемні тварини), МАК, ліплення (робота з глиною), музикотерапія, пісочна терапія (техніки «Карта поля», «Острів», «Мій світ», «Робота з коаліціями»), «Будиночки», «Казка, яка ожила», «Продовж малюнок», казкотерапія, кольоротерапія, колажування, нейрографічні вправи;

- Ігротерапія (64%) – рухливі ігри, настільні ігри, квести, ігри з м'ячем, ігри з мильними бульбашками, рольові ігри, інтерактивні ігри, спонтанна гра, гра в пісочниці, ігри з м'якими іграшками, Хіббукі-терапія, ігри з лего, соціальні історії, головоломки, цікаві задачі, спрямована гра, пазли, такі ігри як «Атоми», «Віртуальне чаювання», «Я малюю, а ти відгадай», «Віночок спілкування»;

- Практики КПТ (34% респондентів), психодрами (25% респондентів), групи емоційної підтримки (самопоміги) для учасників освітнього процесу (14%) та інші.

В цьому розділі ми представляємо два групові методи практичної психологічної роботи, які були апробовані фахівцями психологічної служби Чернівецької області у 2022-2023 роках та рекомендовані до впровадження в закладах освіти з 2024 року [17]:

- *Групи психологічної підтримки для учасників освітнього процесу.*
- *Психологічні пікніки для здобувачів освіти.*

4.1. Методологія організації та проведення груп психологічної підтримки

Війна колосально вплинула на формування культури звернень населення за психологічною допомогою в країні, зокрема збільшилась кількість запитів й учасників освітнього процесу до шкільного психолога з питань збереження/відновлення ментального здоров'я. У відповідь на ці запити, практичні психологи в індивідуальній чи груповій формі здійснюють просвітницько-профілактичні заходи, проводять цикли стабілізаційних занять з відновлення психоемоційного стану та посилення життєстійкості, резильєнтності дітей і дорослих. Також окремі практичні психологи, соціальні педагоги у закладах освіти почали активніше впроваджувати у практику роботи шкільної психологічної служби групи підтримки. Фахівці психологічної служби проводять групи підтримки, групи взаємопідтримки та групи психологічної підтримки.

За результатами опитування практичних психологів закладів освіти (прийняло участь 2243 респондента), яке було проведено Українським науково-методичним центром практичної психології і соціальної роботи у квітні-червні 2023 року, 82% фахівців вказали, що не застосовують цю форму роботи з учасниками освітнього процесу [16]. Серед основних причин називають (в рейтинговому порядку): 1 – відсутність знань щодо методики проведення груп психологічної підтримки (52%); 2 – цей вид роботи не зазначено в нормативно-правових чи рекомендаційних документах Міністерства освіти і науки України (15%); 3 – не думав(ла) про це раніше (14%); 4 – особистісно-професійна не впевненість для проведення таких груп (10%); 5 – впевненість, що такі групи може проводити виключно психотерапевт (8%). Серед опитаних лише незначна кількість шкільних практичних психологів (7%) зазначили, що проводять групи психологічної підтримки з педагогами та батьками. Проведення груп психологічної підтримки для здобувачів освіти не було зазначено фахівцями взагалі, натомість, вони вказали інші групові форми роботи, які вони активно реалізують з дітьми, підлітками з метою психоемоційної стабілізації та взаємопідтримки [15].

Розглянемо відмінності у визначеннях щодо окремих видів груп підтримки [13]:

- *Групи підтримки* – керовані фахівцем добровільні об'єднання людей зі схожими проблемами чи кризовими життєвими обставинами, що зустрічаються протягом тривалого часу з метою надання взаємної допомоги та підтримки, обміну інформацією й ресурсами, які можуть бути корисними для вирішення їхніх проблем.

- *Групи взаємодопомоги (самопомоги)* – важлива частина системи соціальної підтримки в громаді; форма соціальної підтримки одне одного людей зі схожими проблемами. Люди можуть працювати самостійно або за допомогою професіоналів, зазвичай соціальних працівників та психологів.

- Спільним для всіх груп взаємодопомоги вважається надання взаємної підтримки членами групи одне одному, обмін інформацією, що дає змогу знайти шляхи виживання у складній ситуації, освоїти копінг-стратегії. Групи взаємодопомоги фундаментально базуються на ідеї, що люди зі схожим досвідом проблем можуть запропонувати найкращу інформацію, яка стосується цих функцій.

Група психологічної підтримки – це спеціально створене місце, де збираються від 5 до 12 осіб, щоб конфіденційно поділитися почуттями з іншими та отримати підтримку. На групі учасники говорять не лише про свої почуття, переживання, але й отримують інформацію про те, як можна допомогти собі у стресовій ситуації поза групою. Це група, де учасники та практичний психолог (або психолог і соціальний педагог) разом створюють простір довіри та психологічної безпеки, щоб ділитися наболілим, отримати підтримку та рекомендації, вислухати інших, а також дати підтримку, відгукнутись на біль чи переживання іншої людини [8].

Група здійснює самостійний вплив на кожного її члена, по відношенню до якого вона може виступати в різних площинах – як фон, як організатор контактів і як основний інструмент впливу на особистість. На ефективність групової роботи впливають характер, значимість проблеми і сприйняття її складності учасниками групи. Важливий і склад групи: зокрема, наявність в групі учасників, що мають затяжний особистісний конфлікт, може призвести до зниження ефекту [3].

З досвіду роботи 12 фахівців психологічної служби закладів освіти Чернівецької області, які долучилися до апробації методології проведення груп психологічної підтримки найбільш ефективними виявилися групи психологічної підтримки для батьків ВПО (12 груп). Саме завдяки таким групам фахівцям вдалося створити майданчик взаємопідтримки, легалізації симптомів стресу, травматичного досвіду. Наступним етапом роботи було створення груп психологічної підтримки педагогічних працівників (18 груп), 70% з яких трансформувались у групи взаємопідтримки після завершення сесій. З 2023 року фахівці розпочали проводити групи психологічної підтримки із здобувачами освіти 16-19 років в закладах загальної середньої, професійно-технічної та фахової передвищої освіти (12 груп у 2023-2024 н.р.).

Метою проведення групи психологічної підтримки є стабілізація психоемоційного стану, розвиток навичок саморегуляції у постраждалих від війни на тлі наслідків пандемії COVID-19 [15].

Завдання для досягнення мети проведення групи підтримки сформулюємо наступним чином:

- створити умови для дослідження учасниками своїх ресурсів;
- надати психологічну підтримку, полегшити психоемоційний стан людей, які зазнали стресових чи травмивних переживань;

- ознайомити з методами психоемоційної стабілізації, механізмом їх дії;
- навчитися використовувати техніки психоемоційної стабілізації з профілактичною метою та за потребою [15].

Організаційні особливості проведення груп психологічної підтримки в закладах освіти: група проводиться у форматі 3-5 сесій (зустрічей); практична частина групи може бути використана після надання першої психологічної допомоги, або безпосередньо для осіб, що потребують невідкладної стабілізаційної підтримки; передбачає усну згоду або письмовий дозвіл на участь у групах підтримки; тривалість однієї сесії (зустрічі) – 1-1,5 год. Дуже важливим у проведенні груп психологічної підтримки є сеттинг – визначення правил взаємодії та стабільний день, час, місце де відбувається група.

Структура та зміст проведення групи психологічної підтримки [8]. Група психологічної підтримки може реалізуватися як одна зустріч/сесія, оскільки передбачає короткотривалу допомогу і націлена на населення, що переміщується. Якщо є зацікавленість або запит батьківської громади, адміністрації закладу освіти – тоді з педагогами, батьками краще провести до 5 сесій (зустрічей); з учнівською молоддю – 3-5 сесій. Кількість осіб для груп стабілізації рекомендується не більше 12 осіб, тому що в процесі роботи ведучому/тренеру групи потрібно підтримувати пряму взаємодію з учасниками протягом зустрічі. В ідеальному варіанті, тренерів для групи психологічної підтримки має бути двоє. В групу можуть потрапити люди, які нещодавно пережили стресову чи травмівну подію, емоційно чутливі. Наявність двох тренерів дозволяє надати індивідуальну підтримку і одночасно не переривати роботу всієї групи. Тривалість однієї сесії (зустрічі) – 1-1,5 год. Перед початком та після завершення вимірюється ефективність надання допомоги за 10 – бальною шкалою страждання та шкалою соціальної підтримки. Шкали є простими, щоб їх можна було використовувати серед різних верств населення. Це дає можливість оцінити стан учасників на початку зустрічі і в кінці. Якщо зустрічей декілька, тоді важливо спостерігати динаміку психоемоційного стану від першої зустрічі до останньої. Методи для вивчення самопочуття і соціальної підтримки фахівець може використати інші, з власного досвіду. Дуже важливим в проведенні груп психологічної підтримки є *сетинг* – сукупність різнопланових елементів, які однозначно ідентифікують світ, де відбуваються група, а саме: проговорені правила взаємодії, стабільний день, час, місце.

Структура зустрічі (сесії). Кожна зустріч (сесія) складається з 2 частин: *психоедукаційної (психоосвітньої) і практичної* – стабілізаційних вправ [8].

І. Психоедукація/Психоосвіта (2-3 ключових симптоми):

Завдання: зосередитися на проявах хронічного стресу, симптомах учасників після переживання стресової або травмівної події, описати їх і пояснити (*нормалізація стану*), щоб зміцнити здатність ідентифікувати їх в собі та інших. Для людей важливо пояснити, що це «нормально» перебувати в дистресі та мати симптоми, якщо людина переживає стрес чи травмівну подію. Страждання і переживання неминучі, але важливо отримати допомогу зовні, щоб полегшити свій стан і мінімізувати наслідки негативного впливу на ментальне здоров'я в майбутньому (*легалізація стану*). Отримавши ознаки/симптоми учасників, психолог обирає найбільш актуальні для всієї аудиторії питання для обговорення. Інші можна залишити для обговорення на наступній зустрічі, обговоривши це. Потім, психолог розповідає про особливості того чи іншого симптому, можливі варіанти допомоги (самопомоги) для його усунення.

Структура І частини:

1. Початок. Повідомлення теми і мети заняття. Знайомство. Згода на заняття і оцінка психоемоційного стану за шкалами. (20 хв.)

2. Психоедукація: вибір симптомів, пояснення, обговорення. (30 хв.)

II. Практична: вправи з психоемоційної стабілізації.

Завдання: пояснення, демонстрація і опрацювання практик емоційної стабілізації. Потрібно озвучити, назву, мету активності, особливості її застосування. І звісно попрактикуватися, виконати разом 1-2 вправи та попросити учасників висловити свої відчуття після їх проведення.

Структура II частини:

1. Вибір 1-2-х найактуальніших вправ. Пояснення та демонстрація. (5 хв.)

2. Практика, тренування: проведення вправ. (20 хв.)

3. Проведення шкал самопочуття і соціальної підтримки. (5 хв.)

4. Завершення групи (зворотній зв'язок). (5 хв.)

Методичний комплекс для проведення групи психологічної підтримки [8].

Традиційно, на початку групи відбувається представлення теми, мети, оцінка психоемоційного стану і соціальної підтримки. Далі під час першого шерингу відбувається знайомство. Після чого ми просимо учасників назвати симптоми, які вони у себе спостерігали чи спостерігають у зв'язку з повномасштабним вторгненням, внаслідок війни та інших стресових ситуацій, тобто поділитися своїми почуттями, переживаннями. Як правило, учасники визначають високу тривогу, втому, проблеми зі сном, надмірну дратівливість, сум, страх, тремор, панічні атаки, різного роду залежності, біль у тілі. Ми маємо уважно почути, які симптоми переживають люди і нормалізувати їх появу. Після першого шерингу ми одразу переходимо до психоедукаційної частини.

Психоедукація – це пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні негаразди та їх наслідки для особистості [10]. Психоедукація дозволяє розпізнати індивідуальні симптоми порушення психічного здоров'я, отримати інформацію щодо його збереження після стресових ситуацій. Кожен організм індивідуально реагує на стресову подію в залежності від типу нервової системи і пережитого досвіду. В цьому місці, можна розповісти про три найпоширеніші реакції у стресовій ситуації: бий, біжи, замри. Пояснення як це відбувається на фізіологічному рівні дозволяє краще розуміти себе та підсилює розуміння доцільності використовувати стабілізаційні вправи для заспокоєння. Однією з моделей для пояснення психічних процесів є теорія триєдиного мозку Пола Макліна. Згідно цієї теорії мозок ділиться на три частини за будовою та функціями: мозок рептилії – призначений для виживання; мозок мавпи – призначений для взаємодії з іншими членами суспільства; мозок людини власне є тим, що ми про себе думаємо, аналізуємо, мріємо. Оскільки, фізіологія чітко доводить, що першим на стрес реагує наше тіло – тому, при інтенсивних емоціях, важливо вгамувати спершу саме рептильний мозок – дати можливість «вийти стресу» через тіло. Відновлення внутрішньої рівноваги можливе з розумінням процесів, які відбуваються не тільки в тілі, але й у голові. Після того як стрес зникає, реакції можуть залишитися і мати вигляд моделей поведінки. В такому разі вони можуть не зовсім відповідати силі несприятливого фактору [10].

Гострі стресові реакції (бий, біжи, замри) можна розглянути на прикладі «вікна толерантності». *Вікно толерантності* – це поняття, яким професор Ден Сігел описує «оптимальну зону збудливості» людини. Інакше кажучи, це наша здатність керувати своїми емоціями навіть у стані стресу. Наприклад, коли ви відчуваєте тривогу або гнів, ви

пересуваєтесь до краю вікна толерантності, але можете впевнено покладатися на різні внутрішні ресурси і стратегії, щоб утриматися в рамках цього вікна. Коли немає підтримки, або ви не можете керувати емоціями і у вас підвищена реакція на стрес, найвірогідніше ви опинитесь в стані «гіперактивності» або «гіпоактивності». Гіперактивність – це реакція «бий/біжи», характеризується підвищеною пильністю, почуттям тривоги чи паніки, а також прискореним перебігом думок. Гіпоактивність – це реакція «замри», може викликати почуття емоційного оніміння, порожнечі або паралічу. У кожному з цих станів людина не здатна ефективно обробляти стимули. У ці періоди можна сказати, що людина знаходиться за межами вікна толерантності [6]. Тут у групі важливо практикувати техніки, вправи, які допомагатимуть учасникам залишатися у власному вікні толерантності або будуть сприяти його розширенню.

Вправи емоційної стабілізації – це психологічні техніки, які допомагають опанувати емоції, що виникають під впливом стресу, розвивають навички саморегуляції, допомагають виявляти та залучати наявні ресурси. Представлені техніки є простими у використанні, їх можна практикувати як у супроводі фахівців (психологів, психотерапевтів), так і самостійно. Доцільним буде регулярне тренування з метою кращого освоєння технік. Так ви з більшою вірогідністю пригадаєте, що варто зробити у випадку стресової ситуації. Техніки стабілізації можна обирати відповідно до конкретної ситуації та адаптувати під свої потреби. Важливо дослухатися до їх дієвості, за необхідності, чергувати їх послідовність, чи пробувати нову.

З досвіду ведення груп психологічної підтримки учасникам подобалися практики «Дерево» та «Контейнер». Виконання техніки «Дерево» додавало учасникам спокою, впевненості, відчуття єдності, підтримки. Техніка «Контейнер» дозволяла відчутти полегшення. Для деяких учасників виявилось інсайтом те, що можна відкласти вирішення певних труднощів до часів, коли будуть сили, готовність їх вирішувати. Також ефективними були практики: «Обійми метелика», Техніка стабілізації «4 стихії», «Серцева когерентність». Розглянемо їх опис [6, 8].

Практика «Обійми метелика». *Інструкція.* Коли ви переживаєте стресові і травматичні події, ви можете відчутти дуже сильні емоції (страх, гнів, смуток, тривога і т.п.). «Обійми метелика» активізують взаємодію між різними областями нашого мозку, допомагають врегулювати емоції, і зробити спогади про стресові події менш болючими, допомагають заспокоїтися. «Підніміть руки на рівні обличчя, долоні зовні. Схрестіть руки і зчепіть великі пальці. Поставте руки на грудях, середні пальці нижче ключиць. Переконайтесь, щоб ваші пальці були разом і максимально вертикально. А тепер рухайте руками по черзі, ніби змахи крил метелика». Психолог направляє учасників, демонструючи обійми метелика, сприяючи білатеральній стимуляції.

«Закрийте очі, або тримайте їх напіввідкритими, зосереджуючись на якійсь точці попереду... Дихайте повільно і глибоко, спостерігаючи за тим, що відбувається у вашому тілі, не змінюючи це, не засуджуючи і не відганяючи ваші думки геть. Ви можете вдавати, наче те, що ви спостерігаєте – це як хмари, що проходять повз. Продовжуйте, поки не відчуєте спокій або вам буде достатньо». Повторювати цю вправу можна кілька разів на день, або хоча б коли відчуваєте стрес і тривогу, що наближається.

Техніка «Дерево». *Інструкція.* Займіть положення сидячи або стоячи. Важливо, щоб ваші ноги були повністю на підлозі і створювали потужний контакт із землею.

Крок 1: почніть з $\frac{3}{4}$ вдихів і видихів животом, щоб розслабитися.

Крок 2: тепер, з закритими очима, або сконцентрувавшись на одній точці, уявляйте, що коріння виходить з ваших ніг і починає занурюватися в землю. Ці корені починають з'єднувати вас дуже глибоко з землею. Якщо ви сидите, то це коріння виходить не тільки з ваших ніг, але із ніг стільця, з ваших щиколоток, стегон... Продовжуючи глибоке дихання, уявляйте, що ваше коріння йде глибше і глибше в землю. Воно стає все більшим і більшим. З кожним подихом ви уявляєте енергію землі, що проходить через вас. Ця енергія йде від землі, проходить через ваше коріння до ваших ніг і вгору по всьому тілу. З кожним видихом це коріння розростається все глибше до центру землі. Це коріння починає охоплювати все більше і більше місця, і тепер охоплює все ваше місто, область, країну, всю Землю і проникає аж до її ядра. Ви зараз тісно пов'язані із землею. Могутня енергія земного ядра тече аж до ваших ніг, потім до серця, і виходить через вас. Вона живить вас і дає вам впевненість, силу і спокій. Зараз ви добре вкорінені, добре закріплені в центрі землі, подумайте, про те, що ви хочете, щоб з'явилося у вашому житті. Наприклад, у центрі землі ви вибираєте намір: «Я у безпеці тут і зараз». Тепер ви відчуваєте себе глибоко зв'язаним з землею і повістю у безпеці.

Техніка стабілізації «4 стихії». Інструкція. Станьте зручно і бажано рівно, зробіть глибокий вдих-видих, за потреби можна закрити (або опустити) очі, слухайте і виконуйте наступні дії.

1. **Стихія Землі.** Відчуй свої стопи, що твердо стоять на опорі – тебе підтримує стихія Землі...

2. **Стихія Повітря.** Зроби глибокий вдих, видих - відчуй як твої легені наповнюються повітрям і з видихом відпускай все зайве, весь негатив. Сама стихія повітря підтримує тебе.

3. **Стихія Води.** Спробуй ковтнути слину. Якщо в роті сухо, легенько прикушуй з різних сторін язик, не боляче, так виробляється слина – ковтни (якщо треба, можна запропонувати води). Коли ковтаєш, вмикається парасимпатична система і знижується рівень стресу.

4. **Стихія Вогню.** Уяви собі лагідне зігріваюче вогнище (камін, багаття). Воно зігріває, але не обпікає, а огортає приємним теплом. Перенесись в уяві туди, де тобі затишно. Побудь там стільки, скільки тобі потрібно. Повертайся. Відкрийте очі.

Техніка «Контейнер». Ця техніка допоможе відкласти в сторону те, з чим не можна впоратися в даний момент. Наприклад, ви працюєте і маєте нав'язливі думки, і це не дозволяє вам зосередитися на роботі, а в цей момент ви не можете нічого зробити, щоб вирішити проблему. В такій ситуації може бути корисно мати контейнер, своєрідну коробку або скриню, куди можна тимчасово відкласти всі ті речі, що обтяжують. Ви завжди зможете розібратися з ними пізніше, у зручний час.

Інструкція. «Сядьте зручно, якщо хочете закрийте очі, уявіть собі контейнер. Це може бути маленька або велика коробка, скриня, сейф, банка, шафа, чи навіть контейнер для вантажівок. Відшукайте в уяві те, що вас найбільше влаштує. Роздивіться цей контейнер, його розмір, колір, форму, товщину стінок, текстуру. Як тільки ви створите свій контейнер, подумки відкрийте його і покладіть всередину всі неприємні, складні речі з минулого (пауза аби дати час для виконання інструкції). Також, можете покласти всі речі із сьогоднішнього, які вам здаються неприємними і складними (пауза аби дати час для виконання інструкції). Ви також можете покласти в контейнер всі речі, які вас хвилюють у майбутньому (пауза аби дати час для виконання інструкції).

Після того, як ви поклали всі ці речі з минулого, теперішнього і майбутнього у контейнер, подумки зверніться до цих речей, сказавши їм, що ви не можете зараз мати справу з ними, що вони можуть спокійно почекати тут і що ви повернетесь до них пізніше, коли захочете або коли зможете, у власному темпі. Переконайтеся, що в контейнері все спокійно і закрийте його. Можна поставити спеціальний замок, код, перев'язати канатом або стрічкою (пауза аби дати час для виконання інструкції).

Після того, як ваш контейнер надійно закритий, подумки покладіть його в те місце, де він може спокійно зачекати доки ви повернетесь до нього. Це може бути тут, в цій кімнаті, або в будь-якому іншому місці, де контейнер може спокійно почекати. Виберіть спокійне місце, воно може бути справжнім місцем або уявним, у будь-якому випадку це має бути місце, куди ви можете повернутися, коли настане для цього пора (пауза аби дати час для виконання інструкції).

А зараз глибоко вдихніть і поверніться сюди, в цю кімнату, усвідомте звуки навколо себе, своє тіло в кріслі. Ви можете порухати пальцями ніг, пальцями рук. І у власному темпі, коли будете готові, відкрийте очі, потягніться.

Практика «Серцева когерентність». Когерентність серця є практикою для самостійного виконання з метою управління стресом та емоціями, які мають вплив на фізичне, психічне та емоційне здоров'я. Мова йде про роботу над варіабельністю серцевої діяльності, тому, що серце безпосередньо пов'язане з мозком: контроль дихання знижує частоту серцевих скорочень, а також регулює стрес.

Ця техніка також знижує ризик депресії та високого кров'яного тиску.

Інструкція. «Вдихайте протягом 5 секунд через ніс і потім видихайте протягом 5 секунд через рот. Дихайте животом. Потім додаємо візуалізацію. На вдиху ми будемо уявляти собі щось дуже позитивне для себе і поширювати це по всьому тілу.

На видиху, ми будемо очищати тіло і розум від всіх тривог і негативних думок, «видихаючи їх геть».

Структура занять групи підтримки для батьків може бути організована і таким чином [4]:

1) Вступна зустріч, на якій учасники знайомляться одне з одним і з ведучим групи. На цьому занятті можуть бути такі елементи:

- презентація мети і цілей групи підтримки;
- пояснення регламенту та правил поведінки в групі;
- встановлення спільних очікувань від участі в групі.

2) Тематичні зустрічі, на яких батьки опрацьовують різні теми, пов'язані з батьківством і вихованням дітей. Кожне заняття може бути структурованим за такою схемою:

- вступна частина: коротке введення в тему заняття і нагадування попередніх занять;
 - представлення інформації: ведучий групи може надати батькам корисну інформацію, наприклад, про етапи розвитку дітей, стратегії саморегуляції, способи підтримки психічного здоров'я тощо;
 - практична робота: батьки можуть брати участь у вправах, дискусіях або рольових іграх, які допоможуть їм застосовувати отриману інформацію на практиці;
 - заключна частина: підбиття підсумків зустрічі та відповіді на запитання учасників.
- Також можна дати домашнє завдання або рекомендації для самостійної роботи.

3) Дискусійні зустрічі, в рамках яких проводяться дискусії, де батьки можуть обговорювати свої проблеми, ділитись досвідом і надавати підтримку один одному. Ведучий групи може ставити запитання або теми для обговорення, а потім давати можливість кожному із батьків висловити свою думку.

4) Гостьові зустрічі, на які запрошуються спеціалісти, які проводитимуть лекції або семінари на певні теми. Це можуть бути дитячі психіатри, лікарі, педагоги або інші фахівці.

Варто зазначити, що практичні психологи, які були ведучими/тренерами груп психологічної підтримки брали участь у супервізійних групах, оскільки індивідуальна та групова супервізія є обов'язковою ланкою професійної підготовки психологів та психотерапевтів згідно європейських стандартів [2]. Під час супервізії фахівці отримували професійну допомогу щодо подолання труднощів, які виникали під час проведення сесій, обговорювали можливі шляхи удосконалення організації та проведення груп, аналізували власний емоційний стан та ресурсний потенціал. Важливо зазначити, що це важлива умова якісного проведення груп, адже участь у супервізії – це рятувальна сітка від емоційного вигорання.

4.2. Методологія організації та проведення психологічних пікніків

Психіка дітей має великі резерви самовідновлення та саморегуляції, тому важливо ознайомити їх із стратегіями управління своїм емоційним станом, думками, а потім допомагати виформовувати це вміння як цінність. Одна з форм роботи працівників психологічної служби в закладах освіти з розвитку резильєнтності у Чернівецькій області є «психологічний пікнік».

Чому саме пікнік? Тому що така форма роботи передбачає легкість, невимушеність, доступність, неформальність у спілкуванні, що дозволяє дітям почуватись комфортніше та спокійніше. Також формат психологічних пікніків передбачає перебування поза межами приміщенні і вихід у природне середовище, а запропоновані техніки, вправи та ігри прості у виконанні.

Практика проведення «психологічних пікніків» спирається на концептуальні ідеї інноваційного методу терапії природним середовищем. Терапія природним середовищем – це інноваційний метод терапії, який застосовується безпосередньо на лоні природи й за якого природа стає партнером у зціленні [1]. Базовим твердженням терапії природним середовищем є таке: природа володіє цілющою, відновлюваною силою та ресурсами, і зустріч із цими ресурсами може сприяти іншим паралельним процесам, які відбуваються у психіці людей. Це поняття стосується екологічного, психологічного, соціального аспектів терапії природним середовищем, і відбувається шляхом встановлення більш тісних зв'язків із природою, які посилюють зв'язок між тілом, духом і розумом, а також зв'язків між учасниками групи, адже це групова форма роботи [19].

При розробці методології проведення психологічних пікніків ми надихалися сучасними світовими моделями психологічної допомоги та зцілення. Розробкою програми «Безпечне місце» за методикою «Цілющий ліс» відомих ізраїльських психологів: доктора Ронена Бергера (засновника терапії природним середовищем) та професора Мулі Лахада (одного з основоположників ізраїльської системи ментального здоров'я, міжнародного експерта з лікування травми) та її основними елементами у посттравматичній роботі з дітьми: історія, фантастична реальність, цілюща метафора, гра на природі, ритуали і ще раз ритуали [19]. А також книгами всесвітньовідомого психіатра Джеймса Гордона, клінічного

професора, засновника Джорджтаунського університету (США), який рекомендує на шляху зцілення, трансформації травми використовувати ресурси природи: «На природі ми можемо відчувати – без зусиль і без попереджень, – як тягар травми спадає з наших плечей. Тоді ми всім своїм єством пізнаємо істину, яку доказали дослідження: природа допомагає нам розслабитися і зосередитися, знижує рівень гормонів стресу, робить ходу легшою. Ми розуміємо: травма, яка нас колись приголомшила, не назавжди з нами» [5].

Психологічний пікнік з усіма його активностями проводиться у природному середовищі. Проводить його команда фахівців психологічної служби із здобувачами освіти, іноді запрошуються батьки чи педагоги (за погодження з дітьми).

У червні 2022 року в рамках оздоровчо-відпочинкової кампанії у системі освіти Чернівецької області було започатковано проведення «психологічних пікніків» в усіх літніх освітньо-відпочинкових таборах при закладах освіти обласного підпорядкування. Проводились «психологічні пікніки» на початку зміни та на етапі її завершення в кожній групі психологом спільно з відповідальним за групу педагогом. Початок зміни потребує психологічного налаштування та адаптації, тому пікнік передбачав знайомство, формування правил взаємодії в групі, а також збір очікувань. Важливим також було створення ритуалів а також підбір спільно з дітьми практик для проведення в подальшому щоденних психологічних хвилинок в кожній групі. Завершення табірної зміни передбачало рефлексію стану, оцінювання своїх очікувань, ритуал завершення, наприклад з використанням арт-практикуму «Побажання на згадку» (виготовлення групового колажу, листівок з побажаннями) [18].

У 2023-2024 н.р. відбулася апробація та впровадження «психологічних пікніків» командою досвідчених фахівців психологічної служби, що є учасниками обласної творчодинамічної групи (13 осіб), що була створена при Науково-методичному центрі практичної психології та соціальної роботи КЗ Інститут післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області [12] в закладах дошкільної та загальної середньої освіти (21 ЗДО, ЗЗСО) Хотинської, Чернівецької, Кіцманської, Неполоковецької, Топорівської, Заставнівської, Мамаївської, Чагорської територіальних громад Чернівецької області та закладах освіти обласного підпорядкування.

Протягом навчального року фахівці проводили «психологічні пікніки» на «години практичного психолога», під час адаптаційного періоду на початку навчального року за попереднього узгодження з розкладом навчання та батьками, на канікулах, в окремих випадках на вихідних. Найбільше «психологічних пікніків» було проведено в перший тиждень навчального року, і до дня «Психічного здоров'я – 10 жовтня». Повторно були проведені такі пікніки в кінці навчального року у травні. Всього учасниками творчодинамічної групи було проведено у 2023-2024 н.р. 48 психологічних пікніків з здобувачами освіти різних вікових груп.

У 2024 році проведення психологічних пікніків було включено до «Плану заходів на 2024 рік з питань ментального здоров'я та психосоціальної підтримки учасників освітнього процесу у Чернівецькій області» як рекомендований до виконання захід [11].

Як показала практика «психологічний пікнік» – це цікава і незвичайна форма роботи, як для освітнього процесу, яка викликає надзвичайно захопливі позитивні емоції у здобувачів освіти. Надзвичайно корисними була участь у «психологічних пікніках» здобувачів освіти з ознаками стресових травматичних реакцій, внутрішньо переміщених осіб.

Метою проведення «психологічних пікніків» є: розвиток резильєнтності, емоційна стабілізація, відновлення психічного здоров'я, перезавантаження нервової системи, згуртування класу, психосоціальна підтримка (обирається психологом відповідно до запитів та потреб групи, класу). Це може бути одноразовий захід, а може бути проведено цикл таких заходів [18].

Завдання щодо проведення обираються відповідно до визначеної мети і можуть бути:

- адаптація до нових умов (якщо є новачки у класі/групі/гуртку, або ж якщо заняття проводяться в умовах літнього табору);
- сприяння формуванню відчуття психологічної безпеки, емоційного комфорту;
- зниження тривожності (опанування навичками емоційної стабілізації та нормалізації свого стану);
- сприяння відновленню психіки дитини після стресу через використання практик перезавантаження, повернення відчуття захищеності та вміння радіти життю;
- опанування практиками саморегуляції, які можна застосовувати самостійно для подолання складних емоцій (гніву, злості, смутку).

Тривалість проведення: 1-1,5 год (залежно від віку). Вік учасників: 5-14 років. Кількість учасників: 12-20. Місце проведення: природне середовище (на природі). Проведення «психологічних пікніків» поза межами стін дозволяє використовувати ресурси природи для розвантаження та відновлення психіки. Це можуть бути різноманітні «зелені зони» на території закладу освіти, дендрарій, альтанки, килимки на траві, екологічна стежина, рекреаційний майданчик, або у парку поблизу школи, або навіть у лісовій зоні. В окремих випадках, коли на запланований день була несприятлива погода – для пікніка можна обрати окреме комфортне приміщення у школі, наприклад, «зимовий сад» тощо. Час варіюється залежно від віку учасників. Для 5-10-річних дітей орієнтовно 1 год. Для 11-14 років – 1,5 год.

Алгоритм проведення «психологічного пікніка» включає в себе такі етапи [7, 18]:

*I – вступна частина – до 10-15 хв.**

Вступна частина передбачає знайомство, прийняття правил роботи, використання вправ для налагодження взаємодії, для емоційної стабілізації (за потреби).

*II – основна частина – до 40 хв – 1 год.**

Основна частина спрямована на:

1 – стабілізацію: для цього використовують допоміжні вправи на зняття м'язового та психологічного напруження – руханки, енерджайзери, техніки заземлення та інші.

2 – розвиток резильєнтності: для цього використовуємо інформаційні повідомлення та вправи для розвитку складових резильєнтності, відновлення психоемоційного стану: релаксаційні техніки, практики майндфулнес, ігрові практики та інші позитивні активності.

III – заключна частина – до 20 хв.

Під час заключної частини відбувається осмислення того, що відбулось. Для цього проводимо заключний шеринг.

Варіанти питань для висловлювання в колі: Що вам сьогодні сподобалось? З якими емоціями завершуєте заняття? Як почуваетесь? Чи вдалось перезавантажитись/переключитись?

Комплект вправ та технік для проведення «психологічного пікніка». Комплект вправ є орієнтовним. Вправи до кожного етапу роботи психолог може обирати відповідно до

потреб, зовсім не потрібно намагатись провести якомога більше вправ. Як правило, вдається використати в середньому 3-5 вправ/технік за заняття (з досвіду роботи) [7].

Вправи та ігри для налагодження взаємодії, руханки: Гра «Передай посмішку по колу»; Гра «Що я найбільше люблю?»; Гра «Автобус з почуттями»; Гра «Закінчи фразу»; Вправа «Австралійський дощ», Дихання «ХА», «Скинь напругу в тілі», «Сканування тіла» та інші.

Вправи та ігри для розвитку резильєнтності та відновлення психоемоційного стану: Інформаційні повідомлення слугують вступом для деяких технік та вправ – «Світ емоцій», «Барометр емоцій»; Вправа «Кубик емоцій»; «Мої способи самопомоги» (виготовлення книжки-розмальовки з копінг-стратегіями); Техніка «Захисна парасолька» (Яна Поліщук); Вправа «Дерево»; «Кола підтримки»; Вправа «Дерево сили» (Каролін Мехломакулу); Вправа «Цілющі яблука» (автор Анастасія Панасюк); «Картки сили» (Світлана Ройз); Техніка «У моєму серці літо у яскраву крапку» (Юлія Черкесова); Гра «Сила запитань» (Світлана Ройз); Техніка «У моєму серці літо у яскраву крапку» (Черкесова Ю), Майндфулнес-практики «Я-Дерево», «Родзинка», «Дихання животом», «Медитація під час ходьби», «Медитативна прогулянка», практика «STOP» та інші. Релаксаційні та стабілізаційні техніки: Гра «Метелики»; Гра «Потягусеньки»; Вправи «Крила метелика», «Повітряна кулька», «Я - небо» та інші.

Пропонуємо ознайомитись з *окремим ефективними практиками*, що найбільше сподобались здобувачам освіти [7].

Вправа «Кола підтримки». Інформаційне повідомлення та хід проведення: «Коли людина переживає стрес, вона дуже самотня, й у такому стані часто забуває, що може просити про допомогу. Ті, кого ти перерахуєш нижче, утворюють важливе для тебе коло підтримки».

Психолог показує надруковану схему (рис. 4.1.) і коментує: «У мирний час підтримкою були такі люди...».



Рисунок 4.1. Схема «Кола підтримки»

Психолог роздає здобувачам освіти видруковані бланки-схеми (рис. 4.2.) з місцями для запису і говорить: «Сподіваюся, що зараз поряд з вами є ті, хто може обійняти, пояснити, допомогти, підтримати та розсмішити. Хто це? Давайте запишемо в колах імена цих людей».

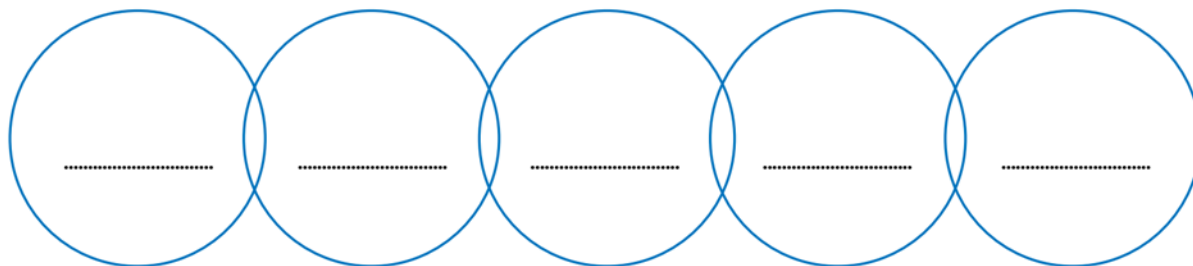


Рисунок 4.2. Бланк-схема «Кола підтримки»

Обговорення. Як ви почуваетесь? Чи було щось для вас новим?

**Примітка автора.* Цю техніку доцільно використовувати перед вправою «Дерево сили».

Вправа «Дерево сили» (Каролін Мехломакулу). Мета: допомогти дітям ідентифікувати свої особисті сильні сторони і захисні навички, зрозуміти, що вони можуть подолати труднощі, використовуючи свої внутрішні таланти і сильні сторони. Чіткі і прості кроки цієї вправи допомагають дитині відчувати себе більш успішною у творчій роботі, не викликають почуття невпевненості в кінцевому малюнку. Сам образ сильного дерева дає впевненість в своїх силах щодо подолання труднощів.

Матеріали: папір А4 (А3), воскові олівці, фломастери.

Інструкція. «Візьміть великий аркуш паперу, А4 або А3. Обведіть долоню і пальці руки, залишаючи відкритий простір на пальцях. Кисть - це буде стовбур вашого дерева, а пальці будуть гілками. Намалуйте більше гілок і листя на вашому дереві, вони повинні бути достатньо великими, щоб розмістити в них слова. У кожному листочку напишіть одну річ, яка допоможе вам подолати важкий час. Це можуть бути особисті сильні сторони, стратегії подолання, приємні дії або підтримуючі вас люди. Розфарбуйте дерево як забажаєте».

Заключне обговорення. Акцент на наступному: від коріння ми отримуємо підтримку тих людей, які для нас є важливими. У листочках записано все те, що дає можливість відчути впевненість в своїх силах, щоб долати будь-які труднощі.

Вправа «Цілющі яблука» (автор Анастасія Панасюк). Мета: пошук ресурсів, розвиток резилієнтності. Інструкція: «Уявіть, що у вас є банка із «Чарівними яблуками», якщо не любляєте яблука, то уявіть те, що любите! Ці яблука наділені певним ресурсом, силою, потенціалом, вірою. Ось ВОНА – стоїть перед вами... опустіть руку в банку... і візьміть яблуко. Чим насичене це яблуко? Вірою? Енергією? (продовжіть самі)...

Завдання. Намалуйте банку/ємність та яблука (те що любите) у ній, які будуть давати Вам: сили, віру, надію, витримку, насолоду, бажання жити і т.д.»

Обговорення: Скільки там яблук? Які вони для вас? Скільки яблук вам необхідно? У чому їх цілющість? Якою силою вони наділені? Що потрібно зробити, щоб чари яблука подіяли на вас? Як ви їх використаєте? Чи змінився вас стан? Як ви зараз себе почуваете? Що хочеться зробити?

Пам'ятайте: ваш ресурс – це ваша опора! Чарівні яблука – це як маленькі кроки, які підтримують життя».

Техніка «Захисна парасолька» (Яна Поліщук). Мета: закріплення почуття безпеки, самопомога в непростих ситуаціях, відновлення ресурсний стан.

Матеріали: олівці, фломастери чи гуаш та аркуш паперу.

Робота проходить у 4 етапи:

1 етап. Попросіть дитину зверху або в центрі аркуша зобразити парасольку таку, яка могла б захистити від будь-яких зовнішніх негод. Нехай дитини розфарбує її так, як їй найбільш подобається.

2 етап. Попросіть дитину зобразити фігурку хлопчика або дівчинки (проекцію себе) під парасолькою так, аби фігурка відчувала себе максимально захищеною від впливу навколишнього світу.

3 етап. Нехай дитина промалює кордони захисту парасольки. Тобто виділила той простір, який вона буде закривати собою від зовнішніх негараздів. (Буває, що діти не хочуть промальовувати ці кордони – це нормально, і це швидше за все про її довіру до світу).

4 етап. Попросіть дитину уявити, що крім того, що парасолька захищає, вона ще й має чарівну особливість: коли відкривається, з неї висипаються різноманітні радості і задоволення, які роблять людину під парасолею радіснішою і щасливішою. Нехай дитина промалює в захисному просторі парасольки всі радості, які спадають їй на думку.

5 етап. Важливо по завершенню техніки проговорити дитині, що ось ці радощі, які вона промалювала і є тими маленькими рятівними речами, які безпосередньо їй допомагають позбутися від суму, страху і поганого настрою. Їй варто просто в такі моменти підійти до своєї парасольки і скористатись однією із зазначених нею підказок.

Обговорення. «Ми з вами створили інструкцію для себе в моменти суму. Чи було це корисним для вас? Як ви почуваетесь?».

Практичні психологи, які проводили «психологічні пікніки» отримували індивідуальну/групову супервізійну підтримку у фахівців Науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи КЗ «ІППОЧО», що сприяло якісному впровадженню такої форми роботи в закладах освіти та допомогло запобігти професійному вигоранню фахівців.

Список використаних джерел

1. Berger R. and McLeod J. Incorporating nature into therapy: A framework for practice. *The Journal of Systemic Therapies*. 2006. 25(2). Pp. 80-94.

2. Гончарова-Чагор А. О. Інтервізія та супервізія як форми методичного супроводу професійного розвитку фахівців психологічної служби. URL: <https://osvita.cv.ua/interviziya-ta-superviziya-yak-formy-metodychnogo-suprovodu-profesijnogo-rozvytku-fahivtsiv-psyhologichnoyi-sluzhby/> (дата звернення: 14.08.2024).

3. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / авт. кол. В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б. Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, І. І. Ткачук ; заг. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2020. 122 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/723324/> (дата звернення: 30.08.2024).

4. Дєдов О. А. Батьківська компетентність – запорука стресостійкості дитини (або як організувати групи психологічної підтримки для батьків). *Психологічна допомога в закладах освіти: ефективні методики та практики (з досвіду роботи): практично-методичний посібник* / авт. кол.; за науковою редакцією Д. Д. Романовської. Чернівці : Технодрук, 2024. С. 126-131. URL: http://ippobuk.cv.ua/?page_id=1764 (дата звернення: 26.08.2024).

5. Джеймс С. Гордон. Трансформація травми / переклад з англ. Галина Сташків. Львів : Літопис, 2023. 352 с.

6. Душкевич М., Стебельська Н. Стабільна книга в рятівну валізу. Техніки стабілізації в умовах стресу. Чернівці, 2023. 75 с.

7. Заслонкіна О. П. Технологія проведення «психологічних пікніків» в закладах освіти з метою розвитку резильєнтності. *Психологічна допомога в закладах освіти: ефективні методики та практики (з досвіду роботи): практично-методичний посібник* / авт. кол.; за науковою редакцією Д. Д. Романовської. Чернівці: Технодрук, 2024. С. 132-156 URL: http://ippobuk.cv.ua/?page_id=1764 (дата звернення: 26.08.2024).

8. Ілашук-Зузак О. В. Основи організації та проведення групи психологічної підтримки. *Психологічна допомога в закладах освіти: ефективні методики та практики (з*

досвіду роботи): практично-методичний посібник / авт. кол.; за науковою редакцією Д.Д. Романовської. Чернівці : Технодрук, 2024. С. 110-125. URL: http://ippobuk.cv.ua/?page_id=1764 (дата звернення: 26.08.2024).

9. Карен Демпсі. Даємо собі раду з травмою: як залишатися в межах вашого вікна толерантності. URL: <https://samo.com.ua/blog/daemo-sobi-radu-z-travmoyu-yak-zalyshatysya-v-mezhah-vashogo-vikna-tolerantnosti-92/> (дата звернення: 14.09.2023).

10. Миколайчук М. Культура психічного здоров'я молоді як стратегічна проблема сучасного суспільства. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2654> (дата звернення: 14.08.2024).

11. Наказ Департаменту освіти і науки Чернівецької військової адміністрації №101 від 25.03.2024 «Про затвердження Плану заходів на 2024 рік з питань ментального здоров'я та психосоціальної підтримки учасників освітнього процесу у Чернівецькій області». URL: <http://doncv.gov.ua/?p=7707> (дата звернення: 26.08.2024).

12. Наказ КЗ Інститут післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області «Про організацію та діяльність творчо-динамічної групи фахівців психологічної служби закладів освіти області «Перша психологічна допомога та емоційна підтримка учасників освітнього процесу» №5/од від 04.01.2023.

13. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник / Л. Царенко та ін. Том 2. Київ, 2018. 240 с. URL: <https://emed.library.gov.ua/wp-content/uploads/tainacan-items/8476/45036/Osnovy-reabilitatsiynoi-psykholohii.-T.-1.pdf> (дата звернення: 21.08.2024).

14. Романовська Д. Д. Соціально-психологічна реабілітація як складова психологічної допомоги в освітньому процесі. *Освіта закарпаття*: науково-методичний журнал. Ужгород. Вип. №32. 2024. С. 60-67. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740580/> (дата звернення 23.08.2024).

15. Романовська Д. Д. Групи психологічної підтримки у закладах освіти України. *Modern science: fundamental and applied aspects*. Proceedings of the VII international Scientific and Practical Conference. March 19-20, 2024, Rome. Italy. «SC. Scientific conferences», EU Open Research Repository (Pilot). Pp. 75-77. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10902895>.

16. Романовська Д.Д. Науково-методичний супровід діяльності фахівців психологічної служби в умовах війни. *Актуальні проблеми психології малих груп в умовах війни та по-воєнного часу*: матеріали наукової конференції (Київ, 16 травня, 2023 р.) / за наук. ред. П. П. Горностая, Л. Г. Чорної ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, Асоціація політичних психологів України, ПВНЗ «Європейський університет». Київ: Талком, 2023. С. 72-77.

17. Романовська Д. Д. Технологія проведення «психологічних пікніків» в закладах освіти. *Scientific Collection «InterConf»*, No 198. Proceedings of the 15th International Scientific and Practical Conference «Scientific horizon in the context of social crises». TOKYO, JAPAN. April 26-28, 2024. С. 191–194. DOI: <https://doi.org/10.51582/interconf>. 2024. 198.

18. Ронен Бергер, Мулі Лахад. Цілющий ліс у посттравматичній роботі з дітьми. Програма терапії природним середовищем у посттравматичній роботі з дітьми / переклад на укр. Кузьменко Л.С., іл. Ігор Ков'яр. 2024. 127 с. URL: <https://childfund.org.ua/publikatsii/tsilyushchij-lis-u-posttravmatichnij-roboti-z-ditmi-ronen-berger-muli-lakhad> (дата звернення 22.08.2024).

РОЗДІЛ V.
ПСИХОЛОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ ПОДОЛАННЯ ТРАВМІВНИХ
ПЕРЕЖИВАНЬ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ
В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність. Складна життєва ситуація сьогодення, обумовлена війною, пов'язана з горем та численними втратами для кожного з нас. Більш того, когнітивні предиктори, такі як характеристики пам'яті, пов'язані з втратою, негативні оцінки та деструктивні стратегії подолання, значно посилюють травмівні переживання. Люди, які переживаючи втрату, звинувачують себе або ж, навпаки, вважають світ ворожим та небезпечним, з більшою ймовірністю переживають тривале та інтенсивне страждання, яке заважає процесу адаптації й значною мірою пролонгує посттравматичний стресовий розлад. Т. Д. Каменщук зазначає, що психологічні зміни, викликані негативними наслідками ковідної пандемії, значною мірою посилилися під впливом війни. Відбулась миттєва зміна усвідомлення тяжкості проблеми життєдіяльності, що значною мірою погіршила психоемоційний стан. Суспільство перейшло в нові тривалі переживання, викликані воєнними діями та територіальною міграцією [1]. Варто зазначити, що згідно останніх психологічних досліджень лише 5,3% українців мають високий рівень життєстійкості [37]. Переважна більшість українського суспільства переживає тривогу, депресію та стрес. Зокрема, В. Г. Панок підкреслює термінову необхідність оперативної психосоціальної підтримки для людей, які переживають кризу [8]. Більш того, вчений окреслює такі проблеми, як нестача ресурсів, відсутність стандартів у наданні допомоги, а головне, виділяє потребу навчити психологів новим методам роботи [6]. Він акцентує увагу на необхідності адаптації уже існуючих методів допомоги та на розробці нових удосконалених психологічних інструментів [7]. Основною їх особливістю має стати сприятливий, безпечний психологічний простір для висловлення травмівних переживань, а також можливість розвитку навичок емоційної саморегуляції [13].

Необхідно підкреслити, що особливою групою ризику під час війни є учасники освітнього процесу, оскільки вони стикнулися з додатковими психологічними труднощами внаслідок значних змін у системі освіти. Зокрема, багато учнів і студентів були змушені призупинити навчальний процес, змінити навчальний заклад. Дистанційне навчання створило додаткові труднощі і прогалини у знаннях, знизило мотивацію й негативно вплинуло на подальше навчання та професійний розвиток. Втрата стабільності, пов'язаної з традиційною освітою, ще більше підвищила рівень стресу, тривоги та депресії серед учнів і студентів. Освітній заклад перестав бути тим інститутом соціалізації, який надавав підтримку, психологічну безпеку, соціалізацію та розвиток. Саме тому, важливо сфокусуватися на молодому поколінні, забезпечити їх психологічною підтримкою, сформуванню здатності в них адаптуватися та справлятися з труднощами, які є основними механізмами збереження психоемоційного здоров'я. Згідно досліджень Р. А. Мороз, основними чинниками успішної психологічної адаптації є стресостійкість, життєстійкість, адаптивні копінг-стратегії, резильєнтність [4]. А трансформація негативного досвіду здійснюється завдяки подоланню внутрішнього конфлікту, шляхом конструктивної когнітивно-емоційної обробки, яка супроводжується формуванням нового сенсу й реконструкцією старих внутрішніх схем. У результаті цього виникає розмежування між попередніми життєвими переконаннями та тими переконаннями, які формуються у посткризовому вимірі [10].

Варто зазначити, що психічна травма глибоко закарбовується в нашої підсвідомості і є важкодоступною для усвідомлення. Початковий шок травмівної події є надто сильним, він повністю унеможливує усвідомлення й перешкоджає асиміляції спогадів. Проте, навіть перебуваючи у несвідомому, травмівна подія, завдяки епізодичній пам'яті постійно повертається в поле зору, супроводжуючись сильною тривогою, нав'язливими спогадами й нічним маренням, що, своєю чергою, ще більше посилює її зв'язок з особистістю. Більш того, стримування негативних емоцій й небажання говорити про травмівний досвід призводить до тривалого вегетативного збудження й погіршення психічного здоров'я. Саме тому, коли ми втілюємо наші глибокі емоційні переживання в мову та слова – нам стає легше, оскільки це сприяє здатності нашого мозку здійснювати емоційну регуляцію, шляхом зменшення фізіологічного гальмування. Оформлення емоцій в слова активує когнітивну інтеграцію, яка й забезпечує емоційну регуляцію. Тобто, як тільки травма проговорюється, вона стає менш травматичною [33]. Наприкінці 1980-х років американський психолог Д. Пеннебейкер започаткував терапію експресивного письма для подолання наслідків травми [31]. Експресивне письмо – інструмент дослідження особистих думок і почуттів, який сприяє самозціленню та особистісному зростанню. Згідно теорії Д. Пеннебейкера, вираження думок і почуттів на папері мінімізує негативні почуття та емоції, сприяє когнітивній обробці травмівних спогадів й призводить до більш конструктивних уявлень [30]. У своєму експерименті Д. Пеннебейкер розділив студентів коледжу на дві групи: перша група мала писати по п'ятнадцять хвилин на день, протягом певного періоду про свої травмівні переживання, а друга описувати нейтральні теми, на кшталт, як вони провели день і т.д.. Результати показали, що написання про травмівні події сприяло покращенню фізичного та психічного здоров'я [29]. Крім того, письмова послідовна розповідь допомагає реорганізувати та структурувати травмівні спогади, що своєю чергою, призводить до більш адаптивних внутрішніх схем. За допомогою лінгвістичної програми, було проаналізовано численну кількість письмових розповідей й обчислено відсоток слів у тексті та виявлено, що під час написання учасники, чиє психічне здоров'я покращилося, використовували більше слів, що викликають позитивні емоції, а також інсайтні слова, такі як «я розумію, я зрозумів» й причинно-наслідкові слова, такі як «тому що» [23].

Письмова терапія може сприяти розвитку позитивних емоцій, оскільки втілення почуттів і думок у слова розширює сферу уваги, підвищує інтроспективну здатність, зумовлює гнучкість, допомагає подивитися на ситуацію з різних точок зору. А головне, надає можливість знайти сенс, навіть в травмівних подіях [34]. Вона сприяє зміцненню життєстійкості, надає можливість переосмислити події свого життя, відчутти активну роль у власному житті, спонукає до пошуку рішень й тим самим призводить до позитивного ставлення до життєвих викликів – зумовлює особистісне зростання. А також, шляхом узгодженої організації думок й послідовним викладом матеріалу, забезпечує відчуття передбачуваності та контролю над власним життям людини, відповідно забезпечує гармонізацію локусу контролю. Експресивне письмо також є ефективною технікою для подолання симптомів депресії, тривоги та посттравматичного стресового розладу [32, 27]. Важливою його перевагою є те, що воно забезпечує безпечний простір, де людина може відкрито визнати, виразити та прийняти свої емоції, висловити свої заблоковані почуття без стороннього осуду. Варто зазначити, що парадигма письма призводить до згасання негативних емоційних реакцій та переживань [25], оскільки повторне переживання й відтворення на папері травмівного досвіду знижує його інтенсивність.

З часом, коли психологічні течії почали все більше переходити від підходу, орієнтованого на страждання до ресурсного підходу, орієнтованого на сильні сторони особистості – письмова терапія почала активно застосовуватись в різних психотерапевтичних підходах, зокрема КПТ, логотерапії, гештальттерапії, екзистенціальній та позитивній терапії. Крім того, фокус письмових вправ з негативного-травмівного досвіду був змінений на позитивний. Письмову терапію можна використовувати як самостійну техніку або ж як доповнення до інших терапевтичних методів. Наразі поширеними стали такі письмові практики як лист вдячності, лист прощення та самопрощення, лист-порада, лист-порозуміння, лист у майбутнє та минуле та ін.. Вони допомагають особистості опрацювати негативні емоції та травмівні події шляхом посилення прояву позитивних емоцій, таких як вдячність, прощення, мудрість, рефлексивність, емпатія і т.д.. **Лист-вдячності** покращує самопочуття, підвищує позитивний настрій, допомагає зосередитися на позитивних емоціях [21]. **Лист-прощення** зумовлює когнітивну обробку, яка сприяє емоційній регуляції, допомагає перетворити почуття гніву, гіркоти та суму на нейтральні або ж позитивні емоції [31]. **Лист-самопрощення** сприяє самопрощенню, допомагає позбутися почуття провини, а також надає можливість відмовитися від негативних переконань про себе [24]. **Лист-порозуміння для вирішення конфлікту** зменшує рівень негативних наслідків конфліктів у відносинах, допомагає зрозуміти, чому виникають такі негативні відчуття як гнів, озлобленість та ін., а головне – є ефективним способом їх трансформації. **Лист про майбутнє** використовується як ресурс для більш обдуманих дій у сьогодні, допомагає рухатися в напрямку бажаного майбутнього. Ця техніка є важливою стратегією подолання труднощів, а також механізмом знаходження нових рішень, навіть у безвихідних ситуаціях. Вона дозволяє вийти за межі страждань і досягти позитивних перспектив. Більш того, ця письмова вправа спрямована на покращення саморегуляції, оскільки дозволяє прояснити та змінити власні цінності та пріоритети. Її переваги були підтвержені численними експериментами, зокрема учасники, які протягом чотирьох днів поспіль, протягом 20 хвилин на день, описували своє бажане майбутнє, продемонстрували значно кращі показники психічного здоров'я, аніж до початку експерименту. Більш того, було доведено, що вправа про опис свого ідеального майбутнього, значно більше сприяє покращенню настрою, ніж будь-які інші письмові вправи [26]. **Лист-порада** є методом дифузії, який дозволяє особистості дистанціюватися від проблеми, надає можливість подивитися на неї з більш відстороненої точки зору й знайти рішення. Оскільки, часто люди не можуть знайти рішення проблеми, тому що вони «злиті» з нею, то така письмова техніка може допомогти подивитися на проблемну ситуацію «на відстані» від власних думок і почуттів, аби мати можливість змінити ситуацію й вибудувати свою поведінку відповідно до власних цінностей і пріоритетів. **Автобіографічне письмо** використовується для формування власної ідентичності, підвищує оптимізм та самооцінку, надає можливість побачити власні переваги, сильні сторони. Іншою важливою перевагою цієї техніки є — можливість інтегрувати життєвий досвід, виявити найбільш значущі події, а також отримати відчуття контролю. Досить великого поширення набула техніка когнітивно-поведінкової терапії на виявлення дезадаптивних думок та дисфункціональної поведінки – **щоденник думок**. Це письмова вправа допомагає особистості звернути увагу на свої автоматичні думки, які постійно виникають й впливають на подальшу поведінку. Більш того, вона допомагає не лише усвідомити власні емоції та поведінку, а й надає можливість здійснити когнітивну

реструктуризацію, тобто змінити негативні, автоматичні думки на більш реалістичні або позитивні.

І. Чанчиков довів, що позитивне самоствалення є одним з провідних чинників життєстійкості особистості та сприяє адекватному емоційному реагуванню у важких життєвих ситуаціях [16]. Вчений зазначає, що такі особистісні якості, як оптимізм сприяє підтримці високого рівня життєстійкості [15]. Він наголошує на важливості розвитку особистісних ресурсів, зокрема сприятливого само ставлення для розвитку і зміцнення життєстійкості [14]. Застосування письмової терапії може допомогти покращити самосприйняття, сформувати нові конструктивні патерни реагування на стрес й, відповідно, значно підвищити життєстійкість особистості в умовах війни.

С. Ніколлс пропонує альтернативні форми письма – це можуть бути творчі техніки, такі як поезія або художнє письмо, що допомагають людині знаходити нові способи самовираження [28]. Техніки письма підсилюють рефлексію й сприяють прояву катарсису, вони значно підсилюють процес саморозуміння та емоційного зцілення, оскільки письмове вираження дозволяє не лише висловити пригнічені почуття, а й зануритися в їхнє глибоке осмислення, яке може суттєво полегшити психоемоційний стан. Таким чином, інтеграція цих елементів у терапію стає не лише шляхом до зменшення стресу, а й ключем до більш глибокого саморозуміння і особистісного зростання [19].

Отже, терапевтичні листи – це механізм, який допомагає людині позбутися негативних почуттів та емоцій, надає можливість подолати травму, проаналізувати свій досвід, переосмислити події свого життя й створити нову перспективу. Письмовий лист є внутрішнім діалогом й механізмом особистісного зростання, він зменшує емоційні та фізичні переживання, знижує тривогу й покращує самопочуття. Надає відчуття активної ролі у власній життєдіяльності, гармонізує локус контролю та підвищує рівень життєстійкості. Втілення переживань у слова знижує внутрішнє напруження, спонукає до пошуку рішень, призводить до позитивного самоствалення й можливості конструктивно реагувати на всі життєві виклики.

Письмова терапія є потужним інструментом для людей, які переживають травмівні події під час війни. Вона допомагає не лише в емоційній регуляції, а й в відновленні сприятливого психічного стану, дозволяє людям висловити свої переживання, страхи і тривоги, які можуть накопичуватися під час екстремальних подій війни. Письмо дозволяє знову взяти контроль над своїм досвідом, створюючи можливість для осмислення та структурування своїх думок і почуттів, що значною мірою допомагає знизити рівень тривоги й внутрішньої напруги. Крім того, письмове вираження сприяє особистісному зростанню, допомагає людям адаптуватися до нових реалій та зберігати психологічну рівновагу.

Таким чином, інтеграція письмової терапії в психологічну практику може стати ефективним методом для розвитку життєстійкості та гармонізації локусу контролю, які є необхідними чинниками подолання травмівні переживань в умовах війни. Саме тому, було сформовано психологічну технологію подолання травмівних переживань учасників освітнього процесу в умовах війни. Згідно з визначенням В. Г. Панка, психологічна технологія являє собою комплекс взаємопов'язаних методів і процедур, які орієнтовані на зміну поведінки та розв'язання соціальних проблем особистості. Вона має чітку мету та структуру, а також виступає ефективним інструментом для вдосконалення освітньої системи [11].

Мета: відкрити ресурси для подолання подолання травмівні переживань учасників

освітнього процесу в умовах війни.

Завдання:

1. Підвищити рівень життєстійкості в учасників освітнього процесу.
2. Гармонізувати локус контролю в учасників освітнього процесу.
3. Зміцнити психічне здоров'я в учасників освітнього процесу.
4. Допомогти трансформувати травмівні переживання учасникам освітнього процесу.

Цільова аудиторія: старшокласники, учасники освітнього процесу.

Терміни виконання: жовтень-листопад

План реалізації: форма роботи – групова (діагностика та тренінг), 14 занять, кожне з яких тривалістю 1 години 20 хвилин. Психотехнологія подолання травмівних переживань містить три етапи: діагностичний, формувально-розвивальний і контрольний. Періодичність занять – 1 раз на тиждень (п'ятниця), кількість учасників – 15 осіб. До кожного заняття входять наступні елементи: привітання; основний зміст заняття (виконання вправи); обговорення (рефлексія); підведення підсумків, прощання. Загальну структуру занять психологічної технології подолання травмівних переживань представлено у Таблиці 2. На першому етапі (діагностичному) здійснюється групова психологічна діагностика з метою виявлення рівня життєстійкості, особливостей локусу контролю та психічного здоров'я в учасників освітнього процесу. Для цього застосовується такі методики: «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive mental health scale (PMH-Scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van der Veld, and E.S. Becker) (адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко) [2] (див. Додаток 8). Методика надає можливість визначити позитивну спрямованість ментального здоров'я. Вона містить 9 тверджень й 4-бальну оціночну шкалу [2]; «Тест життєстійкості» (адаптація В. О. Олефіра, М. А. Кузнєцова, А. В. Павлової) (див. Додаток 7) спрямований на визначення рівня життєстійкості особистості [5]; Методика на визначення локус контролю [3] (див. Додаток 9). На другому етапі (формувально-розвивальному) проводиться психологічний тренінг з написання терапевтичних листів, на якому учасники мають змогу підвищити рівень життєстійкості, зміцнити психічне здоров'я та гармонізувати локус контролю, відповідно відчувати ресурси для подолання травмівних переживань. На третьому етапі (контрольний) здійснюється повторна психологічна діагностика з метою виявлення ефективності застосованої психотехнології подолання травмівних переживань.

Обов'язковими умовами реалізації психологічної технології є світле приміщення, з необхідним обладнанням, зокрема столи, стільці, папір, питна вода, ручки та ін..

