

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЄВО-МОГИЛЯНСЬКА АКАДЕМІЯ»
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

ЦЕНТР ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО СУПРОВОДУ НАУКМА

БЕЗПЕЧНИЙ ПРОСТІР
КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВА ПРОГРАМА
ФОРМУВАННЯ СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ
В ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
ТА ШКОЛЯРІВ

Навчально-методичний
посібник

*Видання третє,
доповнене і виправлене*

Київ
Університетське видавництво
ПУЛЬСАРИ
2021

Колектив авторів:

Богданов С. О., канд. психол. наук (пояснювальна записка, розд. 1.2, 1.4, дод. 7); *Гніда Т. Б.*, канд. пед. наук (розд. 2.2, 3.1); *Залеська О. В.*, канд. психол. наук (ч.2, вступ, рекомендації, розд. 2.1, 3.2, дод. 1, 2, 4, 5, 7); *Лунченко Н. В.* (пояснювальна записка, розд. 1.1, 1.3); *Панок В. Г.*, д-р психол. наук (пояснювальна записка, розд. 1.1, 1.3); *Соловйова В. В.*, психолог вищої кат., психотерапевт (розд. 2.3, 3.1, 3.2, дод. 2, 7, 8, 9)

У навчально-методичному посібнику представлена корекційно-розвиткова програма, метою якої є підвищення стійкості до переживання наслідків стресу дошкільнятами і школярами після психотравматичних подій. Суттєвою перевагою програми є корисність її застосування навіть через рік після травматичної події. Три основні складові програми спрямовані безпосередньо на дітей, батьків і педагогів. Пропонована програма побудована як на науково обґрунтованих рекомендаціях, визнаних на міжнародному рівні, так і на практичному досвіді роботи авторів з дошкільнятами, школярами, їхніми батьками і вчителями, які перебували в зоні військового конфлікту. Посібник розроблений для практичних психологів і соціальних педагогів, які працюють з дітьми дошкільного, молодшого шкільного та підліткового віку, і допомагає опанувати практичну методику з формування безпечного середовища і стійкості до стресу.

Рецензенти:

Калініна Т. С., канд. психол. наук, завідувачка секції спеціальної та інклюзивної освіти КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»

Корнієнко І. О., канд. психол. наук, завідувач кафедри практичної психології Львівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

Координатор проекту:

Іванюк І. В., канд. пед. наук, старший науковий співробітник Інституту інформаційних технологій і засобів навчання НАПН України

Схвалено для використання Інститутом модернізації змісту освіти МОН України (Лист № 21.1/12-Г-300 від 27.06.2017)

Ухвалено до друку за рекомендацією вченої ради НАУКМА (Протокол № 7 від 25.05.2017)

Посібник видано за підтримки
Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні
та компанії «Портікус» (Porticus)

- © Колектив авторів, 2021
- © Національний університет «Києво-Могилянська академія», 2021
- © ЮНІСЕФ, 2021
- © Портікус (Porticus), 2021
- © Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ, макет, 2021

ЗМІСТ

| | |
|---|-----|
| ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА. Панок В. Г., Лунченко Н. В., Богданов С. О. | 5 |
| Частина I. ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ | |
| Розділ 1.1. Загальні поняття про стрес та стійкість до стресу в дітей дошкільного віку і школярів Панок В. Г., Лунченко Н. В. | 13 |
| Розділ 1.2. Науково-методичне обґрунтування Програми. Досвід її застосування в Україні. Богданов С. О. | 23 |
| Розділ 1.3. Етичні засади Програми. Панок В. Г., Лунченко Н. В. | 27 |
| Розділ 1.4. Початок Програми в школі й організація групових занять. Богданов С. О. | 32 |
| Частина II. ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ ПРОГРАМИ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ І ШКОЛЯРІВ | |
| Вступ. Залеська О. В. | 36 |
| Рекомендації для психолога. Залеська О. В. | 39 |
| Розділ 2.1. Модуль для дітей дошкільного віку «У надійних обіймах», адаптований для дистанційної роботи. Залеська О. В. | 55 |
| Заняття 1. Встановлення контакту | 55 |
| Заняття 2. Пізнаємо почуття | 63 |
| Заняття 3. Вчимося керувати реакціями | 68 |
| Заняття 4. Вчимося керувати реакціями. Частина 1. Страх | 76 |
| Заняття 5. Вчимося керувати реакціями. Частина 2. Погані спогади .. | 81 |
| Заняття 6. Вчимося керувати реакціями. Частина 3. Гнів | 87 |
| Заняття 7. Посилення ролі соціальних контактів та позитивних активностей | 92 |
| Розділ 2.2. Модуль для учнів початкової школи «На крилах підтримки», адаптований для дистанційної роботи. Гніда Т. Б. | 101 |
| Заняття 1. Встановлення контакту | 101 |
| Заняття 2. Вивчення потреб | 113 |
| Заняття 3. Керування реакціями | 122 |
| Заняття 4. Навички розв'язання конкретних проблем | 131 |
| Заняття 5. Позитивні активності | 139 |
| Заняття 6. Позитивне мислення | 147 |
| Заняття 7. Відновлення соціальних контактів | 155 |
| Розділ 2.3. Модуль для учнів основної школи «Простір моїх змін», адаптований для дистанційної роботи. Соловйова В. В. | 162 |

| | |
|---|-----|
| Заняття 1. Встановлення контакту | 162 |
| Заняття 2. Вивчення потреб | 169 |
| Заняття 3. Вчимося керувати реакціями | 177 |
| Заняття 4. Навички розв'язання конкретних проблем | 181 |
| Заняття 5. Посилення ролі позитивних активностей | 189 |
| Заняття 6. Навчання позитивного мислення | 195 |
| Заняття 7. Відновлення соціальних контактів | 205 |

Частина III. ВЗАЄМОДІЯ З ПЕДАГОГІЧНИМИ ПРАЦІВНИКАМИ ТА БАТЬКАМИ

| | |
|--|-----|
| Розділ 3.1. Рекомендації щодо форм і методів взаємодії з педагогічними працівниками. <i>Гніда Т. Б., Соловійова В. В.</i> | 213 |
| Розділ 3.2. Рекомендації щодо форм і методів взаємодії з батьками. <i>Залеська О. В., Соловійова В. В.</i> | 233 |
| Розділ 3.3. Рекомендована література для педагогів і батьків | 236 |

Додатки

| | |
|--|-----|
| Додаток 1. Ігри для дітей. <i>Залеська О. В.</i> | 237 |
| Вступ. Від теорії до практики: граючи, долаємо кризу | 237 |
| Вчимо усвідомлювати й безпечно виявляти свої відчуття і почуття . | 247 |
| Вчимося розслабитися і краще відчувати своє тіло | 263 |
| Вчимо «самоналаштуватися»: ігри-медитації | 278 |
| Додаток 2. Поради батькам. <i>Залеська О. В., Соловійова В. В.</i> | |
| Пам'ятка про почуття | 280 |
| Пам'ятка про деякі особливості в поведінці дітей | 288 |
| Пам'ятка з розлучання | 291 |
| 75 обов'язкових занять з дитиною для яскравих та щасливих спогадів про дитинство | 294 |
| Додаток 3. Рекомендована література для практичних психологів | 298 |
| Додаток 4. Книги допомагають. <i>Залеська О. В.</i> | 300 |
| Додаток 5. Кінофільми, що допомагають зрозуміти реакції на фрустрацію, стрес, травму і знайти слова для висловлення почуттів і розради. <i>Залеська О. В.</i> | 303 |
| Додаток 6. Допоміжні матеріали до занять | 306 |
| Додаток 7. Алгоритм з перенаправлення дитини до фахівця психологічної служби навчального закладу. <i>Богданов С. О., Залеська О. В., Соловійова В. В.</i> | 310 |
| Додаток 8. Комплекс дій учасників освітнього процесу щодо превентивності, виявлення та реагування щодо булінгу. <i>Соловійова В. В.</i> | 326 |
| Додаток 9. Протокол допомоги дітям та підліткам, які мають суїцидальну поведінку. <i>Соловійова В. В.</i> | 351 |

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Українське суспільство сьогодні переживає чергову кризу, пов'язану з багатьма чинниками. Найбільш руйнівною обставиною сьогодення є збройний конфлікт на сході держави. Як наслідок, проблеми мають і діти, і дорослі. Але вони переживають і розв'язують їх по-різному, справляючись чи не справляючись із ними. Усі вони потребують допомоги. Йдеться не лише про допомогу в задоволенні базових життєвих потреб. Важливою складовою роботи з дітьми, які пережили травматичні події, з внутрішньо переміщеними особами, а також з педагогічними працівниками, які на собі відчули конфлікт та його наслідки, є формування життєстійкості. Запровадження програми з формування життєстійкості — частина стандарту надання гуманітарної допомоги, без чого остання не ефективна. Значний потенціал психологічної служби системи освіти в сучасній складній ситуації в країні має спрямовуватися і вже спрямовується на виклики і проблеми, які мають діти і суспільство. Але час не стоїть на місці. З'являються нові проблеми, а водночас накопичується досвід, напрацьовується практика, матеріали, форми і технології роботи.

Центр психічного здоров'я і психосоціального супроводу НаУКМА у співпраці з психологічною службою і за підтримки Представництва ЮНІСЕФ в Україні влітку 2016 р. провів якісне дослідження серед школярів, які мешкають у прифронтовій зоні, щоб з'ясувати, які психологічні якості допомагають дитині зростати здоровою в умовах активного військового конфлікту. На думку дітей, це:

- ✓ вміння спілкуватися;
- ✓ відчуття щастя;
- ✓ надання допомоги іншим;
- ✓ підтримка з боку родини.

Одержані результати перегукуються з результатами цілої низки досліджень життєстійкості, які проводилися в інших країнах, де відбуваються збройні конфлікти. Життєстійкість, або стійкість до стресу (resilience), є сучасною концепцією в закордонних школах психології і соціології та означає у широкому розумінні здатність людини чинити опір впливові несприятливих зовнішніх факторів.

Фахівці, що працюють з дітьми, не завжди мають достатньо якісну підготовку для ефективної роботи. Причини різні — брак спеціалізованої підготовки, швидка зміна реалій життя тощо. Тому автори розробили корекційно-розвиткову програму «Безпечний простір» для практичних психологів і соціальних педагогів, які працюють з дітьми дошкільного,

молодшого шкільного та підліткового віку і прагнуть створити для них безпечне середовище та сформувані життєстійкість.

Мета програми: підвищення стійкості до переживання наслідків стресу дітей дошкільного, молодшого шкільного віку та підлітків після психотравмувальних подій.

Завдання програми:

- ✓ формування в дітей навичок самостійного психоемоційного відновлення після пережитих психотравмувальних подій;
- ✓ підтримка поведінки дітей, яка допомагає їм адаптуватися до нових соціальних умов життєдіяльності після пережитих психотравмувальних подій;
- ✓ формування саногенних видів взаємин дитини з найближчим соціальним оточенням;
- ✓ формування, розвиток і вдосконалення комунікативних навичок, емоційно-вольової саморегуляції поведінки;
- ✓ створення в дитячому колективі, де навчається проблемна дитина, атмосфери прийняття, доброзичливості, відкритості, взаєморозуміння і підтримки;
- ✓ формування адекватних батьківських настанов (налаштувань) на соціально-психологічні проблеми дитини через активне залучення батьків до психокорекційного процесу.

Розроблення і практичне впровадження Корекційно-розвиткової програми формування стійкості до стресу в дітей дошкільного та шкільного віку «Безпечний простір» здійснено відповідно і на виконання таких нормативно-правових документів:

- ✓ листа МОН України від 11.03.2014 р. № 1/9–135 «Про надання психологічної допомоги учасникам навчально-виховного процесу»;
- ✓ листа МОН України від 25.07.2014 р. № 1/9–374 «Стан та особливості діяльності психологічної служби системи освіти у 2014–2015 навчальному році»;
- ✓ листа МОН України від 28.10.2014 р. № 1/9–557 «Методичні рекомендації щодо взаємодії педагогічних працівників у навчальних закладах та взаємодії з іншими органами і службами щодо захисту прав дітей»;
- ✓ листа МОН України від 17.11.2014 р. № 1/9–596 «Про сприяння впровадженню заходів щодо соціально-педагогічної та психологічної роботи з дітьми, які мають високий рівень стресу»;
- ✓ листа МОН України від 07.08.2015 р. № № 2/3–14–1572–15 «Щодо профілактики учинення дітьми навмисних самоушкоджень»;

- ✓ листа МОН України від 09.06.2015 р. № 1/9–284 «Про навчальну програму та спецкурс для підвищення кваліфікації практичних психологів і соціальних педагогів з проблеми “Навички кризового консультування та розвиток психосоціальної стійкості до стресу у дітей”»;
- ✓ листа МОН України від 17.09.2015 р. № 1/9–442 «Про оптимізацію діяльності працівників психологічної служби»;
- ✓ листа МОН України від 20.07.2016 р. № 1/9–383 «Про забезпечення навчальних закладів практичними психологами і соціальними педагогами та організацію у 2016–2017 н. р. належного психологічного супроводу учасників навчально-виховного процесу».

Позитивний ефект від впровадження Програми буде сильнішим, якщо найближче соціальне оточення дітей також охопити профілактичним інформуванням та навчанням педагогічних працівників і батьків. Сучасна корекційно-розвиткова програма «Безпечний простір» має комплексний характер, тому що охоплює щонайменше три основні складові, спрямовані безпосередньо на дітей, педагогів і батьків. Кожна з цих цільових груп потребує застосування власного набору технологічних прийомів. Це водночас дозволяє повною мірою скористатися перевагами, що здатні надати дошкільним та загальноосвітнім навчальним закладам, як унікальним місцям, де стикаються інтереси батьків, дітей і педагогів, де реалізується державна політика щодо навчання, виховання і соціального захисту молодого покоління.

Програма «Безпечний простір» специфічна, вона суттєво відрізняється від програм першої психологічної допомоги тим, що може застосовуватися навіть через рік після впливу травматичної події і спрямовуватися на розвиток просоціальних навичок і навичок психологічного відновлення. Порівняно з кризовим втручанням, яке повинно відбуватися у перші години і дні після надзвичайної події, ця програма може застосовуватися декілька разів після заходів базової безпеки і відновлення соціального оточення дитини.

Ця програма не психотерапевтична, оскільки ґрунтується на пошуку і розвитку ресурсів дитини та її найближчого соціального оточення, а не на патологічних змінах в особистості дитини, викликаних травмою.

Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного, молодшого шкільного та підліткового віку «Безпечний простір» складається з трьох блоків: діагностичного, корекційного та блоку оцінювання ефективності.

Діагностичний блок передбачає застосування таких методик:

- ✓ опитник психосоціального стресу в дітей CPDS (англ. child psychosocial distress screener);

- ✓ сильні й слабкі сторони SDQ (англ. strength and difficulties questionnaire);
- ✓ дитяча шкала впливу подій CRIES-8 (англ. child revised impact of event scale);
- ✓ проєктивна методика «Людина під дощем».

Діагностичний блок програми «Безпечний простір» для дітей дошкільного віку проводиться із застосуванням таких методик: «Людина під дощем», SDQ (версія для батьків), а для учнів молодшого шкільного і підліткового віку — CPDS, SDQ (версії для вчителів або для дітей), CRIES-8.

Корекційний блок складається з 7 модулів:

- ✓ встановлення контакту;
- ✓ вивчення потреб;
- ✓ керування реакціями;
- ✓ навички розв'язання проблем;
- ✓ позитивні активності;
- ✓ позитивне мислення;
- ✓ відновлення соціальних контактів.

Незалежно від віку дітей корекційний блок Програми спрямований на систематичну й системну роботу із групою протягом 7 модулів. Пропоновані модулі обмежені певними часовими рамками (45–60 хв для дошкільного віку, 60–90 хв для молодшого шкільного і підліткового віку) для полегшення подання матеріалу та сприйняття інформації, формування навичок тощо. З огляду на можливості й потреби групи практичний психолог чи соціальний педагог може ненабагато збільшити тривалість роботи над кожним модулем.

Блок оцінювання ефективності програми спрямований на виявлення й аналізування змін у поведінці дитини, її психоемоційного стану та особистісних реакцій, які відбулися внаслідок психокорекційних впливів. Критерії оцінювання ефективності психологічної корекції вимагають обліку, механізмів його проявів, аналізування цілей корекції і використання методів психологічного впливу. Результати програми «Безпечний простір» можуть проявлятися у поведінці дитини під час роботи з нею, до моменту завершення психокорекційного процесу і протягом тривалого часу після закінчення занять. Інструментарій оцінювання ефективності програми та одержана за його допомогою інформація дають можливість тренеру (працівнику психологічної служби) визначити: а) наскільки успішним був процес психологічної корекції у конкретної дитини і за можливості внести необхідні корективи, що вра-

ховують індивідуальність учня та його найближчого соціального оточення; б) наскільки успішним було застосування тих чи тих психокорекційних прийомів, вправ або дій та за потреби внести корективи; в) визначити рівень кваліфікації тренера.

Виявити дитину, яка потребує психологічної допомоги, як правило, може спеціаліст, що співпрацює з нею. При цьому важлива участь педагогічних працівників навчальних закладів, в яких навчаються діти. Саме педагоги мають можливість найтісніше спілкуватися, взаємодіяти з дитиною, спостерігати за її поведінкою, психоемоційним станом, успіхами та проблемами, а подекуди і формувати готовність сім'ї до отримання фахової допомоги.

Практичні заняття програми «Безпечний простір» поділені на три модулі, відповідно до вікової групи дітей, з якими вони проводяться.

Модуль 1. «У надійних обіймах»

Заняття цього модуля орієнтовані на дітей дошкільного віку і спрямовані на створення безпечного простору та посилення взаємодії між дітьми та батьками. Програма передбачає комплексну психосоціальну підтримку дитини та її родини в умовах кризи.

Діти дошкільного віку перебувають у тісному зв'язку з батьками та ще не можуть самостійно розв'язати деякі питання, вони багато в чому залежать від рішення або підтримки батьків. Батьки для дитини такого віку є основою безпеки і базовим фігурами для задоволення потреб, зокрема в спілкуванні з друзями, тілесного контакту тощо. Тому зміст програми модуля передбачає участь батьків.

Програма складається із 7 занять. П'ять з них проводяться з дітьми, одне — тільки з батьками, і останнє, заключне заняття, за участі батьків і дітей. На заняттях діти граються, малюють, рухаються та роблять цікаві завдання разом з батьками.

Для полегшення налагодження контакту й атмосфери творчості психолог застосовує вигаданого героя, ведмедика Тошу, який допомагає дітям виконувати вправи та пояснює ситуації.

Для батьків упродовж курсу занять надаються поради щодо спілкування, гри з дітьми, додається перелік дитячої літератури та фільмів (див. Додатки).



Модуль 2. «На крилах підтримки»

Заняття другого модуля зосереджені на роботі з учнями початкових класів (1–4) щодо створення безпечного підтримувального середовища в класі / школі для розвитку їхньої життєстійкості. Оскільки молодші



школярі потребують додаткової уваги та допомоги дорослої людини для успішної адаптації в новому соціумі — класному колективі школи, завданням педагогічних працівників стає будівництво стосунків доброзичливості, налагоджування взаєморозуміння і підтримки як у стосунках педагога з дитиною, так і між дітьми. Цьому сприяють рухливі та релаксаційні ігри, розвиткові вправи для учнів.

Програма складається із 7 групових занять. Кожне заняття допомагає дитині пізнати себе, своїх однокласників, зрозуміти вплив неприємних почуттів на здоров'я людини. Протягом занять учні розвивають власні комунікативні навички, емоційно-вольову саморегуляцію, вчать самостійно відновлювати свій психоемоційний стан, звертатися по допомогу в разі надскладної ситуації та допомагати іншим.

Для досягнення найкращого результату практичний психолог / соціальний педагог проводить додатково заняття з батьками учнів та педагогами початкової ланки школи.

Модуль 3. «Простір твоїх змін»

Заняття цього практичного модуля орієнтовані на учнів 5–11 класів і передбачають створення практичним психологом безпечного підтримувального середовища з метою формування в підлітків стійкості до стресу та набуття навичок подолання наслідків складних життєвих ситуацій.

У підвищенні стресостійкості важливе місце належить розумінню підлітком себе як особистості, усвідомленню власного місця в соціумі, сформованості навичок рефлексії, вмінню враховувати потреби та почуття оточення, опанування прийомів конструктивного розв'язання конфліктів та навичок саморегуляції.

Зміст занять Програми передбачає проведення розвивальних та інтерактивних вправ, дискусій, ділових і рольових ігор, застосування арт-терапевтичних та релаксаційних технік.

Програма складається із 7 занять, які доречно проводити у формі тренінгу. Кожне заняття супроводжується привітанням та знайомством учасників групи, завершується певним ритуалом та самооцінюванням власного емоційного стану.

Після завершення семи занять автори програми рекомендують практичному психологу провести в навчальному закладі «Тиждень стресостійкості», до якого можуть залучатися всі учасники навчально-виховного процесу (педагоги, батьки, інші учні). Це дасть змогу дітям закріпити знання та навички, отримані на заняттях щодо розширення соціальних контактів, керування власними емоціями, відповідального ставлення до



життя та планування свого майбутнього. Орієнтовний план «Тижня стресостійкості» представлено в Додатках.

Усі модулі Програми апробувалися на базі навчальних закладів Дніпропетровської, Донецької, Запорізької, Луганської та Харківської областей. В апробуванні брали участь працівники психологічної служби дошкільних і загальноосвітніх навчальних закладів міст і сіл. Результати цієї роботи показали надзвичайну необхідність і нагальну потребу у впровадженні цієї програми та її ефективність у наданні допомоги дітям, постраждалим від збройного конфлікту.

У 2015 р. проведено дослідження ефективності програми «Безпечний простір». Методом порівняння результатів опитування дітей до ($n=767$) і після проходження Програми ($n=316$) були встановлені позитивні зміни за декількома важливими психологічними і соціальними критеріями, а саме:

1. Зменшення рівня психосоціального стресу вчетверо.
2. Зменшення рівня гіперактивності дітей удвічі.

Корекційно-розвиткову програму формування стійкості до стресу в дітей дошкільного та шкільного віку «Безпечний простір» у навчальному закладі можуть впроваджувати працівники психологічної служби системи освіти, які пройшли спеціальне навчання та мають відповідний документ (сертифікат, свідоцтво про проходження курсів підвищення кваліфікації).

Одна з обов'язкових умов запровадження програми «Безпечний простір» — отримання регулярної (бажано не рідше одного разу на місяць) професійної супервізії фахівцем психологічної служби. Отримання супервізії є умовою ефективності роботи кожного працівника і профілактики професійного вигорання в наданні допомоги дітям, які пережили травматичні події. На початку роботи, поки в психолога не сформується власний досвід проведення занять, рекомендується проводити заняття парами. Після занять психологи обов'язково мають обговорити його хід, поведінку окремих учасників та дії тренера.

Перед початком роботи за програмою «Безпечний простір» працівник психологічної служби повинен отримати поінформовану згоду від батьків або осіб, які їх замінюють, на участь їхніх дітей у діагностичному, корекційному блоці програми.

Відповідно до листа МОН України від 17.09.2015 р. № 1/9–442 «Про оптимізацію діяльності працівників психологічної служби» передбачено, що практичний психолог і соціальний педагог заходи з реалізації блоків програми «Безпечний простір» фіксують у Плані роботи та Журналі щоденного обліку роботи фахівця. Також результати діагностичного блоку заносяться у протокол діагностичного обстеження класу / групи. Обов'язково заповнюється протокол індивідуального діагностичного обсте-

ження кожної дитини, яка потребує додаткових діагностичних процедур (опитування батьків, спостереження педагогів тощо).

Оцінювання ефективності реалізації програми «Безпечний простір» може здійснюватися на основі аналізу інформації, яка міститься в таблиці:

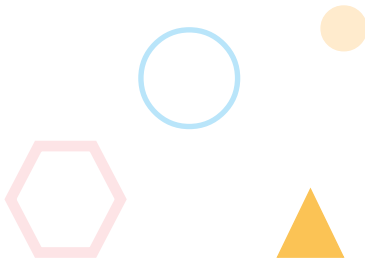
| Результати діагностики | План дій | Очікувані результати | Терміни | Результати, наслідки і вплив |
|------------------------|----------|----------------------|---------|------------------------------|
| | | | | |

Аналіз діагностичного блоку програми. Кількість обстежених дітей і груп, оформлення результатів діагностики (основні висновки за результатами; плани спільних дій у розв'язанні проблеми, що вивчалася; підготовлені методичні матеріали, кількість виступів з метою доведення результатів діагностики до відома педагогічного колективу під час психолого-педагогічних семінарів, психолого-педагогічних консилиумів, психологічних практикумів для батьків).

Аналіз корекційного блоку програми. Вказати, про що свідчать отримані результати, який прогноз розвитку ситуації на майбутнє, які заходи і за яким змістом необхідно запланувати для покращення ситуації, як змінилася ситуація внаслідок виконання програми.

Присутність супервізора або іншого тренера на заняттях, активне проведення ними окремих елементів програми (вправ, ігор тощо) допоможе початківцю набути необхідного досвіду та професійної майстерності, досягти психологічну сутність певної вправи, побачити і глибше зрозуміти процеси групової динаміки, ближче познайомитися з індивідуальними особливостями кожного учасника групи.

Корективи або зміни в методиці проведення окремого заняття відбуваються тільки після обговорення із супервізором або після колективного обговорення на інтервізійних групах.



Частина I

Загальні засади реалізації Програми



Розділ 1.1

Загальні поняття про стрес та стійкість до стресу в дітей дошкільного віку і школярів



Психологи Річард Лазарус та Сьюзен Фолкман, вивчаючи стрес на фізіологічному, психологічному і поведінковому рівнях, дійшли висновку, що фізіологічний стрес — це безпосередня реакція організму, що супроводжується «вираженими фізіологічними зрушеннями, на дію різних зовнішніх і внутрішніх стимулів фізико-хімічної природи» [11]. Тобто під час фізіологічного стресу спостерігаються реакції високостереотипні, під час психологічного ж — реакції індивідуальні, та не завжди можуть бути передбачені. У зв'язку з цим Р. Лазарус відзначав, що не будь-яка вимога середовища викликає стрес, а лише та, що оцінюється як загрозна. Так, на загрозу одна людина реагує гнівом, а інша — страхом. Значення індивідуальних відмінностей у реагуванні зменшується під час надзвичайних, екстремальних умов, природних або антропогенних катастроф, війн, проявів насилля, але навіть у цих випадках гострий стрес виникає не в усіх людей, які пережили цю травматичну подію.

Спираючись на вихідні положення концепції Р. Лазаруса і С. Фолкман можна визначити, що психологічний стрес — це значущі для благополуччя особистості взаємини із середовищем, які піддають випробуванню наявні ресурси організму й інколи можуть їх перевищувати. Характер та інтенсивність стресової ситуації визначається здебільшого «ступенем розбіжності між вимогами, які пред'являє конкретна діяльність до особи, і тими потенціями, якими володіє суб'єкт» [1].

У теорії стресу і копінгу Р. Лазаруса важливе значення відведено механізмам подолання стресу, які визначають розвиток різних форм поведінки, що призводять до адаптації або дезадаптації

особистості. Відповідно до поглядів Р. Лазаруса і С. Фолкман, які поклали початок систематичному аналізу процесів копіngu, визначають їх як «когнітивні та поведінкові зусилля індивіда, які безперервно змінюються, і спрямовані на подолання й управління специфічними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами і які оцінюються особистістю як такі, що випробовують її або перевищують її ресурси» [11]. Поведінка розглядається як результат транзакцій (взаємодій) між людиною і навколишнім середовищем, що впливають одне на одного. Лазарус неодноразово зауважував, що здатність долати стрес здебільшого важливіша, ніж природа, величина і частота стресової дії.

Криза, яка охопила країну, безпосередньо впливає на батьків (особливо на виконання ними батьківських функцій), що, природно, позначається на дітях. У цей період знижені або порушені здатності любити, працювати і насолоджуватися життям. Криза настає, коли під тиском життєвих обставин відмовляють звичайні механізми ефективного протистояння їм.

Розрізняють внутрішні та зовнішні кризи. До внутрішніх можна віднести кризи змін (природні, викликані розвитком особистості) і кризи, пов'язані з внутрішніми конфліктами. Зовнішні кризи пов'язані з дефіцитом оточення (фізична та емоційна депривація) і травматичними подіями. Травматичні кризи — це гострі або тривалі психоемоційні стани людини після нещасного випадку: вбивство, самогубство, хвороба, розлучення, інвалідність, катастрофа, війна, революція, шкільний та виробничий стрес, смерть родичів, батьків, друзів, домашніх тварин та ін. Травматичні кризи як гострі, так і хронічні, сильно впливають на розвиток дитини, залишаючи глибокий слід в її свідомості в разі неадекватної та несвоєчасної допомоги з боку найближчого соціального оточення.

Емоційною реакцією на військові події на сході країни в дітей та дорослих може бути травматичний стрес. **Травматичний стрес** — це нормальна реакція на ненормальні події (події, що виходять за межі звичайного життєвого досвіду людини). За даними сучасних психологічних досліджень, коло людей, що можуть переживати травматичний стрес, досить широке. До нього входять не тільки безпосередні учасники подій, а й члени їхніх сімей, а також ті, що були поруч з подією або спостерігали за нею через

ЗМІ, або навіть чули розповіді про події. Особливо це стосується дітей з огляду на обмеженість їхнього життєвого досвіду, вразливість та незрілість дитячої психіки.

В екстремальних травмувальних умовах у людини спочатку відбувається мобілізація функціональних резервів організму, стрессова реакція, вилив гормонів з подальшим перерозподілом та спадом. Резерви організму виснажуються, розвивається виражений астенодепресивний стан, нервово-психічне напруження. Якщо вплив екстремальних умов на індивіда не зупинити, можливі стрессові розлади, а за довготривалих впливів — посттравматичні стрессові розлади (ПТСР), серйозні емоційні та поведінкові розлади з показаннями до медичного лікування, астеничний синдром, порушення сну, пригнічення, депресії.

Діагностичні критерії гострої реакції на стрес та ПТСР:

- ✓ перша реакція на травматичну подію;
- ✓ інтрузивні спогади про подію, які повторюються (інтрузії);
- ✓ уникнення спогадів про подію, місця, де відбулася подія, людей, які були свідками;
- ✓ гіперзбудливий стан;
- ✓ різноманітні нові страхи і генералізована агресія;
- ✓ симптоми зберігаються понад місяць.

На противагу підходу, що ґрунтується на понятті травми та її патологічних наслідках для психічного здоров'я, розробленому лікарями-психотерапевтами, в останні десятиріччя розвинувся інший підхід, який акцентує увагу на ресурсах людини та її здатності забезпечити нормальне функціонування навіть за несприятливих обставин [6]. Причинами розвитку цього напряму в сучасній психології стало збільшення кількості емпіричних даних про людей, які в дуже складних і несприятливих умовах залишалися психічно здоровими [17; 19]. У рамках цього підходу було введено поняття «resilience», яке на сьогодні широко застосовується у психології, медицині, соціальних та поведінкових науках, й у широкому сенсі вказує на здатність різних систем (організму, психіки, групи, соціальної спільноти) зберігати здоров'я в несприятливих умовах [10; 12; 13]. Сучасні дослідження зосереджені на пошуку механізмів, чинників та індикаторів резилієнс у біологічних та соціальних системах [18].

Найчастіше в літературі «resilience» визначають як:

- ✓ збереження позитивної адаптації, попри значний досвід перебування в стресових ситуаціях: ефективного відновлення після травми [14; 15];
- ✓ збереження стану благополуччя (англ. well-being), незважаючи на негаразди;
- ✓ позитивну відповідь на негативні події життя, компетентне функціонування в умовах стресу [10] і компетентність перед проблемами [16];
- ✓ здатність до конструктивного відображення (оцінювання) складних подій [7];
- ✓ здатність самостійно долати життєві труднощі та проблеми.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), резилієнс — «це здатність відносно добре справлятися (англ. to cope) з важкими ситуаціями, особиста ресурсність».

В україно- та російськомовній психологічній літературі поняття «resilience» застосовується з огляду на дослідження проблеми психологічних наслідків травматичного стресу, втрат та інших лих. При цьому з трьох різновидів психологічних наслідків травматичного стресу, до яких зараховують розлад (тобто безпосередньо травму), стійкість і зростання, *резилієнс* співвідносять саме зі *стійкістю* [2; 3; 5]. Найуживанішим україно- і російськомовним еквівалентом поняття «resilience» є термін «стресостійкість»; останнім часом усе частіше вживається термін «резильєнтність».

Одним із сучасних підходів щодо вивчення резилієнс у дітей, які постраждали під час військових конфліктів, є так званий соціо-екологічний підхід, який вперше був запропонований Ю. Бронфенбреннером у 1979 р. [8]. Цей підхід акцентує на впливі навколишнього соціального середовища, в якому зростає дитина, на її розвиток, і визначає різні рівні цього впливу (див. *рис. 1*).

Згідно з Ю. Бронфенбреннером індивідуум у своєму онтогенетичному розвитку розташовується на першому рівні — мікросистемі, яка включає в себе його безпосередні активності, набір соціальних ролей і всі міжособистісні стосунки в певному контексті (сім'я, школа тощо). Наступний рівень — мезосистема — описує взаємодію двох чи більше таких контекстів (наприклад, взаємини між родиною, школою і групою однолітків). Своєю чергою, зазна-

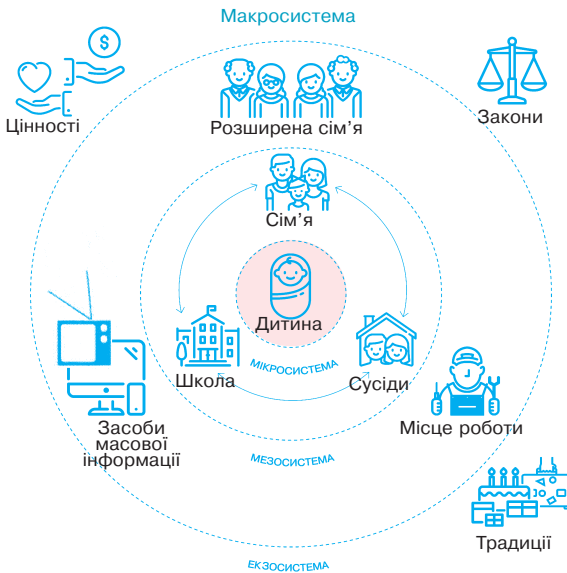


Рис. 1. Соціоекологічна модель за Бронфенбреннером

чені контексти співіснують у межах ширшої субсистеми — екзосистеми, з якою дитина хоча і не взаємодіє безпосередньо, проте система значно впливає на саму дитину та її розвиток (наприклад, місце роботи батьків). Урешті, макросистема репрезентує цілісність у вигляді культури або субкультури, що включає в себе три нижчих рівня мікро-, мезо- і екзосистему [18]. Актуальні застосування цієї теоретичної концепції до розуміння проблем дітей, які перебувають у несприятливих життєвих обставинах, фокусуються на взаємному впливові факторів ризику і факторів захисту на різних рівнях соціоекологічної моделі, а саме: сім'ї, школі тощо [18].

Стресостійкість забезпечується наявними в людини ресурсами, які виявляються і взаємодіють на різних рівнях: індивідуальному, соціальному, культурному. Коли якась подія (стресор) загрожує нашому статусу, економічній стабільності, близьким людям, власності, тобто якимось ресурсам, то, як наслідок, виникає стрес. Тому психосоціальні підтримки лише тоді стануть

ефективними, коли будуть багаторівневими і враховуватимуть як вплив соціального оточення, так й індивідуальні чинники, що впливають на дитину. Отже, підвищення резильєнтності людини (стресостійкості) можна розглядати як підвищення її індивідуального ресурсного потенціалу, так і здатності найближчого оточення захищати дитину від впливу несприятливих факторів.

Діти дошкільного віку й учні загальноосвітніх навчальних закладів мають специфічні реакції на переживання травматичних подій. Дітям, які пережили психологічну травму, досить важко усвідомити, що з ними сталося. Це передусім пов'язано з їхніми віковими особливостями, їм не вистачає соціальної та психологічної зрілості, життєвого досвіду. Дитина часто не в змозі повністю усвідомити сенс того, що відбувається, вона просто запам'ятовує саму ситуацію і свої переживання в цю мить. Інтенсивність переживань може бути дуже високою для дитини, і вона стає надзвичайно вразливою. Травмовані діти висловлюють свої почуття, які пов'язані з пережитим, через поведінку. Тож у дітей дошкільного віку (від 4 до 6 років) помітне прагнення до одноманітних ігор з використанням предметів, що стосуються психотравми. Спектр посттравматичних симптомів у дітей включає в себе зміни на фізіологічному, емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях.

**Ознаки та симптоми посттравматичного
стресового розладу в дітей різного віку
(за даними Американського національного центру з ПТСР) [4]**

| Вікова категорія дітей | Ознаки та симптоми |
|-----------------------------------|--|
| Діти дошкільного віку (1–6 років) | Безсилля і пасивність, відсутність звичайних емоційних реакцій Генералізований страх Підвищена збудливість і незібраність, розфокусованість Пізнавальна плутанина («неуважність») Складність говорити про цю подію Складність визначати почуття Нічні кошмари, інші порушення сну Страх розставання і «чіплення» за близьку людину Регресивні симптоми (наприклад, нічний енурез, втрата дару мови, рухових навичок) |

| | |
|---|---|
| | <p>Нездатність збагнути смерть як неминучість Тривога з приводу смерті Соматичні симптоми (болі в животі, головні болі та ін.) Підсилена реакція на гучні звуки «Заморожування» (раптова нерухомість)</p> |
| <p>Діти молодшого шкільного віку (6–11 років)</p> | <p>Почуття відповідальності та провини Повторювана травматична гра Почуття тривоги при нагадуванні про подію Нічні кошмари, інші порушення сну Стурбованість з приводу безпеки, думки про загрозу Агресивна поведінка, немотивовані спалахи гніву Страх болю, травми Пильна увага до тривоги батьків Ухиляння від школи Тривога / турбота про інших Поведінкові, емоційні, особистісні зміни Соматичні симптоми (скарги на тілесні болі) Очевидні тривога / страх Схильність до усамітнення Конкретні пов'язані з травмою страхи, загальні страхи Віковий регрес (поводиться, як мала дитина) Тривога від розлуки з близькими Втрата інтересу до діяльності Плутанина думок, недостатнє розуміння травматичних подій Відсутність чіткого розуміння явища смерті, причини «поганих» подій Прогалини в розумінні заповнюються «магічними» поясненнями Втрата здатності до концентрування в школі, зниження навчальної успішності Дивна або незвичайна поведінка</p> |
| <p>Підлітки та старший шкільний вік (12–18 років)</p> | <p>Егоїстичність Небезпечна для життя поведінка Бунт удома або в школі Різкі зміни в стосунках з найближчим соціальним оточенням Депресія, уникнення спілкування Зниження успішності в школі Спроба віддалитися і захиститися від почуттів сорому, провини, приниження Надмірна активність з іншими людьми чи уникання від інших з метою врегулювання внутрішнього конфлікту Схильність до надмірного переживання нещасних випадків Бажання помсти, активність, пов'язана з відповіддю на травму Порушення сну і харчування, нічні кошмари</p> |

Особливості перебігу ПТСР у дітей на різних рівнях функціонування

На фізіологічному рівні:

1. Різні порушення сну, часті пробудження під час сну внаслідок кошмару.
2. Багато дітей скаржаться на біль у животі, головні болі, що не мають фізичної причини, часте сечовипускання, розлад шлунку, тремтіння, тики, посмикування.