Кінцеві результати: Підвищення рівня життєстійкості учасників освітнього процесу, розвиток навичок адаптивності, підвищення самооцінки і впевненості у власних силах; гармонізація локусу контролю, зменшення почуття безпорадності та залежності від зовнішніх обставин, формування усвідомлення власних ресурсів і можливостей впливу на ситуацію, вміння знаходити конструктивні рішення, збільшення рівня усвідомленості власних думок і почуттів, здатності до емоційної саморегуляції; покращення психічного здоров'я, зниження рівня тривожності та депресії, збільшення емоційної стабільності, зменшення рівня стресу та покращення загального психічного стану; розвиток здатності до подолання травмівних переживань, уміння позитивно переосмислювати негативний досвід.

Критерії ефективності: Критерієм ефективності психологічної технології виступає підвищення загального рівня життєстійкості, а також гармонізація локусу контролю та сприятливий прояв психічного здоров'я, відповідно здатність до подолання негативних

переживань.

Ресурси (співпраця): психотехнологія здійснюється практичними психологами, працівниками психологічної служби системи освіти, які мають необхідну для цього кваліфікацію.

Можливі ризики і перешкоди: Під час написання листів учасники можуть стикнутися з емоційним дискомфортом, саме тому необхідно забезпечити безпечний простір для обговорення та виконання вправ, а також вчасно надати необхідну психологічну підтримку.

Таблиця 5.1. Загальна структура занять психологічної технології

Вступна частина Психологічна діагностика
<i>Вправа: Лист: Історія мого життя</i>
<i>Вправа: Лист до свого «минулого Я»</i>
<i>Вправа: Лист собі дорослому від дитини, якою я колись був</i>
<i>Вправа: Лист вибачення</i>
<i>Вправа: Лист вдячності</i>
<i>Вправа: Лист про те, що я ціную</i>
<i>Вправа: Листа прощення</i>
<i>Вправа: Лист прощення власних помилок</i>
<i>Вправа: Реляція конфлікту</i>
<i>Вправа: Лист порада</i>
<i>Вправа: Лист до свого «майбутнього Я»</i>
<i>Вправа: Лист до Бога з проханням «виправити ситуацію»</i>
<i>Вправа: Лист про життя, яким я хочу жити</i>
<i>Вправа: Улюблений спогад</i>
Повторна психологічна діагностика
Заклучна частина

ЗАНЯТТЯ 1

Вправа: Історія життя

Мета: допомогти людині осмислити свій життєвий досвід, зрозуміти сильні сторони, відчуті внутрішні ресурси, а також сформулювати цілі на майбутнє.

Час: 60 хвилин.

Хід виконання вправи:

Частина 1 – Минуле:

Подумайте про своє минуле. Які важливі події, ситуації вплинули на Вас? Які труднощі Ви подолали? Які риси характеру або навички допомогли Вам це зробити? Напишіть про свої досягнення, зміни та особистісний ріст. Поміркуйте над тим, чому Ви навчилися, переживши цей досвід. Як Ви змінилися після цих подій?

Частина 2 – Теперішнє:

Опишіть своє теперішнє життя. Хто Ви зараз? Який Ви зараз? Які риси або сильні сторони Ви розвинули? Як змінилось Ваше ставлення до себе та до світу? Подумайте про поточні труднощі, з якими Ви наразі стикаєтесь. Як Ви їх вирішуєте? Які внутрішні ресурси

або навички Вам допомагають? Порівняйте себе теперішнього з тим, ким Ви були у минулому. Що Ви змінили у своєму житті і в собі?

Частина 3 – Майбутнє:

Уявіть своє майбутнє через 5, 10 або навіть 20 років? Як виглядає Ваше життя, які у Вас досягнення, які стосунки, як Ви себе відчуваєте? Подумайте, що саме потрібно змінити, аби досягнути цього майбутнього. Які нові риси характеру Ви хочете розвинути? Напишіть про те, як Ви уявляєте свій майбутній розвиток, особистий і професійний.

Обговорення: Попросіть учасників поділитися, як вони відчули себе після завершення вправи. Що вони усвідомили про своє минуле? Які нові сильні сторони або ресурси вони відкрили у собі? Чи побачили вони можливості для зростання та розвитку в майбутньому?

Підведення підсумків: Вправа сприяє розвитку саморефлексії, усвідомленості та покращенню емоційного стану. Допомагає знайти сенс у життєвому досвіді, дозволяє краще зрозуміти свій життєвий шлях, усвідомити власні ресурси та визначити бажані цілі для реалізації мрій та бажаного майбутнього.

ЗАНЯТТЯ 2

Вправа: Лист до свого минулого

Мета: допомогти учасникам переосмислити свій минулий досвід, визнати власні досягнення та ресурси, що сприяють їхній життєстійкості. Розвиток само прийняття й здатності до емоційної саморегуляції.

Час: 45 хв.

Хід виконання вправи: Згадайте себе молодшим, зокрема ті ситуації, які Ви переживали, ті труднощі з якими Ви стикалися, той досвід, який Ви пережили. Підтримайте себе ж самого, похваліть за те, що Вам вдалося впоратися з складними життєвими ситуаціями. Емоційний вплив минулого може зберігатися роками, саме тому важливо відпустити своє минуле, усвідомити, що Ви гідно впоралися з усіма випробуваннями, зробили все, що було в Ваших силах. Скажіть собі, що приймаєте та любите себе, що вірите в себе. Проявіть підтримку тій внутрішній дитині в яку не вірили, яку критикували та звинувачували. Відчуйте, що Ваша любов та віра у себе є внутрішнім ресурсом. Похваліть себе! Скажіть своїй внутрішній дитині, що вона зробила все, що від неї залежало, що вона зробила все правильно, що немає ідеальних людей. Висловіть їй ту підтримку, яку їй завжди від Вас бракувало. Наголосіть на тому, що немає таких ситуацій з яких немає виходу! Нехай згадка про те, що Ви вже впоралися з достатньою кількістю труднощів буде прикладом того, що Ви здатні подолати будь-які негаразди.

Обговорення: Після завершення вправи запропонуйте учасникам поділитися своїми враженнями, думками та почуттями, що виникли під час написання листа. Чи вдалося переосмислити події свого минулого, а також свою поведінку та вчинки? Чи допомогла Вам ця вправа повірити в себе?

Підведення підсумків: Вправа допомагає усвідомити свої емоції, упорядкувати думки, усвідомити свої сильні сторони, а головне відпустити біль минулого й зосередитися на подальших звершеннях. Вона надає змогу побачити минулі труднощі, як частину життєвої історії, що допомогла стати тим, ким Ви є сьогодні. Вправа сприяє самоприйняттю, надає можливість поставитися до себе з більшим розумінням та любов'ю, а головне дистанціюватися від негативних думок й побачити подальші перспективи.

ЗАНЯТТЯ 3

Вправа: Лист дорослому собі від дитини, якою Ви колись були

Мета: допомогти встановити зв'язок із внутрішньою дитиною, переосмислити минулий досвід, зняти психологічні бар'єри, усвідомити власні сильні сторони й життєві цінності.

Час: 45 хвилин.

Хід виконання вправи: Згадайте себе у дитинстві, пригадайте, що Ви відчували, чого хотіли, чого боялися, які у Вас були мрії. Після цього напишіть листа своєму дорослому «Я» від тієї дитини. Уявіть, що Ваша внутрішня дитина може поспілкуватися з Вами. Що б вона хотіла Вам сказати? Які настанови дати? Можливо похвалити? Про що нагадати? Які важливі моменти хоче зазначити? Можливо є щось важливе? Про що, зараз, у дорослому житті Ви забули? Або навпаки, можливо Ви досягнули того, що хотіли? Чи впорались Ви з тими труднощами, яких так боялися? Дозвольте цій дитині допомогти Вам побачити життя через її призму і віднайти джерела натхнення та сили. Під час цих виконання цієї вправи пам'ятайте, що Ви більше не така безпорадна дитина. Тепер Ви дорослі, і багато речей, які колись заганяли в пастку, більше Вас не лякають! Напишіть від імені тої дитини про те, як Ви пишаєтеся своїми досягненнями й тим, хто Ви є сьогодні.

Обговорення: Попросіть учасників поділитися своїми враженнями. Що нового вони дізналися про себе завдяки цій вправі? Які емоції виникли під час написання? Про що нагадала Вам внутрішня дитина? Як це вплинуло на Ваше теперішнє життя?

Підведення підсумків: Вправа допомагає переосмислити минулі страхи, травми, а також сприяє усвідомленню власного розвитку. Також, вона є потужним інструментом для зняття психічного напруження, допомагає у подоланні психологічних бар'єрів і травм. Через визнання та прийняття своїх переживань учасники можуть знайти нові джерела натхнення та сили для подальшого розвитку та подолання труднощів, що є важливим механізмом для підтримки життєстійкості.

ЗАНЯТТЯ 4

Вправа: Лист-вибачення

Мета: допомогти учасникам звільнитися від негативних почуттів, відчути внутрішню рівновагу, здійснити емоційну регуляцію та трансформувати негативні переживання.

Час: 60 хвилин.

Хід виконання вправи: Подумайте про те, що Ви зробили в минулому такого, що могло завдати комусь емоційного болю? Чи є щось, що Вас гнітить, лежить каменем на душі? Подумайте про те, що призвело до такої ситуації. Уявіть, що при цьому відчувала інша людина. Знайдіть слова, аби висловити своє вибачення.

Обговорення: Попросіть учасників групи поділитися враженнями від процесу написання листа. Обговоріть, які емоції виникали під час роздумів над ситуацією і написання вибачення. Підкресліть, що вміння визнавати свої помилки та просити вибачення є важливим кроком до відновлення довіри та покращення міжособистісних стосунків. А також, важливим механізмом збереження внутрішньої рівноваги та гарного самопочуття.

Підведення підсумків: Вибачення не лише допомагає людині, якій заподіяно біль, але й сприяє власній емоційній розрядці. Цей процес може бути каталізатором для особистісного зростання. Він сприяє підвищенню самооцінки, оскільки ми вчимося приймати себе з усіма недоліками й, в той же час, прагнемо до вдосконалення. Більш того, практика вибачення є досить терапевтичною, вона не лише позитивно впливає на наше

психічне здоров'я, а й може стати основою для зміцнення життєстійкості. Вона допомагає звільнитися від негативних почуттів, що накопичуються й дозволяє знайти внутрішній спокій.

ЗАНЯТТЯ 5

Вправа: Лист-вдячності

Мета: сприяти прояву відчуття вдячності, підвищити емоційний комфорт.

Час: 60 хвилин.

Хід виконання вправи: Напишіть листа людині, якій Ви хочете подякувати за те, що вона для Вас зробила, навчила, допомогла або надихнула. Це може бути хтось із Вашого близького кола (друг, родич, колега) або людина, з якою Ви не так часто спілкуєтесь, однак яка справила на Вас великий вплив. Важливо, щоб Ви дійсно відчували вдячність до цієї людини.

- Опишіть Ваші стосунки з цією людиною, а також контекст взаємодії. Наскільки був складним Ваш період життя? Хто ця людина? Можливо, ця людина була Вашим наставником на роботі, навчанні або ж вона просто підтримала Вас у важкий момент життя? Поясніть, як саме Ви пов'язані з цією людиною та яким чином ця людина вплинула на Вас. Наприклад: «Ти був моїм наставником у перший рік роботи, і саме тоді я відчув, що без твоєї підтримки я б не зміг освоїти нову професію»; «Ми зустрілися у найскладніший період мого життя, коли я відчував найбільший відчай».

- Опишіть, що ця людина для Вас зробила, уточніть конкретні дії або слова, за які Ви хочете подякувати. Що саме ця людина зробила, аби допомогти Вам або вплинути на Ваше життя? Це можуть бути як великі вчинки, так і маленькі дрібниці. Наприклад: «Ти завжди знаходив час, щоб вислухати мене, навіть коли тобі самому було важко»; «Ти порадив мені...»; «Ти допоміг мені повірити в себе»; «Ти був для мене справжнім прикладом, тому що...».

- Поясніть цій людині, що для Вас означає її підтримка. Розкажіть, чому цей вчинок був для Вас таким важливим. Який вплив він мав на Ваше життя? Це допоможе людині зрозуміти, наскільки значущими для Вас були її дії чи слова. Наприклад: «Те що ти зробив, було для мене дуже важливим, тому що...»; «Для мене це було дуже важливо, бо я відчув підтримку тоді, коли майже втратив віру в себе»; «Твої слова надихнули мене діяти, і я зрозумів, що можу більше, ніж думав».

- Розкажіть, як Вам допомогло те, що вона для Вас зробила або ж сказала. Опишіть як її підтримка вплинула на Ваше життя. Наприклад: «Твої слова допомогли мені...», «Завдяки твоїм порадам я змогла...», «Якби не ти, то я б ніколи не...».

- Скажіть їй, що Ви відчували тоді і зараз. Важливо згадати не лише минулі емоції, але й те, як Ви зараз ставитеся до цього досвіду. Опишіть які емоції Ви відчуваєте зараз, після тривалого періоду? Наприклад: «На той момент я був наляканий і розгублений, але завдяки твоїй підтримці я відчув полегшення. Сьогодні, згадуючи цей час, я розумію, що саме завдяки твоїй допомозі я подолав труднощі»; «Твоя порада...твій вчинок, досі слугує для мене орієнтиром, коли я...».

- Розкажіть їй, як Ваше життя змінилося завдяки тому, що вона для Вас зробила. Це може бути, як глобальні зміни, так і маленькі, однак досить важливі покращення у Вашому житті. Наприклад: «Завдяки твоїй присутності в моєму житті, я...»; «Твоя допомога

дала мені сили рухатися вперед і досягати своїх цілей». Завершіть лист розповіддю висловленням вдячності.

Обговорення: Попросіть учасників поділитися своїми почуттями, які виникли під час написання листа. Це може бути почуття радості, полегшення, а також і почуття несподіваного смутку, оскільки вдячність часто пов'язана з емоційними спогадами. Запитайте учасників, чи відкрили вони для себе щось нове під час написання листа. Можливо, вони не усвідомлювали, наскільки важливим був той чи інший момент у їхньому житті, поки не написали про це.

Підведення підсумків: Фокусування на вдячності допомагає покращити емоційний стан, сприяє відчуттю задоволення та зменшує стрес. Більш того, відчуття вдячності є певним копінгом, який сприяє прояву життєстійкості, формує більш оптимістичне світосприйняття, надає можливість фокусуватися на позитивних аспектах життя й, відповідно, значно легше переживати труднощі.

ЗАНЯТТЯ 6

Вправа: Те, що я ціную

Мета: сформувати навичку релятивізації проблем, уміння зосереджуватися на позитивних моментах життя.

Час: 45 хвилин.

Хід виконання вправи: Складіть список із щонайменше 30 речей, які Ви цінуєте і за які відчуваєте вдячність. Це можуть бути події, люди, матеріальні речі або ж власні досягнення, якими Ви пишаєтесь. Не зосереджуйтеся лише на великих досягненнях або глобальних поняттях – звертайте увагу на всі дрібниці, які роблять Ваше життя кращим. Цей список не має меж – це може бути будь-які аспекти життя, які Ви цінуєте.

Наприклад, я ціную:

- Своє здоров'я (це може бути хороший сон, зовнішній вигляд і тд.).
- Людей у своєму житті (це можуть бути рідні, друзі, колеги, навіть ті, хто від Вас далеко).
- Природу навколо (сонце, дощ або прохолодний вітер).
- Їжу, чашку кави вранці чи шоколад.
- Комфорт життя – електрику, тепло, транспорт, інтернет.
- Моменти радості (зазначте те, що приносить Вам задоволення: усмішка випадкового перехожого, улюблена музика і тд.).
- Особисті якості та досягнення (терпіння, оптимізм, кмітливість, емпатія).

Обговорення: Після завершення вправи важливо обговорити, як вона вплинула на самопочуття учасників. Як змінився їх емоційний стан? Чи відчули вони полегшення й приємні емоції після виконання вправи?

Підведення підсумків: Ця вправа допомагає змістити фокус з проблем на позитивні аспекти життя, навіть у складні часи. Вона тренує мозок зосереджуватися на хороших моментах, що своєю чергою, допомагає підвищити рівень психічного благополуччя та внутрішньої гармонії. Регулярне ведення списку речей, за які Ви вдячні, є потужним інструментом для відновлення енергії та зміцнення позитивного мислення. Така практика сприяє формуванню звички помічати позитив у повсякденному житті, надає можливість бачити красу у простих речах й, відповідно, зменшує вплив стресових ситуацій.

ЗАНЯТТЯ 7

Вправа: Лист-прощення

Мета: вправа спрямована на емоційне звільнення від образи та болю через прощення, сприяє емоційному зціленню, зниженню внутрішньої напруги та психічному відновленню.

Час: 60 хвилин.

Хід виконання вправи: Зосередьтеся на ситуації або людині, яка викликає у Вас емоційний біль або образу. Це може бути близька людина, колега, друг або хтось з рідних. Важливо, щоб ця особа або ситуація викликали у Вас глибокі емоційні переживання, яких Ви хочете позбутися.

Опис ситуації: Почніть лист із короткого опису того, що трапилося. Вкажіть, що саме викликало у Вас біль, образу чи розчарування. Не уникайте деталей, але й, водночас, не фокусуйтеся занадто на звинуваченнях. Наприклад: «Ти зробив..., ти сказав..., і це завдало мені болю...». Опишіть, як Ви відчували себе в той момент: чи це був гнів, смуток, розчарування або інша емоція.

Емоційна розвідка: Проаналізуйте свої емоції та думки, які виникли в результаті цієї події. Пишіть від щирого серця, висловлюйте те, що відчуваєте зараз і що відчували в той момент. Відобразіть, як цей досвід вплинув на Вас і Ваше життя. Наприклад: «Я відчував(-ла) гіркоту та розчарування через те, що...».

Спроба зрозуміти: У цьому етапі спробуйте розглянути ситуацію з точки зору іншої людини. Уявіть, що вона відчувала під час цієї події. Подумайте, чому вона могла так вчинити. Можливо, вона мала свої страхи чи проблеми. Запитайте себе:

- Що могла думати ця людина в той момент?
- Що могло вплинути на її поведінку?
- Які обставини могли вплинути на її дії?
- Як ця людина почувається зараз щодо цієї ситуації?

Прощення: У наступній частині листа Ви переходите до акта прощення. Прийміть факт, що всі люди роблять помилки, і спробуйте побачити ситуацію ширше. Поясніть, чому Ви намагаєтеся її пробачити. Ви не виправдовуєте її поведінку, але вирішуєте відпустити біль і образу заради власного емоційного добробуту. Наприклад: «Я розумію, що ти, можливо, не хотів (-ла) завдати мені болю, і я пробачаю тебе...».

Закінчіть лист висловленням свого рішення відпустити ситуацію. Ви можете написати, як плануєте рухатися далі без цього тягаря. Якщо Ви пишете людині, Ви можете побажати їй успіху або зазначити, що відпускаєте свої образи і більше не триматимете на неї зла.

Обговорення: попросіть учасників обговорити їх відчуття, після написання листа. Чи відчули Ви полегшення? Які думки виникали під час написання? Чи допомогло Вам це змінити погляд на ситуацію?

Підведення підсумків: Вправа з написання листа прощення має глибоке терапевтичне значення і є потужним інструментом для емоційного зцілення. Прощення – це не лише акт співчуття до іншої людини, але й спосіб звільнення від внутрішнього тягаря образи, який супроводжується негативними емоціями, тривогою та невирішеним конфліктом. Прощення сприяє психічному зціленню, внутрішньому спокою та гармонії, воно допомагає поліпшити загальний психічний стан, а також сприяє розвитку позитивного мислення. Прощення – це рішення відпустити контроль над ситуацією, яку Ви не можете змінити, а також можливість сфокусуватися на тому, що Ви в змозі контролювати – власну

поведінку та емоційні реакції. Прощаючи, людина особистісно зростає, трансформує свій негативний досвід й починає жити повноцінним життям.

ЗАНЯТТЯ 8

Вправа: Лист-прощення самому собі

Мета: позбутися відчуття провини та самокритики, прийняти свої помилки, відновити внутрішній спокій та емоційну рівновагу.

Час: 60 хвилин.

Хід виконання вправи: Перш ніж почати писати лист, подумайте про ті моменти у вашому житті, за які Ви себе звинувачуєте або відчуваєте провину. Це може бути як одна конкретна подія, так і низка ситуацій, які викликають у Вас негативні емоції. Уявіть ці моменти якомога детальніше: за що Ви себе звинувачуєте? Почніть писати лист, описуючи конкретну ситуацію, за яку Ви хочете пробачити себе. Важливо бути чесним із собою й визнати ті почуття та емоції, які Ви переживали. Можна коротко описати контекст події: що саме сталося; що Ви зробили; чому і через що це сталося; як це вплинуло на Вас та на інших. Після опису події приділіть увагу своїм емоціям. Напишіть, як саме Ви почувалися у той момент і чому Вам важко пробачити себе. Висловіть свій біль, розчарування, гнів чи сором. Пам'ятайте, що цей процес допоможе Вам звільнитися від емоційного тягаря, тому будьте відверті.

Напишіть кілька рядків про те, чому Ви заслуговуєте на прощення. Згадайте, що помилки роблять усі, і це є частиною людського досвіду. Підкресліть свою людяність і вразливість. Наступний етап – це прийняття відповідальності за свої дії. Прощення себе не означає уникання відповідальності, а навпаки, це спосіб взяти відповідальність за свої вчинки. Напишіть, що саме Ви зрозуміли з цієї ситуації, і як це допоможе Вам уникнути подібних ситуацій у майбутньому. Закінчіть лист словами прощення, зверніться до себе і скажіть: «Я вибачаю себе». Можна написати кілька речень про те, чому Ви відпускаєте свою провину і чому готові рухатися далі. Важливо підкреслити, що Ви готові прийняти своє минуле і залишити ці переживання позаду. Завершіть лист позитивними словами підтримки. Пишіть про те, що Ви будете прагнути поліпшити своє життя, що Ви зростаєте як особистість і що минулі помилки не завадять Вашому щасливому майбутньому. Дайте собі обіцянку, що більше не бути таким суворим до себе і дозволити собі радіти життю, навіть якщо іноді трапляються труднощі та невдачі.

Обговорення: Після написання листа учасникам рекомендується обговорити свої враження. Поділитися тим, як змінилося їх само ставлення; що вони усвідомили під час написання листа; які почуття виникли під час виконання вправи. Обговорення також може допомогти краще зрозуміти причини самозвинувачення, а також знайти способи позбутися цього негативного впливу.

Підведення підсумків: Прощення самого себе – це важливий крок на шляху до особистісного зростання і емоційного благополуччя. Ця вправа допомагає позбутися негативних емоцій і почати новий етап у житті з чистою душею. Вона надає змогу знизити рівень самокритики й відновити внутрішній спокій.

ЗАНЯТТЯ 9

Вправа: Реляція конфлікту

Мета: вивільнити негативні почуття та емоції, розвинути навички конструктивного вирішення конфлікту, а також уміння знаходити порозуміння.

Час: 60 хвилин.

Хід виконання вправи:

Крок №1: спочатку скажіть, чому Ви сердиті, що викликає гнів та обурення.

- а) Мені не подобається, коли...
- б) Мене обурює, коли...
- в) Я ненавиджу, коли...

Крок №2: Зробіть те ж саме, але тепер скажіть, що Вас засмучує або змушує почуватися погано через цю ситуацію.

- а) Мені сумно, через те що...
- б) Я почуваюся жакливо, тому що...
- в) Я відчуваю розчарування, тому що...

Крок №3: Тепер розкажіть про свої страхи. Які страхи Ви відчували в цій ситуації, що змусило Вас так відреагувати?

- а) Я боюся, що...
- б) Мені страшно, тому що...
- в) Єдине, що мені було потрібно, це...

Крок №4: Ця частина вправи присвячена покаянню. Ви також можете відчути, що зробили або сказали те, чого не слід було. Випустіть це на папір.

- а) Мені шкода, що...
- б) Будь ласка, вибач мене за...
- в) Я дуже хочу, щоб...

Крок №5: Останній абзац присвячений любові. Скажіть іншій людині, що Ви в ній цінуєте, що робить або зробило Вас щасливими. Скажіть їй, за що Ви їй вдячні.

- а) Я люблю тебе, тому що...
- б) Дякую за...
- в) Я прощаю тобі те, що...

Закінчіть лист, висловивши, що саме Ви хочете, бажаєте і потребуєте.

Обговорення: Учасників просять висловитися, щодо того, як їм було виконувати кожен із кроків вправи, які емоції виникали під час кожної фази. Наприклад, чи було складно визнавати свій гнів або, чи помітили вони, що за їх гнівом ховається почуття болю або страху? Які емоції з'явилися, коли вони писали про свої страхи або смуток? Варто також обговорити чи змінилося їх ставлення до конфлікту? Чи відчули вони полегшення після того, як висловили свої думки та почуття? Як це вплинуло на їх бачення конфлікту? Чи змінилося їх ставлення до людини або ситуації після виконання вправи?

Підведення підсумків: Незалежно від того, чи це людина, з якою Ви разом живете або хтось, кого Ви більше не бачите, або хтось, кого взагалі немає в живих – невирішений конфлікт із ним, може не дозволяти Вам рухатися вперед. Більш того, ця терапевтична вправа може допомогти відчути почуття, про які Ви навіть не підозрювали, а також трансформувати гнів чи образу, віднайти внутрішню гармонію. Ця вправа надає змогу глибоко поринути в свої емоції, розпізнати їх, а також висловити свої почуття, які можливо були пригнічені або неусвідомлені. Вона вчить виражати свої емоції замість того, щоб пригнічувати їх, а також знаходити шлях до прощення і внутрішньої гармонії. Варто зазначити, що навіть якщо Ви не відчуєте негайного полегшення, то уже сам процес прояву

емоцій і рефлексії допомагає поступово звільнитися від внутрішнього напруження та конфлікту, надає можливість рухатися вперед.

ЗАНЯТТЯ 10

Вправа: Лист-порада

Мета: розвиток уміння дистанціюватися від проблем та негативних емоцій задля знаходження конструктивного рішення.

Час: 60 хвилин.

Хід виконання вправи: Уявіть, що хтось з тих, кого Ви любите, Ваш найближчий друг, Ваші батьки або Ваша друга половинка, переживає складну життєву ситуацію. Спробуйте знайти підбадьорливі слова надії та розради. Зі співчуттям і повагою напишіть листа, у якому Ви підтримуєте близьку людину, а також надаєте їй пораду.

- Напишіть про те, чому Вони можуть навчилися, переживши цю подію.
- Напишіть яка може бути користь від цієї кризи.
- Напишіть про те, що ця людина могла б дізнатися про себе, пройшовши через ці труднощі.

Обговорення: Обговоріть, які емоції виникають під час написання та читання таких листів. Підкресліть важливість вміння підтримувати інших і знаходити сили в складних ситуаціях. Наголосіть на тому, що кризова ситуація може бути початком нового етапу в житті, новою можливістю для особистісного зростання.

Підведення підсумків: Підтримка інших у складні часи – це не лише прояв співчуття, а й важливий етап нашого особистісного розвитку. Виявляючи підтримку, ми допомагаємо близьким і загартовуємо себе, розвиваємо емпатію та покращуючи міжособистісні зв'язки. Це також допомагає нам переглянути свої власні труднощі з нової перспективи, знайти рішення для їх подолання. Вправа з написання листа-поради виконує роль екстерналізації: записуючи свої думки, ми дистанціюємося від власних емоцій і краще усвідомлюємо свої проблеми. А визначаючи, які поради можемо дати іншим, ми знаходимо стратегії вирішення власних труднощів. Часто відповіді, які ми шукаємо для інших, виявляються корисними і для нас самих.

ЗАНЯТТЯ 11

Вправа: Лист до себе в майбутньому.

Мета: розвинути саморефлексію, а також уміння ставити цілі, формувати бажане майбутнє.

Час: 50 хвилин.

Хід виконання вправи: Напишіть листа, адресованого самому собі в майбутньому. Розмовляйте зі своїм майбутнім «Я», як із близьким другом, поясніть, де Ви зараз перебуваєте, що з Вами відбувається, через які труднощі Ви проходитье. Також розпишіть свої надії та бажання щодо власного майбутнього. Подумайте, де перебуває Ваше майбутнє Я, в яких обставинах; уявіть яким Ви стали, наскільки сильним та щасливим. Питання, які можуть Вам допомогти: Яким Ви уявляєте себе? Що змінилося у Вашому житті? Яких успіхів Ви досягли? Як Ви справлялися з труднощами і які якості розвинули у собі? Відчуйте себе щасливим і сильним, уявіть, що перебуваєте у сприятливих обставинах, і опишіть це у деталях. Також, напишіть кілька слів підтримки своєму майбутньому «Я».

Обговорення: попросіть учасників поділитися враженнями: що вдалося усвідомити, які почуття виникли після цієї вправи, чи змінилися їх думки щодо майбутнього.

Підведення підсумків: Вправа дозволяє зняти емоційну напругу та переживання, а також сприяє усвідомленню як короткострокових, так і довгострокових цілей. Допомагає краще зрозуміти свій теперішній стан, сформулювати бажання та потреби, ухвалити важливі рішення. Надає змогу «заглянути» у майбутнє, знайти внутрішні ресурси для подолання труднощів, а також переоцінити актуальні події. Такий лист стає потужним джерелом натхнення та надії, допомагає впевненіше дивитися у майбутнє.

ЗАНЯТТЯ 12

Вправа: Лист до Бога з проханням допомоги, «виправити ситуацію».

Мета: допомогти людині висловити свої переживання, сформулювати прохання про допомогу та підтримку в складній ситуації, усвідомити власні потреби, покращити загальний емоційний стан і зменшити стрес.

Час: 55 хвилин.

Хід виконання вправи:

Вступ: Почніть з того, щоб звернутися до Бога. Подумайте, якими словами Ви хочете розпочати лист: це може бути традиційне звернення або більш особисте, як до близького друга. Наприклад: «Боже, я звертаюся до Тебе, бо потребую допомоги...».

Опис ситуації: Детально опишіть ситуацію, яка Вас турбує. Це може бути складна проблема, яку Ви не можете вирішити самостійно, емоційний стан, що викликає страждання, або життєва дилема. Спробуйте описати свої почуття, страхи, сумніви або гнів, які виникають через цю ситуацію.

Прохання про допомогу: Чітко сформулюйте своє прохання. Що саме Ви хочете отримати від Бога або Вищої сили? Це може бути прохання про мудрість, підтримку, спокій, ясність або навіть конкретні дії для вирішення ситуації. Наприклад: «Будь ласка, допоможи мені знайти правильне рішення» або «Дай мені сили пережити цей складний момент».

Особисте зобов'язання: Після прохання висловіть своє бажання або обіцянку змінитися. Напишіть, що Ви готові робити для покращення ситуації. Це може бути зміна ставлення, поведінки або прийняття відповідальності за власні дії. Наприклад: «Я обіцяю докладати більше зусиль для...» або «Я буду намагатися...».

Закінчення листа: Завершіть лист подякою за можливість звернутися зі своїм проханням. Це може бути слова надії, віри або просто щире висловлення вдячності. Наприклад: «Дякую тобі за твою постійну підтримку».

Обговорення: Учасників варто поросити звернути увагу на ті почуття, які виникали під час написання та після його завершення. Чи відчули Ви полегшення? Чи змінилося Ваше ставлення до ситуації після формулювання своїх думок? Чи відчули Ви зв'язок із Вищою силою? Чи допомогло це Вам побачити ситуацію під іншим кутом? Чи знайшли Ви в собі ресурси для того, щоб почати діяти?

Підведення підсумків: Вправа допомагає висловити найглибші емоційні переживання та думки, знайти розраду в духовному зверненні, а також активізувати внутрішні ресурси для подолання труднощів. Вона може стати початком процесу змін, опорою в складні часи, а головне механізмом знаходження сенсу у подіях, які на перший погляд здаються нерозв'язними. Вправа сприяє емоційному розвантаженню, відчуттю підтримки, а також усвідомлення власних зобов'язань перед собою і оточуючими. В останніх

дослідженнях було встановлено, що релігійність є важливим внутрішнім ресурсом для подолання стресу, емоційної стабільності, а головне прояву життєстійкості. Зокрема, люди з високим рівнем релігійності менш схильні до тривожності, страху та безнадії, натомість частіше відчують емоційний підйом, надію та задоволення від життя. Релігійність є психосоціальним ресурсом, який допомагає ефективніше справлятися зі стресом та життєвими труднощами, забезпечує відчуття узгодженості і сенсу. Вона сприяє переосмисленню негативних подій й надає сили для подолання травми. Статистичний аналіз підтвердив, що релігійність є важливим чинником життєстійкості. Крім того, вона може впливати на життєстійкість опосередковано через інші емоційні та психологічні складові, такі як впевненість у своїх силах, готовність допомагати іншим та самовдосконалення [9].

ЗАНЯТТЯ 13

Вправа: Життя, яким я хочу жити

Мета: допомагає чіткіше уявити своє бажане майбутнє, усвідомити свої мрії, цілі та прагнення, надає можливість запрограмувати розум на позитивне мислення та досягнення мети.

Час: 60 хвилин

Хід виконання вправи: Уявіть, що Ваше життя через кілька років стало таким, як Ви завжди мріяли. Це ідеальне майбутнє, де все так, як Ви хотіли. Ви почуваетесь щасливим. Почніть з опису цього бажаного життя, немов воно вже відбувається. Наприклад: «Я живу в гарному будинку, займаюся улюбленою справою...». Опишіть різні аспекти Вашого ідеального життя:

Кар'єра та самореалізація: Якою роботою або проектами Ви займаєтесь? Чи відповідає це Вашим інтересам? Якого професійного успіху Ви досягли?

Фінансовий стан: Яким чином Ви забезпечуєте собі комфортне життя? Чи відчуваєте Ви фінансову стабільність і свободу?

Любов: Опишіть свої стосунки. Хто Ваша друга половинка? Яка у Вас взаємодія? Наскільки сильно Ви відчуваєте тепло, душевний комфорт і любов?

Спілкування: Опишіть Ваші відносини з близькими, батьками, друзями, колегами. Які люди Вас оточують? Яка атмосфера панує у Вашій родині або серед друзів?

Здоров'я та добробут: Як Ви дбаєте про своє фізичне та емоційне здоров'я? Чи займаєтесь Ви спортом? Який у Вас режим дня? Чи здоровий сон? Який раціон харчування?

Духовний розвиток: Яке місце у Вашому житті займає духовний розвиток чи особистісне зростання? Чи займаєтесь Ви медитацією, саморефлексією, духовними практиками? Як сприяє саморозвитку?

Подорожі та хобі: Як Ви проводите вільний час? Які місця відвідуєте? Чи займаєтесь Ви своїми улюбленими хобі або творчістю? Що приносить Вам радість? Як часто Ви подорожуєте?

Щоденні відчуття: Як Ви зазвичай себе почуваете? Опишіть свої емоції щастя й радості. Наскільки Ви відчуваєте внутрішню рівновагу, впевненість у собі?

Особисті досягнення: Які нові навички та знання Ви здобули? Чи подолали Ви свої страхи та обмеження?

Оточення та вплив на інших: Яке місце Ви займаєте у суспільстві? Як Ваша діяльність допомагає іншим? Який вплив Ви маєте на людей навколо Вас?

Після завершення листа перечитайте свій опис бажаного життя. Спробуйте виділити основні кроки, які потрібно зробити для його реалізації. Наприклад, якщо Ви мрієте про нову кар'єру, подумайте, які навички потрібно опанувати або які зв'язки варто налагодити. Сформулюйте конкретні дії, які допоможуть Вам поступово рухатися до мети.

Обговорення: Попросіть учасників поділитися своїми враженнями після виконання вправи. Чи змінилося сприйняття власних мрій та бажань? Спитайте, які емоції вони відчували під час опису бажаного майбутнього? Чи виникли у них нові ідеї щодо шляхів досягнення цілей?

Підведення підсумків: Вправа допомагає візуалізувати ідеальне життя, що може стати потужним мотиватором для дій. Вона створює можливість поглянути на свої цілі з іншого боку, чітко сформулювати свої бажання та окреслити кроки для їх досягнення. Важливим аспектом цієї вправи є те, що вона не лише надає можливість пофантазувати про майбутнє, а й забезпечує розуміння того, як Ваше сьогодення може стати початком цих змін. Вона сприяє формуванню позитивного бачення майбутнього, підвищує мотивацію, а також є ефективним інструментом для самоаналізу та особистісного розвитку.

ЗАНЯТТЯ 14

Вправа: Улюблений спогад

Мета: допомогти зосередитися на позитивних моментах у житті.

Час: 60 хвилин.

Хід виконання вправи: Згадайте один з ваших улюблених спогадів, який приносить Вам радість і натхнення. Це може бути момент успіху, щасливий день, важлива подія чи навіть просто день, який залишив у вас позитивні емоції.

Детально опишіть цей спогад:

Коли і де це сталося?

Хто був присутній?

Які емоції Ви відчували в цей момент?

Чому цей спогад важливий для Вас?

Обговорення: Які емоції Ви відчували під час цього спогаду? Як вони відрізняються від емоцій, які Ви відчуваєте зараз? Чи допоміг цей спогад покращити настрої? Які внутрішні ресурси Ви можете виявити, згадуючи цей спогад? Як ви можете використовувати ці ресурси у важкі часи?

Підведення підсумків: Ця вправа допомагає не лише відзначити позитивні моменти у житті, а також допомагає зміцнити впевненість у собі, сприяє саморефлексії й прояву життєстійкості. Згадуючи улюблені спогади, ми активуємо позитивні емоції, які слугують джерелом натхнення і мотивації в складні часи. Це, своєю чергою, дозволяє підвищити емоційний комфорт та покращити загальний психічний стан.

Список використаної літератури

1. Каменщук Т. Д. Зовнішні чинники та психологічні зміни дорослої особистості в постковідний період. Соціальна педагогіка. 2023. Вип. 62. Т. 2. С. 127-130. DOI: 10.32782/2663-6085/2023/62.2.24

2. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental

Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3(27). С. 85-94. DOI : <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>

3. Методика на визначення локус контролю URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_rotter/ (дата звернення 12.10.24)

4. Мороз Р. Постковідна реабілітація педагога мережі відкритої дистанційної освіти. *Psychology Travelogs*. 2024. № 2. С. 6-15. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2024-2-1>

5. Олефір В. О., Кузнецов М. А., Павлова А. В. Коротка версія тесту життєстійкості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Психологія. 2013. Вип. 45(2). С. 158-165. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2013_45\(2\)_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2013_45(2)_22).

6. Панок В. Г. Діяльність психологічної служби та Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи в умовах війни: результати, проблеми, пріоритети. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. Том 2. Вип. 4. С. 1-8. DOI: 10.37472/v.naes.2022.4205

7. Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. Том 1. Вип. 5. С. 1-12. DOI: 10.37472/v.naes.2023.5133

8. Панок В. Г. Результати дослідження психологічного стану учасників освітнього процесу в умовах пандемії COVID-19. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2021. 3(1). DOI : <https://doi.org/10.37472/2707-305X2021-3-1-9-1>.

9. Панок В. Г., Предко В. В. Постковідне суспільство в умовах війни: фактор релігійності у підтримці життєстійкості особистості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 35 (74). № 4 2024. С. 17–27. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/04>

10. Панок В. Г., Предко В. В. Психологічні особливості посткризового розвитку українців в період війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2024. № 2. С. 137–142. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742187>

11. Панок В. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2017. 188 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707672>

12. Практики надання соціально-психологічної допомоги учасникам освітнього процесу, які перехворіли на COVID-19 та/або втратили близьких внаслідок пандемії та війни (результати опитування) : препринт / за наук. ред. В. Г. Панка. Київ : Укр. наук.-метод. центр практ. психол. і соц. роботи, 2024. 56 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741738>

13. Результати опитування щодо поширення симптоматики психічного травмування учасників освітнього процесу, які перехворіли на COVID-19 та/ або втратили близьких в умовах війни : препринт / за наук. ред. В. Г. Панка. Київ : Укр. наук.-метод. центр практ. психол. і соц. роботи, 2024. 115 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741737>

14. Чанчиков І. К. Аналіз життєстійкості особистості: системний підхід. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 4. Т. 1. С. 59–62. <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-1.11>

15. Чанчиков І. К. Психологічні особливості зв'язку рис особистості та самоствалення в проявах життєстійкості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2019. Т. 7. № 48. С. 227-235. <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v7/i48/25.pdf>

16. Чанчиков І. Самоставлення та емоційні переживання як чинник життєстійкості особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2020. № 2(12). С. 98–103. [https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2\(12\).18](https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2(12).18)
17. Andersen B. L., Cyranowski J. M. *Women's sexual self-schema*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1994. Vol. 67, no. 6. P. 1079–1100. DOI: 10.1037/0022-3514.67.6.1079.
18. Baikie K. A., Wilhelm K. Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*. 2005. Vol. 11, no. 5. P. 338–346. DOI: 10.1192/apt.11.5.338.
19. Bolton G., Howlett S., Lago C., Wright J. K. *Writing cures: an introductory handbook of writing in counselling and therapy*. Hove: Brunner-Routledge; 2004.
20. Bridget M. Writing to heal. URL: <https://www.apa.org/monitor/jun02/writing>.
21. Does gratitude writing improve the mental health of psychotherapy clients? Evidence from a randomized controlled trial / Y. J. Wong et al. *Psychotherapy Research*. 2016. Vol. 28, no. 2. P. 192–202. DOI: 10.1080/10503307.2016.1169332.
22. Effects of Writing About Stressful Experiences on Symptom Reduction in Patients With Asthma or Rheumatoid Arthritis / J. M. Smyth et al. *JAMA*. 1999. Vol. 281, no. 14. P. 1304. DOI: 10.1001/jama.281.14.1304.
23. Francis M. E., Pennebaker J. W. *Linguistic Inquiry and Word Count*. Lawrence Erlbaum Assoc Inc., 1999.
24. Jacinto G. A., Edwards B. L. Therapeutic stages of forgiveness and self-forgiveness. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*. 2011. Vol. 21, no. 4. P. 423–437. DOI: 10.1080/15433714.2011.531215.
25. Lepore S. J., Greenberg M. A. Mending broken hearts: effects of expressive writing on mood, cognitive processing, social adjustment and health following a relationship breakup. *Psychology & Health*. 2002. Vol. 17, no. 5. P. 547–560. DOI: 10.1080/08870440290025768.
26. Lyubomirsky S., Layous K. How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*. 2013. Vol. 22, no. 1. P. 57–62. DOI: 10.1177/0963721412469809.
27. Mugerwa S., Holden J. D. Writing therapy: a new tool for general practice? *British Journal of General Practice*. 2012. Vol. 62, no. 605. P. 661–663. DOI: 10.3399/bjgp12x659457.
28. Nicholls S. Beyond expressive writing. *Journal of Health Psychology*. 2009. Vol. 14, no. 2. P. 171–180. DOI: 10.1177/1359105308100201.
29. Pennebaker J. W. Expressive writing in psychological science. *Perspectives on Psychological Science*. 2017. Vol. 13, no. 2. P. 226–229.
30. Pennebaker J. W. Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*. 1997. Vol. 8, no. 3. P. 162–166.
31. Rashid T. Positive psychotherapy: a strength-based approach. *The Journal of Positive Psychology*. 2014. Vol. 10, no. 1. P. 25–40. DOI: 10.1080/17439760.2014.920411.
32. Reinhold M., Bürkner P.-C., Holling H. Effects of expressive writing on depressive symptoms – a meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2018. Vol. 25, no. 1. P. e12224. DOI: 10.1111/cpsp.12224.
33. Smyth J. M. Written emotional expression: effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1998. Vol. 66, no. 1. P. 174–184. DOI: 10.1037/0022-006x.66.1.174.

34. Smyth J., True N., Souto J. Effects of writing about traumatic experiences: the necessity for narrative structuring. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2001. Vol. 20, no. 2. P. 161–172. DOI: 10.1521/jscp.20.2.161.22266.

35. van Emmerik A. A. P., Reijntjes A., Kamphuis J. H. Writing therapy for posttraumatic stress: a meta-analysis. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2012. Vol. 82, no. 2. P. 82–88. DOI: 10.1159/000343131.10.1192/apt.11.5.338

36. L'Abate L. *Distance Writing and Computer-Assisted Interventions in Psychiatry and Mental Health*. Bloomsbury Academic; 2001. C. 9–10.

37. Predko V., Schabus M., Danyliuk I. Psychological characteristics of the relationship between mental health and hardiness of Ukrainians during the war. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1282326>.

РОЗДІЛ VI.
ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СПРЯМОВАНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ
НА ЖИТТЄВУ І ПРОФЕСІЙНУ УСПІШНІСТЬ ЯК ДІЄВИЙ ЗАСІБ
ЗБЕРЕЖЕННЯ І ВІДНОВЛЕННЯ ЇХНЬОГО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
В УМОВАХ ВІЙНИ

Проблема. Важливою складовою відновлення освітнього процесу у закладах освіти є збереження психічного здоров'я його учасників. У зв'язку з цим, перед фахівцями психологічної служби системи освіти постали серйозні виклики пов'язанні з необхідністю здійснювати заходи спрямовані не тільки на першу психологічну допомогу чи кризову підтримку, а і на відновлення психічного здоров'я, учасників освітнього процесу, їхню соціально-психологічну реабілітацію.

Соціально-психологічна реабілітація, за визначенням В. Г. Панка, це відновлення втрачених внаслідок надзвичайних життєвих подій особистості соціальних зв'язків, формальних і неформальних статусів, функцій і ролей в структурі суспільних відносин, професійної і громадської діяльності, відновлення або повернення до усталеного стилю життя, поновлення життєвих перспектив. Разом із реабілітацією, наголошує В. Г. Панок, необхідно розглядати й процеси соціально-психологічної абілітації, яка передбачає набуття нових навичок міжособистісної взаємодії, встановлення нових соціальних зв'язків, формування оновлених уявлень особистості про себе і свого місця в соціумі. У такому випадку мова йде про посткатастрофне відновлення, посттравматичне особистісне зростання й відновлення [3].

За визначенням Т. М. Титаренко, соціально-психологічна реабілітація, є не пасивною реадаптацією, поверненням людини до колишнього життя, яке було в неї до травматизації. Це радше активізація здатності життєтворення, тобто здатності перепроектувати власне життя та втілювати, реалізовувати ці оновленні проекти в сімейній, особистій, професійній та інших сферах [9].

Досвід консультування українських старшокласників у постковідний період в умовах війни працівниками психологічної служби та наукові дослідження впливу травматичних подій на психічне здоров'я людини свідчать про те, що у багатьох старшокласників, які пережили травматичні події, спостерігається песимістичне ставлення до майбутнього і тому набуття освіти, отримання професії, планування кар'єри і досягнення успіху здається марним заняттям. Це свідчить про те, що центральне новоутворення ранньої юності – спрямованість у майбутнє виявляється найбільш вразливим до травматичних чинників в умовах кризової життєвої ситуації.

У таких умовах повноцінне відновлення учнів може бути ефективним не тільки за умови застосування ефективних психореабілітаційних, психокорекційних чи психотерапевтичних програм, методик, методів чи прийомів, а має відбуватись у більш широкому контексті – завдяки повноцінному соціальному і психологічному супроводу розвитку особистості у цей віковий період.

Виходячи з зазначеного, вважаємо що метою соціально-психологічної реабілітації учнів старшої школи в умовах психічної травматизації є розвиток і активізація їхніх особистісних ресурсів, збереження їх у статусі ефективних суб'єктів діяльності, здатних до побудови проекту власного майбутнього і вирішення практичних завдань його досягнення, знаходити у собі внутрішні ресурси для подолання викликів сьогодення.

Значним потенціалом для успішного вирішення цих актуальних для старшокласників, які пережили травмівні події є запропонована технологія розвитку спрямованості старшокласників на життєву і професійну успішність. Ми розглядаємо її як дієвий засіб збереження і відновлення психічного здоров'я учнів в умовах війни, своєрідну орієнтаційну модель створення успішного проекту власного майбутнього, джерело активізації діяльності особистості, підґрунтя позитивної самооцінки, оптимістичного ставлення до життя, стійкого почуття віри у власні сили, гордості та гідності.

У сучасній психолого-педагогічній літературі під спрямованістю розуміють сукупність стійких мотивів, які орієнтують діяльність особистості і є відносно незалежними від наявної ситуації. Спрямованість є основою психологічної стійкості особистості, яка відіграє роль вектора її розвитку і саморозвитку. Вона містить у собі дві взаємопов'язані тенденції: предметний зміст і напругу, яка виникає при цьому. Ці тенденції, а також наявність стійких і значущих мотивів, ціннісних орієнтацій, визначають вибірковість ставлень та напрям активності.

Аналіз концепцій досягнення успіху в діяльності (Дж. Аткинсон, Д. Макклелланд, Х. Хекхаузен та інші) дозволив дійти висновку щодо її специфіки, яка передбачає прийняття особистістю на себе зобов'язання відповідати заданим у суспільстві стандартам якості виконання діяльності та стандартам досягнутих результатів з обов'язковою їх оцінкою і самооцінюванням. Останні у процесі розгортання в часі формують емоційні переживання, пов'язані із завершенням дії, досягнутим результатом і аналізом факторів, які на нього вплинули. Саме на етапі оцінювання в суб'єкта формуються складні оцінно-самооцінні комплекси, до структури яких входять когнітивні й афективні компоненти, що презентуються у свідомості людини як цілісний образ успіху або невдачі [14, 15].

У працях учених (Дх. Грінхаус, Е. Х'юг, та інші) професійний успіх особистості пов'язується із суб'єкт-об'єктною характеристикою її професійної діяльності, про ефективність якої свідчать такі фактори: майстерність і професіоналізм (операційно-інструментальний складник); особистісний розвиток і самореалізація у професії (особистісний складник); соціальна реалізація (соціальний складник) [16].

Суб'єктивне переживання успішності виникає в результаті узгодження своїх можливостей, досягнутого рівня, обставин життя і реальних умов адекватного способу професійної самореалізації в них. Спрямованість на майбутній професійний успіх у цій суперечності формує в особистості ставлення до себе *як до суб'єкта майбутньої професійної діяльності*, що забезпечить для неї успішність всього життя у межах обраної професії.

Отже, спрямованість старшокласника на майбутній професійний успіх ми розуміємо як особистісне утворення у єдності когнітивного, емоційно-мотиваційного і діяльнісно-результативного складників, які на підставі сформованого образу особистого професійного успіху і наміру його реалізувати в майбутньому задають вектор індивідуальної організації і постійної саморегуляції профорієнтаційної активності. При цьому образ власного професійного успіху є самооцінним переживанням (задоволеність/незадоволеність) діяльності в контексті майбутньої професії [11].

Мета технології. Створення комплексної системи психолого-педагогічних засобів, які сприяють розвитку спрямованості старшокласників на життєву і професійну успішність як джерела збереження і відновлення їхнього психічного здоров'я в умовах війни.

Завдання.

1. Активізація практичної профорієнтаційної діяльності старшокласників.

2. Сприяння формуванню у старшокласників власного уявлення про особистий професійний успіх в обраній професійній сфері і наміру його досягати.

3. Допомога старшокласникам у конструюванні індивідуального, соціального і особистісного успішного професійного проєкту.

4. Сприяння активізації аналізу власної стратегії і способів практичної реалізації проєкту досягнення професійного успіху.

Охарактеризуємо зміст діяльності працівників психологічної служби щодо розвитку спрямованості старшокласників на життєву і професійну успішність.

Оснoву для побудови образу власного професійного успіху складають уявлення людини про обрану або ж бажану професійну сферу.

Складовими цього уявлення є такі знання:

– про зміст та умови праці за професією (предмет і результат праці; знання і вміння, необхідні для виконання роботи як загальні, так і спеціальні; система професійної підготовки, професійного зростання та самовдосконалення; індивідуальний чи командний характер роботи; умови праці, до яких належать кліматичні фактори, санітарно-гігієнічні умови, режим праці і відпочинку, професійні обов'язки);

– стан і перспективи розвитку професій обраної сфери на ринку праці (регіональна потреба у кадрах як актуальна так і перспективна; конкуренція за робочі місця);

– вимоги професії, що висувуються до особи, яка бажає нею оволодіти (вимоги до фізичних даних, психологічних якостей).

Професійний успіх має визнаватись не тільки самою особистістю, але й соціальним оточенням, суспільством. Успішна особистість має бути продуктивним членом суспільства, тому важливим, на нашу думку, є розуміння старшокласником соціального значення майбутньої професії, вироблених у суспільстві норм, критеріїв професіоналізму і яку користь він, як професіонал, зможе принести суспільству. У працях багатьох дослідників експериментально доведено, що додавання до предмету своєї діяльності певної соціальної значимості викликає посилення активності людини, її зацікавлене ставлення до діяльності, її продукту та схильність до активних, діяльних переживань.

Для побудови уявлення про особистий професійний успіх молодій людині потрібно мати знання не тільки про професії обраної сфери, вимоги до фізичних і психологічних якостей фахівця, а й про саму себе, про особливості свого мислення, уваги, пам'яті, а також про свої реальні і потенційні можливості, інтереси, здібності, потреби і бажання. Крім того, старшокласникові для забезпечення його профорієнтаційної активності важливо знати також свої можливості у звичайному стані й у стані напруги.

Проте скласти про самого себе єдине несуперечливе уявлення для старшокласника досить складно, адже він отримує інформацію про себе з різних джерел. І якщо у молодшого підлітка самооцінка визначалась оцінкою оточуючих, то в юнацькому віці мають з'явитися власні критерії оцінювання: власне уявлення про себе, сформоване на основі досвіду діяльності, успішного або невдалого; порівняння себе, власних вчинків, пріоритетів і переваг з іншими людьми, ровесниками, батьками та іншими значущими дорослими, тому йому надзвичайно важливо отримати від психолога допомогу в цьому процесі.

У своїй профорієнтаційній діяльності старшокласник зустрічає різноманітні труднощі і проблеми, деякі з них він успішно долає, а деякі ні. Переживання, позитивні або негативні, викликані успіхом або невдачею, створюють напруженість для учня, і від того, яким чином відбудеться вирішення цієї проблеми, залежить напрям його подальшої діяльності, спрямує

він її на успіх чи на уникнення невдачі. Успіх і невдача надають регулювальний і формувальний вплив на самооцінку, рівень домагань, мотивацію, атрибуцію результатів, оцінку інших осіб, які виконували спільну діяльність.

Для розкриття сутності регуляції профорієнтаційної діяльності самооцінними переживаннями успіху/невдачі звернемось до теорії мотивації досягнення успіху в діяльності, розробленої Д. Макклелландом, Дж. Аткинсоном, Х. Хекхаузенем та ін.. Діяльність досягнення, за визначенням Х. Хекхаузена, передбачає прийняття на себе зобов'язання відповідати стандартам якості виконання діяльності та її результатів та самооцінювання після здійснення діяльності з багатьма наслідками, які з цього випливають [14,15].

У працях Дж. Аткинсона [14] мотивація досягнення розглядається як складне утворення в якому дослідник виділяє дві мотиваційні тенденції: прагнення до успіху й прагнення до уникнення невдач, при цьому поведінка людей, умотивованих на досягнення успіху і на уникнення невдачі суттєво відрізняється. Мотивовані на успіх зазвичай у своїй діяльності ставлять мету, досягнення якої буде розцінюватися ними як успіх (значний або значимий для них). Вони активно включаються в діяльність і розраховують на те, що досягнуть успіху. Необхідна для досягнення мети робота викликає у них позитивні емоції, увага зосереджена на досягнення поставленої мети. Такі люди зазвичай домагаються як життєвого так і професійного успіху. Мета ж діяльності людей, умотивованих на уникнення невдачі, ґрунтується не на тому, щоб досягнути успіху, а на тому, щоб уникнути невдачі. Мотивовані на невдачу виявляють невпевненість у собі, не вірять в можливість досягти успіху, бояться критики. Також вони не переживають позитивних емоцій задоволення від діяльності, а навпаки – з роботою асоціюють негативні емоційні переживання. У результаті така людина не досягає успіхів ані в житті, ані у професійній діяльності [14].

Одним з основних положень теорії мотивації досягнення є визначені Х. Хекхаузенем такі три групи показників розвитку мотивації досягнення, які визначають індивідуальні відмінності у сформованості у людини цього мотиву:

- привабливість успіху (привабливість для людини особистого успіху в певній діяльності);
- особистий стандарт діяльності (рівень домагань);
- тип атрибуції результатів діяльності [15].

Особистий стандарт діяльності або рівень домагань – це ступінь складності завдань, які людина ставить перед собою. Якщо людина ставить перед собою завдання, які відповідають її реальним можливостям, вірно оцінивши труднощі, з якими вона стикнеться, це свідчить про адекватність її рівня домагань.

Атрибуція досягнень – це процес приписування або пояснення людиною причин досягнутих результатів (успіхів або невдач) своїх і сторонніх дій. Існують індивідуальні переваги (асиметрія) вибору причин досягнення успіху і невдачі. Стиль атрибуції – стійка готовність людини приписувати причини успіху і невдачі певному поєднанню параметрів.

Отже, розвиток у старшокласників, які пережили кризові життєві події, спрямованості на досягнення успіхів передбачає роботу з ними у таких напрямках:

- формування адекватної самооцінки;
- формування реалістичного рівня домагань та відпрацювання реалістичного цілепокладання;
- корекції поведінки після невдачі, тобто розвитку тенденції повернення до вирішення

завдання, в якому вони зазнали невдачі;

– навчання конструктивній атрибуції своїх успіхів і невдач;

– розвиток почуття підконтрольності ситуації, що складається; впевненості в тому, що багато чого залежить від самої діючої особи.

Старшокласникові, що самовизначається також необхідна допомога у формуванні професійних намірів, які передбачають не тільки постановку мети, але й розмірковування над способами її досягнення тобто програмою досягнення успішного професійного майбутнього.

Для досягнення відновлювального ефекту у роботі з учнями недостатньо лише сформувавши в них відповідну мотивацію. Важливо включити їх у безпосередню практичну діяльність професійної спрямованості. При цьому психолого-педагогічний супровід передбачає допомогу учневі не тільки у визначенні мети, а й в організації внутрішніх і зовнішніх ресурсів для її досягнення, за умови, що весь процес супроводу при цьому буде заснований на активності самого учня, який здійснює реальні дії, регульовані їм самим, а не дорослим. Тільки за цієї умови можуть бути успішно вирішені питання відновлення та особистого розвитку старшокласника.

Включаючись у діяльність, пов'язану з вирішенням практичних профорієнтаційних завдань, старшокласник має самостійно зорієнтуватися в ситуації, оволодіти необхідними знаннями, правильно визначити ціль (відповідно до наявної ситуації, яка визначає реальність і досяжність цілі), деталізувати конкретні способи і засоби своєї діяльності.

Отже, саме через ситуації у яких старшокласник являється суб'єктом профорієнтаційного процесу – здійснює свідомі дії і вчинки, планує і регулює свою діяльність, рухається до визначеної мети – відбувається відновлювальний вплив.

Цільова група: учні старшої школи.

Старший шкільний вік (період ранньої юності) у психолого-педагогічній літературі розглядається як фаза зростаючої стабілізації психічних і фізіологічних процесів, фаза закріплення і вдосконалення попередніх надбань дитини. Центральним новоутворенням молодшого юнацького віку, на думку переважної більшості сучасних вчених є спрямованість у майбутнє та пов'язані з ним життєве, особистісне і професійне самовизначення. Соціальна ситуація розвитку старшого школяра (з якою пов'язана його внутрішня позиція) полягає в тому, що молода людина знаходиться на порозі вступу в самостійне життя. Це завдання виникає не в кінці старшого шкільного віку разом із закінченням школи, а актуальне впродовж усього періоду розвитку особистості в цьому віці.

Важливим моментом у становленні особистості старшокласника є відчуття власного світу, що виявляється у формі переживань власної індивідуальної цілісності та неповторності. Відбувається інтеграція розвитку самосвідомості. На думку Е. Еріксона, молодший юнацький вік тісно пов'язаний із кризою ідентичності – відчуттям індивідуальної самототожності, цілісності. Молода людина переживає кризу пов'язану з необхідністю самовизначення, яка має вигляд цілої низки соціальних та особистих виборів і ідентифікацій. Від якісних характеристик ідентичності залежить функціональність особистості у дорослому самостійному житті.

Аналізуючи можливі варіанти формування ідентичності, Е. Еріксон прийшов до висновку, що вони різняться між собою за двома такими параметрами: 1) наявність або відсутність кризи – стану пошуку ідентичності (дослідження альтернатив); 2) наявність або

відсутність одиниць ідентичності – особистісно значущих цілей, цінностей, переконань (прийняття відповідальності).

В результаті старшокласник може опинитися в одному з чотирьох статусів:

Перший статус Е. Еріксон назвав *статусом передчасної ідентичності* (низьке дослідження альтернатив, висока відповідальність). Старший школяр, який знаходиться в цьому статусі має певний склад цілей, цінностей і переконань, але він не переживав стану кризи ідентичності, тобто процесу прийняття власних рішень.

Другий статус – *дифузна ідентичність* (низьке дослідження альтернатив, низька відповідальність) – вказує на те, що особистість не пройшла через стадію прийняття рішень і не прийняла їх.

Третій статус – це статус *мораторію* (високе дослідження альтернатив, низька відповідальність). Е. Еріксон, застосовує цей термін стосовно особистості, що перебуває в стані кризи ідентичності і активно намагається вирішити її, для чого випробовує різні варіанти.

Четвертий статус (*високе дослідження альтернатив, висока відповідальність*) – це досягнення ідентичності, тобто самовизначення (високе дослідження альтернатив, висока відповідальність). Така особистість знає, хто вона і чого вона прагне, і відповідно структурує власне життя [1].

Молоді люди зі сформованим самовизначенням характеризуються не тільки розумінням самого себе – своїх можливостей і прагнень, але й розумінням свого місця в людському суспільстві і своєму призначенні в житті. Період ранньої юності знаменує собою перехід до дорослості, і особливості його перебігу накладають відбиток на все наступне життя людини [4].

Особливість ситуації самовизначення старшокласників, чия життєва ситуація ускладнилась внаслідок війни, полягає в тому, що вони у свої плани на майбутнє мають внести суттєві корективи, які визначаються їхнім емоційним станом та актуальним становищем. Зміст цілей, стратегій і тактик їх досягнення та активність старшокласників у їх здійсненні залежить від того, відчують вони себе здатними долати перешкоди чи жертвою обставин.

Методи, методики.

1. Цикл профорієнтаційних занять.

Тематика профорієнтаційних занять.

1. Перші кроки на шляху до успішної кар'єри .

Орієнтовний план проведення/тематичний зміст заняття

1) Визначення, і знаходження спільного і відмінного у поняттях: моя професія, моя кар'єра, мої проекти, справа мого життя. Значення знаходження людиною справи свого життя для особистості і для суспільства (обговорення в колі, дискусія).

2) Професійна кар'єра. Вектори кар'єрного розвитку: вертикальна кар'єра та горизонтальна кар'єра (міні-лекція, презентація).

3) Активність особистості і кар'єрна успішність (робота в групах, презентація результатів).

2. Виклики сучасного ринку праці.

Орієнтовний план проведення/тематичний зміст заняття.

1) Сучасний ринок праці, зайнятість населення та проблеми безробіття. Ринок праці, його функції, структура, особливості. Суб'єктивні фактори та об'єктивні умови, які

впливають на успішну адаптацію особистості до сучасного ринку праці (міні-лекція, презентація).

2) Ознайомлення учнів з поняттям «Барометр професій ринку праці України», його структурою та можливостями застосування. Створення умовного «Барометру професій» у регіоні (практична робота за методом «Снігова куля»: індивідуально виконуємо завдання; об'єднуємося в пари (обговорюємо і складаємо уточнюємо); об'єднуємося в четвірки (обговорюємо і уточнюємо); об'єднуємося у 2 великі групи (обговорюємо і створюємо спільний складаємо спільний «Барометр професій ринку праці України»); презентація від учасників результатів роботи).

3) Види економічної діяльності: підприємницька діяльність, робота в державній установі, робота за наймом у приватній організації, творча діяльність. Спільне та відмінності. Критерії для їх розрізнення (робота у групах з застосуванням інтерактивної цифрової онлайн дошки).

3. Ресурси особистості і професійний успіх.

Орієнтовний план проведення/тематичний зміст заняття.

1) Здібності особистості і кар'єрний успіх (міні лекція).

2) Значення самоорганізації, самоуправління й самоконтролю для кар'єрної успішності. Здатність мобілізувати себе на досягнення цілі, навіть в екстремальних ситуаціях (робота в групах, презентація результатів).

3) Ситуації професійної кризи. Криза як умова особистісного зростання і шанс стати кращим (обговорення в колі, дискусія).

4) Алгоритм визначення шляху вирішення проблемних ситуацій (міні лекція).

4. Стратегії досягнення професійного успіху.

Орієнтовний план проведення/тематичний зміст заняття.

1) Освітній маршрут до професійного успіху. Система професійної освіти в Україні. Рівні освіти. Форми освіти (робота у групах з застосуванням інтерактивної цифрової онлайн дошки «Система професійної освіти в Україні»).

2) Освіта за кордоном. Плюси і мінуси освіти за кордоном (робота у групах). Що треба знати про навчання за кордоном (міні-лекція, презентація).

3) Безперервна професійна освіта та самовдосконалення людини. Посадове просування та підвищення кваліфікації фахівця (міні лекція). Можливості для професійного розвитку людини впродовж життя (обговорення в колі, дискусія).

II. Професійні консультації.

Сучасні дослідники проблеми професійного самовизначення виокремлюють такі типи профконсультацій: діагностична, виховна, розвивальна та активізуюча профконсультація [7]. Найбільш ефективними у роботі зі старшокласниками, які пережили кризові життєві події, у контексті реабілітаційного впливу на них, виявились розвивальна і активізуюча профконсультації.

Розвивальна профконсультація робить акцент скоріше не на виборі конкретної професії, а на підготовці до неї шляхом оцінки природних особливостей учня та сформованості необхідних якостей, властивостей особистості. Результати психодіагностичних методик використовуються не тільки для констатації актуального стану розвитку індивідуальності, а й для виявлення дефіцитів розвитку тих або інших якостей, здібностей, що є важливими у майбутній професійній діяльності. Також психодіагностичні методики застосовуються для стимулювання потреб учнів у самопізнанні і саморозвитку у

напрямку підготовки до майбутньої професії та для здійснення контролю за розвитком необхідних якостей та здібностей. Психодіагностична інформація слугує підґрунтям для розробки напрямів реабілітаційної роботи [7].

Активізуюча профконсультація спирається на активність самого суб'єкта професійного самовизначення. Її головна мета – активізація процесу формування психологічної готовності особистості до професійного самовизначення. Головний зміст активізуючої профконсультації – психологічна підготовка особистості до визначення своєї позиції й прийняття самостійного рішення щодо професійного самовизначення. Профконсультаційна робота здійснюється в умовах співробітництва психолога і старшокласника та спрямовується на усвідомлення особистістю, своєї проблеми самовизначення й самостійне прийняття рішення. Тиск на особистість, директивні рекомендації, нав'язування консультантом своєї думки – недопустимі речі в процесі профконсультування [7].

III. Проектна діяльність.

створення проекту досягнення майбутнього професійного успіху.

Перевагою використання методу проектів є можливість суттєвої зміни позиції старшокласника. Під час реалізації проекту учень виступає не об'єктом, а повноправним суб'єктом діяльності, оскільки для розробки власного проекту недостатньо дій за запропонованим алгоритмом, необхідно проявляти ініціативу в пошуку, освоєнні і застосуванні нових знань. Керівництво проектом відбувається шляхом проведення занять-консультацій зі старшокласниками робота ж старшокласників над проектами має відбуватися постійно, і, відповідно, супровід працівником психологічної служби цього процесу також має відбуватись постійно, за необхідності можна використовувати он-лайн формат спілкування. Під час організації та виконання проекту працівник психологічної служби допомагає кожному в пошуку джерел інформації, а також сам виступає таким джерелом. Також він координує процес роботи над проектом, підтримує і заохочує учнів до активності у роботі, допомагає у плануванні і структуруванні часу, визначає для них напрями аналізу своєї проектної діяльності.

Завдання працівника психологічної служби в цьому процесі такі: сприяння оволодінню старшокласниками самостійною освітньою діяльністю; координація взаємодії учнів між собою, організація їхнього взаємного навчання; допомога в організації консультацій з іншими педагогічними працівниками закладу освіти, фахівцями служби зайнятості та інших кадрових агентств, а також професіоналами у сфері, яка цікавить старшокласника (це можуть бути батьки інших учнів); управління послідовністю і часом виконання завдань; управління груповою динамікою класу, залучення кожного до комунікативних обмінів; активізація самостійної діяльності старшокласників, позитивне підкріплення проміжних результатів діяльності; моніторинг виконання проекту, виявлення труднощів і допомога в їх подоланні, надання зворотного зв'язку на різних етапах виконання проекту, оцінка виконаного проекту, та отриманих знань і умінь в ході виконання проекту; організація умов для аналізу успіхів і невдач у досягненні бажаних результатів, способів і засобів їхнього досягнення; індивідуальна робота зі старшокласниками (відповідно до ступеню дієвості для них відновлювальних впливів).

IV. Створення профорієнтаційного портфоліо.

Профорієнтаційне портфоліо дає змогу отримати цілісне уявлення про особистість учня, його інтереси, прагнення та можливості. Процес створення портфоліо – це творча та цікава робота, що пробуджує дослідницький інтерес, підвищує мотивацію до навчання,

спонукає учнів до планомірної та послідовної роботи. Мета створення портфоліо – узагальнити знання учнів про себе, створити ситуацію ефективного самопізнання та сприяти навичкам самопрезентації. Під час роботи над створенням портфоліо варто акцентувати увагу учнів на цьому процесі, це дає можливість учням проявити свою індивідуальність, фантазувати, творити. Створення портфоліо є самостійною та творчою роботою учнів, вона захоплює, підсилює інтерес до самопізнання, започатковує навички самоаналізу [13].

Терміни виконання. Вересень-травень навчального року.

Кінцеві результати. Старшокласники з високим рівнем спрямованості на майбутній професійний успіх мають ґрунтовні знання про професії обраної сфери діяльності, їх стан, перспективи на ринку праці та професійні вимоги. Вони усвідомлюють свої реальні можливості, потреби і пріоритети, адекватно їх оцінюють. Обґрунтовані й узгоджені на цій основі уявлення про можливості особистісного розвитку і соціальної реалізації в обраній професійній сфері дають їм змогу сформувати емоційно привабливий образ власного професійного успіху. Конструктивне вирішення ситуацій, які викликають напруженість, створену самооцінними переживаннями своєї діяльності, спонукають старшокласників до профорієнтаційної діяльності згідно з визначеним стандартом. Вони не лише залучені в діяльність, пов'язану з вирішенням практичних профорієнтаційних завдань, вміють її планувати й організовувати, але й аналізують її і на цій основі коригують свою наступну профорієнтаційну активність відповідно до здобутого досвіду.

Критерії ефективності:

пізнавальний критерій, включає такі показники: рівень знань про бажану професійну діяльність та усвідомлення власних професійно-кар'єрних характеристик;

емоційно-мотиваційний, показники: інтерес до професійно-кар'єрної діяльності та намір реалізувати власний проект успішного професійного майбутнього;

практично-дієвий критерій: активність у вирішенні актуальних профорієнтаційних завдань; вміння планувати й організовувати діяльність в контексті обраної професії; вміння аналізу та регуляція власної профорієнтаційної активності.

План реалізації.

<i>Зміст роботи</i>	<i>Терміни проведення</i>
Цикл профорієнтаційних занять	вересень-жовтень
Створення профорієнтаційного портфоліо	жовтень-квітень
Індивідуальні професійні консультації	листопад-квітень
Проектна діяльність: створення проекту досягнення професійного успіху	березень-травень
Заключне заняття. Презентація результатів проєктної роботи.	травень

Ресурси. Технологія реалізовується працівниками психологічної служби у співпраці з класними керівниками. У якості консультантів при підготовці учнями проєктів досягнення професійного успіху можуть бути запрошені інші педагогічні працівники закладу освіти, фахівці служби зайнятості та інших кадрових агентств, а також професіонали у сферах, які цікавлять старшокласників (це можуть бути батьки учнів). Матеріально-технологічні ресурси – технічні засоби навчання.

Можливі ризики і перешкоди. В роботі з дітьми і дорослими в умовах війни необхідно суворо дотримуватись вимог етичного кодексу психолога, посадових інструкцій, вимог до

методик. Будь-якому активному впливу має передувати вивчення особливостей ситуації, у якій учень опинився та його актуальний фізичний і психічний стан. У разі потреби слід перенаправляти дітей, батьків і педагогів до інших спеціалістів або залучати до надання соціально-психологічної допомоги інших фахівців (психотерапевта, невролога, працівників ІРЦ тощо) чи закладів та установ (охорони здоров'я, підрозділів служби з надзвичайних ситуацій, соціальних служб тощо).

Список використаної літератури

1. Острова В. Д. Темпоральні параметри ідентичності студентства. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2014. Серія: Психологічні науки. Вип. 1(2), 57-63. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2014_1\(2\)___](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2014_1(2)___)
2. Охріменко З., Ткачук І. Кар'єрне становлення здобувачів освіти: сучасні профорієнтаційні технології і інструменти. *Людинознавчі студії*. 2023. Серія Педагогіка. № 16(48), 176–188, DOI: <https://doi.org/10.24919/2413-2039.16/48.25> URL: <https://lib.iitta.gov.ua/736253/>
3. Панок В. Г. Теоретико-методологічні питання постковідної соціально-психологічної реабілітації учасників освітнього процесу в умовах війни. *Харківський осінній марафон психотехнологій (каталог психотехнологій; тези доповідей)*: збірник наукових праць за матеріалами VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Харків, 26-28 жовтня 2023 р. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2023. С. 68–69. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10156872>
4. Панок В. Г., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості. К.: Ніка-Центр, 2006. 280 с.
5. Подолання наслідків пандемії COVID-19 у закладі освіти : навчально-методичний посібник / В. Г. Панок та ін. ; за наук. ред. В. Г. Панка. Київ : ДІА, 2021. 224 с. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729074>
6. Професійна орієнтація в сучасній школі: кращі методичні розробки практичних психологів і соціальних педагогів малокомплектних загальноосвітніх навчальних закладів, навчально-виховних об'єднань, навчально-виховних комплексів : методичні рекомендації; авт. кол. за наук. ред. І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 115 с. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707338/>
7. Професійна орієнтація: підручник для студентів / Є. В. Єгорова. та ін.; за ред. О. М. Ігнатюк. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 240 с.
8. Психологічна феноменологія екологічної катастрофи (на матеріалах Чорнобильської катастрофи) : монографія. Київ : Ін-т соціології НАНУ, 1998. 302 с
9. Титаренко Т. М. Соціально-психологічна реабілітація особистості: етапи, технології, техніки. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. Вип. 41. С. 157-167.
10. Ткачук І. І. Активізація особистісних ресурсів старшокласників у посковідний період в умовах війни. *Психологічні засади збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу* : збірник матеріалів I Міжнародної науково-практичної конференції (8-9 жовтня). Вінниця : КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2024. 610 с. С. 535–543. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743096>
11. Ткачук І. І. Психолого-педагогічний супровід особистісного і професійного самовизначення старшокласників, що опинилися у складних життєвих обставинах внаслідок військових конфліктів/наук. ред. В. Г. Панок. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної

роботи, 2018. 78 с. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/713141>

12. Швалб Ю. М. Соціальний зміст діяльнісного підходу. *Міждисциплінарні проблеми соціальної роботи: психологічні, соціологічні, правові аспекти* : матеріали III Міжнар. наук. конф. КНУ ім. Тараса Шевченка; Інститут психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2015.

13. Шевенко А. М. Соціально-психологічний супровід професійного самовизначення учнів. *Практичний психолог: школа*, 2013. №11 (12). URL : <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/2429/>

14. Atkinson J. Theory of Achievement Motivation / J. Atkinson, H. Feather. N.Y., 1966. 215 p.

15. Heckhausen H. Allgemeine Psychologie in Experimenten / H. Heckhausen. Gottingen, 1969. 231 p.

16. Schein E. N. Career anchors resisted/implications or career development in the 21st century. *Academy of Management Executive*. 1996. Vol. 10. № 4. P. 80–89.

РОЗДІЛ VII.

ПСИХОЛОГІЧНА МОДЕЛЬ ТА ТИПОЛОГІЧНО-РІВНЕВИЙ АНАЛІЗ АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВІДНОВЛЕННЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

У психолого-педагогічних дослідженнях суб'єкта навчальної та професійної діяльності як детермінанта академічної успішності (С. К. Шандрук [13], О. В. Щербакова [14]) креативність, яка, в свою чергу, є обов'язковою умовою досягнення ефективності навчання та визначає поведінку людини в умовах невизначеності, особливо в такі психологічно кризові вікові періоду життя людини, яким, без сумніву, є старший шкільний вік. Досягнення є найголовнішим чинником та виявом психічного благополуччя і повноцінного функціонування людини, а зумовлюється воно багатьма чинниками, найважливішим з яких є успіх у навчальній діяльності, результати якої забезпечують особистість об'єктивними та суб'єктивними умовами саморозвитку і самореалізації, забезпечення та збереження психічного й фізичного благополуччя [4; 7]. Водночас, академічна успішність учня в навчальній діяльності є детермінантом його успішності у подальшій професійної діяльності.

Надалі, оскільки сучасне учнівство у старшому шкільному віці, як вікова група та соціальна формація, у відповідь на виклики сьогодення зазвичай поєднує навчання із особистісним розвитком, який за змістом часто є близьким до омріяного професійного фаху, доречно розглядати поняття навчальної та подальшої професійної діяльності [10; 11].

В умовах сучасних безпекових, соціальних та економічних викликів, українське школярство зіткнулося із дією цілої низки несприятливих чинників повноцінного психологічного функціонування – загроза власному життю та здоров'ю, зміна країни або місця проживання, зміна соціального оточення, необхідність адаптуватися до нових форм освітньої діяльності (дистанційна або змішана форма навчання), невизначеність стосовно власного майбутнього тощо.

Водночас, необхідність поступового відновлення повноцінного дидактичного процесу навіть у суворих умовах військових реалій (за рахунок створення належних безпекових умов), повноцінна інтеграція підростаючого покоління у інноваційні освітні системи, пожвавлення їх когнітивної та мотиваційної активності та підвищення рівня їх академічної успішності вимагає методологічно виваженого, теоретично обґрунтованого, методично організаційно забезпеченого психологічного супроводу.

Отже, розвиток особистісних чинників, що забезпечують здатність осіб старшого шкільного віку досягати академічної успішності (високих результатів у навчальній та майбутній професійній діяльності) – провідне завдання системи психологічного супроводу освітнього процесу (навчальної діяльності школярів) у закладах освіти України в умовах відновлення освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти (рис. 7.1.).

У площині визначення особистісних чинників досягнення успіхів у навчальній та майбутній професійній діяльності найбільш евристично цінним вважаємо суб'єктний методологічний підхід, у межах якого розглядаємо осіб раннього юнацького віку суб'єктами як навчальної, так і в майбутньому професійної діяльності в непростих умовах сьогодення [11].

Отже, суб'єктом доречно розуміти людину, що знаходиться на вищому рівні діяльності, спілкування, зберігаючи при цьому цілісність та автономність, якій властиве

постійне прагнення до саморозвитку протягом життя, у різних сферах діяльності, в тому числі у ході навчальної діяльності.

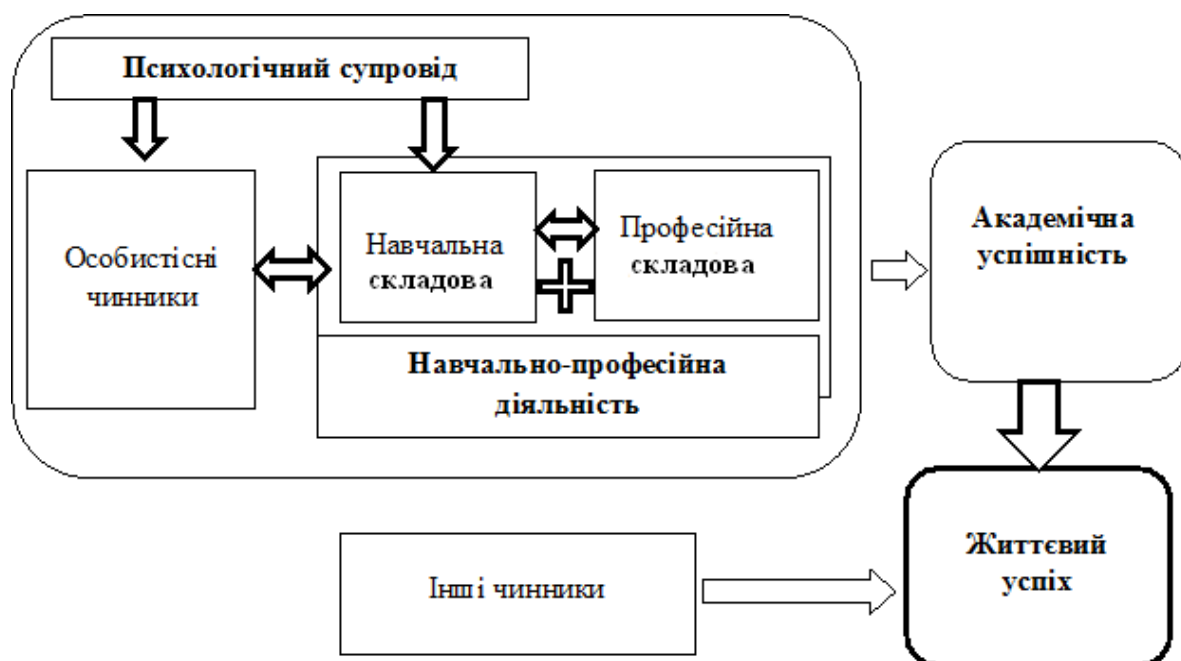


Рис. 7.1. Досягнення життєвого успіху суб'єктом навчальної діяльності та подальшої професійної діяльності в умовах невизначеності.

Навчальну діяльність розглядаємо як активність суб'єкта, яка спрямована на взаємодію із оточуючим середовищем задля задоволення власних нагальних освітніх (вмотивоване, осмислене, емоційно позитивне оволодіння знаннями, вміннями та навичками) і майбутніх професійних потреб (набуття професійно необхідних якостей, характеристик, норм, цінностей, відчуття самореалізації та самоактуалізації саме в даній професії, жага професійного розвитку і самовдосконалення), особливо в умовах відновлення освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти [15].

Виходячи з того, що об'єктивним показником успіху особою шкільного віку у значущій для нього діяльності (навчання як прагнення то майбутньої обраної професії, що посилює мотивацію навчання і забезпечує безпосередню реалізацію досягнутих результатів) є академічна успішність, цілком природно як найважливіші особистісні предиктори досягнення життєвого успіху суб'єктом навчальної та діяльності вивчати феномени, які складають систему обдарованості, яка є фактично системоутворюючою якістю психіки, що розвивається протягом усього життя, визначає можливість досягнення людиною більш високих нетривіальних результатів в одному чи декількох видах діяльності порівняно з іншими людьми.

Найбільш відомою й авторитетною концепцією обдарованості є модель трьох кіл обдарованості Дж. Рензулі. Обдарованість у цій триадній моделі дослідник описував як результат взаємодії трьох груп якостей: інтелектуальних здібностей (рівня розвитку вище середнього), мотивації (високого рівня захоплення виконуваними завданнями) та високого рівня креативності. Зазначається, що продуктивність навчання і значні академічні досягнення людині забезпечує саме їх взаємодія [12].

Отже, у нашому дослідженні ми виходимо з того, що зумовлений низкою психологічних чинників розвиток креативності навчальної та подальшої професійної

діяльності суб'єкта старшого шкільного віку, в подальшому через детермінацію академічної успішності, сприяє досягнення даним суб'єктом життєвої успішності (рис 7.2.). Саме креативність виступає тим на перший погляд прихованим ресурсом особистісної та суб'єктної природи, який обумовлює нетривіальність діяльності, гнучкість когнітивних процесів, нестандартність та ефективність рішень, поживляє мотиваційні та вольові процеси у ході адаптації старшого школяра до раптової зміни умов життя та навчання, зміни подальших професійних орієнтирів тощо, підвищує його ініціативність, самостійність та відповідальність за власне майбутнє, майбутнє своїх рідних та близьких долю рідної країни та її подальший добробут.

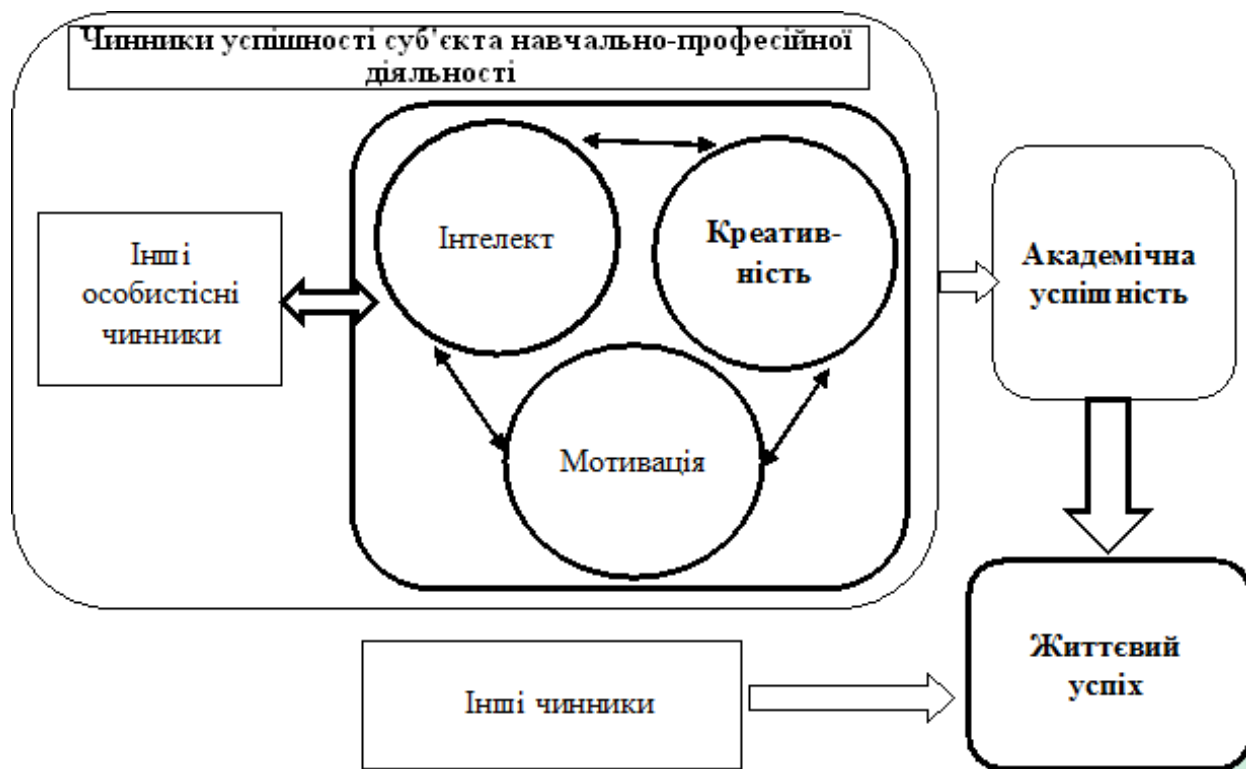


Рис. 7.2. Креативність у системі чинників досягнення життєвого успіху суб'єктом навчальної та подальшої професійної діяльності.

Під креативністю як сутнісною характеристикою суб'єкта розуміємо вмотивовану здатність до інноваційної діяльності, що детермінується низкою нелінійних, багаторівневих особистісних характеристик людини, котра творить, знаходячись в умовах невизначеності. До окремих видів креативності відносимо вербальну креативність (здібність до генерування інноваційного продукту у вербальній формі) та образну креативність (здібність до створення інноваційного продукту в образній, у першу чергу, візуальній формі).

Загальну концептуальну модель, яка презентує систему феноменів, що описують зміст, структуру, важливі кореляції та чинники розвитку креативності суб'єкта навчальної та подальшої професійної діяльності наведено на рис 7.3. До багаторівневих особистісних характеристик, що є чинниками-регуляторами розвитку креативності старшого школяра, включено метакогнітивні регулятори креативності суб'єкта навчальної та професійної діяльності.

Ми виходили з припущення, що метакогнітивні стратегії пізнавальної діяльності, як відображення метакогнітивних здібностей суб'єкта навчальної діяльності та подальшого професійного самовизначення, мають регулювати його пізнавальну активність, у тому числі творчу активність старшого школяра. Аналіз метакогнітивної феноменології дозволив встановити, що метакогнітивна регуляція виступає як ментальні структури, що здійснюють мимовільну і довільну регуляцію інтелектуальної діяльності (Ж. П. Вірна) [5] та пов'язана зі здатністю суб'єкта пізнавальної діяльності здійснювати моніторинг процесу навчання без зовнішніх стимулів або контролю, і використовувати найрелевантніші умови, когнітивні завдання (Р. В. Белоусова) [3] та метакогнітивні стратегії, які, водночас, є специфічною послідовністю дій, спрямованих на планування і контроль когнітивних процесів, а також співвіднесення їх результатів із цілями діяльності (О. Є. Антонова) [2].

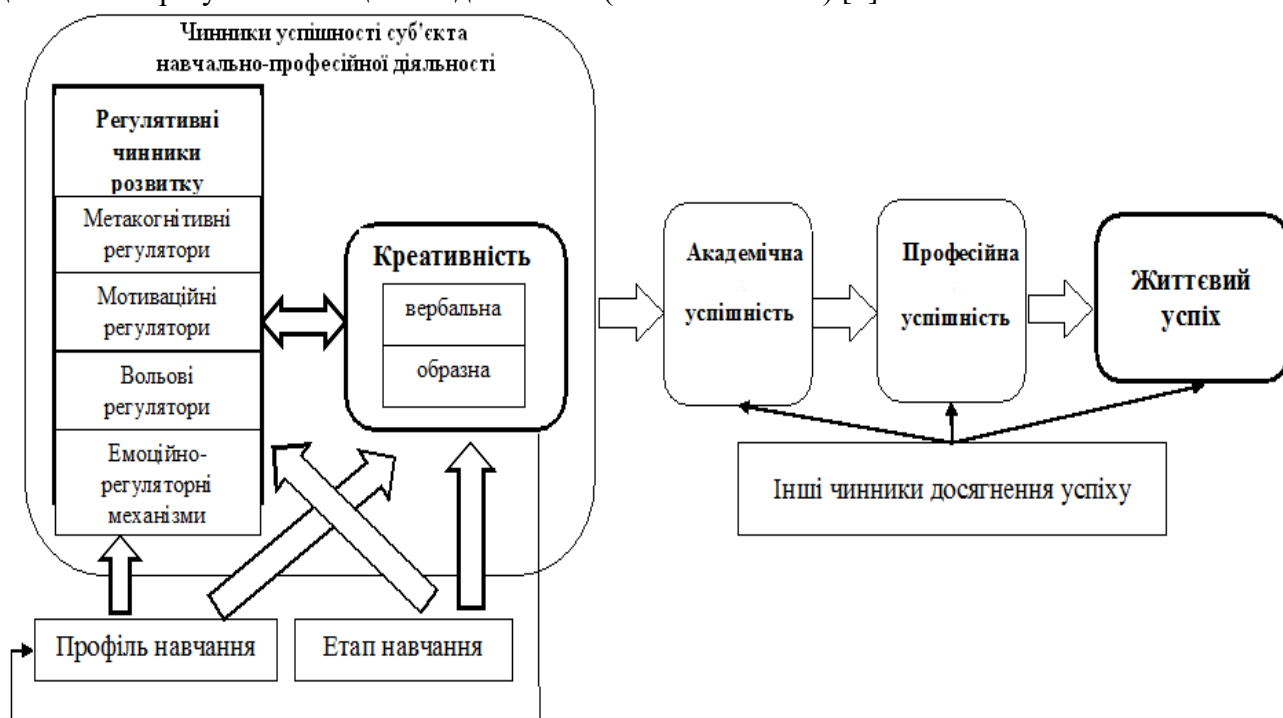


Рис 7.3. Модель розвитку креативності суб'єкта навчальної та подальшої професійної діяльності.

До складових (показників) метакогнітивної регуляції старшого школяра віднесено метапам'ять, яка характеризується мнемічною обізнаністю (визначає рівень орієнтації людини в такому психічному явищі, як пам'ять, в її процесах, видах та прийомах, які сприяють її повноцінному функціонуванню), мнемічною рефлексією (визначає міру диференційованості й адекватності самооцінки пам'яті, міру схильності до планування процесу запам'ятовування, міру прояву рефлексивних функцій у реалізації процесів пам'яті), метамнемічним відтворення (визначає здатність до вибіркового відтворення при довільному запам'ятовуванні), та метакреативність, яка представлена креативною обізнаністю (визначає рівень орієнтації досліджуваного у такому психічному явищі як креативність людини в її процесах, видах і шляхах сприяння її повноцінному функціонуванню) й креативною рефлексією (визначає міру диференційованості самооцінки креативності, в якій виявляється схильність до деталізації у характеристиці власної креативності) в умовах відновлення освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти.

Другою складовою чинників розвитку креативності суб'єкта навчальної діяльності у старшому шкільному віці в умовах відновлення освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти визначено мотиваційні регулятори креативності суб'єкта навчальної та подальшої професійної діяльності. У контексті мотиваційної регуляції розвитку креативності суб'єкта навчальної діяльності виокремлено мотивацію старших школярів у трьох аспектах: перший – це аналіз мотивації навчання у закладі загальної середньої освіти загалом; другий – вивчення мотивації як чинника розвитку креативності й оцінка мотивації досягнення як загального для усіх видів діяльності мотиваційного утворення, що зумовлює прагнення до успіху та продуктивності будь-якої діяльності; третій – виокремлення мотиваційних регуляторів креативності суб'єкта навчальної діяльності та розгляд мотивів-регуляторів навчальної діяльності з позицій теорії самодетермінації Р. Райана – Д. Десі [16], в якій зовнішня мотивація представлена такими типами регуляції активності за N. Garnefski [17]: екстернальна (зовнішня), інтроектована (мотивація уникнення почуття провини і сорому), ідентифікована (мотивація діяльності через усвідомлення її важливості та цінності) та інтегрована регуляція (сукупний вплив перерахованих мотивів) старшого школяра.

Психологічне значення вольової регуляції у процесах особистісного розвитку, зокрема розвитку креативності, полягає в забезпеченні здатності суб'єкта довільно вибудовувати мотиваційні підстави власної діяльності за умов зіткнення з внутрішніми та зовнішніми перешкодами, у формуванні особистісної автономії, у появі «сили волі», яка дозволяє чинити опір спокусам, відкладати винагороду на майбутнє, у здатності суб'єкта організовуватися для здійснення складної дії, у виникненні стану оптимальної мобілізованості та оптимального режиму активності й концентрації цієї активності в потрібному напрямку в умовах невизначеності [6]. Саме ці характеристики вольової регуляції пізнавальної та творчої активності становлять особливу цікавість в процесі організації належного психологічного супроводу відновлення освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти.

Регуляція за допомогою волі – це об'єднання психічних функцій і налаштування їх на розв'язання життєвого завдання, механізм оволодіння власною поведінкою, мотивацією і психічними процесами (М. В. Агулов) [1]. Регулятивна роль волі полягає в тому, що людина вступає у відносини із собою (тобто в самосуб'єктні стосунки), оскільки вольова активність спрямована на себе, і вольова регуляція, сутність котрої полягає в зміні первинного (чи створенні додаткового) сенсу дії, яка свідомо прийнята людиною до виконання, але якій бракує спонукання. Суб'єктивним вираженням регулятивної функції волі є вольове зусилля, яке не породжує емоції, але регулює їх у процесі діяльності, зокрема, навчальної діяльності, особливо в умовах відновлення освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти.

До складових вольової регуляції, які є чинниками та предикторами розвитку креативності суб'єкта навчальної діяльності старшого шкільного віку, відносимо терплячість, наполегливість, завзятість; самоорганізованість; імпульсивність; саморегуляцію (здатність до планування, моделювання, програмування, оцінки результату, гнучкості) [8].

Важливою групою чинників розвитку креативності суб'єкта навчальної діяльності та подальшого професійного вибору старшокласників у пропонованій моделі є механізми регуляції емоційної сфери суб'єкту (емоційно-регуляторні механізми як чинники розвитку креативності) в умовах невизначеності.

Значення механізмів емоційної регуляції як чинника розвитку креативності старшого школяра визначається тим, що емоційна регуляція є системою механізмів, яка об'єднує

динамічні і структурні характеристики, пов'язані з модуляцією емоцій, їх ідентифікацією, оцінкою та проявом, здатністю контролювати емоції й погоджувати їх з ситуацією і цілями, що стоять перед діяльністю, а також розпізнавати та прогнозувати емоційні стани інших людей і співвідносити їх з власними емоціями.

До механізмів регуляції емоційної сфери було віднесено дезадаптивні (самозвинувачення, звинувачення, зосередження-рум'янація, катастрофізація, звинувачення інших) та адаптивні (позитивне перефокусування, перефокусування та планування, позитивний перегляд, переміщення у перспективу, прийняття) когнітивні стратегії регуляції, визначені N. Garnefski [17], стратегії емоційної регуляції за J. Gross [18], когнітивна переоцінка, пригнічення експресії та стратегії емоційної дисрегуляції в умовах невизначеності.

Розвиток суб'єкта будь-якої діяльності завжди доцільно розглядати у контексті змістових особливостей цієї діяльності. Отже, головним діяльнісним чинником розвитку креативності суб'єкта навчальної діяльності у пропонованій моделі вважаємо профіль навчання, який визначається психологічними особливостями предмета майбутнього професійного самовизначення та особливостями індивідуального досвіду взаємодії старшого школяра як суб'єкта з цим предметом або об'єктом.

Аналіз психологічних досліджень, спрямованих на визначення психологічної типології (профілів) навчальної діяльності старшого школяра в умовах невизначеності, а отже, профілів навчальної і подальшої професійної діяльності старших школярів, уможливив виокремити той факт, що у площині визначення особистісних чинників розвитку креативності евристично цінним є виділення профілів навчання.

Вважаємо, що приналежність до того чи іншого профілю навчання може виступати, по-перше, чинником розвитку креативності (вербальної та образної), а звідси, по-друге, – визначати становлення певного типу креативності (інтеграції різних рівнів розвитку показників вербальної та образної креативності). З іншого боку, рівні розвитку вербальної та образної креативності старших школярів, водночас, можуть початково впливати на обрання майбутньої професії, а отже, на профіль навчання суб'єкта навчальної діяльності старшого шкільного віку в умовах невизначеності.

Отже, провідним чинником досягнення суб'єктом академічної діяльності її успішності, доцільного професійного вибору та успішності подальшої професійної діяльності, життєвого успіху в цілому, особливо в умовах відновлення освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти є розвиток його креативності, що виступає до того ж сутнісною характеристикою суб'єкта та є вмотивованою здатністю до інноваційної діяльності, яка детермінована низкою нелінійних, багаторівневих характеристик особистості.

Зауважимо, що не зупиняючись конкретно на можливих організаційних формах та методичних прийомах розвитку креативності старшого школяра в умовах відновлення освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти, ми орієнтуємо читача на останні наші розробки у даній галузі, що можуть уможливити практичну реалізацію цього процесу [19; 20; 21].

До типів креативності слід віднести вербальну та образну креативність. Поєднання різних рівнів розвитку показників креативності утворюють психологічні типи креативності (кластери, які відображають усереднені рівні розвитку образної та вербальної креативності).

Отже, особистісними чинниками-регуляторами розвитку креативності є: метакогнітивні регулятори, мотиваційні регулятори, вольові регулятори, емоційно-

регуляторні механізми. При цьому, взаємозв'язок та вплив рівнів розвитку креативності і зазначених чинників є двобічним.

З метою емпіричної верифікації запропонованої психологічної моделі академічної успішності старших школярів та розширення експериментальних відомостей про структуру їх академічної успішності в умовах невизначеності нами була проведена психолого-діагностична робота з подальшою обробкою та інтерпретацією отриманих результатів. Нами використані наступні методики: авторську експериментально-інтроспективну методику «Метакреативні здібності» (EIMCA), тест Е. Торренса (скорочений варіант фігурної батареї тесту «Закінчи малюнок»), тест вербальної креативності С. Медніка, тест інтелекту Р. Амтхауера, методика дослідження метапам'яті (Т.Б. Хомуленко, Т.І. Доцевич), опитувальник «Академічна саморегуляція» Р. М. Ryan (в адаптації М. В. Яцюк), опитувальник когнітивної регуляції емоцій (ОКРЕ) N. Garnefski, опитувальник емоційної регуляції ERQ (J. Gross). До складу експериментальної виборки увійшли 159 учнів 10-11 класів педагогічного ліцею м. Слов'янська Донецької області (у режимі віддаленого доступу із використання онлайн-анкетування).

У підсумку дискримінантного аналізу визначено предиктори розподілу учнів на групи академічно успішних та академічно неуспішних на початку, всередині та наприкінці старшого шкільного віку. На початку навчання у старшій школі академічна успішність учнів пояснюється дією таких предикторів: здатність давати абстрактну назву образам уяви, гнучкість вербальної креативності як характеристика вербальної креативності; здатність до вербального узагальнення як характеристика вербального інтелекту; здатність до просторового узагальнення як характеристика просторового інтелекту; просторова уява як характеристика просторового інтелекту; креативна обізнаність як характеристика метакреативності.

«Академічна успішність на початку навчання у старшій школі» = 1,64 Абстрактність назви образної креативності + 0,09 Гнучкість вербальної креативності + 0,24 Здатність до узагальнення + 0,14 Здатність до просторового узагальнення + 0,48 Просторова уява + 0,35 Креативна обізнаність – 357,48.

«Академічна неуспішність на початку навчання у старшій школі» = -1,85 Абстрактність назви образної креативності – 0,03 Гнучкість вербальної креативності + 0,13 Здатність до узагальнення + 0,08 Здатність до просторового узагальнення + 0,40 Просторова уява – 0,58 Креативна обізнаність – 326,10.

Виявлено, що найнадійніший розподіл всередині старшого шкільного віку за академічною успішністю здійснюється за допомогою діагностики якостей особистості, пов'язаних із: мнемічною рефлексією як здатністю усвідомлювати процеси пам'яті; здатністю деталізувати вербалізовані образи як характеристикою вербальної креативності; здатністю до створення оригінальних вербальних образів як характеристикою вербальної креативності; здатністю до просторового узагальнення як характеристикою просторового інтелекту; просторовою уявою як характеристикою просторового інтелекту; метамнемічним відтворенням як характеристикою метапам'яті.

Отже, всередині старшого шкільного віку в умовах невизначеності академічна успішність найбільше залежить від інтеграції інтелекту, креативності, метапам'яті та метакреативності, високий рівень розвитку яких обумовлює високу академічну успішність (Лямбда (λ) Уїлкса = 0,489, $F=5,82$, $p < 0,0001$).

«Академічна успішність всередині навчання у старшій школі» = 0,01 Мнемічна рефлексія + 0,39 Розробленість вербальної креативності + 0,73 Оригінальність вербальної креативності + 0,29 Здатність до просторового узагальнення + 0,15 Просторова уява + 2,33 Метамнемічне відтворення – 313,46.

«Академічна неуспішність всередині навчання у старшій школі» = -0,10 Мнемічна рефлексія – 0,35 Розробленість вербальної креативності – 0,77 Оригінальність вербальної креативності – 0,27 Здатність до просторового узагальнення – 0,19 Просторова уява – 2,20 Метамнемічне відтворення – 286,91.

Наприкінці старшого шкільного віку найнадійніший розподіл за академічною успішністю в умовах невизначеності здійснений за допомогою меншого числа предикторів, до яких належать: мнемічна рефлексія як здатність усвідомлювати процеси пам'яті, здатність до метамнемічного відтворення, здатність до просторового узагальнення як характеристика просторового інтелекту, біглисть образної креативності, гнучкість вербальної креативності (Лямбда (λ) Уїлкса = 0,449, $F=6,81$, $p < 0,0001$).

«Академічна успішність наприкінці навчання у старшій школі» = 0,20 Мнемічна рефлексія + 1,93 Метамнемічне відтворення + 0,25 Здатність до просторового узагальнення + 0,39 Гнучкість вербальної креативності + 0,10 Біглисть вербальної креативності – 230,56.

«Академічна неуспішність наприкінці навчання у старшій школі» = -0,40 Мнемічна рефлексія – 1,67 Метамнемічне відтворення – 0,22 Здатність до просторового узагальнення – 0,33 Гнучкість вербальної креативності – 0,07 Біглисть вербальної креативності – 208,31.

Таким чином, в результаті дослідження виявлено синергію впливу інтелекту, креативності та метакогнітивних здібностей на академічну успішність старшокласників в умовах відновлення освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти. На початку старшого шкільного віку академічна успішність учня пояснюється дією таких якостей креативності як здатність давати абстрактну назву образам уяви, таких якостей інтелекту як здатності до вербального та просторового узагальнення, просторова уява, і, особливо, креативної обізнаності як характеристики метакреативності та гнучкості вербальної креативності.

Всередині навчання у старшій школі академічна успішність в умовах невизначеності найбільшою мірою залежить від інтеграції інтелекту, креативності, метапам'яті та метакреативності, високий рівень розвитку яких обумовлює високу академічну успішність, ключовими якими у досягненні якої є мнемічна рефлексія, здатність до просторового узагальнення та метамнемічне відтворення на тлі достатнього рівня розвитку здатностей до створення деталізованих оригінальних вербалізованих образів. Наприкінці навчання у старшій школі ключовими здатностями у досягненні академічної успішності в умовах невизначеності є метамнемічне відтворення, здатність до просторового узагальнення, швидкість образної креативності, гнучкість вербальної креативності, а також мнемічна рефлексія. Врахування даних психологічних особливостей академічної успішності та подальшого ефективного професійного вибору старших школярів уможливіє розробку та впровадження методологічно виваженого, теоретично обґрунтованого, методично та організаційно забезпеченого психологічного супроводу в умовах відновлення освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти.

Список використаної літератури

1. Агулов М. В. Психологічні чинники динаміки суб'єктності майбутнього вчителя: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Харків, 2010. 214 с.
2. Антонова О. Є. Теоретико-методологічні засади навчання обдарованих студентів у педагогічних університетах: автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.01. К., 2008. 43 с.
3. Белоусова Р.В. Індивідуально-типові особливості комунікативної креативності: автореф. дис... канд. психол. наук. 19.00.01. Одеса, 2004. 20 с.
4. Велитченко Л. К. Психологічні механізми взаємодії як інтерсуб'єктна основа психологічного супроводу. *Науковий вісник ПНПУ ім. К. Д. Ушинського* : педагогічні науки : зб. наук. праць. Одеса : ПНПУ ім. К. Д. Ушинського. 2012. № 9-10. С. 153-161.
5. Вірна Ж.П., Лазько А.М. Патологічний перфекціонізм: критерії та детермінанти прояву в професійному житті. *Modern trends in science and practice. Volume 2 : collective monograph / Compiled by V. Shpak; Chairman of the Editorial Board S. Tabachnikov. Sherman Oaks, California : GS Publishing Services, 2022. P. 175-181.*
6. Волженцева І. Комплексно-структурний аналіз психічних станів студентів у контексті генезису поліфункціональної регуляції. *Педагогіка і психологія проф. освіти*. 2013. № 6. С. 137-144.
7. Закревський В. Е. Розвиток суперпрофесіоналів: антропосоціальний та соціально-педагогічний виміри. *Наука і освіта*. 2013. № 1-2. С. 30-35.
8. Іванцев Н. І. Ціннісна регуляція професійного становлення студентської молоді : монографія. Івано-Франківськ : Тіповіт, 2006. 182 с.
9. Кузнецов М. А., Діомідова Н. Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту. Монографія. Х.: Діса плюс, 2017. 186 с.
10. Кузнецов М. А., Козуб Я. В. Емоційне ставлення студентів до навчання : [монографія]. Харків: Вид-во «Діса плюс», 2017. 284 с.
11. Кулик С. М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.05. К., 2004. 20 с.
12. Саврасов М. В. Регулятивні чинники креативності суб'єкта навчально-професійної діяльності : автореф. дис. ... доктора психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2021. 39 с.
13. Шандрук С. К. Психологічні засади розвитку професійних творчих здібностей майбутніх практичних психологів : дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. Тернопіль, 2016. 458 с.
14. Щербакова О. О. Психологічні особливості адаптації академічно здібних дітей до навчання у початковій школі: дис. к. психол. наук: 19.00.07. Х, 2015. 208 с.
15. Щербан Т. Д. Проблема формування готовності до майбутньої професійної діяльності. *Освіта і формування конкурентоспроможності фахівців в умовах євроінтеграції* : збірник тез доповідей за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції (24-25 жовтня 2019 року, м. Мукачєво). Мукачєво : МДУ, 2019. С.551-553.
16. Deci E. L., Ryan R. M. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health. *Canadian Psychology*, 2008. V. 49. 2008. P. 182–185.
17. Garnefski, N., Koopman, H., Kraaij, V. Brief report: Cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease. *Journal of Adolescence*. 2009, 32. P. 449-454.

18. Gross J.J., John O.P. Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 85 (2). P. 348-362.

19. Mykola V. Savrasov, Karyna I. Fomenko, Tamara B. Khomulenko, Olena O. Shcherbakova, Alexey I. Kuznetsov. Self-Regulation in a Learning Activity in Academically Capable Students. *Talent Development & Excellence*. Vol.12, № 3s, 2020. P. 2618-2630. URL: <http://iratde.com/index.php/jtde/article/view/1117/826>

20. Savrasov Mykola, Omelchenko Svitlana, Iaburova Olena, Iaburov Maksym Formation of foreign language competence of future teachers of foreign languages by the means of informal education. *Innovative vector of education development in the era of global challenges*. Monograph / edit. Yurii Boichuk, Nataliia Tkachova. Podhájska: European institute of further education, 2023. P. 258-293.

21. Savrasov Mykola, Iaburova Olena, Konovalenko Tetiana, Nadolska Yuliia, Kohut Iryna, Pivovarova Hanna. Features of forming intercultural competence of students in higher education institutions by informal education. *AD ALTA: Journal of Interdisciplinary Research*. Volume 14. Issue 1. Special Issue XLII. 2024. P. 93-98. URL: https://www.magnanimitas.cz/ADALTA/140142/papers/A_18.pdf

ДОДАТКИ

Додаток 1.

КУ «Центр професійного розвитку педагогічних працівників»
Саф'янівської сільської ради Ізмаїльського району Одеської області

ЗБЕРЕЖЕННЯ СЕБЕ ДЛЯ МАЙБУТНЬОГО!

Система тренінгових занять-практикумів
на основі метафор В. Назаревич

Укладач: Апостолакі Лілія Сергіївна,
практичний психолог КУ «Центр
професійного розвитку педагогічних
працівників» Саф'янівської сільської
ради Ізмаїльського району Одеської
області

ЗМІСТ

Вступ

Система занять-практикумів «Збереження себе для майбутнього!»

I етап: Визначення та усвідомлення власних емоцій.

Заняття 1.

II етап: Відпрацювання негативних емоцій

Заняття 2.

Заняття 3.

Заняття 4.

Заняття 5.

Заняття 6.

III етап: Стабілізація стану, пошук внутрішніх ресурсів для відновлення

Заняття 7.

Заняття 8.

Заняття 9.

Заняття 10.

Література

Додатки

ВСТУП

Під час війни дорослі, як і діти, можуть стати свідками травмуючих подій. Л. В. Трубіцина, розглядаючи проблеми, пов'язані з процесом травми, виокремлює такі травмуючі ситуації: військові дії, природні катаклізми, екологічні та техногенні катастрофи, пожежі, терористичні акти, присутність під час насильницької смерті інших, нещасні випадки, сексуальне насильство, раптова поява загрозливих життю захворювань, нападу [16, 5]. Основними рисами травмуючої ситуації, які мають значний вплив на людину, можна виділити такі [16, 9]:

- вона є новою реальністю для людини і принципово відрізняється від повсякденних умов;
- характеризується подвійністю, оскільки, з одного боку, несе загрозу, небезпеку, руйнування для особистості, а з іншого – апелює до стійкості, мужності, має можливості для конструктивних змін;
- руйнує цілісність життєвого світу людини, поділяючи її на життя до ситуації, що сталася, часовий відрізок, пов'язаний з безпосереднім впливом екстремальних факторів, та життя після;
- обмежує здійснення самореалізації особистості та ускладнює можливості в задоволенні потреб;
- обмежує можливості активного впливу на неї людини, але при цьому відкриває нові способи активності;
- детермінує роботу з пошуку сенсу того, що відбувається;
- супроводжується появою тріадичної структури «розлад – адаптація – розвиток».

Такий досвід може перерости в посттравматичний стрес із багатьма симптомами: нав'язливі жахливі спогади, уникання думок і розмов про важкі події, фізіологічне перезбудження та соматичними захворюваннями. Термін «посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)» був вперше запропонований М. Горовіцем. Згідно з інформаційною моделлю ПТСР стрес – це сукупність внутрішньої та зовнішньої інформації, основна частина якої не може бути узгоджена з когнітивними (інтелектуальними) схемами (уявленнями) суб'єкта. У зв'язку з цим відбувається інформаційне перевантаження [16, 30]. Не звертання уваги на дані симптоми може принести лише тимчасове полегшення, природна реакція психіки так турбується про організм, захищаючи його, тому необхідно допомогти людині: навчити способам самовідновлювання для самозбереження.

Згідно Наказу МОНУ «Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України» [7; 8] практичний психолог закладу освіти сприяє формуванню у здобувачів освіти відповідальної та безпечної поведінки в ситуаціях ризику, навичок здорового способу життя, а також зобов'язаний надавати психологічну допомогу за запитами учасників освітнього процесу. Тому психологічна служба може працювати у напрямку відреагування негативних емоцій та стабілізація внутрішнього стану у кризовий період, навчаючи дорослих та дітей навичкам самозбереження шляхом творчого відновлення.

Мета програми: профілактика виникнення та подолання проявів посттравматичного стресу за допомогою методів інтегративної арт-терапії та шляхом активного збереження власного психологічного здоров'я.

Завдання:

- ✓ формувати та розвивати навички виходу негативних емоцій і їх перетворення в образ для емоційної підтримки;

- ✓ відпрацювати навички конструктивної та безпечної взаємодії з соціумом;
- ✓ навчити самостійно добирати дихальні та тілесні практики, техніки для самозбереження та самовідновлення щодо зниження стресорів у житті та відновлення психоемоційного комфорту.

Апробація програми проводилася протягом лютого-квітня 2022 року з групою людей, які перебували за межами України, як вимушені переселенці. Це група жінок, яка відчувала потребу у безпеці, відчутті самоконтролю та самовідновлення. Заняття проводилися в онлайн-форматі 2 рази на тиждень. Фото занять, продуктів діяльності та їх відгуки додаються. З метою конфіденційності та роботи з кризовим станом прізвища, імена та обличчя замальовані. У результаті роботи змогли стабілізувати стресовий стан, вивільнити негативні емоції та навчилися самостійно добирати дихальні, тілесні практики та вправи для відновлення через власні ресурси.

Вимоги до кваліфікації фахівця, який буде застосовувати програму: психолог має пройти навчання по використанню та застосуванню арт-терапевтичних методів. Обов'язковим є підвищення кваліфікації чи навчання щодо ПТСР, що забезпечить набуття практичним психологом відповідних компетенцій і дозволить завчасно за необхідності перенаправити клієнта до спеціаліста відповідного профілю. Фахівець, який використовуватиме систему занять, повинен мати відповідний досвід роботи (психолог початківець даного досвіду немає).

Цільова група: дорослі, які зазнали травмуючих подій.

Методи роботи: дихальні та тілесні вправи та техніки, техніки на відреагування, арт-терапевтичні техніки та метафори.

Форма роботи: групова, але можна використовувати і під час індивідуальної роботи, замінюючи групові вправи на формат індивідуальної.

Кількість учасників: від 2 до 10 осіб.

Матеріали та обладнання: кольорові/воскові олівці, фарби, глина/пластилін, ножиці, клей, папір, картон, нитки для в'язання/плетіння, шпажки/палички для суші, запис колискової пісні, відео мультфільму для простукування.

Структура заняття: Кожне заняття починається з дихальної та тілесно-орієнтованої вправи на зниження зажимів у тілі та стабілізації дихання задля налаштування на роботу. Вправа на вивільнення негативних станів і потім арт-терапевтична метафора для наповнення, пошуку ресурсу для відновлення. Зворотний зв'язок у кінці є обов'язковим для визначення стану після заняття та запропонованих технік.

Зауваження: Необхідно працювати за даним алгоритмом: вправи на дихання та тілесне відпрацювання, потім образно-символічна структура і тільки після цього змістовно-ціннісна структура. Ні в якому разі перестрибувати через заняття або змінювати їх порядок не можна, тому що техніки подані таким чином, щоб відбувалося відпрацювання та вивільнення негативних емоцій, а лише потім пошук внутрішнього ресурсу людини для відновлення.

План реалізації: Система занять складається з 10 занять, кожне – з 4-5 завдань. Тривалість занять 1 – 1,2 години. Зустріч з учасниками – 2 рази на тиждень. Дані тренінгові заняття-практикуми можна проводити як в офлайн-, так і в онлайн-форматі.

Структурний план тренінгових занять-практикумів:

I етап: Визначення та усвідомлення власних емоцій.

Заняття 1.

1. Знайомство.
2. Правила роботи.
3. Тілесно-дихальна вправа «Дихаємо спокоем на папір» (В. Назаревич).
4. Техніка на відреагування «Каракулі» (модифікація техніки Д. Віннікота).
5. Зворотний зв'язок. Ритуал прощання.

II етап: Відпрацювання негативних емоцій

Заняття 2.

1. Вправа «Пульс групи».
2. Тілесно-дихальна вправа «Метелик».
3. Техніка для стабілізації, відреагування «Чорний квадрат» (В. Назаревич).
4. Методика «Колискова спокою» (В. Назаревич).
5. Зворотний зв'язок. Ритуал прощання.

Заняття 3.

1. Вправа «Пульс групи».
2. Вправа "Повітряна куля".
3. Вправа «Моя емоція – це...»
4. Тілесно-орієнтована техніка для «Вимотування» (модифікація техніки В. Назаревич).
5. Зворотний зв'язок. Ритуал прощання.

Заняття 4.

1. Вправа «Пульс групи».
2. Дихальна вправа «Дихання по квадрату».
3. Вправа «Пошук кольорів».
4. Тілесно-орієнтована вправа «Дерево» (А. Сидоренко).
5. Арт-терапевтична метафора «Ріст дерева» (модифікація техніки В. Назаревич).
6. Зворотний зв'язок. Ритуал прощання.

Заняття 5.

1. Вправа «Пульс групи».
2. Дихальна вправа «Дихання кота».
3. Вправа «Австралійський дощик».
4. Арт-терапевтична метафора «Вулкан – Гейзер» (В. Назаревич).
5. Зворотний зв'язок. Ритуал прощання.

Заняття 6.

1. Вправа «Пульс групи».
2. Дихальна вправа «Дихання по квадрату».
3. Тілесна вправа «Простукування за мультфільмом».
4. Арт-терапевтична метафора «Водоспад» (В. Назаревич).
5. Метафора «Політ птаха» (В. Назаревич).
6. Зворотний зв'язок. Ритуал прощання.

III етап: Стабілізація стану, пошук внутрішніх ресурсів для відновлення

Заняття 7.

1. Вправа «Пульс групи».
2. Дихальна вправа «Дихайте на «свічку».
3. Робота з глиною/пластиліном.
4. Арт-терапевтична метафора «Горщик моєї сили» (модифікація техніки В. Назаревич).
5. Арт-терапевтична метафора «Дерево-рука сили» (модифікація техніки К. Мехломакулу).
6. Зворотний зв'язок. Ритуал прощання.

Заняття 8.

1. Вправа «Пульс групи».
2. Дихальна вправа «Лошата на галявині».
3. Арт-терапевтична метафора «Моя сила та опора для майбутнього». Робота у техніці плетіння мандали.
4. Зворотний зв'язок. Ритуал прощання.

Заняття 9.

1. Вправа «Пульс групи».
2. Тілесно-дихальна вправа «Метелик».
3. Вправа «Малюю - загинаю» (В. Назаревич).
4. Арт-терапевтична метафора «Сад відновлення» (В. Назаревич).
5. Зворотний зв'язок. Ритуал прощання.

Заняття 10.

1. Вправа «Пульс групи».
2. Тілесна практика «Самомасаж».
3. Арт-терапевтична метафора «Перший паросток на випаленій землі» (В. Назаревич).
4. Арт-терапевтична техніка «Веселка мого майбутнього».
5. Зворотний зв'язок. Ритуал прощання.

Кінцеві результати: у результаті роботи учасники зможуть самостійно добирати дихальні та тілесні практики для зниження стресорів у житті, за допомогою запропонованих видів творчості використовувати метафори для відновлення психоемоційного стану; підвищиться їхній [учасників] рівень впевненості у власних діях під час стресових ситуацій та можливості їх рішення.

Критерії ефективності: зниження напруження у тілі, стабілізація дихання, відновлення вітальних життєвих бажань через творчість. Це можна визначити за допомогою діагностичної бесіди, але вона буде нести більш суб'єктивний характер. Можна запропонувати такий варіант [14, 18]:

- Чи були в останній час у вашому житті (протягом пів року) ситуації, які викликали у вас стрес: болюче розлучення з близькими, переїзди, зміна сфери діяльності?

- Як Ви себе відчуваєте зараз? Можете оцінити за 10-бальною шкалою. На що схоже це відчуття?

- Чи є у вас друзі, які можуть підтримати?

- Чи є хронічні захворювання, які тривожать вас за останні пів року, можливо загострилася стара хвороба?

- Чи є те, що вас зараз дуже хвилює? Як давно виникло це хвилювання, можете розказати?

- Що б вам хотілося зробити у найближчий час, з чого б ви розпочали?

Запроваджуючи програму в системі корекційних заходів для підлітків і дорослих з метою оцінки ефективності бажано проводити вхідне/вихідне тестування динаміки психоемоційного стану учасників тренінгових занять за допомогою опитувальника САН (додаток А).

Ризики і перешкоди: оскільки це групова робота з людьми, які стали свідками травмуючих подій, можлива складність у відкритості своїх почуттів серед учасників. Більше ризиків буде, якщо заняття проводитимуться в онлайн-форматі. Таким перешкодами можуть стати: нестабільний інтернет зв'язок учасників, неможливість роботи з ввімкненою камерою, що створюватиме для тренера та інших учасників певний дискомфорт, оскільки неможливо відслідкувати емоційні чи поведінкові зміни, реакції; повітряна тривога, коли заняття треба буде завершувати і ефекту від заняття не буде, оскільки буде порушена система роботи. Якщо у людини вже будуть симптоми ПТСР, то дана система тренінгових занять може використовуватися лише як додаткова.

Рекомендації: Матеріали для арт-терапевтичних технік треба пропонувати декілька: і кольорові олівці, і фарби, і глину чи пластилін, нитки, для того, щоб учасник мав змогу вибору і якщо немає бажання працювати з одним, може спробувати з іншим матеріалом. Важливо, що арт-терапевтичні метафори даються не для того, щоб аналізувати учасникам, а для очищення та звільнення від негативних емоцій, задля стабілізації стану та наповнення ресурсом для відновлення. Для онлайн-роботи краще використовувати платформи Zoom, Meet, де можна зібрати групу і кожен має змогу демонструвати, за потреби, свій продукт діяльності. Можна використовувати Viber, але це буде ефективно при індивідуальній роботі у форматі відео-зв'язку тренер-клієнт. Заняття розраховані на дорослих, але техніки підібрані так, що їх можна використовувати з підлітками, починаючи з 12-13 років.

Система занять-практикумів «Збереження себе для майбутнього!»

І етап: Визначення та усвідомлення власних емоцій.

Заняття 1.

1. Знайомство.

Мета: створення комфортної атмосфери; формування навичок ефективної самопрезентації; згуртування колективу для подальшої роботи.

Учасникам пропонується розповісти про себе та своє захоплення або справу, яка його надихає. Участь кожного встановлює емоційний контакт і піднімає настрій.

2. Правила роботи.

Мета: встановлення правил ефективної роботи у групі; розвиток уважності та поваги до учасників.

При роботі кожної групи існують правила, яких необхідно дотримуватися, тому ми зараз створимо свої правила, яких будемо дотримуватися протягом занять.

Орієнтовними правилами роботи в групі можуть бути наступні:

1. Спілкування на основі довіри.

2. Спілкування за принципом «тут і тепер».

3. Бути щирим у спілкуванні.

4. Конфіденційність. Все, що відбувається під час занять, ні в якому разі не розголошується.

5. Бути активним та нести відповідальність за результати роботи у групі.

6. Правило «СТОП!» Той член групи, який не бажає відповідати на будь-яке запитання, має право сказати «Стоп!» Проте це правило бажано використовувати по можливості рідко, так як воно обмежує людину у пізнанні себе та ставить межі на процесах самовідновлення.

7. Повага до того, хто говорить.

3. Тілесно-дихальна вправа «Дихаємо спокоєм на папір» (В. Назаревич) [5].

Мета: вивільнення емоцій, допомога у стабілізації власного стану.

Матеріали: фарби.

Інструкція: Зараз пропоную таку роботу: видихаємо лініями на папір від себе, а вдихаємо до себе, тобто, малюючи видих – лінія від себе, вдих – лінія до себе. Видихаємо біль, тривогу, страх, невпевненість, а вдихаємо – спокій.

Малюємо лінії фарбами на папері.

Обговорення:

- Які відчуття у тілі?

- Які емоції під час малювання та після нього?

4. Техніка на відреагування «Каракулі» (модифікація техніки Д. Віннікота) [3, 150].

Мета: сприяння оптимізації міжособистісного спілкування, налаштування на вихід негативних емоцій і зміна їх в образ для емоційної підтримки.

Матеріали: кольорові олівці або воскові олівці.

Інструкція: Учасникам пропонується олівцем поводити хаотично, бажано закривши очі, на папері – вивільнити негативний стан.