На емоційному рівні:

1. Найбільша загальна і найперша реакція на пережитий стрес — страх, тривога. Згодом у дітей можуть розвинутися специфічні фобії: розлад тривожної розлуки, порушення характеризується вираженою тривогою, внаслідок позбавлення дитини звичної турботи про неї, страх засинати самій у темряві.
2. Деякі діти часто відчувають провину за те, що трапилося, у них формується уявлення про те, що «погані речі трапляються з поганими дітьми», і вони сприймають хвилювання і страхи батьків такими, що викликані їхньою поведінкою.
3. Діти, що зазнали психічної травми, стають дратівливішими.
4. Розвивається депресія.
5. Діти стають плаксивими.

На когнітивному рівні:

1. У травмованих дітей погіршується концентрація уваги, вони стають неуважними.
2. Порушується пам'ять, діти стають забудькуватими, часто не можуть згадати важливу персональну інформацію травматичного або стресового характеру.
3. Дисоціативна fuga. Характеризується нездатністю згадати минуле і безладом, плутаниною в поєднанні з раптовою і несподіваною втечею з дому.
4. У дітей часто з'являються думки про смерть.
5. «Флешбеки» — несподівані та яскраві спогади про психотравмуючу ситуацію.

На поведінковому рівні:

1. У травмованих дітей можлива різка зміна поведінки; вони не хочуть розлучатися з батьками навіть ненадовго, деякі можуть буквально чіплятися за батьків і матерів, потребуючи їхньої постійної присутності, фізичного контакту з ними і заспокоєння.
2. Багато дітей часом повертаються до поведінки, властивій молодшому віку. Деякі мочаться в ліжко, втрачають навички охайності, смочуть пальці та поведуться, як молодші діти.
3. Травмовані діти стають більш впертими, гнівними, агресивними. Їхня поведінка характеризується ворожістю і конфліктністю щодо інших.
4. У травмованих дітей звичайно помітне широкє коло проявів страху або уникливої поведінки: страх виходити з дому, залишатися одному або перебувати в замкнутому просторі.
5. Розлад реактивної прихильності характеризується помітним порушенням розвитку соціальних навичок до п'ятирічного віку.

У підлітків переживання травматичних подій підсилюється особливостями перебігу кризи підліткового віку, що особливо небезпечно.

Використані джерела та рекомендована література

1. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. Ленинград : Медицина, 1970. 208 с.
2. Магомед-Эминов М. Ш. Феномен экстремальности. 2-е изд. Москва : Психоаналитическая Ассоциация, 2008. 218 с.
3. Магомед-Эминова О. И. Психологические особенности феномена стойкости в детском возрасте. Образование и педагогические науки. Историческая и социально-образовательная мысль. 2015. Т. 7. № 3. С. 218–223.
4. 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. / За заг. ред. В. Г. Панок, К. Б. Левченко. Київ : Ла Страда-Україна, 2014. С. 36–37.
5. Федуніна Н. Ю. Понятія устійчивости к травме и позитивной адаптации. Московский психотерапевтический журнал. 2006. № 4. С. 69–80.
6. Children at psychiatric risk / E. J. Anthony and C. Koupernik, eds. Wiley, New York, 1974.
7. Bonanno G. A., Galea S., Bucciarelli A. & Vlahov D. What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 2007. № 75 (5). P. 671–682.

8. Bronfenbrenner U. *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, MA : Harvard University Press, 1979.
9. Fernando Ch. & Ferrari M. *Handbook of Resilience in Children of War*. Springer Science & Business Media, 2013.
10. Garmezy N. Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatr Ann.* 1991. No 20. P. 459–460, 463–466.
11. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal and Coping*. N. Y., 1984. 218 p.
12. Luthar S., Zigler E. Vulnerability and competence: a review of research on resilience in childhood. *Am J Orthopsychiatry.* 1991 Jan. No 61 (1). P. 6–22.
13. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development.* 2000. No 71. P. 543–562.
14. Masten A., Best K., Garmezy N. Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology.* 1990. No 2. P. 425–444.
15. Masten A. Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity / Wang M. C., Gordon E. W., eds. *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects*. Erlbaum; Hillsdale, NJ : 1994. P. 3–25.
16. Masten A. S., Hubbard J. J., Gest S. D., Tellegen A., Garmezy N. et al. Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. *Dev Psychopathol.* 1999. No 11. P. 143–169.
17. Scoloveno R. A Concept Analysis of the Phenomenon of Resilience. 2016. URL: <https://www.omicsgroup.org/journals/a-concept-analysis-of-the-phenomenon-of-resilience-2167-1168-1000353.php?aid=76861>.
18. Tol W. A., Jordans M. J. D., Kohrt B. A., Betancourt T. S., Komproe I. H. / Fernando C., Ferrari M., eds. *Handbook of Resilience in Children of War*. Springer Science & Business Media, 2013. P. 11–27.
19. Werner E. Journeys from childhood to midlife: risk, resilience and recovery. *Pediatrics.* 2004. No 114. P. 492.





Розділ 1.2

Науково-методичне обґрунтування Програми. Досвід її застосування в Україні



Враховуючи теоретичні підходи до визначення резилієнс у дітей, викладені вище, й емпіричні результати, отримані під час реалізації низки проектів психосоціальної допомоги дітям на сході України [1], реалізовані в системі освіти України Дитячим фондом ЮНІСЕФ та дослідницьким колективом НаУКМА за підтримки Міністерства освіти і науки України та за безпосередньої участі Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України, колектив авторів описував і пілотував у п'яти областях України модель комплексної психосоціальної допомоги. Реалізація цієї моделі стала можливою завдяки ефективній роботі спеціалістів Психологічної служби системи освіти України.

Ця модель складається з трьох рівнів допомоги й описує механізм перенаправлення дитини (див. *рис. 2*). Запропонована модель відповідає рекомендаціям ООН, викладеним у Керівних принципах Міжвідомчого постійного комітету з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в надзвичайних ситуаціях [2].

На базовому рівні психосоціальна допомога надається всім дітям, які навчаються в освітньому закладі, педагогами й адміністрацією закладу. Вона передбачає створення сприятливих для розвивання резилієнс дитини умов як у навчальному класі, так і освітньому закладі загалом, що дозволяє допомогти дітям вирішити їхні емоційні проблеми, налагодити безконфліктне спілкування з однолітками, сприяти розвитку просоціальної поведінки.

На наступному рівні допомога надається дітям, які мають сильніші прояви психосоціального стресу, проблеми з гіперактивністю і поведінкові проблеми, практичними психологами і соціальними педагогами навчальних закладів у рамках корекційно-розвивальної програми з підвищення стресостійкості «Безпечний простір». Ця програма є логічним продовженням дій педагога на



Рис. 2. Модель комплексної психосоціальної допомоги в навчальних закладах

рівні навчального класу і доповнює їх сприятливий вплив підсиленням індивідуальних ресурсів дитини, таких як здатність керувати стресом, вирішувати проблемні ситуації і бути цілеспрямованим, здатність керувати своїми думками і почуттями тощо. Зміст, методи і форми програми «Безпечний простір» є предметом цих методичних рекомендацій.

На третьому рівні допомога надається поза школою вузькими спеціалістами (психотерапевт, психіатр, невропатолог) тим дітям, які мають дуже високий рівень психологічних проблем. У такому разі йдеться про психічні проблеми, які не можуть бути вирішені з допомогою практичних психологів навчальних закладів, зокрема, значні симптоми посттравматичних стресових розладів, депресії, тривоги тощо. Дослідження ефективності психотерапевтичних програм для дітей в Україні є одним із пріоритетів на майбутнє. Сьогодні ми можемо спиратися лише на дані досліджень, проведених в інших країнах, які свідчать про ефективність когнітивно-поведінкових методів у лікуванні психічних проблем, викликаних травматичним стресом [5].

Механізм перенаправлення в рамках цієї моделі був розроблений за результатами якісного дослідження, проведеного НаУКМА у двох навчальних закладах на сході України, а також за результатами декількох досліджень ефективності програм першо-

го і другого рівнів. Детальний опис механізму перенаправлення входить до змісту цього посібника.

Розглянемо докладно теоретичні засади, на яких побудовано програму «Безпечний простір». Соціоекологічна модель до розвивання резилієнс описує найширший контекст для розуміння психосоціальних проблем дітей і стратегій їх подолання [4; 7]. Як було зазначено, програма «Безпечний простір» фокусується на розвивання копінг-стратегій окремої дитини, які в поєднанні з підтримувальним впливом у навчальному класі та залученню до роботи батьків здатні суттєво покращити психоемоційний стан учнів. Згідно з теорією опанування стресу Лазаруса і Фолкман, копінг визначається як «постійні змінні когнітивні та поведінкові зусилля, сфокусовані на опануванні зовнішніх та/або внутрішніх вимог, які оцінюються людиною як значущі або такі, що переважають його можливості» [6]. До таких стратегій дослідники зараховують здатність розв'язувати проблемні ситуації, керувати стресом, налагоджувати соціальні контакти, позитивно мислити, планувати позитивні активності [3].

Визначаючи основні компоненти Програми, ми спирались і на вже наявні методики психологічного відновлення, які довели свою ефективність в умовах надзвичайних ситуацій, зокрема програму «Навички психологічного відновлення: рекомендації до практичного застосування», яку рекомендує Національна мережа з превенції дитячого травматичного стресу [3].

Програма «Безпечний простір» пройшла пілотування у 20 навчальних закладах Донецької і Луганської областей України у 2014–2015 рр., під час якого було проведено дослідження її ефективності. Отримані дані свідчать про дуже високу ефективність програми «Безпечний простір». За короткий проміжок часу, в умовах шкільного процесу і без спеціалізованої психотерапевтичної допомоги вдалося знизити рівень психосоціального стресу більш ніж учетверо з 37 % до 11,3 % і позитивно вплинути на всі поведінкові показники, зокрема вдвічі зменшити показники анормальної гіперактивності в хлопчиків (з 28 % до 14% після проходження) та у два з половиною рази в дівчат (з 10 % до 4 % після проходження Програми). Також відбулися зміни за шкалою «проблеми з поведінкою», особливо серед хлопців: зменшився відсо-

ток тих, хто має «значні труднощі» з поведінкою, з 16 % до 2 %, або майже у 8 разів.

Використані джерела та рекомендована література

1. *Богданов С., Залеская О.* Психосоциальная поддержка в кризисной ситуации : метод. пособ. для педагогов. Киев : Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ), Всеукраинский союз молодежных общественных организаций, «Христианская ассоциация молодых людей Украины» (УМСА Украины), 2015. 76 с.

2. Керівні принципи МПК з психічного здоров'я та соціально-психологічної підтримки у надзвичайних ситуаціях / [Неофіційна перекладена версія.] Київ, 2016. 182 с.

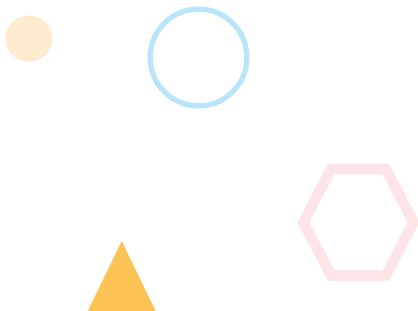
3. *Berkowitz S., Bryant R., Brymer M., Hamblen J., Jacobs A., Layne C., Macy R., Osofsky H., Pynoos R., Ruzek J., Steinberg A., Vernberg E., Watson P.* National Center for PTSD and National Child Traumatic Stress Network, Skills for Psychological Recovery: Field Operations Guide, 2010.

4. *Bronfenbrenner U.* The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. Cambridge, MA : Harvard University Press, 1979.

5. Child Sexual Abuse Task Force and Research & Practice Core, National Child Traumatic Stress Network. How to Implement Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy. Durham, NC and Los Angeles, CA : National Center for Child Traumatic Stress, 2004.

6. *Lazarus R. S. & Folkman S.* Stress, appraisal and coping. New York, NY : Springer Pub. Co., 1984.

7. *Tol W. A., Jordans M. J. D., Kohrt B. A., Betancourt T. S., Komproe I. H. / Fernando C., Ferrari M., eds.* Handbook of Resilience in Children of War. Springer Science & Business Media, 2013. P. 11–27.





Розділ 1.3

Етичні засади Програми



Психологу варто пам'ятати, що він працює з особливою категорією клієнтів: постраждалими від військових дій та інших надзвичайних ситуацій. Постраждалі — діти, батьки, педагогічні працівники — часто демонструють постстресову симптоматику: швидка втомлюваність, плаксивість, страхи, емоційна нестабільність, роздратування, конфліктність, спонтанні вияви агресії тощо. Саме тому необхідно звернути увагу на неухильне дотримання етичних норм під час роботи з постраждалими.

Психологічна практика — специфічний вид професійної діяльності та міжособистісного спілкування (життєва психологія). Здебільшого ця діяльність і спілкування ґрунтуються, крім всього іншого, на певних етичних засадах — принципах психологічного практикування. При цьому застосовуються як загальнолюдські етичні правила, так і професійні, спеціально узгоджені в професійних спільнотах. Вони називаються «етичні, або деонтологічні, кодекси» [1–8].

Існує кілька причин звернення уваги спеціалістів до проблем професійної етики. Перша серед них є очевидною: професії, до яких належить психологічна практика (психотерапевт, психолог-консультант, практичний психолог), своїм предметом мають не технічні або знакові системи, а людину, її життя та здоров'я, долю й життєві перспективи, внутрішній світ і найближче соціальне оточення. Технології, що застосовуються у прикладній психології, можуть серйозно змінити внутрішній світ людини. Отже, практик, який здійснює психодіагностику, психокорекцію, психопрофілактику, несе передусім моральну відповідальність за наслідки своєї роботи, адже ніхто (крім виняткових випадків) не має права вирішувати за людину, що для неї є благо, а що — ні. Ніхто, крім самої людини, не може визначати її життєвий шлях, долю, нав'язувати

свої переконання, норми і світогляд. Наведені аргументи спонукають практика реалізувати (розвинути в собі) неосуджувальне ставлення до клієнта, до його вчинків, думок, особистості загалом. Неосуджувальне ставлення вважається фундаментальним етичним принципом, який визнається практично усіма відомими нам психологічними школами.

Друга група причин пов'язана з особливостями реалізації професійних функцій, застосування методів і технологій психологічного практикування. У такому разі рольова поведінка, індивідуальність фахівця, риси його особистості мають принципове значення для успішності його роботи. Саме тому реалізація методів психологічного практикування часто стає можливою тільки засобами виконання певних професійних ролей («психотерапевт», «лікар», «соціальний працівник» та ін.). Іноді сама роль — інструмент впливу професіонала на клієнта.

Усе це вимагає від спеціаліста глибокого психологічного розуміння:

- ✓ життєвої ситуації клієнта та його реальної життєвої проблеми;
- ✓ своєрідності особистості клієнта та його індивідуальності (неповторності);
- ✓ актуальної ситуації консультування або психокорекційної гри (груподинамічні процеси);
- ✓ механізмів міжособистісної взаємодії та обґрунтованого прийняття конкретної лінії поведінки (ролі);
- ✓ особливостей сприйняття клієнтом власного образу та розвиненої особистісної рефлексії.

Отже, практичний психолог має бути відстороненим від власних життєвих ролей і вміти свідомо та кваліфіковано керувати своїми професійними ролями. Досвідчені психотерапевти зазначають, що в практичній роботі важливо не переносити риси особистих (приватних) ролей на професійні. Недотримання цього правила тягне за собою перенесення особистісних проблем терапевта на клієнта, що є неприпустимим як з огляду на технологію (методику), так і професійну етику [3–5; 8]. Іншими словами, децентрація, свідоме відсторонення від особистих ролей — один із механізмів безоцінкового ставлення.

Найдорожче в професіях педагога, соціального працівника, психолога — це довіра суб'єкта практикування. Без неї більшість методик і технологій психосоціальної роботи втрачають свій сенс. Довіра між клієнтом і психологом є умовою початку взаємодії у психологічній практиці. Як правило, що делікатніша проблема клієнта, то важче встановити необхідний для роботи рівень довіри між ним і терапевтом. Тому краєм непрофесіоналізму є втрата довіри клієнта до психолога. Людину, що систематично припускається таких помилок, слід вважати професійно непридатною.

Досвід практичної роботи свідчить, що найбільша кількість помилок і порушень принципу «не зашкодь» відбувається саме через нерозуміння позиції клієнта, особливостей його індивідуальності або через низький рівень психологічної культури консультанта. Практикуючий психолог має орієнтуватися звичайно передусім не на власні уявлення про те, що добре, а що ні, а на систему цінностей клієнта. Феномен «приєднання» до позиції клієнта має посідати постійне місце в структурі професійної діяльності кваліфікованого спеціаліста.

Необхідна умова продуктивної взаємодії клієнта з психологом — свідоме ставлення першого до діагностично-корекційної роботи, в якій він бере участь. Психолог має повідомити клієнта про зміст і завдання його професійних дій, про їх можливі наслідки для клієнта та його найближчого оточення.

Зосередимося на основних практичних рекомендаціях, які мають не тільки технологічний, а й етичний зміст.

Анкетування (індивідуального тестування, групового опитування) має відбуватися у такій послідовності:

- ✓ пояснити учаснику (учасникам) мету, з якою здійснюється анкетування;
- ✓ пояснити, як і в якій формі проводитиметься опитування;
- ✓ як здійснюватиметься опрацювання і подання результатів;
- ✓ хто і в якому вигляді буде ознайомлений з результатами;
- ✓ які наслідки участі в анкетуванні можуть бути для опитуваного і його найближчого соціального оточення;
- ✓ обов'язково повідомити про скасування конфіденційності, якщо виявиться реальна загроза життю і здоров'ю опитаного

або його найближчому соціальному оточенню (наприклад, суїцид, кримінальний злочин тощо);

- ✓ переконатись у тому, що кожен учасник розуміє зазначені вище пункти;
- ✓ сказати, що участь в опитуванні є добровільною і кожен з учасників має повне право відмовитися від неї на будь-якому її етапі;
- ✓ якщо котресь із запитань, на думку опитуваного, для нього неприйнятне (з особистих, релігійних, етичних або інших міркувань), він має право відмовитися на нього відповідати;
- ✓ після закінчення процедури опитування обов'язково подякувати за участь і повідомити, коли і в якій формі опитаним буде надана інформація.

Надання інформації про результати опитування:

- ✓ обов'язково повідомити опитуваних про результати в такій формі, яка передбачає ясне розуміння висновків;
- ✓ за потреби надати індивідуальні пояснення у формі та за змістом, які відповідають віковим, культурним та індивідуально-психологічним особливостям респондента, рівню його освіти й актуальному психоемоційному стану;
- ✓ неприпустимо надавати інформацію особам, які не беруть участь у роботі;
- ✓ спеціалістам, які працюють у команді (класний керівник, директор, соціальний педагог та ін.), інформація надається в узагальненому вигляді, з урахуванням їхнього рівня освіти, особливостей спілкування з найближчим соціальним оточенням, щоб забезпечити її конфіденційність.

Під час групової (тренінгової) роботи:

- ✓ участь у роботі групи для кожного з учасників добровільна;
- ✓ батьки мають бути поінформовані про: а) результати анкетування в зрозумілій для них формі; б) усвідомлювати, як проводимуться групові заняття; в) яких результатів має досягти група і що має відбутися з їхньою дитиною після закінчення

- роботи; г) про дотримання конфіденційності в роботі групи; г) про добровільність участі в роботі;
- ✓ батьки мають засвідчити свою добровільну згоду на участь дитини в роботі групи;
 - ✓ психолог має забезпечити конфіденційність роботи групи, навіть коли він працює з підлітками;
 - ✓ психолог, закінчуючи роботу з групою, має переконатися в тому, що кожен з її учасників (буквально кожен) емоційно стабільний, соціально адаптований і в нього не залишилося негативних настанов щодо себе і проведеної роботи;
 - ✓ якщо з'ясується, що такі є, то з ними проводиться індивідуальна терапія.

Необхідна моральна умова здійснення професійних функцій практичним психологом — прийняття індивідуальності клієнта в усьому її розмаїтті та своєрідності. Тільки за такої умови стає можливою ефективна організація продуктивної взаємодії з ним. Обов'язковими тут вважаються довіра та порозуміння.

Використані джерела та рекомендована література

1. *Бондаренко А. Ф.* Психологическая помощь: теория и практика. Изд. 4-е, испр. Киев : Освіта України, 2007. 332 с.
2. *Бурлачук Л. Ф., Кочарян А. С., Грабская И. А.* Основы психотерапии. Киев : Ника-Центр, 2001. 320 с.
3. Кодекс медицинской деонтологии. Киев : Сфера, 1998. 164 с.
4. Основы практичної психології : підруч. для ВНЗ / [В. Г. Панок, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева та ін.]. 3-тє вид. Київ : Либідь, 2006. 536 с.
5. *Панок В. Г.* Психологічна служба : навч.-метод. посіб. для студентів і викладачів. Кам'янець-Подільський : Друкарня Рута, 2012. 488 с.
6. *Рибалка В. В.* Честь і гідність особистості як предмет діяльності практичного психолога. Київ : Шк. світ, 2010. 128 с.
7. *Роджерс К. Ю.* Клиентоцентрированная терапия. Москва : Ваклер, 1997. 320 с.
8. *Этика психиатрии* : зб. статей / [Под ред. С. Блоха, П. Чодоффа] ; пер. с англ. Киев : Сфера, 1998. 391 с.



Розділ 1.4

Початок Програми в школі й організація групових занять



Практичний психолог або соціальний педагог мають відповідний рівень кваліфікації для проведення Програми «Безпечний простір». Додаткова умова реалізації Програми — проходження ними спецкурсу підвищення кваліфікації «Навички кризового консультування та розвиток психосоціальної стійкості до стресу в дітей», який реалізується через мережу ІППО.

Перед початком Програми психологу рекомендовано проінформувати адміністрацію навчального закладу і педагогічний колектив про її мету, форму і зміст, з метою заохочення колег до перенаправлення дітей, які мають більш виражені психосоціальні проблеми внаслідок пережитої травмувальної події [1]. Корисним може виявитись інформування дітей і їхніх батьків про реалізацію цієї Програми в навчальному закладі. При цьому слід наголосити на доведеній ефективності Програми і її екологічності для психічного здоров'я дитини. Також підтримка адміністрації, педагогів і батьків може бути корисною під час планування розкладу занять [1]. Наприклад, реалізуючи Програму в прифронтовій зоні, доцільно обговорити з усіма зацікавленими сторонами пріоритетність участі дітей у Програмі та можливості використовувати інші уроки для її проведення. Таке рішення може бути обумовлене значним негативним впливом травматичного стресу на здатність учнів навчатися. За умов великої кількості постраждалих дітей і постійного впливу факторів стресу вирішення психологічних проблем може мати перевагу до навчального процесу і сприяти відновленню здатності дитини до навчання. Проте навіть у порівняно спокійних умовах перед психологом постане завдання планування розкладу занять і його узгодження з навчальним планом. Важливий фактор успішності Програми — можливість психолога отримувати супервізію у досвідченіших колег [1]. Добре, якщо адміністрація навчального закладу розумітиме і підтриму-

ватиме супервізійні зустрічі як невід’ємну частину роботи шкільного психолога. Загалом досвід реалізації Програми під час активної фази військового конфлікту підтверджує ефективність супервізії в роботі шкільних психологів з дітьми, які пережили травматичну подію.

Обов’язкові умови проведення Програми «Безпечний простір»:

- ✓ кімната, де проводитимуться групові заняття, має бути просторою, затишною, зручною для роботи, відповідати санітарно-гігієнічним нормам та створювати в дітей відчуття захищеності;
- ✓ група учнів має становити від 12 до 15 осіб та мати постійний склад;
- ✓ заняття повинні бути регулярними — раз на тиждень, в одному й тому самому приміщенні, ізольованому від зовнішнього шуму, в один і той самий час;
- ✓ тривалість занять не має перевищувати 1 год 30 хв для середньої школи і 45 хв для дошкільних навчальних закладів.

Ресурсне забезпечення: фліпчарт, канцелярське приладдя, роздатковий матеріал тощо (див. частину III).

Критерії відбору дітей у групу

Як вже було зазначено вище, Програма «Безпечний простір» здатна ефективно розв’язати проблеми дітей, які мають виражені реакції на травматичний стрес, проблемну, почасти агресивну, поведінку в класі та високий рівень гіперактивності, зумовлений передусім травматичним досвідом і високим рівнем тривоги. Для визначення дітей, які можуть отримати найбільшу користь від Програми, рекомендовано спочатку зібрати запит від класних керівників, батьків, дітей [1]. Бажано перед початком Програми провести співбесіди з кожним учасником для інформування про деталі Програми, уточнення проблем, з якими стикається дитина й отримання поінформованої згоди дитини на проведення додаткового психологічного оцінювання і на участь у Програмі [1] (див. Додатки). Для проведення психологічного оцінювання потенційних учасників Програми ми рекомендуємо використовувати методики CPDS (дитячий опитувальник психосоціального стресу), SDQ

(«Сильні та слабкі сторони»), CRIES-8 (дитяча версія шкали впливу подій), а також проєктивну методику «Людина під дощем» для дошкільного віку (див. Додатки). Ці методики можуть бути використані й для оцінювання ефективності Програми після її закінчення.

Проведення початкового і прикінцевого оцінювання

Проведення будь-якого оцінювання дитини — дуже чутливий процес, який вимагає дотримання етичних принципів на всіх його етапах, які було описано вище. Доцільність і результативність психологічного оцінювання визначається тим, чи включений цей етап у ширший процес психологічного супроводу, який привертає увагу до різнобічних потреб і наявних проблем у дитини, гарний контакт з родиною дитини і класним керівником, роз'яснення завдань психологічного супроводу загалом і окремих етапів зокрема, гарантування психологічної допомоги, якщо оцінкою будуть виявлені проблемні сфери. Всі ці завдання можуть бути вирішені в рамках звичайної діяльності практичного психолога і не потребуватимуть додаткових ресурсів, окрім такту і систематичності в дотримуванні рекомендацій до Програми. Психолог повинен поінформувати дитину та її батьків щодо результатів оцінювання. Під час здійснення оцінювання серед підлітків і старших школярів необхідно запитувати їхній дозвіл на повідомлення результатів батькам, керуючись принципом «не нашкодь».

Початок, провадження і завершення групи

Перед першим заняттям рекомендовано ще один раз нагадати учасникам про час і місце заняття. Можливо, такі нагадування доведеться робити повторно, оскільки в дітей, які переживають сильний стрес, знижується здатність запам'ятовувати важливі речі та здатність до концентрації уваги. Тому психологу слід ставитись толерантно і до можливого невідвідування занять, які почасти говорять не про небажання до участі в Програмі, а виступають додатковим показником сили переживання стресу дитиною. Можливо у проміжках між заняттями діти звертатимуться до ведучого із додатковими запитаннями або шукатимуть індивідуальних консультацій. Необхідно зважати на такі побажання, оскільки за ними можуть стояти важкі переживання і страх дитини говорити про

себе в групі. Після завершення таких консультацій ми рекомендуємо радити дітям повернутися до групової форми роботи і наголосити на важливості саме групового спілкування для подолання наслідків стресу. Батьки або педагоги так само можуть звертатися до ведучого із запитаннями щодо успіхів того чи того учня. У таких випадках психолог також повинен керуватись принципом «не нашкодъ» і у складних ситуаціях звертатися до свого супервізора з проханням про підтримку. Кожен з учасників має право завершити свою участь у Програмі за власним бажанням і без пояснення причин відмови. Цей крок не повинен жодним чином вплинути на навчальний процес або на стосунки з іншими в школі.

Використані джерела та рекомендована література

1. Сמיד Р. Групповая работа с детьми и подростками. Москва : Генезис, 2000. 272 с.



Частина II**Практичні заняття Програми
для дітей дошкільного віку і школярів****Вступ**

2020 р. став випробуванням для світового суспільства — епідемія вірусу, що стрімко розвивається, швидко мугує і завдає шкоди. Більшість країн запровадили обмежувальні заходи, які вплинули на ритм, лад, добробут багатьох сімей та призвели до суттєвих структурних змін у деяких галузях (освіта, медицина, культура тощо). Усі ці події, пов'язані з пандемією коронавірусу, мають також економічні наслідки, які ще більше поглиблюють світову кризу.

Усі ми стикаємося з кризою і відчуваємо стрес. Чинники стресу, пов'язані з пандемією COVID-19:

- ✓ фізичне дистанціювання та соціальна ізоляція;
- ✓ страх зараження;
- ✓ тривога: можлива втрата доходу, житла, засобів для прожиття тощо;
- ✓ віддалена робота з дому в присутності дітей;
- ✓ навчання дітей вдома;
- ✓ страх смерті та втрати рідних і близьких;
- ✓ недовіра до дій уряду;
- ✓ розчарування у медичній системі;
- ✓ невпевненість у майбутньому;
- ✓ побоювання щодо економічної кризи;
- ✓ горе та скорбота за втратою коханих і близьких.

Психологічний аспект адаптаційного синдрому позначається як «емоційний стрес» — це ті афективні переживання, які супроводжують стрес і призводять до несприятливих змін в організмі людини [4, с. 43]. Якщо дорослі страждають від стресу, то діти відчувають небезпеку й теж долучаються до переживань дорос-

лих. Саме тому потрібні заходи, які допомагають посилити стресостійкість дорослих, утримати стрес у межах адаптації та використати її для підтримки дітей.

Фізична дистанція, періодичні ізоляції зруйнували звичайні способи спілкування, навчання і праці. Виникла необхідність адаптуватися до нових умов та шукати доречні відповіді на невизначеність і тривогу, опановувати стрес та створювати безпечний простір у віртуальному безмежжі. Хоча дослідження у сфері онлайн-терапії й консультування тривають багато років, до початку пандемії онлайн-робота із дітьми не була поширеною практикою [6].

З початком пандемії діти (учні) і дорослі (вчителі) різко втратили налагоджені форми зв'язку, контакт був ускладнений неможливістю очного спілкування. Водночас із тривогою, пов'язаною з хворобою та невизначеністю, з'явилися тривоги через дистанцію, втрату зв'язків, нерозумінням того, як продовжувати навчальний процес на відстані. Важливим для дитини дорослим — батькам та вчителям — нелегко організувати безпечний простір для навчання, дозвілля та спілкування дітей. Спеціалісти Центру психосоціальної реабілітації Національного університету «Києво-Могилянська академія» (НаУКМА), відповідаючи викликом сьогодення, розробили курс дистанційного навчання для вчителів, який допомагає опанувати тривогу, пов'язану зі змінами в освіті, й надає чіткі алгоритми організації дистанційного навчання в школі та допомогу батькам [2].

Суттєву роль в організуванні безпечного простору в шкільному середовищі відіграє психолог. Взагалі з початком пандемії психологи одними з перших почали опановувати нові способи роботи в дистанційному форматі. У Центрі психосоціальної підтримки та реабілітації НаУКМА був запропонований довготривалий семінар із метою дослідження досвіду психологічної роботи на відстані та розроблення рекомендацій впровадження дистанційного психосоціального та психологічного супроводу в умовах недоступності очної допомоги [5].

Дистанційна робота вимагає від психолога додаткової уваги та навичок [1]. Чимало психологів на початку пандемії із засторогою ставилися до такої роботи через відчутну втому, напругу, скутість, складність налагодження контакту [6]. Утім, сучасність на-

полегливо запрошує нас опанувати новий віртуальний світ, тому хочемо поділитися нашими напрацюваннями, що допоможуть організувати дистанційну роботу ефективніше.

Одна з дієвих та цікавих програм, які впроваджувались у закладах освіти впродовж 2014–2021 рр., — це «Безпечний простір». З початку пандемії до очного формату цього курсу в учнів майже не було постійного доступу. Проте оновлена програма може значно покращити емоційний стан учнів і стати додатковим джерелом підтримання й опанування стресу саме в онлайн-форматі. Тому пропонуємо адаптований варіант програми для проведення занять дистанційно за допомогою сучасних технологій зв'язку.

Використані джерела та рекомендована література

1. *Залеська О. В.* Особливості дистанційної роботи шкільного психолога в умовах пандемії COVID-19. Курс дистанційного навчання. URL: <https://specialists.nostress.org.ua/course/view.php?id=4>.

2. *Донець Ю. В., Соловьева О. Д.* Психосоціальна підтримка вчителів і учнів в умовах пандемії COVID-19. Курс дистанційного навчання. URL: <https://specialists.nostress.org.ua/course/view.php?id=2>.

3. Матеріали семінару вперше представлені на конференції УГР (IAAP). URL: <https://jungians.kiev.ua/novyny/materialy-materialy-kruglogo-stolu-pro-robotu-z-ditmy-onlajn/>. Вдруге — на Міжнародній міждисциплінарній асамблеї. URL: <https://www.facebook.com/watch/?v=1442273992789952>.

4. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / За ред. Чернобровкіна В. М., Панка В. Г. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с. URL: <http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/11848/Bohdanov2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

5. *Rochlen A. B., Zack J. S., Speyer C.* Online therapy : review of relevant definitions debates and current empirical support. *Journal of Clinical Psychology*. 2004. Vol. 60. Is. 3. Special Issue: Technological Developments and Application in Clinical Psychology and Psychotherapy. P. 269–283. URL: <https://doi.org/10.1002/jclp.10263>.

6. Stanford researchers identify four causes for «Zoom fatigue» and their simple fixes. URL: <https://news.stanford.edu/2021/02/23/four-causes-zoom-fatigue-solutions/>.



Загальні рекомендації підготовки для психолога

Перше завдання підготовки — це подбати про себе і власне місце праці, фізичне і віртуальне.

- ✓ Бажано, щоби це була окрема кімната, якщо ви працюєте з дому, або ваш кабінет у школі.
- ✓ Подбайте про освітлення та розміщення. Найкращий варіант — коли стіл стоїть навпроти або з боку від вікна, щоб упродовж дня ви могли змінити кут зору: дивитися близько (в екран) і далеко (на якийсь об'єкт, наприклад у вікно). Це послаблює вашу прискіпливу увагу до екрана, розслабляє «емоційні м'язи», ви можете бути уважніші «внутрішнім поглядом» до потреб клієнта (учня, вчителя, батьків). Використовуйте штору для регуляції освітлення.
- ✓ Зручне місце для сидіння, воно може змінюватися упродовж дня. Може бути стілець або гімнастичний м'яч, останній особливо зручний для роботи з дітьми.
- ✓ Усуньте об'єкти на задньому плані, що відволікають увагу, фонові шуми. У деяких платформах є функція пригнічення фонових шумів (наприклад, у додатку Zoom).
- ✓ Можна використовувати навушники, але треба враховувати, що ви говоритимете гучніше і вас можуть чути інші, це особливо важливо, якщо працюєте вдома. Це впливає на конфіденційність. Якщо немає можливості знайти вільний куточок кімнати, можете спробувати перевірити, чи чуто вас за межами кімнати, відрегулювати гучність зв'язку. Якщо це не вдається, можна спробувати облаштувати «звукову штору»¹.
- ✓ Одягайтесь звично для вас, як на звичайну роботу, щоб діти впізнавали за одягом.

¹ «Звукова штора» — біля дверей поставити JBL-колонку з нейтральною музикою на невеликій гучності, вона не заважатиме, але створюватиме захисний бар'єр, тому інші члени сім'ї не чути будуть розмови.

- ✓ Підготуйте заздалегідь матеріали, які можуть знадобитися для демонстрування впродовж курсу (зображення, іграшки, цікаві та яскраві предмети, олівці й папір), щоб протягом заняття не зникати з екрана в пошуках потрібної речі.

Технічні рекомендації

- ✓ Адекватний широкосмуговий інтернет або мобільний інтернет (3G, 4G).
- ✓ Якісні навушники (якщо вам зручно в них працювати) та веб-камера.
- ✓ Підберіть комп'ютер (планшет) і програмне забезпечення.
- ✓ Відрегулюйте яскравість екрана комп'ютера.
- ✓ Укладіть офіційний договір із перевіреною платформою для дистанційних занять, наприклад, Zoom, Doxy, або зверніться до адміністрації школи та залучайте шкільну платформу для зв'язку. Якщо такої можливості немає, використайте безплатну версію Zoom (див. більше про можливості роботи в Zoom на с. 51).
- ✓ Переверте і налаштуйте камеру на комфортну для вас дистанцію.
- ✓ Увімкніть мікрофон та переконайтесь, що звук відрегульовано.
- ✓ Вимкніть месенджери та інші програми, щоб не отримувати голосових повідомлень під час заняття.
- ✓ Протестуйте якість звуку і камери, провівши тестувальну дистанційну зустріч з колегою.
- ✓ Підтримуйте особисту компетентність — освоюйте обрані технології, у разі потреби зверніться за консультацією до експертів.