Відпрацювати можна такі негативні емоції, наприклад:

1. Моя злість та ненависть
2. Мій страх
3. Мій біль
4. Мій жах
5. Мій відчай
6. Моя образа
7. Мій тремор
8. Моя напруга
9. Моя втома
10. Моє безсилля

Далі погляньте, на що схожі ваші каракулі. Спробуйте олівцями/фарбами додати сили, впевненості, витримки, енергії нового майбутнього, ресурсу для життя, самопідтримки, самовідновлення, енергії від поколінь. Можете олівцями/фарбами домалювати крапочки, лінії, хвилячки, щоб каракулі трансформувалися у вашу силу.

Обговорення:

- Яке дихання після вправи?

- Які відчуття в тілі?

- Як змінилися емоції?
- Які зараз думки?
- Що хочеться зробити зараз?

5. Зворотний зв'язок. Ритуал прощання.

II етап: Відпрацювання негативних емоцій

Заняття 2.

1. Вправа «Пульс групи».

Мета: налаштування на роботу, визначення власного емоційного стану на початок заняття.

Інструкція: оцініть свій емоційний стан за 10-бальною шкалою, як вам зараз, як ви себе почувате (наприклад, 3 бали – мені спокійно, легко, або 8 – я напружена, тривожусь тощо).

2. Тілесно-дихальна вправа «Метелик».

Мета: заземлення та відчуття власного тіла, стабілізація дихання.

Інструкція: схрестіть руки на грудях, простукайте плечі та передпліччя відкритими долоньками по черзі. Зробіть так 25-30 рухів.

Обговорення:

- Які відчуття у тілі?
- Які емоції зараз?

3. Техніка для стабілізації, відреагування «Чорний квадрат» (В. Назаревич) [6, 76].

Мета: відреагування негативної емоції, контейнерування її для стабілізації стану.

Матеріали: кольорові олівці/воскові олівці або фарби, папір.

Інструкція:

Подумайте, яку емоцію або взагалі, що ви зараз хочете викинути, заховати зі свого життя.

Зробіть квадрат з аркушу паперу (зігнути його у квадрат).

Залиште у цьому квадраті все, що зараз не потрібно, що хочеться сховати за допомогою олівців.

Обговорення:

- Що заховали?
- Які емоції, відчуття у тілі зараз?
- Щоб хотілося зробити з цим квадратом?

Можливо, якщо це буде потрібно, заклеїти білим квадратом цей простір, що звільнився, і намалювати, що тут буде нового.

Рекомендації для роботи:

- Можна не говорити, що саме ховаємо у чорний квадрат, оскільки людина може сприймати на даний момент цей колір з великою тривогою. Можна заховати у квадрат будь-якого бажаного кольору для учасника.

4. Методика «Колискова спокою» (В. Назаревич) [5].

Мета: стабілізація стану тривоги, пошук внутрішнього ресурсу для відновлення.

Матеріали: запис колискової пісні, фарби або кольорові олівці.

Інструкція:

Феномен колискових пісень дуже недооцінюють в дорослому житті, адже це не тільки для сну, але в основному для спокою і повного розслаблення. Ось і сьогодні я пропоную Вам

згадати ті колискові пісні (а якщо їх немає, то знайти), що призводять Вас в стан спокою і доброти.

Наші думки дуже часто треба зупиняти в голові з метою самозбереження, і колискові пісні роблять це прекрасно. Знайдіть собі кілька або одну пісню, що надає Вам стан рівноваги, і малюйте прості спонтанні малюнки під цю вібрацію спокою. Малюнок можна виконувати під обрану колискову.

Відстежуйте, як швидко заспокоюється ваше тіло, думки, як змінюється Ваше дихання. Які зміни відбуваються в малюнку?

І який візуальний образ Ви проявили в результаті?

Будьте спокійні і щасливі! І нехай колискові пісні заспокоюють вашу внутрішню дитину в будь-яких життєвих завданнях.

Можна запропонувати конкретну колискову і працювати з нею: малювати під цю мелодію.

Обговорення:

Дослідіть цей образ, задавши собі кілька питань:

1. Що малюнок мені сигналізує?
2. Як він пов'язаний з моїм станом?
3. І чому музика і слова колискової пісні допомогли це проявити?
5. **Зворотний зв'язок. Ритуал прощання.**

Заняття 3.

1. Вправа «Пульс групи».

Мета: налаштування на роботу, визначення власного емоційного стану на початок заняття.

Інструкція: оцініть свій емоційний стан за 10-бальною шкалою, як вам зараз, як ви себе почувате (наприклад, 3 бали – мені спокійно, легко, або 8 – я напружена, тривожусь тощо).

2. Вправа «Повітряна куля».

Мета: дихальна техніка на стабілізацію дихання і відповідно заземлення для подальшої роботи.

Інструкція:

Встаньте, заплющте очі, руки підніміть вгору, наберіть повітря. Уявіть, що ви велика повітряна куля, наповнена повітрям. Постійте в такій позі 1-2 хвилини, напружуючи всі м'язи тіла. Потім уявіть собі, що в кулі з'явився невеликий отвір. Повільно починайте випускати повітря, одночасно розслаблюючи м'язи тіла: кисті рук, потім м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг і т. д. Запам'ятайте відчуття в стані розслаблення. Виконуйте вправу до досягнення оптимального психоемоційного стану.

Обговорення:

- Які відчуття у тілі?

3. Вправа «Моя емоція – це...»

Мета: осмислення емоції для стабілізації стану.

Матеріали: кольорові олівці/воскові олівці або фарби.

Інструкція та обговорення:

- Яка емоція зараз в мені?

- Що це за образ?

- Спробуйте зобразити його на папері.

- Які відчуття у тілі під час малювання?
- Які емоції після вивільнення образу на папір?

4. Тілесно-орієнтована техніка для «Вимотування» (модифікація техніки В. Назаревич) [6, 43].

Мета: відреагування емоцій за допомогою символічного повернення до матері задля стабілізації емоційного стану.

Матеріали: нитки (бажано, щоб були м'якими, як для в'язання), невеличкі аркуші паперу, ножиці.

Інструкція:

- 1) Пропонується написати на невеличких листочках 3-5 слів, які будуть захистом, підтримкою, як талісманом, можна для кожного члена родини окремо слово-асоціацію, яка буде його наповнювати опорою та захистом.
- 2) Наступний етап: вимотуємо невеличкі клубочки, ховаючи у них слова.
- 3) Потім можна, на вибір учасників групи, створити панно з клубочків, як картину сімейної сили або ж з'єднати їх у купу, зв'язавши ниточки разом, щоб мати більшу силу у єдності, як бомбончики разом, або ж подарувати кожному члену родини цей клубочок, як антистрес, м'ячик сили і благословення.

Обговорення після роботи:

- Які емоції?
- Чим для вас є цей клубочок?
- Які відчуття у тілі?
- Яку силу надає кожен клубочок?

5. Зворотний зв'язок. Ритуал прощання.

Заняття 4.

1. Вправа «Пульс групи».

Мета: налаштування на роботу, визначення власного емоційного стану на початок заняття.

Інструкція: оцініть свій емоційний стан за 10-бальною шкалою, як вам зараз, як ви себе відчуваєте (наприклад, 3 бали – мені спокійно, легко, або 8 – я напружена, тривожусь тощо).

2. Дихальна вправа «Дихання по квадрату».

Мета: стабілізація дихання.

Інструкція:

Пропонується на рахунок до 8-9 секунд зробити вдих, потім затримку дихання на декілька секунд, повільний видих до 8-9 секунд і знову затримку дихання на декілька секунд. Такий цикл можна повторити декілька разів.

3. Вправа «Пошук кольорів».

Мета: заземлення та стабілізація почуттів.

Інструкція: Ця методика особливо підійде для заспокоєння групи, проте можна виконувати й самостійно. Варто обрати 1 будь-який колір і в повній тиші, протягом декількох хвилин шукати предмети такого кольору і називати їх. Ця вправа допомагає розфокусуватися з того, що токсично забирає вашу енергію. Можна назвати конкретну кількість предметів, які треба назвати, наприклад, 5 предметів.

4. Тілесно-орієнтована вправа «Дерево» (А. Сидоренко) [1, 58].

Мета: повернення до власного тіла, відчуття себе у тілі для стабілізації емоційного стану.

Інструкція:

Встати, ноги на ширині плеч. Вправу робимо з повільними вдихом/видихом. Тягнемось до сонця якомога вище, обов'язково враховуємо можливості свого тіла. Тягнемось, руки як при молитві складені – на вдих тягнемось вгору, на видих – руки опускаються як крона над головою. Три рази так. Потім повільно нахиляємось вниз, ніби до коріння. Так само повільно повертаємось назад. Потім вигинаємо спину назад по можливості тіла, ніби вітер нас гойдає. Після усього струшуємо з рук те, що поприлипало до дерева, по усьому тілу струшуємо. Вдих/видих.

Обговорення:

- Які емоції, відчуття у тілі?

5. Арт-терапевтична метафора «Ріст дерева» (модифікація техніки В. Назаревич) [6, 22].

Мета: стабілізація власного стану, проєкція на майбутнє за допомогою відновлення можливості відчуття захисту.

Матеріали: кольорові олівці/воскові олівці, фарби, клей, ножиці.

Інструкція:

Пропонується поглянути на заготовку, зробити її: на заготовці намальовано корінь і крона або ж можна малювати разом із учасниками, просто пояснивши, що малюємо з коріння.

Під спокійну музику працюємо над ростом дерева життя.

Уявіть, що це за дерево, де воно росте, коли цвіте, яке у нього гілля, хто доглядає і як за цим деревом, хто живе у вітах дерева.

Спочатку малюємо коріння, ніби звертаючись за підтримкою до сили роду, сили покоління.

Залиште місце для стовбура або легенько промалюйте його межі. Працюємо з кроною.

Намалюйте крону вашого дерева, яка вона. Погляньте на крону, чи є бажання її домалювати, навіть на іншому аркуші ще додавши. Якщо є бажання, то можна доклеїти ще один аркуш і промалювати збільшення крони.

Після малювання коріння і крони переходимо до стовбура. Малюємо стовбур. Тепер працюємо над захистом дерева, знімаючи тілесні зажими, працюємо за таким алгоритмом:

1) На невеличких листочках пишемо слова, які є характеристиками своєї внутрішньої сили, наприклад, «підтримка близьких», «витримка», «молитва», «віра», «мир» тощо.

2) Наклеюємо їх на стовбур.

3) Замальовуємо кольором кори, щоб це стало по-справжньому моєю силою. Рекомендується замальовувати саме фарбою, щоб ці листочки ніби стали додатковою корою, додатковим захистом дерева, тобто і самої людини.

Обговорення після завершення роботи, щоб учасники змогли поділитися своїми відчуттями та відкриттями:

- Яке це дерево?

- В чому його сила?

- Що хоче воно сказати Вам?

- Які зараз відчуття, емоції?

6. Зворотний зв'язок.

Заняття 5

1. Вправа «Пульс групи».

Мета: налаштування на роботу, визначення власного емоційного стану на початок заняття.

Інструкція: оцініть свій емоційний стан за 10-бальною шкалою, як вам зараз, як ви себе відчуваєте (наприклад, 3 бали – мені спокійно, легко, або 8 – я напружена, тривожусь тощо).

2. Дихальна вправа «Дихання kota».

Мета: стабілізація дихання.

Інструкція: Вдих через ніс, а видих через гримасу, ніби злиться кіт, як шкіриться з розкритими зубами. Дихання ніби через супротив.

Примітка: якщо учаснику не подобається так дихати, або підіймається тривожність у тілі, запропонуйте видихати без супротиву (через стиснені зуби) звичайним повільним вдихом і видихом.

3. Вправа «Український дощик» (модифікація «Австралійського дощику») [13, 66].

Мета: забезпечення психологічного розвантаження учасників тренінгу.

Інструкція: Учасники стають у коло. Ведучий запитує: «Думаю ви знаєте, що таке український дощ? Давайте разом послухаємо, який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи. Коли вони повернуться до мене, я передам наступні. Будьте уважні».

- В Україні піднявся вітер (ведучий тре долоні).
- Починає накрапати дощ (клацання пальцями).
- Дощ посилюється (почергове плескання долонями по плечах).
- Починається справжня злива (плескання по стегнах).
- А ось і град та справжня буря (тупіт ногами).
- Але що це? Буря стихає (плескання по стегнах).
- Дощ стихає (плескання долонями по плечах).
- Лише рідкі краплі падають на землю (клацання пальцями)
- Тихий шелест вітру (потирання долонь).
- Ура! Сонце! (руки догори).

Примітка: якщо проводите в онлайн-форматі, то люди не стають в коло, а просто в своєму просторі виконують вправи, вами запропоновані.

4. Арт-терапевтична метафора «Вулкан – Гейзер» (В. Назаревич) [5].

Мета: викид зайвих емоцій, перетворення їх в очищення.

Матеріали: кольорові олівці або фарби, нитки.

Інструкція:

1) Пропонується намалювати вулкан і прослідкувати за своїми емоціями, відчуттями у тілі. Можна малювати під музику.

2) *Питання для обговорення після роботи:*

- Який це вулкан?
- Активний він чи спить?
- Чи є щось поруч з ним?
- Як виходить лава?
- Які зараз емоції після малювання, відчуття?

3) Потім пропонуємо трансформувати цей викид негативу у більш очищуючий – гейзер. Пропонується намалювати землю і з неї виходять гейзери, промалювати їх.

4) *Питання для обговорення:*

- Уявіть гейзер, де знаходиться цей об'єкт?
- Він активний?
- Що з нього виходить чи може виходити?

5) Оживляємо гейзер, ніби вода вибиває з нього по-справжньому: проколюємо дірочки там, де гейзери і просилуємо ниточки, щоб можна було до них доторкнутися і відчутти як він б'є. Проконтакуйте з цією емоцією. Ниточки можна замінити просто полосками паперу.

б) *Обговорення після роботи:*

- Які відчуття зараз?
- Які емоції?
- Що відбувається в тілі?

5. Зворотний зв'язок. Ритуал прощання.

Заняття 6

1. Вправа «Пульс групи».

Мета: налаштування на роботу, визначення власного емоційного стану на початок заняття.

Інструкція: оцініть свій емоційний стан за 10-бальною шкалою, як вам зараз, як ви себе почуваете (наприклад, 3 бали – мені спокійно, легко, або 8 – я напружена, тривожусь тощо).

2. Дихальна вправа «Дихання по квадрату».

Мета: стабілізація дихання.

Інструкція:

Пропонується на рахунок до 8-9 секунд зробити вдих, потім затримку дихання на декілька секунд, повільний видих до 8-9 секунд і знову затримку дихання на декілька секунд. Такий цикл можна повторити декілька разів.

3. Тілесна вправа «Простукування за мультфільмом».

Мета: зв'язок із тілом, заземлення та самомасаж.

Матеріали: відео мультфільму.

Інструкція: Проводиться простукування частин тіла за мультфільмом, повторюючи дії за героєм.

Посилання на мультфільм: <https://youtu.be/9vbl-R9Rw0c?t=10>

Обговорення після вправи:

- Які емоції та відчуття у тілі?

4. Арт-терапевтична метафора «Водоспад» (В. Назаревич) [5].

Мета: викид зайвих емоцій, перетворення їх в очищення за допомогою пошуку ресурсу для майбутнього.

Матеріали: кольорові олівці або фарби.

Інструкція:

Пропонується зобразити водоспад, дати волю тілу очиститися за допомогою води.

Питання для обговорення після малювання:

- Який це водоспад?
- Яка вода у ньому, стрімка чи спокійна?
- Чи є ще щось у просторі водоспаду?
- Які відчуття у тілі?
- Які емоції після малювання?

5. Метафора «Політ птаха» (В. Назаревич) [5].

Мета: зниження напруги, проекція на майбутнє за допомогою пошуку внутрішнього ресурсу для відновлення.

Матеріали: кольорові олівці або фарби, ножиці, картонні коробки або цупкий картон.

Інструкція:

1) Уявіть, що ваші руки - це крила, помахайте ними, можете взагалі політати по кімнаті.

2) Намалуйте птаха і виріжте його.

Обговорення після роботи:

- Який це птах?

- Куди він летить?

- Які є труднощі на шляху польоту?

- Як можна назвати образно, метафорично цього птаха?

- Які відчуття в тілі?

6. Зворотний зв'язок. Ритуал прощання.

III етап: Стабілізація стану, пошук внутрішніх ресурсів для відновлення Заняття 7.

1. Вправа «Пульс групи».

Мета: налаштування на роботу, визначення власного емоційного стану на початок заняття.

Інструкція: оцініть свій емоційний стан за 10-бальною шкалою, як вам зараз, як ви себе почуваете (наприклад, 3 бали – мені спокійно, легко, або 8 – я напружена, тривожусь тощо).

2. Дихальна вправа «Дихайте на «свічку».

Мета: стабілізація дихання, налаштування на подальшу роботу.

Інструкція:

Запаліть свічку або уявіть, що вона стоїть перед вами. Вдихаєте носом, видихаєте ротом, складаючи губи в трубочку. Ваше завдання: дихати повільно, затушуючи полум'я. Такий подих допоможе заспокоїтися й зняти зону перезбудження в корі головного мозку.

Обговорення:

- Які відчуття у тілі?

- Як себе почуваете?

Примітка: можна запропонувати вдихати аромат улюбленої квітки, а видихати на полум'я свічки.

3. Робота з глиною/пластиліном.

Мета: тілесне відреагування прожитого, попередження соматизації.

Матеріали: глина або пластилін.

Інструкція:

Учасникам пропонується повзаємодіяти з глиною (якщо глини немає, можна замінити пластиліном) – пом'яти її стільки, скільки буде бажання до полегшення. Головне, щоб шматок глини був розміром з серце людини, поміщався в руках. Не даємо інструкції, що саме робити, необхідно, щоб учасники повзаємодіяли і відчули глину, що вона їм дає.

Обговорення:

- Що зараз відчуваєте?

- Як реагує тіло?

4. Арт-терапевтична метафора «Горщик моєї сили» (модифікація техніки В. Назаревич) [5].

Мета: відреагування емоцій за допомогою символічного образу задля стабілізації емоційного стану, пошук внутрішніх ресурсів для відновлення та сили.

Матеріали: глина/пластилін, кольорові олівці, фарби, аркуші.

Інструкція:

1) Пропонується з глини/пластиліну створити горщик своєї сили. Працюючи з цим образом, обов'язково слідкуємо за відчуттями у тілі, чуємо його підказки.

Примітка: якщо учасник не хоче ліпити, можна запропонувати йому малювати цей горщик.

2) Наступний етап: створивши горщик, подумайте, а що може зберігатися у ньому, можливо, може там рости, просто поміститися. Уявляючи, що це, відмічаємо, що це горщик моєї сили. Створюємо далі з глини/пластиліну або ж малюємо на папері і розміщуємо у цьому горщику те, що є своєю силою. Це може бути і горщик з квітами, і просто горщик, який зберігає насіння чи приправи тощо – все, що може собі уявити учасник.

Обговорення під час або після роботи:

- Які емоції?

- Чим для вас є цей горщик?

- Які відчуття у тілі?

- Яку силу надає горщик і те, що ви в нього помістили?

5. Арт-терапевтична метафора «Дерево-рука сили» (модифікація техніки К. Мехломакулу) [14, 190].

Мета: пошук своїх сильних та захисних внутрішніх якостей.

Матеріали: глина/пластилін, кольорові олівці або фарби, аркуші.

Інструкція:

1) Обведіть на аркуші паперу свою долоню і пальці у розставленому вигляді, щоб був простір між пальцями. Уявіть, що ваша кисть – це стовбур, а пальці – це гілки.

2) Намалуйте додатково гілочки, ніби вони виходять з ваших пальців, руки загалом. Так, як вам бажається.

3) З пластиліну зліпіть листочки і наклейте їх на гілочки, поєднавши з намальованими листочками.

4) Розмалуйте дерево так, як вам хочеться, обов'язково слідкуйте за своїм тілом, чуйте його підказки.

Обговорення:

- Які відчуття у тілі?

- Яке це дерево?

- В чому його сила?

- Як це дерево передає Вам силу?

- Які слова-опори Ви відчуваєте? Запишіть їх на намальованих листочках дерева, на гілочках чи його стовбурі.

- Подякуйте дереву за його підтримку, силу, яку воно вам надає.

6. Зворотний зв'язок. Ритуал прощання.

Заняття 8.

1. Вправа «Пульс групи».

Мета: налаштування на роботу, визначення власного емоційного стану на початок заняття.

Інструкція: оцініть свій емоційний стан за 10-бальною шкалою, як вам зараз, як ви себе почувате (наприклад, 3 бали – мені спокійно, легко, або 8 – я напружена, тривожусь тощо).

2. Дихальна вправа «Лошата на галявині».

Мета: стабілізація дихання, налаштування на подальшу роботу.

Інструкція:

Для розслаблення м'язів обличчя і тіла загалом необхідно, як лошата, видати звук «фр-р-р-р». Цей звук повинен бути на довгому спокійному видиху.

Повільний вдих і на видиху довгий звук «фр-р-р-р». можна повторити декілька разів, поки учасники не відчують полегшення. Для кожного ця кількість може бути своя.

Обговорення:

- Які відчуття у тілі?

- Як себе почувате?

3. Арт-терапевтична метафора «Моя сила та опора для майбутнього». Робота у техніці плетіння мандали.

Мета: самовідновлення через вимотування, проєкція на майбутнє через пошук внутрішніх сил для відновлення.

Матеріали: нитки для плетіння, шпажки (4 штуки).

Інструкція: Учасникам пропонується за допомогою плетеної мандали утворити оберіг своєї сили та опори. Можна запропонувати такий алгоритм роботи:

1) Визначити для себе, що є вашою силою та опорою для відновлення і для майбутнього взагалі. Якщо є декілька кольорів ниток, то кожному асоціювати з певною якістю себе і своєї сили. Якщо ж одна нитка, то можна створювати з однієї, але кожен новий елемент узору надихати новим значенням.

2) Підготувати шпажки, вони повинні бути розміром з долоню, щоб це був дійсно як оберіг, який можна модифікувати в брошку чи іншу прикрасу.

3) Робота з плетінням мандали заключається в тому, що можна просто обмотувати усі палочки-шпажки підряд і це буде один зображення прямокутника, а можна скористатися наступною технікою, чергуючи ці елементи узору за власним бажанням.

4) Спочатку обмотуються окремо по 2 шпажки, щоб вони були зафіксовані і нерухомі. Потім їх з'єднують між собою, серединки накладаючи один на одного, ніби промені сонця, і далі вже плести, обираючи зображення.

- Обмотуємо усі шпажки підряд – отримуємо прямокутник.

- Обмотуємо через одну – квадрат.

- Обмотуємо через дві шпажки – восьмикутна зірка.

5) Вкінці обов'язково фіксуємо кінці ниточки, щоб мандала-оберіг не розплелася і це є символом цілісності особистості.

Обговорення:

- Які зараз відчуття у тілі?

- Який емоційний стан?

- Яку силу передає вам мандала? Чи вдалося це відчутти?

Примітка: якщо шпажок немає, можна замінити гілочками з дерева, головне, щоб вони були рівненькими.

4. Зворотний зв'язок. Ритуал прощання.

Заняття 9.

1. Вправа «Пульс групи».

Мета: налаштування на роботу, визначення власного емоційного стану на початок заняття.

Інструкція: оцініть свій емоційний стан за 10-бальною шкалою, як вам зараз, як ви себе відчуваєте (наприклад, 3 бали – мені спокійно, легко, або 8 – я напружена, тривожусь тощо).

2. Тілесно-дихальна вправа «Метелик».

Мета: заземлення та відчуття власного тіла, стабілізація дихання.

Інструкція: схрестіть руки на грудях, простукайте плечі та передпліччя відкритими долоньками по черзі. Зробіть так 25-30 рухів.

Обговорення:

- Які відчуття у тілі?
- Які емоції зараз?

3. Вправа «Малюю - загинаю» (В. Назаревич) [5].

Мета: вивільнення негативних емоцій, наповнення новими сенсами для відновлення за допомогою пошуку свої сильних якостей.

Матеріали: кольорові олівці/воскові олівці.

Інструкція:

1) Пропонується поетапно вимальовувати свої почуття по відношенню до ситуації, згортаючи листок хаотичного, як буде бажано. Можна не озвучувати емоції, а просто змінювати колір і малювати кожний новий загин.

2) Розгортаємо листок і заповнюємо вільні місця тими емоціями, які будуть моєю силою, ресурсом, наприклад, бажання, інтерес, плани на майбутнє тощо.

Обговорення після роботи:

- Що на малюнку є найболючішим?
- Які емоції по відношенню до цього елементи відчуваєш після малювання?
- Чи змінилося твоє розуміння ситуації після промальовки?
- Можливо щось би хотілося змінити?

Примітка: обговорення можна проводити, коли в учасника є бажання проговорити. Якщо говорити не хочеться, то пропонуємо просто вимальовувати ці негативні емоції і заповнювати вільні місця тим, що надаватиме силу.

4. Арт-терапевтична метафора «Сад відновлення» (В. Назаревич) [3, 166].

Мета: створення за допомогою метафори саду проєкції майбутнього людини.

Матеріали: кольорові олівці або фарби.

Інструкція:

Пропонується уявити сад, який буде відновлюватися.

Обговорення:

- Що в цьому саду відповідає за відновлення?
- Сад відновлюється сам чи йому хтось допомагає?
- Що росте в саду?
- Якого розміру сад
- Чи є безпечний куточок у цьому саді?
- Яке зараз відчуття у тілі?
- Які емоції?

5. Зворотний зв'язок. Ритуал прощання.

Заняття 10.

1. Вправа «Пульс групи».

Мета: налаштування на роботу, визначення власного емоційного стану на початок заняття.

Інструкція: оцініть свій емоційний стан за 10-бальною шкалою, як вам зараз, як ви себе відчуваєте (наприклад, 3 бали – мені спокійно, легко, або 8 – я напружена, тривожусь тощо).

2. Тілесна практика «Самомасаж».

Мета: зняття напруження у тілі, стабілізація дихання та налаштування на роботу.

Інструкція: Учасникам пропонується зробити собі самомасаж, не забуваймо за дихання: повільний вдих і повільний видих. Пропонується промасажувати пальці, потім руки. Якщо є бажання, можна промасажувати поступово і все тіло.

Обговорення:

- Які емоції та відчуття у тілі?

3. Арт-терапевтична метафора «Перший паросток на випаленій землі» (В. Назаревич) [4, 103].

Мета: робота з символом росту, відродження, самовідновлення як стимулом відновлення самої людини.

Матеріали: кольорові олівці/воскові олівці або фарби.

Інструкція:

Пропонується зобразити перший паросток, який виросте на зруйнованій землі.

Питання для обговорення після роботи:

- Які етапи росту паростка?
- Що з нього виросте?
- Легко чи складно було прорости?
- Які ресурси йому допомогли прорости?
- Які відчуття у тілі, які емоції?

4. Арт-терапевтична техніка «Веселка мого майбутнього» (Л. Апостолакі).

Мета: самовідновлення через пошук внутрішніх ресурсів, проекція на майбутнє.

Матеріали: кольорові олівці/воскові олівці або фарби, або пластилін.

Інструкція:

1) Пропонується уявити веселку, яка зійде після сильного дощу. Постарайтеся побачити усі кольори, які в ній є, можливо, це зовсім інші кольори, які є у звичній веселці.

2) Зобразіть її на папері або зліпіть, за вашим бажанням. Це може бути лише образ веселки або ж пейзаж із веселкою (за бажанням учасників).

Обговорення після створення продукту діяльності:

- Що для вас ця веселка, образом чого вона є?
- Які відчуття у тілі, які емоції після того, як створили веселку?
- Які кольори в ній, символом чого вони є для вас?
- Чи є кольори, які відмінні від звичної веселки? Що це означає для вас?
- Яку підказку дає образ вашої веселки майбутнього?

5. Зворотний зв'язок. Ритуал прощання.

Література

1. Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення : матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару “Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення”, м. Київ [електронний документ] / ред. кол. : Т. М. Титаренко (голов. ред.) та ін. К. : ІСПП НАПН України, 2020. 100 с.
2. Допомога людині, яка знаходиться у стані шоку, стресу чи травми: практичні поради соціальним працівникам, психологам та волонтерам. / Упорядники: В.М. Бондаровська, Т.В. Кульбачка, Е.Б. Ламах, Л.І. Козуб. Київ : ТОВ «ДКС центр», 2015. 24 с.
3. Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. М.: Когито-Центр, 2014. 208 с.
4. Лучшая книга техник по арт-терапии. При поддержке Т. Курганской. Киев : 7БЦ, 2021. 252 с.
5. Назаревич В. Арт-терапевтичні метафори. URL : <https://nazarevich-art.com/blog/>
6. Назаревич В. Я АРТ: практ. посіб. із саморегуляції засобами мистецтва / Вікторія Назаревич. Київ : ПРИНТХАУЗ, 2020. 180 с.
7. Наказ МОНУ № 509 від 22.05.2018 «Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України»
8. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
9. Основи роботи психолога внутрішніх військ МВС України: навч. посіб./ І.І. Ліпатов, І.І. Приходько, Ю.Б. Ірхін, В.І. Пасічник та ін. Х.: Акад. ВВМВС України, 2008. 153 с.
10. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. / уклад. М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2011. 616 с.
11. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч.посібн. К. : Кондор, 2005. 278 с.
12. Сарджвеладзе Н., Беберашвили З., Джавахишвили Д., Махашвили В., Сарджвеладзе Н. Травма и психологическая помощь. М. : Смысл, 2007. 180 с.
13. 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.
14. Тараріна О. Практикум по арт-терапії: шкатулка майстра. К. : АСТАМИР, 2019. 224 с.
15. Тараріна О. Практикум з консультування. Арт-рішення / Олена Тараріна. К.: АСТАМИР-В, 2019. 88 с.
16. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с.

Опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій) [10]

Опитувальник складається з 30 пар протилежних характеристик, за якими досліджуваного просять оцінити свій стан. Кожна пара є шкалою, на якій досліджуваний відмічає ступінь актуалізації тієї чи іншої характеристики свого стану.

Вік досліджуваного: з 12 років.

Інструкція: Вам пропонується описати свій стан, який ви відчуваєте в даний момент, користуючись таблицею, яка складається із 30 полярних ознак. Ви повинні в кожній парі вибрати ту характеристику, яка найбільш точно описує ваш стан, і відмітити цифру, яка відповідає ступеню вираженості даної характеристики.

Ключ до методики

Самопочуття: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активність: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настрій: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Обробка даних

При підрахунку граничний ступінь вираження негативного полюсу пари оцінюється в 1 бал, а граничний ступінь вираження позитивного полюсу пари – в 7 балів. При цьому необхідно враховувати, що полюс шкал постійно змінюється, але позитивні стани завжди отримують високі бали, а негативні – низькі. Отримані бали групуються відповідно до ключа в три категорії і підраховується кількість балів за кожною з них.

Отримані результати по кожній категорії діляться на 10. Середній бал шкали – 4. Оцінки, які перевищують 4 бали свідчать про нормальний стан досліджуваного, оцінки нижче 4 свідчать про зворотнє. Нормальні оцінки стану лежать в діапазоні 5,0 – 5,5 балів. Слід враховувати, що при аналізі функціонального стану важливе не тільки значення окремих його показників, але і їх співвідношення.

Типова карта методики САН

Прізвище, ініціали _____
Стать _____ Вік _____ Дата _____

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Гарний настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Малопрацездатний
Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Дієвий
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасний

Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
Безініціативний	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
Сповнений віри	3 2 1 0 1 2 3	Зневірений
Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добре відпочив	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
Бажаю відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажаю працювати
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Маловитривалий
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
Розмірковувати важко	3 2 1 0 1 2 3	Розмірковувати легко
Неуважний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений надій	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

Департамент освіти і науки
Полтавської обласної державної адміністрації
Відділ освіти Новосанжарської селищної ради
Новосанжарський ліцей

Програма занять на подолання нервової напруги,
тривожності, страхів дітей з особливими освітніми
потребами

Автор-укладач :
Шовкопляс Наталія Іванівна,
практичний психолог
Новосанжарського ліцею

ЗМІСТ

ВСТУП

КОНСПЕКТ ЗАНЯТЬ

Заняття 1 «Мій настрій»

Заняття 2 «Я у безпеці»

Заняття 3 «Я сильний»

Заняття 4 «Я спокійний»

Заняття 5 «Я дарую любов»

Опис можливих ризиків і перешкод та рекомендації щодо їх уникнення

Апробація та критерії ефективності програми

ДОДАТКИ

Перелік використаних джерел та інтернет-ресурсів

ВСТУП

Під час війни діти з особливими освітніми потребами постійно перебувають у стані невизначеності. Звук повітряної тривоги та вибухів, дорога та незнайомий простір у випадку евакуації – усе це викликає страх, розгубленість і тривогу. Оскільки ці діти мають обмежені можливості швидко реагувати та обробляти інформацію з навколишнього середовища, важливо запроваджувати в навчальний процес кроки підтримки, які допоможуть мінімізувати наслідки психологічної травми [6]. Задля ефективної психолого-соціальної допомоги дітям з особливими освітніми потребами щодо подолання та усунення різних видів страхів, упорядковано комплекс психологічних занять, що забезпечить розвиток емоційної стабільності та відновить власні можливості дітей. Емоційно-вольова сфера виступає чи не найважливішим аспектом для розвитку гармонійної особистості. Від того, як дитина себе оцінює, як ставиться до оточуючих, які переживання у неї виникають, залежать її успіх у житті й віра в себе [7].

Мета комплексу психологічних занять полягає в тому, щоб сформувати в учнів з особливими освітніми потребами (ООП) усвідомлене ставлення до власного емоційного світу; змінити внутрішні установки щодо реагування на тривожні моменти життя; збагатити досвід емоційних переживань і способів їх подолання; з'ясувати методи та прийоми щодо зменшення рівня тривоги та подолання страхів у дітей, сформувати відчуття захищеності, набутти вміння саморегуляції.

Структура та тривалість: 5 занять по 25-30 хв., що відповідає віковим особливостям школярів та вимогам до організації корекційної роботи з ними. Заняття мають свою структуру, але при необхідності її можна змінювати в залежності від запиту.

Вікова категорія: діти з ООП (8-12 років), які потребують корекції страхів та розвитку емоційної стабільності.

Форма роботи: індивідуальна

Основні методи роботи: арттерапія, ізотерапія (малюнкова терапія), робота з пластичними матеріалами, аплікація, інсценування, вправи-руханки (тілесні вправи), рефлексія.

Використання різних методів роботи дозволяє психологу глибше зрозуміти ситуацію чи проблему дитини з ООП, проаналізувати її. Дані вправи несуть в собі не лише корекційну, а й діагностичну мету і в подальшому можуть лягти в основу створення індивідуальної програми розвитку. Такі методи як вправи-руханки та тілесні ігри, дають можливість усвідомити власні почуття дитини, переживання й тілесні реакції, створюють довірливі стосунки між психологом і дитиною, допомагають зняти психоемоційне напруження. Творчі вправи сприяють рефлексії емоцій, травматичних подій, дають можливість дізнатися про те, чим живе дитина, її переживання. Формують відчуття захищеності, саморегуляцію.

Завдання: розвивати вміння оцінювати свій емоційний стан; знизити рівень тривожності, нервової напруги дітей з ООП; стимулювати власні можливості для подолання тривожних станів; розвивати практичні вміння та навички працювати з уявою як ресурсом у подоланні стану страхів.

Опис вимог до матеріально-технічної бази закладу для реалізації програми: заняття варто проводити в спеціально обладнаному приміщенні для проведення корекційних та тренінгових занять. Необхідно мати матеріали та обладнання, які подано в описі до кожного заняття.

Етапи реалізації комплексу занять:

I. Діагностичний (перед початком занять)

II. Корекційно-розвивальний (5 занять)

III. Критерії ефективності впливу.

Прогнозований результат: у результаті впровадження даного комплексу психологічних занять очікується зменшення рівня тривожності, нервового напруження, страхів у дітей з ООП, розвиток емоційної стабільності, вміння адекватно виражати свої емоції та почуття. Підвищення рівня комунікативних вмінь та навичок, збільшення довіри до оточуючих, формування відчуття захищеності, підвищення рівня самооцінки.

I. Діагностичний (перед початком занять)

Для діагностики використовувалися такі методики:

- Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна). [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://psychologis.com.ua/shkala_samoocenki_test_ch.d._spilbergera_-_yu.l._hanina.htm
- Методика «Шкала явної тривожності СМАС» (в адаптації А. М. Прихожан). [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://stud.com.ua/82681/psihologiya/diagnostika_trivozhnosti

Обстеження учнів проводилося індивідуально, а отримані результати узагальнені в таблиці «Аналіз ефективності програми занять».

II. Корекційно-розвивальний

КОНСПЕКТИ ЗАНЯТЬ

Заняття 1 «Мій настрій»

Вправа «Мімічний кубик» [3]

Мета: нагадати дітям про емоції, почуття, настрої людини, їх вплив на здоров'я; розвивати вміння оцінювати свій емоційний стан; виховувати доброзичливість у спілкуванні й позитивне ставлення до оточуючих.

Обладнання: демонстраційний матеріал (додаток А)

Інструкція: за допомогою «Мімічного кубика» обговорити різновиди емоцій, почуттів, настрою людини, їх вплив на здоров'я. Визначити настрій дитини у цей момент та проаналізувати його.

Обговорення. Який у тебе сьогодні настрій? Як можна покращити настрій? Що на нього впливає? Як дізнатися, який настрій у твого друга? Усі емоції – важливі, і кожна має певну функцію і визначає нашу унікальність.

Вправа «Моя радість»

Мета: сформувати відчуття захищеності, набути вміння саморегуляції.

Обладнання: фарби, олівці, ручки, пластилін, глина, солоне тісто, палички, сірники, шматочки ниток тощо.

Інструкція: закрийте очі й уявіть собі ту картинку, яка створює у вас почуття радості. Роздивіться всі деталі, зробіть глибокий вдих й уявіть, що вдихаєте гарний настрій. Зробіть декілька таких вдихів та видихів. Відчуйте, як ритмічно б'ється ваше серце. Будьте в цьому стані декілька хвилин, розслабтеся. Тепер відкрийте очі й намалюйте, викладіть з сірників, виліпіть з пластиліну «вашу радість». Це може бути дуже символічна поробка або малюнок. Сердечко, квадратик, який нагадує дім, квітку з маминого саду. Усе! Усе, що прийде вам на

думку! Це тільки ваша унікальна радість! Покладіть результат вашої творчості на видне місце в будинку, щоб кожного разу, проходячи повз вашу «радість», ви отримували невидимий заряд позитиву й добра.

Обговорення. Які відчуття були у тебе під час виконання цієї вправи? Скільки часу знадобилося, щоб згадати свою «радість»? Важливо пам'ятати, що ось ці «радість», які ми виготовили, і є тими маленькими рятівними речами, які безпосередньо допомагають позбутися від суму, страху й поганого настрою. У будь-який потрібний момент ти можеш скористатися ними.

Вправа «Колобок» (від Світлани Ройз) [5]

Мета: допомогти дитині впоратися із емоційним навантаженням, травмуванням, зняти напругу.

Інструкція: спочатку «засипати» муки – пройтись легкими рухами по всьому тілу, потім, «налити» води – рухи, що гладять. Ліпимо тісто, а потім робимо колобка – дитина сидить, обійнявши себе руками. А ми її обіймаємо за спинку. Розкриваємо руки – колобок «випікся».

Рефлексія заняття

Які емоції супроводжували тебе під час заняття?

Що тобі сподобалось на занятті? Що не сподобалося? Чому?

Що нового дізналися на занятті?

Заняття 2 «Я у безпеці»

Вправа «Визнач емоцію» [4]

Мета: вчити вмінню сприймати та розпізнавати емоції, обговорення життєвих ситуацій, в яких можуть виникати дані емоції.

Обладнання: друкована картка (додаток Б), кольорові олівці.

Інструкція: на роздрукованій картці (додаток Б) обвести кольором (вибравши за бажанням) позитивні емоції та негативні. На звороті аркушу запропонувати дитині намалювати свій настрій у вигляді смайлику.

Обговорення. Який у тебе сьогодні настрій? Що тебе заряджає, допомагає?

Вправа «Кокон безпеки»

Мета: сформуванню відчуття захищеності, додати дитині впевненості в собі та власних силах.

Обладнання: кольоровий папір, олівці, клей, ножиці, роздрукований шаблон людини.

Інструкція: запропонуйте дитині намалювати дерево, прикрасивши його на власний розсуд квітами, плодами або взагалі видуманими предметами. На гілочці розмістіть щось на кшталт кокона, у середину якого вклейте чоловічка, скориставшись додатком В. Важливо, щоб дитина створювала кокон власноруч.

Обговорення. Які безпечні місця ти знаєш в школі, будинку, родичів? Де почувашся найбезпечніше? Чи важко було виконувати вправу?

Вправа «Сніговик» (від Світлани Ройз) [5]

Мета: допомогти дитині впоратися із емоційним навантаженням, травмуванням, зняти напругу.

Інструкція: «ліпимо» із тіла дитини сніговика. Просимо напружити всі м'язи, наче він змерз. А потім «гріємо сонечком» – а зараз вийшло сонечко, і сніговик тане. І дитина розслабляється.

Рефлексія заняття

Які емоції супроводжували тебе під час заняття?

Що тобі сподобалось на занятті? Що не сподобалося? Чому?
Що нового дізналися на занятті?

Заняття 3 «Я сильний»

Вправа «Класифікація емоцій»

Мета: вчити вмінню сприймати та розпізнавати свій внутрішній стан, емоції.

Обладнання: картки з зображенням різних емоцій.

Інструкція: розкласти перед дитиною картки з зображенням різних емоцій. Запропонувати роздивитися їх і розкласти за ознаками: які подобаються; які не подобаються.

Обговорення. Назви емоції, зображені на картках. Пояснити, чому вони так розкладені. Обери картку, яка відповідає твоєму сьогоднішньому настрою. Чому він такий?

Вправа «Мій щит»

Мета: знайти способи впоратись зі стресом, тривожністю.

Обладнання: шаблон щита (додаток Г), кольорові олівці

Інструкція: Запропонуйте дитині розмалювати щит та всередині нього намалювати або записати те, що допомагає особисто впоратися з нервовим напруженням, стресом. Після виконання вправи запропонуйте розмальований щит розмістити над ліжком, так, щоб дитина бачила його щодня.

Обговорення: Перед тим, як почати розмалювати щит, розкажіть дитині про те, для чого він використовується (щит є оберегом, символом захисту). Під час розмови скажіть, що в кожного з нас є свій індивідуальний та неповторний щит, який «рятує» в складних ситуаціях. Допоможіть згадати, що саме допомагає, підтримує, надає сили людині.

Вправа «Квітка чи дерево» (від Світлани Ройз) [5]

Мета: допомогти дитині впоратися із емоційним навантаженням, травмуванням, зняти напругу.

Інструкція: Запитати в дитини, ким вона хоче бути, якої квіткою чи деревом. Торкнутися стоп – (у тебе дуже міцне коріння, воно із землі бере все, що потрібно для життя, і міцно тримає тебе.). Торкнутися боків (У тебе такий стрункий стовбур, сильний, міцний, гнучкий. Він може зігнути, може схилитися, але він ніколи не зламається. Він витримає всі вітри та урагани). Торкнутися голівки – (а це твоя крона – красива, ніжна, соковита, сильна). Ти – дерево Життя.

Рефлексія заняття

Які емоції супроводжували тебе під час заняття?

Що тобі сподобалось на занятті? Що не сподобалося? Чому?

Що нового дізналися на занятті?

Заняття 4 «Я спокійний»

Вправа «Закінчи речення»

Мета: показати різноманіття можливостей, усвідомлення для дитини своєї внутрішньої сутності, навчити пізнавати себе через відчуття, емоції та настрої.

Інструкція: продовж речення.

1. Я - ...
2. Я вмію ...
3. Я хочу ...
4. Я можу навчитися...
5. Я радію коли ...

6. Я ображаюсь коли ...
7. Я люблю ...
8. Я злюсь коли ...
9. Я мрію ...
10. Я сподіваюся ...
11. Я вірю ...

Обговорення: Яке речення було продовжити найскладніше? Чому? Які враження виникли під час виконання вправи?

Вправа «Будиночок спокою»

Мета: відреагування емоцій, травматичних подій і простий спосіб дізнатися про те, чим живе дитина, її переживання.

Обладнання: шаблон замку (додаток Д), кольоровий папір, олівці чи фломастери, клей, ножиці.

Інструкція: Виріжте замок (його можна зробити не обов'язково білим чи чорним, підійде будь-який колір). Виріжте окремо вікна та двері, які потім можна буде «відчинити». Можна, за бажанням приклеїти все на жовтий папір (потім вирізати по контуру замку) задля того, щоб створити імітацію ввімкненого світла. Тепер задаємо дитині будь-яку тему й складаємо розповідь. Таким чином, можна працювати в найрізноманітнішій тематиці. Заселяти будиночок різноманітними героями, емоціями й почуттями.

Обговорення: У яких місцях ти відчуваєш спокій? Що надає тобі силу? Кого з рідних чи друзів ти уявляєш поруч, коли тобі страшно? Що нового ти дізнався про себе, виконуючи цю вправу?

Вправа «Ліпка» (від Світлани Ройз) [5]

Мета: допомогти дитині впоратися із емоційним навантаженням, травмуванням, зняти напругу.

Інструкція: Розминати тіло, як тісто чи пластилін.

Рефлексія заняття

Які емоції супроводжували тебе під час заняття?

Що тобі сподобалось на занятті? Що не сподобалося? Чому?

Що нового дізналися на занятті?

Заняття 5 «Я дарую любов»

Вправа «Настрій»[3]

Мета: сформувати в учнів усвідомлене ставлення до емоційного світу.

Інструкція: за допомогою жестів, міміки зобразити настрій хлопчика.

Наш Сашко бува веселий, коли друзі всі в оселі.

Наш Сашко бува сердитий, коли лоб його набитий.

Наш Сашко сумний буває, коли іграшки немає.

Наш Сашко, буває, плаче, коли хтось відніме м'ячик.

Наш Сашко, бува, хитрує, коли фокуси майструє.

А як його насварить – він ображений стоїть.

Як незвичне щось побачить, то дивується одначе.

А як чогось злякається – у куці ховається.

Обговорення: Який настрій у тебе буває найчастіше? Коли ти буваєш веселий? Коли сумний? Який настрій зобразити мімічно було найважче?

Вправа «Парасолька»

Мета: обговорити методи та прийоми щодо зменшення рівня тривоги та подолання страхів у дітей, сформувати відчуття захищеності.

Обладнання: аркуш паперу, кольорові олівці або фломастери, гуаш.

Інструкція: попросіть дитину зверху або в центрі аркуша зобразити парасольку, таку, яка могла б захистити від будь-яких зовнішніх негараздів. Нехай дитина розфарбує її так, як їй найбільш подобається. Запропонуйте зобразити фігурку хлопчика або дівчинки (проекцію себе) під парасолькою так, аби фігурка відчувала себе максимально захищеною від впливу навколишнього світу. Нехай дитина промалює кордони захисту парасольки. Тобто виділить той простір, який вона буде закривати собою від зовнішніх негараздів. Пофантазуйте разом, що, крім того, що парасолька захищає, вона ще й має чарівну особливість: коли відкривається, з неї висипаються різні-різні радості й задоволення, які роблять людину під парасолькою радіснішою та щасливішою. Нехай дитина промалює в захисному просторі парасольки всі радості, які спадають їй на думку.

Обговорення: Важливо по завершенню техніки проговорити дитині, що ось ці радості, які вона промалювала, і є тими маленькими рятівними речами, які безпосередньо їй допомагають позбутися від суму, страху й поганого настрою. Їй варто просто в такі моменти підійти до своєї парасольки і скористатись однією із зазначених нею підказок. Який елемент вправи виконувати було найскладніше?

Вправа «Будиночок» (від Світлани Ройз) [5]

Мета: допомогти дитині впоратися із емоційним навантаженням, травмуванням, зняти напругу.

Інструкція: Ти – Будиночок: це у тебе підлога (ніжки), стіни (проходимо по всьому тілу доторками), дах – голівка. Ти в будиночку (можна покласти руку на серце).

Рефлексія заняття.

Які емоції супроводжували тебе під час заняття?

Що тобі сподобалось на занятті? Що не сподобалося? Чому?

Що нового дізналися на занятті?

Опис можливих ризиків і перешкод та рекомендації щодо їх уникнення

1. Комплекс занять розрахований на дітей з ООП (8-12 років), які потребують корекції страхів та розвитку емоційної стабільності.
2. Заняття мають свою структуру, але при необхідності її можна змінювати в залежності від запиту. Вправи використовуються з урахуванням фактору стомлюваності дітей. Розпочинати потрібно вправою на розпізнання власних емоцій, настрою, завершувати заняття рефлексією. Якщо ви помітили, що дитина втомилася, то варто зробити паузу, запропонувати змінити тип діяльності, наприклад, зробити розминку, пострибати тощо.
3. Під час тілесних вправ обов'язково спостерігати за реакцією дитини. Якщо у дитини ще не встановлений контакт з психологом, то можна торкатися лише тих частин її тіла, які закриті одягом. Інструкцію до проведення тілесних вправ можна спочатку показати на собі. Дитина може якусь вправу просити повторювати багато разів – ця вправа для неї найтерапевтична. Програйте її декілька разів.
4. Творчі вправи дають можливість дізнатися про те, чим живе дитина, її переживання. Запропонуйте сформулювати подумки, а потім промовити вголос те, що викликає в неї тривоги, страх. «Проговорений» страх стає меншим.

5. Рефлексія в кінці кожного заняття передбачає ретроспективну оцінку в двох аспектах: емоційному (що сподобалось – не сподобалось, було добре – погано і чому) і смислового (чому це важливо, навіщо ми це робили). Рефлексія наприкінці заняття створює можливість зворотного емоційного зв'язку між психологом та дитиною. Допомагає встановленню довірливих відносин.
6. Під час організації занять обов'язково зважайте на вікові можливості дітей. Якщо інструкція написана занадто складно, перефразуйте її власними словами. Головне, щоб дитина зрозуміла її та працювала з радістю.
7. Посміхайтесь разом із дитиною, будьте доброзичливими та щирими.

III. Апробація та критерії ефективності програми

Аналіз ефективності програми занять на подолання нервової напруги, тривожності, страхів дітей з особливими освітніми потребами

Аналіз ефективності програми занять

№	Назва методики	Результати на початок	Результати після впровадження програми
1.	Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна)	68% учнів – помірна тривожність 42% учнів – висока тривожність	20% учнів – низька тривожність 65% учнів – помірна тривожність 15% учнів – висока тривожність
2.	Методика «Шкала явної тривожності СМАС» (в адаптації А.М. Прихожан)	65% учнів – явно підвищена тривожність 35% учнів – дуже високий рівень тривожності	67% учнів – нормальний рівень тривожності; 23% учнів – дещо підвищена тривожність; 20% учнів – явно підвищена тривожність

Як показали результати повторної діагностики, у дітей з ООП Новосанжарського ліцею переважає нормальний та помірний рівні тривожності, що говорить про ефективність проведеної роботи щодо подолання нервової напруги, страхів та розвитку емоційної стабільності.

Апробацію програми проведено з 28.03.2022 по 12.04.2022 в Новосанжарському ліцеї Полтавської області. Кількість учасників: 14.

Критерії ефективності: рівень тривожності за результатами діагностичних методик має нормальний та помірний рівні. Діти під час зустрічей активні й відверті, залюбки відвідують психологічні заняття. Можуть проаналізувати свої та чужі вчинки, стають відповідальнішими, розкутішими, розпізнають власні емоційні стани, сприймають емоції інших людей. Зменшується тривожність, м'язове напруження, покращується настрій.

ДОДАТКИ

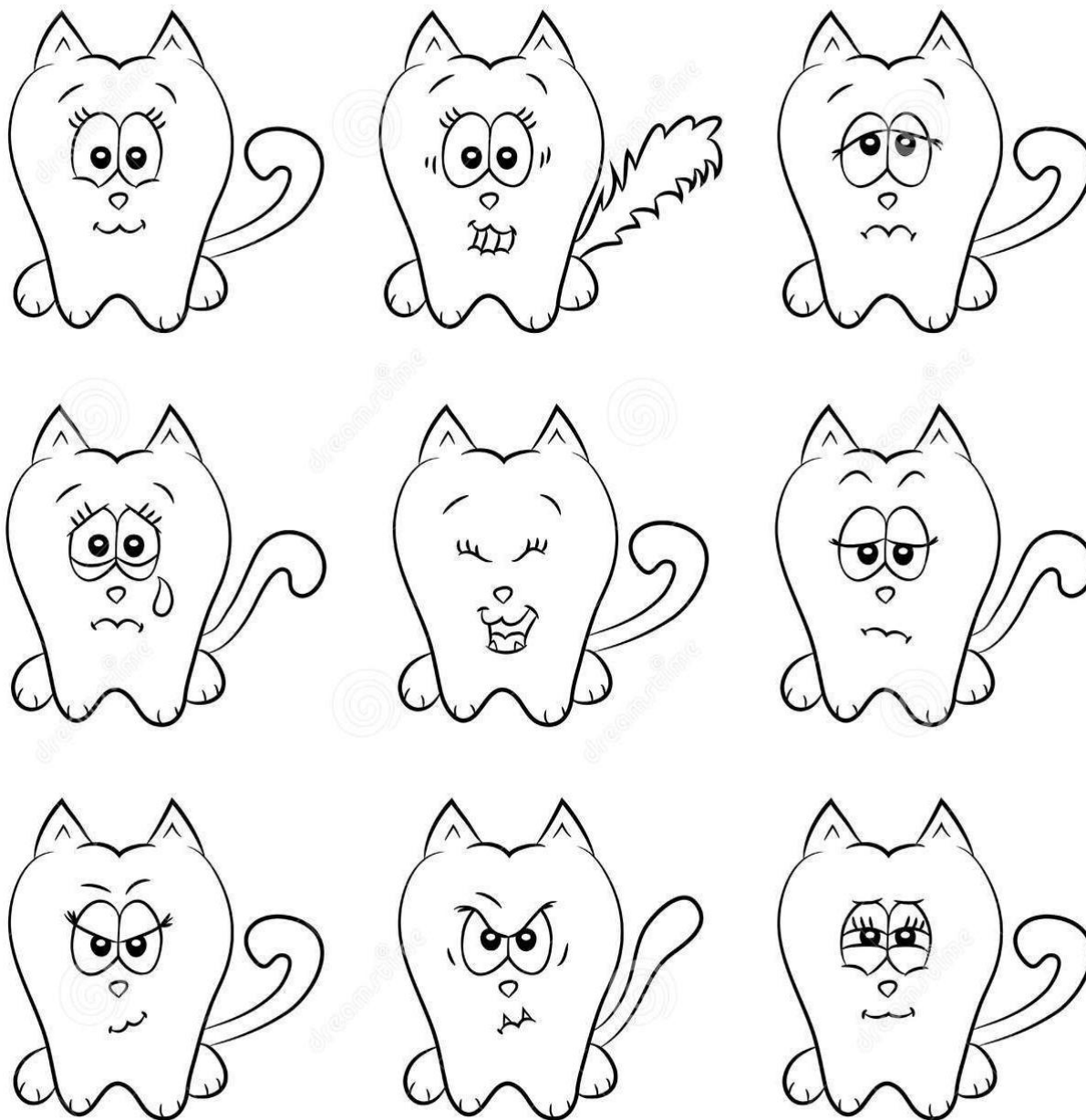
ДОДАТОК 1.

Мімічний кубик



Джерело : <https://naurok.com.ua/prezentaciya-emoci-nastriy-pochuttya-20964.html>

КОТИК



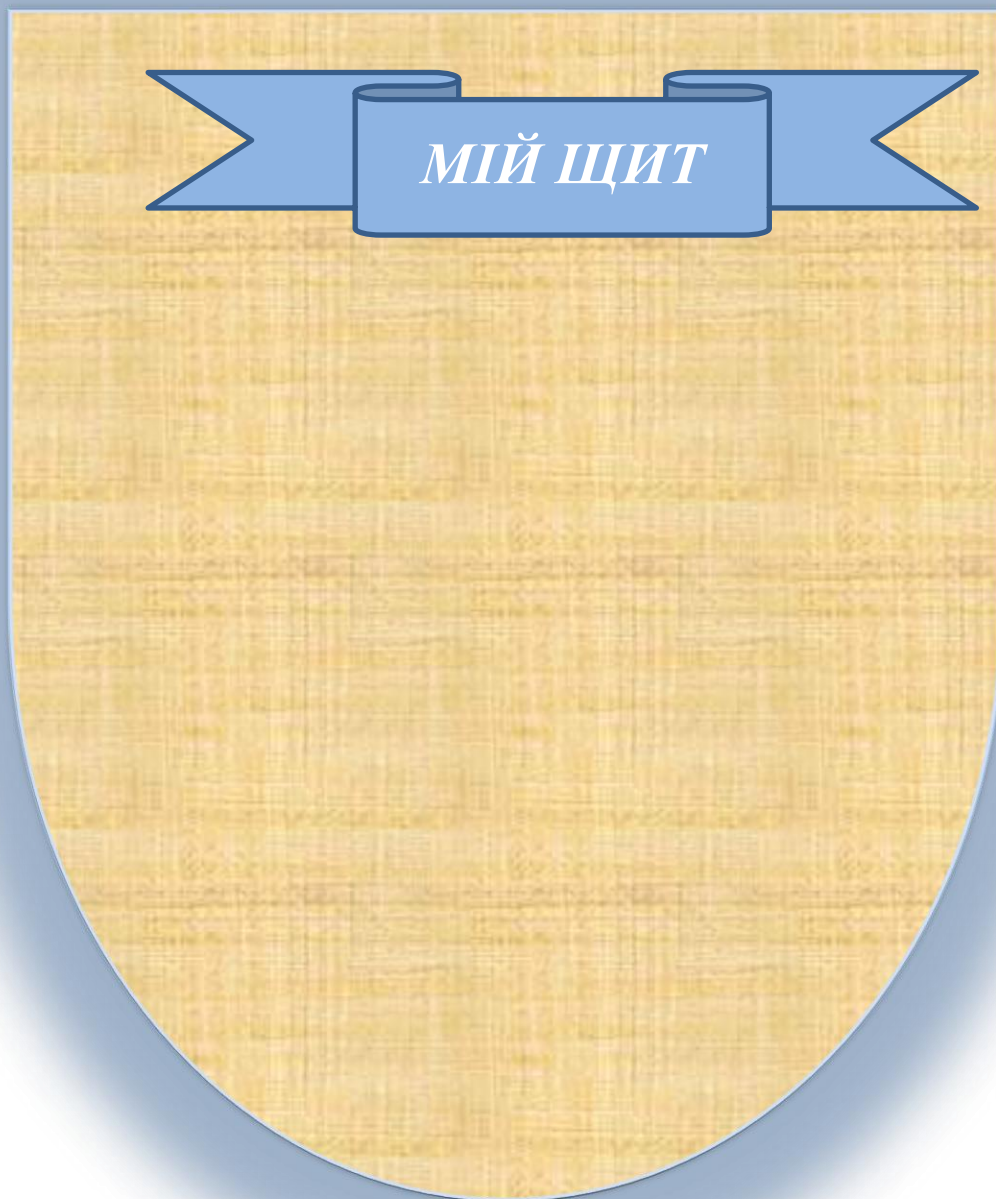
Джерело: <https://vseosvita.ua/library/emocii-sprijnatta-ta-rozpiznavanna-vlasnih-emocij-aki-viklikaut-trudnosi-adaptacii-ta-navcanna-123657.html>

Кокон безпеки

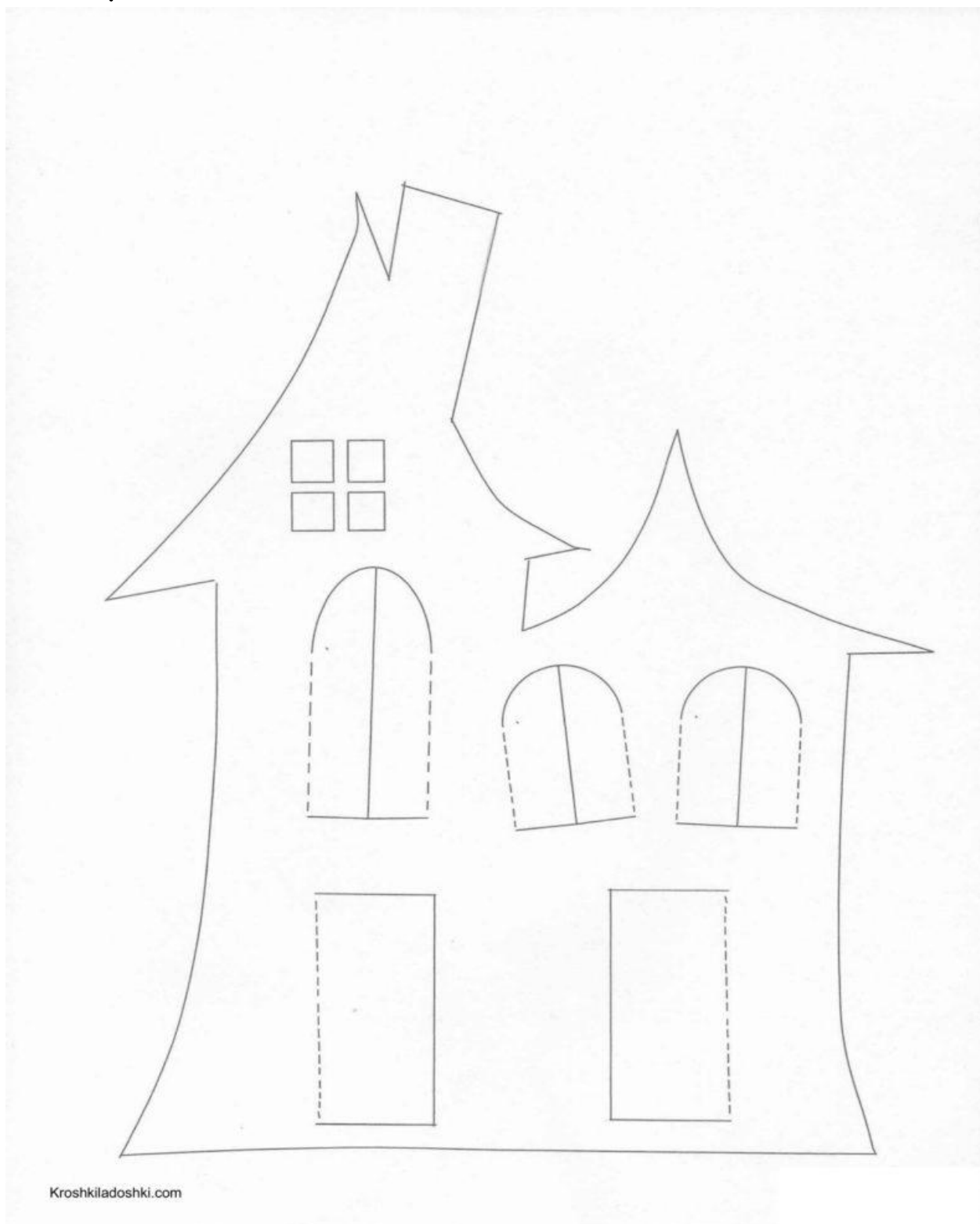


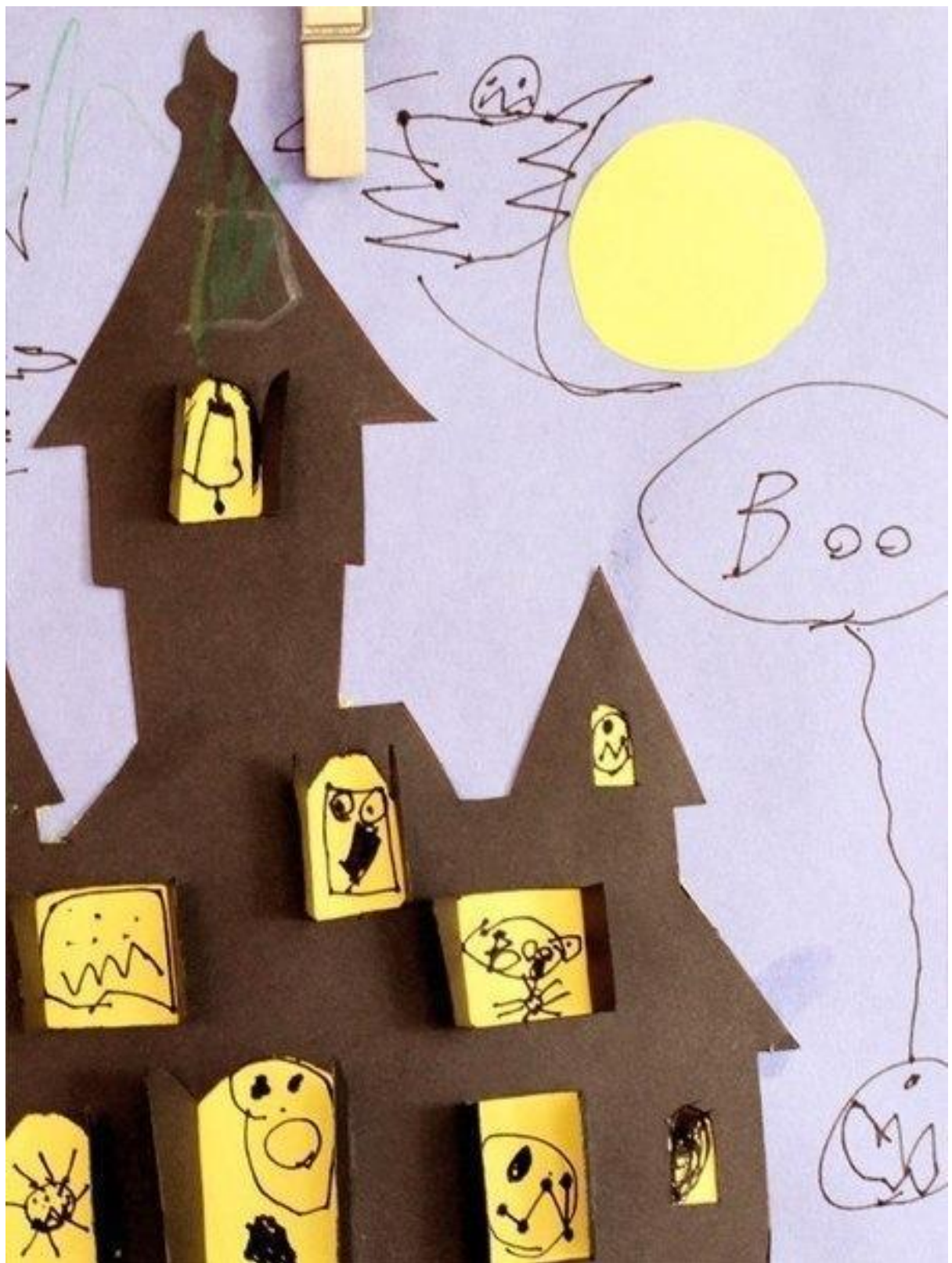
Джерело: <https://www.facebook.com/media/set/?set=oa.341105801324732&type=3>

Мій щит



Будиночок спокою





Джерело : <https://kroshkiladoshki.com/aplikatsiya-dom-s-privideniyami-shablon/>

Перелік використаних джерел та інтернет-ресурсів

1. Басс Л. Ю. Вправи для розвитку та корекції емоційно-вольової сфери. Методичний посібник. Хмельницький, 2018. 160 с.
2. Громова Т. В. Країна емоцій: Методика як інструмент діагностичної та корекційної роботи з емоційно-вольовою сферою дитини. М.: УЦ «Перспектива», 2002. 48 с.: Іл.
3. Емоції, настрої, почуття: презентація. [Електронний ресурс] / веб-сайт освітнього проекту «На урок». Електрон. дані. Київ. URL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-emoci-nastriy-pochuttya-20964.html>
4. Емоції. Сприйняття та розпізнавання власних емоцій, які викликають труднощі адаптації та навчання. [Електронний ресурс] / веб-сайт національної освітньої платформи «Всеосвіта». Електрон. дані. Київ. URL: <https://vseosvita.ua/library/emocii-sprijnatta-ta-rozpiznavanna-vlasnih-emocij-aki-viklikaut-trudnosi-adaptacii-ta-navcanna-123657.html>. Дата публікації: 28.03.2019. Назва з екрана.
5. Ігри для зняття стресу у дітей від Світлани Ройз: поради психолога для контакту з тілом. [Електронний ресурс] / веб-сайт UNICEF Україна. Електрон. дані. Київ. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/media/21971/file/antistress-games.pdf>
6. Розроблено поради для організації інклюзивного навчання під час війни [Електронний ресурс] / офіц. веб-сайт Міністерства освіти і науки України. Електрон. дані. Київ. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/rozrobleno-poradi-dlya-organizaciyi-inklyuzivnogo-navchannya-pid-chas-vijni>. Дата публікації: 05.04.2022. Назва з екрана.
7. Стецюк Л. В. Подолання дитячих страхів та розвиток емоційної стабільності дітей військовослужбовців: корекційно-розвиткова програма. 2020. 82 с.

*Інгульський ліцей
Устинівської селищної ради*

***Профілактична програма
«Мозаїка ідей»***

Автор:

Гриджук Надія Олександрівна,
практичний психолог, КЗ
«Інгульське навчально-виховне
об'єднання «Загальноосвітня
школа І – III ступенів»
Устинівської селищної ради

ЗМІСТ

Вступ

Пояснювальна записка

План реалізації

Конспекти занять

Заняття 1.

Заняття 2.

Заняття 3.

Заняття 4.

Заняття 5.

Заняття 6.

Заняття 7.

Заняття 8.

Заняття 9.

Заняття 10.

Заняття 11.

Заняття 12.

Заняття 13.

Заняття 14.

Заняття 15.

Заняття 16.

Заняття 17.

Заняття 18.

Заняття 19.

Заняття 20.

Заняття 21.

Заняття 22.

Список використаної літератури

ВСТУП

Актуальність. 24 лютого 2022 рік – це день, який перевернув життя кожного українця та змінив хід нашої історії. Нашу країну поглинула війна. І обставини складаються таким чином, що наші діти вимушені були подорослішати за цю добу, адже у війни зовсім не дитяче обличчя. Небезпека війни поглинає кожного українця, до цього потрібно бути готовим. І, що найскладніше, слід правильно підготувати своїх дітей, не нашкодивши їм.

Молодший шкільний вік – окрема категорія вікового періоду. Потрібно пам'ятати і зважати на вікові особливості молодших школярів: суперечності між інтелектуальними можливостями дитини і специфічними «дошкільними» способами їх задоволення. Цим дітям притаманні велика вразливість та чутливість. Виходячи з поглядів Л. С. Виготського, в цей період здійснюється перехід від учіння за власною програмою до учіння за програмою, заданою дорослим.

Тому, ми як дорослі, повинні «закласти програму виходу зі стану війни і задати її дитині». Ми зобов'язані захистити дітей не лише фізично, а й психологічно. Щоб зробити це безболісніше для дитячої психіки, ми і пропонуємо низку профілактичних заходів.

Мета: збереження психічного здоров'я дітей, їх психосоматичного благополуччя; створення позитивної атмосфери взаємодії; зниження психологічного дискомфорту та емоційної напруженості; зменшення рівня тривожності, агресії; робота зі страхами.

Завдання:

- Створення атмосфери безпеки та позитивного емоційного настроюв групі;
- Профілактика небажаних емоційних проявів у поведінці;
- Формування позитивних рис характеру;
- Навчання прийомам саморегуляції;
- Забезпечення відчуття цінності власного «Я» кожною дитиною;
- Формування адекватної самооцінки в учнів;
- Зниження тривожності та замкнутості школярів;
- Розвиток уміння контролювати рівень тривожності та агресії;
- Формування в учнів віри у свої сили й можливості.

Методичні прийоми:

- Етичні бесіди;
- Рольове програвання ситуацій;
- Вправи на самопізнання та саморозвиток;
- Етюди, пантоміміка, мімічна гімнастика;
- Рухлива ігрова терапія;
- Казкотерапія;
- Арттерапія;
- Психогімнастика й ауторелаксація, візуалізація.

Організація занять:

Програма розрахована на 22 заняття;

Кількість занять на тиждень – 2;

Тривалість занять – 20 – 30 хв;

Кількість дітей у групі – в режимі офлайн – від 1 до 15 осіб

В режимі онлайн – не обмежено;

Вікова категорія – 6 – 11 років.

Очікувані результати:

- Діти виявляють активний пізнавальний інтерес до життя;

- Керують власною поведінкою, емоціями;
- Мають позитивну самооцінку та розуміють свою соціальну відповідальність у партнерських взаємовідносинах з оточуючими;
- Усвідомлюють свої переживання;
- Активно цікавляться життям;
- Мають низький рівень тривожності та агресії.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Вимоги до кваліфікації фахівця, який буде застосовувати програму:

практичний психолог, соціальний педагог, вчитель початкових класів (повна вища освіта відповідного напрямку підготовки (магістр, спеціаліст).

Стаж роботи за фахом – не менше 3 років.

Цільова група:

молодші школярі (6 – 11 років), які:

- зазнали впливу війни;
- внутрішньо переміщені особи;
- разом з батьками виїхали за кордон на період війни.

Не доцільно використовувати дану програму з молодшими школярами, які знаходяться в епіцентрі бойових дій; підлітками та юнаками.

Форма роботи: програму можна використовувати як в індивідуальній, так і в груповій роботі.

Кількість учасників: в режимі офлайн – від 1 до 15 осіб
в режимі онлайн – не обмежено.

Матеріали та обладнання: папір, кольорові олівці, фломастери, гаджети.

Можливі ризики та перешкоди:

- *Надемоційність молодших школярів (сльози або, навпаки, гучний сміх).*

У такому випадку дайте дитині «виплеснути» свої емоції. Поясніть, що на даних заняттях ми можемо бути справжніми. І при цьому намагайтеся не акцентувати на цьому увагу інших.

- *Дитина замкнута, не йде на співпрацю, просто мовчить.*

Не насідайте на дитину. Можливо, пережита нею травма, ще не дозволяє легко йти на контакт. Просто чекайте прояву готовності учня/учениці. Поясніть, що коли дитина відчує свою готовність, відразу нехай подасть умовний знак (цей знак ви повинні дитині продемонструвати і в подальшому чекати від дитини його прояву).

- *Погана швидкість інтернету, технічні збої (якщо говорити про роботу в режимі онлайн).*

Потурбуйтеся завчасно про наявність ще одного гаджету з виходом в мережу (наприклад, працюємо з комп'ютером, телефон використовуємо як «запасний» варіант).

- *Сигнал «Повітряна тривога»*

У такому випадку головне – не злякати дитину. Якщо ви працюєте офлайн, то повинні негайно припинити заняття і перейти з учнями в укриття. Якщо ж працюєте в режимі онлайн, то ще перед початком заняття обговоріть правила роботи в екстрених ситуаціях:

1. Запитайте, чи є вдома з дітьми хтось із дорослих.

2. Чи є безпечне місце вдома, де можна ховатися у випадку повітряної тривоги і чи знає дитина про це місце.

3. Якщо дитина не знає такого місця і вдома немає нікого з дорослих, розкажіть про правило «двох стін». Пам'ятайте, це дуже важливо!

4. Якщо сигнал «Повітряна тривога» спрацював, ви спрямуєте дітей у безпечне місце. І після сигналу «Відбій» вони повинні чекати вашого дзвінка.

5. Після сигналу «Відбій повітряної тривоги», знову виходимо на зв'язок з учнями, цікавимося їхнім станом і по можливості продовжуємо роботу.

Застереження

Ні в якому разі:

- Не ігноруйте сигнал «повітряна тривога».
- Не лякайте дитину словом «війна», тактовно поясніть, що світ буває жорстоким, некомфортним та небезпечним. Але ви та сім'я молодшого школяра зробите усе, щоб було якомога безпечніше та краще.
- Не перекидайте відповідальність на дитину. Якщо дитина лякається чогось, нашою функцією є пояснення, не нівелюючи її почуттями.
- Не обманюйте дитину та не обіцяйте їй швидкого закінчення війни. На жаль, не від нас залежить, коли закінчатимуться бойові дії, тому якщо ви будете говорити про конкретні терміни, то можете стати в очах дитини «нечесною людиною».

Говоріть з учнями, підтримуйте їх, демонструйте любов та віру в їхні сили та віру в нашу перемогу!

Критерії ефективності:

В учнів знижується психологічний дискомфорт, емоційна напруженість, підвищується самооцінка; дитина йде на контакт та співпрацю; знижується рівень тривожності та агресії; долаються страхи.

Досвід впровадження програми:

Програма «Мозаїка ідей» була апробована з 01.03.2022 р. по 10.06.2022 р. в комунальному закладі «Інгульське навчально-виховне об'єднання «Загальноосвітня школа І – III ступенів» Устинівської селищної ради». Дані заняття дали змогу здобувачам освіти виявляти активний пізнавальний інтерес до життя, керувати власною поведінкою, емоціями; усвідомити свої переживання; знизити рівень тривожності та агресії. Ці дані засвідчують ефективність розробленої програми та підтверджують, що правильно підібрані форми та методи роботи щодо збереження психічного здоров'я дітей, їх психосоматичного благополуччя; створення позитивної атмосфери взаємодії; зниження психологічного дискомфорту та емоційної напруженості; зменшення рівня тривожності, агресії, страхів дали позитивний результат.

ПЛАН РЕАЛІЗАЦІЇ

Назва заняття	Мета	Посилання
Заняття 1.	створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту та емоційної напруженості	https://youtu.be/5rOil66fV74
Заняття 2.	збереження психічного здоров'я дітей, їх психосоматичного благополуччя; створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту та емоційної напруженості; зменшення рівня тривожності, агресії; робота зі страхами	https://youtu.be/_dm0P8FHRrIE
Заняття 3.	збереження психічного здоров'я дітей, їх психосоматичного благополуччя; створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту та емоційної напруженості	https://youtu.be/cSeKzUtprl4
Заняття 4.	збереження психічного здоров'я дітей, їх психосоматичного благополуччя; створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту та емоційної напруженості	https://youtu.be/hSmEmL6W010
Заняття 5.	збереження психічного здоров'я дітей, їх психосоматичного благополуччя; створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту та емоційної напруженості; зменшення рівня тривожності, агресії; робота зі страхами	https://youtu.be/PKZcnCe001A
Заняття 6.	збереження психічного здоров'я дітей, їх психосоматичного благополуччя; створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту та емоційної напруженості; зменшення рівня тривожності, агресії; робота зі страхами	https://youtu.be/EuPTMOo8wd0
Заняття 7.	збереження психічного здоров'я дітей, їх психосоматичного благополуччя; створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту та емоційної напруженості; зменшення рівня тривожності, агресії; робота зі страхами	https://youtu.be/t07QmzRwn8Y
Заняття 8.	збереження психічного здоров'я дітей, їх психосоматичного благополуччя; створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту та емоційної напруженості; зменшення рівня тривожності, агресії; робота зі страхами	https://youtu.be/fELecGV7CvE
Заняття 9.	збереження психічного здоров'я дітей, їх	https://youtu.be/Y51unXS7x1o

	психосоматичного благополуччя; створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту та емоційної напруженості; зменшення рівня тривожності, агресії; робота зі страхами	
Заняття 10.	збереження психічного здоров'я дітей, їх психосоматичного благополуччя; створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту та емоційної напруженості; зменшення рівня тривожності, агресії; робота зі страхами	https://youtu.be/XgsPvE3R8SU
Заняття 11.	збереження психічного здоров'я дітей, їх психосоматичного благополуччя; створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту та емоційної напруженості; зменшення рівня тривожності, агресії; робота зі страхами	https://youtu.be/WOYwFE7riiM
Заняття 12.	збереження психічного здоров'я дітей, їх психосоматичного благополуччя; створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту та емоційної напруженості; зменшення рівня тривожності, агресії; робота зі страхами	https://youtu.be/G1rp_DJxhSA
Заняття 13.	збереження психічного здоров'я дітей, їх психосоматичного благополуччя; створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту та емоційної напруженості; зменшення рівня тривожності, агресії; робота зі страхами	https://youtu.be/SoSQns4DT7k
Заняття 14.	збереження психічного здоров'я дітей, їх психосоматичного благополуччя; створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту та емоційної напруженості; зменшення рівня тривожності, агресії; робота зі страхами	https://youtu.be/86CfoxjP_Pk
Заняття 15.	збереження психічного здоров'я дітей, їх психосоматичного благополуччя; створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту та емоційної напруженості; зменшення рівня тривожності, агресії; робота зі страхами	https://youtu.be/9wZaNVX03yI
Заняття 16.	збереження психічного здоров'я дітей, їх психосоматичного благополуччя; створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту та емоційної напруженості; зменшення рівня тривожності, агресії; робота зі страхами	https://youtu.be/1tEm2kCd_iE

Заняття 17.	збереження психічного здоров'я дітей, їх психосоматичного благополуччя; створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту та емоційної напруженості; зменшення рівня тривожності, агресії; робота зі страхами	https://youtu.be/N_hOWOBkNfI
Заняття 18.	збереження психічного здоров'я дітей, їх психосоматичного благополуччя; створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту та емоційної напруженості; зменшення рівня тривожності, агресії; робота зі страхами	https://youtu.be/sVOX5ZT66F4
Заняття 19.	збереження психічного здоров'я дітей, їх психосоматичного благополуччя; створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту та емоційної напруженості; зменшення рівня тривожності, агресії; робота зі страхами	https://youtu.be/2BDP80Etni4
Заняття 20.	збереження психічного здоров'я дітей, їх психосоматичного благополуччя; створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту та емоційної напруженості; зменшення рівня тривожності, агресії; робота зі страхами	https://youtu.be/III6j3cqOo4
Заняття 21.	збереження психічного здоров'я дітей, їх психосоматичного благополуччя; створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту та емоційної напруженості; зменшення рівня тривожності, агресії; робота зі страхами	https://youtu.be/Z5stP62UIPA
Заняття 22.	збереження психічного здоров'я дітей, їх психосоматичного благополуччя; створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту та емоційної напруженості; зменшення рівня тривожності, агресії; робота зі страхами	https://youtu.be/RcLYhaMvbts

Мозаїка ідей. Заняття 1.

Мета: створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту, емоційної напруженості; зниження рівня тривожності, агресії; робота зі страхами.

Обладнання: ручка, кольорові олівці, фломастери, аркуш паперу.

Хід заняття

Привіт-привіт, наші маленькі українці та українки! Я дуже хочу підтримати Вас у цей нелегкий для нас час. Тому пропоную проводити нам час з користю та задоволенням.

Давайте знайомитись.

Мене звати Надія Олександрівна. Я – психолог, працюю з дитячими душами.

- А ви знаєте, що таке душа?!

Давайте прикладемо свою руку до серця.

- Чи знаєте ви, де знаходиться серце?

- Так, ось тут, зліва.

- Відчуваєте тепло?

• Так, добре, молодчини. Оце тепло і випромінюють ваші душі. І саме з вашим теплом я і буду працювати протягом часу нашого спілкування.

І щоб налаштуватися нам з вами на подальшу співпрацю, пропоную виконати за мною вказівки:

Встаньте, дітки, всі рівенько,

Посміхніться всі гарненько.

Посміхніться всі до мене,

Посміхніться і до себе.

Привітайтеся: Добрий день!

Хай гарно розпочнеться новий день!

Ви справжні молодчини! Можемо тепер продовжувати нашу роботу. Ви вже дізналися як мене звати і хто я. Але я, на жаль, не знаю вас. Тому пропоную познайомитися ближче.

Для знайомства нам потрібні будуть речі-друзі: аркуш паперу, ручка, кольорові олівці.

Тепер беремо ручку, аркуш паперу і спробуємо намалювати людину у вигляді імбирного печива. Намалюємо йому очі, носика, посмішку. Тепер можемо розфарбувати його будь-якими кольорами, такими, які подобаються вам саме зараз, на момент нашого заняття.

Розфарбовуючи, ви повинні розуміти, що цей пряник – це ви самі. Тобто, ви вже розумієте, хто це: хлопчик, чи дівчинка, яке в нього чи неї ім'я, чим він/вона любить займатися.

Хутко прикрашаємо свій малюнок. І тепер можемо представити себе. Для цього дайте відповіді на наступні запитання:

- Як вас звати?
- Скільки вам років?
- Чи є у вас друзі?
- Що приносить радість?
- Що засмучує?
- Про що ви мрієте?

Молодчини, всі чудово справилися із завданням. І ми всі тепер знайомі. На сьогодні наша зустріч підходить до завершення, але завтра ми обов'язково вийдемо на зв'язок і продовжимо нашу роботу.

Дякую за роботу, мої українці та українки. До зустрічі!

Мозаїка ідей. Заняття 2.

Мета: створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту, емоційної напруженості; зниження рівня тривожності, агресії; робота зі страхами.

Обладнання: ручка, кольорові олівці, фломастери, аркуш паперу.

Хід заняття

Привіт-привіт, мої любі українці та українки. Рада всіх вас бачити. І для початку, пропоную нам привітатися, тому повторюйте за мною та виконуйте вказівки:

Треба всім нам привітатись:

«Добрий день!»

Дружно й весело сказати:

«Добрий день!»

Вліво – вправо повернутись,

Один одному всміхнутись.

«Добрий день! Добрий день!»

Ви справжні молодчини. Впевнена, що вже всі відпочили і налаштувалися на подальшу роботу. Розпочнімо працювати.

Скажіть, будь ласка, а ви знаєте, що таке сонце? Так, правильно, це небесне світило, яке дарує нам тепло. Давайте, разом з вами, зараз намалюємо сонечко. У цьому нам допоможуть наші друзі-помічники: кольорові олівці, фломастери та аркуш паперу.

Ану, покажіть, що у вас вийшло! Ой, які ж ви молодчини!

Пропоную вам стати сонечком. Виконуйте мої вказівки.

Заплющіть очі. Зараз ми всі станемо сонечками і зігріємо один одного. Я – маленьке сонечко. Я прокидаюсь, вмиваюсь. Я розчісую свої промені і піднімаюсь повільно і урочисто. Я – велика куля. В мені багато тепла і світла. Я – велике сонце. Я дарую своє тепло всім: небу, хмаринкам, річкам, полям, людям. Я видихаю тепло. Я перетворююся на маленький сонячний промінь. Я лечу до землі і пірнаю в м'яку зелень листя. Я купаюсь в хвилях моря, я граюся в білій піні. Повертаємося до своєї кімнати. Відкриваємо очі.

Скажіть, будь ласка, вам сподобалося бути сонечком?

Це добре. Пропоную всім нам подарувати тепло свого сонечка всім-всім-всім, а для цього просто треба гарно посміхнутися і подути на свою долоньку.

Молодці!

Мої сонечка, я бачу, що всі ми засиділися, тому пропоную розім'ятися. Для цього дивимось та повторюємо за мною всі рухи.

Руханка:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ua0gTAl-TIg>

Ну, що ж маленькі мої українці та українки! Дякую всім за роботу. На цьому сьогоднішнє наше заняття завершується. До нових зустрічей!

Мозаїка ідей. Заняття 3.

Мета: створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту, емоційної напруженості; зниження рівня тривожності, агресії; робота зі страхами.

Обладнання: музика для релаксації.

Хід заняття

Привіт, мої любі українці та українки. Який у вас сьогодні настрій?! Так-так, чую, що є діти з гарним настроєм, а є діти, у кого настрої не дуже хороші. Тому, зараз будемо створювати позитивну атмосферу для всіх і покращувати настрої один одному. І розпочнемо з традиційних привітань. Повторюйте за мною та виконуйте вказівки:

Другу руку простягни,

Посмішку усім пошли.

Добрий ранок!

Добрий день!

Нашу зустріч розпочнемо!

Молодці, дуже гарно справилися із завданням.

А тепер я пропоную кожному з вас знайти таке місце в кімнаті, де вам буде зручно, і виконувати мої вказівки.

Знайшли таке місце? Тоді, продовжуємо. Можете сісти або лягти, займіть таку позу, щоб вам було максимально комфортно. Тепер закрийте очі та слухайте мій голос.

Уявіть собі море. Воно глибоке і безмежне. Інколи воно буває тихе, але зараз бурхливі хвилі піднімаються високо до неба. Море шумить, вода піниться. Але, є посеред моря острів. Цей острів дуже особливий, адже він розташований так, що великі хвилі доки до нього доберуться, стають все менші, менші і ось вже до берега доходять лише малесенькі тихенькі хвилячки, які приємно заколисують своїм звуком. Ти можеш опинитися на цьому острові лише силою думки – раз, і ти вже там. Відчуваєш, як твої ноги торкаються піску? Він такий теплий і приємний, що навіть не хочеться взуватися. Приємна вода торкається твоїх ніг. Ти дивишся за обрій, де вирує буря і розумієш, що їй ніколи тебе не дістатися. Адже шлях до острова перетворить її на маленькі приємні хвилячки. Ти обертаєшся і бачиш яскравий тропічний ліс. Там літають чудові папуги та інші пташки. Усі тварини на цьому острові живуть у злагоді. Пройдись трішки по цьому лісу, подивись навкруги. Ти йдеш і бачиш річку, невеличку річку з кришталевою чистою водою. Ти відчуваєш, що це найбезпечніше і найкрасивіше місце на всьому острові. Роздивись навколо. Знайди там місце, де можна сісти відпочити, або полежати. Зверни увагу на звуки, що ти чуєш. На кольори, які бачиш. Запам'ятай це місце. Ти можеш повернутися туди коли завгодно, лише тобі відомо де воно знаходиться. Побудь там, на острові, а потім, як будеш готовий, повертайся до мене і розплющуй очі.

Ті, діти, які повернулися вже до мене, скажіть, які ваші відчуття від цієї подорожі? А які враження?

Добре. Запам'ятайте, якщо вам колись стане тривожно, страшно або неприємно на душі, заплющуйте очі і відвідайте цей острів ще раз.

На цьому, наша сьогоднішня зустріч підходить до закінчення.

Бувайте, любі українці та українки. До нових зустрічей!!!

Мозаїка ідей. Заняття 4.

Мета: створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту, емоційної напруженості; зниження рівня тривожності, агресії; робота зі страхами.

Обладнання: зображення зайчика та слоника.

Хід заняття

Привіт-привіт, мої маленькі українці та українки! Сьогодні у нас з вами чергове заняття і розпочнемо його з привітання, але в іншому форматі. Зараз кожен з вас повинен назвати своє ім'я та продемонструвати будь-який рух, який прийде на думку. Ну, що, готові?! Тоді, я розпочинаю, а ви – продовжуйте!

Ну, а тепер, безпосередньо, переходимо до нашої робочої частини. І я хочу вам продемонструвати двох наших друзів, які будуть нам допомагати працювати.

Подивіться, хто це в мене зображений на малюнку?

Так, правильно. Це маленьке пухнасте зайченя. Але, воно до нас прийшло не одне. У мене є ще один помічник.

Хто це?

Так, вірно, це дуже гарне слоненя.

А знаєте, чому вони до нас прийшли? Тому що, сьогодні, ми разом з вами будемо грати в гру «Зайці та Слони».

Спочатку ми з вами поговоримо про зайчика. Який зайчик взагалі? Ми знаємо, що він дуже-дуже похливий, він такий малесенький боягузик, правильно? Скажіть, коли заєць відчуває небезпеку, що він робить? Правильно, тремтить.

Покажіть, як він тремтить. Підгортає вуха, весь стискається, намагається стати маленьким і непомітним, хвостик і лапки його трусяться. Ой, які ви молодчини, справжніх зайчиків мені продемонстрували.

А, як ви думаєте, що роблять зайці, коли чують кроки людини?

Так, правильно, вони намагаються сховатися десь під кущем. Знайдіть для себе у кімнаті якийсь «кущик» і заховайтеся там. Молодці! Можете, виринати з-за свого кущика і будемо далі працювати.

А що робить зайчик, якщо бачить вовка?

Так, він намагається втекти і також десь сховатися. Спробуйте сховатися у кімнаті від вовка. Добре, молодці, гарно справилися із завданням.

А якщо ми будемо слонами? Давайте подумаємо, які у нас слони? Вони великі, сильні, сміливі. Покажіть, як спокійно, розмірено, величаво і безстрашно ходять слони. Продемонструйте, будь ласка. Добре, молодчини!

А що роблять слони, коли бачать людину? Вони бояться її? Ні. Вони дружать з нею і, коли її бачать, спокійно продовжують свій шлях. Покажіть, як.

І зараз, ми з вами спробуємо пограти в гру «Зайці та Слони». Я вам показую когось із героїв, а ви імітуєте рухи цієї тварини. Якщо це зайченя, то ви можете труситися, ховатися. А, якщо слоненя, – поважно йдете. Готові? Тоді, розпочинаємо: Слоненя. Зайченя. Зайченя. Слоненя.

Молодці! Дуже гарно справилися із завданням. В цю гру ви можете грати зі своїми мамами, татами, бабусями, дідусями, братиками та сестричками, друзями.

Також, хочу вам побажати, щоб ви в житті завжди були впевненими слоненятами, які з гордо піднятою головою крокують вперед до досягнення своїх цілей. Ви справжні молодці! Дуже гарно працювали на нашому занятті. До зустрічі, мої любі! Бувайте!

Мозаїка ідей. Заняття 5.

Мета: створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту, емоційної напруженості; зниження рівня тривожності, агресії; робота зі страхами.

Обладнання: іграшкове тигрєня Тоша.

Хід заняття

Привіт-привіт, мої маленькі українці та українки! Продовжуємо нашу роботу. Для початку привітаємося, а для цього, просто повторюйте за мною рухи і слова:

У нас немає Ти,

У нас немає Я,

Ми – одне ціле,

Ми – одна сім'я.

А тепер, ми можемо сміливо розпочинати роботу. Для початку, я хочу розповісти цікаву історію про маленьке тигрєня Тошу.

Подивіться, будь ласка, на тигрєнятко Тошу. Хто він такий? Це дуже добре та розумне тигрєня, але дуже-дуже лякливе. Але йому набридло всього боятися. І щоб подолати свій страх, він вирішив відправитися на пошуки чарівного амулету, який допоможе подолати будь-який страх.

Амулет цей був схований у самому центрі лісу Страхів. Як ви гадаєте, чому саме так називався цей ліс? Чому ліс Страхів?

Так, правильно. Саме тут, в цьому лісі, живуть всі-всі-всі страхи, які тільки можуть бути.

Довго йшов наш Тоша і нарешті дістався лісу. Вхід до лісу стеріг злий вогняний дракон. Він пускав туди лише страшних створінь, які зможуть його налякати. Але, наше тигрєнятко таке миле і зовсім не страшне. Що ж йому робити?

Ось саме в цьому, йому змогли допомогти діти, такі ж, як і ви. Давайте, ми зараз також спробуємо побачити, яким же чином допомогли діти нашому Тоші? Як діти налякали дракона? І як Тоша потрапив до лісу?

Для того, щоб дракон пропустив далі Тошу, діти вирішили, що зараз прикинуться ким-небудь страшним і налякають дракона. Давайте ми також спробуємо!

Яких страшних персонажів ви знаєте? Молодці.

Зараз кожен з вас уявить себе якоюсь злюкою і буде лякати дракона. Добре? Для того, щоб його налякати, ми видаємо загрозливі страшні звуки, корчимо обличчя, тупаємо ногами, тобто, робимо все, аби тільки налякати дракона. Готові? Тоді поїхали! Давайте його налякаємо!

Ой, як страшно! Аж я злякалася!

Скажіть, будь ласка, ким же ж ви себе уявляли? А що ви відчули, коли лякали дракона?

Молодці, тоді продовжуємо слухати нашу історію:

Тигрєнятко потрапило до лісу. В цьому лісі панувала темрява, яку підсвічували чарівні сфери. Дерев там дуже високі з такими довгими-довгими гілками, які простягаються немов руки і намагаються схопити мандрівника. У височині над головою тигрєняти було чути крики сови та завивання вітру. В повітрі витав запах прілого листя і грибів, а під ногами похрустували гілки дерев. Не встиг наш Тоша зробити і пару кроків, як його зустрів перший страх. І це був страх павуків. Він був великий, чорний і мав вісім довгих лохматих павучих ніг. Тигрєнятко сховалося від нього за кущем, а потім побігло вглиб лісу.

Діти, скажіть, будь ласка, а чого боїтеся ви? Які страхи є у вас?

Так, чую, страхів у вас багато. Тому, слухайте історію Тошки і цим самим спробуємо допомогти їй собі. Будемо знати, як потрібно позбуватися цих страхів.

І ось наше тигрнятко вийшло на простору галявину, на якій стояла величезна золота скриня, світло від якої розходилося в усі-усі сторони. Тоша підійшов до неї і відкрив. На дні скрині він побачив чарівний амулет, який здатен розвіювати будь-які страхи і перетворювати їх на добрі, привітні персонажі.

Кажуть, що амулет від страху для кожного виглядає по особливому. Але кожен, дивлячись на нього, відчуває спокій та впевненість.

Давайте зараз спробуємо це перевірити?! Заплющіть очі. Зробіть глибокий вдих-видих, вдих-видих. Уявіть, яким перед вами постав амулет хоробрості? А якої форми він був? Якого розміру і якого кольору? Візьміть, будь ласка його в руку. Важкий він, чи легкий? Теплий чи холодний? Гладенький чи шорсткий? Відчуйте, як наповнює вас цей амулет впевненістю та спокоєм. Знову, зробіть глибокий вдих-видих, вдих-видих. Відкривайте очі!

Скажіть, будь ласка, уявили амулет? Добре, молодці!

А чи вдалося вам відчутти прилив впевненості від амулета? Так, чудово!

Тоді, слухаємо, що ж було далі з нашим тигрням.

Перед Тошою амулет представ у вигляді сріблястого камінчика. Як тільки тигрня стиснуло амулет в лапці, все навколо змінилося: сонечко засяяло яскравіше, травичка стала зеленішою, в повітрі запахло суницею та квітами, дерева привітно зашаруділи своїми кронами, заспівав соловейко, заграли в траві цвіркуни. Весело й сміливо Тоша відправився у зворотний шлях. Тепер він не боявся страхів, а був готовий до зустрічі з ними.

Коли ж наше тигрня дійшло до того місця, де зустрілося зі страхом павуків, павук знову до нього вийшов. Але амулет перетворив його на великого, рожевого, пухнастого павука. Тоша з ним потоваришував і, навіть, дав ім'я. Він назвав його Лоскотуном. І Лоскотун допоміг дібратися Тоші додому. З тих пір Тоша став хоробрим тигром. Навіть коли він зустрічається з чимось невідомим та страшним, амулет завжди знаходить способи подолати його страх.

Скажіть, будь ласка, вам цікаво було слухати цю розповідь?

Що вам найбільше сподобалося в казці?

Як ви себе почували, коли тигрня йшло на пошуки амулету?

Як змінився ваш настрій, коли Тоша повертався додому з амулетом?

Добре, чудово. Ми з Тошкою бажаємо, щоб ви завжди носили свій амулет з собою у своєму серці. Нехай ваш амулет завжди захищає вас від будь-якого страху, який у вас виникає.

Мабуть, мої маленькі українці та українки, зморилися? Тоді, пропоную вам розважитися. Повторюйте рухи, що демонструються на екрані.

Руханка «Якщо щасливий – роби так»

<https://www.youtube.com/watch?v=1CyFLC7SKbg>

На цьому наша зустріч доходить до завершення. Зараз я пропоную всім обійняти самих себе, начебто це вас обіймає тигрнятко, можете погладити себе. А тепер, помахайте мені руками.

До нових зустрічей! Бувайте!

Мозаїка ідей. Заняття 6.

Мета: створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту, емоційної напруженості; зниження рівня тривожності, агресії; робота зі страхами.

Обладнання: ручка, кольорові олівці, фломастери, аркуш паперу, люстерко.

Хід заняття

Привіт-привіт, мої маленькі українці та українки! Сьогодні ми з вами продовжуємо наші заняття. І для того, щоб з користю та змістовно провести наш час, пропоную для початку підготувати речі-помічникки: аркуш паперу, кольорові ручки, олівці та люстерко.

Приготували всі ці речі? Розпочинаємо роботу з привітання. Повторюйте за мною рухи та слова:

*Доброго дня всім,
І дорослим, і малим.
Я вас вітаю, люблю, поважаю,
Бо ми живемо у ріднім краю.*

А тепер, на допомогу викликаємо одного з помічників. Беремо люстерко в руки або підходимо до нього. Тепер посміхніться, скажіть собі: «Ось Я!», похваліть себе: «Я найкрасивіший, найрозумніший, найдобріший, найвеселіший. Я най-най-най...».

Впевнена, що ви не просто най-най-най- у чомусь. А ви – найкращі люди на нашій землі. Адже ви – українці, ви – могутня нація. І ви готові далі працювати.

Щоб перейти до нового виду роботи, пропоную закрити свої очі. Уявіть собі, що у вас у руках знаходиться чарівна квітка – Квітка Добра. Ваші руки відчують незвичайне тепло, квітка зігріває вас, ваше тіло, вашу душу. Ви розглядаєте Квітку Добра. Уявіть собі якого вона кольору. Можливо, вона має запах. А, можливо, ви чуєте приємну музику, яка лине від Квітки. Подумки зберіть усю доброту від Квітки Добра й помістіть її у своєму серці. Ви відчуєте, як доброта входить у вас, як зігріває вашу душу, несе радість. Я хочу, щоб сьогодні і надалі ви відчули допомогу Квітки Добра. І коли у вас неприємності, або погано на душі, можна собі допомогти тим, що ми робимо зараз: уявити в руках Квітку Добра і подумки помістити її в своєму серці.

Тепер повільно відкриваємо очі. Подивіться всі на мене. І послухайте наступне завдання – потрібно намалювати квітку добра, яку ви уявили. Це потрібно робити швидко, поки ви її ще пам'ятаєте.

Ну, що, готові показати свої малюнки? Тоді, вперед, розпочинаємо.

Молодчини. Дуже гарні квітки добра. Я дякую всім вам за роботу, за чудові емоції, якими ви ділилися. Залишайтеся таким ж позитивними та енергійними, якими ви є сьогодні.

Дякую всім за роботу! До нових зустрічей! Бувайте!

Мозаїка ідей. Заняття 7.

Мета: створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту, емоційної напруженості; зниження рівня тривожності, агресії; робота зі страхами.

Обладнання: ручка, кольорові олівці, фломастери, аркуш паперу, люстерко.

Хід заняття

Привіт-привіт, мої маленькі українці та українки! Дуже рада бачити всіх вас. Перед тим, як ми перейдемо безпосередньо до нашої робочої частини, пропоную привітатися за знайомою всім процедурою: повторюємо рухи та слова:

*Треба всім нам привітатись:
«Добрий день!»
Дружно й весело сказати:
«Добрий день!»
Вліво – вправо повернутись,*

*Один одному всміхнутись.
«Добрий день! Добрий день!»*

Сьогодні у нас з вами дуже важлива тема. Зараз, почувши вірш, ви зрозумієте, про що саме ми будемо говорити:

Як страшно! Боюся! Рятуйте мене!
Поб'ють, обкрадуть, образять мене!
Я дуже боюся усіх навкруги,
Живу я у стресі, бо страшно мені!

Діти, скажіть, будь ласка, ви зрозуміли, про що ми будемо сьогодні говорити? Так, правильно, будемо знайомитися із страхами.

Хто мені скаже, на кого або на що схожий страх?

Так, на якихось казкових злих героїв, людину, подію в житті.

А що люди роблять, коли відчують страх?

Так, дійсно, вони бояться, намагаються сховатися, замикаються в собі.

А як вони поводять себе при відчутті страху?

Кожна людина в цьому житті відчувала страх. Хтось боїться вогню, хтось павуків, а хтось війни. А чого ви боїтеся найбільше?

Зараз ми спробуємо подолати цей страх. Для того, щоб боротися зі страхом, нам потрібні друзі-помічники: фломастери, олівці, папір.

Потрібно намалювати свій страх. Приступаймо до роботи. І коли малюємо, ми думаємо про свій страх.

Тепер, коли малюнок готовий, подивіться на свій страх і починайте рвати свій малюнок, свій страх на малесенькі шматки.

Подивіться на цю купку шматочків паперу. Тепер, цей страх склеїти або скласти до купи не вдасться ніколи, тому що перед вами просто папір з частинками малюнку.

Збираємо всі ці клаптики і викидаємо до смітника. Чому саме у смітник потрібно викинути? Бо все сміття спалюється. Тому, ваш страх також буде спалений і він ніколи більше не повернеться.

Дорогі мої, ви дуже гарно попрацювали. Щоб закріпити здатність більше не боятися, я пропоную кожному з вас зараз приєднатися до тепла, яке подарує нам чудо-свічка. Подивіться на вогонь, піднесіть руку на безпечну відстань і відчуйте тепло, візьміть частинку тепла собі, помістіть його в своє серце і, обов'язково, подаруйте його своїм близьким.

І на завершення заняття, пропоную зробити один одному компліменти.

Дякую за роботу! Всі великі молодці! До нових зустрічей! Бувайте!

Мозайка ідей. Заняття 8

Мета: створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту, емоційної напруженості; зниження рівня тривожності, агресії; робота зі страхами.

Обладнання: ручка, кольорові олівці, фломастери, аркуш паперу, іграшкове кошеня.

Хід заняття

Привіт-привіт, мої маленькі українці та українки! Рада бачити кожного з вас!

Сьогодні, ми будемо вчитися керувати собою. Для початку пропоную поділитися один з одним частинкою душі. Вправа ця називається «Поділися своєю радістю». Зараз кожен з вас, по черзі скаже, що для вас є радістю. І за допомогою своєї усмішки та жесту передасть радість всім нам.

Готові? Якщо готові, покажіть вподобайку!

Так, бачу більшість налаштована на роботу, тож розпочинаймо!

Пропоную пограти у гру «Будь уважний». Зараз я по черзі буду називати певні слова, а ви, коли будете чути це слово, показуватиме відповідні рухи.

Якщо я говорю слово «зайчики» – всі стрибають, «коники» – б'єте ногою об підлогу, «раки» – починаєте задкувати, «птахи» – махаєте руками, «лелека» – на одній нозі стоїте на місці.

Ну, що поїхали: раки, птахи, зайчики, коники, лелеки, птахи, зайчики, раки, коники, птахи, лелека, птахи.

Молодчини, дуже гарно впоралися із завданням. Я вам вдячна за емоції та енергію, яку ви усім подарували.

І на завершення, пропоную всім вправу «Кошеня». Всі бачили кошенят? Чудово!

Тепер, пропоную закрити очі і уявити себе кошеням, будь якого кольору та розміру. Ви лежите на килимку. Муркочете улюблену пісеньку. Вам тепло і затишно. Ласкаве сонечко гріє вам спинку. Ви мружитеся, потягастесь і повільно розплющуєте очі. Повертайтеся до мене.

Молодці! Ви були справжніми кошенятками, такими ж гарними та милими.

Запам'ятайте, якщо у вас виникатиме якась неприємна ситуація, можете заплющити очі і уявити себе кошеням, якому дуже приємно на душі і всі негаразди його обходять стороною.

Дуже вдячна вам за роботу! До нових зустрічей! Бувайте!

Мозаїка ідей. Заняття 9.

Мета: створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту, емоційної напруженості; зниження рівня тривожності, агресії; робота зі страхами.

Обладнання: ручка, кольорові олівці, фломастери, аркуш паперу, люстерко.

Хід заняття

Привіт-привіт, мої маленькі українці та українки! Налаштовуємося на роботу і розпочинаємо працювати. Розпочинаємо з традиційного привітання:

Другу руку простягни,

Посмішку усім пошли.

Добрий ранок!

Добрий день!

Нашу зустріч розпочнем!

Молодці, гарно справилися!

Пропоную кожному з вас назвати своє ім'я і назвати три слова, які будуть характеризувати вас як особистість.

Розпочнемо з мене: Я – Надія, весела, активна і цілеспрямована. Прошу вас!

А зараз, я пропоную всім порухатися. Ви ось так як сидите, продовжуєте сидіти. Але, коли будете чути певні слова, вам потрібно буде виконувати якийсь рух. Наприклад, якщо ви чуєте слово земля, то руки опускаємо донизу, якщо слово «вода» – руки витягуємо вперед, якщо слово «повітря» – руки піднімаємо догори, а якщо слово «вогонь» – робимо оберти в ліктьових суглобах. Хто помиляється, вибуває. Готові?! Розпочинаємо: земля-вода-повітря-вогонь-вогонь-вода-повітря-земля-вогонь-вогонь-вогонь.

Переходимо до наступної вправи.

Уявіть, будь ласка, що у вас в долоньках лежить маленьке беззахисне пташенятко. Склали долоньки і уявляємо маленьке пташеня. Зігрійте його своїм подихом, своєю

ніжністю, своїм теплом. Уявіть, як би ви піклувалися про нього, що б ви робили? Пташеня було зовсім слабеньке, але, завдяки вашій турботі, воно зміцніло і стало сильнішим. Розкрийте свої долоньки і випустіть пташку на волю. Пташка радісно злітає. Що ви можете сказати їй на прощання?

Так, дійсно, живи зі своїми друзями, не забувай про мене і я вдячний, що зміг стати тобі другом!

Молодчини! Ви дуже гарно попрацювали!

Після того, як ми з вами врятували пташку, пропоную подарувати тепло та радість своєї душі всім оточуючим. Для цього повторюємо рухи за хом'ячками, які проведуть для вас гарну та веселу руханку.

Весела руханка «Хом'ячки»

<https://www.youtube.com/watch?v=3suQb7il4kM>

Дякую вам за увагу! До нових зустрічей! Бувайте!

Мозаїка ідей. Заняття 10.

Мета: створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту, емоційної напруженості; зниження рівня тривожності, агресії; робота зі страхами.

Хід заняття

Привіт-привіт, мої маленькі українці та українки! Сьогодні ми з вами продовжуємо наші цікаві заняття. Для початку хочу запитати: «Який у вас настрій? Ви готові працювати далі?».

Розумію, що настрої у більшості з вас гарний, але є діти, у яких настрої не дуже хороший, тому ми зараз спробуємо його покращити.

Пропоную виконати таку вправу. Вам потрібно буде уявити себе якоюсь дикою тваринкою. Знаєте диких тварин? Протягом невеликого проміжку часу, вам потрібно буде зображати цю тварину. Можна гарчати, шипіти, видавати характерні звуки для цієї тварини. По команді «стоп» гра зупиняється!

І так, зображуємо диких тварин! Стоп! Молодці!

Тепер, ми вже не дикі тварини. Ми – звичайні діти, які готові працювати!

Сьогодні поговоримо про негативну рису, яка іноді проявляється в кожному з нас. Чули таке слово «агресивність»? Що воно означає?

Пригадайте, коли ви востаннє були агресивними?

А що ми відчуваємо, коли ми є агресивними?

Дійсно, агресивність – це негативна риса. Вона робить нас забіякуватими, заставляє нас ображати та принижувати інших, заважає бути хорошими друзями. Від агресивності страждають наші батьки, вчителі, друзі, ми самі.

Тож давайте спробуємо навчитися приборкувати цю норавливу гостю! Розберемо, як можна приборкати агресивність. Уважно слухайте і запам'ятовуйте:

1. Якщо ви сильно роздратовані, ви відчуваєте, що агресивність вже накриває вас, – сильно-сильно стисніть кулачки, напружить м'язи рук, а потім поступово розслабляйте, при цьому, випускайте негатив.

2. Можна уявити себе левом. Красивим, спокійним, врівноваженим, впевненим у своїх силах. Голова гордо піднята, плечі розправлені. У цього лева ваше ім'я. Тобто, ви і є левом. Таким чином, ви поступово заспокоюєтеся і відпускаєте агресивність.

3. Для подолання агресивності сильно-сильно натисніть п'ятами на підлогу. Все тіло напружене. Уявіть себе могутнім деревом: міцним, із сильним корінням, що входить глибоко-глибоко під землю. Вас ніщо не може вивести із рівноваги. Ви – спокійні і могутні.

4. І остання вправа для подолання агресивності. Якщо ви починаєте сильно сердитися, зробіть п'ять повільних вдихів і видихів. А тепер повільно порухайте до 10. І ваша злість вас відпускає.

Сподіваюся, що ви запам'ятали ці вправи, які допоможуть вам подолати агресивність і зможете їх застосовувати при нагоді.

Дякую всім за роботу! До нових зустрічей! Бувайте!

Мозаїка ідей. Заняття 11.

Мета: створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту, емоційної напруженості; зниження рівня тривожності, агресії; робота зі страхами.

Обладнання: квіткова галявинка.

Хід заняття

Привіт-привіт, мої маленькі українці та українки! Приємно бачити кожного з вас і з задоволенням продовжимо роботу.

Скажіть, а ви любите подарунки? А чи любите ви робити подарунки іншим?

Тоді, пропоную кожному з вас зробити подарунки для всіх, хто нас бачить та нас оточує.

Зараз ми з вами за допомогою жестів зобразимо подарунок і подаруємо його оточуючим. Готові? Тоді розпочинаємо!

Отримали від мене подарунок? Тепер, ваша черга!

Переходимо до нового етапу роботи. Вправа «Я можу, я не можу, я спробую».

Зараз кожен з вас підведе свою долоньку до моєї і будете відповідати на запитання:

1. Я можу... (розкажіть, що любите і вмієте робити)
2. Я не можу... (що вам важко вдається, що ви не вмієте робити)
3. Я спробую і зроблю... (що, приклавши зусилля, ви зможете зробити)

Добре, молодці. Дякую за відвертість та щирість!

А зараз за допомогою друзів-помічників (кольорові олівці, ручки, папір) ми пограємо у гру «За що я себе люблю». Намалюйте квітку, щось схоже на ромашку, з багатьма пелюстками. Тепер на кожній пелюсточці напишіть ті риси або особливості, за які ви себе любите або поважаєте.

Покажіть свої ромашки.

Молодці, ви знайшли стільки хорошого в самих собі, тому цінуюте та поважаєте себе, формуйте у собі гармонійну особистість!

Дякую всім за увагу! До нових зустрічей! Бувайте!

Мозаїка ідей. Заняття 12.

Мета: створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту, емоційної напруженості; зниження рівня тривожності, агресії; робота зі страхами.

Обладнання: ручка, кольорові олівці, фломастери, аркуш паперу, люстерко.

Хід заняття

Привіт-привіт, мої любі українці та українки! Беремо гарний настрій та розпочинаємо роботу.

Для початку привітаємося, тому повторюйте за мною рухи та слова:

Погляньте у віконечко. (Діти протягують руку).

Чомусь сховалось сонечко. (Знижують плечима).

А ми засвіtimo сонечко. (Показують на себе).

Таке велике сонечко. (Руки в сторони).

Таке веселе сонечко. (Посміхаються один одному).

Я – сонечко! (Показують на себе).

Ти – сонечко! (Показують один на одного).

Ми – сонечка! (Беруться за руки).

Ми – свіtimoся всі!

Молодці, гарно справилися із завданням!

А тепер будьте уважні і відгадайте загадку:

Чудеса, погляньте, дітки –

З квітки полетіла квітка!

В неї крильця кольорові,

Пурхає в гаю і в полі.

Як же зветься цей веселик?

Здогадалися? ...

Подивіться, будь ласка, на цю квіткову галявинку. Кого ви бачите на ній? Чи бачили ви справжніх метеликів? Які вони?

Пропоную кожному відчути себе метеликом.

А для цього:

Заплющіть очі і слухайте мій голос. Дихайте глибоко і спокійно. Уявіть собі, що ви сидите на галявині у прекрасний літній день. Просто перед собою бачите чудового метелика, який пурхає з квітки на квітку. Простежте за рухами його крил. Рухи легкі та граціозні. Тепер нехай кожен уявить, що він метелик, що в нього гарні великі крила. Відчуйте, як ваші крила повільно і плавно рухаються вгору-вниз. Насолоджуйтеся відчуттям пурхання у повітрі. А тепер гляньте на барвисту галявину, над якою летите. Подивіться, скільки на ній яскравих квітів. Знайдіть очима найгарнішу квітку й поступово починайте наблизитися до неї. Ви вже відчуваєте її аромат... Повільно і плавно ви сідаєте на м'яку пахучу середину квітки. Вдихніть ще раз її пахощі і... розплющіть очі. Розкажіть про свої відчуття.

Якщо у вашому житті будуть виникати неприємні відчуття, можете згадати себе метеликом на строкатій галявинці і ці відчуття зможуть відволікти вас від тимчасових проблем.

Скажіть, будь ласка, а ви колись бачили як танцюють метелики? Пропоную кожному з нас стати метеликом і подарувати всім нам веселий танок.

Музична розминка «Чіку-ріку»

<https://www.youtube.com/watch?v=WE1EsSuhCd8>

Дякую всім за роботу! Ви – справжні молодці! До нових зустрічей! Бувайте!

Мозаїка ідей. Заняття 13.

Мета: створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту, емоційної напруженості; зниження рівня тривожності, агресії; робота зі страхами.

Обладнання: ручка, кольорові олівці, фломастери, аркуш паперу.

Хід заняття

Привіт-привіт, мої маленькі, любі українці та українки! Сьогодні ми продовжуємо роботу. Пропоную розпочати нашу зустріч із невеликого обміну думками. Скажіть, будь ласка, чи виникали у вас у житті ситуації, коли вам хотілося плакати? А що викликає у вас сльози? Сум, тривога, страх, дійсно, можуть викликати сльози. Це нормальна реакція і ви маєте це зрозуміти.

До речі, сльози можуть виникати не лише через негативні емоції. Позитивні емоції теж можуть викликати сльози, наприклад, сльози радості. І це теж нормально.

Хочу разом з вами поплакати. Але, плакати ми будемо не звичайно!

Цю вправу ви можете використовувати тоді, коли у вас на серці біль, туга і вам дуже хочеться оплакати свої страждання, свій біль і своє горе. Дана вправа вам зможе допомогти. Що нам для цього потрібно? Викликаємо друзів-помічників: білий аркуш, кольорові олівці, фломастери, ручки.

Беремо фломастер і малюємо сльозинки, тобто капельки. Малюєте стільки, скільки хочеться. Не спішіть, промальовуйте кожну краплинку, думайте про те, що кожна ця сльозинка важлива і має для вас значення.

Малюючи, спостерігайте за своїм диханням та контролюйте його: глибоко вдихайте та повільно видихайте. Заповнюйте весь вільний простір аркуша сльозинками та думайте про кожну з них. Ви повинні розуміти, що малювати потрібно доти, доки ви не відчуєте полегшення. Промальовуємо сльози та продовжуємо працювати.

Хто завершив малювати, робимо три глибоких вдихи та видихи. А тепер заспокоїлися і слухаємо мене уважно.

Дивіться, ці сльозинки – це ваш внутрішній дощ. А що відбувається з погодою після дощу? Так, з'являється сонечко, оживає природа, оживає все життя. Рано чи пізно це трапляється після дощу. Тому, беремо кольорові олівці чи фломастери і на вільному місці на аркуші малюємо сонечко (можна промальовати обличчя), декілька квіточок, метеликів.

Тепер зверніть увагу, кожен малюнок особливий, він лише ваш. Він такий, як і ви. Зберігайте свої сили та бережіть себе!

Дякую всім за увагу! До нових зустрічей! Бувайте!

Мозаїка ідей. Заняття 14.

Мета: створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту, емоційної напруженості; зниження рівня тривожності, агресії; робота зі страхами.

Обладнання: ручка, кольорові олівці, фломастери, аркуш паперу.

Хід заняття

Привіт-привіт, мої маленькі, любі українці та українки! Сьогодні ми продовжуємо роботу. І розпочнемо із привітання: я називаю слова та демонструю рухи, а ви – повторюєте за мною:

Встаньте, діти, всі рівенько,

Посміхніться всі гарненько.

Посміхніться всі до мене,

Посміхніться і до себе.

Привітайтеся: Добрий день!

Хай гарно розпочнеться новий день!

Дуже гарно працювали, виконували мої вказівки. Впевнена, що ви налаштувалися на роботу та готові продовжувати. Для того, щоб провести заняття цікаво та з користю, нам потрібні наші друзі-помічники: аркуш паперу, кольорові ручки, олівці.

Приготувалися? Тоді, розпочинаємо!

Сьогодні ми спробуємо зобразити дерево сили. Це буде лише ваше дерево сили. Для того, щоб все правильно зробити, будьте уважними.

Вам потрібно прикласти свою долоньку до аркуша паперу і обвести разом з кистю. Пальчики розставляємо широченько. Ваша долонька з пальчиками утворює стовбур і гілочки вашого дерева. Ваша кисть – це стовбур, а пальчики – це гілочки. Тепер потрібно на гілочках намалювати листочки (їх може бути дуже багато). Листочки повинні бути величеські. А тепер в кожному листочку напишіть одну річ, яка допоможе вам подолати будь-які життєві проблеми: особисті сильні сторони, якості; приємні дії; люди, що підтримують і т.д.

Далі, потрібно розфарбувати своє дерево так, як підказує серце.

Ну що ж, ваш малюнок готовий. І це не просто малюнок, і не просто дерево, це ваше дерево сили. Можете повісти собі його біля ліжка, щоб ви постійно бачили це дерево та наповнювалися від нього позитивом та енергією.

І на завершення заняття, хочу запропонувати вам порелаксувати.

Займіть зручну для вас позу. Закрийте очі. І уявіть, що ви – дерево.

Ти – могутнє, міцне дерево! У тебе сильне коріння, ніякі вітри тобі не страшні. У складних життєвих ситуаціях, коли хочеться плакати або битися, стаєш ще міцнішим, ще могутнішим деревом. Говориш собі, що ти – сильний, що все в тебе здійсниться і все буде добре, адже ти – впевнена людина! Відкриваємо очі.

Якщо вам важко, у вас складна життєва ситуація – закривайте очі, згадуйте себе міцним деревом і згадуйте те, що ми впевнені люди, які зможуть підкорити весь світ.

Дякую всім за увагу! До нових зустрічей! Бувайте!

Мозаїка ідей. Заняття 15.

Мета: створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту, емоційної напруженості; зниження рівня тривожності, агресії; робота зі страхами.

Обладнання: ручка, кольорові олівці, фломастери, аркуш паперу.

Хід заняття

Привіт-привіт, мої любі українці та українки! Сьогодні ми продовжуємо роботу. Протягом заняття будемо згадувати кольори, які нас оточують. Але перед тим пропоную порухатися: я називаю слова та демонструю рухи, а ви за мною повторюєте. Готові? Розпочинаємо:

*У весняну теплу пору
Тягнеться травичка вгору,
Промінці пускає сонце –
Я тримаю їх в долоньці!
Зліва, справа їх ловлю,
То присяду, то встаю.
Підтягнувся до хмаринки,
І зігнув повільно спинку.
У луги, річки, степи –
Відпущу я промінці!*

Тепер можемо переходити безпосередньо до заняття! Давайте згадаємо, які кольори ви знаєте? Зараз ми спробуємо деякі кольори охарактеризувати.

Чорний колір. Що ви можете про нього сказати? Чорний – це дуже темний колір. Це колір ночі, колір вугілля, колір сажі. Згадайте, які речі чорного кольору вам відомі?

А який колір є найяскравішим? Це білий колір, так як він є поєднанням усіх кольорів. Це колір паперу, колір снігу, колір квітів вишні. А які речі білого кольору ви зустрічали?

Червоний колір – яскравий колір. Червоного кольору помідор, деякі сорти яблук.

Зелений колір – яскравий колір. Це колір листя, трави. Згадайте ще речі зеленого кольору, які вас оточують?

Синій колір – яскравий. Це колір неба, моря, верхньої частини прапора України. Які ще речі ви можете назвати синього кольору?

А якщо ми звернемо увагу на жовтий колір? Жовтий колір – яскравий. Жовтого кольору сонечко, осіннє листя, ячний жовток, нижня частина прапора України. А які речі жовтого кольору ви зустрічали?

Останній колір, на якому ми зосередимося – це коричневий. Це темний колір. Коричневого кольору у нас земля, гілки дерев та кущів. Які ще речі ви можете назвати?

А тепер скажіть, який колір ваш найулюбленіший? Подумайте, якими кольорами ви намалювали б свій сьогоднішній настрій?

Викликаємо друзів-помічників: аркуш, фломастери і малюємо свій настрій саме зараз.

Дякую всім за увагу! Бажаю сонячного, позитивного настрою протягом кожного дня, протягом всього життя, нехай всі ваші мрії та задуми здійснюються.

До нових зустрічей! Бувайте!

Мозаїка ідей. Заняття 16.

Мета: створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту, емоційної напруженості; зниження рівня тривожності, агресії; робота зі страхами.

Обладнання: ручка, кольорові олівці, фломастери, аркуш паперу.

Хід заняття

Привіт-привіт, любі українці та українки! Сьогодні ми продовжуємо роботу. Для початку пропоную привітатися за стандартною процедурою: я говорю та демонструю рухи, а ви – повторюєте за мною.

*У нас немає Ти,
У нас немає Я,
Ми – одне ціле,
Ми – одна сім'я!*

Молодці. Все чудово вийшло!

Переходимо до нашої основної вправи. Для її виконання нам потрібні друзі-помічники: аркуш паперу, ручка або олівець та кошик для сміття. Кошик для сміття поставте у центрі кімнати.

Візьміть чистий аркуш паперу, кольорові олівці або фломастери. Намалюйте, як може виглядати ваш сьогоднішній настрій, це можуть бути – лінії, різноманітні фігури. Уявіть, що ви переносите свій настрій на папір. Не думайте про час: малюйте стільки, скільки вам потрібно. Потім переверніть аркуш і напишіть які емоції ви відчували під час малювання (діти які не вміють писати, можуть описати свої емоції піктограмами/смайликами). Тепер емоційно із задоволенням розірвіть листок і викиньте його у смітник. Уявіть собі, що тепер всі ваші тривоги залишилися в смітнику. Відчуйте, як все ваше занепокоєння перейшло від вас на папір, а ви позбулися свого напруженого стану!

Наступна вправа «Квітка та свічка». Уявіть, що в лівій вашій руці знаходиться квітка і вона дуже приємно пахне. А в правій руці у вас свічка, яка горить. Вам потрібно повільно

через носа зробити вдих. Будемо його робити так, начебто нюхаємо квітку, а потім повільно робимо видих, так як би ми задували свічку. І так повторюємо декілька разів.

Отже, на сьогоднішньому занятті, ми спробували позбавитися негативних емоцій та навчилися розслабитися та заспокоюватися.