Підготовка батьків

Криза безпосередньо впливає на батьків (особливо на виконання батьківських функцій), що, звісно, позначається і на дітях. У цей період знижені або порушені здатності взаєморозуміння, любити, працювати й насолоджуватися життям. Під дією стресу батьки можуть втрачати особисті ресурси, необхідні їм для підтримання дітей, можуть відчувати втому, безпорадність та розгубленість, що суттєво впливає на розвиток дітей і може мати довгострокові наслідки. Тому для батьків участь у програмі

«Безпечний простір» буде корисною й надасть впевненості в налагодженні стосунків із дітьми. Почати можна з інформаційного підтримання батьків. Гарною можливістю є створення інформаційного майданчика для батьків, де можна ознайомитися із сучасною достовірною науковою інформацією з таких тем:

- ✓ стрес і його наслідки;
- ✓ що допомагає долати наслідки стресу, як посилити резилієнс (життєстійкість);
- ✓ як підтримувати та піклуватися про себе в умовах карантину;
- ✓ як допомогти дитині ретельніше дотримуватися правил гігієни;
- ✓ як спланувати день та налагодити режим в умовах ізоляції;
- ✓ як говорити з дитиною про складні речі (хворобу, розлуку, смерть) [2, с. 19–22; 33];
- ✓ як керувати гнівом та опанувати агресивні почуття [2, с. 26–33];
- ✓ корисні ігри й позитивні активності [1];
- ✓ особливості програми «Безпечний простір»;
- ✓ інформація та правила проведення занять «Безпечного простору»;
- ✓ підтримка дітей упродовж занять.

На ці теми психолог може підготувати короткі відео, текстові матеріали, цікаві листівки тощо. Майданчик може бути створений у зручному для психолога месенджері, наприклад, Telegram або Viber.

Особливу увагу під час організування безпечного простору в дистанційному форматі треба приділити батькам. Працюючи дистанційно, ми не можемо обійтися без співпраці з батьками, які по-різному залучаються до занять програми «Безпечний простір». З одного боку, це може спричинити побоювання внаслідок зміни формату заняття, рівня конфіденційності та автономності дітей. З іншого боку, у дошкільному і молодшому шкільному віці участь батьків не тільки не заважає, а навіть дає додатковий ресурс дітям. Участь батьків у програмі стає перевагою стосунків батьків із дітьми, покращує контакт між ними, надихає батьків на дослідження почуттів та думок і поглиблює розуміння дитячих потреб. Пе-

ред початком заняття бажано провести організаційну дистанційну зустріч із батьками та обговорити формат спілкування, розклад і правила занять, організацію простору тощо.

Формат спілкування

Обговоріть із батьками формат спілкування. Запропонуйте надійну платформу для проведення занять, поясніть батькам, чому саме ця платформа використовуватиметься. Проконсультуйте батьків та дитину, як створити обліковий запис на платформі (залогінитись) і користуватися комунікаційними технологіями (приклад інструкції використання Zoom див. на с. 51). Обговоріть із батьками умови використання гаджета (комп'ютера, планшета, телефону) і допоможіть встановити і налаштувати необхідний додаток, зв'язок за його допомогою. Платформа має бути постійною впродовж усіх занять.

Запитайте батьків про можливість і комфортність використання блютуз-навушників для дитини молодшого шкільного віку / підлітка, це необов'язково, але може допомогти дитині створити і відчувати приватний простір.

Зверніть увагу на важливість потужності інтернету. На жаль, у дистанційній роботі можуть бути такі негативні наслідки, як нестійкий зв'язок, пов'язаний із нестабільністю мережі або з іншими зовнішніми причинами, чи й зникнення зв'язку. Треба обговорити з батьками алгоритм дій на такі випадки до початку роботи. Наприклад, дитина може мати номер телефону для альтернативного зв'язку чи звернутися до батьків по допомогу, чи ви можете зателефонувати батькам і повідомити їм про проблему. Якщо зв'язок перервався, бажано продовжити заняття, наприклад, за допомогою телефону.

Організування простору

Зверніться до батьків із проханням підготувати дітям зручний простір для спілкування та творчої роботи. Важливо, щоби батьки підготували постійне місце, де дитина може розраховувати на особистий захищений простір під час програми і це місце було постійним упродовж усього курсу занять.

Для роботи дитині знадобиться вільний стіл і коробка з матеріалами для творчості (папір, олівці, фарби, пензлики, кольоро-

вий папір, картон, ножиці, клей, пластилін, папка для малюнків тощо). Якщо це можливо, коробку готує і відправляє дітям психолог або ж батьки це роблять самостійно. Коробка використовується дитиною впродовж занять, батьки готують її перед заняттям і прибирають після. Ця коробка буде місточком між реальним простором кабінету і віртуальним кабінетом на платформі.

Розкажіть про те, як створювати приватний простір: деактивувати всі додатки; вимкнути сповіщення на комп'ютері чи телефоні; відокремити приватний простір, попросивши членів сім'ї не заходити, поки триває заняття; нічого не записувати без дозволу.

Зверніться до батьків із проханням перевірити простір на звукоізоляційні властивості. Запропонуйте перевірити, чи чути зовні те, що відбувається в кімнаті. Якщо чути, частково допомагають навушники, але не всім зручно в них працювати. Якщо звукоізоляція слабка, можна запропонувати зробити «звукову штору» — біля дверей поставити JBL-колонку з нейтральною музикою на невеликій гучності, вона не заважатиме, але створюватиме захисний бар'єр, інші члени сім'ї не чутимуть розмову. Навчіть батьків використовувати функцію пригнічення фонових шумів.

Стабільність (Розклад занять)

Визначте день та час, який буде постійним упродовж усього курсу занять.

Зразок

| День тижня і час | |
|-------------------------|--|
| Четвер, 12:00–14:00 | Відповіді на отримані запитання (наприклад, через електронну пошту, у телефонному режимі чи використовуючи певний месенджер) |
| П'ятниця, 10:00–11:30 | Заняття «Безпечний простір» Лінк на зустріч у Zoom: http://..... |
| Субота, 13:00–15:00 | Телефонна сесія |

Якщо відбуваються якісь зміни в розкладі, повідомте про них та обговоріть. Не змінюйте цей день і час без надзвичайної потреби. Обов'язково обговорюйте та пояснюйте зміни розкладу та інших умов роботи. Обговоріть це з батьками, попросіть їх бути уважними до часу й регулярності відвідування занять. Дітям до 12

років (а іноді й старшим) треба допомога в організації (нагадування про час, підготування місця, допомога на завершальному етапі, прибирання, виконання домашнього завдання тощо).

Зважте, що і ви можете захворіти. Тож познайомте батьків зі своїм асистентом чи заміною (ко-терапевтом, стажером), з тією людиною, яка допомагатиме або дублюватиме заняття за потреби. Обговоріть алгоритм дій із батьками у разі непередбачуваних обставин. Визначте довірену особу (колегу), яка / який матиме доступ до контактної інформації та записів. Запишіть протокол дій для колеги, яка в такому разі візьме на себе обов'язок підтримати групу (батьків і дітей) та зарадити їм у питаннях психологічної допомоги.

Зрозумілі правила

Під час роботи групи створюйте правила спільної роботи. Наприклад, говорити по черзі, не перебиваючи одне одного; використовувати позначку «піднята рука», коли хочеться щось сказати; участь у вправах добровільна; (не)вмикати відео під час розмови; вимикати звук, коли не говориш, щоби не було шуму; дотримуватися взаємоповаги; ставити запитання під час заняття або наприкінці; (не)використовувати чат для запитань; якщо потрібно вийти або ваша подальша участь у роботі групи неможлива, попередити про це ведучого (як варіант: повідомлення в чаті). Ці правила можуть змінюватися в кожній новій групі, адаптуватися до інших умов чи ситуацій. Поясніть батькам, що на перших заняттях дітям буде складно дотримуватися правил, але згодом усе владнається.

Увага до конфіденційності. Етичні питання

Поясніть батькам, що ви використовуєте платформи із шифруванням даних та з додатковим захистом персональної інформації (наприклад, функції Zoom — використання пароля, кімнати очікування, блокування конференції — допомагають захистити простір онлайн-спілкування від зовнішніх втручань чи сторонніх) і піклуєтеся про конфіденційність процесу.

Зауважте, що конфіденційність у роботі з дітьми — це важлива частина в створенні довіри з нашого боку. Ми піклуємося про приватний простір дитини, але не вимагаємо цього від неї.

По-перше, ми обіцяємо дитині, що всі її думки, бажання, спількування, те, що вона робить на занятті, ми не розголошуватимемо, по-друге, ми не беремо з дитини зобов'язання зберігати таємницю.

По-третє, дитина, зі свого боку, має право розповідати батькам усе, що вона хоче, особисто, без примусу і прискіпливих розпитувань.

По-четверте, ми просимо батьків не бути нав'язливими із запитаннями, що дитина робила й розповідала, просимо бути уважними, поважати особистий простір дитини, слухати те, що вона хоче розповісти, але не розпитувати.

Просимо батьків створити окрему папку для малюнків дитини, яка зберігатиметься в її коробці з творчими матеріалами впродовж роботи. Не робимо запис чи світлину екрана під час заняття і просимо батьків також цього не робити. Якщо з якоїсь причини це необхідно, наприклад, для звіту, то зітріть свої персональні дані, закрийте обличчя тощо. Не розміщуємо цей матеріал у соціальних мережах.

Ритуали

Важливо піклуватися про ритуал зустрічі й прощання на початку та наприкінці заняття. Ми не помічаємо чи не усвідомлюємо цих моментів, коли працюємо очно в аудиторії з групою, але такий ритуал у нас точно є. Варто продумати, які це будуть ритуали. Чи звукові, чи фізичні, рухові. Для всіх однакові чи різні. Це все створює безпечну межу для контакту.

У груповій роботі важливим ритуалом є момент обміну думками (шеринг) на початку заняття та зворотний зв'язок наприкінці. Для дистанційної роботи можна використовувати аудіальний і текстовий формат цього зв'язку, у програмі «Безпечний простір» доцільно використати наочний матеріал: наліпки, емоджі тощо. На кількох перших заняттях ви можете створити ритуали разом із дітьми. Деякі ритуали з очної програми легко адаптуються до дистанційного формату.

Алгоритм проведення онлайн-зустрічі з батьками може бути таким:

✓ привітайте учасників, подякуйте;

- ✓ перевірте технічні можливості учасників, щоб усе працювало добре;
 - ✓ скажіть кілька слів про себе;
 - ✓ розкажіть про правила групової роботи та створіть спільні правила з групою (наприклад, вимикати телефон, говорити про себе, конфіденційність);
 - ✓ дайте можливість учасникам розказати про себе і свій настрій;
 - ✓ надайте інформацію про програму та окресліть усі питання з організації безпечного простору для занять у дистанційному форматі;
 - ✓ обговоріть відмінності онлайн-формату від очних занять, тривоги та упередження;
 - ✓ надайте час на запитання, залучайте учасників до дискусії;
 - ✓ наведіть приклад типової гри з програми та пограйте з батьками;
 - ✓ обговоріть досвід, поясніть сенс гри і її вплив на розвиток;
 - ✓ на завершення заняття дайте час для додаткових запитань та створіть можливість зворотного зв'язку;
 - ✓ надайте особистий зворотний зв'язок, завершіть заняття.
- Онлайн-зустріч із батьками може тривати 1,5 год (дві сесії по 40 хв і 10-хвилинна перерва між сесіями).

Приготування до занять із дітьми

Дистанційна робота з дітьми ставить перед нами багато викликів і запитань: безпеки, контакту, протипоказань у роботі, тривалості консультації, залученості батьків у процес. Усі ці питання потребують уваги й тривалого дослідження, проте наразі маємо річний досвід застосування дистанційної роботи. Тож можемо сказати, що в багатьох ситуаціях усе працює добре, якщо застосувати певні алгоритми:

- ✓ дітям до 10 років (іноді до 12) потрібна допомога батьків організувати простір, налагодити роботу комп'ютера, платформи тощо;
- ✓ збільшується потреба в батьківських зустрічах; щоб справа рухалася, потрібно більше працювати з батьками, тому що частину відповідальності за створення безпечного простору несуть вони. У цього феномену є позитивні наслідки — більш

- інтенсивна робота з батьками та їхня вимушена залученість до самого процесу підсилює прив'язаність і дуже позитивно впливає на дітей;
- ✓ для дітей до 6 років задля безпеки краще проводити спільні з батьками зустрічі;
 - ✓ із дітьми 6–12 років зустрічі можуть бути окремими, але батьки мають бути поруч і на зв'язку у разі критичної ситуації, щоби допомогти дитині впоратися з чимось;
 - ✓ у роботі з підлітками (12 років і старше) треба довірити їм відповідальність за створення безпечного простору, надати стільки часу, скільки буде потрібно для налагодження безпечної роботи без залучення батьків, але якщо підліток відчуває потребу залучати батьків, ми ставимося до цього з розумінням і не перешкоджаємо цьому;
 - ✓ тривалість індивідуальної зустрічі в програмі «Безпечний простір» може бути 20–30 хв для дітей до 5 років, 30–45 хв для дітей до 12 років, 45–50 хв — для підлітків. Зрозуміло, цей параметр змінний залежно від потреби дитини, тривалість заняття може скорочуватися, якщо дитині важко. Утім, зустріч не може перевищувати 50 хв. У груповому форматі доречно робити подвоєні заняття, наприклад, для дітей 5 років організовувати дві сесії по 20 хв із перервою між ними на 15 хв. Під час перерви пропонуємо батькам вимкнути екран, грати в активні ігри (наприклад, піца-масаж), пити чай (воду), подивитися у віконце, щоб розслабити очі тощо. Для дітей до 12 років: дві сесії по 30 хв із перервою на 15 хв, на яку діти також отримують рухливі завдання. Підлітки займаються, відповідно, 45–50 хв і відпочивають 15 хв, завдання для себе формують самостійно, і потім можна обговорити, що вони робили і що допомагає їм перепочивати;
 - ✓ кількість дітей у групах: для груп дітей до 5 років це 5–6 осіб, для груп дітей до 12 років — до 8 осіб, для підлітків — до 10–12 осіб. На кожну групу бажано мати одного ведучого й одного співведучого (це може бути асистент, стажувальник);
 - ✓ з дітьми до 6 років робота може бути не тільки за столом, а й на підлозі, це підтримує вільну гру дитини й не повертає її до екрана;

- ✓ із дошкільнятами та дітьми молодшого віку доречно використовувати іграшку, яка працюватиме з вами за комп'ютером, це може полегшити контакт і допомогти пояснювати інструкції до вправ;
- ✓ для дітей з особливими потребами адаптація до дистанційної роботи може бути тривалішою, перші зустрічі можуть відбуватися по 10 хв і поступово збільшуватися;
- ✓ використовуйте презентації до головної теми, позначення ритуалів початку та завершення, щоби заняття набуло структури;
- ✓ використовуйте інтерактивні можливості Zoom (дошку для спільного малювання, вправи в підгрупах по окремих кімнатах, чат, можливості фону).

Діти по-різному реагують на дистанційний формат, деякі не хочуть вмикати камеру, інші довго не відповідають, деякі, навпаки, багато говорять і постійно хочуть уваги. Ця динаміка зазвичай є і в очному форматі, але нам здається, що ми тоді більше контролюємо ситуацію. Якщо на очному занятті, наприклад, дитина не хоче брати участь у вправах і ховається у «хатку», ми все одно бачимо її, це дає нам відчуття контакту, адже можемо спостерігати за мінімальними змінами в поведінці та швидко реагувати на них. Натомість під час дистанційного заняття, коли дитина сховалася за вимкненою камерою чи просто зникла з екрана, ми втрачаємо рівновагу і відчуваємо тривогу.

Це цілком нормально, але якщо ми згадаємо про безпеку й те, що частину відповідальності за неї й організацію простору несуть батьки й дитина, то з'явиться можливість подивитися на це інакше. Слід вгамувати тривогу і спокійно сприймати те, що дитина буде якийсь час із вимкненою камерою, підтримувати контакт із нею через інші канали зв'язку, продовжувати шукати / налагоджувати контакт і щиро пропонувати їй приєднатися до всіх активностей заняття, але не наполягати, не вимагати цього, не ставити ультиматум. Зазвичай через деякий час діти самі вмикають камеру, без примусу. З молодшими дітьми змінити ситуацію може гра. Запропонуйте дітям пограти без камери, тільки з аудіо, наприклад, увімкнули камеру на 20 секунд, потім вимкнули і спробували назвати, хто прийшов на заняття в червоному, а хто має

окуляри, а хто з довгим волоссям тощо. Чи ще один прийом — попросить направити камеру на стіл, за яким працює дитина, домовтеся, що вона викладатиме на столі якісь умовні знаки, наприклад коло — знак згоди, трикутник — незгода, квадрат — усе добре, я врівноважений, ромб — не хочу нічого робити. Наше завдання в такій ситуації — знизити тривогу, шукати спосіб налагодити контакт, не поспішаючи.

Психологу необхідно шукати баланс між правилами й індивідуальними реакціями в групі, щоб правила стали більш адаптовані до кожного учасника групи, так би мовити, живими і робочими. Як бачимо, опрацювання правил — це один з інструментів психолога, який дає змогу запускати процес рефлексії на заняттях, поглиблює розуміння особистих кордонів і потреб інших учасників групи.

У дистанційному форматі доречно використовувати різні форми обговорення: у великому колі, трійках, парах — це додає динаміки, дає змогу глибше опрацювати теми. Таку можливість забезпечує функція «Сесійні зали / кімнати» (Breakout rooms) у Zoom. Вона доступна й у безплатній версії Zoom, але її треба активувати в налаштуваннях [4].

Показання та протипоказання до дистанційної роботи з дітьми. Оцінювання ризиків

Коли пропонуємо дітям та батькам дистанційний формат психологічної роботи, ми сподіваємося на те, що це буде адекватною заміною очного спілкування й матиме психосоціальний підтримувальний ефект, психотерапевтичний вплив і зміцнить резилієнс родини. У випадках уже наявної психосоціальної реабілітації здебільшого краще продовжити зустрічі онлайн, щоби не переривати контакт. Також краще надати допомогу онлайн, якщо очна форма недоступна, ніж не надати її взагалі. Бувають окремі випадки, коли робота в дистанційному форматі, ускладнена або неможлива взагалі, потребує тільки очного супроводу спеціаліста. Якщо в дитини гострі психотичні реакції, суїцидальна поведінка, складна форма аутизму, то це може потребувати додаткової уваги й очного супроводу. Зауважте, можуть бути індивідуальні, особисті реакції дитини, коли вона неефективно працює дистан-

ційно, деяким дітям не подобається такий формат взагалі, деякі діти не відчують безпеки.

Іноді дитина може онлайн працювати індивідуально, але має труднощі в груповій роботі. Перед формуванням групи треба проводити індивідуальні співбесіди, щоб оцінити можливості участі дитини в груповій дистанційній роботі.

Загальний алгоритм проведення групової зустрічі

- ✓ Ритуал початку. Привітайтеся та пограйте в групову гру «Знайомство».
- ✓ Обговоріть правила роботи в групі, занотуйте їх на віртуальній дошці.
- ✓ Пограйте в командні ігри та розкажіть цікаву історію щодо теми.
- ✓ Запрошуйте дітей до обговорення та спільної роботи.
- ✓ Проведіть спільне чаювання, де кожна дитина розповість про свій улюблений смаколик. Потім можна обмінятися рецептами в чаті.
- ✓ Дайте домашнє завдання до теми (наприклад, укласти список своїх улюблених справ).
- ✓ Запитайте про настрій дитини наприкінці заняття, її оцінку заняття.
- ✓ Ритуал завершення. Закінчіть зустріч.



Додаток

Інструкція з використання Zoom

Що таке Zoom?

Zoom — це сервіс для відеоконференцій, який допомагає проводити онлайн-зустрічі для великої кількості учасників. Сервіс забезпечує бездоганну якість відео- та аудіотрансляцій з будь-якої точки світу незалежно від часу дня чи ночі.

Як запускати Zoom?

- Існує кілька способів приєднатися до цього онлайн-сервісу:
- ✓ за допомогою посилання, надісланого на електронну адресу потенційному учаснику;
 - ✓ за допомогою посилання на захід у Zoom через месенджер;
 - ✓ отримати доступ до Zoom-конференції безпосередньо за допомогою браузера;
 - ✓ приєднатися до онлайн-заходу за допомогою додатку Zoom для комп'ютера або смартфона.

Залежно від обраного способу ви можете:

- ✓ перейти за посиланням на Zoom-сервіс (надіслане вам завчасно на електронну пошту чи мобільний месенджер). Посилання матиме приблизно такий вигляд: <https://zoom.us/j/123456789>;
- ✓ перейти за посиланням <https://zoom.us/join> та ввести персональний код / ідентифікатор конференції (Meeting ID), надісланий вам заздалегідь, до початку онлайн-заняття. Ідентифікатор / Персональний код — це комбінація 9-ти, 10-ти або 11-ти цифр. Після введення ідентифікатора (Meeting ID) у спеціальне поле на екрані натисніть опцію «Приєднатися» (Join).

Join a Meeting

Meeting ID

Your meeting ID is a 9, 10, or 11-digit number

Join

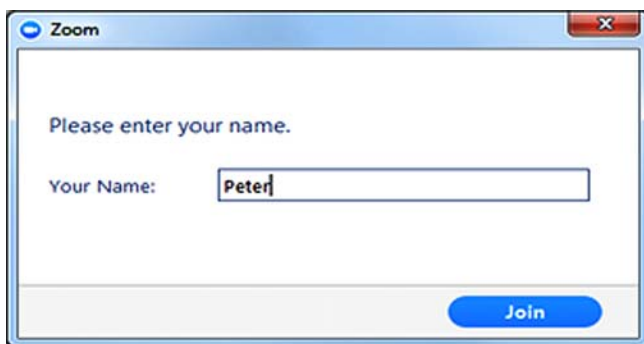
Хочете приєднатися до Zoom-конференції за допомогою смартфона

Якщо ви спробуєте приєднатися до Zoom-конференції з мобільного пристрою (смартфону чи планшета на Android; айфону чи айпаду на IOS), операційна система вашого пристрою перенаправить вас на App/Play Store для завантаження додатку «Zoom Cloud Meetings».

Долучення до Zoom-конференції за допомогою персонального комп'ютера

Якщо ви вперше спробуєте приєднатися до Zoom-конференції за допомогою персонального комп'ютера, вам потрібно завантажити відповідний додаток. Це легко виконати в будь-якому типовому браузері, оскільки ви отримаєте підказку, яку саме програму потрібно завантажити.

Безпосередньо перед заняттям вам потрібно буде ввести своє ім'я в спеціальне поле на екрані, щоб учитель та інші учасники бачили вас.



Що я зможу робити під час онлайн-заняття?

Щойно ви приєднаєтесь до онлайн-заняття, то матимете змогу скористатися функціями меню, розташованого в нижній частині екрана діалогового вікна програми «Zoom»:

- ✓ запросити більше учасників через електронну пошту, мобільний додаток чи за допомогою персонального коду;

- ✓ поділитися зображенням власного робочого столу або конкретним вікном програми;
- ✓ група чи приватний чат;
- ✓ увімкнути / вимкнути звук;
- ✓ увімкнути / вимкнути відео;
- ✓ увімкнути режим парного / групового обговорення;
- ✓ керувати налаштуваннями;
- ✓ вийти або приєднатися до онлайн-заняття.



Бажано до онлайн-зустрічі:

- ✓ перевірити якість зображення вебкамери, звуку колонок чи мікрофонної гарнітури;
- ✓ підготувати навушники, щоб уникнути зайвого навколишнього шуму;
- ✓ забезпечити перебування в тихому приміщенні;
- ✓ перевірити, чи ваше навчальне місце не знаходиться навпроти сонячних променів чи потужного електроосвітлення, адже вас можуть не досить добре бачити інші учасники заняття;
- ✓ перевірити, чи ніякі сторонні предмети на задньому плані не завадять ефективній зустрічі.

Протягом заняття:

- ✓ використовуйте функцію «Чат» (Chat), щоб запитувати, надіслати відповіді до завдань усім учасникам заняття або ж, за потреби, окремим людям;
- ✓ вимикайте звук мікрофона (Mute Microphone), коли в ньому немає необхідності, щоб уникнути зайвих фонових шумів;
- ✓ пам'ятайте, що вас бачать усі учасники онлайн-заняття, залишайтеся зосередженими та уважними.

Використані джерела та рекомендована література

1. Играя, побеждаем стресс. Игры для детей и их взрослых / сост. Оксана Залеская, канд. психол. наук, член ПАДА ; Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ). Киев : [Б. и.], 2015. 68 с. URL: https://www.ukma.edu.ua/images/pics/centers/mhpsc/z_games.pdf.

2. Психосоціальна підтримка в кризисній ситуації : метод. пособ. для педагогов / Детский фонд ООН UNICEF, Всеукраїнський союз молодіжних громадських організацій, «Християнська асоціація молодих людей України» (УМСА України). Київ : [Б. и.], 2015. URL: https://www.ukma.edu.ua/images/pics/centers/mhpsc/z_for_teachers.pdf.

3. Covid-19: Quick Guide to Video Platforms for Therapy Sessions. URL: https://www.loom.com/share/4437726b65f04ac59bec310d4b97a4da?fbclid=IwAR0z1T1ionx1Du-cWtDkJEi5AqkauXE008soTWS_nzM5QybmOxou6ntfnUE.

4. Zoom. Сесійні кімнати для групової роботи. URL: https://www.youtube.com/watch?v=p2Li2-fEsvA&ab_channel=TetianaTkachenko/.





Розділ 2.1

Модуль для дітей дошкільного віку «У надійних обіймах», адаптований для дистанційної роботи

Програма в дистанційному форматі проводиться сумісно з батьками (див. детальні рекомендації на с. 39–54).

Заняття 1

Встановлення контакту



Мета: Створити умови для безпечної роботи в групі через визначення принципів групової взаємодії і спільних правил.

Завдання:

- ✓ познайомити учасників групи;
- ✓ формувати навички спілкування, спільної гри;
- ✓ формувати навички презентувати себе;
- ✓ навчити дітей взаємодіяти під час спілкування;
- ✓ створити атмосферу унікальності кожної дитини.

Ключові поняття: презентація себе, правила роботи групи, якості, риси характеру, унікальність.

Тривалість заняття в очному форматі: 45 хв.

Тривалість заняття в дистанційному форматі: дві сесії по 20 хв на платформі «Zoom», активна перерва на 15 хв.

Структура заняття

| № | Види роботи | Орієнтовна тривалість, хв | Ресурсне забезпечення очного заняття | Ресурсне забезпечення для дистанційного заняття |
|---|-------------|---------------------------|---|--|
| 1 | Привітання | 1 | Лялька-рукавичка (іграшка-лялька, яка одягається на руку) | Лялька-рукавичка (іграшка, яка одягається на руку) |

| | | | | |
|---|-------------------------------|-------------------------------|---|--|
| 2 | Знайомство | 5 | Вільний простір в аудиторії, бажано працювати на килимі, діти сидять на подушках або на килимках у колі. М'яч або м'яка іграшка | Головний екран у Zoom, за можливістю у всіх увімкнені камери та звук |
| 3 | Актуалізація теми | 4 | | Віртуальна дошка в Zoom |
| 4 | Ухвалення правил групи | 7 | Плакат (ватман), маркер | Віртуальна дошка в Zoom |
| 5 | Енерджайзер | 5 — очно, 15 — дистанційно | Вільний простір в аудиторії | Вільний простір у кімнаті перед комп'ютером |
| 6 | Вправа «Наші імена унікальні» | 15 | Картки, воскова кольорова крейда, прищіпка на кожного | Віртуальна дошка в Zoom |
| 7 | Ритуал групи | 3 | Вільний простір аудиторії | Головний екран на платформі «Zoom» |
| 8 | Оцінювання заняття. Емоджі | 1 | Роздрукований екран погоди з кишеньками. Кольорові аркушки паперу на кожного | Панель зворотного зв'язку з емоджі в Zoom |

1. Привітання

Ведучий знайомиться за допомогою іграшки. Вітає дітей (і батьків, якщо це дистанційний формат), повідомляє про початок занять, наприклад: «Привіт! Я — ведмедик Тоша. Прийшов до вас з Оксаною Володимирівною, допомагатиму проводити цікаві заняття, де всі разом гратимемося, розмовлятимемо, малюватимемо, щоби стати сильніше і розумніше, уміти долати труднощі та знати свої почуття й уміти їх висловлювати. Буде шість зустрічей, вони відбуватимуться у цій кімнаті, батьки чекатимуть вас в окремі кімнати».

Особливості дистанційного формату: заняття відбуватимуться у Zoom, ви приходитемете на них із мамою або татом.

На заняттях дізнаємося:

- ✓ що таке емоції та що з ними робити;
- ✓ що таке здоров'я, що на нього впливає й наскільки воно залежить від нас;
- ✓ що нам допомагає долати труднощі;
- ✓ як почуватися щасливішим».

Ведучий повідомляє про перше заняття, присвячене знайомству, створенню основних правил роботи групи. Кожен учасник може відрекомендуватися і познайомитися з іншими.

2. Знайомство

Особливості очного заняття: діти встають або сидять у колі. Ведучий пропонує познайомитися через гру «Що я найбільше люблю?» (див. опис гри в Додатку 1).

Коментар для ведучого: гра може бути модифікована для дітей молодшого віку. Ведучий кидає м'яч почергово кожній дитині запитуючи: «Як тебе звати, що ти найбільше любиш?». Також можна вибрати інші ігри з Додатку 1, наприклад, «Мій портрет і улюблене ім'я» тощо.

Особливості дистанційного заняття: діти з батьками в Zoom вмикають камеру і не вимикають упродовж усього заняття (див. загальні рекомендації на с. 39–54). Ведучий пропонує познайомитися через гру «Що я найбільше люблю?».

Коментар для ведучого: гра може бути модифікована для використання в дистанційному форматі для дітей молодшого віку. Ведучий починає першим: «Мене звати Оксана, я пришла з Тошею, я люблю банани, а Тоша — малину», далі, щоби передати слово наступному учаснику, ведучий може сказати: «А тепер черга розповісти про себе того, хто в червоній футболці (в окулярах, з довгим темним волоссям тощо)» й запитати: «Як тебе звати, що ти найбільше любиш, з ким ти прийшов?». Якщо ви підготували батьків і вони обізнані з використанням Zoom, то варто запропонувати всім перед початком вправи залучити фільтри і вибрати якусь позначку-образ. Якщо позначка вже зайнята, то її не можна використовувати в цій грі, натомість для наступного учасника можна вибрати інший образ. Наприклад, «А тепер черга того, у кого червоний ковпачок». Якщо дитина захотіла ще щось додати, їй треба змінити позначку на нову. Це надасть інтерактивності вправі й зацікавить / заохотить дітей до гри / участі. Вони зможуть краще запам'ятати одне одного¹.

3. Актуалізація теми

Вправа «Чому ми тут? Що нас об'єднує?»

Слова ведучого: «Як ви вважаєте, чому ми тут? Чому я вас попросив взяти участь у заняттях?» (*відповіді учасників*). «Дійсно, усе це так, у нас багато спільного, того, що нас об'єднує. З'ясуємо, що це».

Для очних занять: ведучий кидає м'яч, промовляючи: «Я люблю солодке! Хто ще любить солодке?», «Хто має домашніх тварин?» тощо.

Для дистанційних занять: ведучий розгортає спільну віртуальну дошку в Zoom, малюючи на ній відповідне зображення, каже: «Я люблю солодке! Хто ще любить солодке?», «Хто має хатніх тварин?» тощо.

Ведучий називає й записує на дошці імена тих, хто долучається.

Можливі відповіді учасників на запитання ведучого:

✓ відвідують той самий дитячий садочок;

¹ Щоб використати цю функцію у Zoom, натисніть значок «відео» і виберіть опцію «фільтр відео» — з'являться різні варіанти, з яких можна обрати доповнення до свого звичного зображення.

- ✓ займаються спортом;
- ✓ люблять солодощі;
- ✓ мають свійських тварин.

Далі необхідно порахувати спільні інтереси і знайти такий, що об'єднує всіх.

Коментар для ведучого: на етапі виконання цієї вправи, крім позитивних спільних справ та якостей, можуть виникнути ситуації з негативним забарвленням (наприклад, «ми переїхали до цього міста через війну», «мій найкращий друг залишився в іншому місті» тощо). Ведучий уважно вислуховує відповіді дітей і дякує за те, що вони знайшли так багато спільного.

Слова ведучого: «Окрім приємних подій, іноді ми переживаємо складні часи, непрості ситуації. Ми можемо почуватися не дуже добре в певних обставинах. Можемо відчувати жах, безпорадність, злість. Наші заняття допоможуть навчитися почуватися краще, більше отримувати радості від життя і знаходити нові способи відпочинку чи отримання задоволення.

Під час наших занять ми гратимемо, малюватимемо, спілкуватимемося, а також зможемо ділитися своїми почуттями і враженнями від того, що з нами відбулося, говорити про наше життя зараз, наші мрії, майбутнє».

4. Ухвалення правил групи

Слова ведучого: «Що потрібно, щоб наші заняття були цікавими, приємними й корисними для кожного?».

Варіанти відповідей учасників: бути активними, виконувати запропоновані завдання тощо.

Ведучий: «Звісно, нам треба домовитися, як ми ставитимемося одне до одного, щоби кожний учасник у групі почувався комфортно й безпечно. Скажіть, будь ласка, які для цього необхідні правила?».

Орієнтовні правила роботи в групі:

- ✓ слухати й чути (один говорить — всі слухають);
- ✓ бути активними;
- ✓ говорити по черзі;
- ✓ конфіденційність;

- ✓ не можна битися й завдавати болю, шкоди одне одному;
- ✓ всі роботи (малюнки тощо) зберігатимуться в окремих папках (для кожної дитини).

Інформація для ведучого: необхідно звернути увагу на таке правило, як «конфіденційність». У цьому разі правило конфіденційності більше стосується дорослих. Важливо попросити батьків і вихователів не запитувати в дітей про подробиці та деталі занять. Психолог також не розповідає особисту інформацію щодо дітей, їхньої поведінки та реакцій, побачених на заняттях. Однак діти за власним бажанням можуть розповісти батькам про особистий досвід. Якщо батьки обережні й не ставлять запитань, діти самостійно встановлюють межі особистого простору й довіри в стосунках, це корисно для відчуження безпеки [1, 11].

Коли озвучено всі пропозиції, відбувається ухвалення правил для всіх учасників групи. Необхідне обговорення кожного правила, що воно означає, для чого потрібне. Після того, як уся група ухвалює правило, ведучий записує його на ватмані / спільній віртуальній дошці «Правила роботи групи».

Коментар для ведучого: для ефективної роботи бажано схвалити і дотримуватися не більше ніж 7 правил. Дітям дошкільного віку правила бажано намалювати на ватмані. Для дистанційних занять їх можна намалювати на віртуальній дошці. Важливо, щоб ці правила були доступні на кожному занятті, тож варто зберегти все, що буде намальовано й написано.

5. Енерджайзер

Коментар для ведучого: для очного формату — це час для фізичних вправ, завдання яких — фізично та емоційно розвантажуватися, вчитися усвідомлювати процеси, зміни в тілі, а також відчувати темп, ритм й енергію, наприклад, під час виконання вправ «Застигни!», «Стежинка», «Хвиля», «Піца-масаж» (див. Додаток 1).

Для дистанційного формату: це також час для відпочинку від екрана під час заняття. Попросіть батьків вимкнути екран або перейти в іншу кімнату для фізичних вправ. Оскільки діти-дошкільнята не зовсім добре контролюють свої рухи та силу дотику до інших, у дистанційному форматі ці ігри дуже добре проводити разом із батьками вдома й не тільки під час занять [6, 7, 14].

У такому разі батьки контролюють, щоби цей час відпочинку минув активно.

Дуже добре давати дітям час для вільної гри, де вони самостійно структурують свою активність та зміст гри. Звісно, для цього потрібен мінімальний ігровий набір (ляльки, машинки, посуд тощо). Також під час перерви важливо попити води, провітрити приміщення. Потім, коли всі вже збираються разом, можна коротко прокоментувати, як весело минув цей час.

6. Вправа «Наші імена унікальні»

Після обговорення правил добре повернутися до знайомства і зробити ще одну вправу, щоб поглибити розуміння себе та інших (див. Додаток 1).

Для дистанційного заняття, де діти беруть участь разом із батьками, доречно попросити старших розповісти історію імені дитини, його унікальність, а дитину доповнити, які варіанти імені їй найбільше подобаються. Це поглиблює зв'язок батьків із дитиною.

7. Ритуал групи

Коментар для ведучого: важливо щоразу робити однакову вправу чи грати в одну гру наприклад, гра-медитація «свічка». Це також створює безпечний простір і відчуття стабільності.

Гра-медитація «Свічка»

Особливості очного заняття: діти сідають у коло, ведучий ставить свічку в його центрі. За сигналом свічка запалюється, діти дивляться на неї спочатку протягом хвилини, а потім час можна збільшити до 3 хв. Важливо не рухатися, не розмовляти, не заважати іншим. Після завершення ведучий підтримує дітей і стимулює їх зберегти увагу.

Особливості дистанційного заняття: ведучий ставить свічку перед екраном, діти спостерігають за полум'ям з нього. Другий варіант: батьки запалюють свічку, і дитина дивиться на живий вогник; ведучий стежить, як діти виконують вправу, і потім дає зворотний зв'язок.

Упродовж усього заняття психолог відстежує час і дотримання правил, уважно спостерігає за грою [11, 15].

8. Оцінювання заняття. Емоджі

В очному форматі заняття дітям пропонується екран, на якому зображені малюнки з різною погодою: ясно, невелика хмарність, злива тощо (див. у додатках «Екран погоди» на с. 307). Біля кожного стану погоди приклеєна кишенька. Дітям пропонується покласти до кишені кольоровий аркуш під тією погодою, що відповідає почуттям під час заняття.

У дистанційному форматі дітям пропонується визначити свій настрій після заняття за допомогою емоджі та символічних позначень у Zoom. Кожна дитина демонструє на своєму віконці власний настрій.



Заняття 2

Пізнаємо почуття²

Мета: ознайомлення дітей з емоціями, джерелами виникнення та їхньої ролі в житті.

Завдання:

- ✓ ознайомити дітей із різними емоціями / навчити їх розрізняти;
- ✓ називати емоції через створення атмосфери прийняття, довіри в групі;
- ✓ обговорити джерела виникнення почуттів;
- ✓ створити безпечний простір для вільного виявлення різних почуттів.

Ключові поняття: емоції, почуття, довіра, прийняття, компетентність.

Тривалість заняття в очному форматі: 45 хв.

Тривалість заняття в дистанційному форматі: дві сесії по 20 хв на платформі «Zoom» з активною 15-хвилинною перервою між ними.