Дякую всім за роботу та увагу! До нових зустрічей! Бувайте!

Мозаїка ідей. Заняття 17.

Мета: створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту, емоційної напруженості; зниження рівня тривожності, агресії; робота зі страхами.

Обладнання: ручка, кольорові олівці, фломастери, аркуш паперу.

Хід заняття

Привіт-привіт, мої любі українці та українки! Сьогодні ми продовжуємо нашу роботу. Для того, щоб гарно впоратися із завданням, до нас повинні прийти наші речі-помічники: кольорові олівці, ручки, фломастер та аркуш паперу.

А тепер переходимо до привітання. Вже з цим привітанням ми працювали, робимо разом зі мною:

Другу руку простягни,

Посмішку усім пошли.

Добрий ранок!

Добрий день!

Нашу зустріч розпочнем!

Молодці. Якщо так гарно привіталися, то точно вже готові до роботи!

Ми виконаємо вправу «Золота рибка». Давайте пригадаємо, чим особлива золота рибка? Так, дійсно, золота рибка здійснює бажання.

Ваше завдання зараз намалювати рибку, якщо хочете – це може бути рибка будь-якого кольору. Нумо, до роботи. Можемо намалювати не лише рибку, а й воду, у якій вона живе. Коли малюємо, думаємо над тим, що ця рибка не проста, адже вона буде виконувати всі ваші бажання.

Наступним етапом роботи є промальовування повітряних бульбашок, які випускає рибка зі свого рота. В кожній бульбашці потрібно прописати нашу мрію або бажання (діти які не вміють писати, можуть описати свої мрії та бажання піктограмами). В одній бульбашці – одина мрія чи бажання. Кожна бульбашка повинна бути чітко обведена контуром, чіткими лініями, які означають щит для наших бажань і те, що ці бажання можуть бути досягнуті.

Ці бульбашки – це своєрідні сходинки до вашого життєвого успіху.

Продемонструйте свої малюнки, будь ласка.

А тепер, можете розмістити ці малюнки біля свого ліжка або робочого столу, щоб частіше бачити свої цілі та скоріше їх досягати.

Ви дуже гарно малювали, а тепер пропоную ще й дуже гарно потанцювати.

Учасники стають у коло. Звучить весела музика. Ведучий починає танець, виконуючи якісь однотипні рухи протягом 15 – 20 с. Інші повторюють ці рухи. Потім кивком голови ведучий дає знак комусь із дітей продовжити рухи в такт музиці, той, у свою чергу, передає це право наступному – і так по колу.

Наше заняття приходить до завершення. Дякую всім за увагу. До нових зустрічей! Бувайте!

Мозаїка ідей. Заняття 18.

Мета: створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту, емоційної напруженості; зниження рівня тривожності, агресії; робота зі страхами.

Обладнання: ручка, кольорові олівці, фломастери, аркуш паперу.

Хід заняття

Привіт-привіт, мої любі українці та українки! Сьогодні ми з вами продовжуємо нашу роботу. Ми вирушимо в подорож до країни Теплового Пуху.

Поруч зі мною є гість, який був мешканцем цієї країни. Будьте уважними та спостережливими.

З давніх-давен існувала така собі Країна Теплового Пуху. Кожен мешканець цієї країни мав м'яку сумочку, в якій завжди знаходився теплий пух. Пуху було дуже багато, його вистачало на всіх. Мешканці країни дарували його один одному, потрібно було тільки сказати: «Дайте мені, будь ласка, трошки пуху!» Населяли цю країну добрі, щирі, дружні, веселі люди. Вони допомагали один одному, весело проводили вільний час, запрошували один одного в гості і здавалося, що так буде завжди...

Але поблизу, в холодному, крижаному будинку мешкала зла відьма, яка заздрила дружбі, доброзичливості мешканців країни. Тому вона вирішила знищити Країну Теплового Пуху. Перетворившись на принцесу, відьма одного дня, з'явилася в цій країні. Вона проходила містом і вдивлялася в обличчя мешканців. Одна жінка, спіймавши її пильний погляд, вирішила подарувати Відьмі пух із своєї сумочки. Відьма не могла взяти цей пух, бо взявши його, вона одразу б стала доброю. Тому вона вирішила обдурити жінку.

– Навіщо ви даруєте мені пух? Я чула, я чула, що він скоро закінчиться і зовсім зникне, – сказала вона жінці.

Жінка повірила їй, швидко заховала пух у сумочку і пішла геть. Чутки про зникнення пуху почали ширитися країною. Невдовзі мешканці країни припинили дарувати одне одному теплий пух, життя стало зовсім іншим: не запрошував в гості, перестали допомагати один одному. Вони стали холодними, злими, заздрісними та неввічливими.

Якось, до цієї країни приїхала добра сім'я, у якої зберігся теплий пух. Побачивши, що відбувається в країні, члени родини почали роздавати теплий пух всім мешканцям, його вистачило на всіх. Відтоді у країні панує щастя, доброта та благополуччя.

- Як ви думаєте, що таке «теплий пух»?
- На що він схожий?
- Чи існує «теплий пух» в нашому житті?

Дійсно, ми з вами говоримо про доброту, про те, що потрібно любити одне одного, допомагати один одному.

Уявіть Країну Теплового Пуху, з якої приїхав цей Ведмедик. Уявіть теплий пух, доброту і життя цієї країни. Спробуйте намалювати країну Теплового Пуху. Всі ваші малюнки обов'язково будуть гарними, адже вони будуть демонструвати добро. І за вашими малюнками намагайтеся будувати своє життя: доброзичливо спілкуйтесь з друзями та рідними, допомагайте одне одному, будьте щирими. Давайте вашими ідеями будемо долати зло.

Дякую всім за увагу! До нових зустрічей! Бувайте!

Мозаїка ідей. Заняття 19.

Мета: створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту, емоційної напруженості; зниження рівня тривожності, агресії; робота зі страхами.

Обладнання: ручка, кольорові олівці, фломастери, аркуш паперу.

Хід заняття

Привіт-привіт, любі українці та українки! Сьогодні ми з вами здійснимо подорож до цікавої, чарівної країни Мрій. Але, перед тим, давайте традиційно привітаємося. Будьте уважними, повторюйте за мною слова та рухи, ну, і, звичайно, наповнюйтеся позитивом на весь день:

*Вже дзвінок нам дав сигнал.
Працювати час настав.
То ж і ми часу не гаймо,
Працювати починаймо!
Заглянуло сонечко на мить,
Дуже швидко час біжить.
До подорожі кличе нас
Дружній та веселий час!*

У кожного з вас є своя мрія. А навіщо нам потрібні мрії?

Всі ми різні, але й маємо багато спільного. Що таке мрія? Мрія – це хмаринки. У кожного з вас, є можливість зараз намалювати хмаринку та написати (або, якщо дитина ще навчилася писати, зобразити) на хмаринці свою мрію.

Давайте пофантазуємо та відпочинемо. Станьте зручно і заплющіть очі. Зробіть три глибоких вдихи й видихи... Уявіть собі, що над вами зоряне небо. Подивіться на особливо яскраву зірку, яка асоціюється з вашою мрією стати успішною людиною, бажанням щось отримати, кимось стати ... (15 секунд). А тепер, простягніть руки до неба (робимо глибокий вдих), щоб дотягнутися до своєї зірки. Старайтеся що є сил! І ви обов'язково зможете дістати рукою свою зірочку. Зніміть її з неба, опустіть руки й обережно покладіть перед собою в гарну простору скриньку (робимо видих)... Виберіть прямо у себе над головою іншу яскраву зірочку, яка нагадує вам про ще одну мрію... (10 секунд). Тепер потягніться обома руками якомога вище й дістаньте її із неба і покладіть у скриньку до першої зірочки...

Дістаньте з неба ще декілька зірочок та поверніться на нашу зустріч. Відкриваємо свої очі!

- Як ви відчуваєте себе після заняття?
- А що вам найбільше сподобалося?

Дякую за роботу! Ви – молодчини! Бажаю вам, щоб всі ваші мрії обов'язково здійснилися. Дякую за увагу! До нових зустрічей! Бувайте!

Мозаїка ідей. Заняття 20.

Мета: створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту, емоційної напруженості; зниження рівня тривожності, агресії; робота зі страхами.

Обладнання: музика для релаксації.

Хід заняття

Привіт-привіт, мої маленькі українці та українки! Продовжуємо нашу роботу. І для початку нам треба привітатися. Зараз одночасно на рахунок 1,2,3, – кожен з вас вигукне слово «привіт» і продемонструє будь-який рух.

Готові? Тоді – 1, 2, 3! Молодчини, дуже класно привіталися.

А тепер новинка: спробуємо себе розвантажити за допомогою масажу!

А чи вмієте ви робити масаж? Покладіть свої долоні собі на плечі. Робимо так, щоб було приємно. Слідкуємо за моїми вказівками:

На вулиці чудова погода (долоні поглажують плечі). Сонечко торкається кожного ніжними, лагідними промінцями і все навкруги радіє сонечку. Раптом сонечко закрила хмарка (кінчиками пальців легенько постукуємо по плечах). Почав накрапати дощик. Пішов град (долоньками стукаємо по плечах). Він супроводжувався блискавкою (ребром долонь стукаємо по плечах). Тайфун (кулаками стукаємо по плечах). Землетрус (беремо себе за плечі і трусимо). А потім усе заспокоїлося (поглажуємо себе по плечах). З-за хмаринки з'явилося сонце і почало зігрівати усе навкруги ніжними, лагідними, теплими промінцями.

Виконали вправу. Зняли зі своїх рук втому: потрясли руками, потерли одна об одну.

Скажіть, будь ласка, вам сподобався масаж? Чому?

Так, було по різному, але приємних моментів було більше.

Добре, ви дуже гарно впоралися із завданням. Можете і надалі використовувати цю вправу, й не лише для себе. Ви можете допомогти розслабитися та заспокоїтися мамі, татові, рідним, близьким.

На цьому наше заняття завершується! Ви – справжні молодчини! Впевнена, що ви все запам'ятали і знаєте коли краще застосувати вправу «Прогноз погоди». Дякую всім за увагу! До нових зустрічей! До побачення!

Мозаїка ідей. Заняття 21.

Мета: створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту, емоційної напруженості; зниження рівня тривожності, агресії; робота зі страхами.

Обладнання: ручка, кольорові олівці, фломастери, аркуш паперу.

Хід заняття

Привіт-привіт, мої маленькі українці та українки! Скажіть, будь ласка, який ваш настрій? Давайте спробуємо продемонструвати свій настрій вподобайкою. На рахунок 1, 2, 3...

Гаразд, більшість з вас налаштована на роботу, тож розпочинаємо.

Для початку, я вам даватиму завдання, а ви будете його виконувати за допомогою міміки та жестів:

а) насуптеся, як: осіння хмара; розгнівана людина; зла чарівниця;

б) посміхніться, як: кіт на сонці; Буратіно, який отримав від Тортилли золотий ключик; хитра лисиця, яка сиділа верхи на «битому» вовкові; дитина, що зраділа несподіваному приємному подарунку;

в) розсердьтеся, як: дитина, в якої забрали яблуко; два цапи на мосту; людина, якій наступили в переповненому автобусі на ногу;

г) злякайтеся, як: дитина, що заблукала в лісі; кошеня, на якого гавкає собака; заєць, що побачив лисицю.

Молодчини, а тепер скажіть, які емоції допомагають відчувати повноту життя? А які емоції заважають спілкуватися, дружити, здійснювати задумане?

Тепер займіть зручну для себе позу і послухайте історію про країну почуттів, де відбулася незвичайна подія – загубилися добрі почуття і життя стало безбарвним та невимовно тяжким. Недобрі почуття не стримували себе, розросталися. Вони причаївшись, чатували на добрих мандрівників і, що є сили, намагалися влучити колючою стрілою в їх

ніжне і вразливе серце. Ті стріли були отруєні страхом, невпевненістю, тривожністю, дратівливістю та байдужістю.

Подумайте, будь ласка:

- Чому в Країні почуттів відбулися такі події?
- Що сприяло виникненню цієї ситуації?
- Які почуття «отруюють» життя людини?

Ви праві, такі емоції як роздратування, гнів, байдужість тощо, шкодять людині.

Чи ви відчували колись гнів, роздратованість. Як ви чинили в такій ситуації? Як ви впорались зі своїми почуттями? ...сльози, розчарування, напруженість у стосунках, конфлікти... Тому потрібно невтомно працювати над своїми почуттями, поважаючи їх і щоразу перемагаючи побоювання та власний страх.

Давайте напишемо (або намалюємо) листа своєму страхові, цим самим проведемо його у минуле. Все, що ви хочете йому сказати – пишіть (або малюйте). А потім цього листа передайте комусь із дорослих (мамі, татові, бабусі, тітці, сестричці, будь-кому) і попросіть, нехай допоможуть вам його відправити. Можете розпочинати роботу над своїм листом, а ми будемо завершувати.

Дякую всім за увагу, мої любі! До побачення! До нових зустрічей! Бувайте!

Мозаїка ідей. Заняття 22.

Мета: створення позитивної атмосфери та взаємодії; зниження психологічного дискомфорту, емоційної напруженості; зниження рівня тривожності, агресії; робота зі страхами.

Обладнання: ручка, кольорові олівці, фломастери, аркуш паперу, іграшковий Гном.

Хід заняття

Привіт-привіт, мої маленькі українці та українки! Рада бачити кожного з вас. Розпочинаємо роботу з традиційного привітання. Я говорю слова, демонструю рухи, а ви – повторюєте за мною:

Я всміхаюсь сонечку:

«Здрастуй, золоте!»

Я всміхаюсь квіточці,

Хай вона цвіте.

Я всміхаюсь дощику:

«Лийся, мов з відра!»

І тобі всміхаюся,

Зичу я добра!

Діти, давайте пригадаємо, як ми створюємо собі гарний настрій? Так, правильно, ми говоримо один одному приємні слова, компліменти. А тепер, давайте, скажемо комплімент самому собі.

Сьогодні, діти, ми вирушимо в гості, а до кого саме, ви зараз дізнаєтеся.

В одній казковій країні жили-були гноми. Всі вони були дуже різні, їх звали: Сумнений, Буркунчик, Дивунчик та Веселунчик. Кожен гном жив у своєму будиночку. Інколи вони ходили один до одного в гості. Сьогодні ми завітаємо тільки до одного з них. А до кого ви б хотіли саме зараз потрапити? Так-так, чую, більшість з вас хоче познайомитися з Веселунчиком.

А ось і сам Веселунчик завітав до нас.

Діти, а яке обличчя у Веселунчика? (*Радісне*)

Тож сьогодні на занятті, ми з вами будемо говорити про радість; визначимо, яке значення відіграє радість у житті людини; навчимося дарувати радість іншим.

А що саме, для вас означає слово «радість»? Дійсно, діти, можна сказати, що:

Радість – це пісня, радість – це сонечко,
Радість – коли усміхається донечка.
Радість – веселки шарфик барвистий,
Радість – із зірок сріблясте намисто.
Радість – дарунки, радість – це свято,
Радість – це сніг, перший, ніжний, лапатий.
Радість – оцінка, радість – це друзі,
Радість – мелетик в зеленому лузі.
Радість – добро, без якого на світі
Не можуть жити й дорослі, і діти.
Найголовніше для вас, любі діти, –
Бачити радість навкруг і радіти,
Вміти її по краплинах збирати
І одне одному їх дарувати.

(Т. Цидзіна, скорочено)

Скажіть, а де живе радість? Так, радість живе у кожному з нас.

Пригадайте, коли ви раділи останній раз і з якої причини? Давайте подумаємо, які ваші вчинки можуть принести людям радість? А яку добру справу ви зробили нещодавно?

А зараз пропоную всім трохи розслабитися, відпочити.

Закрийте очі і уявіть, що у вас у руках знаходиться чарівна квітка – Квітка Радості. Ваші руки відчувають незвичайне тепло, квітка зігріває вас, ваше тіло, вашу душу. Ви розглядаєте Квітку Радості. Уявіть собі якого вона кольору, якого розміру. Можливо, вона має аромат. А, можливо, ви почуєте приємну музику, яка лине від квітки... І вам хочеться її послухати. Подумки зберіть усю радість від цієї квітки й помістіть у своє серце. Ви відчуваєте, як радість входить у вас, як зігріває вашу душу... Я хочу, щоб сьогодні й надалі ви відчували допомогу від Квітки Радості. І коли у вас неприємності, або погано на душі, можна собі допомогти тим, що ми робимо зараз: уявити в руках Квітку Радості й подумки помістити її в своє серце. А зараз відкриваємо очі.

Вам сподобалася Квітка Радості? Чим саме?

А зараз пропоную вам попрацювати творчо: намалювати малюнок або виготовити подарунок тій людині, якій ви своєю роботою хочете подарувати радість.

Які ви молодчини! Давайте зараз на завершення нашої крутезної роботи порадуємо один одного танком. Повторюємо рухи за мною.

Руханка «Булька»

https://www.youtube.com/watch?v=ld_dVatHiE

Дякую всім за увагу! Приємно з вами було працювати! До нових зустрічей! Бувайте!

Список використаної літератури:

1. Безпалько О., Савич Ж. Спілкуємось та діємо: навч.- метод. посіб. К. : Навч. книга, 2002. 112 с.
2. Ідеї для роботи освітянам (тим, хто серце віддає дітям). URL: <https://www.facebook.com/groups/1003011047295402>
3. Ігри, спрямовані на формування в дітей почуття довіри і впевненості в собі. URL: https://studopedia.com.ua/1_263991_Igri-spryamovani-na-formuvannya-v-ditey-pochuttya-doviri-i-vpevnenosti-v-sobi.html
4. Релаксаційні вправи для молодших школярів. URL: <http://prolisok.it-we.net/relaksacijni-texniki-dlya-molodshix-shkolyariv>
5. Сорочан О. І. ранкові зустрічі НУШ. URL: <https://naurok.com.ua/rankovi-zustrichi-nush-251217.html>
6. Хазова О. С. Вірші-привітання для ранкових зустрічей. НУШ. URL: <https://vseosvita.ua/library/virsi-privitanna-dla-rankovih-zustricejnus-297947.html>

Опорний заклад
«Хорольська гімназія Хорольської міської ради
Лубенського району Полтавської області»

**Використання метафоричних асоціативних зображень
«НОТІУМ (Найвідоміші Образи Та Істоти Української Міфології)»
при наданні психологічної допомоги постраждалим у період воєнних дій**

Автор-упорядник:
Калініченко Яна Олександрівна,
практичний психолог
ОЗ «Хорольська гімназія»
Художник-ілюстратор:
Гвоздік Тетяна Володимирівна



ЗМІСТ

ВСТУП

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Конспекти занять

Заняття 1. Знайомство. Діагностика

Заняття 2. Знайомство. Діагностика

Заняття 3. «Неповторний «Я»

Заняття 4. «Неповторний «Я»

Заняття 5. «Щасливий «Я»

Заняття 6. «Успішний «Я»

Заняття 7. «Життєрадісний «Я»

Заняття 8. «Життєрадісний «Я»

Заняття 9. «Цілісний «Я»

Заняття 10. «Розуміючий «Я»

Заняття 11. «Розсудливий «Я»

Заняття 12. «Розсудливий «Я»

Заняття 13. «Позитивний «Я»

Заняття 14. «Мудрий «Я»

Заняття 15. «Впевнений «Я»

Заняття 16. «Неперевершений «Я»

Діагностичний блок

Заняття 17. Діагностика

Заняття 18. Діагностика

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

ВСТУП

В умовах воєнного стану зростає рівень психічного та інтелектуального навантаження на особистість. Це вимагає активізації внутрішніх ресурсів, що викликає, у свою чергу, формування негативних психічних станів. Особливо гостро це відображається на психічних станах підростаючого покоління [3]. Проживання травматичного досвіду в дітей та підлітків має свою специфіку, в умовах війни часто діти стикаються з серією травматичних подій. Недостатній досвід реагування на стресові ситуації, відсутність адекватної рольової моделі, непідтримуюче оточення та хронічні емоційні блокади стимулюють формування у дітей відчуття незахищеності, тривоги про майбутнє, заниженої оцінки та почуття провини, гніву, страхів, агресії, відчуження від соціального оточення, деформації картини світу, проблем із пізнавальною сферою.

Вчасне надання психологічної підтримки сприяє попередженню виникнення посттравматичного стресового розладу в дітей, їх особистій і соціальній інтеграції.

Метафоричні асоціативні карти, на думку Блінова О. А. є інструментом психологічної хірургії. Це метод психологічної корекції й терапії, який ставить за мету максимально в короткі терміни здійснити аналіз і корекцію поведінки людини, її психічних станів, смислів, ціннісних орієнтацій, життєвих установок. Основним критерієм оцінки проведеної роботи є швидкість досягнення клієнтом бажаного результату [2].

Карти дозволяють задіяти ресурси інтуїції, розвивати уяву і стимулювати емоційний інтелект; вони легкі в опануванні, консолідують роботу обох півкуль головного мозку, це дає терапевтичний ефект, відновлює природні адаптаційні можливості, зменшує травматичний вплив пережитих складних подій, призводить до виявлення нових способів мислення, набуття свіжого погляду на проблему, виникнення інсайтів. Діти та підлітки з цікавістю працюють з даним інструментарієм, робота сприймається, як гра, що дозволяє їм розкритися і природним чином увійти в процес взаємодії. Оскільки підліток сам вибирає і сам інтерпретує карти, то він відчуває себе незалежним. Сам процес роботи з МАЗ містить у собі повідомлення «Я впораюся сам», «Я вже знайшов рішення», «Усе в моїх руках».

Колода метафоричних асоціативних зображень «НОТІУМ (Найвідоміші Образи Та Істоти Української Міфології)» створена практичним психологом Калініченко Яною Олександрівною у співпраці з художником-ілюстратором Гвоздік Тетяною Володимирівною (випускницею Національного університету біоресурсів і природокористування України; випускницею Хорольської мистецької школи: графіка, живопис, ліплення; працювала керівником творчого гуртка в еколого-природничому ліцеї № 116 м. Києва; ведучою майстер-класів по ліпленню з гончарної глини).

Колода складається з двох наборів: 38 карток-малюнків та 38 карток-значень (див. Додаток А). Набори можна використовувати разом чи окремо. У малюнках використано найвідоміші образи та істоти української міфології, досліджені та описані Оленою Таланчук та Вікторією Завадською. Олена Таланчук – українська дослідниця, фольклорист, етнограф та літературознавець, доктор філологічних наук, професор. З 1992 року була завідувачем відділу фольклору та етнографії Інституту українознавства. Наукова тематика робіт присвячена проблемам поетики різних жанрів фольклору, міфологічній антропології, українській космогонії, історії, образам-символам у ритуальній традиції та сучасним тенденціям розвитку української фольклористики, взаємозв'язкам літератури й фольклору [20]. Вікторія Завадська – доцент кафедри української мови, літератури та культури НТУУ «КПІ», кандидат філологічних наук. Сфера наукових інтересів – фольклор, міфологія, культурологія [6].

Міф – невід'ємна частка культурної спадщини та світогляду певного народу. Український світогляд – неповторний багатогранний комплекс, до якого увійшли вірування та уявлення багатьох поколінь, які жили на території нашої держави. У ньому поєднуються три світи: минуле, сучасне й майбутнє [7].

В основі символіки творчості, ритуалів, міфів, казок, переказів, комплексів, сновидінь лежать архетипи. Архетип – це спосіб дії, впливу несвідомого на свідомість. Це також універсальні вроджені психічні структури, які походять від інстинктів і закладені в природі людини; це складові колективного несвідомого, які розпізнаються в нашому досвіді і є, як правило, в образах і мотивах сновидінь. Вони представляються в певних патернах (моделях) поведінки, які знаходять своє обличчя в повсякденному житті [5].

На думку К. Юнга, міф – це породження архетипу, тобто несвідомий символ, що вимагає психологічної інтерпретації [21]. Отже, архетипи, архетипові структури колективного несвідомого постійно й активно впливають на свідомість людей, відіграють вирішальну роль у її формуванні, зміні, трансформації. Звернення під час консультацій, корекційних занять до міфологічних образів, використання асоціацій та метафор занурюють людину у світ ідей, уявлень, відчуттів, переживань, сприяють самоаналізу, рефлексії. Візуалізація цього образу на карті стимулює консолідацію роботи обох півкуль головного мозку, що призводить до виникнення нових способів мислення, інсайтів. У роботі з проєктивними картами людина відчуває осяяння, відчуття прозріння і знаходить відповіді на свої питання.

Малюнки у колоді можна віднести до наступних категорій (за О. Таланчук та В. Завадською) [7]:

- образи Всесвіту – корабель, світове древо, сонце, зоря, небо і земля, вітер, веселка, камінь, дощ, вогонь;
- образи та істоти потойбіччя – вирій, дзеркало, душа, Баба Яга;
- фантастичні істоти – Русалка, Чугайстер, Водяник, Домовик, Мавка, Мара, Песоголовець, Відьма, Блуд;
- культові образи рослин та тварин – вівця, вовк, голуб, дуб, калина, лелека, мак, олень, папороть, павук;
- образи-обереги – свіча, вінок, перстень, писанка, сліди [7].

До колоди, крім карток-малюнків, уходить набір карток-значень. Вони включають текстовий опис певного образу чи символу та його ментальне значення для українців, досліджених та описаних у В. Завадською та О. Таланчук [7]. Ці картки використовуються додатково для пошуку ресурсів, розширюють світогляд, не є засобом реінтерпретації чи перевірки карт-малюнків, а слугують допоміжним інструментарієм під час виконання деяких вправ, відповідно до інструкції.

Мета: надання психологічної допомоги постраждалим дітям у період воєнних дій (робота з страхами, тривожністю, агресією, гнівом, заниженою самооцінкою, почуттям провини) з використанням авторської колоди метафоричних асоціативних зображень «НОТІУМ (Найвідоміші Образи Та Істоти Української Міфології)»

Завдання:

1. Формування позитивного образу «Я».
2. Розвиток творчого мислення, уяви, креативності.
3. Корекція самооцінки.
4. Зниження рівня тривожності, агресивності, імпульсивності, зняття психоемоційної напруги.
5. Корекція емоційного стану, розвиток навичок самоаналізу, формування світогляду, розвиток емоційного інтелекту.

Апробація розробки проходила на базі ОЗ «Хорольська гімназія» з березня по червень 2022 року. Контингент учасників – діти віком від 12 років, батьки яких зверталися із запитом щодо корекції підвищеної тривожності, агресії, пов'язаних із загрозою безпеки в умовах війни. Після проведення заходів з використанням карток «НОТІУМ» ми провели контрольну діагностику учнів і виявили, що високі показники тривожності знизилися з 52 % до 11 %, фрустрації – з 19 % до 1 %, агресії – з 56 % до 22 %, ригідності – з 44 % до 15 %, що вказує на ефективність проведеної консультаційної та корекційної роботи.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Вимоги до кваліфікації фахівця, який буде застосовувати розробку

Заняття проводяться практичним психологом, що має першу кваліфікаційну категорію і вище, професійні компетентності якого зазначені у професійному стандарті «Практичний психолог закладу освіти» (Наказ Мінекономіки від 24.11.2020 №2425) [13] та пройшов відповідне навчання з теми здійснення психологічної підтримки дітям, які мають травматичний досвід, володіє методами арт-терапії, має досвід використання метафоричних асоціативних зображень у роботі з дітьми та підлітками.

Цільова група: діти віком від 12 років.

Дана розробка не може бути застосована до дітей в стані шоку, гострої реакції на стрес. Застосування розробки варто починати на етапі стабілізації.

Форма роботи: індивідуальна.

Опис вимог до матеріально-технічного оснащення:

Заняття проводяться індивідуально в окремому кабінеті, оснащеному комп'ютером, фліпчартом. На заняттях використовуються колода МАЗ «НОТІУМ», фарби, пластилін, олівці, конструктор-липучка «Банчемс», кольоровий папір, роздатковий, стимульний матеріал (детальний перелік описаний у кожному занятті).

Опис можливих ризиків і перешкод та наявність рекомендацій щодо їх уникнення

1. На початкових етапах роботи з клієнтом та під час виконання деяких вправ, з метою уникнення тривожності окремі картки та описи до них можна попередньо відкласти, у коментарях до вправ їх номери буде зазначено.

2. У роботі з МАЗ є два способи обрати карту: «наосліп» – карти лежать обкладинкою догори, й «відкрито» – карти лежать догори зображеннями. Ряд технік комбінує ці способи, пропонуючи спершу зробити вибір у відкриту – це «свідома» думка людини про свою проблему, а потім витягнути ще кілька карт наосліп і звернутися до несвідомого. Немає правильного чи неправильного способу обирати карти, відмінність полягає в тому, що при виборі карт у відкриту людина відчуває себе в більшій безпеці перед невідомим. Вибір наосліп – це завжди виклик творчим здібностям.

Але з тривожними дітьми та в умовах війни пропонуємо давати дитині можливість робити свій вибір «відкрито».

3. Так як війна в Україні продовжується, для зниження фонові напруги, стабілізації та повернення дитини в ситуацію «тут і зараз» на початку кожного заняття рекомендуємо використовувати дихальні вправи та практики заземлення.

4. Якщо під час виконання вправи дитина відчує дискомфорт або тривогу в будь-який момент вона може замінити картку.

План реалізації

Заняття 1

Тема: Знайомство. Діагностика.

Мета: установити довірливі взаємовідносини, атмосферу відкритості, зняти напруження, визначення неадаптивних психічних станів та властивостей особистості.

Обладнання: бланки методик, ручка.

Хід заняття

Вправа «Знайомство» (5 хв)

Мета: знайомство з психологом та місцем проведення занять.

Хід вправи

Психолог дає можливість ознайомитися з місцем проведення занять, зручно й комфортно в ньому розміститися, при цьому бажано підбадьорювати словами: «Проходь, будь ласка», «Сідай зручніше». Під час знайомства важливо визначити, як дитина хоче, щоб до неї зверталися, після цього необхідно представитися самому. Далі варто запитати у

дитини, які б питання вона хотіла обговорити з психологом, що її турбує. Якщо їй складно відповісти, не варто підганяти та тиснути, а сказати, що вона може відповісти на ці питання тоді, коли захоче.

Діагностичний блок (35 хв)

Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) [11]

Вправа «Запитання-відповіді» (5 хв)

Мета: рефлексія, підведення підсумків

Хід вправи

Підлітку пропонується відповісти на запитання:

Чи виникали труднощі під час роботи над методиками?

На які питання було складно відповісти?

Заняття 2

Тема: Знайомство. Діагностика.

Мета: установити довірливі взаємовідносини, атмосферу відкритості, зняти напруження, визначення неадаптивних психічних станів та властивостей особистості.

Обладнання: бланки методик, ручка.

Хід заняття

Вправа «Квітка-свічка» (2 хв)

Мета: заспокоєння, стабілізація, налаштування на роботу.

Інструкція:

«Зробіть повільний вдих через ніс так, наче ви вдихаєте аромат запашної квітки на рахунок 1, 2, 3, 4, а видих через рот – наче задуваєте свічку теж повільно на рахунок 1, 2, 3, 4. Якщо хочете, можете прикрити очі»

Вправа виконується від 30 до 60 с.

Вправа «Заземлення» (5 хв)

Мета: встановлення контакту зі своїм тілом та оточенням, стабілізація, налаштування на роботу

Інструкція: клієнт сідає зручно в кріслі, так, щоб стопи повністю впиралися в підлогу, руки лежали на підлокітниках, спина торкалася до спинки крісла. Крісло має бути зручним, достатньо твердим, не колихатися. Просимо дитину прикрити очі і спокійно «на видихові» проговорюємо інструкцію.

Психолог: сядьте зручно, можете прикрити очі. Сконцентруйте увагу на своїх стопах, що ви відчуваєте, коли ваші стопи стоять на підлозі: вони підвішені чи, навпаки, твердо з'єднані з поверхнею, вони важкі чи легкі, – це не важливо, головне, сфокусуйтеся на стопах... Повільно переведіть ваш внутрішній погляд на другу точку опори – тазовий пояс, на те, як ви сидите, як віддаєте вагу кріслу, як його поверхня підтримує вас... Відчуйте свою спину, лопатки та опору до якої вони торкаються. Зверніть увагу на мудрість будови нашого тіла: наче морські камінчики вибудовуються в ідеальну рівновагу... Сфокусуйтеся на своїх руках, які спокійно лежать на поверхні. Закріпіть це відчуття. Руки не зжаті, вони розслаблені, а це значить, що зараз вам нічого не загрожує, ваше тіло сприймає цей сигнал... Все більше ваги ви віддаєте поверхні, ви легкі, як хмаринка... Зробіть повільно вдих, вдих... Коли будете готові, повільно розплющте очі... Відчуйте імпульси у вашому тілі і відреагуйте на них – порухайтеся... Ще раз повільно вдих через ніс, видих через рот в 2-3 рази довше ніж вдих.

Діагностичний блок (35 хв.)

Методика «Неіснуюча тварина» [11]

Вправа «Запитання-відповіді» (3 хв)

Мета: рефлексія, підведення підсумків.

Хід вправи

Підлітку пропонується відповісти на запитання:

Чи виникали труднощі під час роботи над методиками?

На які питання було складно відповісти?

Заняття 3

Тема: «Неповторний «Я».

Мета: знайомство з особливостями роботи з МАЗ, розвивати навички самоаналізу, аналіз і корекція самооцінки.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А), фліпчарт, магніти, ручка, маркери для фліпчарту, ватман, фломастери.

Хід заняття

Вправа «Прийняття правил» (5 хв)

Мета: визначити правила взаємодії під час занять.

Обладнання: фліпчарт, магніти, ручка, маркери для фліпчарту, ватман, фломастери.

Хід вправи

Психолог разом з дитиною обговорюють і на ватмані прописують правила роботи під час занять та розміщують їх на видному місці, щоб можна було до них звернутися за потреби.

Інформаційне повідомлення «Знайомство з колодою «НОТІУМ» (4 хв)

Мета: познайомити дитину з колодою «НОТІУМ»

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А)

Психолог: «Набір карток, які ти зараз бачиш, – це метафоричні асоціативні зображення. Малюнки на них не є хорошими чи поганими, красивими чи потворними, вони такі, якими їх бачить людина. Є хороший вислів щодо цього: «Красу бачить той, хто дивиться». У чому його значення, на твою думку? (*бесіда*)

Висновок: При роботі з картками потрібно спиратися не на логіку, а на свої відчуття, інтуїцію, асоціації.

Колода «НОТІУМ», з якою ми будемо працювати, – малюнки відомих символів, істот, образів українських міфів, казок, оповідань.

На цих малюнках ти побачиш образи Всесвіту, потойбіччя, фантастичні істоти, зображення рослин та тварин, образи-обереги. Кожне зображення ти сприйматимеш і трактуватимеш по-своєму.

Але ця колода має свою особливість: до кожної картки-малюнка є картка-ресурс або картка-значення, її ми будемо використовувати під час виконання окремих вправ за бажанням, коли ти захочеш дізнатися, яке значення вкладали в той чи інший символ, образ наші пращури.

Вправа «Квітка-свічка» (2 хв)

Мета: заспокоєння, стабілізація, налаштування на роботу.

Інструкція:

«Зробіть повільний вдих через ніс так, наче ви вдихаєте аромат запашної квітки на рахунок 1, 2, 3, 4, а видих через рот – наче задуваєте свічку теж повільно на рахунок 1, 2, 3, 4. Якщо хочете, можете прикрити очі».

Вправа виконується від 30 до 60 с.

Вправа «Заземлення» (5 хв)

Мета: встановлення контакту зі своїм тілом та оточенням, стабілізація, налаштування на роботу.

Інструкція: клієнт сідає зручно в кріслі, так, щоб стопи повністю впиралися в підлогу, руки лежали на підлоктниках, спина торкалася до спинки крісла. Крісло має бути зручним, достатньо твердим, не колихатися. Просимо дитину прикрити очі і спокійно «на видихові» проговорюємо інструкцію.

Психолог: сядьте зручно, можете прикрити очі. Сконцентруйте увагу на своїх стопах, що ви відчуваєте, коли ваші стопи стоять на підлозі: вони підвішені чи, навпаки, твердо з'єднані з поверхнею, вони важкі чи легкі, – це не важливо, головне, сфокусуйтеся на стопах... Повільно переведіть ваш внутрішній погляд на другу точку опори – тазовий пояс,

на те, як ви сидите, як віддасте вагу кріслу, як його поверхня підтримує вас... Відчуйте свою спину, лопатки та опору до якої вони торкаються. Зверніть увагу на мудрість будови нашого тіла: наче морські камінчики вибудовуються в ідеальну рівновагу...Сфокусуйтеся на своїх руках, які спокійно лежать на поверхні. Закріпіть це відчуття. Руки не зжаті, вони розслаблені, а це значить, що зараз вам нічого не загрожує, ваше тіло сприймає цей сигнал...Все більше ваги ви віддасте поверхні, ви легкі, як хмаринка...Зробіть повільно вдих, вдих...Коли будете готові, повільно розплющте очі...Відчуйте імпульси у вашому тілі і відреагуйте на них – порухайтеся...Ще раз повільно вдих через ніс, видих через рот в 2-3 рази довше ніж вдих.

Вправа «Карта дня» (13 хв)

Мета: розвиток творчого мислення, уяви.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А), папір А4, фломастери, олівці або фарби.

Хід вправи

Психолог: «На кожному занятті ми будемо обирати «Картку дня». З колоди карток-ресурсів візьми картку та прочитай текст-значення. Наступним кроком буде намалювати свою асоціацію на описаний в картці символ, образ чи героя. Цей малюнок буде епіграфом нашої зустрічі».

Коментар до вправи: Ця вправа традиційно проводитиметься на кожному занятті. Під час останньої зустрічі психолог разом з дитиною виготовлять «Альбом моїх досягнень», де будуть розміщені фото виконаних дитиною робіт. Тому по завершенню вправи роботу дитини слід сфотографувати.

Опис можливих ризиків і перешкод та рекомендації щодо їх уникнення: з метою уникнення тривожності для цієї вправи не використовуємо описи до карток № 4, 7, 8, 13, 17, 18, 19, 22, 27, 37.

Вправа «Я – сьогодні, я – завтра» (13 хв) [1]

Мета: аналіз та корекція самооцінки.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А), папір, олівці або фарби.

Хід вправи

Дитині пропонується розглянути зображення на картках та обрати 5 карток, які відповідатимуть відповідно на запитання:

- Перша картка – «Який я? Моя зовнішність»
- Друга картка – «Який я? Мій характер»
- Третя картка – «Як я до себе ставлюся?»
- Четверта картка – «Як до мене ставляться інші?»
- П'ята картка – «Якого ставлення я заслуговую?»

Далі дитині пропонуємо вибрати з колоди 5 карт, які відображають те, якою б вона хотіла бути. Питання можна використовувати згадані вище.

Далі психолог з дитиною намічують план дій щодо представлення нового Я-образу:

У яких життєвих сферах ти можеш реалізувати новий образ Я?

Що ти при цьому відчуватимеш?

Яким станеш зі своїми друзями/близькими?

Що можеш зробити зараз?

Опис можливих ризиків і перешкод та рекомендації щодо їх уникнення:

може бути, що дитина не зможе підібрати відповідної картки, у такому випадку психолог пропонує на аркуші паперу намалювати дитині власну асоціацію-відповідь на запропоноване завдання.

Вправа «Якби я був чарівником...» (3 хв)

Мета: рефлексія, підведення підсумків.

Хід вправи

Пропонується продовжити речення:

«Якби я був чарівником, то сьогодні я...»

виправив...
зробив...
додав...
похвалив...

Заняття 4

Тема: «Неповторний «Я»

Мета: психодіагностика та корекція емоційного стану, зняття психоемоційної напруги, розвиток емоційного інтелекту.

Обладнання: олівці, фарби, папір А4, набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А), нитки різного кольору та різної довжини від 10 до 30 см (4 шт.).

Вправа «Квітка-свічка» (2 хв)

Мета: заспокоєння, стабілізація, налаштування на роботу.

Інструкція:

«Зробіть повільний вдих через ніс так, наче ви вдихаєте аромат запашної квітки на рахунок 1, 2, 3, 4, а видих через рот – наче задуваєте свічку теж повільно на рахунок 1, 2, 3, 4. Якщо хочете, можете прикрити очі»

Вправа виконується від 30 до 60 с.

Вправа «Заземлення» (5 хв)

Мета: встановлення контакту зі своїм тілом та оточенням, стабілізація, налаштування на роботу.

Інструкція: клієнт сідає зручно в кріслі, так, щоб стопи повністю впиралися в підлогу, руки лежали на підлокітниках, спина торкалася до спинки крісла. Крісло має бути зручним, достатньо твердим, не колихатися. Просимо дитину прикрити очі і спокійно «на видихові» проговорюємо інструкцію.

Психолог: сядьте зручно, можете прикрити очі. Сконцентруйте увагу на своїх стопах, що ви відчуваєте, коли ваші стопи стоять на підлозі: вони підвішені чи, навпаки, твердо з'єднані з поверхнею, вони важкі чи легкі, – це не важливо, головне, сфокусуйтеся на стопах... Повільно переведіть ваш внутрішній погляд на другу точку опори – тазовий пояс, на те, як ви сидите, як віддаєте вагу кріслу, як його поверхня підтримує вас... Відчуйте свою спину, лопатки та опору до якої вони торкаються. Зверніть увагу на мудрість будови нашого тіла: наче морські камінчики вибудовуються в ідеальну рівновагу... Сфокусуйтеся на своїх руках, які спокійно лежать на поверхні. Закріпіть це відчуття. Руки не зжаті, вони розслаблені, а це значить, що зараз вам нічого не загрожує, ваше тіло сприймає цей сигнал... Все більше ваги ви віддаєте поверхні, ви легкі, як хмаринка... Зробіть повільно вдих, видих... Коли будете готові, повільно розплюште очі... Відчуйте імпульси у вашому тілі і відреагуйте на них – порухайтесь... Ще раз повільно вдих через ніс, видих через рот в 2-3 рази довше ніж вдих.

Вправа «Карта дня» (5 хв)

Мета: розвиток творчого мислення, уяви.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А), папір А4, ручка, фломастери.

Хід вправи

З колоди карток-значень взяти картку. Не читаючи повністю текст, дитина називає декілька слів, які кидаються першими на очі, психолог їх записує. Завдання: скласти ці слова в речення (можна додавати сполучники й прийменники), яке й буде епіграфом зустрічі та фотографувати його.

Коментар до вправи: обрані слова мають діагностичне значення. Складене речення буде відображати настрій дитини, її психоемоційний стан.

Опис можливих ризиків і перешкод та рекомендації щодо їх уникнення: з метою уникнення тривожності для цієї вправи не використовуємо описи до карток № 4, 7, 8, 13, 17, 18, 19, 22, 27, 37.

Вправа «Чудова квітка» [10] (15 хв)

Мета: психодіагностика та корекція емоційного стану, зняття психоемоційної напруги, розвиток емоційного інтелекту.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А), папір А4, олівці або фарби.

Хід вправи

1. Уяви себе у вигляді квітки. Намалюй. (Під час малювання можна включити приємну музику).

2. Напиши 5 прикметників про цю квітку.

3. Опиши квітку. Які емоції вона викликає? (*Ця частина має діагностичне значення, слід звернути увагу, якщо дитина описує квітку негативно: квітка хвора, зів'яла, її їдять шкідники.*)

4. Розкажи про квітку, відповідаючи на запитання:

– Де твоїй квітці хотілося б рости: одній або серед інших квітів? У горщику, на підвіконні чи на галявині? Або свій варіант.

– Чи є у квітки друзі, вороги?

– Чого або кого боїться?

– Чи загрожують їй якісь неприємності?

– Про що мріє квітка?

– Який у неї настрій?

– Ця квітка щаслива чи нещасна?

– За що її люблять люди?

– Якщо дитина говорить, що квітка хвора, як можна врятувати її чи допомогти одужати?

5. Відділити образ квітки від фону. Тільки пальцями, ножицями користуватися не можна.

6. Перекласти квітку на великий чистий аркуш.

Коментар до вправи: «відділення» від фону може викликати опір, не завжди дитина готова змінювати звичну ситуацію або існує якась травмуюча ситуація. У такому випадку, якщо дитина категорично відмовляється відділяти фон, працюємо на старому, при цьому запитання психолога будуть іншого змісту.

7. Робота з МАЗ «НОТІУМ»

– Квітку умовно розділяють на корінь, стебло і квітку (суцвіття).

– З колоди «НОТІУМ» по черзі викладаємо зображення корінь-стебло-квітка.

Далі пропонуємо відповісти на наступні питання. Їх два варіанти А (коли діагностовано травмуючу ситуацію або дитина відмовилася відділяти фон від квітки) і Б (коли квітку було відділено від фону без опору).

КОРІНЬ

а) У чому «корінь» проблеми квітки?

б) У чому життєва опора квітки? (На що вона спирається?)

СТЕБЛО

а) Що допоможе квітці «перерости» проблему?

б) У чому життєва сила квітки?

КВІТКА

а) Що квітка може зробити, щоб вирішити проблему?

б) Що робить (зробить) квітку щасливою?

8. Зроби своїй квітці подарунок. З колоди «НОТІУМ» обери три картки-подарунки.

Опис можливих ризиків і перешкод та рекомендації щодо їх уникнення:

З метою уникнення психоемоційної напруги, тривожності під час виконання цієї вправи не використовуємо картки №17, 19.

Вправа «Від тіні до мрії» [9] (15 хв)

Мета: навчити аналізувати ситуації, формувати навички конструктивної самооцінки та вміння знаходити свої ресурси.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А)

Хід вправи

Картки розкладаються на столі картинками вгору. Психолог: «Обери одну з карт, як образ твоєї внутрішньої тіні, – вона буде позначати все, що пригнічує, невирішені проблеми, болі й печалі». Учасник обирає картку і кладе її зліва від себе.

Психолог продовжує: «Вибери іншу карту, яка символізує всі твої мрії, сподівання, прагнення».

Учасник обирає другу карту і кладе її праворуч від себе.

Психолог перетасовує частину карт і пропонує витягнути з неї ще три карти, які викладаються між першими двома картами, утворюючи «міст» між «тінню» і «мріями».

Далі дитині пропонується придумати сюжет про перехід через цей міст, від карти сумнівів і внутрішньої боротьби до карти надій і здійснених бажань, подумати над тим, що могло б полегшити цей перехід. Можна використовувати на допомогу картки-значення.

Опис можливих ризиків і перешкод та рекомендації щодо їх уникнення: може бути, що дитина не зможе підібрати відповідної картки, у такому випадку психолог пропонує на аркуші паперу намалювати дитині власну асоціацію-відповідь на запропоноване завдання.

Вправа «Нитки» (3 хв.)

Мета: підведення підсумків, рефлексія.

Обладнання: нитки різного кольору та різної довжини від 10 до 30 см (4 шт.).

Хід вправи

Різноманітні нитки завдовжки від 10 до 30 см лежать на столі. Беручи їх по черзі, підліток, намотуючи їх на палець, має відповідати на запитання доти, доки не закінчиться нитка.

Приклади запитань:

- З чим я іду після заняття?
- Що мені сьогодні не вдалося?
- Що треба зробити, щоб було краще?
- З яким настроєм я іду?

Заняття 5

Тема: «Щасливий «Я»

Мета: аналіз поняття «успіх», «щастя» та усвідомлення власного потенціалу, формування навичок аналізу ситуації, змінення відношення до проблеми чи ситуації, пошук конструктивних способів вирішення проблемних ситуацій.

Обладнання: пластилін, набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А), кошик, папір, фломастери, олівці.

Вправа «Квітка-свічка» (2 хв.)

Мета: заспокоєння, стабілізація, налаштування на роботу.

Інструкція:

«Зробіть повільний вдих через ніс так, наче ви вдихаєте аромат запашної квітки на рахунок 1, 2, 3, 4, а видих через рот – наче задуваєте свічку теж повільно на рахунок 1, 2, 3, 4. Якщо хочете, можете прикрити очі».

Вправа виконується від 30 до 60 с.

Вправа «Заземлення» (5 хв)

Мета: встановлення контакту зі своїм тілом та оточенням, стабілізація, налаштування на роботу.

Інструкція: клієнт сідає зручно в кріслі, так, щоб стопи повністю впиралися в підлогу, руки лежали на підлоктниках, спина торкалася до спинки крісла. Крісло має бути зручним, достатньо твердим, не колихатися. Просимо дитину прикрити очі і спокійно «на видихові» проговорюємо інструкцію.

Психолог: сядьте зручно, можете прикрити очі. Сконцентруйте увагу на своїх стопах, що ви відчуваєте, коли ваші стопи стоять на підлозі: вони підвішені чи, навпаки, твердо з'єднані з поверхнею, вони важкі чи легкі, – це не важливо, головне, сфокусуйтеся на

стопах...Повільно переведіть ваш внутрішній погляд на другу точку опори – тазовий пояс, на те, як ви сидите, як віддаєте вагу крісло, як його поверхня підтримує вас... Відчуйте свою спину, лопатки та опору до якої вони торкаються. Зверніть увагу на мудрість будови нашого тіла: наче морські камінчики вибудовуються в ідеальну рівновагу...Сфокусуйтеся на своїх руках, які спокійно лежать на поверхні. Закріпіть це відчуття. Руки не зжаті, вони розслаблені, а це значить, що зараз вам нічого не загрожує, ваше тіло сприймає цей сигнал...Все більше ваги ви віддаєте поверхні, ви легкі, як хмаринка... Зробіть повільно вдих, видих...Коли будете готові, повільно розплюште очі...Відчуйте імпульси у вашому тілі і відреагуйте на них – порухайтесь...Ще раз повільно вдих через ніс, видих через рот в 2-3 рази довше ніж вдих.

Вправа «Карта дня» (10 хв.)

Мета: розвиток творчого мислення, уяви, дрібної моторики.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А), пластилін.

Хід вправи

Інструкція для дитини: з колоди карток-ресурсів візьми картку та прочитай текст-значення. З пластиліну виліпи фігуру, символ – асоціацію прочитаного.

Коментар до вправи: психолог фотографує виконану роботу.

Опис можливих ризиків і перешкод та рекомендації щодо їх уникнення:

З метою уникнення тривожності для цієї вправи не використовуємо описи до карток № 4, 7, 8, 13, 17, 18, 19, 22, 27, 37.

Вправа «Кошик успіху» (10 хв.)

Мета: проаналізувати поняття «щастя» та усвідомити власний потенціал.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А), кошик.

Хід вправи

Психолог проводить коротку бесіду з дитиною на тему: що таке щастя, щасливі люди. Далі пропонує обрати картки, які символізують риси щасливої, задоволеної життям людини, пояснити свій вибір та покласти їх до кошика. Далі пропонується проаналізувати, які ознаки щасливої людини має він сам і взяти собі відповідні картки з кошика. Наступний етап – з карт, що залишилися в кошику, обрати ту, яка буде відповідати рисі, яку найближчим часом підліток хотів би мати. Картку покласти на аркуш паперу й поряд прописати сім реальних кроків, які наблизять до поставленої мети.

Вправа «Моя історія. Львова Н.» [10] (15 хв.)

Мета: формування навичок аналізу ситуації, пошук конструктивних способів вирішення проблемних ситуацій.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А), папір, фломастери, олівці.

Хід вправи

1. Дитині пропонується обрати одну картку з набору малюнків.
2. Розташувати картинку на аркуші та написати (не особливо замислюючись) 5 фраз, слів-асоціацій на неї (перших, що спадають на думку).
3. До кожного слова намалювати символічний малюнок (можна схематично предмет або символ).
4. Намалювати сюжетний малюнок, де будуть задіяні картинки-символи, доповнюючи його до цілісної картини (усі намальовані символи повинні разом скласти якийсь сюжет).
5. Скласти казку, оповідання за малюнком, пам'ятаючи про обрану першу карту. Вона може бути частиною історії, головним героєм (карта розміщується на аркуші, де підліток малював сюжет із символів, і займає якесь значуще місце в історії). Картка може бути головним героєм чи проблемною ситуацією або, навпаки, – вирішенням проблеми.
6. Дати назву казці.

Вправа «Підсумки» (3 хв.)

Мета: підведення підсумків.

З підлітком обговорюється почуте та намальоване. Звернути увагу на почуття, як казка перетинається з життям, про що вона, зробити висновки.

Заняття 6

Тема: «Успішний «Я»

Мета: усвідомлення власної успішності, корекція самооцінки.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А), папір, фломастери, олівці, стіл для малювання піском з підсвіткою (якщо немає можна використати манну крупу і картон).

Вправа «Квітка-свічка» (2 хв.)

Мета: заспокоєння, стабілізація, налаштування на роботу.

Інструкція:

«Зробіть повільний вдих через ніс так, наче ви вдихаєте аромат запашної квітки на рахунок 1, 2, 3, 4, а видих через рот – наче задуваєте свічку теж повільно на рахунок 1, 2, 3, 4. Якщо хочете, можете прикрити очі».

Вправа виконується від 30 до 60 с.

Вправа «Заземлення» (5 хв.)

Мета: встановлення контакту зі своїм тілом та оточенням, стабілізація, налаштування на роботу.

Інструкція: клієнт сідає зручно в кріслі, так, щоб стопи повністю впиралися в підлогу, руки лежали на підлокітниках, спина торкалася до спинки крісла. Крісло має бути зручним, достатньо твердим, не колихатися. Просимо дитину прикрити очі і спокійно «на видихові» проговорюємо інструкцію.

Психолог: сядьте зручно, можете прикрити очі. Сконцентруйте увагу на своїх стопах, що ви відчуваєте, коли ваші стопи стоять на підлозі: вони підвішені чи, навпаки, твердо з'єднані з поверхнею, вони важкі чи легкі, – це не важливо, головне, сфокусуйтеся на стопах... Повільно переведіть ваш внутрішній погляд на другу точку опори – тазовий пояс, на те, як ви сидите, як віддаєте вагу кріслу, як його поверхня підтримує вас... Відчуйте свою спину, лопатки та опору до якої вони торкаються. Зверніть увагу на мудрість будови нашого тіла: наче морські камінчики вибудовуються в ідеальну рівновагу... Сфокусуйтеся на своїх руках, які спокійно лежать на поверхні. Закріпіть це відчуття. Руки не зжаті, вони розслаблені, а це значить, що зараз вам нічого не загрожує, ваше тіло сприймає цей сигнал... Все більше ваги ви віддаєте поверхні, ви легкі, як хмаринка... Зробіть повільно вдих, видих... Коли будете готові, повільно розплющте очі... Відчуйте імпульси у вашому тілі і відреагуйте на них – порухайтесь... Ще раз повільно вдих через ніс, видих через рот в 2-3 рази довше ніж вдих.

Вправа «Карта дня» (10 хв.)

Мета: розвиток творчого мислення, уяви, дрібної моторики.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А), стіл для малювання піском з підсвіткою (якщо немає, то можна використати манну крупу й картон будь-якого кольору).

Хід вправи

Інструкція для учня: з колоди карток-ресурсів візьми картку та прочитай текст-значення. Наступним кроком буде зобразити на столі для малювання піском свою асоціацію на описаний в картці символ, образ чи героя. Цей малюнок буде епіграфом нашої зустрічі».

Коментар до вправи: психолог фотографує виконану роботу.

Опис можливих ризиків і перешкод та рекомендації щодо їх уникнення:

З метою уникнення тривожності для цієї вправи не використовуємо описи до карток № 4, 7, 8, 13, 17, 18, 19, 22, 27, 37.

Вправа «Поділися успіхом» (10 хв.) [1]

Мета: усвідомлення власної успішності, самопізнання

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А).

Хід вправи

Підлітку пропонується подумати про свої успіхи (протягом дня, тижня, найближчого часу), вибрати відповідну карту та поділитися думками й почуттями, що виникають.

Далі просимо дитину відповісти на запитання:

- Що це була за ситуація?
- Як ти проявив себе?
- У чому був твій успіх?
- Що ти відчував у цей момент?
- З ким поділився (хотів поділитись)?
- Що зараз відчуваєш?
- Що хочеться сказати тим, у кого успіхи ще попереду?

Після завершення вправи психолог з підлітком знаходять, відповідно до обраної карти, карту-ресурс та знайомляться з ментальним значенням зображеного малюнку. Підліток висловлює, які нові думки, ідеї виникли в нього після прочитаного.

Опис можливих ризиків і перешкод та рекомендації щодо їх уникнення:

З метою уникнення тривожності для цієї вправи не використовуємо описи до карток № 4, 7, 8, 13, 17, 18, 19, 22, 27, 37.

Вправа «Уяви успіх» (15 хв.) [1]

Мета: покращення самосприйняття та самооцінки через розвиток уяви, усвідомлення власної успішності.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А).

Хід вправи

Інструкція: «Уяви собі, як би ти хотів знову проявити себе в тих ситуаціях, які в минулому були невдалими, неуспішними. Обери карту та уяви собі, яким буде твій успіх».

Далі просимо дитину відповісти на запитання:

- Що це була за ситуація?
- З чим була пов'язана невдача?
- Як ти можеш знову себе проявити?
- У чому буде полягати твій успіх?
- Що ти відчуватимеш?
- Як зможеш використати набутий досвід у майбутньому?

Після завершення вправи психолог із дитиною знаходять, відповідно до обраної карти, карту-ресурс та знайомляться з ментальним значенням зображеного малюнку. Підліток висловлює, які нові думки, ідеї виникли в нього після прочитаного.

Опис можливих ризиків і перешкод та рекомендації щодо їх уникнення:

З метою уникнення тривожності для цієї вправи не використовуємо описи до карток № 4, 7, 8, 13, 17, 18, 19, 22, 27, 37.

Вправа «Обговорення» (3 хв.)

Мета: підведення підсумків.

Хід вправи

Психолог із підлітком обговорюють наступні запитання:

- З чим я іду після заняття?
- Що мені сьогодні не вдалося?
- Що треба зробити, щоб було краще?
- З яким настроєм я іду?

Заняття 7

Тема: «Життєрадісний «Я»

Мета: діагностика та корекція емоційного стану, розвиток навичок самоаналізу, формування світогляду.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А), папір, фломастери, олівці, фольга (розмір А4) або повітряний пластилін.

Вправа «Квітка-свічка» (2 хв.)

Мета: заспокоєння, стабілізація, налаштування на роботу.

Інструкція:

«Зробіть повільний вдих через ніс так, наче ви вдихаєте аромат запашної квітки на рахунок 1, 2, 3, 4, а видих через рот – наче задуваєте свічку теж повільно на рахунок 1, 2, 3, 4. Якщо хочете, можете прикрити очі».

Вправа виконується від 30 до 60 с.

Вправа «Заземлення» (5 хв)

Мета: встановлення контакту зі своїм тілом та оточенням, стабілізація, налаштування на роботу.

Інструкція: клієнт сідає зручно в кріслі, так, щоб стопи повністю впиралися в підлогу, руки лежали на підлокітниках, спина торкалася до спинки крісла. Крісло має бути зручним, достатньо твердим, не колихатися. Просимо дитину прикрити очі і спокійно «на видихові» проговорюємо інструкцію.

Психолог: сядьте зручно, можете прикрити очі. Сконцентруйте увагу на своїх стопах, що ви відчуваєте, коли ваші стопи стоять на підлозі: вони підвішені чи, навпаки, твердо з'єднані з поверхнею, вони важкі чи легкі, – це не важливо, головне, сфокусуйтеся на стопах... Повільно переведіть ваш внутрішній погляд на другу точку опори – тазовий пояс, на те, як ви сидите, як віддаєте вагу кріслу, як його поверхня підтримує вас... Відчуйте свою спину, лопатки та опору до якої вони торкаються. Зверніть увагу на мудрість будови нашого тіла: наче морські камінчики вибудовуються в ідеальну рівновагу... Сфокусуйтеся на своїх руках, які спокійно лежать на поверхні. Закріпіть це відчуття. Руки не зжаті, вони розслаблені, а це значить, що зараз вам нічого не загрожує, ваше тіло сприймає цей сигнал... Все більше ваги ви віддаєте поверхні, ви легкі, як хмаринка... Зробіть повільно вдих, видих... Коли будете готові, повільно розплющіть очі... Відчуйте імпульси у вашому тілі і відреагуйте на них – порухайтесь... Ще раз повільно вдих через ніс, видих через рот в 2-3 рази довше ніж вдих.

Вправа «Карта дня» (10 хв.)

Мета: розвиток творчого мислення, уяви.

Обладнання: фольга або повітряний пластилін, набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А).

Хід вправи

Інструкція: З колоди карток-ресурсів візьми картку та прочитай текст-значення. Наступним кроком буде виготовити з фольги свою асоціацію на описаний в картці символ, образ чи героя. Цей малюнок буде епіграфом нашої зустрічі».

Коментар до вправи: психолог фотографує виконану роботу.

Опис можливих ризиків і перешкод та рекомендації щодо їх уникнення:

– У дітей, які були свідками воєнних дій, фольга може асоціюватися з шматками металу (уламками снарядів), тому її краще замінити на повітряний пластилін.

– З метою уникнення тривожності для цієї вправи не використовуємо описи до карток № 4, 7, 8, 13, 17, 18, 19, 22, 27, 37.

Вправа «Лінійка емоцій» (10 хв.)

Мета: діагностика і корекція емоційного стану.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А), лінійка емоцій (Додаток Б).

Хід вправи

Психолог попередньо обговорює з підлітком визначення понять «емоції», «емоційний стан», якими бувають емоції, як вони впливають на життєдіяльність, успішність, самопочуття.

Далі психолог демонструє дитині лінійку емоцій (Додаток Б).

З набору карт підлітку пропонується вибрати 8 карт і проранжувати їх за лінійкою емоційного стану:

- гнів – радість;
- відраза – задоволення;
- нудьга – інтерес;
- страх – спокій.

Далі пропонуємо підлітку визначити, яка карта найбільше відповідає його емоційному стану:

- Як саме ця карта відображає пережиті емоції та почуття?
- Що хочеться змінити?
- У який бік лінійки хочеться переміститися та які емоції пережити (що відчуті)?
- Хто може допомогти пережити нові емоції (до кого можна звернутися за допомогою)?

Вправа «Два полюси» (15 хв.)

Мета: корекція емоційного стану, розвиток навичок самоаналізу, формування світогляду.

Хід вправи

На першому етапі психолог обговорює з підлітком, що всі явища навколишнього світу можна розділити на два полюси. Разом із дитиною підбираємо приклади:

- страх – спокій;
- сум – радість;
- збудження – розслабленість;
- нудьга – активність;
- байдужість – зацікавленість;
- страждання – задоволення.

Для кожного з полюсів пропонуємо вибрати карту з набору та розповісти про свій вибір за наступним алгоритмом: чому обрано саме цю карту; що саме в карті подобається (не подобається); з чим згоден (не згоден); що приємно (неприємно)?

Далі пропонуємо розказати про те, як себе почуває, поводить, взаємодіє з навколишнім світом людина на кожному з полюсів та знаходимо варіанти, як можна перейти від одного полюсу до іншого, обговорюємо переваги.

Вправа: «П'ять» (3 хв.)

Мета: зворотній зв'язок.

Обладнання: папір та ручка.

Хід вправи

Підлітку пропонується назвати п'ять іменників, прикметників та дієслів, які відображають його стан після заняття.

Заняття 8

Тема: «Життєрадісний «Я»

Мета: зміна ставлення до життєвої ситуації, пошук її конструктивних сторін, ресурсів, створення ситуації успіху.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А), фломастери, олівці, кольоровий та білий папір, клей, рефлексивна мішень, дитячі наліпки.

Вправа «Квітка-свічка» (2 хв.)

Мета: заспокоєння, стабілізація, налаштування на роботу.

Інструкція:

«Зробіть повільний вдих через ніс так, наче ви вдихаєте аромат запашної квітки на рахунок 1, 2, 3, 4, а видих через рот – наче задуваєте свічку теж повільно на рахунок 1, 2, 3, 4. Якщо хочете, можете прикрити очі».

Вправа виконується від 30 до 60 с.

Вправа «Заземлення» (5 хв.)

Мета: встановлення контакту зі своїм тілом та оточенням, стабілізація, налаштування на роботу.

Інструкція: клієнт сідає зручно в кріслі, так, щоб стопи повністю впиралися в підлогу, руки лежали на підлокітниках, спина торкалася до спинки крісла. Крісло має бути зручним, достатньо твердим, не колихатися. Просимо дитину прикрити очі і спокійно «на видихові» проговорюємо інструкцію.

Психолог: сядьте зручно, можете прикрити очі. Сконцентруйте увагу на своїх стопах, що ви відчуваєте, коли ваші стопи стоять на підлозі: вони підвішені чи, навпаки, твердо з'єднані з поверхнею, вони важкі чи легкі, – це не важливо, головне, сфокусуйтеся на стопах... Повільно переведіть ваш внутрішній погляд на другу точку опори – тазовий пояс, на те, як ви сидите, як віддаєте вагу кріслу, як його поверхня підтримує вас... Відчуйте свою спину, лопатки та опору до якої вони торкаються. Зверніть увагу на мудрість будови нашого тіла: наче морські камінчики вибудовуються в ідеальну рівновагу... Сфокусуйтеся на своїх руках, які спокійно лежать на поверхні. Закріпіть це відчуття. Руки не зжаті, вони розслаблені, а це значить, що зараз вам нічого не загрожує, ваше тіло сприймає цей сигнал... Все більше ваги ви віддаєте поверхні, ви легкі, як хмаринка... Зробіть повільно вдих, вдих... Коли будете готові, повільно розплющіть очі... Відчуйте імпульси у вашому тілі і відреагуйте на них – порухайтеся... Ще раз повільно вдих через ніс, видих через рот в 2-3 рази довше ніж вдих.

Вправа «Карта дня» (10 хв.)

Мета: розвиток творчого мислення, уяви.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А), кольоровий та білий папір, клей.

Хід вправи

З колоди підлітку пропонується обрати карту-значення. Узяти декілька аркушів кольорового паперу та порвати його на шматочки різної величини. Завдання: прочитати опис та з шматочків паперу виготовити аплікацію, символ – асоціацію на нього.

Коментар до вправи: психолог фотографує виконану роботу.

Опис можливих ризиків і перешкод та рекомендації щодо їх уникнення:

З метою уникнення тривожності для цієї вправи не використовуємо описи до карток № 4, 7, 8, 13, 17, 18, 19, 22, 27, 37.

Вправа «Тренажер позитивного мислення» (10 хв.) [1]

Мета: зміна ставлення до проблемної ситуації, пошук її конструктивних сторін.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А).

Хід вправи

1. Пропонуємо підлітку розглянути карти з набору й вибрати до 10 карт, що викликали негативні асоціації, пояснити, чому саме.

2. Потім пропонуємо знайти приємне, позитивне, конструктивне в картах, які спочатку викликали негатив.

Вправа «Призма» (15 хв.) [1]

Мета: зміна ставлення до проблемної ситуації, пошук ресурсів та стратегій вирішення.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А).

Хід вправи

Варіант 1. Пропонуємо підлітку усвідомлено вибрати карти, відповідно до наступної схеми та розкласти їх у вигляді призми (Додаток В):

I рівень: одна карта – асоціація з актуальними негативними переживаннями (страх, тривожність, невпевненість у собі тощо).

Інструкція для дитини: «Обери картку, яка символізує твої негативні почуття, переживання, емоції».

II рівень: дві карти – обмеження, що виникли або пов'язані з цими переживаннями.

Інструкція для дитини: «Тепер обери з колоди дві картки, які символізуватимуть обмеження, що пов'язані з цим негативом (те, що не даватиме тобі рухатися вперед, звужуватиме поле діяльності)».

III рівень: три карти – ресурси (існуючі та відсутні) для подолання ситуації, що виникла (звільнення від негативного переживання).

Інструкція для дитини: «Обери три картки, що символізуватимуть твої наявні здібності, особливості або такі, які ти хотів би мати, щоб подолати проблемну ситуацію».

IV рівень: чотири карти – нові можливості, що з'являться після подолання цього стану.

Інструкція для дитини: «Як ти думаєш, які нові можливості перед тобою відкриються після вирішення проблеми? Обери чотири картки, що будуть їх символізувати».

Примітка: для більшої орієнтації на позитивне майбутнє можна розкласти карти зліва направо.

Вправа «Рефлексивна мішень» (3 хв.)

Мета: рефлексія.

Обладнання: рефлексивна мішень (Додаток Г), наліпки.

Підлітку пропонується зробити чотири постріли в «рефлексивну мішень» – наклеїти по одній наліпці у відповідний сектор (Додаток Г). Якщо не сподобалося, учасник вибирає 0, якщо було середньо – 5, усе сподобалося – ближче до 10.

Заняття 9

Тема: «Цілісний «Я»

Мета: корекція самооцінки, тривожності, розвиток абстрактного мислення, толерантності.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А), папір, маркери, пальчикові фарби.

Вправа «Квітка-свічка» (2 хв.)

Мета: заспокоєння, стабілізація, налаштування на роботу.

Інструкція:

«Зробіть повільний вдих через ніс так, наче ви вдихаєте аромат запашної квітки на рахунок 1, 2, 3, 4, а видих через рот – наче задуваєте свічку теж повільно на рахунок 1, 2, 3, 4. Якщо хочете, можете прикрити очі».

Вправа виконується від 30 до 60 с.

Вправа «Заземлення» (5 хв.)

Мета: встановлення контакту зі своїм тілом та оточенням, стабілізація, налаштування на роботу.

Інструкція: клієнт сідає зручно в кріслі, так, щоб стопи повністю впиралися в підлогу, руки лежали на підлокітниках, спина торкалася до спинки крісла. Крісло має бути зручним, достатньо твердим, не колихатися. Просимо дитину прикрити очі і спокійно «на видихові» проговорюємо інструкцію.

Психолог: сядьте зручно, можете прикрити очі. Сконцентруйте увагу на своїх стопах, що ви відчуваєте, коли ваші стопи стоять на підлозі: вони підвішені чи, навпаки, твердо з'єднані з поверхнею, вони важкі чи легкі, – це не важливо, головне, сфокусуйтеся на стопах... Повільно переведіть ваш внутрішній погляд на другу точку опори – тазовий пояс, на те, як ви сидите, як віддаєте вагу кріслу, як його поверхня підтримує вас... Відчуйте свою спину, лопатки та опору до якої вони торкаються. Зверніть увагу на мудрість будови нашого тіла: наче морські камінчики вибудовуються в ідеальну рівновагу... Сфокусуйтеся на своїх руках, які спокійно лежать на поверхні. Закріпіть це відчуття. Руки не зжаті, вони розслаблені, а це значить, що зараз вам нічого не загрожує, ваше тіло сприймає цей сигнал... Все більше ваги ви віддаєте поверхні, ви легкі, як хмаринка... Зробіть повільно вдих, вдих... Коли будете готові, повільно розплющте очі... Відчуйте імпульси у вашому тілі і відреагуйте на них – порухайтеся... Ще раз повільно вдих через ніс, видих через рот в 2-3 рази довше ніж вдих.

Вправа «Карта дня» (10 хв.)

Мета: розвиток творчого мислення, уяви, міжпівкульної взаємодії.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А), пальчикові фарби.

Хід вправи

З колоди підлітку пропонується обрати карту-значення.

Завдання: прочитати опис, пальчиковими фарбами намалювати асоціацію на нього.

Коментар до вправи: психолог фотографує виконану роботу.

Опис можливих ризиків і перешкод та рекомендації щодо їх уникнення:

З метою уникнення тривожності для цієї вправи не використовуємо описи до карток № 4, 7, 8, 13, 17, 18, 19, 22, 27, 37.

Вправа «Знайди спільне» (10 хв.)

Мета: розвиток абстрактного мислення, розширення словникового запасу.

Хід вправи

Підлітку пропонується «усліпу» обрати три рази по чотири картки. Після цього спробувати об'єднати, назвати четвірки одним спільним словом, можливо, історією, подією.

Вправа «Друг мій – Ворог мій» (15 хв.) [8]

Мета: корекція самооцінки, тривожності, розвиток толерантності.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А).

Хід вправи

1. Пропонуємо дитині обрати з колоди карту, презентувати її як «Друга» та відповісти на запитання:

- Що це за образ (хто зображений на цій карті)?
- Як його звати?
- Який він (який у нього характер)?
- Які якості має?
- Чому саме він обраний «другом»?
- Що значить мати такого друга?
- Яку допомогу (підтримку) він зможе надати?
- У чому його слабкість?
- Чого потребує сам (на яку підтримку розраховує)?
- Як можуть розвиватися ваші подальші стосунки?

2. Далі пропонуємо обрати з колоди карту, презентувати її як «Ворога» та відповісти на запитання:

- Що це за образ (хто зображений на цій карті)?
- Як його звати?
- Який він (який у нього характер)?
- Які якості має?
- Чому він «ворог»?
- Що значить мати такого ворога?
- Про що це дає можливість задуматись, що згадати?
- Чому ворог вчить, до чого зобов'язує?
- У чому його слабкість? Чого боїться?
- Чого потребує (на яку підтримку розраховує)?
- Як можуть змінитись стосунки з ним?

3. Щодо ситуації:

- Як Друг і Ворог можуть порозумітися?
- Які свої якості їм для цього треба проявити, а які стримати?
- У чому перевага їхньої взаємодії?
- Як і де це можна реалізувати?

Вправа «Дай п'ять» (3 хв.)

Мета: підведення підсумків.

Хід вправи

Підлітку пропонується назвати п'ять слів-вражень від заняття.

Заняття 10

Тема: «Розуміючий «Я»

Мета: з'ясування місця та ролі агресії у житті та форми її прояву, профілактика агресивності, розвиток саморефлексії.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А), папір, маркери.

Вправа «Квітка-свічка» (2 хв.)

Мета: заспокоєння, стабілізація, налаштування на роботу.

Інструкція:

«Зробіть повільний вдих через ніс так, наче ви вдихаєте аромат запашної квітки на рахунок 1, 2, 3, 4, а видих через рот – наче задуваєте свічку теж повільно на рахунок 1, 2, 3, 4. Якщо хочете, можете прикрити очі».

Вправа виконується від 30 до 60 с.

Вправа «Заземлення» (5 хв.)

Мета: встановлення контакту зі своїм тілом та оточенням, стабілізація, налаштування на роботу.

Інструкція: клієнт сідає зручно в кріслі, так, щоб стопи повністю впиралися в підлогу, руки лежали на підлокітниках, спина торкалася до спинки крісла. Крісло має бути зручним, достатньо твердим, не колихатися. Просимо дитину прикрити очі і спокійно «на видихові» проговорюємо інструкцію.

Психолог: сядьте зручно, можете прикрити очі. Сконцентруйте увагу на своїх стопах, що ви відчуваєте, коли ваші стопи стоять на підлозі: вони підвішені чи, навпаки, твердо з'єднані з поверхнею, вони важкі чи легкі, – це не важливо, головне, сфокусуйтеся на стопах... Повільно переведіть ваш внутрішній погляд на другу точку опори – тазовий пояс, на те, як ви сидите, як віддає вагу кріслу, як його поверхня підтримує вас... Відчуйте свою спину, лопатки та опору до якої вони торкаються. Зверніть увагу на мудрість будови нашого тіла: наче морські камінчики вибудовуються в ідеальну рівновагу... Сфокусуйтеся на своїх руках, які спокійно лежать на поверхні. Закріпіть це відчуття. Руки не зжаті, вони розслаблені, а це значить, що зараз вам нічого не загрожує, ваше тіло сприймає цей сигнал... Все більше ваги ви віддаєте поверхні, ви легкі, як хмаринка... Зробіть повільно вдих, видих... Коли будете готові, повільно розплющіть очі... Відчуйте імпульси у вашому тілі і відреагуйте на них – порухайтесь... Ще раз повільно вдих через ніс, видих через рот в 2-3 рази довше ніж вдих.

Вправа «Карта дня» (10 хв.)

Мета: розвиток творчого мислення, уяви.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А).

Хід вправи

З колоди підлітку пропонується обрати карту-значення.

Завдання: Прочитати опис, скласти та записати сенкан.

Алгоритм складання.

Перший рядок має містити слово, яке позначає тему (звичайно, це іменник).

Другий рядок – це опис теми, який складається з двох слів (два прикметники).

Третій рядок називає дію, пов'язану з темою, і складається з трьох слів (звичайно, це дієслова).

Четвертий рядок є фразою, яка складається з чотирьох слів і висловлює ставлення до теми, почуття з приводу обговорюваного.

Останній рядок складається з одного слова – синоніма до першого слова, у ньому висловлюється сутність теми, ніби робиться підсумок.

Коментар до вправи: психолог фотографує виконану роботу.

Опис можливих ризиків і перешкод та рекомендації щодо їх уникнення:

З метою уникнення тривожності для цієї вправи не використовуємо описи до карток № 4, 7, 8, 13, 17, 18, 19, 22, 27, 37.

Мозковий штурм «Роль агресії в нашому житті» (5 хв.)

Мета: з'ясувати місце та роль агресії в житті та форми її прояву.

Хід вправи

Психолог із підлітком у ході розмови доходять до висновку, що існують різні реакції на незадоволені потреби, загрозливі чи некомфортні ситуації. Їх можна поділити на деструктивні (руйнівні) та конструктивні (побудова чогось). Агресія відноситься до

деструктивних форм поведінки та спричинює шкоду іншим людям або самій людині. Дієвим у боротьбі з агресивністю є переривання ланцюгу «агресія-агресія» та визначення альтернативних способів виходу з конфліктних ситуацій.

Вправа «Два полюси агресивності» (18 хв.) [1]

Мета: профілактика агресивності.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А).

Хід вправи

Пропонуємо підлітку, не дивлячись, вибрати дві карти й розташувати їх перед собою відповідно до тематики:

- 1) прояв негативної (деструктивної) енергії агресивності;
- 2) вияв позитивної (конструктивної) енергії.

Просимо розглянути карти та відповісти на запитання:

1. За першою карткою:

- Що чи хто зображений на цій карті?
- У чому саме (як) виражається агресивність?
- Про що думають персонажі, що вони відчувають?
- Що хочуть показати своєю поведінкою?
- У чому полягає негативна енергія агресивності?
- До яких наслідків вона може призвести?
- Які заборони (обмеження) можуть очікувати?
- Які життєві труднощі та розчарування з нею пов'язані?

2. За другою картою:

- Що чи хто зображений на цій карті?
- У чому саме (як) виражається агресивність?
- Про що думають персонажі, що вони відчувають?
- Що хочуть передати своєю поведінкою?
- У чому полягає позитивна енергія агресії?
- Які якості вона розвиває?
- Як ще можна використовувати в житті цю позитивну енергію?
- Яким змінам у житті це буде сприяти?
- З якими словами може звернутися до друзів та знайомих той, хто вмів керувати позитивною енергією агресивності?

3. Щодо ситуації в цілому:

- Яких висновків можна дійти, проаналізувавши ці ситуації?
- Який вибір сприяє більшій свободі дій?
- Як цей вибір пов'язаний із відповідальністю за власне життя?
- Які нові думки виникли після проведеної роботи?
- Чи змінилося ставлення до агресивності, і якщо так, то як?

Вправа «Підсумки» (5 хв.)

Мета: рефлексія.

Хід вправи

Підліток відповідає на запитання:

Чи виникали труднощі під час заняття?

На які питання було складно відповісти?

Заняття 11

Тема: «Розсудливий «Я»

Мета: аналіз деструктивних та формування конструктивних поведінкових реакцій, розвиток навичок аналізу проблемних ситуацій, формування навичок конструктивної самооцінки та вміння знаходити власні ресурси.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А), папір, маркери, телефон для фото, картки з буквами.

Вправа «Квітка-свічка» (2 хв.)

Мета: заспокоєння, стабілізація, налаштування на роботу.

Інструкція:

«Зробіть повільний вдих через ніс так, наче ви вдихаєте аромат запашної квітки на рахунок 1, 2, 3, 4, а видих через рот – наче задуваєте свічку теж повільно на рахунок 1, 2, 3, 4. Якщо хочете, можете прикрити очі».

Вправа виконується від 30 до 60 с.

Вправа «Заземлення» (5 хв.)

Мета: встановлення контакту зі своїм тілом та оточенням, стабілізація, налаштування на роботу.

Інструкція: клієнт сідає зручно в кріслі, так, щоб стопи повністю впиралися в підлогу, руки лежали на підлокітниках, спина торкалася до спинки крісла. Крісло має бути зручним, достатньо твердим, не колихатися. Просимо дитину прикрити очі і спокійно «на видихові» проговорюємо інструкцію.

Психолог: сядьте зручно, можете прикрити очі. Сконцентруйте увагу на своїх стопах, що ви відчуваєте, коли ваші стопи стоять на підлозі: вони підвішені чи, навпаки, твердо з'єднані з поверхнею, вони важкі чи легкі, – це не важливо, головне, сфокусуйтеся на стопах... Повільно переведіть ваш внутрішній погляд на другу точку опори – тазовий пояс, на те, як ви сидите, як віддає вагу кріслу, як його поверхня підтримує вас... Відчуйте свою спину, лопатки та опору до якої вони торкаються. Зверніть увагу на мудрість будови нашого тіла: наче морські камінчики вибудовуються в ідеальну рівновагу... Сфокусуйтеся на своїх руках, які спокійно лежать на поверхні. Закріпіть це відчуття. Руки не зжаті, вони розслаблені, а це значить, що зараз вам нічого не загрожує, ваше тіло сприймає цей сигнал... Все більше ваги ви віддаєте поверхні, ви легкі, як хмаринка... Зробіть повільно вдих, видих... Коли будете готові, повільно розплющіть очі... Відчуйте імпульси у вашому тілі і відреагуйте на них – порухайтесь... Ще раз повільно вдих через ніс, видих через рот в 2-3 рази довше ніж вдих.

Вправа «Карта дня» (10 хв.)

Мета: розвиток творчого мислення, уяви.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А), телефон для фотографування.

Хід вправи

З колоди підлітку пропонується обрати карту-значення.

Завдання: прочитати опис, за 5 хв. знайти в просторі (у приміщенні кімнати, у коридорі, за вікном) предмет, композицію, яка асоціюватиметься з прочитаним та сфотографувати їх.

Можна попередньо домовитися і почати це заняття не в приміщенні, а на подвір'ї, взявши картки з собою.

Коментар до вправи: психолог фотографує виконану роботу.

Опис можливих ризиків і перешкод та рекомендації щодо їх уникнення:

З метою уникнення тривожності для цієї вправи не використовуємо описи до карток № 4, 7, 8, 13, 17, 18, 19, 22, 27, 37.

Вправа «Управління гнівом» (20 хв.) [1]

Мета: аналіз деструктивних та формування конструктивних поведінкових реакцій.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А).

Хід вправи

Пропонуємо підлітку згадати та записати 3-5 ситуацій, у яких він переживав сильний гнів, злість та з якими не зміг впоратися (відреагував деструктивно). На кожну ситуацію пропонуємо усвідомлено вибрати по одній карті, пояснити їх значення та постаратися визначити, у чому полягає сенс кожної ситуації.

Просимо подумати та відповісти на запитання:

– Що та хто зображений на цій карті?

– Про що думають персонажі, що вони відчувають?

- Як виражається і проявляється їхній гнів?
- Що вони хочуть показати такою поведінкою (у чому сенс ситуації)?

Після того як проаналізовано всі карти, пропонуємо об'єднати їх у загальну картину (колаж гніву), описати її, дати назву та сформулювати для себе нову спільну ідею.

Просимо відповісти на запитання:

- Що це за картина?
- Яку назву їй можна надати?
- Якими словами можна описати її емоційний настрій?
- Яке ставлення в оточуючих вона викликає?
- Які бажання (потреби) допомагає задовольнити?
- До яких наслідків (заборон та обмежень) це може призвести?
- Які життєві труднощі та розчарування з нею пов'язані?
- Як можна досягти бажаного (задовольнити ці потреби), використовуючи позитивну енергію гніву?

- Хто може допомогти це зробити?
- Які нові можливості це відкриває?

Важливо допомогти підлітку визначити, які можливості він бачить для себе в конфліктній ситуації.

Вправа «Абетка вражень» (8 хв.)

Мета: зворотній зв'язок.

Обладнання: картки з буквами.

Хід вправи

Картки з літерами розкладаються на столі. Дитина по черзі обирає 5 карток та називає враження від заняття, що починаються на таку саму букву.

Заняття 12

Тема: «Розсудливий «Я»

Мета: аналіз деструктивних та формування конструктивних поведінкових реакцій, розвиток навичок аналізу проблемних ситуацій, формування навичок конструктивної самооцінки та вміння знаходити власні ресурси.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А), папір, маркери, телефон для фото, картки з буквами.

Вправа «Квітка-свічка» (2 хв.)

Мета: заспокоєння, стабілізація, налаштування на роботу.

Інструкція:

«Зробіть повільний вдих через ніс так, наче ви вдихаєте аромат запашної квітки на рахунок 1, 2, 3, 4, а видих через рот – наче задуваєте свічку теж повільно на рахунок 1, 2, 3, 4. Якщо хочете, можете прикрити очі».

Вправа виконується від 30 до 60 с.

Вправа «Заземлення» (5 хв.)

Мета: встановлення контакту зі своїм тілом та оточенням, стабілізація, налаштування на роботу.

Інструкція: клієнт сідає зручно в кріслі, так, щоб стопи повністю впиралися в підлогу, руки лежали на підлокітниках, спина торкалася до спинки крісла. Крісло має бути зручним, достатньо твердим, не колихатися. Просимо дитину прикрити очі і спокійно «на видихові» проговорюємо інструкцію.

Психолог: сядьте зручно, можете прикрити очі. Сконцентруйте увагу на своїх стопах, що ви відчуваєте, коли ваші стопи стоять на підлозі: вони підвішені чи, навпаки, твердо з'єднані з поверхнею, вони важкі чи легкі, – це не важливо, головне, сфокусуйтеся на стопах... Повільно переведіть ваш внутрішній погляд на другу точку опори – тазовий пояс, на те, як ви сидите, як віддає вагу кріслу, як його поверхня підтримує вас... Відчуйте свою спину, лопатки та опору до якої вони торкаються. Зверніть увагу на мудрість будови нашого

тіла: наче морські камінчики вибудовуються в ідеальну рівновагу...Сфокусуйтеся на своїх руках, які спокійно лежать на поверхні. Закріпіть це відчуття. Руки не зжаті, вони розслаблені, а це значить, що зараз вам нічого не загрожує, ваше тіло сприймає цей сигнал...Все більше ваги ви віддаєте поверхні, ви легкі, як хмаринка... Зробіть повільно вдих, видих...Коли будете готові, повільно розплющте очі...Відчуйте імпульси у вашому тілі і відреагуйте на них – порухайтесь...Ще раз повільно вдих через ніс, видих через рот в 2-3 рази довше ніж вдих.

Вправа «Карта дня» (10 хв.)

Мета: розвиток творчого мислення, уяви.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А), телефон для фотографування.

Хід вправи

«**Мета:** розвиток творчого мислення, уяви, міжпівкульної взаємодії.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А).

Хід вправи

З колоди підлітку пропонується обрати карту-значення. Завдання: прочитати опис та намалювати на нього асоціацію неведучою рукою.

Примітка: психолог фотографує виконану роботу.

Опис можливих ризиків і перешкод та рекомендації щодо їх уникнення:

З метою уникнення тривожності для цієї вправи не використовуємо описи до карток № 4, 7, 8, 13, 17, 18, 19, 22, 27, 37.

Вправа «Вихід завжди є» (20 хв.) [9]

Мета: розвиток навичок аналізу проблемних ситуацій, формування навичок конструктивної самооцінки та вміння знаходити власні ресурси.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А).

Хід вправи

1. Пропонується підлітку вибрати кілька карт.
2. Обрати героя та його проблему.
3. Сам підліток призначається «експертом» і спробує допомогти герою справитися з цією ситуацією.
4. Просимо підлітка розмістити карти та об'єднати їх у якусь історію чи сюжет (*можна звертатися до карток-значень*).

Питання:

- Розкажи про Героя цієї історії. Що з ним сталося?
- З якими труднощами зіштовхнувся наш Герой?
- У чому сенс ситуації?
- Чи можна йому допомогти?
- Що б ти порадив нашому Герою?
- Як він подолає ці труднощі?
- За що ти поважаєш цього Героя?
- Як те, що сталося з ним, допоможе тобі в житті?

Вправа «Абетка вражень» (8 хв.)

Мета: зворотній зв'язок.

Обладнання: картки з буквами.

Хід вправи

Картки з літерами розкладаються на столі. Дитина по черзі обирає 5 карток та називає враження від заняття, що починаються на таку саму букву.

Заняття 13

Тема: «Позитивний «Я»

Мета: корекція тривожності, формування позитивного образу майбутнього, розвиток уміння знаходити вихід з проблемних ситуацій, зняття психоемоційної напруги, розвиток емоційного інтелекту.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А), папір, маркери, кольорові нитки муліне і/або шматочки тканини різного кольору.

Вправа «Квітка-свічка» (2 хв.)

Мета: заспокоєння, стабілізація, налаштування на роботу.

Інструкція:

«Зробіть повільний вдих через ніс так, наче ви вдихаєте аромат запашної квітки на рахунок 1, 2, 3, 4, а видих через рот – наче задуваєте свічку теж повільно на рахунок 1, 2, 3, 4. Якщо хочете, можете прикрити очі».

Вправа виконується від 30 до 60 с.

Вправа «Заземлення» (5 хв.)

Мета: встановлення контакту зі своїм тілом та оточенням, стабілізація, налаштування на роботу.

Інструкція: клієнт сідає зручно в кріслі, так, щоб стопи повністю впиралися в підлогу, руки лежали на підлокітниках, спина торкалася до спинки крісла. Крісло має бути зручним, достатньо твердим, не колихатися. Просимо дитину прикрити очі і спокійно «на видихові» проговорюємо інструкцію.

Психолог: сядьте зручно, можете прикрити очі. Сконцентруйте увагу на своїх стопах, що ви відчуваєте, коли ваші стопи стоять на підлозі: вони підвішені чи, навпаки, твердо з'єднані з поверхнею, вони важкі чи легкі, – це не важливо, головне, сфокусуйтеся на стопах... Повільно переведіть ваш внутрішній погляд на другу точку опори – тазовий пояс, на те, як ви сидите, як віддає вагу кріслу, як його поверхня підтримує вас... Відчуйте свою спину, лопатки та опору до якої вони торкаються. Зверніть увагу на мудрість будови нашого тіла: наче морські камінчики вибудовуються в ідеальну рівновагу... Сфокусуйтеся на своїх руках, які спокійно лежать на поверхні. Закріпіть це відчуття. Руки не зжаті, вони розслаблені, а це значить, що зараз вам нічого не загрожує, ваше тіло сприймає цей сигнал... Все більше ваги ви віддаєте поверхні, ви легкі, як хмаринка... Зробіть повільно вдих, видих... Коли будете готові, повільно розплющіть очі... Відчуйте імпульси у вашому тілі і відреагуйте на них – порухайтесь... Ще раз повільно вдих через ніс, видих через рот в 2-3 рази довше ніж вдих.

Вправа «Карта дня» (10 хв.)

Обладнання: кольорові нитки муліне і/або шматочки тканини різного кольору.

Мета: розвиток творчого мислення, уяви.

Хід вправи

З колоди підлітку пропонується обрати карту-значення.

Завдання: Прочитати опис, далі на папері з ниток муліне викласти композицію, яка асоціюватиметься з прочитаним.

Коментар до вправи: психолог фотографує виконану роботу.

Опис можливих ризиків і перешкод та рекомендації щодо їх уникнення:

З метою уникнення тривожності для цієї вправи не використовуємо описи до карток № 4, 7, 8, 13, 17, 18, 19, 22, 27, 37.

Вправа «Музика життя» (15 хв.) [9]

Мета: корекція тривожності, зняття психоемоційної напруги, розвиток емоційного інтелекту, пошук ресурсів.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А).

Хід вправи

1. Психолог просить підлітка обрати 5-7 зображень, які відображають гострі емоційні, тривожні періоди в його житті.

2. Картки розташовуються у хронологічній послідовності появи тієї чи іншої неприємної події в лінію.

3. Психолог просить розповісти про кожен етап цієї лінії.

4. Далі попросить підлітка налаштуватись (прийняти зручну позу, можна навіть закрити очі). Слідкуйте за тілесними та емоційними проявами підлітка. Нехай розплющить

очі й послідовно, переходячи від карти до карти, уявить музику, яка б могла звучати в цьому малюнку.

4. Запитайте його, яка музика звучить під час кожного з етапів його життя? Хто цю музику «замовляє»? Хто обирає виконавця, хто диригує? Вона тиха? Гучна? Приємна? Нав'язлива?

Детально поговоріть про виконану роботу. У підсумку зверніть увагу на те, як себе почуває підліток і що важливого дізнався про себе.

Вправа «Мій шлях» (10 хв.) [9]

Мета: формування позитивного образу майбутнього, розвиток уміння знаходити вихід з проблемних ситуацій, розвиток емоційного інтелекту.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А), кольорові нитки муліне і/або шматочки тканини різного кольору.

Хід вправи

Підлітку пропонують обрати 6 карт. По черзі, обираючи, відповіді на наступні питання:

1. Що для мене зараз важливе?
2. З чим мені треба розпрощатися, щоб це важливе залишилося у моєму житті?
3. Які зміни в моєму житті відбудуться?
4. Підсумок (висновок). Який висновок мені треба зробити?

Психологу варто кожну карту детально обговорити, супроводжуючи підлітка від картинки до картинки. *Якщо виникатимуть труднощі, можна використати картки-значення з набору.*

Можна взяти кольорові нитки муліне чи шматочки тканини й викласти цей шлях від карти до карти.

Вправа «Інтерв'ю» (3 хв.)

Мета: підведення підсумків

Підліток відповідає на запитання:

З яким настроєм я сьогодні іду?

Що нового та цікавого дізнався про себе?

Заняття 14

Тема: «Мудрий «Я»

Мета: корекція тривожності, формування позитивного образу майбутнього, розвиток уміння знаходити вихід з проблемних ситуацій, зняття психоемоційної напруги, розвиток емоційного інтелекту.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А), папір, маркери, кольорові блискітки, клей.

Вправа «Квітка-свічка» (2 хв.)

Мета: заспокоєння, стабілізація, налаштування на роботу.

Інструкція:

«Зробіть повільний вдих через ніс так, наче ви вдихаєте аромат запашної квітки на рахунок 1, 2, 3, 4, а видих через рот – наче задуваєте свічку теж повільно на рахунок 1, 2, 3, 4. Якщо хочете, можете прикрити очі».

Вправа виконується від 30 до 60 с.

Вправа «Заземлення» (5 хв.)

Мета: встановлення контакту зі своїм тілом та оточенням, стабілізація, налаштування на роботу

Інструкція: клієнт сідає зручно в кріслі, так, щоб стопи повністю впиралися в підлогу, руки лежали на підлокітниках, спина торкалася до спинки крісла. Крісло має бути зручним, достатньо твердим, не колихатися. Просимо дитину прикрити очі і спокійно «на видихові» проговорюємо інструкцію.

Психолог: сядьте зручно, можете прикрити очі. Сконцентруйте увагу на своїх стопах, що ви відчуваєте, коли ваші стопи стоять на підлозі: вони підвішені чи, навпаки, твердо з'єднані з поверхнею, вони важкі чи легкі, – це не важливо, головне, сфокусуйтеся на стопах... Повільно переведіть ваш внутрішній погляд на другу точку опори – тазовий пояс, на те, як ви сидите, як віддаєте вагу крісло, як його поверхня підтримує вас... Відчуйте свою спину, лопатки та опору до якої вони торкаються. Зверніть увагу на мудрість будови нашого тіла: наче морські камінчики вибудовуються в ідеальну рівновагу... Сфокусуйтеся на своїх руках, які спокійно лежать на поверхні. Закріпіть це відчуття. Руки не зжаті, вони розслаблені, а це значить, що зараз вам нічого не загрожує, ваше тіло сприймає цей сигнал... Все більше ваги ви віддаєте поверхні, ви легкі, як хмаринка... Зробіть повільно вдих, видих... Коли будете готові, повільно розплющте очі... Відчуйте імпульси у вашому тілі і відреагуйте на них – порухайтесь... Ще раз повільно вдих через ніс, видих через рот в 2-3 рази довше ніж вдих.

Вправа «Карта дня» (13 хв.)

Мета: розвиток творчого мислення, уяви.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А), папір, маркери, кольорові блискітки, клей.

Хід вправи

«Усліпу» з колоди підлітку пропонується обрати карту-значення.

Завдання: прочитати опис, на папері з кольорових блискіток та клею створити композицію, яка асоціюватиметься з прочитаним.

Коментар до вправи: психолог фотографує виконану роботу.

Опис можливих ризиків і перешкод та рекомендації щодо їх уникнення:

З метою уникнення тривожності для цієї вправи не використовуємо описи до карток № 4, 7, 8, 13, 17, 18, 19, 22, 27, 37.

Вправа «Скарбничка мудрості» (20 хв.) [1]

Мета: зняття психоемоційної напруги, розвиток позитивного мислення.

Обладнання: список афоризмів, набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А).

Хід вправи

Підлітку пропонується список афоризмів. З колоди карт обрати ту, яка асоціюється з тим чи іншим висловом.

Список афоризмів (може бути змінений або доповнений):

- Хто сам вважає себе нещасним, той стає нещасним (Л. Сенека).
- Якщо не знаєш, в яку гавань прямуєш, жоден вітер не буде тобі попутним (Л. Сенека).
- І після поганого врожаю треба сіяти (Л. Сенека).
- Кожна людина коштує стільки, у скільки вона себе оцінює (Ф. Рабле).
- Повірте у свій успіх, і тоді ви зробите необхідне для його досягнення (Д. Карнегі).
- Випробуй усі можливості. Завжди важливо знати, що ти зробив усе, що міг (Ч. Діккенс).

- Не бійтеся помилятися, бійтеся повторювати помилки (Т. Рузвельт).
- Повіривши, ким ми можемо стати, ми визначасмо, ким ми будемо (М. Монтень).

Вправа «Обговорення» (5 хв.)

Мета: рефлексія.

Хід вправи

Дитина відповідає на запитання:

- Чим саме обрана карта відгукнулася на ту чи іншу фразу?
- Як карта допомагає зрозуміти афоризм?
- Що нового (які нові сенси) відкриває у ньому?
- Що хочеться зробити, думаючи про вислів і дивлячись на карту (До чого вона спонукає)?
- Яким стане реальне життя, якщо втілити задумане?

Заняття 15

Тема: «Впевнений «Я»

Мета: розвиток мотиваційної сфери, ознайомлення з поняттям «мотиви», актуалізація та аналіз значимих мотивів.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ»(Додаток А), папір, маркери, фліпчарт, магніти, конструктор-липучка «Банчемс» (можна використовувати який є у наявності).

Вправа «Квітка-свічка» (2 хв.)

Мета: заспокоєння, стабілізація, налаштування на роботу.

Інструкція:

«Зробіть повільний вдих через ніс так, наче ви вдихаєте аромат запашної квітки на рахунок 1, 2, 3, 4, а видих через рот – наче задуваєте свічку теж повільно на рахунок 1, 2, 3, 4. Якщо хочете, можете прикрити очі».

Вправа виконується від 30 до 60 с.

Вправа «Заземлення» (5 хв.)

Мета: встановлення контакту зі своїм тілом та оточенням, стабілізація, налаштування на роботу.

Інструкція: клієнт сідає зручно в кріслі, так, щоб стопи повністю впиралися в підлогу, руки лежали на підлокітниках, спина торкалася до спинки крісла. Крісло має бути зручним, достатньо твердим, не колихатися. Просимо дитину прикрити очі і спокійно «на видихові» проговорюємо інструкцію.

Психолог: сядьте зручно, можете прикрити очі. Сконцентруйте увагу на своїх стопах, що ви відчуваєте, коли ваші стопи стоять на підлозі: вони підвішені чи, навпаки, твердо з'єднані з поверхнею, вони важкі чи легкі, – це не важливо, головне, сфокусуйтеся на стопах... Повільно переведіть ваш внутрішній погляд на другу точку опори – тазовий пояс, на те, як ви сидите, як віддаєте вагу кріслу, як його поверхня підтримує вас... Відчуйте свою спину, лопатки та опору до якої вони торкаються. Зверніть увагу на мудрість будови нашого тіла: наче морські камінчики вибудовуються в ідеальну рівновагу... Сфокусуйтеся на своїх руках, які спокійно лежать на поверхні. Закріпіть це відчуття. Руки не зжаті, вони розслаблені, а це значить, що зараз вам нічого не загрожує, ваше тіло сприймає цей сигнал... Все більше ваги ви віддаєте поверхні, ви легкі, як хмаринка... Зробіть повільно вдих, видих... Коли будете готові, повільно розплюште очі... Відчуйте імпульси у вашому тілі і відреагуйте на них – порухайтесь... Ще раз повільно вдих через ніс, видих через рот в 2-3 рази довше ніж вдих.

Вправа «Карта дня» (10 хв.)

Мета: розвиток творчого мислення, уяви, міжпівкульної взаємодії.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А), конструктор-липучка «Банчемс» (можна використовувати який є у наявності).

Хід вправи

З колоди підлітку пропонується обрати карту-значення. Завдання: прочитати опис, з конструктору скласти фігуру – асоціацію прочитаного.

Коментар до вправи: психолог фотографує виконану роботу.

Опис можливих ризиків і перешкод та рекомендації щодо їх уникнення:

З метою уникнення тривожності для цієї вправи не використовуємо описи до карток № 4, 7, 8, 13, 17, 18, 19, 22, 27, 37.

Інформаційне повідомлення «Мотиви» (3 хв.)

Мета: ознайомлення з поняттям «мотив».

Хід вправи

Психолог: «Мотиви – це внутрішні й зовнішні рушійні сили, які спонукають людину діяти певним чином та прагнути до будь-якої мети. Це імпульс, енергія на реалізацію задуманого.

Метай мотив – не одне й те ж. Мета – це те, до чого людина прагне, а мотив – причина, з якої вона цього прагне. Одна мета може мати кілька мотивів досягнення. Наприклад, мотивами до побудови кар’єри можуть бути високий заробіток, самоствердження в соціумі, реалізація своїх талантів і здібностей, бажання принести користь суспільству, необхідність утримувати сім’ю тощо.

Вправа 3 «Сходинок до успіху» (20 хв.)

Мета: актуалізація та аналіз значимих мотивів.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А), маркер, фліпчарт, магніти.

Хід вправи

1. Пропонуємо підлітку уявити себе через 5 років.
2. Далі просимо зобразити на фліпчарті сходинок (до 7 щаблів).
3. З колоди карт пропонуємо обрати 3-5 карток асоціацій: «Я через 5 років».
4. Обговорюємо обрані зображення за схемою: хто чи що зображено на малюнку?

Який зв’язок має зображення з майбутніми бажаннями дитини.

5. На кожному щаблі, починаючи з вершини, пропонуємо підлітку написати кроки, які допоможуть здійснити задумане. Для кожного кроку просимо підібрати «у відкриті» картку-асоціацію та аргументувати свій вибір.

6. Дійшовши до першого щабля, пропонуємо дитині записати, що можна зробити вже зараз.

7. По завершенню обговорюємо, чи допомогла вправа подумати про майбутнє, наскільки дитина зараз оцінює імовірність досягнення поставленої мети.

Вправа «Сьогодні я...» (5 хв.)

Мета: підведення підсумків.

Вправа є логічним продовженням попередньої та завершенням заняття. Підлітку пропонується завершити речення:

«З цієї хвилини я буду...»

«Це заняття для мене...»

«Найважливіше – це...»

«Сьогодні я зробив відкриття, що...»

Заняття 16

Тема: «Неперевершений «Я»

Мета: підведення підсумків занять, узагальнення результатів роботи.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А), зошит або альбом, кольоровий папір, маркери, кольорові блискітки, декоративний скотч та інші матеріали для скрапбукінгу, клей, попередньо надруковані фото виробів з вправи «Карта дня» (з усіх занять).

Інформаційне повідомлення

Психолог повідомляє дитині, що їхні заняття завершуються. Залишилося підвести підсумки та визначити, що нового й корисного принесли їхні зустрічі. Для цього вони виконають одну вправу.

Вправа «Альбом моїх досягнень» (40 хв.)

Мета: підведення підсумків занять, узагальнення результатів роботи.

Обладнання: зошит або альбом, кольоровий папір, маркери, кольорові блискітки, декоративний скотч та інші матеріали для скрапбукінгу, клей, попередньо надруковані фото виробів з вправи «Карта дня» (з усіх занять).

Хід вправи

Психолог разом з дитиною створюють альбом, на сторінки якого наклеюють фото із занять, поряд записуючи емоції, враження, думки, ідеї, плани, декорують його.

Психолог: «Нехай цей альбом наповнюється твоїми ідеями, досягненнями, інсайтами, роздумами і буде твоєю настільною робочою книгою».

Вправа «Бажаю...» (5 хв.)

Мета: рефлексія.

Обладнання: набір МАЗ «НОТІУМ» (Додаток А).

Хід вправи

Підлітку пропонується продовжити речення:

– «Я бажаю собі...»

– «Я бажаю Вам (психологу)...» та обрати з колоди картки, які асоціюються з цим побажанням.

Психолог виконує аналогічні дії.

Діагностичний блок

Заняття 17

Тема: Діагностика.

Мета: визначення неадаптивних психічних станів та властивостей особистості.

Обладнання: бланки методик, ручка.

Хід заняття

Вправа «Квітка-свічка» (2 хв.)

Мета: заспокоєння, стабілізація, налаштування на роботу.

Інструкція:

«Зробіть повільний вдих через ніс так, наче ви вдихаєте аромат запашної квітки на рахунок 1, 2, 3, 4, а видих через рот – наче задуваєте свічку теж повільно на рахунок 1, 2, 3, 4. Якщо хочете, можете прикрити очі».

Вправа виконується від 30 до 60 с.

Вправа «Заземлення» (5 хв.)

Мета: встановлення контакту зі своїм тілом та оточенням, стабілізація, налаштування на роботу.

Інструкція: клієнт сідає зручно в кріслі, так, щоб стопи повністю впиралися в підлогу, руки лежали на підлокітниках, спина торкалася до спинки крісла. Крісло має бути зручним, достатньо твердим, не колихатися. Просимо дитину прикрити очі і спокійно «на видихові» проговорюємо інструкцію.

Психолог: сядьте зручно, можете прикрити очі. Сконцентруйте увагу на своїх стопах, що ви відчуваєте, коли ваші стопи стоять на підлозі: вони підвішені чи, навпаки, твердо з'єднані з поверхнею, вони важкі чи легкі, – це не важливо, головне, сфокусуйтеся на стопах... Повільно переведіть ваш внутрішній погляд на другу точку опори – тазовий пояс, на те, як ви сидите, як віддає вагу кріслу, як його поверхня підтримує вас... Відчуйте свою спину, лопатки та опору до якої вони торкаються. Зверніть увагу на мудрість будови нашого тіла: наче морські камінчики вибудовуються в ідеальну рівновагу... Сфокусуйтеся на своїх руках, які спокійно лежать на поверхні. Закріпіть це відчуття. Руки не зжаті, вони розслаблені, а це значить, що зараз вам нічого не загрожує, ваше тіло сприймає цей сигнал... Все більше ваги ви віддаєте поверхні, ви легкі, як хмаринка... Зробіть повільно вдих, видих... Коли будете готові, повільно розплюште очі... Відчуйте імпульси у вашому тілі і відреагуйте на них – порухайтеся... Ще раз повільно вдих через ніс, видих через рот в 2-3 рази довше ніж вдих.

Діагностичний блок (35 хв.)

Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) [11]

Вправа «Запитання-відповіді» (3 хв.)

Мета: рефлексія, підведення підсумків.

Хід вправи

Підлітку пропонується відповісти на запитання:

– Чи виникали труднощі під час роботи над методиками?

– На які питання було складно відповісти?

Заняття 18

Тема: Діагностика.

Мета: визначення неадаптивних психічних станів та властивостей особистості.

Обладнання: бланки методик, ручка.

Хід заняття

Вправа «Квітка-свічка» (2 хв.)

Мета: заспокоєння, стабілізація, налаштування на роботу.

Інструкція:

«Зробіть повільний вдих через ніс так, наче ви вдихаєте аромат запашної квітки на рахунок 1, 2, 3, 4, а видих через рот – наче задуваєте свічку теж повільно на рахунок 1, 2, 3, 4. Якщо хочете, можете прикрити очі».

Вправа виконується від 30 до 60 с.

Вправа «Заземлення» (5 хв.)

Мета: встановлення контакту зі своїм тілом та оточенням, стабілізація, налаштування на роботу.

Інструкція: клієнт сідає зручно в кріслі, так, щоб стопи повністю впиралися в підлогу, руки лежали на підлокітниках, спина торкалася до спинки крісла. Крісло має бути зручним, достатньо твердим, не колихатися. Просимо дитину прикрити очі і спокійно «на видихові» проговорюємо інструкцію.

Психолог: сядьте зручно, можете прикрити очі. Сконцентруйте увагу на своїх стопах, що ви відчуваєте, коли ваші стопи стоять на підлозі: вони підвішені чи, навпаки, твердо з'єднані з поверхнею, вони важкі чи легкі, – це не важливо, головне, сфокусуйтеся на стопах... Повільно переведіть ваш внутрішній погляд на другу точку опори – тазовий пояс, на те, як ви сидите, як віддає вагу кріслу, як його поверхня підтримує вас... Відчуйте свою спину, лопатки та опору до якої вони торкаються. Зверніть увагу на мудрість будови нашого тіла: наче морські камінчики вибудовуються в ідеальну рівновагу... Сфокусуйтеся на своїх руках, які спокійно лежать на поверхні. Закріпіть це відчуття. Руки не зжаті, вони розслаблені, а це значить, що зараз вам нічого не загрожує, ваше тіло сприймає цей сигнал... Все більше ваги ви віддаєте поверхні, ви легкі, як хмаринка... Зробіть повільно вдих, вдих... Коли будете готові, повільно розплющте очі... Відчуйте імпульси у вашому тілі і відреагуйте на них – порухайтесь... Ще раз повільно вдих через ніс, видих через рот в 2-3 рази довше ніж вдих.

Діагностичний блок (35 хв.)

Методика «Неіснуюча тварина» [11]

Вправа «Запитання-відповіді» (3 хв.)

Мета: рефлексія, підведення підсумків.

Хід вправи

Підлітку пропонується відповісти на запитання:

- Чи виникали труднощі під час роботи над методиками?
- На які питання було складно відповісти?

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ, ЗАСТЕРЕЖЕННЯ ПО ВИКОРИСТАННЮ НАБОРУ МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ ЗОБРАЖЕНЬ «НОТІУМ»

1. Уникати буквальності в інтерпретації картки, розглядати зображення як символ, метафору.

2. Важливо утримуватися від інтерпретації або реінтерпретації карт дитини оскільки не існує неправильних відповідей або історій; те, що розповідає сам учасник, завжди суттєвіше, ніж будь-які інтерпретації з боку інших.

3. Вигадану історію бажано розповідати від свого імені (від першої особи) й описувати події в динаміці.

4. Є два способи обрати карту: «наосліп» – карти лежать обкладинкою догори, й «відкрито» – карти лежать догори зображеннями. Ряд технік комбінує ці способи, пропонуючи спершу зробити вибір у відкриту – це «свідома» думка людини про свою проблему, а потім витягнути ще кілька карт наосліп і звернутися до несвідомого. Немає правильного чи неправильного способу обирати карти, відмінність полягає в тому, що при виборі карт у відкриту людина відчуває себе в більшій безпеці перед невідомим. Вибір наосліп – це завжди виклик творчим здібностям.

Якщо дитина має високий рівень тривожності, краще буде обирати картки відкрито.

5. У будь-який момент дитина може замінити картку.

6. Допускається відсортювання карток, зображення на яких викликають негативні емоції в дитини.

7. Кожен образ у колоді «НОТІУМ» складається з пари карт: малюнка та короткого опису його символічного значення.

Картки-значення включають текстовий опис певного образу чи символу та його ментальне значення для українців, досліджених та описаних В. Завадською та О. Таланчук [7]. Ці картки використовуються додатково для пошуку ресурсів, розширюють світогляд, не є засобом реінтерпретації чи перевірки карт-малюнків, а слугують допоміжним інструментарієм під час виконання деяких вправ, відповідно до інструкції.

8. Дана розробка не може бути застосована до дітей в стані шоку, гострої реакції на стрес. Застосування розробки варто починати на етапі стабілізації.

9. Метафоричні асоціативні зображення мають широкий спектр застосування, а саме для розвитку комунікативних навиків, емоційного інтелекту та творчих здібностей, інтересу до самопізнання та саморозвитку; профілактики тривожності, страхів; корекції поведінки та вирішення конфліктів; пошуку ресурсів. Тому перелік вправ не є вичерпним, його можна доповнювати та змінювати.

КРИТЕРІЇ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗРОБКИ

Розробка проходила апробацію з березня по червень 2022 року. Контингент учасників – діти віком від 12 років, батьки яких зверталися із запитом щодо корекції підвищеної тривожності, агресії, пов'язаних із загрозою безпеки в умовах війни. Всього – 27 осіб.

Діагностичний етап був спрямований на визначення індивідуальних психологічних особливостей та вивчення негативних психічних станів підлітків. Для діагностики негативних психічних станів було використано методику «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) [11], що дозволяє діагностувати стани тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, для визначення індивідуальних психологічних особливостей було використано методику «Неіснуюча тварина» [11].

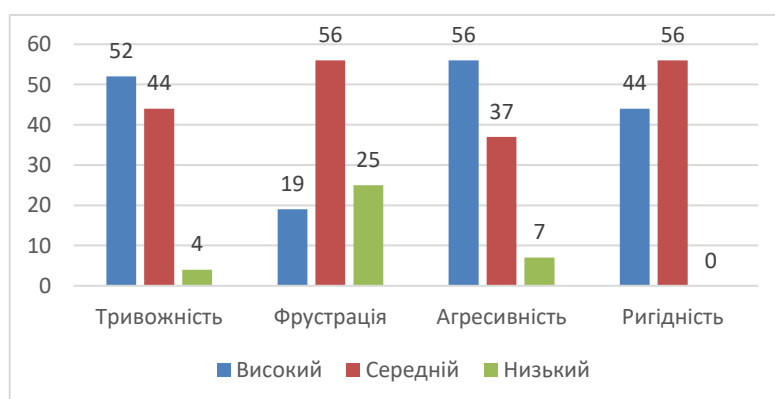
Для дослідження ефективності проведених заходів по завершенню роботи з підлітками було проведено контрольну діагностику.

Результати діагностики негативних психічних станів було використано методику «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) свідчать про те, що підлітки знаходяться під впливом одразу кількох негативних психічних станів (НПС), що свідчить про формування відповідних комплексів НПС. Під час нашого дослідження ми виокремили наступні типи комплексів негативних психічних станів.

1. ТвФвАвРв – стан тривожності на середньому рівні, фрустрації, агресії та ригідності на високому рівні (5 осіб). 2. ТсФсАвРв – стани тривожності та фрустрації на середньому рівні, агресія та ригідність на високому (3 особи). 3. ТсФсАвРс – стан тривожності, фрустрації, ригідності на середньому рівні, агресії на високому рівні (3 особи). 4. ТвФсАсРс – стани фрустрації, агресії та ригідності знаходяться на середньому рівні, тривожності – на високому (3 особи). 5. ТвФсАнРс – стан тривожності на високому рівні, фрустрації та ригідності знаходяться на середньому рівні, агресії – на низькому рівні (2 особи). 6. ТсФнАвРс – стани тривожності та ригідності знаходяться на середньому рівні, агресії на високому рівні, фрустрація – на низькому рівні (1 особа). 7. ТсФнАсРв – стани тривожності та агресії знаходяться на середньому рівні, фрустрації – на низькому, ригідності – на високому рівні (1 особа). 8. ТнФсАвРв – стани тривожності на низькому рівні, фрустрації – на середньому, агресії та ригідності на високому рівні (1 особа). 9. ТсФнАсРс - стани тривожності, агресії та ригідності знаходяться на середньому рівні, фрустрації на низькому рівні (3 особи). 10. ТвФсАвРв – стани тривожності, агресії та ригідності знаходяться на високому рівні, фрустрації – на середньому рівні (2 особи). 11. ТсФсАсРс – стани ригідності, фрустрації тривожності та агресії на середньому рівні (1 особа).

Переважаючими є комплекси НПС: ТвФвАвРв – стан тривожності на середньому рівні, фрустрації, агресії та ригідності на високому рівні, ТсФсАвРв – стани тривожності та фрустрації на середньому рівні, агресія та ригідність на високому; ТсФсАвРс – стан тривожності, фрустрації, ригідності на середньому рівні, агресії на високому рівні; ТвФсАсРс – стани фрустрації, агресії та ригідності знаходяться на середньому рівні, тривожності – на високому; ТсФнАсРс – стани тривожності, агресії та ригідності знаходяться на середньому рівні, фрустрації на низькому рівні.

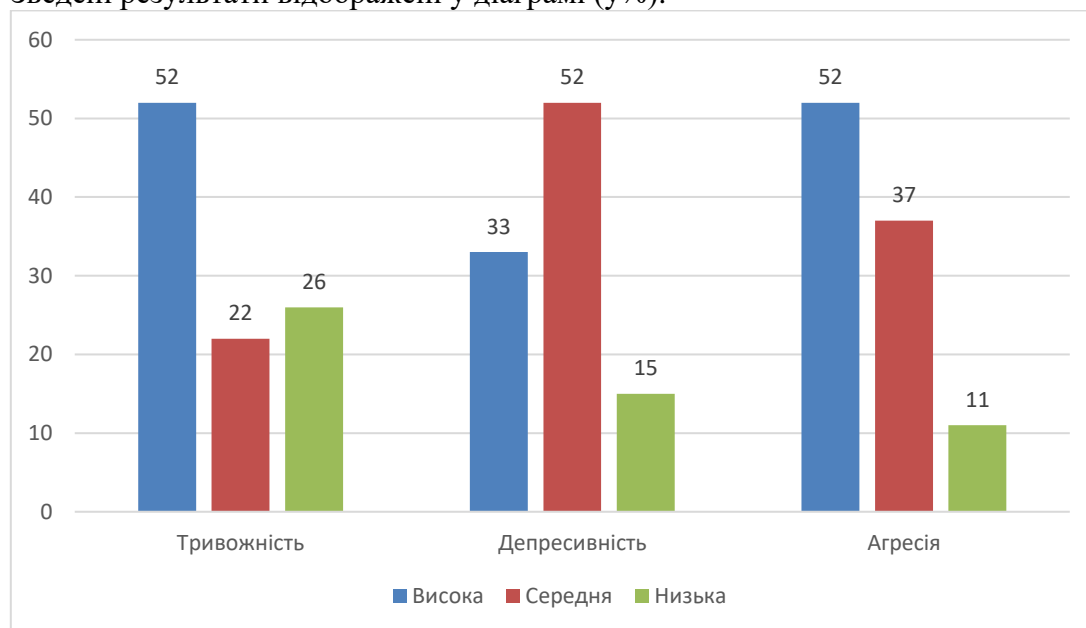
Узагальнені дані дослідження представлені у діаграмі (у %).



Можна зробити висновок, що найчастіше підлітки відчують негативні психічні стани агресії (56%) та ригідності (44%) та тривожності (52%) Такі результати свідчать про дратівливість, нестриманість, низький самоконтроль щодо регуляції проявів агресії у цих учнів, складнощі у зміні стереотипів поведінки та діяльності в умовах, що потребують таких змін, виникнення негативних переживань при відхиленні від прийнятого стереотипу. Середні рівні розвитку тривожності (44%), фрустрації (56%), агресивності (37%) та ригідності (56%) вказують на певну емоційну нестійкість, деяку внутрішню стурбованість, розгубленість, напруженість, відчуття незахищеності, запальність, нестриманість, схильність сприймати ситуації як загрозливі для себе, впертість у відстоюванні власної позиції чи ідеї. Такі переживання характерні, насамперед, для підлітків та характеризують процеси їх особистісного самоствердження.

Результати методики «Неіснуюча тварина» підтвердили показники попередньої методики. Високу тривожність мали 45% підлітків, депресивність – 45%, агресивність – 53%, низька самооцінка виявилася у 23% опитаних.

Зведені результати відображені у діаграмі (у%).



Після проведення заходів з використанням карток «НОТІУМ» ми провели контрольну діагностику учнів і виявили, що високі показники тривожності знизилися з 52% до 11%, фрустрації – з 19% до 1%, агресії – з 56% до 22%, ригідності – з 44% до 15%, що вказує на ефективність проведеної консультаційної та корекційної роботи.

Список використаних джерел

1. Буравцова Н. В. Использование асоциативных карт в работе с детьми и подростками. 2017. 200 с.
2. Блінов О. А. Метафоричні асоціативні карти як сучасний метод психологічної хірургії. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки* : зб. наук. пр. Київського Національного університету ім. Тараса Шевченка. Київ. 2016. Вип. 4 (29). С. 6–11.
3. Божок О. О. Дослідження самооцінки психічних станів у підлітковому та юнацькому віці. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. 2010. Вип. 16. С. 3-11.
4. Верникова Ника. Метафорические ассоциативные карты – универсальный инструмент для МАКсимальных результатов. *Практическая психология*. Винница: ЧП «ТД «Эдельвейс и К», 2014. 124 с.
5. Дикіна Л. В. Архетипи та архетипічні образи. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-5-istorichna-psikhologiya-arkhetipi-mentalnist-mifi-kartina-svitu-osobistosti-ta-spilnoti-v-zhitti-i-mistetstvi/184-arkhetipi-ta-arkhetipichni-obrazi> (дата звернення: 06.08.2021)
6. Завадська Вікторія Валеріївна. URL: <https://kumlk.kpi.ua/node/375> (дата звернення: 06.08.2021)
7. Завадська В., Музиченко Я., Таланчук О., Шалак О. 100 найвідоміших образів української міфології. Київ: Орфей, 2002. 448 с.
8. Киршке В. Клубника за окном. Ассоциативные карты для коммуникации и творчества. ОН Verlag, 2010. 240 с.
9. Львова Н. Инструкции к колоде метафорических ассоциативных изображений «ТерриторияЯ». Мариуполь, 2017. 20 с.
10. Львова Н. МАК-копилка. Мариуполь, 2016. 29 с.
11. Лемак М. В., Петрище Ю. В. Психологу для роботи: діагностичні методики. Методичне видання. Збірник. Ужгород: Видавництво А.Гаркуші, 2012. 616 с.
12. Попова Г. В., Милорадова Н. Э. Метафорические ассоциативные карты как инструмент психологического консультирования. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2015. Вип.50. С. 167-177.
13. Професійний стандарт «Практичний психолог закладу освіти». URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2020/12/Standart_Praktychnyy_psykholoh.pdf. (дата звернення: 06.08.2021)
14. Психологический словарь / Под ред. В. В. Давыдова, А. В. Запорожца, Б. Ф. Ломова. 1983. 448 с.
15. Психология человека от рождения до смерти. Психологический атлас человека / под. ред. А.А. Реан. 2007. 651с.
16. Робоча книга працівника психологічної служби: практичний посібник – Т.1: Адаптація дітей (учнів/ студентів) до навчально – виховного процесу / наук.ред.: В. Г. Панок; авт. кол. 1.т.: Н. В. Сосновенко, А. І. Тінякова. Київ: Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2014. 112с.
17. Розробка та реалізація корекційно-розвиткових програм в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами працівниками психологічної служби закладів освіти Полтавської області: методичні рекомендації / упор. О. М. Самойлюк. URL: roipro.pl.ua/nml/elektronni-vudannia-roipro (дата звернення: 06.08.2021)
18. Сосновикова Ю. Е. Возрастной аспект психических состояний. *Вопросы психологи*. 1972. № 2. С.141-144.
19. Сосновикова Ю. Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика. 1975. 118с.
20. Таланчук Олена. URL: <https://www.livelib.ru/author/592556-olena-talanchuk> (дата звернення: 06.08.2021)
21. Юнг К. Г. О современных мифах. 1994. 120 с

Колода МАЗ «НОТІУМ»

-1-

Зора

В українському фольклорі - це символ дівчини. Вона змальована як пanna, дівчина-красуня. За легендою, зірки — це ангели, які сидять на сходах неба із запаленими свічками. Або ж — душі спочилих героїв та праведників. За іншими уявленнями, зірки — то душі живих. Кожна людина має на небі свою зірку.

Коли людина народжується — Бог запалює на небі нову зірку-свічку. Отже, скільки душ живе на землі, стільки й свічок (зірок) горить на небі. Якщо людина живе на землі добре, то і її свічка горить ясним, чистим світлом. Якщо ж не шагується — свічка слабка і тьмяна. "Така моя пшанида", кажуть про долю, маючи на увазі свою "небесну свічку". Коли людина помирає — її зірка падає назустріч душі, що відходить.



-2-

Калина

Це символ вогню, українського роду і неьки - України, духовної нескореності й світлої пам'яті. Її назва - від слова «калгити», тобто «загартувати». А в цьому процесі водноно зливаються дві могутніх стихій - вогонь та вода, і сходяться вони в найміцніший речовині — метали. Саме завдяки цьому стоїть калина завжди червоною - і в сирі тумани, і в холодні зливи, і в нещадні сухоті, і в люті морози. Вона ще й символ духовного життя жінки, в якому - і дівочість, і краса та кохання, і замужжя, і родинні радощі та смутки, і сімейне щастя та людське горе.

А калиновий міст-то особлива межа, за якою кожну дівчину чекає Віра, Надія і Любов, притім, у кожній з дивчат - своя Віра, своя Надія, своя Любов. І ніхто не може і не має права претендувати на чужу...



-3-

Лелека

В українців — святий птах. За легендами, він походить від людини, яка згрішила хольсь проти Бога і тепер, у пташиній подобі, старанно спокутує свою провину. Вважається, що він приносить людям добро: дітей, щастя, весну. Багато вірувань пов'язані з його "вірністю у шлюбі". Лелеки, за повір'ям, мають рипи і зички, пригнані людям. Вони належать до вішних птахів. Люди по них гадають на врожай, погоду, здоров'я, замужжя та на інші життєві речі. Вважається, що добре бачити лелеку, коли він летить або ходить. І дісі широко побутує повір'я, згідно з яким у родині буде щастя, коли бусол зліє гніздо на подвірті. Вірили, що пернаті обертують обійстя від пожежі й блискавки, що разом із ними приходять у господаря злагода, добробут і здоров'я.