Структура заняття

| № | Види роботи | Орієнтовна тривалість, хв | Ресурсне забезпечення очного заняття | Ресурсне забезпечення для дистанційного заняття |
|---|-------------------|---------------------------|---|---|
| 1 | Привітання | 3 | Вільний простір в аудиторії, м'яка іграшка з попереднього заняття | Головний екран у Zoom, м'яка іграшка з попереднього заняття |
| 2 | Знайомство | 7 | Вільний простір в аудиторії | Головний екран у Zoom. Віртуальна дошка в Zoom |
| 3 | Актуалізація теми | 10 | Вільний простір в аудиторії, карткова гра «Ведмедики» чи інша із зображенням емоцій | Головний екран у Zoom, у ведучого — карткова гра «Ведмедики», презентація із зображенням емоцій |

² У дистанційному занятті можна використовувати презентацію до Заняття 2: <https://kmarehab.com/portikus/>.

| | | | | |
|---|--|------------------------------|--|---|
| 4 | Енерджайзер | 5 — очно 15 — дистанційно | Вільний простір в аудиторії | Вправа проводиться під час перерви. Зручний простір, де дитина може лягти, а дорослий зробить їй ігровий масаж. Наприкінці, впродовж 3 хв, приготування до наступного завдання |
| 5 | Вправа «Вгадай настрої» | 10 | Див. Додаток 1. Карткова гра «Ведмедики» чи інша із зображенням емоцій | Див. Додаток 1. Карткова гра «Ведмедики» чи інша із зображенням емоцій в електронному вигляді |
| 6 | Вправа «Закінчи фразу» | 7 | Вільний простір в аудиторії, м'яч | Головний екран у Zoom |
| 7 | Ритуал групи | 2 | Вільний простір в аудиторії, свічка | Головний екран у Zoom, свічка |
| 8 | Оцінювання заняття. Емоджі | 1 | Роздрукований екран погоди з кишеньками. Кольорові аркушки на кожного | Головний екран у Zoom |
| 9 | Вправа «Чому я радію?». Домашнє завдання | Упродовж тижня | | Папір, олівці, фарби на вибір |

1. Привітання

Привітання — це вхід на заняття, а також зв'язок із попереднім. Візьміть із собою ту саму іграшку, яка була на першій зустрічі, та беріть її на всі наступні.

Слова ведучого: «Ми знову зустрілися, гратимемо і спілкуватимемося. Я радію нашій зустрічі, і Тоша також. Ми пропонуємо привітатися по-новому. Тож граймося!».

Коментар для ведучого: можна згадати попередню зустріч, запитати в дітей про те, що вони пам'ятають, що їм сподобалося, і запропонувати гру «Різні привітання» або іншу, яка до вподоби (див. у Додатку 1).

Особливості дистанційного заняття: варто запропонувати різні вербальні форми привітання, наприклад, «Привіт!», «Вітаю!», «Добрий день!», «Рада бачити!», або сказати привітання іншими мовами. Залучайте батьків, нехай вони також пропонують варіанти. А тілесні форми привітання варто безпосередньо спробувати виконати батькам із дітьми вдома чи в Zoom, наприклад, привітатися, як це роблять ескімоси, носами. Або зустріти дитину обіймами. Запропонуйте вигадувати свої способи привітання батькам із дітьми і протягом тижня вітатися по-різному.

2. Знайомство

Слова ведучого: «Кожного разу, коли ми зустрічатимемося, будемо знайомитися по-різному. Це допоможе нам з різних сторін побачити ту саму людину, дізнатися про неї щось цікаве й незвичайне».

Особливості дистанційного формату: вправа «Ініціали якостей» або якась інша про знайомство (див. Додаток 1)». Для адаптації гри використайте віртуальну дошку. Запропонуйте батькам пригадати дві яскраві риси, притаманні дитині, а дітям — пригадати дві риси про маму або тата. Наприклад, дитина каже: «Мама Оксана — красива й ніжна», а мама продовжує: «Івасик — розумний і швидкий». Ведучий записує на дошку тільки ініціали якостей, наприклад, мама Оксана — КН, Івасик — РШ.

3. Актуалізація теми

Гра «Пізнаємо почуття»

Опис гри подано в Додатку 1.

Слова ведучого: «Діти, хочу вас запитати, чому ми сміємося, плачемо, супимосся, кричимо?» (Коли психолог запитує, він показує картинки із зображенням різних емоцій, це можуть бути ведмедики або інші картинки, фотографії тощо)».

Особливості дистанційного заняття: добре мати презентацію з кількома фотографіями різних емоційних станів, щоби можна було наочно побачити їх. Пропонуємо батькам зробити кілька фотографій (з дозволу малечі) перед заняттям і надіслати психологу, щоби діти могли впізнати себе на світліні з різними емоціями, це зробить матеріал більш близьким до особистого досвіду.

Різні події, а також стосунки з іншими викликають багато почуттів. Почуття — це наш зв'язок з іншими людьми, завдяки яким

ми розуміємо одне одного. Добре, коли ми реагуємо на події різними почуттями. Наприклад, нормально, якщо хтось сумує, коли втратить того, хто про нього піклувався [2], або хтось почувається щасливим, коли зустрічає того, хто про нього дбав, або сердимось, якщо нас ображають [3; 5; 12].

4. Енерджайзер

Особливості для дистанційного заняття: вправу виконувати під час перерви; не забувайте випити води і провітрити кімнату.

Вправа «Володар погоди» проводиться під час перерви. Потрібен зручний простір, де дитина може лягти, а дорослий зробить ігровий масаж. Наприкінці вправи упродовж 3 хв слід підготуватися до наступного завдання. Дорослий разом із дитиною придумує, як показати яскраву історію за допомогою пантоміми (як у грі «Крокодил»), завдяки якій буде виражене якесь почуття (наприклад, сум, радість або злість тощо). Це завдання сім'я отримує в особистих повідомленнях.

Для очного формату можна використати стандартний варіант вправи, опис розміщено в Додатку 1.

5. Вправа «Вгадай настрої»

Для очного формату можна використати стандартний варіант вправи, опис розміщено в Додатку 1.

Особливості дистанційного формату заняття: для цієї гри потрібні картки, які ви застосовували під час бесіди. Відправте фотографії або напишіть родині особисте повідомлення про почуття, яке вони мають показати. Дорослі з дитиною готують пантоміму на перерві й потім показують усім. Завдання учасників — відгадати почуття й ситуацію, яку показує родина. Тож усі учасники заняття по чергово презентують своє завдання, інші відгадують, коли відгадали — аплодують.

6. Вправа «Закінчи фразу»

Для очного формату: опис гри подано в Додатку 1.

Для дистанційного формату пропонуємо адаптований варіант гри. На час гри всі учасники, окрім ведучого, вимикають звук. Ведучий запитує, як треба закінчити фразу, наприклад, «Якщо мене

ображають, я...»; «Мені буває страшно, коли...». Дитина відповідає, а її дорослий швидко пише відповідь у коментарях, дитина може додати до відповіді емоджі. Після кожної відповіді ведучий озвучує їх. Підготуйте 5–6 незакінчених фраз для висловлення різних почуттів. Грайте динамічно, підтримуйте учасників.

Прикінцеве слово ведучого: «Сьогодні ми говорили про те, як можемо висловлювати наші почуття. У цьому нам допомагають міміка, жести, слова, емоджі й малюнки. Якщо ми виражатимемо наші почуття, то нам стане легше зрозуміти одне одного.

Не забувайте, що немає поганих почуттів, усі почуття нормальні. Правильно говорити не тільки про приємні речі, а й висловлюватися щодо неприємних. Наприклад, нормально сумувати, коли ти когось втратив, або сказати “я злюся”, коли в тебе забрали улюблену іграшку» [3].

7. Ритуал групи

Опис гри «Свічка» подано в Занятті 1 цього розділу.

8. Оцінювання заняття. Емоджі

Подано в Занятті 1 цього розділу.

9. Вправа «Чому я радію?». Домашнє завдання

Опис гри подано в Додатку 1.

Слова ведучого: «Як добре ви вже орієнтуєтеся у різних почуттях?

Зараз ми поговоримо тільки про радість. Це буде домашнє завдання. Тоша пропонує вам намалювати за час нашої перерви малюнки на тему «Чому я радію?», а ваші батьки допоможуть».

! Пам'ятка. Заняття для батьків

Після цього заняття бажано провести зустріч із батьками за темою «Вчимося керувати реакціями» (див. Заняття 3 цього Розділу) і дати поради, проконсультувати батьків за потреби. Як підготуватися до порад із цієї теми дивіться Заняття 4–6 цього розділу та Додаток 2.

Заняття 3

Вчимося керувати реакціями (додаткове, проводиться з батьками)



Заняття проводиться з батьками в додатковий час перед заняттям із дітьми. Перед його проведенням бажано підготувати поради для батьків (див. теоретичну частину цього посібника, розділ 3.2 та Додаток 2).

Мета: сформувати активну позицію батьків щодо процесу емоційного розвитку дитини.

Завдання:

✓ ознайомити з основними поняттями стресу і дитячих реакцій на стрес (зміна поведінки, прояви почуттів, тілесні реакції тощо, зважаючи на вікові особливості);

✓ поінформувати щодо розвитку емоційної сфери дитини та ролі батьків у цьому процесі;

✓ дати початкові знання про зв'язок дитячої поведінки з потребами та почуттями;

✓ сформувати позитивне ставлення до дитячої гри, навести приклади сумісних ігор із батьками, а також вільної гри.

Ключові поняття: почуття, стрес, керування реакціями, гра.

Тривалість заняття в очному форматі: 90 хв.

Тривалість заняття в дистанційному форматі: дві сесії по 40 хв на платформі «Zoom» і активна перерва між ними — 15 хв.

Структура заняття

| № | Види роботи | Орієнтовна тривалість, хв | Ресурсне забезпечення очного заняття | Ресурсне забезпечення для дистанційного заняття |
|---|---|-------------------------------|---|---|
| 1 | Привітання | 5 | Вільний простір в аудиторії | Головний екран у Zoom |
| 2 | Знайомство | 10 | Вільний простір в аудиторії, м'яч | Головний екран у Zoom |
| 3 | Актуалізація теми | 20 | Плакат, маркери, для батьків — додаток з дитячими реакціями на стрес | Віртуальна дошка в Zoom; для батьків — додаток із дитячими реакціями на стрес (можна надіслати заздалегідь) |
| 4 | Вправа «Закінчи фразу» | 5 | М'яч | Головний екран у Zoom, чат |
| 5 | Енерджайзер | 5 — очно; 15 — дистанційно | Вільний простір в аудиторії | Вільний простір, де можна побути без екрана, випити чаю |
| 6 | Практичне заняття з теми «Відповідність дитячої поведінки потребам і почуттям». Роль батьків. Гра «Калейдоскоп» | 30 | Кольорові картки / аркуші, маркер і аркуш формату А3 (на кожну групу) | Головний екран у Zoom, «сесійні зали» Zoom, заздалегідь підготовлені гугл-документи із завданнями |
| 7 | Ритуал групи | 2 | Вільний простір в аудиторії. Свічка | Головний екран у Zoom, свічка |
| 8 | Оцінювання заняття. Емоджі | 8 | Роздрукований екран погоди з кишеньками. Кольорові аркушки паперу для кожного | Головний екран у Zoom, панель емоджі |

1. Привітання

Слова ведучого: «Радий вас бачити, дорогі батьки. Сьогодні ми попрацюємо, щоби наздогнати ваших діток. Як ви знаєте, діти почали вивчати тему “почуття”. Вони вже знають різні вправи та ігри, їм відомо, як називаються різні почуття. Попереду в нас складні завдання: подолати непрості почуття — страх і злість. Є надія, що ми за ними встигнемо. На заняттях ми граємо, малюємо, розмовляємо. Хотілося з вами поділитися цим досвідом, тому ми також сьогодні гратимемося, малюватимемо й на якусь мить перевтілимося в дітей. Це наша друга зустріч. Запланована ще одна, спільна з дітьми, після завершення цієї програми».

Коментар для ведучого: батьки можуть спочатку відчувати скутість, тому треба дати їм час опанувати себе. Не запитуйте батьків на початку заняття, коментуйте все, що робите й що буде далі. Окресліть план заняття й коротко обговоріть правила, які створили діти, запропонуйте батькам напрацювати свої.

Орієнтовні правила роботи в батьківській групі:

- ✓ слухати й чути (один говорить — усі слухають);
- ✓ бути активними;
- ✓ правило «Стоп» (якщо вправа чи гра не подобаються, учасник може не виконувати);
- ✓ конфіденційність;
- ✓ заборона на мобільні пристрої впродовж занять;
- ✓ прохання не вимикати камеру під час вправ та обговорень.

2. Знайомство

Гра «Що я найбільше люблю?» (див. Додаток 1)

Для батьків проводиться зі змінами, зазначеними нижче.

Слова ведучого: «Зараз ми пограємо в гру, яку добре знають ваші діти і ви. Ми її трішечки змінимо. Той, хто зловить м'яч, має сказати своє ім'я та ім'я дитини, назвати, що він любить (з їжі, заняття, книг, фільмів тощо) і що любить дитина. Наприклад: “Я — Оксана, мати Івасика. Я люблю гуляти в лісі, а Івасик любить гратися з м'ячем”. Зрозуміло? Тоді почнемо!».

Коментар для ведучого: підтримуйте батьків, проводьте гру швидко, але не занадто, шукайте баланс між комфортним віль-

ним самовираженням кожного та потребами групи і планом заняття.

В очному форматі для цієї гри можна використати м'яч.

У дистанційному форматі можна передавати слово через емоджі, той, хто хоче продовжити, ставить позначку на свій екран.

3. Актуалізація теми

Слова ведучого: «Дорогі батьки, розглянемо дуже важливу тему, з якою ми не зовсім обізнані, тому що в нашому дитинстві аналізування почуттів та емоцій не було важливим, батьки на емоційний стан дітей не надто звертали увагу. Сьогодні тема емоційної компетенції та спроможності сприймати і розуміти свої почуття, вміти їх висловити й розділяти з іншою людиною є актуальною. Батькам дуже важливо бути обізнаними в емоційній сфері дитини та допомогти їй справлятися із сильними почуттями, знаходити різні безпечні способи їх проявити. Зазвичай ми добре ставимося до того, коли дитина радіє, перебуває в стані спокою або трішки сумна. Проте коли дитина сильно сумує, роздратована, налякана, це нас зазвичай виводить з рівноваги. Пам'ятайте, що молодша дитина, то сильніше та активніше вивільняються її почуття. Дорослим треба вміти приймати ці почуття, даючи дітям відчуття підтримки та опори [5; 12; 17]. Поговорімо про ті емоційні реакції, які ви спостерігаєте в дітей, які вас турбують».

Можливі відповіді:

- ✓ агресія;
- ✓ страх;
- ✓ сум.

Записуйте відповіді батьків на ватмані або на віртуальній дошці, можна зробити символічний малюнок у вигляді дерева почуттів, де крона дерева, листочки будуть різними почуттями, які запишете.

Треба зазначити, що стрес та жадливі події викликають різні почуття, на які діти й дорослі можуть реагувати зміною поведінки та сильними емоційними проявами, тілесними хворобами. Дійсно, коли трапляється нещастя, важко всім. Це нормально почува-

тися по-різному після таких подій. Усі ці реакції повністю нормальні, однак події, з якими ми іноді стикаємося, не є нормальними.

Далі треба дати батькам таблицю з реакціям дітей різного віку на стрес (див. теоретичну частину — Частина I посібника та Додаток 2). Ви можете надати цю таблицю заздалегідь і на занятті попросити батьків назвати ті прояви, з якими вони зіткнулися.

Коментар для ведучого: обговоріть із батьками таблицю проявів, дайте можливість поділитися особистим досвідом тим учасникам, які виявили бажання.

Особливості дистанційного формату: вивести цю таблицю на екран і робити примітки інструментами для малювання.

4. Вправа «Закінчи фразу»

Для очного формату: див. Додаток 1.

Коментар для ведучого: у дистанційному форматі запропонуйте батькам пограти в цю гру ще раз. У них уже є досвід гри разом із дітьми, тому варто запропонувати модифікацію. Ведучий може поєднати емоційні реакції дітей і батьків, формулюючи завдання у такий спосіб: «Коли моя дитина сумує, я...»; «Мій син так голосно кричить, що я...»; «Коли мої діти б'ються, я...» тощо. Батькам треба вимкнути звук і відповідати в чаті, писати перше, що спало на думку. Такі ситуації допомагають встановити зв'язок між почуттями дитини і своєю відповіддю, зрозуміти, де не вистачає терпіння, почути інших і відчувати підтримку. Підготуйте фрази заздалегідь, орієнтовно 2–3 на сім'ю (12–14 загалом). Ви не обов'язково їх усі використаєте, але у вас мають бути додаткові приклади для гнучкості заняття. Подякуйте батькам за участь і щирі відповіді. Переходьте до наступної теми.

5. Енерджайзер

Важливо випити води, провітрити кімнату.

В очному форматі можна провести вправу «Дерево і лось» (див. опис гри в Додатку 1).

6. Практичне заняття з теми «Відповідність дитячої поведінки потребам і почуттям». Роль батьків.

Гра «Калейдоскоп»

Слова ведучого: «Не завжди діти можуть відкрито висловлювати свої почуття. Зазвичай дитячий спосіб висловитися проявляється у поведінці та тілесних реакціях. Хоча поступово діти навчаються і стають обізнанішими, але загалом це залежить від дорослих. Діти погано поводяться тоді, коли їхні потреби незадоволені, зазвичай дорослі в такому разі реагують на поведінку дитини: роблять зауваження, карають, примушують щось робити тощо. Це, на жаль, не покращує дитячу поведінку, а, навпаки, частіше погіршує. Зараз спробуємо на життєвих прикладах потренуватися, як бути чутливішими щодо прихованих дитячих потреб» [13; 15; 16].

Гра «Калейдоскоп»

Мета: розібрати поведінкові реакції, виявити бажання, приховані за поведінкою, потреби, почуття. Пояснити батькам, що всі поведінкові реакції мають сенс і перш ніж реагувати на дитячу поведінку, треба подумати. Візьміть до уваги, що поведінку змінює задоволення емоційних потреб, а покарання, підкуп, погрози тощо посилює небажані прояви.

Опис: для очного заняття необхідні кольорові аркуші, маркер і аркуш А3 на кожну групу. Тренер готує заздалегідь кілька ситуацій з проявами дитячої поведінки і записує їх на кольорових папірцях. Це може бути 3–5 ситуацій, які ви добре знаєте. Також можна записати ситуації батьків. Батьки формують групи по 3 або 5 осіб. Кожна група тягне завдання із ситуацією з кольорових папірців, де описана ситуація, з якою працюватиме. У групах батьки обговорюють ситуацію і записують висновки на ватмані.

Для дистанційного формату гру бажано провести з використанням функції «сесійні зали». Батьків треба розділити на три групи, кожна група, отримавши завдання, працює в окремому віртуальному залі для обговорення ситуацій. Тренер готує заздалегідь кілька ситуацій із проявами дитячої поведінки й записує їх у кілька документів спільного доступу (кількість документів відповідає кількості груп). Це може бути 3–5 ситуацій, які ви добре знаєте. Також

можна записати ситуації батьків. Вони формують групи по 2–3 людини. Кожна група отримує завдання, з яким працюватиме онлайн. У групах батьки обговорюють ситуацію й записують висновки у спільний документ.

Під час обговорення батькам потрібно відповісти на три запитання:

1. Яке почуття викликає поведінка дитини?
2. Чому це відбувається, що означає поведінка дитини?
3. Як відповісти на цю поведінку?

Час обговорення обмежений — до 10 хв.

Варіанти ситуацій: 1) щоранку мама виявляє, що приліжковий килимок у дитини мокрий; 2) хлопчик плаче в дитячому садку, коли його прийшли забирати додому, крізь сльози повторює: «Не хочу додому, хочу тут бути весь час».

Після обговорення в групах батьки надають свої версії відповідей на загальне обговорення, потім повертаються у спільний зал. Ведучий створює простір для питань і ситуацій батьків, над якими можна працювати вже всією групою.

Коментар для ведучого: варіанти ситуацій психолог може підготувати самостійно, бажано також залучати досвід батьків та їхні випадки. Щодо наведених прикладів, у першому випадку хлопчик (у прийомній сім'ї) дуже боявся темряви; він хотів, щоби мама допомогла з цим впоратись, але не міг це висловити. У другому випадку хлопчик не хотів розлучатися з дівчинкою, з якою грався, але також не міг це пояснити та потребував допомоги в цьому. Чим більше мама казала йому: «Час додому, уже темно, досить, зараз назавжди тебе тут залишу тощо» — тим більше він плакав. А коли вихователька зрозуміла його потребу: «Ти хочеш тут бути довго-довго, нікуди не хочеш іти» — він зміг сказати про свої почуття: «Так, я дуже сумуватиму за Олею, моєю подругою». Хлопчик розповів про їхню гру і як було цікаво. Вихователька ще раз озвучила його почуття: «Ти сумуватимеш за грою з Олею, але зранку ви знову гратимете, ми на тебе чекатимемо». Він заспокоївся й зібрався додому. У цій вправі важливо поговорити також про правила спілкування, способи відображення та «Я-висловлювання» [5; 12; 15; 17].

Заключне слово ведучого: «Дякую вам, дорогі батьки, за наполегливу працю над цією вправою, сподіваюся, ми змогли зро-

зуміти, що ховається за поведінкою дітей. Бажаю вам натхнення продовжувати дослідження в особистому житті, а також кращого порозуміння із дітьми. Запитання про почуття, зворотний зв'язок від вас очікую після вправи».

7. Ритуал групи

Гра «Свічка»

Опис гри подано в Занятті 1 цього розділу.

8. Оцінка заняття. Емоджі

Подано в Занятті 1 цього розділу.



Заняття 4

Вчимося керувати реакціями³

Частина 1. Страх

Мета: навчити усвідомлювати свої почуття та безпечно їх проявляти в ситуаціях «нормальні реакції на ненормальні події».

Завдання:

- ✓ оцінювати страх і керувати ним;
- ✓ змінити ставлення до страху;
- ✓ посилити відчуття сили та задоволення в тілі.

Ключові поняття: «нормальні реакції на ненормальні події», почуття, відчуття, страх.

Тривалість заняття в очному форматі: 45 хв.

Тривалість заняття в дистанційному форматі: дві сесії по 20 хв на платформі «Zoom» та активна перерва між ними — 15 хв.

Структура заняття

| № | Види роботи | Орієнтовна тривалість, хв | Ресурсне забезпечення очного заняття | Ресурсне забезпечення для дистанційного заняття |
|---|-------------------|---------------------------|--|---|
| 1 | Привітання | 3 | Вільний простір в аудиторії | Головний екран у Zoom |
| 2 | Знайомство | 5 | Вільний простір в аудиторії | Головний екран у Zoom |
| 3 | Актуалізація теми | 12 | Підготовлені намальовані мішечки на аркушах А4, кольорова воскова крейда, щільний картон для опори під час малювання | Підготовлені намальовані мішечки на аркушах А4, 2 шт., олівці. Головний екран у Zoom. Віртуальна дошка в Zoom |

³ На занятті можна використати презентацію до Заняття 4: <https://kmarehab.com/portikus/>.

| | | | | |
|---|----------------------------------|----------------------------------|---|--|
| 4 | Енерджайзер | 5 — очно, 15 — дистанційно | Вільний простір в аудиторії | Вільний простір у кімнаті |
| 5 | Гра «Чарівний магазин» | 15 | Печиво, сухофрукти, горіхи, цукерки, скатертина | Головний екран у Zoom. Підготовлені батьками мішечки із сухофруктами, горіхами |
| 6 | Ритуал групи | 2 | Вільний простір в аудиторії. Свічка | Головний екран у Zoom, свічка |
| 7 | Оцінювання заняття. Екран погоди | 1 | Роздрукований екран погоди з кишеньками. Кольорові аркушки на кожного | Головний екран у Zoom. Панель зворотного зв'язку з емоджі в Zoom |

1. Привітання

Гра — на вибір, наприклад, «Це — я» (див. у Додатку 1).

У дистанційному форматі можна попросити всіх вимкнути камери, ведучий починає першим, вмикає камеру зі словами: «Це я — Оксана, я сьогодні спокійна», потім наступний учасник (чергова сім'я), спочатку говорить дитина, потім дорослий: Це я — Остап, я сьогодні веселий, це я — тато Іван, я сьогодні активний». Учасники дізнаються про те, що зараз їхній час привітатися і назватися, від ведучого, який дає сигнал в особистих коментарях.

2. Знайомство

Гра «Заміни!» (див. у Додатку 1)

Коментар для ведучого: з початку заняття роль ведучого виконує дорослий. Він уважно дивиться на дітей і знаходить цікаві риси зовнішності, які бажано впізнати. Потім можна ускладнити завдання й говорити про внутрішні риси характеру. Коли діти швидко реагуватимуть, можна запропонувати бути ведучим комусь із них. До гри можуть долучитися дорослі, бажано щоби кожна дитину впізнали і вона не залишилася без уваги.

3. Актуалізація теми

Гра «Мішок боюсиків»

Слова ведучого: «Сьогодні ми поговоримо про емоційні реакції, які можуть бути в дітей після важких подій. Іноді людина може відчувати складні, неприємні почуття (гіркі спогади, незрозуміння, розгубленість, біль, страх). Справді, коли трапляється нещастя, нелегко усім. І звірятам також. Тоша теж хвилюється, коли щось трапляється. У нього шерстка стає дибки. Це нормально — почуватися по-різному після складних подій. Усі ці реакції повністю нормальні, проте події, з якими ми іноді стикаємося, ненормальні. Після жаклих подій ми можемо боятися — і це може заважати. Боятися нормально для дітей і дорослих, які пережили страшні події. Після того, як ви бачили або пережили щось жакливе, є те, що може нагадувати вам про пережите, не відпускати. Ви можете почуватися так, ніби це відбувається знову, навіть якщо ви знаєте, що це не так. Такий стан може дуже лякати, і діти намагаються уникати місця, які нагадують про жакливі події й повертають неприємні почуття [3]. Зараз я роздам кожному кольорові мішечки. Намалюємо в цих мішечках свої страхи-боюсики» (див. Додаток 1: гра «Мішок боюсиків».)

У дистанційному форматі психолог може сказати: «Зараз дорослі отримають заздалегідь підготовлені мішечки, кожному свій, для дорослого і для дитини. І разом кожен у своєму мішечку намалює свої страхи-боюсики».

Після того, як мішечки намальовані, розподіліть групу по кімнатах, по дві сім'ї в кімнаті, й запропонуйте їм обговорити зміст мішечків і поміркувати про те, для чого цей страх може бути корисний, від чого він захищає й у чому його користь, якщо його не забагато. Як можна було би прорекламувати цей страх?

4. Енерджайзер

Вправа проводиться під час перерви; важливо випити води і провітрити кімнату.

Слова ведучого: «А зараз будемо відпочивати, тому попрацюємо з нашим тілом, а саме: будемо його напружувати й розвантажувати, тому що це теж допомагає почуватися краще, бути міцним».

Гра на вибір (див. Додаток 1): «Завмири», «Володар погоди», «Солдатики», «Передай рухи».

5. Гра «Чарівний магазин»

Після завершення роботи в малих групах і перерви ведучий запрошує учасників у чарівну подорож.

Особливості очного формату: психолог готує місце для магазину, це може бути стіл або якась велика тумба. Розкладає смаколики і прикриває їх серветкою.

Слова ведучого: «Зараз ми з вами відправимося в чарівну подорож до казкового магазину. Заплющіть очі, візьміть одне одного за руки й уперед!».

Психолог бере одну дитину за руку й веде всіх дітлахів одночасно кімнатою, іноді каже, що треба нахилитися, де обійти перешкоду. Діти підходять до столу, де лежать прикриті серветкою цукерки, печиво, горіхи, сухофрукти. Психолог розповідає дітям, що в цьому магазині купують різні страхи-боюсики для людей, хто позбувся страху, тому що страх може бути й корисний. Він, якщо його достатньо, захищає та оберігає. Та коли страху забагато, то він шкодить. Пропонує поміркувати, для чого може бути потрібний страх? Діти відповідають, психолог просить їх зазирнути у свої мішечки й вирішити, якого страху забагато, і продати його в магазині. Психолог обов'язково говорить, кому він купує це. Наприклад, про страх темряви: «О, цей страх дуже потрібний хлопчику Петрику, тому що він гуляє вночі та не може вчасно приходити додому». І дає цукерки та печиво натомість. Коли всі діти щось продадуть і в кожного буде достатньо цукерок, усі знову заплющують очі й повертаються у «звичайну» кімнату.

Особливості дистанційного формату: ця гра потребує приготування заздалегідь, батькам треба буде підготувати невеликі мішечки з горіхами, сушеними фруктами, пастилою або цукерками, тим наповненням, що дитина любить і зазвичай їсть із задоволенням. Але треба сховати цей мішечок так, щоби дитина не бачила.

Слова ведучого: «Зараз ми з вами відправимося в чарівну подорож, у казковий магазин. Заплющіть очі, візьміть одне одного за руки й уперед!».

Психолог може увімкнути якусь веселу ритмічну музику або запустити яскраве відео, потім увімкнути демонстрацію екрана з зображенням східного ринку, крамничок зі спеціями, горіхами та сушеними фруктами (див. Презентацію). Психолог каже дітям,

що в цьому магазині купують різні страхи-боюсики для людей, які страх втратили, тому що він може бути й корисний. Якщо страху достатньо, то він захищає та оберігає. Коли страху забагато або зовсім немає, то він шкодить. Поміркуймо, для чого нам може бути потрібний страх? Діти дають свої відповіді, психолог просить їх заглянути у свої мішечки й вирішити, якого страху забагато, а потім продати його в магазині. Психолог обов'язково каже, кому він купує це, наприклад: «О, цей страх дуже потрібний хлопчику Петрику, тому що він бігає біля дороги і часом навіть вибігає на проїжджу частину. Тому заплющте очі, тільки дуже міцно (можна навіть шарф пов'язати) й уявіть, як кожен із вас віддає частинку свого страху в мою чарівну крамничку, а я натомість даю горішки й солодку курагу або горішки й зефір». Попросіть дітей казати, який страх вони віддають і яку частину. У цей час батьки тихенько кладуть на стіл перед комп'ютером мішечок зі смаколикami. Цей етап дуже важливий, діти дошкільного віку ще дуже чутливі до казки, магії та гри, тому це особливе задоволення для них і, головне, дієве. Коли всі діти щось продадуть і в кожного буде достатньо горішків та солодошців, усі знову заплющують очі та повертаються у «звичайну» кімнату під музику.

6. Ритуал групи

Гра «Свічка»

Опис подано в Занятті 1 цього розділу.

7. Оцінювання заняття. Екран погоди

Опис подано в Занятті 1 цього розділу.

Домашнє завдання. Психолог розповідає про традицію в багатьох культурах робити талісмани, які дають відчуття безпеки та сили. Одна із традицій — це розмальована долонька чи відбиток долоні. Попросіть батьків допомогти дитині обвести долоньку на картоні та вирізати її. Потім дитина може розмалювати її або наклеїти так, як заманеться. Водночас можна згадувати хороші й цікаві події, які трапилися з дитиною. Якщо вона потребує допомоги, батьки можуть допомогти.

Заняття 5

Вчимося керувати реакціями**Частина 2. Погані спогади**

Мета: розвивати навички саморегуляції, медитації та уяви.

Завдання:

- ✓ ознайомити з медитацією, а також концепцією безпечного місця;
- ✓ навчити керувати поганими спогадами;
- ✓ сформуванню розуміння, що думки впливають на наші емоції;
- ✓ посилити відчуття сили та задоволення в тілі.

Ключові поняття: почуття, відчуття, страх, безпечне місце, медитація, погані думки.

Тривалість заняття в очному форматі: 45 хв.

Тривалість заняття в дистанційному форматі: дві сесії по 20 хв на платформі «Zoom», активна перерва — 15 хв.

Структура заняття

| № | Види роботи | Орієнтовна тривалість, хв | Ресурсне забезпечення очного заняття | Ресурсне забезпечення для дистанційного заняття |
|---|-------------------|---------------------------|--|--|
| 1 | Привітання | 2 | Вільний простір в аудиторії | Головний екран у Zoom |
| 2 | Знайомство | 3 | Вільний простір в аудиторії | Головний екран у Zoom |
| 3 | Актуалізація теми | 15 | Вільний простір в аудиторії. Кольорова воскова крейда, аркуші паперу на кожного | Головний екран у Zoom, вільний простір у кімнаті, кольорова воскова крейда, аркуші паперу на кожного |

| | | | | |
|---|-------------------------------|----------------------------------|--|---|
| 4 | Енерджайзер | 5 очно 15 дистан- ційно | Вільний простір в аудиторії | Вільний простір у кімнаті |
| 5 | Думки та почуття | 15 | Риби з картону, де написані різні думки | Риби з картону, де написані різні думки |
| 6 | Ритуал групи | 3 | Вільний простір в аудиторії | Головний екран у Zoom |
| 7 | Оцінювання заняття. Емоджі | 2 | Роздрукований екран погоди з кишеньками. Кольорові аркуши- ки паперу на кожного | Головний екран у Zoom, панель зворотного зв'язку з емоджі у Zoom |

1. Привітання

Гра «Обіймочки»

Особливості очного заняття: опис гри подано в Додатку 1.

Особливості дистанційного формату: діти і батьки по черзі міцно обіймаються, поплескуючи долоньками по плечах, і кажуть якесь одне слово приємне, яке подобається, наприклад, «хороший», «добрий», «активна», «яскрава», «ніжний», «сміливий» тощо. Якщо дітям важко знайти таке слово, батьки допомагають.

2. Знайомство

Гра «Я хвалюся»

Особливості очного заняття: опис гри подано в Додатку 1.

Особливості дистанційного формату: пропонуємо до заняття залучити батьків і по черзі представити дитину, наприклад: «Це — Ілля! Він дуже вдало робить сальто!», «Це — Квітка. Вона чудово співає». Спочатку можна представити Тошу: «Тоша дуже вправний бігун, може швидко бігти від куща малини», а потім передати слово батькам. Потім можна запропонувати дітям познайомити усіх з батьками. Наприклад: «Мама Єва круто стрибає з парашутом», «Тато Олексій гарно малює» тощо.

3. Актуалізація теми

Вправа з медитації, актуалізування фантазії та уяви (див. гру-медитацію «Безпечне місце» у Додатку 1).

Коментар ведучому: спочатку згадайте домашнє завдання, запропонуйте дітям показати свої розмальовані долоньки. Нагадайте, що такі талісмани можуть нагадувати про хороші спогади та захист.

Слова ведучого: «Коли з нами щось трапляється, особливо дуже неприємне, ми не можемо цього забути, неприємні спогади приходять знову та знову. Ви навіть можете спробувати відігнати спогади, але вони все одно повертатимуться, можливо, у ваших снах або коли Ви почуєте галас, або щось інше нагадає про жакливу подію [3]. Ми зараз вчитимемося, як проганяти неприємні спогади».

Тоша: «І я з вами також повчуся».

Слова ведучого: «Сьогодні навчимося використовувати нашу уяву, щоби створювати приємні образи й почуття. Коли ми відчуваємося погано, корисно уявити місце, де нам добре й відчуваємо себе в безпеці. Я прошу вас згадати таке місце, де ви відчуваєте себе в безпеці, спокійно й щасливо. Це може бути реальне місце, де ви були, або місце, про яке ви чули й хочете там побувати, або місце, яке ви придумали самі».

У дистанційному форматі, коли діти виконуватимуть цю вправу, батькам можна тримати їх на руках, у ніжних обіймах.

Коментар для ведучого: можливо, комусь з дітей буде складно уявити собі безпечне місце, тоді треба запропонувати таке місце, яке подобається, намалювати. Під час приготування важливо створити безпечне середовище, де дітям не заважатимуть сторонні звуки. Також маленькі діти можуть використовувати для цієї вправи свою улюблену іграшку, обіймати її і разом уявляти безпечне місце. Маленькі діти, заплющивши очі, можуть відчувати дискомфорт, тому вони можуть робити вправу з розплющеними очима. Якщо дитина відмовляється від участі у вправі, примушувати її виконувати не треба [3; 4]. Після завершення медитації запропонуйте дітям зробити малюнок з уяви.

Після цього подивіться малюнки всі разом та відзначте в кожному щось цікаве.

4. Енерджайзер

Вправа «Повітряна кулька»

Вправа проводиться під час перерви, не забувайте випити води, провітрити кімнату.

Опис гри подано в Додатку 1.

Слова ведучого: «Ми добре попрацювали й зараз трішки відпочинемо. Гратимемо в “Повітряні кульки”».

Особливості очного формату: можна стати з дітьми в коло або рухатися довільно, це додає динаміки і веселощів, але психолог має стежити за безпекою.

Особливості дистанційного формату: важливо заохочувати дітей та батьків до активної діяльності, щоби вони глибоко дихали й добре порухалися. Покажіть, як ви це робите й дайте дітям і батькам відпочити разом.

5. Думки та почуття

Гра «Спіймаймо рибу!»

Опис гри подано в Додатку 1.

Слова ведучого: «А зараз ми обговоримо, як наші думки впливають на почуття. Ось приклад про двох хлопчиків: якимсь вранці перший хлопчик прокинувся й побачив, що за вікном ллє сильний дощ. Він подумав: “Жахливо! Буде шторм, станеться щось погане”. Як ви думаєте, що він відчув?

Другий хлопчик прокинувся й побачив дощ за вікном. Він подумав: “Це прекрасно! Я обожнюю гратися під дощем і не піду на зарядку”.

Як ви думаєте, що він відчув?

Як бачите, обидва хлопці прокинулося в одній і тій самій ситуації, але їхні реакції були абсолютно різними.

Це дуже корисно, навчитися керувати шкідливими думками і змінювати їх на хороші. У житті це зробити важко, оскільки ми можемо не помічати наших думок, так само, як і дихання. Вони виникають самі по собі. Але якщо звертаєш увагу на дихання, то можеш його контролювати. Так само і з думками. Спочатку потрібно навчитися помічати погані, шкідливі думки.

Тепер пограймо!».

Коментар для ведучого: для очного формату психолог готує невеличких кольорових рибок.

Для заняття у дистанційному форматі заздалегідь попросіть батьків вирізати невеликих рибок із кольорового картону. Один кольоровий бік рибки залишається порожнім, на другому батьки мають написати по одній корисній або шкідливій думці (див. табл. 1). Надішліть список корисних і шкідливих думок батькам завчасно. Потім нехай вони складуть рибок у якусь прозору чашу, й діти можуть почати ловити рибу — витягувати по одній і дізнаватися, що там написано. Якщо діти не можуть читати, психолог або батьки читають для дитини. «Діти, ми йдемо на риболовлю. З одного боку написано різні думки: корисні та шкідливі. Ми ловитимемо тільки корисну рибу». Після того, як дитина зловить рибу, ви кажете / зачитуєте думку, а дитина вирішує — залишити чи ні. Якщо хороша думка, попросіть дитину її описати, як ця думка може стати в пригоді, чому вона корисна. Під час обговорення звертайте увагу на те, які почуття викликають різні думки.

Таблиця 1. Корисні і шкідливі думки

| Шкідливі думки | Почуття | Корисні думки | Почуття |
|---|-----------------------|--|---------------------|
| Мені немає до кого звернутися по допомогу | Сум | У мене є батьки, вихователь і друзі | Спокій, впевненість |
| У новому садочку мені не раді | Смуток | Я знайду друзів, яким подобається те саме, що й мені | Надія |
| Світ — це небезпечне місце | Страх | Світ різний і дивовижний | Упевненість |
| Я поганий / погана | Безпорадність, відчай | Я люблю маму. Мама / тато мене люблять | Радість |
| Я винен / винна | Почуття провини | Я люблю гуляти | Радість |
| Я ніколи не зможу це зробити | Почуття зневіри | Я веселий | Радість |
| Мені байдуже до всіх | Відчуженість | Я можу попросити допомогу / У мене багато друзів | Почуття довіри |

| | | | |
|------------------------------------|-----------------|----------------------------------|--------------------------------|
| Я завжди буду останнім / останньою | Безпомічність | Я вмію грати в ігри | Упевненість |
| Нічого не зміниться | Відчай | Здебільшого люди хороші | Почуття довіри |
| У мене ніколи не буде друзів | Відчай | Я вмію планувати свій день | Упевненість |
| Я нікому не вірю | Почуття зневіри | Я можу помилятися й це нестрашно | Почуття відваги та впевненості |
| Я ніколи не здобуду успіху | Почуття зневіри | Помилку можна виправити | Упевненість |

Після вправи нагадайте дітям, що залишилося дві зустрічі.

6. Ритуал групи

Гра «Свічка»

Опис гри подано в Занятті 1 цього розділу.

7. Оцінка заняття. Емоджі

Опис подано в Занятті 1 цього розділу.



Заняття 6

Вчимося керувати реакціями⁴

Частина 3. Гнів

Мета: розвивати навички саморегуляції, керування гнівом.

Завдання:

- ✓ ознайомити учасників із способами безпечного вираження агресивних почуттів;
- ✓ навчити розуміти, що агресія може бути корисною;
- ✓ посилити відчуття сили та задоволення в тілі;

Ключові поняття: почуття, відчуття, гнів, злість, агресія.

Тривалість заняття в очному форматі: 45 хв.

Тривалість заняття в дистанційному форматі: дві сесії по 20 хв на платформі «Zoom» та активна перерва між ними — 15 хв.

Структура заняття

| № | Види роботи | Орієнтовна тривалість, хв | Ресурсне забезпечення очного заняття | Ресурсне забезпечення для дистанційного заняття |
|---|--------------------|---------------------------|---|---|
| 1 | Привітання | 2 | Вільний простір в аудиторії | Головний екран у Zoom |
| 2 | Знайомство | 5 | Вільний простір в аудиторії | Головний екран у Zoom, фільтр відео |
| 3 | Актуалізація теми | 6 | Вільний простір в аудиторії. М'яч | Головний екран у Zoom |
| 4 | Гра «Чарівний дощ» | 7 | Вільний простір в аудиторії. Журнали, газети (по 2 на кожну дитину), пакети для сміття (по 1 на дитину) | Вільний простір у кімнаті. Журнали, газети (по 2 на дитину й 2 на дорослого), пакети для сміття (по 1 на кожного) |

⁴ Для проведення заняття можна використати відповідну презентацію до Заняття 6: <https://kmarehab.com/portikus/>.

| | | | | |
|---|-------------------------------|--------------------------------------|--|--|
| 5 | Енерджайзер | 5 —очно, 15 — дистан- ційно | Вільний простір в аудиторії | Вільний простір у кімнаті |
| 6 | Вправа «Роби- мо дракона» | 17 | Вільний простір в аудиторії або стіл. Ватман (формат А3) з намальова- ним контуром дракона, клей ПВА, двосторонній скотч | Стіл або вільний простір на підлозі. Ватман (формат А3) з намальованим контуром дракона, двосторонній скотч |
| 7 | Ритуал групи | 2 | Вільний простір в аудиторії. Свічка | Головний екран у Zoom, свічка |
| 8 | Оцінювання заняття. Емоджі | 2 | Роздрукований екран погоди з кишеньками. Кольорові аркуши- ки паперу на кожного | Головний екран у Zoom, панель зворотного зв'язку з емоджі в Zoom |

1. Привітання

Гра «Рик дракона»

Опис гри подано в Додатку 1.

Коментар для ведучого: з цієї гри можна розпочати заняття і попросити дітей уявити, що вони маленькі дракони, які зустрілися на галявині. Вони вітають одне одного різними «риками». Психолог може почати ричати першим, разом із Тошею, й запрошувати всіх до гри.

2. Знайомство

Гра «Чарівна куля»

Опис гри подано в Додатку 1.

Коментар для ведучого: у цій гри треба звернути увагу на творчі здібності кожної дитини чи силу, на те, що добре вдається. Треба підтримати дітей у розповідях про їхні сильні сторони. У дистанційному форматі пропонуємо використати фільтри відео, щоби ко-

жна дитина щось «одягла» на себе. Першим гру починає психолог, він каже: «Уявіть, що в мене в руках чарівна куля, вона така яскрава, моя куля червона і випускає маленькі іскри, зараз її відпускаю до Іллі (на цей час всі імена вже відомі, можна використовувати їх). Той, до кого прилетіла куля, спочатку виконує завдання, а потім каже, як змінилася його куля, якого кольору, розміру, текстури вона стала, і відправляє наступному гравцю».

У дистанційному форматі можна відправляти кулю учасникам, використовуючи фільтри відео. Наприклад: «Відправляю кулю до людини в червоному ковпаку».

3. Актуалізація теми

Слова ведучого: «Ми відчуваємо злість, коли щось іде не так, як хотілося, чи коли нас хтось ображає. Коли ми дуже боїмося або хвилюємося, теж можемо розлютитися й поводитись необережно і негоже: кричати, битися, щось ламати, ображати інших тощо. Саме відчуття злості та роздратованості не є поганим, зазвичай воно говорить нам, що десь глибоко відчуваємось незахищеними, безпомічними та ображеними, тому що не всі наші потреби задоволені [13; 15; 16].

Іноді злість виникає тоді, коли хтось не вважає твій простір цінним і постійно його порушує. Наприклад, бере твої речі без дозволу або торкається тебе тоді, коли ти цього не бажаєш. А часом ти відчуваєш стільки енергії, що не можеш її опанувати і водночас не розумієш, як її проявити безпечно для себе та інших.

Сьогодні ми вчитимемося різними способами виражати свою злість безпечно для себе та інших. Тоша теж може розлютитися й тоді ричатиме, кусатиметься. Проте він уже навчився не робити боляче іншим. Наприклад, у нього є подушка, яку він може дряпати та кусати, коли розлючений. Покажіть, як це він робить.

Зараз згадаймо, як це може бути. Мабуть, хтось із вас уже це вміє й допоможе нам зібрати все до купи».

Варіанти відповіді:

- ✓ говорити про свою злість;
- ✓ битися подушками;
- ✓ рухатися;
- ✓ грати в лицарів.

Психолог записує й малює усі варіанти на ватмані, фліпчарті або на віртуальній дошці (для дистанційного формату).

4. Гра «Чарівний дощ»

Слова ведучого: «Добре, а зараз пограймо в гру, яка теж допомагає виражати агресивні почуття» (див. Додаток 1).

Коментар для ведучого: у *дистанційному форматі* батьки заздалегідь готують кольорові журнали або газети, 2–3 примірники і 2 торбини для сміття. Психолог стежить за часом і коли каже «почали!», батьки й діти на першому етапі рвуть журнали (газети), а потім за сигналом починають з паперових клаптиків робити кульки і кидатися одне в одного; наостанок починають швидко збирати усі клаптики і кульки в торбинки для сміття. На кожному етапі гри треба фіксувати час таймером. На першому — 3 хв, другий і третій етапи — по 2 хв. Якщо на останній етап треба більше часу, то можна додати за рахунок наступної вправи. Проте зазвичай часу вистачає. Важливо мати яскраві кольорові журнали. Під час гри — за домовленістю — психолог може робити скріншоти гри й потім поділитися з учасниками. Гра проходить весело й потім може бути використана сім'єю для зняття напруги і фрустрації в будь-який час.

5. Енерджайзер

Гра «Ганчіркова лялька»

Гра проводиться під час перерви; не забувайте випити води і провітрити кімнату.

Виконується вправа «Ганчіркова лялька» або інша (див. Додаток 1), де можливо відпочити, розслабитися, тому що заняття досить активне і його треба збалансувати вправами на розслаблення.

6. Вправа «Робимо дракона»

Для вправи психологу або батькам необхідно завчасно підготувати малюнок дракона (контур) на аркуші А3 і двосторонній скотч, який можна наклеїти всередині контура невеличкими шматочками, або можна користуватися клеєм ПВА та пензликами. Діти самостійно або, у *дистанційному форматі*, разом з батьками роблять дракона пухнастим (об'ємним) за допомогою шматочків

паперу з попередньої гри. Вони щільно наклеюють шматочки на зображення дракона. У результаті виходить яскравий та цікавий дракон. Можна ще якимось прикрасити його разом із дітьми. Потім треба обговорити почуття та враження дітей, яким вони бачать свого дракона. Намалювати словами його характер.

Заключне слово ведучого: «Дорогі діти дякую вам за вашу активність та відвертість. Сьогодні ми опанували найскладніше — почуття злості. Можемо казати, що ми приборкали свого дракона? Злість може бути потрібна, але її треба контролювати і вміти безпечно виражати. Ми трошки повчилися цьому. Також нагадую вам, що наступного разу матимемо останню зустріч, і вона відбудеться разом із батьками».

7. Ритуал групи

Гра «Свічка»

Опис гри подано в Занятті 1 цього розділу.

8. Оцінювання заняття. Емоджі

Опис подано в Занятті 1 цього розділу.



Заняття 7



Посилення ролі соціальних контактів та позитивних активностей

Заключне спільне заняття

Мета: допомога сім'ї в посиленні родинних зв'язків та залученні до позитивних активних дій, у плануванні діяльності, яка давала б задоволення та повертала почуття контролю над життям.

Завдання:

- ✓ допомога учасникам щодо відновлення почуття фізичного та емоційного комфорту;
- ✓ посилення зв'язку між батьками і дитиною;
- ✓ залучення до планування позитивних справ;
- ✓ покращення настрою та відновлення контролю над життям.

Ключові поняття: соціальні контакти, родинні зв'язки, позитивні активності, календар приємних справ, справи з відновлення.

Тривалість заняття в очному форматі: 90 хв.

Тривалість заняття у дистанційному форматі: 90 хв, заняття із творчими завданнями, які проводяться без екрана, є активні вправи, чаювання, тому час перед екраном не перевищує 30 хв.

Структура заняття

| № | Види роботи | Орієнтовна тривалість, хв | Ресурсне забезпечення очного заняття | Ресурсне забезпечення для дистанційного заняття |
|---|-------------------|---------------------------|--|---|
| 1 | Привітання | 3 | Вільний простір в аудиторії | Головний екран у Zoom |
| 2 | Знайомство | 3 | Вільний простір в аудиторії | Головний екран у Zoom, фільтр відео |
| 3 | Актуалізація теми | 15 | Аркуші формату А3 на кожну родину, кольорові олівці, наліпки | Аркуші формату А3 на кожну родину, кольорові олівці, наліпки (це можуть бути матеріали з коробки, яку психолог надіслав або батьки приготували самостійно). Віртуальна дошка в Zoom |

| | | | | |
|---|-----------------------------------|----|---|--|
| 4 | Енерджайзер | 15 | Вільний простір в аудиторії | Вільний простір у кімнаті |
| 5 | Гра «Камінці приємних спогадів» | 10 | Чаша з камінцями (це можуть бути кольорові скляні камінці або звичайна річкова галька, ретельно помита перед використанням) | Чаша з камінцями (це можуть бути кольорові скляні камінці або звичайна річкова галька, ретельно помита перед використанням). Це також може бути в матеріалах коробки або підготовлене батьками до заняття. Головний екран у Zoom |
| 6 | Вправа «Календар приємних справ» | 10 | Аркуші паперу А3 для кожної сім'ї, кольорові олівці, м'яч, таблиця приємних справ | Аркуші паперу А3 для кожної сім'ї, кольорові олівці, таблиця приємних справ. Віртуальна дошка у Zoom |
| 7 | Чаювання з улюбленими смаколикami | 25 | Вільний простір в аудиторії, чай, одноразовий посуд, смаколики | Вільний простір у кімнаті, чай, смаколики |
| 8 | Оцінювання заняття. Екран погоди | 2 | Роздрукований екран погоди з кишеньками. Кольорові аркушки паперу для кожного | Головний екран у Zoom, чат |

1.Привітання

«Гра з іменами»

Опис див. у Додатку 1.

2. Знайомство

Гра «Я хвалюся»

Опис див. у Додатку 1.

3. Актуалізація теми

Слова ведучого: «Добридень, дорогі діти і батьки! Сьогодні ми зустрілися востаннє. Гратимемо, розмовлятимемо, як зазвичай, але ще буде чай та смачна улюблена їжа, прощання і подарунки. Спочатку поговоримо, як нам допомагає те, що в нас хтось є — тато, мама, брат, сестра, бабуся, дідусь, тітка, дядько, найкращий друг, цікава подруга, гарна вчителька, уважний лікар, творчий перукар, активний вихователь. Якщо уявити, що кожен живе по-одиноці? Ні з ким не спілкується, не грається і не обіймається! Що це буде? Як на мене, це зовсім погано, а як для вас?».

Коментар для ведучого: стимулюйте дискусію, запитуйте в батьків та дітей, що для них важливо, як вони проводять час разом, як вони підтримують зв'язок з іншими родичами, які правила? Дайте батькам мінімальну інформацію про значення прив'язаності в житті дитини [16].

Вправа «Кола довіри»: адаптація вправи «Кола довіри» Пети Геммінс (Peta Hemmings), оригінал за посиланням [13].

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 кожну 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.

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.

4. Енерджайзер

Вправа проводиться під час перерви, не забувайте випити води і провітрити кімнату.

Гра «Обіймочки» (див. Додаток 1)

Коментар для ведучого: адаптація під формат дистанційної роботи проста — запропонуйте сім'ї пообніматися одне одного, найбільше обіймів нехай дістанеться дитині, її можна потримати на руках, можна розповісти про час, коли вона була маленькою і ви постійно її носили на руках, пограти в рухливі ігри (ігрові масажі, лоскіт, ігри-потішки «Печу-печу хлібчик», «По горбках-

горбочках», «Сорока-ворона» тощо) того часу, також можна пообнімати хатніх улюбленців (опис ігор див. у Додатку 1).

5. Гра «Камінці приємних спогадів»

Слова ведучого: «Зараз ще раз обговоримо те, що приносить нам радість. Разом із батьками. Тоша сьогодні прийшов у піднесеному настрої й дуже хоче поділитися своїми новинами!».

Тоша: «Так! Я був у незвичайному місці! Я більше за все люблю подорожувати й цього разу потрапив у парк екзотичних рослин. Там було так цікаво, великі квіти, смачні фрукти й незвичайні дуже красиві метелики! Ця подорож наповнила мене гарними почуттями, і я сам радію, коли згадаю її».

Ведучий: «Здорово, Тошо! Сьогодні ми поговоримо з вами про те, що в житті приносить радість. Які справи і заняття роблять вас щасливими? Що ви любите робити разом з батьками?».

Цей вступ можна супроводити цікавим відео або картинками, якщо ви працюєте *дистанційно*. І потім запропонувати цікаву гру, наприклад, «Камінці приємних спогадів» (див. Додаток 1).

Мета: активізувати приємні спогади, надати доступ до ресурсів, створити приємну атмосферу.

Матеріали: чаша з камінцями (це можуть бути кольорові скляні камінці або звичайна річкова галька, ретельно помита перед використанням).

В очному форматі психолог готує чашу з камінцями і ставить посередині кімнати, а діти та батьки сідають навколо.

У дистанційному форматі психолог просить дітей і батьків поставити біля екрана чашу з різними камінчиками так, щоби було зручно показувати вибраний камінчик. Психолог робить те саме.

В обох форматах психолог починає першим. Бере один камінчик, і розповідає якусь цікаву та приємну подію. Камінчик залишає собі. Потім передає слово наступному учаснику, тому, хто хоче продовжити. Бажано повторити кілька разів, щоби кожний учасник розповів по три-чотири історії. Для тих камінчиків, які були обрані, можна створити нову чашу на згадку про приємні події.

В очному форматі кожному учаснику наприкінці заняття можна взяти камінець на згадку.

Коментар для ведучого: бажано, щоби учасники змогли продовжити цю вправу вдома після завершення занять. Наприклад, це

може бути ритуал наприкінці дня, коли усі розповідають про приємні події, вибирають камінчик і складають у велику вазу, через деякий час можна побачити, скільки всього приємного сталося в житті. Звісно, потім може бути час, коли треба поділитися труднощами, але це набагато легше робити, маючи ресурси.

Слова ведучого: «Буває так, що складні емоції та почуття сильно впливають на життя людини і заважають пам'ятати те хороше, що в нас є в житті. Треба згадати, що наші почуття залежать від наших думок і поведінки. Якщо ми робитимемо приємні речі, дуже скоро почуватимемося набагато краще. Це, дійсно, ресурс. Ми можемо заповнити своє життя приємними справами та враженнями, це допомагає справлятися з напругою і труднощами. Зараз ми з вами ще пограємо та створимо план приємних справ на тиждень!».

6. Вправа «Календар приємних справ»

Мета: спрямувати мислення / налаштуватися на позитивні активності та розпланувати тиждень.

Матеріали: аркуші А3 для кожної родини, кольорові олівці, таблиця приємних справ.

Опис: психолог пропонує таблицю приємних справ (див. зразок, табл. 2) із такими колонками:

- ✓ справи вдома;
- ✓ справи на вулиці;
- ✓ справи з іншими;
- ✓ справи з відновлення.

Цю таблицю можна намалювати на спільній дошці й заповнювати під час обговорення. Кожна сім'я додає ідеї позитивних справ, які можна виконувати самому та з іншими людьми, ведучий доповнює таблицю. Потім кожній сім'ї / групі пропонується створити календар на тиждень з однією приємною справою на день. Коли всі створять свої календарі, ведучий пропонує гру. Він називає день тижня й імена учасників (сім'ї). Сім'я має швидко відповісти, яку справу вони запланували. Гра проводиться у швидкому темпі. Батьки допомагають відповідати.

Таблиця 2. Зразок таблиці позитивних активностей

| Справи вдома | Справи на вулиці | Справи з іншими | Справи з відновлення |
|--------------------------------|---|----------------------------|--|
| Малювати | Гуляти з тваринами | Готувати з друзями свято | Прибирати в парку |
| Слухати музику | Робити фізичні вправи | Розповідати смішні історії | Допомагати татові щось лагодити |
| Грати у комп'ютерну гру | Грати в м'яч | Грати в настільні ігри | Ремонтувати дитячий майданчик |
| Грати на музичному інструменті | Саджати рослини | Займатися спортом | Саджати рослини |
| Співати | Кататися на роликах, скейті, велосипеді | Готувати страви | Ремонтувати зламані річі |
| Дивитися мультфільми | Співати під гітару | Піти в кіно | Допомогти тим, хто цього потребує (мамі, бабусі, дідусю, татові) |

Коментар для ведучого: якщо учасникам складно вибрати приємні активності, ведучий пропонує їх зі списку.

7. Чаювання з улюбленими смаколиками

Завершення занять з чаюванням. Психолог пропонує батькам приготувати улюблені страви дитини, а також щось зі свого дитинства.

В очному форматі сім'ї приносять усе це на заняття, разом готують стіл або імпровізований пікнік, всі п'ють чай, вільно спілкуючись, згадуючи заняття, улюблену їжу, випадки з дитинства.

У дистанційному форматі батьки готують заздалегідь та впродовж кількох хвилин облаштовують місце, щоб можна було пити чай, смакувати, вільно спілкуватися перед екраном. Це імпровізована віртуальна вечірка. Важливо, щоби батьки згадали свою улюблену їжу з часів дитинства та змогли поділитися цим з дітьми.

Психолог підтримує батьків та дітей за чаюванням, розповідаючи про кулінарні пристрасті, дитинство, ігри, заняття та прощання. Психолог також готує свій улюблений смаколик і чай, щоби чаювати з учасниками. Якщо в процесі чаювання самовільно виникне бажання погратися, важливо підтримати це.

Також це час висловитися, що сподобалось у заняттях, що хотілося б додати, а що змінити. З дозволу дітей можна разом подивитися малюнки, інші роботи, зроблені під час занять, для цього психолог заздалегідь готує презентацію з фотографіями, яку можна подивитися під час чаювання.

8. Оцінювання заняття. Екран погоди

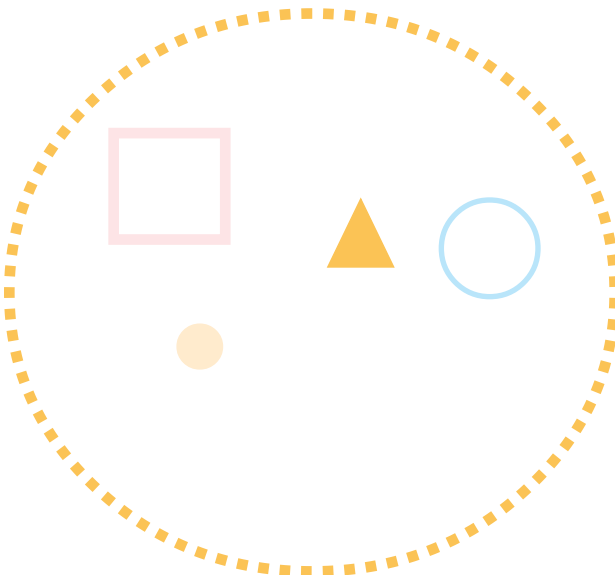
Запропонуйте дітям і батькам дати зворотний зв'язок, наприклад, залишити коментарі в книзі відгуків, інший формат.

У дистанційному форматі діти і батьки можуть залишити коментарі й емоджі в чаті та на своїх віконцях. Розкажіть про свій досвід, набутий з цією групою учасників.

Використані джерела та рекомендована література

1. *Абрамова Г. С. Гаврилова Т. П., Лидерс А. Г* и др. Психолог в начальной школе : учеб.-практ. пособ. Волгоград : Перемена, 1995. 152 с.
2. *Баканова А. А. Кораблина Е. П., Акиндинова И. А.* Смерть и работа горя. Искусство исцеления души: Этюды о психологической помощи. Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена ; Союз, 2001. С. 182–212.
3. *Богданов С., Залесская О.* Психосоциальная поддержка в кризисной ситуации : метод. пособ. для педагогов. Киев : Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ), Всеукраинский союз молодежных общественных организаций, «Христианская ассоциация молодых людей Украины» (УМСА Украины), 2015. 76 с.
4. *Вообрази себе. Поиграем, помечтаем / Пер. с англ. ; ред. Т. Сажина, Д. Гончар.* Москва : Эйдос, 1994. 112 с.
5. *Гиппенрейтер Ю. Б.* Общаться с ребенком как? Москва : АСТ, 2016. 304 с.
6. *Залесская О. В.* Особенности образа тела у подростков с психосоматической патологией на примере бронхиальной астмы : дис. канд. психол. наук 19.00.10 — Коррекц. психология. Москва : Моск. гор. пед. ун-т, 2007. 169 с.
7. *Залесская О. В.* Играя, побеждаем стресс. Игры для детей и их взрослых / Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ). Киев : [Б. и.], 2015. 68 с.
8. *Игры: обучение, тренинг, досуг / Под ред. Петрушинского В. В.* Москва : Новая школа, 1994.
9. *Казанский О. А.* Игры в самих себя : книга для учителя. 2-е изд. Москва : Роспедагенство, 1995. 128 с.
10. *Кэджосн Х., Шефер Ч.* Практикум по игровой психотерапии. Санкт-Петербург : Питер, 2000. 416 с.

11. Лэндрет Г. Л. Игровая терапия: искусство отношений. Москва : Институт практической психологии, 1998. 368 с.
12. Ле Шан Э. Что делать, если ребенок сводит вас с ума. Москва : АСТ, 2015. 383 с.
13. Залеская О. В., Коваленко Е. П., Худякова Н. Ю. и др. Сборник материалов по профилактике и психотерапии посттравматического стрессового расстройства у детей. [Б. г.] : ПАДАП, 2014. 122 с.
14. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. Москва : Издательский центр «Академия», 2002. 232 с.
15. Слотвінська А. Бавимося разом, або як впоратися з дитячим непослухом. Львів : ВСЛ, 2017. 208 с.
16. Петрановская Л. В. Тайная опора: привязанность в жизни ребенка. Москва : АСТ, 2014. 288 с.
17. Фабер А., Мазлиш Е. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили. Москва : Эксмо-Пресс, 2010. 336 с.





Розділ 2.2

Модуль для учнів початкової школи «На крилах підтримки», адаптований для дистанційної роботи

Заняття 1

Встановлення контакту

Мета: створення тренінгової групи та налагодження взаємодії між учасниками і тренером.

Завдання:

- ✓ ознайомити учнів з метою роботи групи за психокорекційною програмою;
- ✓ познайомити учасників;
- ✓ обговорити та ухвалити правила поведінки на заняттях;
- ✓ поділитися очікуваннями, побоюваннями і сподіваннями щодо занять;
- ✓ сформувати навички презентації себе іншим;
- ✓ налагодити товариські, довірливі стосунки в групі;
- ✓ створити атмосферу унікальності кожної дитини і поваги.

Ключові поняття: правила роботи групи, очікування, побоювання, сподівання учасників, унікальність наших імен.

Тривалість: перша частина заняття — 40 хв, активна перерва — 10 хв, друга частина заняття — 40 хв.

Формати проведення: очний проводиться з учнями в освітньому закладі; онлайн (дистанційний) — разом із батьками в Zoom або Google Classroom, Microsoft Teams.

Структура заняття

| № | Види роботи | Орієнтовна тривалість, хв | Ресурсне забезпечення очного заняття | Ресурсне забезпечення для дистанційного заняття |
|---|-----------------------|---------------------------|---|--|
| 1 | Привітання | 10 | Бейджики | Головний екран у Zoom, увімкнені камери та звук. Презентація* до заняття 1, слайд 1 |
| 2 | Знайомство | 15 | М'ячик, простір для організації дітей | Слайд 2 та демонстрація екранів учасників для виконання інтерактиву |
| 3 | Вправа «Чому ми тут?» | 10 | Маленькі аркуші для кожного учасника, вільний простір | Слайди 3 та 4 (підготовлені варіанти найулюбленіших дитячих справ для доповнень від тренера) |
| 4 | Правила роботи | 5 | Фліпчарт з маркерами чи дошка | Слайд 5 |

Активна перерва — 10 хвилин

| | | | | |
|---|---|----|---|---|
| 5 | Руханка | 5 | Вільний простір | Відео на слайді 6 |
| 6 | Вправа «Очікування, побоювання, надії / сподівання» | 10 | Вільний простір, наліпки різних кольорів і форм (3 види), малюнок лісової галявини на фліпчарті | Слайд 7, програмне забезпечення за бажанням (Google Documents та ін.) |
| 7 | Вправа «Наші імена унікальні» | 10 | Нитки та картон, кольорові олівці / фломастери | Картон, кольорові олівці / фломастери |
| 8 | Ритуал групи «Наша пісня» | 10 | | |
| 9 | Підсумки та оцінювання заняття | 5 | Наліпки, смайлики | Слайд 10, віртуальна дошка, чат |

* Презентація до заняття: <https://kmarehab.com/portikus/>

1. Привітання

Психолог вітає учасників.

Психолог представляє себе, висловлює учасникам подяку за бажання брати участь та повідомляє про початок занять за програмою «Безпечний простір». Ознайомлює з метою занять, планами (кінцевими результатами). Повідомляє мету першої зустрічі.

Вступне слово психолога: «Вітаю всіх учасників нашої зустрічі, сьогодні ми розпочинаємо цікаві заняття, де всі разом будемо співати й малювати, розмовляти та розбирати складні теми, грати в рольові ігри та руханки. Кожне заняття складатиметься із веселих та більш серйозних частин, оскільки працюємо над проблемами, які роблять наше життя важким. Вивчатимемо нові способи, як долати труднощі в нашому житті самостійно та всією групою, як розпізнавати та висловлювати свої емоції та почуття для того, щоб стати сильніше та розумніше, щоби вміти долати труднощі. Наприкінці занять надам можливість кожному висловитися про те, як ви почуваетесь, які виникли емоції, думки, ідеї тощо. Це дуже важлива частина заняття, тому що так я дізнаюся, чи було вам цікаво, чи ви сумували. На початку кожного заняття повторюватиму, що було на попередньому занятті та чим ми займатимемося сьогодні».

Далі психолог повідомляє, що сьогодні відбудеться перше заняття за програмою, присвячене знайомству учасників, створенню основних правил роботи груп.

Особливості для очного заняття: «Ми спілкуватимемося одне з одним, тому прошу всіх учасників підписати і прикріпити візитівки-бейджики, щоб усі знали, як до вас звертатися».

Особливості для онлайн-заняття: психолог вітає дітей і батьків, повідомляє про початок занять. Для успішного спілкування психолог просить учасників підписатися своїми іменами. Зазвичай, коли підключаються з телефону, то відображається його модель, а не ім'я користувача. Треба натиснути на кнопку «Учасники» в нижньому меню та перейменувати обліковий запис. У разі, якщо в групі є імена, що повторюються, то можна: 1) додати першу букву прізвища, 2) змінити варіант імені (Катруся, Кет, Кетрін), 3) вжити увиразнювальне слово (Катруся-переможниця, Катруся любляча, Катруся Галактика). Тренер повідомляє, що ці яскраві

імена знадобляться у наступній вправі. Мікрофон має бути вимкнений на занятті, вмикати його варто за потреби.

Важливо: онлайн-заняття можуть стати чудовою нагодою для пасивних учнів «загубитися»: віртуальний тренінг дає значно більше можливостей відсидітись і не брати участі в занятті. Тому залученість дітей — це найперший пріоритет тренера. Важливу роль у залученні відіграватимуть саме батьки дитини, які братимуть участь у занятті. Ще одна підказка: сконтактувати з пасивними учнями та їхніми батьками до заняття і давати невеличкі індивідуальні завдання, щоб вони долучилися до обговорення теми.

2. Знайомство

Гра «Запам'ятай ім'я»

Психолог просить учнів стати колом і пограти в гру «Запам'ятай ім'я» (гру також можна проводити сидячи). (Див. Додаток 1.)

Вступне слово психолога: «Зараз гратимемо у гру, мета якої — запам'ятати імена усіх учасників. Ви кидатимете цей м'ячик один одному і називатимемо при цьому своє ім'я. Усі зрозуміли, що треба робити? Добре. Тоді почнемо з мене».

Рекомендації психологу: якщо з'ясується, що хтось з учасників не зрозумів правила гри, необхідно їх повторити доброзичливо, можливо, навести приклад.

Хід гри: психолог називає своє ім'я та кидає м'яч першому учаснику. Учасник, що отримує від психолога м'яч, називає власне ім'я та кидає м'яч іншому учаснику. Вправа триває, доки всі не назовуть свої імена.

У другій частині гри учасник називає ім'я того, хто кинув йому м'яч, та своє ім'я. Наприклад: «М'ячик від Наталки, а я — Володя».

Психолог зауважує після гри, що така рухлива вправа допомагає пригадати (дізнатися) імена всіх учасників групи, що сприяє спілкуванню. Пропонує впродовж занять звертатися один до одного на ім'я [3].

Особливості для очного заняття: психологу необхідно стежити, щоб діти підтримували і допомагали одне одному під час виконання вправ / занять. Важливо не допускати уїдливих чи образ-

ливих зауважень учасників, якщо хтось випустив м'ячик або неправильно назвав (чи забув) ім'я іншого учасника: «Діти, допоможімо Катрусі...». Обов'язково має зберігатися (підтримуватися) атмосфера захищеності й підтримки, поваги й довіри в групі, унікальності кожної дитини.

Особливості для онлайн-заняття: слайд 2 презентації увімкнений, поки тренер оголошує правила вправи. Потім варто завершити демонстрацію та перейти в режим «Вид галереї», щоби бачити всіх учасників. Тим часом батьки разом із дітьми вигадують слово, яке їх характеризує, і дитина називає ці слова після свого імені та імені одного з батьків, наприклад: «Я — Наталка, і я весела, а моя мама, Світлана, дуже розумна», «Я — Сергій, я кмітливий. Мій тато, Артем, сильний». Після презентування себе учасник передає хід, називаючи ім'я іншого учасника / учасниці. Передання слова має бути чітко організовано, щоб не виникало довгих пауз чи шуму від одночасного спілкування.

3. Вправа «Чому ми тут?»

Учасники сідають на стільці півколом.

Психолог: «Ми зібралися тут, тому що в нас багато спільного. Діти, назвіть мені, що нас об'єднує?».

Можливі відповіді: ходимо до однієї школи / класу; живемо в одному місті / селі, одній країні; ми любимо гратися і сміятися тощо.

Психолог має переконатися, що всі діти щось сказали, він дає можливість і час для учасників, щоб додати, що ще спільного в них є. Після цього продовжує: «Ви праві, у нас багато спільного та приємного і це важливо. Та водночас ми всі переживаємо важкі часи і можемо почуватися не дуже добре, наприклад, відчувати сум, злість, тривогу. Саме тому я тут, щоб навчити вас новим способам для відпочинку, розслаблення свого тіла, кращого самопочуття та отримання більшої радості від життя. Коли люди переживають важкі часи, наприклад, війну, пандемію, буває дуже складно залишатися щасливим і почуватися добре. Чи згодні ви зі мною?». Психолог дає можливість замислитися і відповісти.

Слово психолога: «Сьогодні перша зустріч із цілою низкою заходів, яку ми проведемо разом. Будемо вчитися почуватися краще

та справлятися із ситуаціями, в яких опиняємося. Під час наших зустрічей ми будемо гратися і отримувати задоволення, також матимемо можливість поділитися нашими думками та почуттями про те, що з нами було, що відбувається у нашому житті зараз та нашими мріями про майбутнє. Перед тим, як ми почнемо, я хочу запитати, чи всім зрозуміло, чому ми тут зібралися і чи всі бажають брати участь у подальших зустрічах?».

Необхідно пояснити дітям, що якщо їхні настрої зміняться під час занять, то вони мають підійти до вас та обговорити це віч-на-віч чи написати в особистому повідомленні за умов онлайн-формату роботи.

Важливо! Не примушуйте дітей брати участь. Обговоріть наодинці та знайдіть вагоме пояснення, чому цей учень припинив участь.

Хід гри: запишіть на аркуші паперу п'ять своїх найулюбленіших справ (варто акцентувати саме на діяльності, а не на речах). Протягом двох хвилин діти ходять класом і дізнаються про спільне і відмінне, що між ними є.

Запитання після вправи: чи сподобалася вам ця вправа? Чим? Що нового ви дізналися? Що було б, якби ми були всі однакові? Що нам дають наші відмінності?

Особливості для очного заняття: діти можуть рухатися вільно в підготовленому просторі для вправи, і завдання тренера — залучати їх до якомога ширших контактів.

Особливості для онлайн-занять: щоб онлайн-зустрічі стали «живими» — слід використати час для максимального спілкування та взаємодії між дітьми та тренером. Залученість дітей — це найперший пріоритет психолога. Для цього варто особливо ретельно готувати запитання для вправ та дискусій: вони мають заглиблювати учнів у цікаву дискусію або навіть провокувати чи обурювати.

Варіанти виконання вправи онлайн. Діти пишуть на аркуші паперу п'ять своїх найулюбленіших справ, а тренер: 1) називає можливі відповіді, і всі учасники, у кого такий варіант записаний, ставлять відмітку (на платформі «Zoom» можна ставити знак «палець догори» або «сердечко», написати в чаті «плюстик» або «Я»); 2) тренер фіксує відповіді учнів (без повторів) на слайді 4 — це візуалі-

зація позитивних активностей. Після дискусії з учнями психолог підсумовує та узагальнює, яких відповідей було найбільше, що є більш загальним для групи / класу, а що відмінним (якщо це не прозвучало у відповідях учнів).

4. Правила роботи

Вступне слово психолога: «Любі діти, нам важливо домовитися, як будемо ставитися одне до одного під час наших занять, і схвалити правила поведінки».

У формі мозкового штурму психолог записує всі відповіді дітей на фліпчарті та проводить обговорення запропонованих варіантів поведінки. Після вибору всі голосують за низку правил. Після голосування правила набирають чинності.

Обов'язкові правила (додати, якщо діти не назвуть):

- ✓ конфіденційність (ми не переказуємо чужі історії), дописуємо правило після детального роз'яснення (див. нижче);
- ✓ кожен має право на власну думку, що може відрізнятись від інших;
- ✓ ніхто не повинен говорити, якщо не бажає;
- ✓ не глузувати одне з одного;
- ✓ забороняється фізичне насильство.

Додаткові правила: приходити вчасно; говорити по черзі; бути активним; дотримуватися правила піднятої руки; бути чемним, вимикати звук мобільного телефону під час заняття тощо. Для онлайн-формату варто вимикати мікрофон, коли не говориш, підключатися з відео, бути активними, не робити знімки інших тощо.

Особливо треба зупинитися на правилі конфіденційності.