-4-

Домовик

Хатній дух. Уявлявся як невеличка волохата істота звіроподібної чи людської зовнішності. Мира волохатості домовика визначалася багатством господаря. Чим заможніший був господар хати, тим волохатіший був годованець. Хоча це істота й нечиста, але доброзичлива у ставленні до людей. Недаремно його ласково називають добродомом, щасливцем, годованцем, хатнім дідком. Він сприймається як обов'язковий оберіг будь-якої оселі. Залишившись без домовика, родина втрачала зв'язок зі світом предків, утрачала охорону. За народними легендами, дружба господаря хати з домовиком може збагатити першого. Домовик і допомагає, і шкодить людям. Як і всі духи, він дуже любить, коли до нього ставляться з увагою і розумінням. А до тих, хто не виконує певних правил чи дратує духа дому, він буває нещадним.



-5-

Веселка

Образ веселки в українській та світовій міфології пов'язаний із мотивами життя і смерті. Від цієї барвистої небесної дуги залежить якість і кількість живоїшого дощу: саме вона, веселка, набирає для нього воду з річок... Є легенда, що веселка — це шлях до неба велетенський міст, по якому сходять на землю янголи. Про це свідчить і її друга назва "райдуга" — райська дуга. За біблійною легендою, веселка — це знак угоди між Богом та людьми. Після потопу Бог пообіцяв праведному Ною, який урятувався з родиною, що більше ніколи не насилатиме на землю такої страшної нищівної зливи. На згадку про це Він створив веселку. "Райдуга" — символ миру та спокою.



-6-

Мак

Символ безконечності й нечисленності зоряного світу, Вессвіту, і, водночас, сну і забуття. Макова голівка - символ заспокоєння. Мак має силу і вплив, якщо не розпилюється. Одна макова зернина нічого не варта, а жменя маку - і кулі смаку додає, і пирога з неї можна зробити. Тож мак стверджує, що і дрібненьке та маленьке, якщо воно в єдності та в спільності, має велику силу. Окрім цього, мак символізує красу, молодість та їх скороминувість: натяк на це дають макові пелюстки, які швидко і навіть легко обсіпаються. Вінок із червоних маків-то вираз дівочої чистоти, чистоти, які такі ж легко ранимі та вразливі, як і маків цвіт. Має маку і магичну силу, спрямовану проти усього зла - і проти вільми, і проти наврочення, і на виклик дощу, і на врожай...



-7-

Відьма

Відьмою називали жінку, яка володіла надприродними силами і могла її використати на шкоду або користь людям. Відьма — володарка волоти, вона викрадає дощі — «доїть небесних корів» (тобто хмар), а також забирає молоко у звичайних корів. Відьмами вважали людей, які «відають» (здаті до віщування, передбачення). Крім того відьми обдаровані поетичним талантом та здатні зцілювати від хвороб.

Чарівники і відьми в уяві наших предків добре зналися на властивостях рослин, блукали полями і лісами, збирали трави, викопували коріння і потім використовували їх для лікування, відшукування скарбів, віщування, здійснення лісових чарів.



-8-

Блуд

За легендою, це злий дух, якого Бог скинув із неба за злі діяння. Тепер він блукає по світу і чіпляється за кожного, хто випадково до нього доторкнеться. Блуд може обернутися в будь-яку подобу: чоловіка, жінку, птаха, kota чи навіть вітру.

Аби блуд вас оминув, потрібно було пригадати, коли ваш день народження та хрестини, на який день припав минулий Святвечір, які страви були тоді на столі, хто стояв від вас по праву сторону. Також одним із способів порятунку, було перевернути на собі сорочку. Зникав блуд із першим співом півня, тобто із наближенням світанку.

Образ Блуду нагадує нам про важливість шанування родинних традицій та звернення до роду а тяжку хвилину.



-9-

Вівця

Символ простоти і невинності, особливо, в ставленні до всього злого; живе втілення протиположності злу насиллям. Образним символом Ісуса Христа, котрий ніколи не відповів лем на зло, стало Ягня Боже, або Агнєць Божий. Вівця благословенна Богом в Іаку людині за те, що кормом і воєвно своєю прикривала Ісуса, коли він ховався від язичників та іудеїв. Через свій миролюбний, м'який і доброзичливий характер буває безпорадною перед життєвими обставинами, відчуває труднощі в складних ситуаціях, не завжди здатна до прийняття самостійних рішень. А тому схильна до песимізму, не може і не прагне бути лідером для інших, навпаки, віддає комусь ініціативу і майже покрито йде за ним.



-10-

Голуб

Символ Святого Духа. А також - широкі любові, злагоди й вірності. Голуб і голубка в парі - символ вічної й вірної любові. Для всього людства - це птах усеємної любові, птах миру. За переказами, душа людини по смерті перетворюється в голуба. Вважається, що хата, де водяться голуби, ніколи не знатиме пожежі. Як «божа птиця», є символом чистоти і очищення, навіть жертвності. За багатьма повір'ями, голуба не можна ні збивати, ні вживати в їжу, бо це - великий гріх, за яким не минути нещастя.



-11-

Світлове дерево

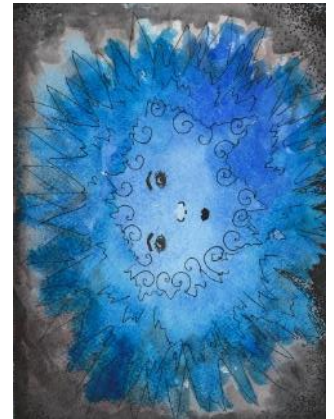
Світлове дерево уособлює в собі світлість усього світу. Це своєрідна модель всесвіту людини, де для кожної істоти, предмета чи явища є своє місце. В образі дерева поєдналися уявлення про час, простір, життя і смерть. Символ світлового дерева — це і образ утіленої родючості, жінки, Богині-Матері. Дерево життя — це дерево роду. Найпоширеніша схема зображення світлового дерева — стовбур із трьома гілочками. Це посередник між світами — своєрідна дорога, міст, драбина, якими можна перейти до світу богів або пращурів.



-12-

Вітер

Це, передусім, вільний простір. За стародавніми уявленнями, повітря асоціювалося з порожнечою, а згодом — із місткістю, в якій опинилися першостворені речі — небесні світила, рослини та істоти. Вітер, повітря в міфології сирійцями як божества, що відділили небо від землі, адже на початку небо-батько й земля-мати були нероздільними. І тільки пізніше народжені ними діти силоміць відокремили їх одне від одного. Відтоді божество Вітер (за іншими міфами, дерево) тримає на собі небо, не даючи йому знову злитися із землею і розчавити створений світ. С кільма образів вітру, серед них — негативні й позитивні. Негативне значення закріпилося за сильним вітром, вихором, позитивне — за легеньким вітерцем (а якщо навіть «буїсєньським», то з ласкаво-емоційним забарвленням).



-13-

Русалка

Два родючості у слов'янській міфології. Після довгого зимового сну русалки з'являються на Троїцькому тижні (через сім тижнів після Великодня). Вони вилізують із води, бавляться у вербовому гіллі, в лісі облюблюють дуби та берези, роблять гойдалки, шночачи гойдаючись на деревах, стрибачучи та плескаючи в долоні. Із волосся русалок завжди стікає вода. Сидячи, русалка постійно розчісується гребінцем. В народі вірили, що саме розчісуванням волосся можна накликати дощ. Де граються русалки, там трава чи жито ростуть буйно або ж зовсім не ростуть. Несобачого подорожнього русалки можуть залоскотати. Захистом від них слугували натільний хрест, рослини — полин, любисток або татарське зілля.



-14-

Вовк

Символ хороброго воїна. Він є першопредком, охоронцем роду. У те, що вовк належить до предків, зачинаєть роду, вірили дуже давно, особливо на Поліссі. Вірування ці збереглися почасти й дотепер. Розповідали, що коли вовки оточать чоловіка, то слід назвати ім'я хворого із померлих родичів. Це змусть гіроманців піти геть. Вовкочоловік або чоловікововк володіє потаємними знаннями, недоступними багатьом. Саме такий тип вовка — мудрого хизака. Отамана-характерника Івана Сірка татари звали шайтаном. Розповідають, що отаман був надзвичайно сильним і ніяк не міг померти, його не брала ні шабля, ні куля. Легко Сірко міг нібито перекидатися вовком та хортом. І саме його прізвисько безпосередньо відзначало на його «вовче» народження й було, слід гадати, козацьким прізвиськом.



-15-

Олень

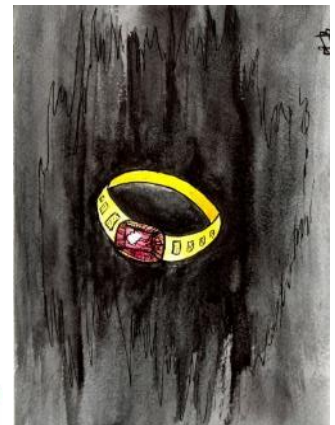
Постає твариною, що наділена світотворною, сонячною функцією. Українцям відомий образ дивовижного тура-олень з колядок та з рушникових вишивок. Золоторогий олень із сріблястою, наче сніг, шерстю дав людині життя, знання і вміння, з його смертю і рипиниться життя на землі. В українській казці оленем стає янгол, щоб покарати зарозумілого царя Іону, котрий вихвалявся своєю силою, ніби вона більша за силу самого Бога. У книжній християнській традиції олень — символ Спасителя.



-16-

Перстень

Первісно мав значення оберега, а також переноси, яка утримує душу в тілі. Символ сонця та стихії, що народжує життя. У казках він стає чарівним предметом, за допомогою якого герой здобуває собі одяг, масток, дружину. Під час обряду ініціації (посвяти в чоловіки), що був звичай пов'язаний з імітованими смертю й народженням, хлопець отримував перстень. Особливу магичну роль відіграв перстень вінчальний, обручка — символ одруження та продовження роду. В одній із казок оповідається, що саме завдяки персняві закохани через багато років розлучки віпзнають одне одного. За часів християнства почали вірити в особливу магичну силу освяченого персня. В одній із легенд йдеться про те, що за допомогою такої каблучки лісник допомагає св. Михайлові першодити нахабного біса.



-17-

Мара

Володарка потойбіччя, ночі, сезонності, смерті та води. Марена символізує зв'язок із предками, перехід між світами, відповідає за сезонні відмирання та воскресіння природи, знаменуючи перехід до життя іншого, до нового Початку, бо після зими, яка забирає із собою все віджиле, завжди настає нова весна. Мара може поставати у двох іпостасях: то сердитою царичею-водицею, то супутницею Купайла, що втілює красу і грацію. Особливо Мару шанували 1 березня, коли проганяли зима. Наші пращури щовесни, напередодні нового (хмельського) року спалювали або топчили опудала Марі. В ніч на Івана Купала Мара очищає людські душі від злих сил. Марі присвячували обряди викликання дощу.



-18-

Водяник

Водяник — таємничий господар озер, боліт, річок. Характер водяника — мішливий, як стрімка вода. В одних легендах він постає веселим і добрим, в інших його змальовано суворим і сердитим володарем, чия прихильність здобути дуже важко. Переважно він не терпить людської присутності біля своїх володінь, особливо у нічні години. Коли водяник у добром гуморі, він може вилізти з води, щоб послухати біля вогнища рибальські побрехеньки. Рибалки задобрювали водяника, кидаючи у воду частування — хліб, варену рибу, сіль, горілку, тютюн. Часто йому віддавали частину першого влову.



-19-

Песоголовець

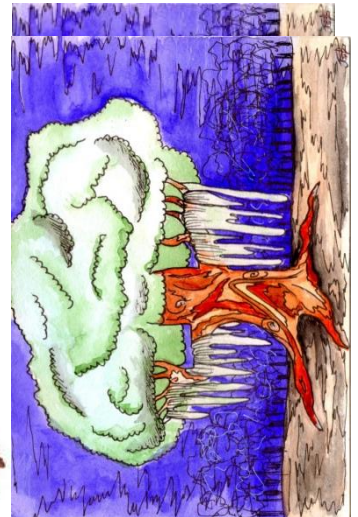
Різновид міфічних легендарних людей-велетнів чудернацької зовнішності. Відомостей про їх походження практично немає. Багато дослідників сходяться на думці, що в образ собокоголових велетнів вкладалися уявлення про орди чужинців-завойовників, які приходили на українські землі, знищуючи все на своєму шляху. Тому песоголовцями називають чужинців, ворогів. Не існує ні єдиного уявлення про зовнішній вигляд песоголовців. Хоч ці істоти ворожі до людей, але їх можна перемогти розумом, хитрощами та кмітливстю.



-20-

Дуб

Символ сили, чоловічої могутності, довгожичності, цілісності й здоров'я. Віп - дерево життя, символізує наймогутніших богів: Зевса, Юпітера, Перуна. Це символ повноти життя, могутньої сили й величної краси. В ньому немає нічого тендітного, а що красиве - те й величне! І викликає подив, захоплення та повагу Дуб - живе втілення сильного здоров'я і здорової сили, а тому не вмислює кворити і не вмислює бути слабким. За своїм характером ніколи не геться - його можна тільки зламати! Він сміливо стоїть проти всякого буревію, навіть сильнішого від себе, бо його стійкість не так від його власної сили, як від його визначної гордості. Він - консерватор, бо не любить зміни і довод опирається їй, навесні пізніше всіх розпускається, а восени якнайдовше це розпускається з листям. Дуб - не залесний від довкілля, але перебуває з ним у гармонійних відносинах.



-21-

Папороть

Зілля особливе: кажуть, що воно цвіте тільки один раз опівночі на Івана Купала, і, до того ж, його оберігає нечиста сила. Причому розкривається її чарівна осяйна квітка на сдину мить. Це стається рівно опівночі, вона тріскає й займається водночас блакитним полум'ям. Хто зірве квітку папороті — той уссе знатиме, розумітиме мову дерев і звірів, стане ясновидцем. Цвіт папороті вказує на заховані в землі скарби. Навіть звичайний лист папороті має чималу силу - знімає втому і додає бадьорості.



-22-

Мавка

Казкова лісова істота в образі гарної дівчини з довгим розпущеним волоссям; лісова німфа. Мавками ставали молоді, загиблі при трагічних обставинах дівчата. Мавки активні увесь рік, але особливо це проявляється з настанням весни та влітку, адже, інколи, їх пов'язують з рослинністю та родючістю. Місяця, де вони справляють забави, — витоптані галявини серед лісу («привошша»). Нерідко мавки допомагають людям, доглядають худобу на полоний, охороняють її від дикого звіра, допомагають тим, хто заблукав у лісі знайти вірний шлях.



-23-

Корабель

Символічна модель світобудови, тобто всесвіту, й символ благополуччя, й засіб мандрування між світами. У казці "Летючий корабель" цар видав указ: за того, хто збудує такого корабля, щоб літав, — віддасть дочку. Величезне значення мав корабель під час всесвітнього потогу. Так, на ковчезі врятувався серед вод біблійний Ной зі своєю родиною та з різними тваринами і птахами. Корабель — це також символ душі, яку веде перша по хвилях життєвського моря. Чимало українських легенд розповідають про бурю на морі, під час якої корабель із людьми от-от мусив би потонути і тільки молитва рятувала людей. Характерно, що сама будівля християнського храму теж глумачиться як корабель.



-24-

Дзеркало

Дзеркало відіграє роль дверей, кордону між "ним" і "тим" світами, переступати який смертному не можна. Тому необережне поводження з цією побутовою, але водночас і сакральною річчю (тріснуте або розбите дзеркало вважається поганою прикметою), порушення заборони дивитися в нього у певні, визначені звичаєм часи становить небезпеку. Така символіка дзеркала пов'язана передусім із міфологічним значенням зрячості, бачення, погляду й заборорою дивитися на те, що лежить по той бік життя. Дзеркало слугувало оберегом від нечистої сили: його вешали в хаті й хліві, носили за поясом, клали під голівку дитини, використовували у весільному обряді. У дзеркалі можна побачити минуле, майбутнє, дізнатися, що робиться на небі, землі, під водою.



-25-

Свіча

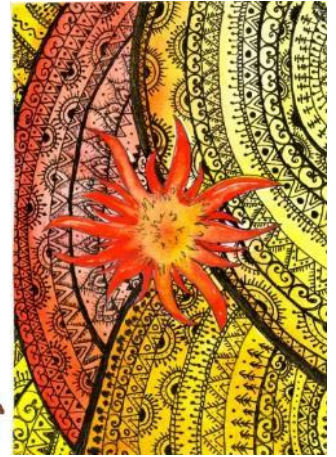
Уособлення небесного вогню. Віск віддавна мав значення оберега. Вважали, що він відвертає лихе, стоїть на заваді нечистим силам. Особливе значення для українців мала страшна свіча, або, як її ще називали, громова, громнича, громниця. Запалюючи її, згідно з уявленнями, можна було уникнути глибоких наслідків грози, повені, пошесті, землетрусу, загасити пожежу, припинити епілептичний напад. Запалювали цю свічу й тоді, як на мешканців дому навадав страх. Воскові кульки зі свічі, освяченої у Страсний четвер, вважали оберегом від пропастині й носили як намисто. На Стрітня запалювали громничну свічку, щоб літо зиму побороло.



-26-

Сонце

Сонце — головне джерело світла й тепла, від нього залежить усе у природі, а отже, й сама людина. Донедавна існувала віра в сонце добре й каралоге, про яке "тріх і обміркувать". У міфологічному світогляді світло символізує зріцість. Давні люди вважали, що небесні світла — то очі богств. Темрява, ніч, туман є спокірними синонімами зла, неправли. З першим променем сонця вранці, за повір'ям, злищується вплив злих духів. Отже, сонце символізує знання, справедливість, милосердя, переможену неправди і вслякого зла. А ще — тепло, світло, чоловіче начало. Інше втілення сонця — образ жіночий, образ господині-дружини місяця, матери зрок. Сонце, місяць і зорі утворюють небесну родину.



-27-

Чугайстер

Це веселий, життєрадісний, оброслий чорною або білою шерстю лісовик із блакитними очима. Він танцює, співає, полює на явюк, які заманоють молодих лісорубів та пастухів у петрі й гублять їх. Чугайстер, кажуть, зовні як чоловік, але такий високий, як смерека. Він ходить лісами в білому одязі або й зовсім без вбрання, і не може його ні людина бити, ні звір роздертти, бо так йому пороблено. Він мусить десь заховатися в листі й чатувати на явюк. Чугайстер навчав майстрів, коли якому робота не вдалася. "Чугайстер усякий дар людям дав!" — твердили гуцули. Про Чугайстра також знали як про захисника бідних. Таким добродійництвом образ Чугайстра нагадує домовика, який обертає мешканців оселі, — справжнього духа-покровителя.



-28-

Вінок

Символ життєдайної сили Землі, а така сила - універсальна і всепроникна: без неї не цвіте цвіт і не в'яжеться колос, немає без неї плода на дереві і любові між людьми, без цієї сили не заспіває жайворонок над весняним полем і не освідчається в коханні юнак і юнка, без неї не заспіває соловейко у ліщині, не заплаче немовля у ліщині колісці... А тому ритуальне і обрядове призначення вінка невичерпне: укавітчана вінком наречена ходить запрошувати гостей на весілля; прикрашають вінком весільний коровай; вінко, хинутий у воду на Івана Купала, пророкує майбутнє; вінко з колосків - необхідний атрибут обжинку; кладуть вінко лише на пановану голову, загубити вінко - не втратити честь. Вінко вчить, жити треба так, щоб завжди бути гідним одягти вінко на свою непокриту голову...



-29 -

Небо і Земля

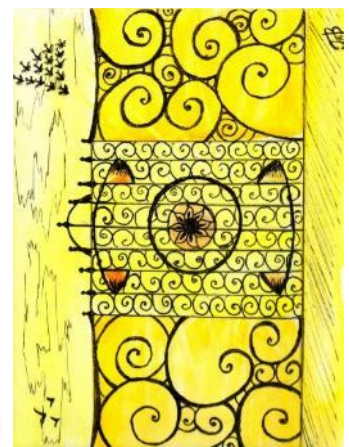
У міфології багатьох народів небо і земля на початку творення світу перебували у шлюбі. Батько-Небо і мати-Земля тоді були ще нероздільними, і їхнім божественним дітям було тісно й темно без простору та світла. Тоді вони вирішили роз'єднати батьків. Світлове дерево міцно вперлося своїм корінням у землю, а кроною тримало небо, щоб воно не впало на землю. Відтоді між небом і землею з'явилось повітря. Небо мало кілька шарів — найчастіше три або сім (адже добре відомий вислів "бути на сьомому небі", тобто відчувати райське блаженство). На небо можна піднятися. "Будь багатий, як земля" — значить у добрих побажаннях. Образити землю — одлаково, що зневажити свою матір. З давніми уявленнями, земля народжує людей. Вона ж забирає людей після смерті назад у своє лоно.



-30 -

Вирій

Це міфічна сонячна країна, де птахи та змі змушують, а люди живуть після смерті. Розташований цей чарівний край за морем. Там тепло й затішно, немає страждань, горя й вогні; як і ворогів та задрісників. Мешканцям вирію не потрібно тяжко працювати, щоб заробити на їжу й одяг, — усього цього там доволі. Якщо хтось щось і робить, то лише для свого задоволення. Місцезнаходження вирію не було чітко визначеним. Поширеним є уявлення зв'язки вирію містяться на небі. Високо, по той бік хмар, лежить блискуче небо, з якого сонце, місяць і зорі пославляють на землю своє осяйне світло. Там, на віддаленому кордоні веселля, мешкають пановані предки, насолоджуючись вічним блаженством, не знючи ні хвороби, ні старості, і світять очам смертних яскравими зірками.



-31-

Писанка

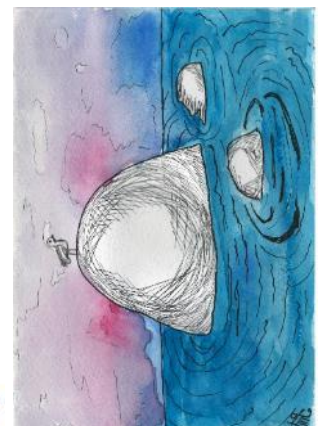
Мудрі представники старшого покоління кажуть: "У світі доти існуватиме любов, доки люди писатимуть писанки". І справді, тільки велика любов може творити такі дива гармонії та уяви. Кожна писанка — це окремий малесенький світ. Тут і небо із зорями, і вода з рибами, і древо життя з оленями й птахами, і засіяне поле, і триверхи церкви — усе це вималювано в певному порядку для того, щоб підтримувати лад та рівновагу і в нашому, великому світі. Це символ зародження, сонця, знак життя та початку світу.



-32-

Камінь

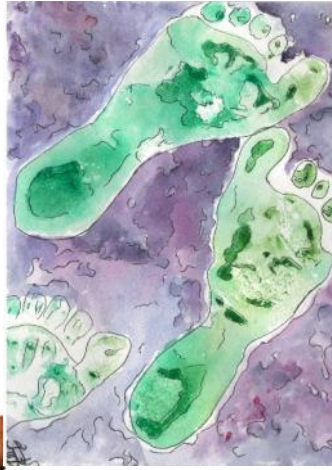
Існував іще тоді, коли не було нічого, а була лише сама вода (вода, як відомо, була спокірною). Камінь (золотий, білий) перебував посеред первісних вод, і з нього священні птахи створили землю та небесні світла. Багато чого у світі знає камінь, який лежить на роздоріжжі й попереджає подорожніх про їхні майбутні: підеш ліворуч — голову згубиш, підеш праворуч — коня втрапиш, підеш прямо — й коня загубиш, і сам пропадеши. Відомо йому достеменно і що було перед нами, й що потім буде.



-33-

Слиди

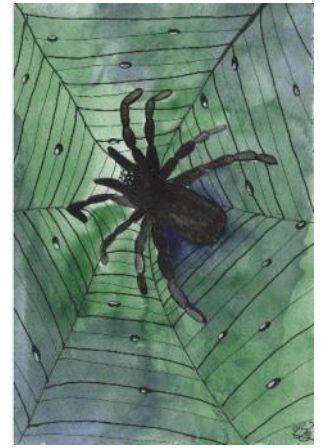
Слиди на землі були визначальною самою живою людини. Невипадково їх зникнення розцінювалося як видима ознака загибелі, нещастя. Ногами людина торкається Землі-Матері, яка, за давніми уявленнями, дає своєму життю, а через деякий час знову забирає його у своє лоно. Отже, ноги, за віруваннями, мають зв'язок і з життям, і зі смертю. У світовій міфології відомий мотив зачаття, пов'язаний із ногою, взуттям, слідом. Славенні богатирі світового епосу були знайдені в чоботі або народилися від того, що мати побачила слід чи стала ногою на змія.



-34-

Павук

Ця комаха стала прообразом світлої міфологічної істоти — ткача й засновника світ. За давніми уявленнями, саме на Різдо заснувався світ. Тоді народилося сонце, і з вершечка світового дерева воно почало ткати свою золоту павутину. Перед нами постає образ павука-ткача, який снує нитки промінці, засновує їх різноманітними виявами життя, пасичує барвами та звуками, наповнює живлющим духом. З дна моря підстається золотий камінь-сонце, і тоді вже з'являється світ. Ми уявимо світ заснувався; сонце — то основа життя.



-35-

Дош

Це, насамперед, живлюща волога, яка запліднює землю. Очисна сила й дух предків сходять на землю "з місячним променем, з дрібним дощиком". У колядках про походження весівту дош названо "самим Господом Богом". Про дош у загадці сказано: "довго нема мене — все в'яле, а як поїду — знову оживає". Божественна сутність дошу означає тим, що його "просять", а із його приходом починають утікати, "ховатися". В уявленнях давніх українців, дош постає в образі "золотих батогів", що висять "за лісом, за пралісом".



-36-

Вогонь

один із центральних образів світової міфології. Виштовування вогню пов'язане з уявленнями про його божественну очисну силу. Вогонь може бути земний, небесний або підземний. І якщо в перших двох випадках він асоціюється з добротом, плідністю, сільськогосподарською обрядовістю, то в останньому — із загрозою для людини. В українській обрядовості вогонь — це засіб, що оберігає людину і допомагає їй. При цьому він дуже часто виступає в поєднанні з водою, бо це два першоеlementи світотворення.



-37-

Баба Яга

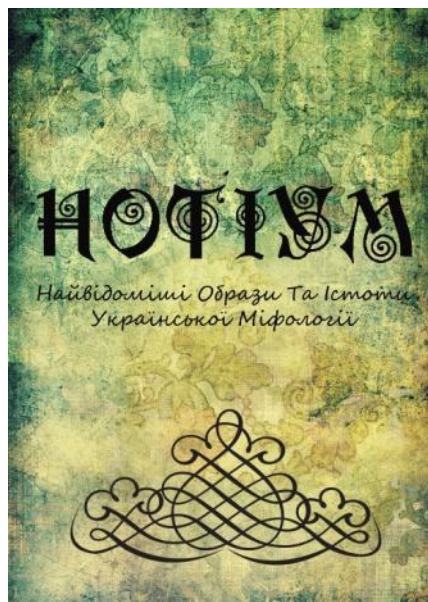
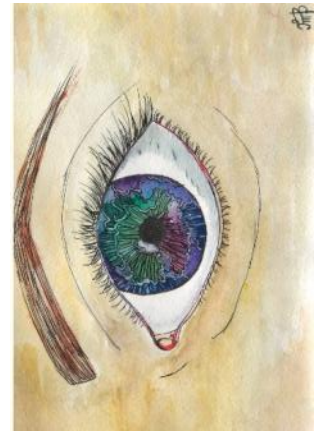
Коли йдеться про Бабу-Ягу, в уяві постає казковий образ, який неможливо ешлутати ні з яким іншим. Хоча разом зі страшними історіями, що ними й досі лякають маленьких дітей, — про згорблену, зморщену, потворну стару з кістяною ногою і гачкуватим носом, як у казці про Івасика Телесника, пригадуються казки, в яких Баба-Яга допомагала героям і рятувала його від смерті: без Яги він ніколи не знайшов би дороги, не здолав змія і не здобув би чарівної держави.
У казці "Шовкова держава"
"...бабине сидить за кроснами і військом тче."
Мотив прядіння, ткуття асоціюється у світовій міфології з богинями долі, які прядуть нитками життя.



-33-

Душа

На відміну від багатьох інших народів, українці вважали, що людина має одну душу, яку Бог дає їй при народженні. Душа перебуває в людині аж до смерті і при вмиранні відлітає пташкою до Вирію - місця, де збираються душі померлих. Душа - це вразливе місце людини, яке їй важко захистити самій, без віри та молитви.
В українців з уявленнями про душу як лівійника людини пов'язаний образ Долі. Доля буває щасливою і нещасною, ліхвою чи доброю, правдивою чи ледащою. Доля — душа предків, померлих родичів чи, взагалі, близьких людей.
В українців у календарі існувало кілька свят пошанування душі предків чи не найбільші з яких — Різдо та Свята вечеря.

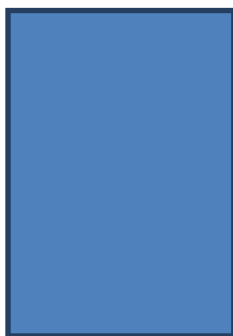


Лінійка емоцій

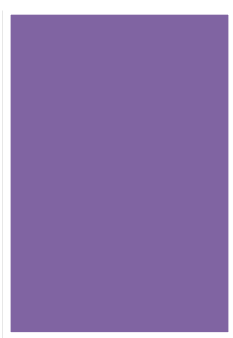


Алгоритм розкладання «призми»

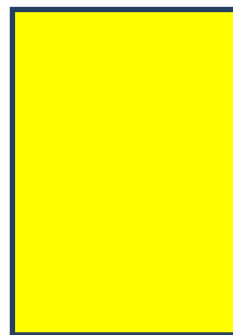
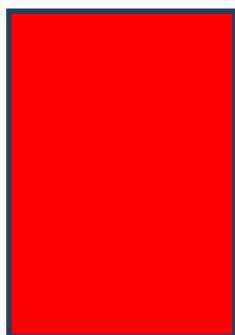
1. Актуальні переживання



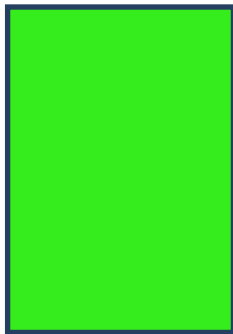
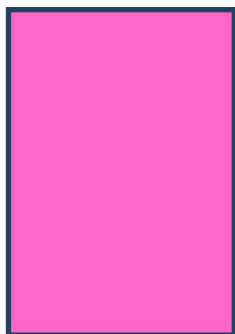
2. Обмеження, пов'язані з переживаннями



3. Ресурси для подолання ситуації



4. Нові можливості



Рефлексивна мішень



Скринінгова форма [6]

Проблемна зона	Рівень значущості проблеми
Фізичне здоров'я Чи турбує вас фізичне здоров'я ваше або когось із рідних?	Терміново Важливо, але не терміново Неважливо Інше
Емоції Чи турбують вас емоційні переживання ваші або вашої родини?	Терміново Важливо, але не терміново Неважливо Інше
Безпека Чи турбує вас зараз або в майбутньому безпека вас або вашої родини?	Терміново Важливо, але не терміново Неважливо Інше
Базові потреби Чи турбуєтесь ви про базові потреби в повсякденному житті?	Терміново Важливо, але не терміново Неважливо Інше
Вживання/зловживання речовин Чи турбує вас вживання вами або кимось із рідних алкоголю, наркотиків або призначених лікарем медикаментів?	Терміново Важливо, але не терміново Неважливо Інше
Соціальні ролі Чи турбує вас те, наскільки добре ви виконуєте свої функціональні обов'язки в повсякденному житті – вдома, на роботі або в школі?	Терміново Важливо, але не терміново Неважливо Інше
Міжособистісні стосунки Чи турбує вас те, як відбуваються ваші стосунки з іншими людьми – своїм партнером, членами родини, сусідами, друзями, людьми на роботі чи в школі?	Терміново Важливо, але не терміново Неважливо Інше
Інші питання Чи є щось, що вас турбує або чим ви хотіли б поділитися зі мною?	Терміново Важливо, але не терміново Неважливо Інше

ТЕХНІКИ РОЗВИТКУ НАВИЧОК ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ

Техніки розвитку навичок вирішення проблем

Техніка швидкого пошуку розв'язання проблеми

Хід вправи:

Крок 1. Визначте, яка конкретно проблема вас турбує. Що це за проблема?

Крок 2. Означте, для чого її потрібно вирішувати. Яку користь принесе її розв'язання?

Крок 3. У першу колонку таблиці напишіть усі можливі варіанти розв'язання проблеми.

Важливо! Написати потрібно якомога більше способів розв'язання проблеми, навіть ті, які вам здаються абсурдними, та ті, які б ніколи не використали. Також напишіть ті способи, який ви використовували до цього, а також прийняття того, що проблему не можливо вирішити, бездіяльність, уникнення, відкладання, перекладання розв'язання на інших.

Крок 4. У другу колонку напишіть усі переваги кожного зі способів розв'язання проблем.

Крок 5. У третій колонці напишіть усі недоліки кожного зі способів розв'язання проблем.

Крок 6. Дайте оцінку кожному зі способів розв'язання проблеми від 1 до 10 (1 – зовсім не підходить, 10 – найліпший спосіб).

Крок 7. Виберіть спосіб з найвищим балом, складіть план його втілення та розв'яжіть проблему.

Крок 8. Якщо проблему вирішено, нагородіть себе чимось приємним. Якщо ні, спробуйте наступний спосіб з найвищим балом.

Техніка вирішення проблем

Хід вправи:

У першому рядку опишіть Вашу проблему. Тоді заповніть решту сторінки.

В чому полягає проблема, над якою ви працюватимете?	
Чи є у вас негативні думки, пов'язані з проблемою? Якщо так, запишіть їх нижче	На противагу кожній негативній думці придумайте корисну думку

Що з цього є найкращим? Подумайте про плюси і мінуси або за і проти, після чого намалюйте («») навпроти того варіанту, який ви хочете спробувати першим.

Підсилення позитивних активностей

Вправа «Що я любив/любила робити колись»

Хід вправи:

1. Протягом 4 хв. скласти список із максимальної кількості речей, які вам подобалося робити у дитинстві. Можливо, ви любили кататися на гойдалках або розмальовувати розфарбовки, чи ходити в магазин за смачненьким на зекономлені карманні кошти. Виконуйте цей етап уважно, приділіть йому достатньо часу та подумайте дуже добре.

2. Із отриманого списку обрати 10 активностей, які відгукуються вам саме зараз та які ви маєте змогу виконати.

3. Цілий тиждень робити кожного дня одну активність на день.

Зовсім скоро ви помітите, що вогонь всередині вас знову гріє, і ви готові до того, щоб виконувати свою діяльність ефективніше.

Техніка «Щоденник турботи про себе»

Хід вправи:

1. Накресліть таблицю з п'яти колонок. Кількість рядків у ній дорівнює тижню.

Першу колонку можна назвати «кількість годин сну», другу – «здорове харчування», третю – «достатня кількість води», четверту – «фізична активність» та п'яту – «що мене зробило сьогодні щасливим» або «ресурсна активність».

Таблиця висвітлює основні пункти турботи про себе, але за бажання її можна змінювати. Щоранку записуйте, як довго ви сьогодні спали. Увечері обміркуйте минулий день і заповніть інші колонки (або записуйте дані протягом дня).

До графі «фізична активність» відноситься все, що передбачає рухову активність: прогулянка до автобусної зупинки, від метро до роботи, п'ятихвилинна прогулянка швидким кроком під час обідньої перерви, прибирання з пилососом тощо. Через деякий час ви зможете простежити свій режим сну, руху та харчування. Залежно від результатів ви зможете себе похвалити за успіхи або помітити слабкі місця, на яких варто сфокусуватися, тоді турбота про себе стане якіснішою.

День тижня	Кількість годин сну	Здорове харчування	Достатня кількість води	Фізична активність	Ресурсна активність
Понеділок					
Вівторок					
Середа					
Четвер					
П'ятниця					
Субота					
Неділя					

Техніка «Що я знаю про себе?»

Хід вправи:

Щоб розуміти, яка активність є для вас ресурсною та навпаки, пропонується невеличка практика: написати два списки, відповівши собі на запитання:

Питання	«Що приносить мені задоволення та наповнює мене?»	«Що приносить мені дискомфорт та виснажує мене?»
Приклад	Прогулянка, медіація, час з друзями, приготування їжі, хобі	Самокритика, сумніви в собі, ігнорування проблем тощо

	тощо	

Менеджмент реакцій

Техніка «Якорі реальності»

Хід вправи:

Під час панічної атаки конче необхідно заземлитися. Для цього переводимо фокус уваги на тіло як на фізичний об'єкт:

Надягніть на кисть гумку, якою скріплюють банкноти, і зробіть помірно болючий щипок: «Я тут, на вулиці... Я відчуваю своє тіло, і саме я володар свого тіла».

Позитивна установка голосом. Промовте вголос: «Все добре, катастрофи немає», «У мене панічна атака, організм викинув адреналін, але зі мною все буде добре», «Я спокійний(а), я сильний(а), я нічого не боюся».

Якщо у вас чи близьких раніше вже траплялися панічні атаки, зробіть індивідуальні картки-нагадування. На кожній з карток можна написати: «Катастрофи не буде», «Мій організм вміє фантазувати. Організм, ти в безпеці!», «Досить боротися з вітряками, нам треба спокій!», «Я – господар свого тіла!» та інші мотивувальні вислови, які вас заспокоють або допоможуть усміхнутись. Перебирайте картки, читайте вголос, щойно відчуєте, що паніка може вас охопити.

Погляньте на світ навколо та опишіть у деталях, що відбувається навколо вас – неначе пишете твір чи запис у щоденнику.

Закрийте очі і подумки відправте себе в місце, де ви відчували себе спокійно й захищено, де вам дуже добре (місце біля моря чи в лісі, дім, пікнік із родиною, музичний фестиваль).

Метафоризуйте страх. Поставте собі чи іншим запитання: «Якої форми мій страх?», «Якого кольору?», «Якої консистенції?», «Де він зараз у мені?», «Який розмір?», «На що схожий?», «Як його звать?», «Що йому від мене треба?» А потім зробіть глибокий вдих і на видиху уявляйте, як страх починає зникати, випаровуватись, кришитись.

Техніка «Прогресивна м'язова релаксація»

Хід вправи:

1. Закрийте очі, декілька секунд посидіть спокійно і зосередьтесь на диханні (Пауза 10 секунд). Зверніть увагу на те, як почуває себе ваше тіло. Ви можете управляти собою, почавши дихати повільніше, спокійніше та глибше. (Пауза 5 секунд).

2. Стисніть кулаки на обох руках і відчуйте напругу, що скоує ваші передпліччя, кисті, пальці. Утримуйте напругу. (Пауза 5 секунд). Тепер змініть напругу і дайте своїм рукам розслабитись. Зосередьтесь на відчуттях у тілі, тяжкості і розслабленості в своїх кистях і відмітьте різницю з напруженням. (Пауза 10 секунд).

3. Зігніть руки і притисніть лікті до тіла. Стискаючи лікті, також натягніть м'язи рук. Утримуйте напругу. (Пауза 5 секунд). Розслабте руки і дайте їм в'яло опуститись вздовж тіла. (Пауза 10 секунд).

4. Перейдіть до нижньої частини ніг і загнийте ступні на себе, намагаючись дотягнутися пальцями ніг до носа. Утримуйте напругу. (Пауза 5 секунд). Розслабте нижню частину ніг і зосередьтеся на відчутті комфорту по мірі поступового розслаблення ніг. (Пауза 10 секунд).

5. Напружуйте верхню частину ніг, стискаючи разом коліна, відриваючи ноги від стільця. Сфокусуйтеся на напруженні в стегнах та відчуттях натягнутості в них (Пауза 5 секунд). Ослабте напругу та дайте ногам повільно опуститися на стілець. Сфокусуйтеся на повному звільненні від напруги, ніг, рук, плечей. (Пауза 10 секунд).

6. Підтягніть живіть до хребта. Відмітьте напругу, що виникла в животі. (Пауза 5 секунд). Дайте животу вільно розслабитися. (Пауза 10 секунд).

7. Зробіть дуже глибокий вдих та затримайте подих. (Пауза 15 секунд, поки не з'явиться деякий дискомфорт). Відмітьте напругу в розширеній грудній клітині. Тепер повільно випустіть повітря та відчуйте, як напруга поступово зникає. (Пауза 10 секунд).

8. Уявіть собі, що ваші плечі прив'язані до мотузки і їх тягнуть нагору, до ваших вух. Відчуйте напругу, що виникає в плечах, верхній частині шиї та спини. Утримуйте цю напругу. (Пауза 5 секунд). Випустіть напругу. Дайте плечам розслабитися. Дайте їм опуститися якомога нижче. (Пауза 10 секунд).

9. Нахиліть підборіддя і спробуйте ним дотягнутися до грудей. Відмітьте розтяжку та напругу в задній частині шиї. (Пауза 5 секунд). Відпустіть напругу, що виникла в шиї. Зосередьтеся на розслабленні м'язів шиї. (Пауза 10 секунд).

10. Стисніть зуби та зосередьтеся на напрузі у щелепі. Відчуйте відчуття сильної стиснутості. (Пауза 5 секунд). Розслабтесь. Дайте роту відкритися і розслабте м'язи обличчя, в тому числі навколо рота. (Пауза 10 секунд).

11. Напружте лоб, змушуючи себе хмуритися. Спробуйте зсунути брови. Сконцентруйтеся на напрузі лоба. (Пауза 5 секунд). Тепер розслабтесь. Розгладьте всі зморшки і розслабте лоб. (Пауза 10 секунд).

12. На цьому етапі дайте всьому тілу розслабитися і відчутти його тяжкість. Дихайте глибоко і ритмічно, природно розслабте руки, ноги, живіт, плечі і м'язи обличчя.

13. Ви турбуєтесь про себе і розслабляєте свої м'язи. З кожним подихом про себе скажіть «Розслабся», і уявіть, що ви видихаєте всю напругу зі свого тіла. П'ять разів зробіть глибокий вдих та видих, сказавши собі слово «Розслабся», і дайте зникнути напрузі, відпустивши її. Просто викиньте все із голови і розслабтесь.

Техніка «Щоденник емоцій»

У багатьох випадках змінити емоції людині заважають певні бар'єри. Вони можуть бути пов'язані зі звичним способом дій, потуранням своїм слабкостям тощо. Ця техніка допомагає виявити такі бар'єри, оцінити їх та зробити висновки, які допоможуть вплинути на свій емоційний стан.

Щойно відчуєте, що у вас починає зароджуватися негативна емоція, яку неможливо перебороти, спробуйте перемкнути увагу на визначення її справжніх причин. Запропонуйте учням вести щоденник емоцій, у якому вони відповідатимуть на наступні запитання:

1. Якби емоція могла говорити, що б вона сказала? На що важливо звернути увагу?
2. Що зміниться, якщо ви почнете прислухатися до цієї інформації? Чого вас навчила ця емоція? Що було хорошого в тому, що вона виникла?
3. Що станеться, якщо ви дозволите собі відчувати, а іноді і проявляти цю емоцію? Як її можна проявляти?

Підсилення корисного мислення

Вправа «На щастя, на жаль»

Хід вправи:

Спочатку озвучується складна ситуація, наприклад, «В Україні почалася війна», а потім учасники по-черзі говорять: 1-й учасник – На жаль, в Україні почалася війна. 2-й учасник – На щастя, ми маємо сильних, вольових чоловіків, воїнів, які нас захистять. 3-й учасник – На жаль... .

Важливо: закінчувати вправу треба фразою – «на щастя». Необхідно пам'ятати, що вихід зі складної ситуації завжди є. Потрібно намагатися в усьому бачити більше позитивного. Було доведено, що чоловіки та жінки з високим рівнем оптимізму в середньому живуть на 11 – 15% довше, ніж ті, для кого не характерно позитивне мислення. Оптимізм не означає ігнорування життєвих проблем. Але коли відбуваються негативні події, оптимістичні люди менш схильні звинувачувати себе і з більшою ймовірністю бачать перешкоду тимчасовою. Позитивне мислення робить наш день краще, позбавляє від зайвого стресу. Ми можемо прокинутися вранці та подумати: «Сьогодні буде дощ – це значить, що будуть пробки, я спізнюся, через що директор зробить зауваження. Одним словом, паршивий день». Проте, якщо ми докладемо невеликих зусиль і змінимо наші думки на позитивні, то і ранок буде здаватися більш позитивним: «Сьогодні похмуро, ну, це ж осінь, що з неї взяти? Треба вийти раніше, щоб уникнути пробок – все буде добре!». Дві альтернативи, але одна змушує вас йти на роботу засмученим і налаштованим на негатив, а інша змушує відчувати позитив, власну здатність протистояти проблемам і зосередитися на їх вирішенні. Ця техніка називається «Сильні думки», і, як ви зрозуміли, полягає у відслідковуванні у себе думок, що забирають власну енергію, засмучують, та заміну їх на альтернативні – сильні, що підтримують, дають внутрішній ресурс.

Техніка «Гарно-погано»

Хід вправи:

Розділіть чистий аркуш паперу навпіл. Запишіть у правій частині все гарне, в лівій – погане, що, на ваш погляд, відноситься до слів, які я зараз зачитаю:

- зима, літо, осінь, весна;
- дощ, сніг, сонце, вітер, вогонь;
- ніж, тарілка, скло, праска;
- олівець, парта, школа, оцінка;
- сміх, сльози, крик, шепіт.

Обговорення: Ми часто використовуємо оцінки «погано-добре», які є відносними. Хочу сказати, що у всякому «поганому» можна знайти гарну рису й навпаки.

Техніка «Час для переживань»

Обираємо певний час, протягом якого можна переживати скільки завгодно. Наприклад, з 18 до 19. 2. Зупиняємо, як тільки час пройшов. 3. Відслідковуємо, скільки часу вивільняється для добрих справ та позитивних речей.

Техніка «Банка вдячності»

1. Для кожного члена родини необхідно створити свою «Банку вдячності».

2. Поставте їх на видному місці, а поруч з ними підготуйте папірці та ручки для записів.

3. Вона має бути прозора, щоб у продовж дня всі могли бачити, що їх банка наповнюється.

4. Упродовж дня кожен має знайти та написати слова вдячності для кожного.

5. Наприкінці дня, після вечері, члени родини збираються разом і ознайомлюються із тим, що у банці.

Техніка «Трамвай»

Хід вправи:

Уявіть собі, що сидите на трамвайній зупинці та бачите, що під'їжджає великий червоний трамвай № 1. Це Ваша думка «Якщо я захворію..», «якщо я помру..». Трамвай відчиняє двері та запрошує вас зайти. АЛЕ тільки ви можете вирішувати, заходити в цей трамвай, чи – ні. І якщо ви вирішуєте залишитися на зупинці, через якийсь час трамвай № 1 зачиняє двері та їде. Фраза – «Це не мій трамвай» та відпустити його. Приїжджає трамвай № 2 (інша думка) і ви знову вирішуєте, сідати чи ні. Думки – це рибки. Коли спіймав добру рибку – кидає у відерце, погана думка – відпускає назад у річку

Вправа «Щоденник успіхів та досягнень»

Потрібно завести записник-щоденник, який ви зможете вести стільки, скільки вам це буде потрібно.

Для початку у щоденник потрібно записати усі успіхи та досягнення, які були в вашому житті, навіть якщо ці успіхи ніяк не вплинули на ваше подальше життя у довгостроковій перспективі.

Окремо потрібно вписати особистісні якості, якими ви пишаєтесь.

Надалі на протязі будь-якого часу щоденно доповнюйте записи різними досягненнями. Наприклад: «Сьогодні я змогла встати о 8 ранку» або «Доробила проєкт, який зайняв гарне місце у конкурсі». Та обов'язково інколи перечитуйте минулі досягнення.

Таким чином буде підвищуватися самооцінка та впевненість у собі.

Відновлення соціальних зв'язків

Вправа «Кола довіри» [1]

Мета: зробити перелік людей важливих для родини, які надають підтримку, можуть бути поруч у складні часи та вислухати, прийняти і повернути зворушливі почуття.

Матеріали: аркуші формату А3 на кожна родину, кольорові олівці, наліпки.

Хід вправи: створення кола довіри. Продемонструйте вправу на аркуші, у дистанційному форматі – на спільній віртуальній дошці. Дайте відповіді на запитання, якщо вони будуть. Далі попросіть сім'ю (дитину / батька / матір) на аркуші формату А3 намалювати посередині маленьке коло й уявити себе ним і розфарбувати його. Це може бути коло сім'ї (батьки й дитина) або тільки дитини. Дехто напише свої імена, хтось розмалює коло, надаючи кольори та форму, а дехто використає кольорову наліпку (якщо є така можливість). Після цього учасники малюють ще одне велике коло, навколо і близько до першого. Дитину та батьків просять подумати про людей, яким вони можуть розповісти все

про свої почуття, труднощі в будь-який час і їх зрозуміють. Цих людей потрібно розмістити в другому колі, називаючи їхні імена, ініціали чи позначаючи їх символами.

Наступне коло малюється дещо ширшим за друге для зазначення тих людей, яким можна розповісти про наболіле в будь-який час, але вони не такі близькі. Четверте, найширше, коло малюється для людей, з якими можна поділитися своїм лише у визначений час. У такий спосіб діти та батьки дізнаються про те, що є різні категорії людей, і вибирають, кому, що й коли довіряти.

Обговорення:

Коментар для ведучого: після того, як кола намальовані, запропонуйте дітям і батькам поспілкуватися щодо малюнків. Потім, можливо, ще раз згадайте кожну людину з кожного кола і приємні справи, які робили спільно з цією людиною або вона робила щось цікаве для родини. Це дуже корисно, тому що наповнює родину ресурсними почуттями. Під час виконання цієї вправи родина може вимкнути звук. Потім, у спільному обговоренні, сім'ї можуть поділитися 2–3 ресурсами, які вони знайшли. Це дуже проста вправа має три важливі функції. По-перше, вона створює картину важливих людей у житті дитини і сім'ї. По-друге, картину, можливо, змінять або доповнять під час наступних занять (якщо плануються або вдома з батьками), що допоможе переглянути змінювану природу стосунків і переміщати людей у колах. По-третє, вправа допомагає дітям досягнути їхню потребу в оточенні тих людей, яким можна довіряти, спонукає їх добре подумати перед тим, як висловлювати комусь свої потаємні думки. Адже потрібно правильно обирати людей, яким можна розповісти про наболіле і які зрозуміють й підтримують. Також вправа дає відчуття, що у стосунках є ресурсна основа, що підтримує нас навіть тоді, коли ми самі.

Арт-техніка «Мої набутки після переселення» [10]

Цю техніку рекомендується використовувати не раніше, ніж через рік після переїзду. Вона активізує канали віри, емоцій, розсудливості та сприяє відновленню особистісної та когнітивної неперервності.

Учасникам групи/особі пропонується протягом 10-15 хв відповісти (письмово) на такі запитання:

1. Що спонукало мене переїхати із зони воєнних дій?
2. Що я втратила через переїзд?
3. Які мої якості допомогли мені пережити складні часи?
4. Чого я навчилася завдяки проживанню в новому місті?
5. Чим я збагатилася після переїзду?

Це рефлексивне завдання допомагає ВПО усвідомити, що переміщення привело не лише до втрат, а й до особистісного зростання.

Обговорення:

Що здивувало? Що стало приємним? Які були відкриття щодо свого досвіду? Які емоції викликало виконання завдання?

Арт-техніка «Перелітні птахи» [10]

Активізує канали віри, уяви та розсудливості й сприяє відновленню особистісної, когнітивної та емоційної неперервності.

Спочатку виконується вправа на м'язову релаксацію. Далі учасникам групи/особі пропонується уявити перелітного птаха і намалювати його.

Мета техніки – допомогти людині усвідомити набуття такої якості, як мобільність.

Питання для обговорення:

Які почуття викликала робота?

Що зображено на малюнку?

Як відчувається птах?

У чому схожість малюнка з реальною життєвою ситуацією?

Що стало несподіванкою?

Що було приємним під час малювання?

Техніка «Соціальна мережа підтримки»

Інструкція

Склади свою власну соціальну мережу підтримки.

1. Спочатку склади список людей, до яких ти зможеш звернутися по допомогу. До цього списку запиши:

- членів твоєї родини, з якими ти бачишся регулярно;
- друзів, з якими ти часто зустрічаєшся чи спілкуєшся по телефону, у листах;
- сусідів, якщо ти постійно обмінюєшся з ними візитами (окрім сусідів, з якими інколи спілкуєшся вдень на вулиці);
- однокласників, якщо ти часто контактуєш з ними і відчуваєш, що між вами існують близькі стосунки;
- учителів, з якими у тебе добрі стосунки;
- будь-кого з людей, хто емоційно важливий для тебе, хоча ти тимчасово можеш бути у розлуці.

2. Потім для кожної людини, яку ти вніс до списку, зроби позначку про те, який варіант підтримки вона може тобі надати. Варіанти підтримки можна позначити таким чином: Е – емоційна допомога; П – практична допомога; Т – товариська допомога; І – інформація та порада.

3. Після цього візьми чистий аркуш паперу і склади діаграму твоєї мережі, позначаючи колами членів родини, трикутниками – друзів, квадратами – однокласників, ромбами – учителів. Поеднай всіх тих людей, між якими існують ті чи інші зв'язки і які можуть надати тобі схожі варіанти підтримки. Тепер у тебе є зображення твоєї соціальної мережі підтримки. Ти можеш розраховувати на підтримку всієї мережі. Можеш звернутися по допомогу тільки до окремої частини мережі.

4. Запиши у своєму щоденнику звернення до тієї людини, яка може надати ту допомогу, якої ти потребуєш останнім часом. Намагайся якомога повніше розкрити свій стан, думки, що тебе турбують.

Тест життєстійкості

Інструкція. Будь ласка, дайте відповідь на наступні питання, відзначаючи той варіант, який найкращим чином відображає Вашу думку.

1. Я завжди впевнений у власних рішеннях.
ні, скоріше ні, ніж так, скоріше так, ніж ні, так
2. Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.
ні, скоріше ні, ніж так скоріше так, ніж ні, так
3. Часом все, що я роблю, здається мені марним.
ні, скоріше ні, ніж так скоріше так, ніж ні, так
4. Мене рідко лякають думки про майбутнє.
ні, скоріше ні, ніж так скоріше так, ніж ні, так
5. Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.
ні, скоріше ні, ніж так скоріше так, ніж ні, так
6. Мені здається, якби в минулому у мене було
ні, скоріше ні, ніж так скоріше так, ніж ні, так
7. менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.
ні, скоріше ні, ніж так скоріше так, ніж ні, так
8. Виникаючі проблеми часто здаються мені нерозв'язними.
ні, скоріше ні, ніж так скоріше так, ніж ні, так
9. Я рідко шкодую про те, що вже зроблено.
ні, скоріше ні, ніж так скоріше так, ніж ні, так
10. Якби я міг, я б багато чого змінив у минулому.
ні, скоріше ні, ніж так скоріше так, ніж ні, так
11. Мені здається, життя проходить повз мене.
ні, скоріше ні, ніж так скоріше так, ніж ні, так
12. Мої мрії часто збуваються.
ні, скоріше ні, ніж так скоріше так, ніж ні, так
13. Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.
ні, скоріше ні, ніж так скоріше так, ніж ні, так
14. Життя здається мені цікавим і яскравим.
ні, скоріше ні, ніж так скоріше так, ніж ні, так
15. У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.
ні, скоріше ні, ніж так скоріше так, ніж ні, так

16. Іноді я відчуваю себе зайвим навіть у колі друзів.

ні, скоріше ні, ніж так скоріше так, ніж ні, так

Для підрахунку балів відповідям на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» – 0 балів, «скоріше ні, ніж так» – 1 бал, «скоріше так, ніж ні» – 2 бали, «так» – 3 бали) , відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» – 3 бали, «так» – 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життестійкості та показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі і зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

Ключі:

Шкала	Прямі	Зворотні
Залученість	1, 3	2, 10, 15
Контроль	1, 4	7, 12, 14
Виклик	8, 11	5, 6, 9

Додаток 8.

Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я»

(positive mental health scale (pmh-scale)) (j. Lukat, j. Margraf, r. Lutz, w. M. Van der veld, & e. S. Becker) (адаптація л. М. Карамушки, о. В. Креденцер, к. В. Терещенко)

Інструкція: оцініть свій стан за 4-ох бальною шкалою (поставте «+» у відповідній комірці).

Питання	Не вірно	Скоріше не вірно	Скоріше вірно	Вірно
	1	2	3	4
1. Я часто відчуваю безтурботно і знаходжуся в гарному настрої				
2. Я насолоджуюся життям				
3. Загалом я відчуваю задоволення від життя				
4. Загалом я відчуваю впевненість				
5. Я справляюся із задоволенням своїх потреб				
6. Я – в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані				
7. Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами				
8. Багато з того, що я роблю, приносить мені радість				
9. Я – спокійна і врівноважена людина				

Обробка та інтерпретація результатів:

Підрахуйте загальну кількість балів. Мінімальний показник позитивного ментального здоров'я дорівнює 9 балам, максимальний показник дорівнює 36 балам. Низький рівень показника позитивноментального здоров'я відповідає інтервалу 9-24 балів, середній рівень – 25-29 балів, високий рівень – 30-36 балів.

Додаток 9.

Методика на визначення локус контролю: «Локус контролю» Дж. Роттера

Інструкція: з представлених тверджень оберіть те, яке є для Вас ближчим.

1.

а) Діти потрапляють у біду тому, що батьки дуже часто їх карають.

б) В наш час неприємності трапляються з дітьми найчастіше тому, що батьки надто м'яко ставляться до них.

2.

а) Багато невдач походять від невезіння.

б) Невдачі людей є результатом їхніх помилок.

3.

а) Одна з головних причин, чому здійснюються аморальні вчинки, полягає в тому, що оточуючі миряться з ними.

б) Аморальні вчинки відбуватимуться завжди, незалежно від того, наскільки старанно оточуючі намагаються їх запобігти.

4.

а) Зрештою до людей приходять заслужене визнання.

б) На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними.

5.

а) Думка, що викладачі несправедливі до учнів, невірна.

б) Багато учнів не розуміють, що їхні оцінки можуть залежати від випадкових обставин.

6.

а) Успіх керівника багато в чому залежить від успішного збігу обставин.

б) Здібні люди, які не стали керівниками, самі не використали своїх можливостей.

7.

а) Як би ви не намагалися, деякі люди все одно не симпатизуватимуть вам.

б) Той, хто не зумів завоювати симпатії оточуючих, просто не вміє ладити з іншими.

8.

а) Спадковість відіграє головну роль у формуванні характеру та поведінки людини.

б) Тільки життєвий досвід визначає характер та поведінку.

9.

а) Я часто помічав справедливість приказки: "Чому бути - того не оминуть".

б) На мою думку, краще прийняти рішення і діяти, ніж сподіватися на долю.

10.

а) Для хорошого фахівця навіть упереджена перевірка не становить труднощів.

б) Навіть добре підготовлений фахівець зазвичай не витримує перевірки, якщо вона необ'єктивна.

11.

а) Успіх є результатом старанної роботи і мало залежить від везіння.

б) Щоб досягти успіху, потрібно не прогаяти зручний випадок.

12.

а) Кожен громадянин може впливати на важливі державні рішення.

б) Суспільством керують люди, які висунуті на громадські пости, а пересічна людина мало що може зробити.

13.

а) Коли я будую плани, то переконаний, що зможу здійснити їх.

б) Не завжди розумно планувати далеко вперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.

14.

а) Є люди, про яких можна сміливо сказати; що вони погані.

б) У кожній людині є щось гарне.

15.

а) Здійснення моїх бажань не пов'язане з везінням.

б) Коли не знають, як бути, підкидають монету. На мою думку, в житті можна часто вдаватися до цього.

16.

а) Керівником нерідко стають завдяки щасливому збігу обставин.

б) Щоб стати керівником, потрібно вміти керувати людьми. Везіння тут ні до чого.

17.

а) Більшість з нас не можуть впливати серйозно на світові події.

б) Беручи активну участь у громадському житті, люди можуть керувати подіями у світі.

18.

а) Більшість людей не розуміють, наскільки їхнє життя залежить від випадкових обставин.

б) Насправді така річ, як везіння, не існує.

19.

а) Завжди потрібно вміти визнавати свої помилки.

б) Як правило, краще не підкреслювати своїх помилок.

20.

а) Важко дізнатися, чи дійсно ви подобаєтесь людині чи ні.

б) Кількість ваших друзів залежить від того, наскільки добре ви вмієте позитивно налаштовувати до себе інших.

21.

а) Зрештою, неприємності, які трапляються з нами, врівноважуються приємними подіями.

б) Більшість невдач є результатом відсутності здібностей, незнання, лінощів або всіх трьох причин разом узятих.

22.

а) Якщо докласти достатньо зусиль, то формалізм і бездушність можна викоринити.

б) Є речі, з якими важко боротися, тому формалізм та бездушність не викоринити.

23.

а) Іноді важко зрозуміти, на чому ґрунтують свої рішення керівники, коли висувають людину на заохочення.

б) Заохочення залежать від того, наскільки старанно людина працює.

24.

а) Хороший керівник очікує від підлеглих, щоб вони самі вирішували, що мають робити.

б) Хороший керівник ясно дає зрозуміти, у чому полягає робота кожного підлеглою.

25.

- a) Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
- b) Не вірю, що випадок чи доля можуть відігравати важливу роль у моєму житті.

26.

- a) Люди самотні через те, що не виявляють дружелюбності до оточуючих.
- b) Марно занадто намагатися привернути до себе людей: якщо ти їм подобаєшся, то подобаєшся.

27.

- a) Характер людини залежить головним чином від її сили волі.
- b) Характер людини формується переважно у колективі.

28.

- a) Те, що зі мною трапляється - це справа моїх власних рук.
- b) Іноді я відчуваю, що моє життя розвивається у напрямі, який не залежить від моєї сили волі.

29.

- a) Я часто не можу зрозуміти, чому керівники роблять саме так, а не інакше.
- b) Зрештою, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які у ній працюють.

ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАННЯ
ВИРОБНИЧО-ПРАКТИЧНЕ ВИДАННЯ

ПАНОК Віталій Григорович
РИБАЛКА Валентин Васильович
ШАНДРУК Сергій Костянтинович
ТКАЧУК Ірина Іванівна
РОМАНОВСЬКА Діана Дорімедонтівна
ПРЕДКО Вікторія Володимирівна
САВРАСОВ Микола Володимирович
МАРУХИНА Ірина Володимирівна
ГОРЛЕНКО Валентина Миколаївна

**Психологічний супровід відновлення освітнього процесу в закладі
загальної середньої освіти (з досвіду роботи)**

Практичний посібник

Підготовлено в рамках виконання наукового дослідження «Науково-методичні засади психологічного супроводу учасників освітнього процесу в діяльності психологічної служби в умовах війни» (номер державної реєстрації 0123U100488)

Для безкоштовного розповсюдження

Обкладинка виконана за допомогою сервісу



Підписано до друку 26.12.2024. Формат 60x84/16

Умовн. друк. арк. 12,3. Об'єм даних 4,98 Мб

Тираж 100 пр. Зам. № 2/12-24

Видавець і виготовлювач:

УНМЦ практичної психології і соціальної роботи,

01032, м. Київ, бульвар Т. Шевченка, 27-а,

тел/факс 252-70-11, e-mail: UCAP@ukr.net

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів

видавничої справи ДК №4537 від 07.05.2013