Слово психолога: «Діти, наші заняття стануть безпечним місцем для кожного учасника. Це означає, що ми ставитимемося одне до одного турботливо, з повагою, усвідомленням того, що думки інших можуть відрізнятись від наших. Це означає, що ви можете говорити все, що для вас важливо, не соромлячись, що хтось може про це розповісти після зустрічі. Потрібно, щоб ми всі на це погодилися, щоб почуватися комфортно та безпечно на наших заняттях. Єдиним винятком із цього правила може бути ситуація, якщо хтось зазнає насильства чи нападів (глузування, цьку-

вання) з боку інших членів групи. Це моя відповідальність як дорослої людини убезпечити вас та захистити від насильства. Я обіцяю, що зроблю все від мене залежне, щоб запобігти цьому в майбутньому. Час від часу ви можете відчувати дискомфорт під час розповіді про щось дуже особисте в групі. Ви не мусите цього робити, якщо не бажаєте. Якщо у вас виникне бажання чи потреба поговорити зі мною наодинці, ви можете до мене звертатися».

Рекомендації психологу: після схвалення правил необхідно обговорити наслідки за недотримання правил. Це може бути виконання пісні, танцю тощо.

Особливості для очного заняття: усі відповіді учасників та обов'язкові правила записуються на фліпчарті та протягом усіх занять розміщуються на видному місці, щоб можна було до них звертатися на початку кожної зустрічі та за потребою.

Особливості для онлайн-заняття: відповіді учнів можна записувати на підготовлений слайд 5 презентації, виходячи із режиму слайд-шоу. (У нашій презентації ми вже пропонуємо готові правила, проте якщо діти вже мають досвід участі в тренінгових заняттях, то слайд 5 може бути порожнім, щоб ви записували туди відповіді, як на фліпчарт.) Учасники можуть додавати разом з батьками ще якусь активність, що стимулює участь у занятті.

Варто наголосити батькам бути тактовними та не засипати дітей запитаннями, проявляючи зацікавленість і терпіння, тоді діти самі можуть розповісти батькам про свій досвід, якщо хочуть. Діти таким чином самостійно встановлюють межі особистого простору й довіри в стосунках, це корисно для їхнього почуття безпеки. Повертатися до правил обов'язково на початку кожної зустрічі, для цього варто демонструвати відповідний слайд.

Активна перерва — 10 хвилин — призначена для відпочинку від екрана. Найкраще використати час для фізичного та емоційного розвантаження, змінити локацію, провітрити приміщення, випити води тощо.

5. Руханка

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

Хід гри: діти починають спокійно і довільно рухатися кімнатою, спокійно дихають під час рухів. Психолог просить дітей рухатися з різною швидкістю, як ті тварини, яких вони загадали, прискорюючись та уповільнюючись залежно від вказівок дорослого. Спочатку діти мають рухатися, як найповільніша тварина, потім, як та, що трошки швидша. Після цього діти починають рухатися, як швидка тварина, а далі, як найшвидша. За командою психолога дітям необхідно завмерти, кілька секунд не рухатися і потім продовжувати рухатися знову. Вправа повторюється кілька разів [4].

Запитання після вправи: чи сподобалася вправа? Чим сподобалася / не сподобалася? Чи було складно / легко виконувати? Чому?

Особливості для очного заняття: наголошуйте дітям, щоб вони не забували дихати спокійно, залишалися розслабленими, не прискорювали ритм, рухалися у всіх напрямках, уникали зіткнення з іншими учасниками.

Особливості для онлайн-заняття: можна використовувати простір кімнати дитини, якщо така можливість є. Тренеру варто обговорити організаційні питання з учнями і їхніми батьками напередодні початку занять.

Пропонуємо також додатковий варіант проведення руханки з використанням відео. За допомогою QR-коду можна перейти за посиланням на відео або обрати руханку за власним уподобанням чи пропозицією учнів. Такі танцювальні вправи, вільні ігри та рухові активності варто проводити разом із батьками під час занять і після. Протягом наступних занять руханку можна проводити під час активної перерви.



6. Вправа «Очікування, побоювання, надії / сподівання»

Хід гри: діти сідають колом. Психолог просить учасників по черзі висловитися про свої очікування, побоювання та сподівання щодо занять. Свої відповіді діти записують на наліпках різної форми і кольору (наприклад, грибочки — очікування, шишки — побоювання, ягідки — сподівання). Кожен з учасників ліпить свої записи на зображення лісової галявинки. Наприкінці всіх занять усе, що справдиться чи буде досягнуто, варто помістити в кошик на галявинці.

Приклади: «Я сподіваюся, що буде весело», «Я думаю, що буде нудно» тощо.

Особливості для очного заняття: залучайте всіх дітей до відповідей, проте не примушуйте, якщо дитина не готова. Кожен самостійно ліпить свої відпові на фліпчарті із зображенням галявини.

Особливості для онлайн-заняття: учасники можуть записувати свої відповіді в чаті, можуть озвучувати їх, на слайді записує тренер. Також можна використовувати додаткові платформи для записів, наприклад, Google Documents (гугл-документи — онлайн-сервіс для спільної роботи з документами, таблицями, презентаціями чи формами; надалі зазначатимемо як гугл-документи), Jamboard, Awwapp (або miro), Slido та ін.

7. Вправа «Наші імена унікальні»

Вступне слово психолога: «Діти, наші імена — це щось надзвичайно виняткове для кожного з нас, вони демонструють, що ми особливі, неповторні. Навіть якщо в інших людей такі самі імена, ми все одно унікальні. Адже можемо спілкуватися і поводитися, як інші, проте завжди залишаємося собою. Навіть близнюки залишаються несхожими».

Психолог запитує у дітей, що батьки розповідали їм про їхні імена, чому вони обрали саме це ім'я.

Хід гри: кожен учасник отримує картонний аркуш, з якого робитиме іменну картку. З одного боку дитина має намалювати «щастя». Після малювання психолог просить всіх продемонструвати малюнки і розповісти, що намальовано. На звороті діти пишуть

своє ім'я та прикріплюють собі власну емблему щастя. Картку також можна використовувати як бейджик [3].

Запитання після вправи: що вам сподобалося / не сподобалося під час виконання вправи? Про що ви дізнались після цієї вправи?

Особливості для очного заняття: заздалегідь причепіть нитку до аркуша, щоб можна було носити цю картку на шії.

Особливості для онлайн-заняття: учасники створюють свої малюнки щастя і — за бажанням — демонструють їх на камеру та пояснюють; поки діти малюють, батьки можуть озвучити коротку історію вибору імені свого малюка (1–2 речення). Батьки можуть надіслати тренеру фотографію малюнків і наступного дня заняття варто розпочати зі слайду, на якому представлені всі варіанти щастя учасників. Вдома можна використовувати малюнок як картинку біля монітора протягом усіх занять.

8. Ритуал групи «Наша пісня»

Всі діти стають колом.

Вступне слово психолога: «Діти, пропоную обрати пісню для нашої групи. Цю пісню ми будемо співати наприкінці кожного нашого заняття для завершення зустрічі».

Учасники групи називають варіанти пісень, і всі обирають ту пісню, з якою всі погодяться. Якщо хтось із дітей не знає пісні, то потрібно запропонувати її вивчити і проспівати кілька разів, доки всі її не запам'ятають.

Одночасно з виконанням пісні слід запропонувати дітям обрати ті рухи, які вони можуть виконувати під час співу.

Приклади: танцювальні рухи, оплески тощо.

Рекомендації психологу: ритуал заняття — це повторювальна вправа, що створює відчуття безпеки, згуртованості та підтримки.

Особливості для очного заняття: щоразу змінюйте виконання вправи. Можна обирати диригента, який демонструватиме відповідні рухи, а інші учасники їх повторюватимуть, можна виконувати вправу окремими групами хлопчиків і дівчаток, додавати нові рухи тощо.

Особливості для онлайн-заняття: учасники вмикають мікрофони і можуть співати пісню разом, можуть додавати звуки бітбоксу, мелодії підручних матеріалів (стукати ручкою чи олівцем, плескати, трясати пляшкою з водою тощо).

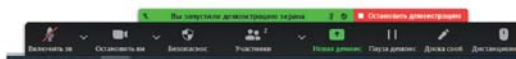
9. Підсумки та оцінювання заняття

Підготуйте фліпчарт з наліпками і смайликами. Запитайте в дітей, чи всі смайлики (вирази обличчя) їм зрозумілі, чи згодні вони, що емоції відповідає саме такий вигляд. Після цього кожен учасник отримує наліпки та малює обличчя із номером. Не просіть дітей писати ім'я. Потім діти приклеюють на дошку навпроти обличчя свої наліпки.

Особливості для очного заняття: після виконання завдання подякуйте за те, що діти поділилися емоціями. Попрощайтеся із кожною дитиною окремо.

Особливості для онлайн-заняття: палітру смайликів можна запропонувати учням на слайді 6, вони також можуть: 1) відобразити свої реакції у чаті, використовуючи різні смайлики; 2) обирати емоції на платформі, а тренер у режимі галереї разом з іншими учасниками насолоджується всією палітрою реакцій; 3) на віртуальній дошці у Zoom та ін.

Одне із цікавих завершень онлайн-заняття — спільний колаж. Тренер запускає демонстрацію екрана та обирає «Дошку повідомлень». Всі учасники в себе на екрані бачать білий простір для рефлексії. (У комп'ютерній версії Zoom панель для малювання автоматично з'являється вгорі екрана. На версії з телефону необхідно обрати «Олівець» і меню з'являється знизу екрана.) Діти разом із батьками обирають лінії для малювання, зображення (емоджі), символи і текстові режими для вираження своїх вражень від першої зустрічі. Емоційність колажу, який всі учасники створюють у реальному часі, надихає та згуртовує, формує відчуття спільноти й підтримки.



Заняття 2



Вивчення потреб

Мета: формування знань про види здоров'я та форми його покращення.

Завдання:

- ✓ ознайомити учасників з метою заняття;
- ✓ повторити правила поведінки на заняттях;
- ✓ вивчити види здоров'я та визначити шляхи його зміцнення;
- ✓ дотриматися атмосфери поваги, довіри в групі;
- ✓ відстежити емоційний стан дітей;
- ✓ створити атмосферу унікальності кожної дитини;
- ✓ перенаправити до фахівців, якщо діти потребують додаткової допомоги.

Ключові поняття: потреби учнів, фізичне, психічне, емоційне здоров'я.

Тривалість: перша частина заняття — 40 хв, активна перерва — 10 хв, друга частина — 40 хв.

Формати проведення: очний — у закладі; онлайн (дистанційний) — спільно з батьками в Zoom (Google Classroom, Microsoft Teams).

Структура заняття

| № | Види роботи | Орієнтовна тривалість, хв | Ресурсне забезпечення очного заняття | Ресурсне забезпечення для дистанційного заняття |
|---|---|---------------------------|--------------------------------------|--|
| 1 | Привітання | 10 | Місце, де діти можуть стати колом | Головний екран у Zoom, увімкненні камери та звук. Презентація*, слайди 1–4 |
| 2 | Зворотний зв'язок. Огляд попереднього заняття | 5 | | Головний екран у Zoom у форматі галереї |
| 3 | Вправа «Види здоров'я» | 15 | Фліпчарт з маркерами чи дошка | Слайд 5 та демонстрація екранів учасників для діалогу |

* Презентація доступна за посиланням: <https://kmarehab.com/portikus/>

| | | | | |
|---|-------------------------------|----|---|---|
| 4 | Гра «Крамничка приємних слів» | 10 | Маленькі аркуші для кожного учасника, вільний простір | Головний екран у Zoom у форматі галереї, слайди 6–7 |
|---|-------------------------------|----|---|---|

Активна перерва — 10 хвилин

| | | | | |
|---|-------------------------------|----|--|---|
| 5 | Гра «Потреби дітей» | 10 | Наліпки або картки червоного, жовтого, зеленого та білого кольорів | Головний екран у Zoom у форматі галереї, ручки, папір, телефони «гарячих ліній» підтримки для дітей, слайд 8, таблиця потреб на окремому аркуші |
| 6 | Вправа «Я, ми та здоров'я» | 10 | Аркуші для записів | Слайд 9, аркуш для записів |
| 7 | Ритуал групи «Наша пісня» | 5 | | Слайд 10, головний екран у Zoom у форматі галереї |
| 8 | Підсумки й оцінювання заняття | 5 | Дошка з підготовленими зображеннями облич, наліпки | Віртуальна дошка, чат, слайд 11 |

1. Привітання

Гра «База»

Психолог вітає учасників, повідомляє тему та мету заняття. Потім формує дві групи учасників.

Вступне слово психолога: «Кожен день починається із привітання, пропоную і вам вітатися, але по-особливому — із заплющеними очима. Коли всі заплющують очі, я оберу одного з вас, того, хто буде «Базою». Він може ходити із розплющеними очима. Для цього я доторкнусь до нього. Не можна підказувати і торкатися інших учасників у недозволених місцях».

Хід гри: діти починають рухатися до центра кімнати. У разі зіткнення з іншою дитиною необхідно потиснути їй руку, привітатися, відпустити руку і піти далі. Зіткнувшись із «Базою», дитина не почує у відповідь вітання і її руку не відпустять. У такому разі дитина розплющує очі, стає частиною ланцюжка і рухається разом з ним. Долучатися до ланцюжка можна лише з кінця. Новий учас-

ник бази-ланцюжка також не відповідає на вітання і не відпускає руки дітей, які вітаються. Гра закінчується, коли всі будуть у ланцюжку [3].

Особливості для очного заняття: під час інструктування учасників необхідно демонструвати всі форми взаємодії: привітання, утримання руки, прикріплення до ланцюжка з кінця.

Особливості для онлайн-заняття: психолог вітає дітей і батьків на другому занятті й пропонує пригадати чи вигадати різні варіанти привітань, коли не можна потиснути руку. Це можуть бути різні форми: торкнутися ніжками та ліктями, помахати ручкою, підморгнути, ніжками пострибати, руку на серце покласти, повітряний поцілунок послати, поплескати в долоньки тощо. Як тільки діти назвуть свої варіанти, психолог демонструє слайди 2–4 та разом із батьками пропонує учням привітатися новими способами. Всім учасникам психолог пропонує протягом наступних занять вигадувати нові форми привітань та вітатися так з близькими та друзями.

2. Зворотний зв'язок. Огляд попереднього заняття

Слово психолога: «Діти, пригадаймо, про що ми розмовляли на попередній зустрічі. Що робили?».

Особливості для очного заняття: якщо діти не пригадали всі елементи попереднього заняття, психолог нагадує про вправи та ігри, відпрацьовані на першому занятті.

Вітання та зворотний зв'язок є ланцюжком між попереднім та наступним заняттями, тому обов'язковий для проведення щоразу.

Особливості для онлайн-заняття: важливо давати можливість висловитися всім учням, щоб не вийшло так, що один назве всі види діяльності. Залучайте до відповіді вибірково, якщо діти пасивні; просіть активних учнів називати лише одну діяльність.

3. Вправа «Види здоров'я»

Діти сідають колом. Психолог запитує їх про те, як вони розуміють, що таке бути здоровим і сильним. Діти відповідають.

Слово психолога: «Сила і здоров'я стосується багатьох аспектів. Бути сильним і здоровим означає, що ваше тіло сильне і здо-

рове, що ви сильні та здорові емоційно, що ви психічно сильні та здорові. Дітям необхідно дотримуватися багатьох умов, щоб бути фізично, психічно та емоційно здоровими. Поміркуємо, що для цього потрібно. По-перше, що необхідно, аби бути фізично здоровими? По-друге, що потрібно, щоби бути психічно здоровими?».

У формі мозкового штурму психолог записує відповіді дітей на фліпчарті.

Приклади:

- ✓ для фізичного здоров'я: чиста вода, правильне харчування, вчасне лікування, фізичні вправи, здоровий сон;
- ✓ для психічного здоров'я: почуття і захоплення життям, можливість навчатися в інших людей, розуміння своїх бажань та їх реалізація, критично мислити, протистояти стресам;
- ✓ для емоційного здоров'я: добрі приклади для наслідування, гарні стосунки з оточенням, почуття безпеки та впевненості, почуття любові й потреби іншим [1].

Особливості для очного заняття: якщо діти не можуть пояснити, то слід допомогти.

1. Фізичне здоров'я означає, що наше тіло працює добре, і ми можемо користуватися нашим тілом, щоб виконувати різні завдання — ходити, бігати, стрибати, грати тощо. Це можливе, якщо ми відчуваємося добре і в нас нічого не болить у тілі. Фізичне здоров'я означає почуватися добре у своєму тілі.
2. Психічне здоров'я означає, що наш мозок працює добре, ми здатні думати, пам'ятати, бути уважними та використовувати наш мозок так, як хочемо. Здорова психіка допомагає нам навчатися та правильно діяти, регулювати свою поведінку і бути працездатними.
3. Емоційне здоров'я означає правильну реакцію на різні події різними почуттями. Наприклад, ознакою доброго емоційного здоров'я людини є сумний стан при втраті того, хто про неї дбав та піклувався. Хтось почуватиметься щасливим, коли зустрічатиме того, хто про нього піклується. Те, як ми висловлюємо наші емоції, залежить від нашого оточення. У деяких країнах схвалюють голосний плач на людях, а в деяких — ні.

Особливості для онлайн-заняття: психолог може розповісти про різні види здоров'я (слайд 5) та запитати в учнів, який із них є найважливішим (перейти в режим «Вид галереї» для успішного діалогу). Можна скористатися «Дошкою повідомлень», підготувавши окремих аркуш з видами здоров'я та запропонувати учням проголосувати за найважливіший вид. Голосування відбувається за допомогою символів та знаків. Після короткого діалогу або голосування варто наголосити, що здоров'я — це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Основним у питанні здоров'я є його збереження та підтримування. Учні спільно з батьками пропонують різні варіанти покращення кожного з видів здоров'я, а психолог фіксує їх на вільному слайді («Дошці повідомлень», у гугл-документах тощо). Приклад покращення психічного здоров'я: добре спати, збалансовано харчуватися, взаємодіяти з іншими дітьми та дорослими, брати участь в активностях для досягнень, спілкування та задоволення, займатися фізичними вправами.

Отже, тренер закріплює в учасників розуміння шляхів покращення та збереження всіх видів здоров'я, фіксуючи увагу на корисних активностях. Нагадати, що роль батьків на онлайн-заняттях — допомагати дітям знаходити та натискати відповідні кнопки, а не виконувати завдання замість дітей.

4. Гра «Крамничка приємних слів»

Вступне слово психолога: «Діти, уявіть, що ви потрапили до крамниці ввічливих слів. Магазин готується до відкриття, і продавцю потрібна наша допомога. У коробках запаковано приємні / ввічливі слова. Розкладімо їх на полицях».

Діти класифікують слова: привітання (добрий день, вітаю, привіт), вибачення (мені шкода, перепрошую, даруйте, прийміть мої вибачення), вдячність (спасибі, дякую, будь ласка), прощання (до зустрічі, до побачення, на добраніч) [3].

Особливості для очного заняття: діти можуть створювати нові слова та висловлювання. Психологу необхідно підготувати картки (аркуші), на яких діти напишуть свої варіанти.

Особливості для онлайн-заняття: для максимально активно-го спілкування та взаємодії варто заохочувати дітей відповідати. Для цього треба заздалегідь підготувати запитання:

1. Якими словами ви вітатимете друга? (Діти натискають «підняти руку» та відповідають, пишуть у чаті.)
2. Як ви привітаєтеся із дорослим?
3. Які слова кажуть дорослі, коли вибачаються? Які слова вибачення були би доречними? Які слова хотів / хотіла би почути ти?
4. Згадай, як ти востаннє вибачався / вибачалася?
5. Які слова вдячності ти би використав / використала, якщо тобі допомогла би стороння людина на вулиці / у транспорті?
6. Який віршик використовуватимеш для того, щоб помиритися із другом / подругою?
7. Які побажання для рідних ти кажеш перед сном?

Для розширення варіантів та вербальних конструктив можна задавати домашнє завдання, попрактикувати нові форми вітання / прощання тощо. Відшукайте нові незвичні вітання (іноземною мовою, віршиками, піснями тощо). Можна запропонувати збирати такі конструкції та ділитися на заняттях. Приклад — слайд 6.

Активна перерва (10 хвилин) призначена для відпочинку від екрана, провітрювання приміщення. Найкраще використати час для фізичного та емоційного розвантаження, змінити локацію, випити води тощо.

Перерва має бути саме активною, бо тривале сидіння біля екрана виснажує дитину, уповільнює всі психічні процеси та знижує продуктивність занять. Саме танцювальні вправи, вільні ігри та руханки варто проводити разом із батьками, під час занять і після.

5. Гра «Потреби дітей»

Вступне слово психолога: «Діти, щоб почуватися добре, потрібно докласти власних зусиль і старань, проте іноді наших зусиль замало, і тоді необхідна допомога інших людей».

Хід гри: психолог формує три групи учасників за кольорами світлофора (червоний, жовтий, зелений), просить обговорити та позначити в запропонованих діях ті, які можна робити самостійно, та ті, в яких нам потрібна допомога іншої людини (батьків, родичів, друзів, учителя, сусідів тощо). Після 10 хвилин обговорен-

ня у малих групах діти презентують свої відповіді для загального обговорення.

Для вивчення проблем, у подоланні яких дітям потрібна допомога дорослого, психолог просить дати відповіді на запитання. Для відповідей діти використовують наліпки чотирьох кольорів:

- **Червоний** — нагальне запитання;
- **Жовтий** — запитання турбує, проте можна почекати;
- **Зелений** — запитання неактуальне / неважливе / дрібне;
- Білий — щось інше.

Психолог ставить запитання із таблиці

| № запитання | Проблемні сфери | Червоний / жовтий / зелений / білий |
|-------------|--|-------------------------------------|
| 1 | Фізичне здоров'я: чи турбує вас ваше здоров'я або здоров'я ваших рідних / близьких? | |
| 2 | Емоційне здоров'я: чи вдається вам або вашим рідним / близьким впоратися зі складними емоціями? | |
| 3 | Безпека: чи перебуваєте ви або ваші рідні / близькі зараз у безпеці? | |
| 4 | Базові потреби: чи всі базові потреби вашої сім'ї задоволені? | |
| 5 | Вживання психотропно-активних речовин (ПАР): Чи є у вас або ваших рідних проблеми зі вживанням алкоголю, наркотиків, медикаментів? | |
| 6 | Щоденні справи: чи турбує вас, як ви виконуєте завдання в школі? | |
| 7 | Стосунки з іншими: чи турбують вас стосунки з близькими / родичами, друзями, учителями? | |
| 8 | Інше. Опишіть | |

Особливості для очного заняття: переконайтеся, що всі діти зрозуміли завдання перед початком вправи. Вона може проводитись у формі підняття відповідних карток дітьми, у цьому разі психолог фіксує у своїй таблиці відповіді дітей для розуміння, які сфери потребують найбільшої уваги. Інший варіант проведення вправи — діти приліплюють стікери різних кольорів на фліпчарт / дошку. У такому разі психолог розуміє, які труднощі є в учнів та

коли їм потрібна допомога. Учні бачать власні відповіді й можуть зробити висновок про актуальні проблеми в їхній групі. Психологу варто наголосити, що звертатися за підтримкою природно для будь-якої людини, а особливо дитини.

Особливості для онлайн-заняття: дітям пропонується помірковувати і записати на аркуші те, що вони можуть зробити самостійно, частково з допомогою та за повної участі дорослого. Разом із батьками потрібно продумати, до кого і в яких ситуаціях, крім батьків, дитина може звертатися по допомогу. Варіанти відповідей презентуються та узагальнюються одним з раніше перелічених способів. Психолог може додати інформацію про актуальні телефонні лінії підтримки та допомоги, якими можуть скористатися діти та їхні батьки. Варто нагадати учасникам, що цілком природно звертатися за підтримкою тоді, коли самостійно розв'язати проблему не вдається. Саме підтримка інших окриляє нас.

Таблицю проблемних сфер потрібно розмістити на окремому аркуші (на «Дошці повідомлень» або інших доступних ресурсах), і діти зможуть проголосувати, прикріпивши різні наліпки навпроти кожного варіанта. Після виконаної вправи психолог підсумовує.

6. Вправа «Я, ми та здоров'я»

Вступне слово психолога: «Діти, у кожного з нас є уявлення про себе. Хтось оцінює себе і свої здібності вище, ніж вони є, припускає інших, ставиться до них зверхньо. Хтось недооцінює свої сильні сторони, не вміє відстоювати власну думку. Найкращий варіант — це поважати себе і самокритично оцінювати свої якості. Щоб зрозуміти себе краще та ставитися до навколишніх з повагою, треба знати свої сильні та слабкі сторони, тобто щось, що ви вже вмієте робити бездоганно, добре, якісно (у навчанні, спілкуванні, спорті, грі, домашніх обов'язках), а також те, що ще не вдається. Пропоную вам на аркуші написати 5 своїх сильних сторін (переваг) та 5 слабких, що потребують виправлення.

Запитання: діти, чи вдалося вам щось написати? Чи це було легко? З якими складнощами зіткнулися? Як наші якості впливають на стосунки з друзями? Батьками? Учителями?

Заключне слово психолога: наше ставлення до себе та навколишніх формує наше здоров'я, оскільки впливає на задоволення або переживання (психічне здоров'я), спілкування (емоційне здо-

ров'я), енергію або нестачу сил (фізичне здоров'я). Сьогодні ми навчилися оцінювати себе реалістично, що допоможе нам досягти успіху в майбутньому.

Особливості для очного заняття: залучайте всіх дітей висловлюватися, пропонуйте їм пригадати персонажів мультфільмів, які поважали себе та інших. Пригадувати негативних персонажів не обов'язково, якщо діти самі їх назвуть, тоді ви відмічаєте, що такі приклади також є і знову акцентуєте увагу на повазі.

Особливості для онлайн-заняття: учасники можуть записувати свої відповіді в чаті, можуть озвучувати їх, а тренер фіксує на слайді презентації чи на окремому аркуші. Також можна використовувати додаткові платформи для записів (гугл-документи, Jamboard та ін.). Важливо наголосити, що на сильні сторони ми спираємося, коли розв'язуємо питання, а також розвиваємо свої якості, які потребують покращення. Ми не сумуємо / не впадаємо в розпач, що маємо не лише сильні якості, це абсолютно природно та стимулює самовдосконалення.

7. Ритуал групи «Наша пісня»

Усі діти стають колом і виконують вже знайому пісню. Психолог співає разом з дітьми та батьками. Одночасно з виконанням пісні слід запропонувати дітям ще й танцювати, плескати в долоні тощо.

Особливості для очного заняття: щоразу вносьте зміни у виконання вправи. Можна обирати диригента, який демонструватиме рухи, а решта учасників має їх повторювати, можна виконувати вправу окремими групами хлопчиків і дівчаток, додавати нові рухи тощо.

Особливості для онлайн-заняття: учасники вмикають мікрофони і можуть співати разом пісню, додавати звуки бітбоксу та інші (стукати ручкою чи олівцем, плескати в долоні, трясти пляшкою з водою тощо).

8. Підсумки й оцінювання заняття

Діти оцінюють заняття за допомогою смайликів. Психолог прощається з дітьми до наступної зустрічі.

Заняття 3

Керування реакціями



Мета: сформувати розуміння нормальних реакцій на складні події та навчити безпечно справлятися з важкими спогадами.

Завдання:

- ✓ ознайомити учасників з метою заняття;
- ✓ повторити правила поведінки на заняттях;
- ✓ вивчити нормальні реакції дітей на ненормальні події;
- ✓ навчити справлятися зі спогадами, що повертаються;
- ✓ підвищити концентрацію та бадьорість;
- ✓ підтримувати атмосферу поваги, довіри в групі;
- ✓ відстежити та оцінити емоційний стан дітей групи, їхній настрій;
- ✓ створити атмосферу унікальності кожної дитини;
- ✓ інформувати про можливості отримання допомоги.

Ключові поняття: складні події, «нормальні реакції на ненормальні події», самодопомога, приємні образи, емоції.

Тривалість: перша частина заняття — 40 хв, активна перерва — 10 хв, друга частина заняття — 40 хв.

Формати проведення: очний проводиться з учнями в навчальному закладі; онлайн (дистанційний) — сумісно з батьками в Zoom або Google Classroom, Microsoft Teams тощо.

Структура заняття

| № | Види роботи | Орієнтовна тривалість, хв | Ресурсне забезпечення очного заняття | Ресурсне забезпечення для дистанційного заняття |
|---|---------------------------|---------------------------|--------------------------------------|---|
| 1 | Привітання | 10 | Місце, де діти можуть стати колом | Головний екран у Zoom, слайд 2, увімкнені камери та звук |
| 2 | Зворотний зв'язок і вступ | 5 | Діти на своїх місцях | Головний екран у Zoom. Презентація* до заняття 3, слайд 1 |

* Презентація доступна за посиланням: <https://kmarehab.com/portikus/>

| | | | | |
|---|----------------------|----|----------------------|---|
| 3 | Гра «Зобрази емоцію» | 15 | Простір для дітей | Слайд 3 та демонстрування екранів учасників для виконання інтерактиву |
| 4 | Актуалізація теми | 5 | Діти на своїх місцях | Головний екран у Zoom, слайд 4 |
| 5 | Вправа «Спогади» | 5 | Фліпчарт | Головний екран у Zoom, слайд 5, віртуальна дошка |

Активна перерва — 10 хвилин

| | | | | |
|---|--------------------------------|----|--|--|
| 6 | Вправа «Безпечне місце» | 25 | Затишне місце. Аркуші, кольорові олівці, крейда, фарби | Головний екран у Zoom, слайд 7. Аркуші, кольорові олівці, пастелі, фломастери, фарби |
| 7 | Ритуал групи «Наша пісня» | 10 | Простір для дітей | Головний екран у Zoom, слайд 8 |
| 8 | Підсумки та оцінювання заняття | 5 | Дошка з підготовленими обличчями, стікери | Слайд 9, віртуальна дошка, чат |

1. Привітання

Психолог вітає учасників на занятті та пропонує всім привітатися, створивши доброзичливу атмосферу.

Хід вправи: психолог пропонує учням стати колом та, назвавши своє ім'я, продовжити фразу «Мій настрій зараз ... кольору».

Особливості для очного заняття: учні формують коло, під час вітання учасник може робити крок уперед і називати сьогоднішній колір настрою. Починає тренер.

Особливості для онлайн-заняття: психолог вітає батьків та дітей і нагадує правила онлайн-заняття. Діти можуть додавати до презентації кольори свого настрою ще й кольоровий предмет /

образ. Наприклад, «Я — Тетянка, і мій настрої зараз блакитний, як блакитне небо за вікном» або «Я — Микита, і мій настрої сьогодні зелений, як зелений листочок на підвіконні». Вправу можна проводити, залучивши батьків, тоді учень / учениця називає своє ім'я та колір настрою, а мати / батько називають свій або батьки називають предмет чи явище кольору настрою своєї дитини. Батькам важливо узгодити свій варіант відповіді з дитиною перед презентацією, щоб ця відповідь дитину влаштувала, а не бентежила чи викликала сором.

Пам'ятаємо про важливість передавання слова іншому учаснику. Тренеру варто організувати учасників, а не виконувати цю функцію одноосібно. Під час виступу першого учасника інші можуть натискати «реакції» («палець догори», «сердечко»), якщо їхній настрої схожого кольору. Тоді після свого виступу учень обирає з тих, хто ще не прореагував. Це дозволить учням бути більш активними та уважними. У своїх записах тренер відмічає, які учасники вже відповіли, щоб всі мали можливість привітатися.

2. Зворотний зв'язок і вступ

Психолог запитує у учасників, що вони пам'ятають з минулої зустрічі. Нагадує основні елементи попереднього заняття. Повідомляє тему та мету сьогоднішнього заняття.

Вступне слово психолога: «Сьогодні ми говоритимемо про реакції, що бувають у дітей після страшних подій: війна, пандемія тощо. Абсолютно природно почуватися по-різному після цього, іноді навіть мати неприємні та гнітючі почуття».

Особливості для очного заняття: психолог підбадьорює учасників, якщо діти не пригадали всі елементи попереднього заняття, і нагадує про вправи та ігри, що були відпрацьовані.

Особливості для онлайн-заняття: якщо діти пасивні, потрібно звертатися до кожного і просити щось розповісти. Наприклад: «Наталко, пригадай, з чого починалося наше минуле заняття». Варто давати слово всім учням та обирати для відповіді різних дітей.

Постійно урізноманітнюйте в онлайн-заняттях вправи для відпочинку очей, наприклад, пропонуйте всім разом моргнути 10 разів чи подивитися у вікно і сказати, хто що побачив! Так очі відпочивають від постійного переглядання екрана.

3. Гра «Зобрази емоцію»

Хід вправи: психолог роздає всім учасникам картки із зображенням різних емоцій і просить вільно рухатися кабінетом, шукати свою пару, показуючи за допомогою пантоміми свою емоцію. Партнеру потрібно вгадати цю емоцію та продемонструвати власну. Далі — повторити це з іншими двома учасниками-партнерами (з кожним окремо). Потім діти повертаються на свої місця.

Картки з емоціями: гнів, радість, смуток, обурення, здивування, образа, страх, зацікавленість, наполегливість, пихатість, бадьорість.

Запитання для обговорення

- ✓ Скільки разів вашу емоцію вгадали правильно?
- ✓ Чи складно було показувати емоцію? Чому?
- ✓ Чи легко було зрозуміти, яку емоцію показує інший учасник? Чому?

Особливості для очного заняття: учні можуть витягати картки з емоціями з коробочки чи капелюха, це буде їхнім вибором, а не тим, що їм нав'язав тренер.

Особливості для онлайн-заняття: психолог розсилає учасникам назву емоції в особистих повідомленнях та пропонує із вимкненими камерами підготуватися. Коли всі будуть готові, один із учасників вмикає камеру та демонструє емоцію. Всі інші — вгадують. Перший учасник передає чергу наступному, який вмикає камеру та показує емоцію. Коли емоція відгадана, психолог просить всіх натиснути кнопку «оплески» та хвалить учасників.

Самостійно обирати емоцію дітям можна за умови, коли для психолога важлива діагностична складова. Для навчальної мети важливий саме спектр емоцій, а може так статися, що більшість обере радість із запропонованого переліку, а тоді перехід до наступної вправи не буде таким логічним.

Якщо учасники не мають успішного досвіду щодо зображення емоцій, то психологу варто продемонструвати слайд з емоціями інших дітей (слайд 3) перед початком вправи або для закріплення результату вже після її виконання.

4. Актуалізація теми

Вступне слово психолога: «Діти, ми щойно демонстрували різні емоції. Для дітей та дорослих, які бачили чи пережили страшні події (катастрофа, втрата близьких людей, затяжна хвороба) нормальним є почуватися сумно, безпорадно, злитися на ці події. Спогади можуть повертати їх в ту ситуацію знову і знову, і вони знову можуть переживати побачене чи відчуте. Такі спогади може спровокувати якась дрібниця, звук, людина, сумний настрій або схожа ситуація. Людина може почуватися так, ніби це відбувається знову, навіть коли вона впевнена, що це не так. Це може налякати людину. Особливо маленьких дітей, які обминають місця, що можуть нагадати про жахливу подію або повертають до неприємних почуттів. Якщо спробувати прогнати такі пригадування, то вони повертатимуться навіть уві сні.

Діти намагаються не думати про це і не розповідають іншим, навіть тим, кого вони дуже люблять і кому довіряють. Якщо хтось із вас відчує щось подібне, необхідно з цією проблемою попрацювати або звернутися по допомогу до дорослого. Наприклад, до ваших батьків або до мене.

Ви маєте запам'ятати, що це нормально — почуватися по-різному після складних подій. *Такі реакції є нормальними на події, що ненормальні.*

Сьогодні ми розмовлятимемо саме про такі ситуації, важкі спогади і те, як собі допомогти впоратися з неприємною ситуацією» [5].

Особливості для очного заняття: тренер стежить за реакціями учнів. Для посилення ефекту варто ставити закриті запитання (відповідь на які передбачає лише одне слово). Наприклад: чи бували у вашому житті неприємні події? Чи лякали вас ці події? Чи бачили ви колись, як лякаються дорослі? Такі запитання можна чергувати із відкритими. Наприклад, «Які події ви вважаєте страшними?» тощо.

Особливості для онлайн-заняття: у відповідях на запитання учні обирають або «реакцію» («палець догори», коли згодні), або натискають відповіді «так» і «ні» у меню платформи. Така мінідіагностика допоможе і тренеру, й учням, бо важливо знати, що не лише з тобою відбувалися подібні ситуації, це посилить усвідом-

лення нормальності реакцій у цій групі. Для відповідей на відкриті запитання можна використовувати чат.

5. Вправа «Спогади»

Вступне слово психолога: «Як вже згадувалося раніше, деякі речі чи події можуть нагадувати про себе дитині, яка ці події пережила. На вашу думку, що може бути такими спогадами / нагадуваннями? Складіть список нагадувань / спогадів (сновидіння, ситуація під час стресу, схожа історія тощо). Які емоції можуть викликати такі спогади (хвилювання, гнів, тривогу, страх)? Буває ситуативних нагадувань так багато, що уникнути їх неможливо. Іноді вони згадуються, коли ми їх не чекаємо. Як можемо реагувати на такі нагадування? У цей час може виникати надмірна фізіологічна реакція (кидає в жар, тремтять руки, нерівне дихання). Важливо навчитися контролювати ці згадування або самостійно, або звернутися по допомогу.

Рекомендації психологу: якщо діти не розуміють сутність цих спогадів чи нагадувань, варто про це розповісти. Згадування, спогади (flashback — спалах минулого) — це раптові повторювані переживання минулого. Важливо наголосити, що нормальні реакції на ненормальні події — перший крок в усвідомленні свого стану. Наступний важливий крок — це допомога собі або звернення по допомогу до близьких чи психолога, тому що замовчувати такий стан не варто. Розповідати про переживання вкрай важливо, адже це допомагає долати негативні емоції.

Особливості для очного заняття: тренер може записувати відповіді учнів на фліпчарті чи просто обговорити. Після пригадування та обговорення подій, реакцій та спогадів минулого діти готові до сприйняття того, що може їм допомогти.

Особливості для онлайн-заняття: під час такого формату тренеру складно відстежувати всі поведінкові прояви учасників, тому треба вказати на це батькам і наполягати на самодіагностуванні учнів. Свої відповіді учні пишуть у чаті чи говорять у мікрофон. Тренер нагадує про можливі варіанти звернення по допомогу, зокрема телефони «гарячих ліній». Наголосіть, що важливо відстежувати свій настрій і стан, нагадайте, чому ми вчимося на наших заняттях — для того, щоб вчасно допомогти собі та своїм близьким, знайомим.

Поясніть, що треба навчитися самостійно справлятися зі складними ситуаціями, контролювати себе, свій стан, пам'ять. Звісно, прикрі події неодноразово нагадуватимуть про себе, однак їх можна буде згадувати тоді, коли діти цього захочуть [5].

Активна перерва — 10 хвилин — призначена для відпочинку від екрана. Найкраще використати час для фізичного та емоційного розвантаження, зміни локації, провітрювання приміщення, пиття води тощо. Можна запропонувати дітям вийти на балкон / подвір'я, подивитися на небо, зробити 10 глибоких вдихів та видихів тощо.

6. Вправа «Безпечне місце»

Важливо створити безпечне середовище, де учасникам не заважатимуть сторонні звуки. Психолог пояснює дітям, що зараз вони навчатимуться, як упоратися із неприємними спогадами.

Частина 1. Вправа на фантазію та уяву

Вступне слово психолога: «Вітаю всіх з поверненням на заняття. Сьогодні навчимося використовувати нашу уяву, щоби створювати приємні образи і почуття. Коли відчуваємося погано, дуже корисно уявити таке місце, де нам добре, де ми відчуваємося у безпеці. Вмощуйтеся зручно, можна лягти, поводитися треба тихо, можна заплющити очі. Кілька разів глибоко вдихніть, дихайте спокійно.

Уявіть місце, де вам спокійно, безпечно, щасливо (*пауза*). Це може бути реальне місце, де ви були на канікулах, чи місце, про яке ви чули, мріяли або хотіли відвідати, чи місце, яке вигадаете самі. Уявіть, що ви стоїте чи сидите там (*пауза*). Роздивіться довкола і згадайте, що ви бачите (*пауза*). Запам'ятайте деталі та речі, що вас оточують (*пауза*). Погляньте на різні кольори (*пауза*). Уявіть, як ви торкаєтеся різних предметів (*пауза*). Тепер подивіться далеко вперед (*пауза*). Що ви там бачите? Намагайтеся розглядіти різні обриси, кольори, тіні. Це ваше особливе місце, ви завжди можете його собі уявити. Коли ви тут, то відчуваєтеся спокійно і впевнено.

Уявіть, що ви стоїте босоніж на землі. Запам'ятайте ці відчуття (*пауза*). Повільно починайте йти, запам'ятовуйте все, що навколо. Прислухайтеся. Які звуки чуєте? Може, це легкий вітерець? Чи шум моря? Або пташині співи? Спробуйте відчути теплі сонячні

промінчики на вашій шкірі (*пауза*). Спробуйте відчуті запахи у своїй уяві! Може, це запах квітів (*пауза*)? Чи моря? Чи вашої улюбленої їжі (*пауза*)? У своєму особливому місці ви можете слухати, відчувати, бачити речі, які приємні саме вам. Ви спокійні та щасливі.

А зараз уявіть, що з вами поруч є хтось особливий (*пауза*). Може, це фантастичний герой або персонаж мультфільму, або людина, яку добре знаєте (*пауза*). Цей хтось — друг, він сильний і тут задля того, щоб допомогти. Уявіть, що ви вдвох повільно прогулюєтесь (*пауза*). Ви щасливі від перебування з ним. Ця людина / істота — це помічник. Він може вирішити ваші проблеми. Роззирніться іще раз. Добре все запам'ятайте. У будь-який час сюди можна повернутися знову. Помічник завжди буде тут, незважаючи на те, де ви (*пауза*). Приготуйтеся попрощатися з цим особливим місцем. На рахунок “три” можна розплющити очі [3].

Запитання: як ви почуваетесь зараз? Що вам сподобалося? Чи вдалося зануритися в уявне місце?».

Частина 2. Малювання

Слово психолога: «Діти, ви завжди можете повернутися у своє особливе місце, насолоджуватися ним і дружбою зі своїм помічником. А зараз прошу вас намалювати своє місце, де ви почуваетесь у безпеці».

Рекомендації психологу: якщо дитині важко уявити чи намалювати таке місце, то можна скористатися асоціативними / метафоричними картками (якщо таких немає, то просто використайте різні зображення). Вони мають бути тематичними та містити зображення, що викликають як почуття спокою, безпеки, рівноваги, так і тривоги, занепокоєння. Дитина обирає одну картку, яка здається їй найбезпечнішою та розповідає про своє місце.

Запитання для обговорення: що за місце ви уявили? Як до нього дістатися? Що вам найбільше подобається у вашому місці?

Особливості для очного заняття: учасники демонструють свої малюнки, розповідають. Можна створити галерею групи і розвішати всі роботи. Тоді кожен учасник може захоплюватися різними безпечними місцями. Після тренінгу всі малюнки повертаються авторам. Якщо хтось із дітей не захоче свій малюнок розміщувати назагал, то психолог приймає таку позицію, проте може запитати після завершення, чи дитині потрібна більша підтримка.

Особливості для онлайн-заняття: за допомогою батьків учасники відправляють фотографії своїх малюнків у чат. Тренер може зберегти всі малюнки і наступного дня продемонструвати їх на кількох слайдах презентації. Якщо всі учасники технічно готові завантажити свої твори на цьому занятті, то можна розмістити фотографії на Jamboard.

7. Ритуал групи «Наша пісня»

Діти виконують вже знайому пісню.

Особливості для очного заняття: можна обирати диригента, який демонструватиме рухи, а решта учасників має їх повторювати, можна виконувати вправу окремими групами, додавати нові танцювальні рухи, оплески тощо.

Особливості для онлайн-заняття: учасники вмикають мікрофони і співають пісню, можуть додавати звуки бітбоксу та інші (стукати ручками та олівцями, барабанити, трясти пляшкою з водою тощо).

8. Підсумки та оцінювання заняття

Підсумкове слово психолога: «Діти, наше заняття завершилося. Сьогодні ми обговорювали нормальні реакції, що бувають після жакливих подій. Ви дізналися про пригадування чи спогади, які можуть заважати, та про те, як з ними справлятися. Як і на минулих заняттях, я хочу дізнатися, як ви почуваетесь зараз?».

Діти відповідають, потім оцінюють заняття за допомогою смайликів. Психолог прощається з дітьми до наступного разу.

Особливості для очного заняття: після виконання завдання подякуйте за зворотний зв'язок і попрощайтеся з кожною дитиною.

Особливості для онлайн-заняття: учасники демонструють свої реакції у вигляді різних смайликів у чаті або на платформі. Можна використати слайд 9 для фону на віртуальній дошці в Zoom, де діти разом із батьками продемонструють свої реакції на відповідний смайлик. Або ж усі учасники роблять спільний колаж (про колаж див. у занятті 1).

Заняття 4



Навички розв'язання конкретних проблем

Мета: розвиток навичок / компетентностей розв'язання проблемних ситуацій і конфліктів.

Завдання:

- ✓ ознайомити учасників з метою та завданнями заняття;
- ✓ повторити правила поведінки на заняттях;
- ✓ обговорити різні типи конфліктів;
- ✓ зосередити увагу на дослідженні щоденних конфліктів та умінні їх розв'язувати;
- ✓ розглянути чотирикрокову модель розв'язання проблемних ситуацій;
- ✓ відстежити та оцінити емоційний стан і настрої дітей;
- ✓ підтримувати атмосферу поваги, довіри в групі.

Ключові поняття: конфлікт, види конфліктів, розв'язання проблем, ухвалення рішень.

Тривалість: перша частина заняття — 40 хв, активна перерва — 10 хв, друга частина заняття — 40 хв.

Формати проведення: очний проводиться з учнями у закладі; онлайн (дистанційний) — сумісно з батьками в Zoom або Google Classroom, Microsoft Teams.

Структура заняття

| № | Види роботи | Орієнтовна тривалість, хв | Ресурсне забезпечення очного заняття | Ресурсне забезпечення для дистанційного заняття |
|---|---------------------------|---------------------------|--------------------------------------|---|
| 1 | Привітання | 10 | М'ячик | Головний екран у Zoom, увімкнені камери та звук, слайди 1 і 2 |
| 2 | Зворотний зв'язок і вступ | 5 | Простір для організації дітей | Головний екран у Zoom. Презентація*, слайд 3 |
| 3 | Вправа «Види конфліктів» | 10 | Фліпчарт з маркерами чи дошка | Слайд 4, дошка повідомлень у Zoom або Jamboard |

* Презентація доступна за посиланням: <https://kmarehab.com/portikus/>

| | | | | |
|---|--|----|-------------------|------------------------------|
| 4 | Вправа «Розв'язання повсякденних конфліктів» | 15 | Простір для дітей | Відео, головний екран у Zoom |
|---|--|----|-------------------|------------------------------|

Активна перерва — 10 хвилин

| | | | | |
|---|--------------------------------|----|---|--|
| 5 | Модель розв'язання проблем | 20 | Фліпчарт з маркерами чи дошка, стікери | Слайди 7–8, головний екран у Zoom, папірці |
| 6 | Руханка «Гнучке тіло» | 5 | Вільне місце | Головний екран у Zoom |
| 7 | Ритуал групи «Наша пісня» | 10 | Простір для дітей | Головний екран у Zoom |
| 8 | Підсумки та оцінювання заняття | 5 | Дошка з підготовленими обличчями, наліпки | Слайд 10, віртуальна дошка, чат |

1. Привітання

Психолог вітає учасників на занятті та пропонує всім зробити те саме, створивши доброзичливу атмосферу. Далі учасники пригадують правила роботи групи.

Хід вправи: психолог пропонує учням стати в коло та, назвавши своє ім'я, закінчити фразу «Я ціную себе за ...». Потім учень називає ім'я іншого учасника і продовжує фразу «А я тебе ціную за ...» і кидає йому м'ячик. Наприклад: «Я — Тетянка, ціную себе за відвертість, а тебе, Олеже, — за швидкість», «Мене звати Олег, і я ціную себе за уміння грати у футбол, а тебе, Оксано, — за головний сміх».

Особливості для очного заняття: учасники стоять колом, під час представлення учасник робить крок уперед і говорить, за що цінує себе та іншого. Першим починає тренер.

Особливості для онлайн-заняття: психолог вітає дітей і батьків та повідомляє про початок заняття. Учасники говорять в мікрофон по черзі. У своїх записах тренер позначає, які учасники вже відповіли, щоб всі мали можливість привітатися.

Після виконання вправи можна попросити учасників відобразити свій настрій натисканням відповідної емоції у меню.

2. Зворотний зв'язок і вступ

Психолог запитує в учасників, що вони пам'ятають з минулої зустрічі. Нагадує основні елементи попереднього заняття. Повідомляє тему і мету сьогоденного заняття.

Вступне слово психолога: «Сьогодні ми будемо говорити про види конфліктів, що стаються між людьми. Потренуємося розв'язувати повсякденні конфлікти».

Особливості для очного заняття: психолог підбадьорює учасників, якщо діти не пригадали всі елементи попереднього заняття, нагадує про вправи та ігри, що були відпрацьовані.

Особливості для онлайн-заняття: тренер надає слово всім учасникам, заохочує відповідати на запитання. Потім психолог демонструє галерею дитячих малюнків з попереднього заняття.

Постійно на онлайн-заняттях робіть вправи для відпочинку очей. Цього разу запропонуйте їм 10 разів подивитись очима вліво та вправо! Так очі не втомлюватимуться від постійного вдивляння в екран.

3. Вправа «Види конфліктів»

Хід завдання

1. Психолог нагадує дітям, що таке конфлікт, та малює на фліп-чарті людину. Розповідає, що людям притаманні внутрішні конфлікти, тобто між думками, ідеями, бажаннями. Просить дітей навести приклади (наприклад, дві протилежні ідеї щодо ситуації: ображатися чи пробачити; залишити чи змінити тощо).
2. Потім малює другу людину навпроти та пояснює, що конфлікти бувають між двома людьми. Просить навести приклади. Можливими відповідями можуть бути: образи чи плітки, змагання, хто кращий, вищий, розумніший тощо.

3. Психолог малює групу людей (наприклад, шкільний клас). Просить навести приклади групових конфліктів (протистояння між малими групами чи групою та однією людиною).
4. Малює ще одну групу і розповідає про міжгрупові конфлікти. Пропонує навести приклади (між футбольними командами тощо).

Особливості для очного заняття: психологу варто запитати в дітей, що вони знають про конфлікт, які бувають конфлікти. Така актуалізація буде корисною на початку вправи.

Особливості онлайн-заняття: тренер може скористатися слайдом 4 у презентації або демонструвати «Дошку повідомлень» у Zoom. На білому екрані легко намалювати людину (для внутрішнього особистісного конфлікту), потім іншу (для міжособистісного) тощо. Поки діти відповідатимуть, тренер матиме час намалювати і потім пояснити зображення.

Можна запропонувати дітям або конкретному учню намалювати лінії чи символи, що означають конфлікт, якщо виникнуть такі асоціації. Це заохотить дітей бути активними під час заняття. Ілюстрації до різних видів конфліктів діти і батьки, що технічно обізнані із Jamboard, можуть відображати на відповідному колажі.

4. Вправа «Розв'язання повсякденних конфліктів»

Психолог запрошує дітей стати парами обличчям одне до одного.

Вступне слово психолога: «Діти, уявіть ситуацію, що один із вас вважає, що інший привласнив його ручку. Пограймо в рольову гру, в якій кожен стоїть на своєму і не поступається. Час виконання — 3 хвилини».

Після гри розпитуємо дітей про їхні враження.

Потім діти міняються ролями. Після виконання попросіть дітей поділитися тими рішеннями, які знайшли, які вважають вдалими для розв'язання конфлікту.

Психолог розповідає, що є багато шляхів розв'язання проблем без конфліктів: слухати іншого, бути відкритими / щирими, пропонувати компенсацію тощо.

Слово психолога: «Ми з вами багато говоримо про конфлікти, тепер знайдімо шляхи їх позитивного розв'язання».

Запитайте в дітей, які для цього потрібні вміння та навички: слухати, не перебивати, запитувати, приділяти увагу, уявляти себе на місці іншого, казати «я», а не «ти», висловлювати свої бажання, уявляти, що хоче інший, враховувати його потреби тощо.

Особливості очного заняття: діти можуть захопитися суперечками, тому варто стежити за дотриманням регламенту вправи. У другій частині вправи потрібно обговорити всі варіанти розв'язання конфліктних ситуацій, це продемонструє учням різні види поведінки.

Особливості онлайн-заняття: учасникам пропонується обговорити їхні звичні способи розв'язання повсякденних конфліктів, а потім переглянути відеофрагмент про можливі варіанти. Учні переходять за посиланням (зісканувавши QR-код) або тренер вмикає відео для всіх. Після перегляду психолог проводить загальне обговорення. Потім узагальнює та робить висновки.

Важливо записувати відповіді учнів, що буде для них візуальним підкріпленням.

Активна перерва — 10 хвилин — призначена для відпочинку від екрана. Найкраще використати час для фізичного та емоційного розвантаження, зміни локації, провітрювання приміщення, харчування чи пиття води тощо.

5. Модель розв'язання проблем

Психолог розповідає про 4 кроки в розв'язанні проблем та пропонує розглянути кожен із них: 1) з'ясувати проблему та відповідального; 2) сформулювати мету; 3) провести мозковий штурм; 4) обрати рішення.

1. З'ясування проблеми

- ✓ Сформулюйте перелік хвилювань, тривоги, турбот, клопотів.
- ✓ Розгляньте кожний пункт з переліку разом із дітьми: як часто такі проблеми трапляються? Хто залучений? Хто їх створює? Як ви через це почуваетесь? Як ситуація стосується вас?

Для кожної проблеми підготуйте наліпки з простим розв'язанням і поясненням: «б'юся з друзями», «немає своєї кімнати, бо усі живемо в одній». Після цього попросіть дітей відсортувати стіке-

ри: згори більш важливі. Спочатку можна встановити пріоритети для успішних справ і обрати в них важливі.

Визначаємо відповідального. Діти можуть стикатися зі складнощами розв'язання проблем, що не є їхніми. Наприклад, можуть звинувачувати себе в тому, що їхні батьки сваряться або товариші перестали з ними спілкуватися тощо. Психолог має пояснити: якщо в ситуації задіяні двоє людей, то кожен із них частково відповідальний. Якщо якась людина переживає депресію, то це не проблема дитини. Це не свідчить про байдужість, це означає не грати провідну роль у розв'язанні проблеми. Допомогти можуть досвідченіші особи.

2. Формулювання мети

Психолог пояснює, що важливо правильно визначити мету: «я хочу...», «я потребую...», «боюся, що...».

Приклад: під час суперечки в родині першим кроком стане виокремлення двох частин: 1) про погані оцінки в школі та 2) про те, хто першим буде купатися вранці. Для першої частини необхідно сформулювати мету так: «мені потрібно більше часу приділяти домашнім завданням», «я попрошу вчителя про допомогу». Для другої частини — «я хочу мати достатньо часу для...», «я хочу отримати задоволення від душу» тощо, аби всі були задоволені та щасливі.

3. Мозковий штурм

Запропонуйте дітям перелічити всі можливі варіанти розв'язання проблеми та запишіть їх на фліпчарті.

Рекомендації психологу: якщо не вистачає важливих варіантів, потрібно допомогти дітям та запропонувати додаткові: заспокоїтися, думати позитивно / про хороше, опанувати нові навички в складній ситуації, отримати допомогу інших.

4. Вибір рішення

Після розгляду всіх запропонованих ідей необхідно обрати найкращі. Слід проаналізувати увесь список і визначити, наскільки буде вдалою кожна ідея. Варто ставити «+» та «-» навпроти кожної ідеї. Навпроти найкращої ідеї поставте зірочку (*). Це буде остання частина ухвалення рішення.

Особливості для очного заняття: наголосіть дітям, що вони рухаються у своєму темпі, якщо їм потрібна допомога, то піднімають руку, до них підйдуть і допоможуть впоратися із завданням.

Особливості для онлайн-заняття: психолог обов'язково вітає учнів і батьків на другій сесії заняття. Під час виконання цієї вправи треба спиратися на батьків, оскільки з кожним учасником психолог не зможе відпрацювати ситуації. Водночас діє правило «піднятої руки».

6. Руханка «Гнучке тіло»

Діти підводяться зі своїх місць і виконують рухи під вірш. Психолог виконує це разом із дітьми.

Хід гри

Вправо голову і вліво
Нахиляємо неквапливо.
Шию також розминаємо,
В різні боки повертаємо!
Тулуб вправо, потім вліво
Повертаємо грайливо.
Крутимо і обертаємо,
Прогинаємо, нахиляємо.
Ручки вгору — аж до неба!
Обійнятися всім нам треба!
Ще раз вгору потягнулись
І до сонечка всміхнулись! [2]

Особливості для очного заняття: залучайте всіх дітей до руханки, але не примушуйте, якщо хтось не хоче.

Особливості для онлайн-заняття: учасникам пропонується підвестися і разом виконувати вправу. Діти можуть спостерігати за екранами інших та відчувати єдність і співучасть. Батькам також варто долучитися до вправи.

7. Ритуал групи «Наша пісня»

Всі діти рухаються колом, співаючи і танцюючи. Всі разом виконують вже знайому пісню.

Особливості для очного заняття: тренер задає ритм і настрій вправи. Якщо варто групу згуртовувати, то краще, щоби діти стояли колом, можна запропонувати взятися за руки. Якщо важливішим є фізичне розвантаження, то хай вільно рухаються.

Особливості для онлайн-заняття: учасники можуть співати разом пісню, а також додавати звуки бітбоксу та інші.

8. Підсумки та оцінювання заняття

Тренер підсумовує заняття, цікавиться станом та настроєм учасників, а діти оцінюють заняття за звичною схемою.



Заняття 5



Позитивні активності

Мета: розвивання навичок відновлення почуття комфорту, планування та залучення до позитивних активностей.

Завдання:

- ✓ ознайомити учасників з метою заняття;
- ✓ повторити правила поведінки на заняттях;
- ✓ допомогти відновити почуття фізичного та емоційного комфорту;
- ✓ залучати до позитивних активностей, що приносять задоволення;
- ✓ покращити настрій, відновити почуття контролю над життям.

Ключові поняття: фізичний та емоційний комфорт, планування, позитивні активності, задоволення.

Тривалість: перша частина заняття — 40 хв, активна перерва — 10 хв, друга частина заняття — 40 хв.

Формати проведення: очний проводиться з учнями у закладі; онлайн (дистанційний) — разом із батьками в Zoom (Google Classroom, Microsoft Teams).

Структура заняття

| № | Види роботи | Орієнтовна тривалість, хв | Ресурсне забезпечення очного заняття | Ресурсне забезпечення для дистанційного заняття |
|---|---------------------------|---------------------------|--------------------------------------|---|
| 1 | Привітання. Знайомство | 10 | Простір для дітей, (м'ячик) | Головний екран у Zoom, ввімкнені камери та звук. Презентація* |
| 2 | Зворотний зв'язок і вступ | 5 | | Головний екран у Zoom |
| 3 | Вправа «Братські обійми» | 10 | Простір для дітей | Головний екран у Zoom |

* Презентація доступна за посиланням: <https://kmarehab.com/portikus/>

| | | | | |
|---|--------------------------------|----|----------------|---------|
| 4 | Вправа «Вибір прийомних вправ» | 15 | Таблиця-список | Слайд 4 |
|---|--------------------------------|----|----------------|---------|

Активна перерва — 10 хвилин

| | | | | |
|---|-----------------------------------|----|---|---|
| 5 | Вправа «Календар прийомних справ» | 20 | Вільне місце, аркуші з таблицями | Слайди 6–7, головний екран у Zoom, аркуші з таблицями |
| 6 | Вправа «Дотягнися до зірок» | 10 | Вільне місце | Головний екран у Zoom |
| 7 | Ритуал групи «Наша пісня» | 5 | Простір для дітей | Головний екран у Zoom |
| 8 | Підсумки та оцінювання заняття | 5 | Дошка з підготовленими обличчями, наліпки | Слайд 10, віртуальна дошка, чат |

1. Привітання. Знайомство

Психолог вітає учасників на занятті та пропонує всім привітатися, створивши доброзичливу атмосферу. Далі психолог з учасниками пригадують правила роботи групи.

Вступне слово психолога: «Уже традиційно після привітання ми познайомимось ближче. Кожен із вас уміє робити щось краще за інших, проте навколишні можуть навіть не знати про це. Я пропоную розказати про те, що вдається вам найкраще. Уважно слухайте одне одного і зрозумієте, як багато ми уміємо робити разом».

Особливості для очного заняття: учасники стають у коло (можна виконувати сидячи) і називають 2–3 справи, що вдаються якнайкраще, під час розповіді учасник може робити крок уперед. Передання слова може відбуватися по колу або за допомогою м'ячика. Починає і демонструє тренер.

Особливості для онлайн-заняття: психолог вітає дітей і батьків та повідомляє про початок заняття. Кожен учасник хвалиться своїми вміннями і передає слово іншому. Діти, що вже відповіли, разом із тренером натискають «аплодисменти», щоб підтримати тих, хто розповідає. У своїх записах тренер позначає, які учасники вже відповіли, щоб всі мали можливість привітатися. На завершення вправи учасники відображають свій настрій натисканням відповідної емоції у меню. Психолог підсумовує виконання вправи.

2. Зворотний зв'язок і вступ

Психолог запитує у учасників, що вони пам'ятають з минулої зустрічі; чи вдалося вже застосувати набуті знання у своєму повсякденному житті; з ким вони поділилися знаннями щодо видів конфлікту? Чи спробували використати модель ухвалення рішення? Нагадує основні елементи попереднього заняття, повідомляє тему та мету сьогоднішнього заняття.

Вступне слово психолога: «Після невтішних і страшних подій ви можете почуватися неприємно, вас можуть переповнювати почуття печалі, тривоги, суму, розчарування тощо. Ми не можемо просто їх прогнати. Проте ми можемо заповнити життя приємними справами та враженнями. Саме про це ми будемо говорити сьогодні».

Особливості для очного заняття: психолог підбадьорює учасників, якщо діти не пригадали всі елементи попереднього заняття, та нагадує про вправи та ігри, що були відпрацьовані.

Особливості для онлайн-заняття: тренер дає слово всім учням, обирає та запрошує відповісти різних дітей. Після правильних відповідей дітей відзначає і вербально, і в цифровому форматі, наприклад, натискає «сердечко».

Скористайтеся під час онлайн-заняття вправою для відпочинку очей. На цьому занятті запропонуйте 5 разів «намалювати» очима трикутник, а ще 5 разів — квадрат! Так очі не будуть втомлюватися від постійного споглядання на екран.

3. Вправа «Братські обійми»

Вступне слово психолога: «Всі люди здатні проявляти братську і сестринську любов та увагу. Це виявлення емоцій, підтримання одне одного у складних і хороших ситуаціях. Можливість це продемонструвати — братські обійми. Вони зазвичай вважаються приємним торканням.

Особливості для очного заняття: психолог просить дітей стати у два кола, обличчям одне до одного і по черзі обійматися (з тим, хто навпроти). Діти рухаються колом, доки всі не обіймуться.

Особливості для онлайн-заняття: тренер пропонує згадати приємні обійми, які були в житті дітей, роз'яснює, що інколи нам хочеться обійнятися, а поруч немає близького друга чи знайомого. Тоді люди можуть обіймати себе. Тренер показує, як можна обіймати себе за плечі, плескати по плечах долоньками, обіймати свої коліна та промовляти фразу-підтримку, наприклад: справи поступово налагоджуються, попереду мене чекає радість та приємна зустріч тощо. Нагадайте батькам і дітям, що варто 8 разів на день обійматися для підтримки емоційного стану.

Якщо вдома є домашні тваринки, то можна обіймати ще й їх або улюблену іграшку, або подушку.

4. Вправа «Вибір приємних вправ»

Психолог пропонує дітям розглянути таблицю приємних справ (див. табл. 3).

Запитання: які ще справи ви могли б додати до цього переліку? Як часто маєте такі справи у своєму житті? Кому ви можете порекомендувати такі приємні справи?

Особливості для очного заняття: діти можуть одразу не називати активності, тому їх варто спрямувати. Важливо під час обговорення всі варіанти записувати на фліпчарті, що розширить учням поведінковий репертуар.

Особливості для онлайн-заняття: відповіді учнів можна записувати на окремий слайд у режимі конструктора або за допомогою гугл-документів, щоб всі варіанти були зафіксовані та розіслані учням для подальшого користування та доповнення.

Таблиця 3. Приємні справи

| Домашні справи | Дії на вулиці | Спільні справи (разом із друзями, дорослими) | Справи із відновлення |
|---|--|--|---|
| Малювати, ліпити, складати пазли | Гуляти з тваринами, дрсирувати їх, годувати птахів у парку | Готувати з друзями свято, страви, вироби | Прибирати в парку |
| Слухати музику, грати на музичному інструменті | Робити фізичні вправи, ходити в басейн | Розповідати смішні історії | Допомагати молодшим з навчанням |
| Грати у комп'ютерні ігри | Грати в м'яч, стрибати зі скакалкою, крутити обруч | Грати в настільні ігри | Ремонтувати дитячий майданчик |
| Грати в ляльковий театр або театр тіней | Висаджувати рослини | Займатися спортом, змагатися | Висаджувати рослини, обкопувати дерева |
| Співати, вивчити новий танець | Кататися на роликах, скейтборді, велосипеді | Піти на закупи | Ремонтувати зламані речі |
| Дивитися фільми, приготувати корисний перекус, вишивати | Гойдатися, крутитися на каруселях | Піти в кіно, познайомитися з хлопчиком / дівчинкою із сусіднього будинку | Допомагати тим, хто цього потребує (бабуся) |
| Доглядати за квітами та домашніми тваринками | Влаштувати пікнік, пускати мильні бульбашки | Зняти фільм про життя комах / тварин / дерев; заховати і шукати скарб | Облаштувати територію біля свого будинку |

Активна перерва — 10 хвилин — призначена для відпочинку від екрана. Найкраще використати час для фізичного та емоційного розвантаження, зміни локації, провітрювання приміщення, пиття води, харчування тощо.

5. Вправа «Календар приємних справ»

Психолог пропонує дітям заповнити свій тиждень приємними справами. Кожен учасник обирає з таблиці приємних вправ (попереднє завдання) собі декілька вправ на кожен день та людину (групу учасників), яка допомагатиме у виконанні (табл. 4, 5). Діти можуть заповнювати таблицю іншими захопливими справами.

Таблиця 4

| № | Приємні справи | З ким виконуватимеш |
|---|----------------|---------------------|
| 1 | | |
| 2 | | |

Таблиця 5

| День тижня | Позитивна активність |
|------------|----------------------|
| Понеділок | |
| Вівторок | |
| Середа | |
| Четвер | |
| П'ятниця | |
| Субота | |
| Неділя | |

Особливості для очного заняття: наголошуйте дітям, що вони заповнюють таблиці у своєму темпі та якщо їм потрібна допомога, то піднімають руку, тренер до них підійде і допоможе впоратися із завданням. Після заповнення таблиць дітей формують у 7 груп (за днями тижня). Вони готуються інсценувати одну з позитивних активностей, яку планують виконувати з друзями (батьками, братами / сестрами, однолітками та ін.). Діти демонструють свої активності протягом однієї хвилини.

Особливості для онлайн-заняття: психолог вітає учнів та батьків з поверненням у другій сесії заняття та пропонує дітям

заповнити свій тиждень приємними справами, що були розглянуті до перерви. Під час виконання цієї вправи варто спиратися на допомогу батьків та правило «піднятої руки». Після виконання вправи варто запитати у 2–3 учасників, як вони впоралися із завданням та підбити підсумки.

6. Вправа «Дотягнися до зірок»

Слово психолога: «Діти, розташуйтеся зручніше та заплющіть очі. Тричі глибоко вдихніть і видихніть. Уявіть собі, що над вами зоряне небо. Подивіться на особливо яскраву зірку, яка асоціюється з вашою мрією (щось отримати, чомусь навчитися, стати кимось). Тепер простягніть руки до неба, щоб дотягнутися до своєї зірки, старайтеся щосили. Ви обов'язково зможете дістати рукою свою зірку. Зніміть її з неба та обережно покладіть собі в скриньку душі. Можете подивитися на небо. Можливо, там є ще одна яскрава зірочка, яка вам нагадує ще про якусь мрію. Дістаньте її і також покладіть у скриньку душі. У вас є ще одна хвилинка, подивіться на небо, насолодіться зірочками та зірвіть ще кілька зірочок. Пам'ятайте про зірочки душі, що сяють у вас всередині. Розплющіть очі».

Особливості для очного заняття: психолог просить дітей називати свій настрій та враження від вправи, прислухатися уважно до себе, а потім всі стають на вільне місця та уявляють себе зірочками (ноги широко розставити, руки розвести). Поступово кожна зірочка падає з неба і всі загадують бажання!

Особливості для онлайн-заняття: психолог просить двох учнів поділитися враженнями (розказати чи написати в чаті). Після обговорення психолог пропонує намалювати свою зірочку, кілька зірочок у скриньці душі та надіслати фото малюнка, щоб створити зоряне небо на наступному занятті. За допомогою віртуальної дошки діти створюють зоряне небо і рухають свої зірочки по ньому.

7. Ритуал групи «Наша пісня»

Всі діти стають колом та разом виконують вже знайому пісню. Учасникам пропонується рухатися і танцювати під час співання.

8. Підсумки та оцінювання заняття

Тренер підсумовує заняття і цікавиться станом та настроєм учасників.

Слово психолога: «Сьогодні ми говорили про те, як отримати більше задоволення щодня. Не забувайте, що наші почуття залежать від наших думок і поведінки. Якщо робитимемо приємні справи, дуже скоро почуватимемося набагато краще».

Діти розповідають про свої враження від заняття, потім оцінюють його за допомогою смайликів. Психолог прощається з дітьми до наступного заняття.



Заняття 6



Позитивне мислення

Мета: розвивання вміння позитивно мислити.

Завдання:

- ✓ ознайомити з метою заняття, нагадати правила поведінки;
- ✓ допомогти дітям усвідомити, що вони можуть впливати на свій настрій та настрої інших, позитивно мислячи;
- ✓ навчити обирати позитивні думки, що не підвищують рівень стресу;
- ✓ покращити настрій, підтримувати атмосферу довіри і поваги.

Ключові поняття: негативні та позитивні думки, приємні та неприємні почуття, позитивне мислення.

Тривалість: перша частина заняття — 40 хв, активна перерва — 10 хв, друга частина заняття — 40 хв.

Формати проведення: очний відбувається з учнями в закладі; онлайн (дистанційний) — сумісно з батьками в Zoom (Google Classroom або Microsoft Teams).

Структура заняття

| № | Види роботи | Орієнтовна тривалість, хв | Ресурсне забезпечення очного заняття | Ресурсне забезпечення для дистанційного заняття |
|---|---------------------------|---------------------------|--------------------------------------|---|
| 1 | Привітання. Знайомство | 10 | Простір для дітей, м'ячик | Головний екран у Zoom, увімкнені камери та звук |
| 2 | Зворотний зв'язок і вступ | 5 | Вільне місце | Головний екран у Zoom, слайд 3 |
| 3 | Вправа «Активні імена» | 10 | Простір для дітей | Головний екран у Zoom |

* Презентація доступна за посиланням: <https://kmarehab.com/portikus/>

| | | | | |
|---|--------------------------|----|---|-------------------|
| 4 | Вправа «Позитивні думки» | 15 | Таблиця-список, фліпчарт, аркуші, наліпки | Слайд 4–5, аркуші |
|---|--------------------------|----|---|-------------------|

Активна перерва — 10 хвилин

| | | | | |
|---|---------------------------------|----|---|---|
| 5 | Вправа «Мати / мачуха» | 10 | Діти на своїх місцях, вільні в просторі | Слайд 7, головний екран у Zoom |
| 6 | Гра «Театр акторів-початківців» | 20 | Вільне місце | Головний екран у Zoom, сесійні зали або м'ячик / куля |
| 7 | Ритуал групи «Наша пісня» | 5 | Простір для дітей | Головний екран у Zoom |
| 8 | Підсумки та оцінювання заняття | 5 | Дошка з підготовленими обличчями, наліпки | Слайд 10, віртуальна дошка, чат |

1. Привітання. Знайомство

Психолог вітає учасників на занятті та пропонує всім привітатися, створивши доброзичливу атмосферу. Далі психолог з учасниками пригадують правила роботи групи.

Вступне слово психолога: «Традиційно після привітання ми познайомимося ближче. Перший учасник називає своє ім'я та передає наступному свій настрій через рухання рукою. Всі діти одночасно повторюють рух. Наприклад, “Я — Теона і мій настрій веселий”, і в цей момент Теона лоскоче долоньки своїх сусідів справа і зліва. А вони передають лоскотання своїм сусідам, доки всі не відчують настрою першої учасниці».

Діти самостійно вигадують рух для свого настрою. Тренер та інші учасники можуть підказувати варіанти, якщо дитині складно упоратися. Після виконання вправи тренер запитує, чи змінився настрій дітей, який він зараз.

Особливості для очного заняття: учасники стають або сідають у коло і тримаються за руки. Передання слова розпочинає пер-

ший і передає колом. Починає і демонструє тренер. Варіантами руху для долоньок можуть бути стискання, оплески, пошкрябування, легенькі щипання тощо. Заборонено робити боляче іншим.

Особливості для онлайн-заняття: психолог вітає дітей і батьків на черговому онлайн-занятті. Кожен учасник по черзі називає свій настрій та явище природи, на яке цей настрій схожий. Діти, що вже відповіли, разом із тренером натискають «аплодисменти» для підтримки тих, хто говорить. У своїх записах тренер позначає, які учасники вже відповіли, щоб всі мали можливість привітатися. На завершення вправи учасники відображають свій настрій натисканням відповідної емоції у меню. Психолог підсумовує вправу.

2. Зворотний зв'язок і вступ

Психолог просить пригадати попередню зустріч, уточнює, що діти пам'ятають, які приємні активності їм вдалося виконати, з ким, які почуття їм вдалося подарувати собі й своїм близьким / друзям під час виконання цих справ. Повідомляє тему та мету шостого заняття.

Вступне слово психолога: «Діти, сьогодні говоритимемо про те, як наші думки впливають на самопочуття. Наведу вам приклад двох хлопчиків. Одного ранку хлопчик прокинувся і побачив, що за вікном ллє сильний дощ. Від подумав: “Який жах! Буде буря і щось страшне має відбутися”. На вашу думку, що він відчув? Інший хлопчик також побачив дощ, коли прокинувся зранку. Він подумав: “Це неймовірно! Я обожнюю грати під дощем і піду гуляти калюжами в гумових чоботах”. Як ви гадаєте, а що відчув він? Обидва хлопці прокинулися в однаковій ситуації, проте їхні емоції були зовсім різні».

Особливості для очного заняття: психолог підбадьорює учасників, якщо діти не пригадали всі елементи попереднього заняття, і нагадує про вправи та ігри, що були відпрацьовані.

Особливості для онлайн-заняття: тренер дає слово всім учням, обирає та запрошує відповідати різних дітей. Після правильних відповідей дітей підбадьорює (вербально і в цифровому форматі, натискаючи «сердечко»). Коли учасники згадають про зоряне небо, тренер демонструє слайд із фотографіями їхніх малюнків

з минулого заняття. Діти натискають відповідну емоцію (оплески, «сердечко» тощо).

Вправа для відпочинку очей

На цьому занятті запропонуйте покласти пальці на повіки та легенько притиснути (не давити) їх на 10 секунд. Через кілька секунд після виконання повільно розплющуйте повіки. Так очі відпочиватимуть від постійного споглядання на екран.

3. Вправа «Активні імена»

Психолог просить дітей стати в коло. Кожен учасник називає своє ім'я та власну особливість, що починається з тієї самої літери, що і його ім'я.

Наприклад, «Я — дієвий Денис». Всі діти повторюють: «Привіт! Дієвий Денисе».

— А я — тендітна Тетянка!

— Привіт! Тендітна Тетянко!

Гра триває, поки всі не привітаються [3].

Особливості для очного заняття: психолог просить дітей стати в коло, під час знайомства з першим учасником він називає і показує свою активність / рух, а всі діти повторюють рух і сказану фразу. Потім хід переходить учаснику зліва. Цю вправу діти виконують по колу одне за одним. Тренер підсумовує знайомства.

Особливості для онлайн-заняття: тренер пропонує дітям протягом хвилини згадати їхні якості, що пов'язані з діями чи активностями і починаються на першу літеру їхнього імені. Після цього пропонує знайомитися за абеткою. Розпочинають учасники, чие ім'я починається на літеру «А». Коли діти називають свою якість, вони показують простий рух (руками, головою). Натискаючи «пробіл» на клавіатурі (короткочасне вмикання мікрофона), інші діти повторюють фразу і рух. Тренер стежить за списком імен, щоб всі учасники виступали за абеткою. Наприкінці підбиває підсумки.

4. Вправа «Позитивні думки»

Вступне слово психолога: «Діти, дуже важливо та корисно навчитися керувати негативними думками та змінювати їх на корисні / позитивні. У житті це виконати складно, бо ми можемо не

помічати своїх думок, так само як і дихання. Думки виникають самі собою. Проте якщо ви звертаєте увагу на своє дихання, то можете його контролювати. Так само з думками. Спочатку необхідно навчитися помічати погані думки».

Хід завдання: 1. Психолог просить дітей намалювати фігурку людини і написати у квадратику негативну думку. 2. Після цього діти зафарбовують фігурку кольором, який відповідає неприємному відчуттю. 3. Далі діти малюють іншу фігурку і пишуть у квадратику позитивну думку. 4. Цю фігурку треба замалювати кольором приємного почуття.

Рекомендації психологу: обговоріть з дітьми розбіжності між двома малюнками та як думки пов'язані з емоціями. Діти можуть вигадати назву кожній з фігурок.

У другій частині вправи психолог пропонує потренуватися і наводить приклади негативних думок (див. табл. 6). Діти мають дібрати до них почуття, а потім заповнити альтернативні (корисні, позитивні) думки, добираючи почуття і до них. Після загального представлення відповідей психолог наводить свої приклади.

Таблиця 6

| Негативні думки | Почуття | Корисні думки | Почуття |
|---|-----------------------|--|---------------------|
| Справи ніколи не налагодяться | Безнадійність, печаль | Це забере певний час, але наше життя налагодиться | Щастя |
| Моє майбутнє безнадійне | Безнадійність | Якщо я трохи змінюсь, то досягну свого | Впевненість |
| Мені немає до кого звернутися по допомогу | Печаль | У мене є батьки, учитель, друзі | Спокій, впевненість |
| У моїй новій школі мені не раді | Фрустрація | Я знайду друзів, яким подобається те саме, що й мені | Надія |
| Світ — це небезпечне місце | Страх | Світ не завжди небезпечний | Впевненість |

Особливості для очного заняття: тренер малює на фліпчарті / дошці людину і її почуття. Важливо, щоб тренер не пропонував дітям варіант кольору для почуттів. Вони мають висловити свої асоціації, а тренер ділиться своїми. У другій частині негативні

думки уже мають бути написані на фліпчарті заздалегідь, свої варіанти (неприємні почуття, нові думки і приємні почуття) діти пишуть на наліпках і приліплюють до фліпчарту самостійно, проголошуючи свої відповіді. Важливо зафіксувати кожен думку і почуття, наголосити, що ми всі різні й у наших думках і почуттях є відмінності й схожості.

Особливості для онлайн-заняття: переглядаючи слайд 4, учні на своїх аркушах малюють фігурку, думки та почуття. У чаті можна обмінятися думками, які кольори обрали діти для неприємних почуттів. У другій частині вправи тренер записує відповіді учнів в окремому гугл-документі, щоб всі варіанти були зафіксовані та розширювали репертуар позитивних думок. Відповідний документ можна розіслати учням для подальшого користування та доповнення.

Активна перерва — 10 хвилин — призначена для відпочинку від екрана. Найкраще використати час для фізичного та емоційного розвантаження, зміни локації, провітрювання приміщення, пиття води тощо.

Варто знайти в кімнаті річ, яка схожа на м'яч чи кулю. Цей предмет знадобиться у подальших вправах протягом дня.

5. Вправа «Мати / мачуха»

Хід вправи: психолог пропонує дітям пригадати казку «Попелюшка». Як ставилася мачуха до Попелюшки? Як вона з нею поводилася? Що казала їй? Які думки і почуття може викликали таке ставлення? Діти відповідають.

Потім психолог просить пригадати, як ставилася до Попелюшки фея-хрещена мати? Що вона їй казала? Які почуття і думки виникають після такого ставлення?

Приклади: неприємні почуття (печаль, тривога, безпорадність, самотність), приємні почуття (безпечний, щасливий, впевнений, сильний, обнадійливий).

Особливості для очного заняття: діти, відповідаючи, можуть демонструвати позицію феї-хрещеної та мачухи щодо Попелюшки. Як вони виявляють ставлення до неї, через які пози, жести, слова? Що саме в їхній поведінці викликає у Попелюшки неприємні почуття? Тренер узагальнює виконання вправи.

Особливості для онлайн-заняття: психолог вітає учнів та батьків з поверненням на другу сесію заняття. Під час обговорення історії з Попелюшкою тренер заохочує дітей до відповіді, у разі пасивності демонструє слайд 7 та просить звернути увагу на позицію, рухи кожної жінки. Після аналізу історії дітям пропонується пригадати персонажів / героїв казок чи мультфільмів, які пережили негативне і позитивне ставлення, відчували неприємні та приємні почуття. Після виконання вправи тренер резюмує.

6. Гра «Театр акторів-початківців»

Хід гри: діти в трійках розігрують ролі: 1) актора-початківця, який хвилюється перед виходом на сцену; 2) директора театру, який змушує актора хвилюватися ще більше, наголошуючи на тому, що глядач вже давно чекає і може піти з вистави; 3) режисера, який заспокоює актора, налаштовує його на успіх, бездоганну акторську гру, визнання глядача.

Кожен з учасників має відіграти всі три ролі. Час виконання кожної ролі — 2–3 хвилини.

Питання для обговорення: діти, яку роль було грати найскладніше? Чому? Що допомогло актору заспокоїтися?

Особливості для очного заняття: психолог спостерігає за учасниками з кожної групи, нотує їхні успіхи та складні моменти на занятті. Під час підбиття підсумків додає аналіз своїх спостереження.

Особливості для онлайн-заняття: психолог переводить учасників у сесійні зали (за можливості), щоб вони відіграли свої ролі. Якщо бракує технічних можливостей, то вправу варто замінити, наприклад, на адаптовану «Чарівну кулю».

Учні обирають фільтри для свого відео та можуть уявити себе актором з фільму, героєм з мультика, казки чи гри. У приміщенні вони знаходять круглий предмет (якщо потрібно, то просять допомоги в батьків).

Слово психолога: «Уявімо, що чарівна куля переносить нас у чарівне місце, туди, де наш настрій та самопочуття змінюються на краще. У цьому місці з'являються сили та впевненість. Відчуйте себе сповненими сил, радості, впевненості. Які спадають думки в такому стані? Запам'ятайте їх. Ким ви почуваетесь у цю мить? А тепер розкажіть про свої сильні якості та позитивні думки».

Діти по черзі вмикають мікрофони і називають героя, чий образ вони уявляють зараз, висловлюють свої позитивні думки та приємні емоції. Тримаючи чарівну кулю у руках та спостерігаючи за собою з фільтрами відео, діти можуть бути, ким забажають. Можуть не обирати героя, а бути собою. Тренер підбиває підсумки.

7. Ритуал групи «Наша пісня»

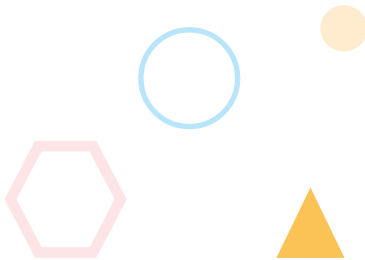
Всі діти стають у коло та разом виконують вже знайому пісню. Учасникам пропонується рухатися і танцювати під час співу.

8. Підсумки та оцінювання заняття

Тренер резюмує заняття, цікавиться станом та настроєм учасників.

Завершальне слово психолога: «Сьогодні ми говорили про позитивне мислення, міркували, як наші думки впливають на наш настрій. Що найбільше запам'яталося? Що сьогодні було корисне?»

Діти розповідають про свої враження від заняття, потім оцінюють його за допомогою смайликів. Психолог прощається з дітьми до наступного заняття.



Заняття 7

**Відновлення соціальних контактів**

Мета: відновлення підтримувальних стосунків; навчання отриманню підтримки від соціального оточення.

Завдання:

- ✓ ознайомити учасників з метою заняття, нагадати правила поведінки;
- ✓ допомогти дітям у відновленні підтримувальних стосунків;
- ✓ навчити встановлювати нові соціальні контакти;
- ✓ покращити настрій, підтримувати атмосферу довіри і поваги.

Ключові поняття: відновлення стосунків, соціальне оточення, соціальні контакти, друг, дружба.

Тривалість: перша частина заняття — 40 хв, активна перерва — 10 хв, друга частина заняття — 40 хв.

Формати проведення: очний проводиться з учнями у закладі; онлайн (дистанційний) — сумісно з батьками в Zoom, Google Classroom або Microsoft Teams.

Структура заняття

| № | Види роботи | Орієнтовна тривалість, хв | Ресурсне забезпечення очного заняття | Ресурсне забезпечення для дистанційного заняття |
|---|---------------------------|---------------------------|---------------------------------------|---|
| 1 | Привітання | 10 | Простір для дітей, парашут | Головний екран у Zoom, увімкнені камери та звук. Презентація* |
| 2 | Зворотний зв'язок і вступ | 5 | Простір для заняття | Головний екран у Zoom, слайд 3 |
| 3 | Вправа «Хто такий друг?» | 10 | Простір для виконання вправи | Головний екран у Zoom, слайд 3 |
| 4 | Вправа «Малюнок друга» | 15 | Аркуші, крейда, фломастери або олівці | Аркуші, крейда, фломастери або олівці |

Активна перерва — 10 хвилин

* Презентація доступна за посиланням: <https://kmarehab.com/portikus/>

| | | | | |
|---|-------------------------------------|----|--|---|
| 5 | Вправа «Карта соціальних контактів» | 15 | Аркуші, маркери | Слайди 6–7, головний екран у Zoom |
| 6 | Ритуал групи «Наша пісня» | 5 | Простір для дітей | Головний екран у Zoom |
| 7 | Підсумки та оцінювання програми | 10 | Дошка з підготовленими обличчями, наліпки | Слайд 10 |
| 8 | Загальне оцінювання очікувань | 5 | Малюнок галявини з наліпками, малюнок кошика | Головний екран у Zoom, платформи з віртуальними дошками |
| 9 | Гра «Коло побажань» | 5 | Простір для дітей | Віртуальна дошка, чат, головний екран у Zoom |

1. Привітання

Психолог вітає учасників на завершальному занятті та пропонує всім привітатися, створивши доброзичливу атмосферу. Далі психолог з учасниками пригадують правила роботи групи.

Вступне слово психолога: «Діти, потренуймо нашу пам'ять та згадаймо всіх учасників. Я запитаю, де знаходиться перший учасник, наприклад, Артем, і він одразу пробігає під парашутом і кричить: «Я тут!». Потім Артем повертається у коло з парашутом і вигукує ім'я наступного учасника. І так, поки всіх не пригадаємо».

Тренер та інші учасники можуть підказувати, хто залишився і ще не пробігав. Після виконання вправи тренер цікавиться настроєм дітей.

Особливості для очного заняття: учасники стають у коло і тримають парашут у руках (або простиралло чи штори). Учасники тримають парашут на середній висоті. Коли учасник пробігає під парашутом усі інші учасники можуть парашут підняти, піднявши руки догори.

Особливості для онлайн-заняття: психолог вітає дітей і батьків на завершальному онлайн-занятті. Всі учасники вимикають камери, і коли тренер запитує, учасник, якого назвали, вмикає камеру та говорить, натискаючи пробіл. Далі вже він запитує, де наступний учасник, а сам вимикає звук та відео. У своїх записах тренер відмічає, які учасники вже відповіли, щоб всі мали можливість привітатися. На завершення вправи учасники відображають свій настрій натисканням відповідної емоції у меню. Психолог підсумовує вправу.

2. Зворотний зв'язок і вступ

Психолог просить пригадати попередню зустріч, уточнює, що діти пам'ятають, які позитивні думки виникли у них, які почуття це викликало. Повідомляє тему та мету завершального заняття.

Вступне слово психолога: «Діти, сьогодні наша завершальна зустріч за програмою, проте не остання у нашій роботі. Ми говоритимемо сьогодні про друзів і дружбу. Ділитимемося досвідом, малюватимемо та, як завжди, обговорюватимемо».

Особливості для очного заняття: психолог підбадьорює учасників, якщо діти не пригадали всі елементи попереднього заняття та нагадує про вправи та ігри, що були відпрацьовані.

Особливості для онлайн-заняття: тренер запрошує висловитися дітям, які найменше себе проявили протягом занять за програмою.

Вправа для відпочинку очей

На цьому занятті запропонуйте «помалювати» очима фігурки: хрестик, коло, квадрат, плюс, знак нескінченності. Потім можна кілька разів заплющити і розплющити очі. Такі вправи допоможуть відпочити.

3. Вправа «Хто такий друг?»

Слово психолога: «Діти, я хочу обговорити з вами, ким є друг для кожного з вас. Отже, хто такий друг? Кого називають гарним / вірним другом? Як добрий друг може допомогти? З чого починається дружба? Чи важко знайти нового друга? Що станеться, якщо ти засмутиш чи образиш свого друга? Чому іноді друзі розходять»

ться і дружба завершується? В яких випадках дружба може тривати довгі роки? Чи можете ви товаришувати, якщо ваші погляди розбіжні, якщо вам подобаються різні речі, якщо ви не погоджуєтесь з його / її думкою?».

Психолог активно залучає дітей до дискусії. Уважно слухає їхні відповіді. Кожен учасник висловлює свою думку.

Особливості для очного заняття: психолог запитує дітей про дружбу. Вправу можна проводити за активними відповідями / ініціативою, а можна почергово, опитуючи учасників. Тренер підбиває підсумки дискусії.

Особливості для онлайн-заняття: тренер ставить запитання та просить дітей відповідати, вмикаючи мікрофони і пишучи в чаті. Наприкінці тренер підводить підсумки вправи.

4. Вправа «Малюнок друга»

Вступне слово психолога: «Діти, ми з вами щойно міркували про своїх друзів. Ваші відповіді були цікавими і різними. Пропоную вам зараз намалювати вашого друга. Це може бути друг з вашого минулого, сучасного чи майбутнього».

Після малювання діти розповідають про свої враження та висловлюються про друзів. Після узагальнення відповідей психолог пояснює, що є спільні риси для дружби в більшості людей (психолог повторює ті якості, які були озвучені більшістю дітей, наприклад, добрий, чесний, відвертий, готовий допомогти), а також є індивідуальні, особливі, незвичні (має цікавитись тим самим, що і я), хибні (має виконувати мої забаганки), що не відповідає справжній дружбі.

Особливості для очного заняття: психолог підходить до кожної дитини під час виконання завдання, щоб пересвідчитися, що дитина із завданням справляється. Якщо ні, то психолог може запропонувати свою допомогу. Потім можна влаштувати виставку робіт дітей, якщо всі погодяться. Якщо хтось не хоче брати участь у виставці, поставтеся із повагою до такого вибору.

Особливості для онлайн-заняття: учні малюють свого друга на аркушах, фотографію малюнка батьки допомагають завантажити на спільну платформу для огляду (наприклад, у гугл-документи) за посиланням у чаті. Якщо технічні навички тренера і батьків до-

звояють, то можна скористатися Padlet чи Jamboard і розмістити світлини малюнків одразу під час вправи.

Активна перерва — 10 хвилин — призначена для відпочинку від екрана. Найкраще використати час для фізичного та емоційного розвантаження, зміни локації, провітрювання приміщення, пиття води тощо.

5. Вправа «Карта соціальних контактів»

Хід вправи: психолог просить дітей на аркуші написати посередині своє ім'я. Від центра провести лінії (як промінці сонця) і вказати всіх людей, з якими підтримується контакт. Можна й домашню тваринку додати. Кількість ліній необмежена.

Слово психолога: «А тепер пропоную скласти план (див. табл. 7) на наступний тиждень так, щоб мати змогу взаємодіяти з вашими контактами (поспілкуватися, зустрітися, пограти, виконати спільну справу тощо)».

Таблиця 7. План взаємодії

| Коли плануєте зробити? | Що ви хотіли б зробити? | Чия допомога потрібна? |
|------------------------|-------------------------|------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |

Діти заповнюють, потім обговорюють написане.

Особливості для очного заняття: тренер підходить до учнів, перевіряє, чи справляються вони із завданням, допомагає за потреби. Хто хоче, той озвучує свої плани для розширення репертуару дій. Тренер може додавати варіанти, які діти не назвали.

Особливості для онлайн-заняття: психолог вітає учнів та батьків із поверненням на другу сесію заняття. Тренер демонструє слайд 6 та просить дітей намалювати сонечко. Під час виконання вправи діти можуть звертатися до тренера та батьків по допомогу. Потім діти планують взаємодію (слайд 7). Тренер підбадьорює та надихає учнів під час роботи. Всі відповіді дітей записуються

на віртуальній дошці. Після виконання вправи тренер підбиває підсумки.

6. Ритуал групи «Наша пісня»

Всі діти стають у коло та разом виконують вже знайому пісню.

7. Підсумки та оцінювання програми

Слово психолога: «Наша програма занять добігла кінця. Протягом наших зустрічей ми говорили про наші потреби, види здоров'я, що на нього впливає і як його підтримувати, вчилися керувати своїми реакціями, розв'язувати проблеми і конфлікти, засвоювали позитивні активності та позитивне мислення, а сьогодні ми розбиралися із поняттями “друг” і “дружба”. Тепер маємо ще й чудову виставку портретів наших друзів. Після занять маєте плани позитивних активностей на тиждень та плани взаємодії, рекомендую ними користуватися регулярно та постійно наповнювати».

Особливості для очного заняття: тренер демонструє розробки планів, якими діти займалися протягом занять, галерею малюнків та робить спільну фотографію.

Особливості для онлайн-заняття: діти розповідають про свої враження від занять, потім оцінюють заняття за допомогою смайликів чи використовують платформу для створення хмаринки слів. Діти одним словом передають свої враження від участі в програмі та бачать яскраву хмаринку.

8. Загальне оцінювання очікувань

Привертаємо увагу дітей до нашого кошика на лісовій галявині. Пропонуємо очікування, сподівання і побоювання, які справдилися, позмістити у кошик.

Особливості для очного заняття: наліпки з галявини діти переліплюють на малюнок кошика, якщо їхні очікування справдилися.

Особливості для онлайн-заняття: тренер виконує вправу, яка була на першому занятті. Учасники записують свої відповіді в чаті або озвучують їх, можуть повернутися до записів на слайді чи платформі для записів, які були використані на першому занятті (Google Documents, Jamboard, Awwapp [або miro], Slido, Padlet та ін.).

9. Гра «Коло побажань»

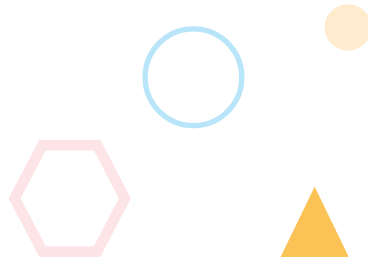
Діти стають колом і висловлюють побажання сусіду зліва і всім учасникам. Завершує коло побажань психолог.

Особливості для очного заняття: усі учасники обіймаються, тиснуть руки один одному, водять хоровод.

Особливості для онлайн-заняття: кожен учасник пише на віртуальній дошці свої побажання всім учасникам. Загальний колаж побажань доповнюється штампами, малюнками та звуковими побажаннями, емоціями від дітей та батьків.

Використана література та рекомендовані джерела

1. *Валецька Р. О.* Основи валеології : підруч. Луцьк : Волинська книга, 2007. 348 с.
2. *Вчимося жити разом :* посіб. для вчителя з розвитку соціальних навичок у курсі «Основи здоров'я» (початкова школа). Київ : Алатон, 2016. 232 с.
3. *Играя, побеждаем стресс. Игры для детей и для взрослых / Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ).* Киев : [Б. и.] 2015. 68 с.
4. *Психогімнастика у початковій школі / Упоряд. О. А. Атемасова.* Харків : Ранок, 2015. 160 с.
5. *Психосоциальная поддержка в кризисной ситуации : метод. пособ. для педагогов / Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ), Всеукраинский союз молодежных общественных организаций, Христианская ассоциация молодых людей Украины (УМСА Украины).* Киев : [Б. и.] 2015. 75 с.





Розділ 2.3

Модуль для учнів основної школи «Простір моїх змін», адаптований для дистанційної роботи

Заняття 1

Встановлення контакту



Мета: створити умови для роботи групи.

Завдання:

- ✓ познайомити учасників групи;
- ✓ визначити принципи групової взаємодії;
- ✓ сформуванати навички представлення себе;
- ✓ розвивати позитивне самооцінювання;
- ✓ виробити навички спілкування, обговорення, розв'язання проблеми;
- ✓ розвивати навички спільного вироблення рішень.

Ключові поняття: представлення себе, правила роботи групи, якості, риси характеру.

Тривалість заняття в очному форматі: 120 хв.

Тривалість заняття в дистанційному форматі: дві сесії по 45 хв у Zoom й активна перерва між ними на 15 хв.

Структура заняття

| № | Види роботи | Орієнтовна тривалість, хв | Ресурсне забезпечення очного заняття | Ресурсне забезпечення для дистанційного заняття |
|---|-------------------|---------------------------|--------------------------------------|---|
| 1 | Привітання. Вступ | | Вільний простір в аудиторії | Презентація* |
| 2 | Знайомство | 5 | Аркуші А4 для кожного, ручки | Головний екран у Zoom, увімкнені камери та звук |

* Презентація доступна за посиланням: <https://kmarehab.com/portikus/>

| | | | | |
|---|-----------------------------------|----|--|---|
| 3 | Актуалізація | 10 | Плакат, маркер | Віртуальна дошка в Zoom |
| 4 | Прийняття правил групи | 20 | Два стікери різного кольору для кожного учасника, два плакати для розміщення наліпок | Віртуальна дошка в Zoom |
| 5 | Енерджайзер | 5 | Додаток 1 | Вільний простір у кімнаті перед комп'ютером |
| 6 | Вправа «Наші імена — унікальні» | 5 | Картки, воскова кольорова крейда, прищипка на кожного | Віртуальна дошка в Zoom |
| 7 | Ритуал групи | 5 | Вільний простір у аудиторії | Головний екран у Zoom |
| 8 | Оцінювання заняття. Екран настрою | 10 | Наліпки-смайлики | Панель зворотного зв'язку з емоджі в Zoom |

1. Привітання. Вступ

Ведучий представляється, вітає учасників і повідомляє про початок занять за програмою формування життєстійкості для учнів. Зазначається, що програма складається з тем, робота над якими дасть можливість:

- ✓ навчитися ефективно спілкуватися;
- ✓ з'ясувати, що таке здоров'я, що на нього впливає і як воно залежить від нас;

- ✓ навчитися керувати власними емоціями;
- ✓ навчитися запобігати конфліктним ситуаціям і розв'язувати їх;
- ✓ спланувати своє майбутнє.

Далі ведучий повідомляє, що сьогодні відбудеться перше заняття, присвячене знайомству учасників, створенню основних правил роботи групи. Кожен учасник може представитися і по-знайомитися з іншими.

2. Знайомство

В очному форматі: учасники стають колом. Кожний по чергово називає своє ім'я, супроводжуючи його відповідним жестом. Після цього група повторює разом ім'я і рух учасника.

У дистанційному форматі: діти вмикають камеру, за можливості вона залишається ввімкненою впродовж усього заняття (див. загальні рекомендації на с. 39–54).

Ведучий пропонує познайомитися. Кожний по чергово називає своє ім'я, супроводжуючи його відповідними жестом. Після цього група повторює разом ім'я і рух учасника.

3. Актуалізація теми

Вправа «Чому ми тут? Що нас об'єднує?»

Слова ведучого: «Як ви вважаєте, чому ми тут? (відповіді учасників). Дійсно, все це так, у нас багато спільного, того, що нас поєднує. З'ясуємо, що це».

В очному форматі: перший етап вправи — ведучий об'єднує учасників у пари і пропонує кожній парі на аркуші протягом хвилини знайти і написати, що в них є спільного і що їх поєднує.

Можливі відповіді учасників:

- ✓ ходимо до однієї школи;
- ✓ займаємося спортом;
- ✓ полюблюємо солодке;
- ✓ маємо домашніх тварин.

Другий етап вправи: учасники розподіляються на четвірки і протягом хвилини шукають щось спільне для всіх.

Третій етап вправи: учасники формуються у дві підгрупи і шукають щось спільне для всіх у кожній з них.

Четвертий етап вправи: група знову збирається разом і шукає, щось спільне для всіх.

У дистанційному форматі: перший етап вправи — ведучий розгортає спільну віртуальну дошку Zoom, промовляючи й малюючи на ній: «Я люблю слухати музику! (малює на дошці скрипковий ключ). Хто ще любить слухати музику?» — ведучий називає й записує на дошці імена тих, хто долучається, «Хто має хатніх тварин?» тощо.

Можливі відповіді учасників:

- ✓ ходимо до однієї школи;
- ✓ займаємося спортом;
- ✓ полюблюємо солодке;
- ✓ маємо домашніх тварин.

Другий етап вправи: необхідно порохувати спільні інтереси і знайти такий, що об'єднує всіх.

Коментар для ведучого: на етапі виконання цієї вправи, крім позитивних спільних справ та якостей, можуть виникнути ситуації з негативним забарвленням (наприклад, «Ми переїхали до цього міста через війну», «Мій найкращий друг залишився в іншому місті» тощо). Ведучий уважно слухає учнів і дякує за те, що вони знайшли так багато спільного.

Слова ведучого: «Дійсно, крім приємних подій, інколи ми переживаємо складні часи та ситуації. Наші заняття допоможуть навчитися почуватися краще, шукати більше радості від життя і знаходити нові способи відпочинку та розвантаження.

Під час наших занять ми спілкуватимемося, отримуватимемо задоволення, а також зможемо ділитися своїми почуттями і враженнями від того, що з нами відбулося, про наше життя тепер і наші мрії в майбутньому».

4. Прийняття правил групи

Слова ведучого: «Що необхідно, щоб наші заняття були цікаві, приємні та корисні для кожного?».

Варіанти відповідей учасників: бути активними, виконувати запропоновані завдання тощо.

Слова ведучого: «Звісно, нам треба домовитися, як ставитимемося одне до одного. Це потрібно, щоб кожний учасник у групі почувався комфортно і безпечно. Скажіть, будь ласка, які для цього необхідні правила?».

Орієнтовні правила роботи в групі:

- ✓ слухати і чути (один говорить — усі слухають);
- ✓ бути активними;
- ✓ говорити тільки за темою і від свого імені;
- ✓ не критикувати: кожен має право на власну думку;
- ✓ висловлюватися коротко, по черзі;
- ✓ мобільна тиша (не користуватися телефонами під час роботи);
- ✓ не запізнюватися;
- ✓ дотримуватися конфіденційності;
- ✓ забороняється фізичне насилля.

Інформація для ведучого: необхідно звернути увагу на таке правило, як «конфіденційність» — особиста інформація не обговорюється і не виноситься за межі тренінгу.

Коли озвучено всі пропозиції, відбувається схвалення правил учасниками групи. Потрібно обговорити кожне правило, що воно означає, для чого потрібне. Після того, як уся група схвалює правило, ведучий записує його на віртуальній дошці «Правила роботи групи».

Коментар ведучому: у дистанційному форматі правила можна намалювати на віртуальній дошці. Важливо, щоби ці правила були доступні на кожному занятті. Потім варто зберегти все, що буде намальовано чи написано, і щоб воно було доступним на майбутніх заняттях. Для ефективної роботи на заняттях бажано схвалити не більше ніж 10 правил. Правила допомагають створити атмосферу довіри та підтримки, коли кожен учасник може виражати свої почуття, висловлювати думки без побоювання; формувати навички спілкування, обговорення, розв'язання проблеми, участі в спільному виробленні рішень, здатність дивитися на ситуацію з позиції іншої людини [10, с. 13].

Вправа «Очікування, побоювання»

Кожний учасник отримує дві різнокольорові наліпки. На одній з них учні пишуть свої очікування («що хотіли б отримати від заняття»), на другій — свої побоювання («з чим би не хотіли зіткнутися на заняттях»). Ведучий пропонує кожному розмістити свої наліпки на різних плакатах з назвами «Очікування», «Побоювання».

Коментар для ведучого: якщо хтось з учасників відмовляється розміщувати свою наліпку, наполягати не потрібно.

У дистанційному форматі: кожний учасник у чаті пише свої очікування («що хотіли б отримати від заняття») та побоювання («з чим би не хотіли би зіткнутися на заняттях»). Ведучий фіксує очікування та побоювання на віртуальній дошці.

Коментар ведучому: якщо хтось із учасників відмовляється розміщувати свій коментар, наполягати не потрібно.

5. Енерджайзер

Завдання: зняти фізичне та емоційне навантаження, навчитися усвідомлювати процеси в тілі, а також сприймати темп, ритм та енергію, створення позитивного мікроклімату в групі.

Слова ведучого: «На кожному занятті ми будемо гратися, тобто рухатися та виконувати вправи для підняття тону, зняття напруження і активізації уваги. Такі ігри називатимемо “енерджайзерами”».

Можна використовувати вправи: «Завми!», «Стежинка».

Коментар ведучому (у дистанційному форматі): запропонуйте дітям під час енерджайзеру перерву: випити води, провітрити кімнату, щось з'їсти (печиво чи фрукти). Потім, коли всі вже збираються разом, можна запропонувати прокоментувати, чи весело минув цей час.

6. Вправа «Наші імена унікальні»

В очному форматі: опис гри поданий в Додатку 1.

У дистанційному форматі: кожний учасник називає своє ім'я, розповідає, як воно перекладається, що означає, хто його так назвав і чому.

7. Ритуал групи

В очному форматі: учасникам пропонується самостійно обрати ритуал, який завершуватиме кожне заняття групи. Ведучий може надати свої варіанти ритуалів.

Приклади ігор-ритуалів

Гра «Компліменти». Опис гри поданий у Додатку 1.

Гра «Імпульс». Діти стоять колом, тримаючись за руки. Ведучий передає «сигнал», легко стискаючи руку учасника, який стоїть праворуч. Учасник, що отримав «сигнал», так само повинен передати його далі. І так далі колом, поки «сигнал» не дійде до ведучого, який в цей момент може радісно щось вигукнути. Потім сигнал передають в інший бік (лівою рукою). Коли учасники засвоять правила, цю гру можна ускладнити: передавати «сигнал» учасникам, у яких заплющені очі; передавати «сигнал», що складається з кількох стискань руки (від 2 до 5) [5].

У дистанційному форматі: учасникам пропонується самостійно обрати ритуал, який завершуватиме кожне заняття. Ведучий може дати свої варіанти ритуалів. Наприклад, кожному учаснику пропонується доторкнутися до екрана комп'ютера рукою, ніби передавши імпульс іншому, при цьому називається ім'я учасника. «Я, Віка (торкається рукою монітора), передаю привіт Каті». Катя передає привіт наступному учаснику.

Приклади ігор-ритуалів: гра «Компліменти», «Передай усмішку». Опис ігор див. у Додатку 1 [5].

8. Оцінювання заняття. Екран настрою

В очному форматі: учасникам пропонуються наліпки-смайлики із різним настроєм (див. Додаток 6). Кожний учасник обирає той смайлик, який відповідає його настрою наприкінці зустрічі. Смайлики підписувати не потрібно.

У дистанційному форматі: дітям пропонується визначити свій настрій після заняття за допомогою емоджі та символічних значків у Zoom. Кожний обирає свій настрій та демонструє іншим.

Заняття 2



Вивчення потреб

Мета: визначити потреби та чинники, які впливають на здоров'я учасників групи.

Завдання:

- ✓ створити безпечний та комфортний простір для роботи;
- ✓ закріпити правила роботи групи;
- ✓ надати учасникам інформацію про види здоров'я;
- ✓ сформувати в учнів відповідальне ставлення до власного здоров'я;
- ✓ провести анкетування потреби учнів.

Ключові поняття: здоров'я, здоровий спосіб життя; фактори впливу на здоров'я, потреби.

Тривалість заняття в очному форматі: 120 хв.

Тривалість заняття в дистанційному форматі: дві сесії по 45 хв на платформі «Zoom» і активна перерва між ними 15 хв.

Структура заняття

| № | Види роботи | Орієнтовна тривалість, хв | Ресурсне забезпечення очного заняття | Ресурсне забезпечення для дистанційного заняття |
|---|-------------------------|---------------------------|--------------------------------------|---|
| 1 | Привітання | 5 | Вільний простір в аудиторії | Головний екран у Zoom, увімкнені камери та звук, чат Zoom. Презентація* |
| 2 | Знайомство | 10 | | Віртуальна дошка в Zoom, чат |
| 3 | Актуалізація теми | 15 | Таблиця з видами здоров'я | Віртуальна дошка в Zoom |
| 4 | Вправа «Допомога іншим» | 15 | 4 аркуші паперу | Головний екран Zoom |
| 5 | Вправа «Опора» | 25 | Вільний простір у кімнаті | Віртуальна дошка в Zoom |

* Презентація доступна за посиланням: <https://kmarehab.com/portikus/>

| | | | | |
|---|--|----|-----------------------------|---|
| 6 | Анкетування «Визначимо власні потреби» | 10 | Анкета на кожного учасника | Головний екран у Zoom |
| 7 | Ритуал групи | 5 | Вільний простір в аудиторії | |
| 8 | Оцінювання заняття. Екран настрою | 5 | Наліпки зі смайликами | Панель зворотного зв'язку з емоджі в Zoom |

1. Привітання

В очному форматі: приклади та опис ігор подані в Додатку 1 (розділ «Вчимо самопрезентації, знайомству і впевненості в спілкуванні»). Можливі варіанти ігор: «Різні привітання», «База».

У дистанційному форматі: ведучий вітає учасників словами:

- ✓ «Вітаю всіх, хто зранку умивався!». Всі учасники водночас відповідають «Вітаю!».
- ✓ «Вітаю всіх, кому подобається погода сьогодні!». Учасники кажуть: «Вітаю!».
- ✓ «Вітаю всіх, хто сьогодні усміхався». Учасники вітаються у відповідь.

Ведучий пропонує кожному привітати всіх учасників за допомогою якоїсь ознаки, наприклад:

- ✓ хто випив чаю,
- ✓ хто слухав музику,
- ✓ хто приготував домашнє завдання тощо.

2. Знайомство

Слова ведучого: «Щоразу, коли ми зустрічатимемося, ми будемо знайомитися по-різному. Це допоможе з різних сторін побачити одну й ту й саму людину, дізнатися про неї щось цікаве і незвичайне.

В очному форматі: виконати вправу «Ініціали якостей». Опис гри поданий в Додатку 1.

Вправа «Інтерв'ю»

Учасники об'єднуються у пари. Протягом 3 хв кожному пропонується взяти інтерв'ю та представити свого партнера.

Орієнтовні запитання для інтерв'ю:

- ✓ життєве кредо;
- ✓ три основні риси характеру;
- ✓ три найулюбленіші речі;
- ✓ мрія.

У дистанційному форматі: виконати вправу «Ініціали якостей». Кожний учасник у чаті пише свої ініціали та якості характеру, які відповідають цим ініціалам, наприклад:

Т – терплячий,

С – серйозний,

О – оптиміст,

або

С – самостійна,

В – весела,

К – комунікабельна.

Коментар ведучому: підтримувати діалог у чаті, у разі ускладнень запропонувати іншим долучитися до обговорення і разом пошукати риси та якості характеру.

3. Актуалізація теми

Слова ведучого: «Як ви вважаєте, що означає бути здоровим?».

Можливі відповіді дітей:

- ✓ бути сильним;
- ✓ почуватися енергійним, бадьорим тощо.

Ведучий демонструє на екрані учням визначення поняття «здоров'я» Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Здоров'я — це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби або фізичних вад». «Як бачимо, існує кілька видів здоров'я: фізичне, психічне, соціальне [1, с. 124].

Учасникам тренінгу пропонується заповнити таблицю 8.

Таблиця 8. Здоров'я

| Що нам потрібно? | | |
|------------------|-------------------|--------------------|
| Фізичне здоров'я | Емоційне здоров'я | Соціальне здоров'я |
| | | |

Коментар ведучого: «Бути сильним і здоровим означає багато різних речей:

- ✓ наше тіло міцне;
- ✓ ви почуваетесь емоційно стабільним;
- ✓ ви маєте друзів і відчуваєте потребу в спілкуванні з іншими людьми;
- ✓ ви психічно сильні та здорові.

Підліткам потрібно багато умов, щоби бути фізично, психічно і соціально здоровими. Подумаймо, що для цього потрібно».

Учасникам пропонується поміркувати над запитаннями:

- ✓ «Що таке фізичне здоров'я? Що необхідно, щоби бути фізично здоровим?».
- ✓ Що таке психічне здоров'я? Що необхідно для психічного здоров'я?».
- ✓ «Що таке соціальне здоров'я? Що потрібно, щоби бути соціально здоровим?».

«Що таке фізичне здоров'я? Що необхідно, щоби бути фізично здоровим?»

У дистанційному форматі: відповіді дітей записуються у віртуальній таблиці Zoom.

Можливі відповіді дітей: для фізичного здоров'я нам потрібна чиста вода, здорове харчування, фізичні вправи, збалансоване харчування, лікування за потреби тощо.

Коментар ведучого: «Фізичне здоров'я означає, що наше тіло працює добре і в ньому нічого не болить, тобто ми добре почуватимемося у своєму тілі».

«Що таке психічне здоров'я? Що необхідно для психічного здоров'я?»

У дистанційному форматі: відповіді дітей вносяться до віртуальної таблиці.

Можливі відповіді дітей: для психічного здоров'я необхідно керувати своїм настроєм, давати відпочивати мозку, організувати свій час тощо.

Коментар ведучого: «Психічне здоров'я означає, що наш мозок добре працює, він допомагає нам навчатися в школі, переймати досвід інших, ухвалювати рішення. Емоційне здоров'я означає, що ми можемо опанувати свої почуття в складних ситуаціях, відчувати любов та підтримку».

«Що таке соціальне здоров'я? Що потрібно, щоби бути соціально здоровим?»

Можливі відповіді дітей: для соціального здоров'я необхідно піклуватися про інших, надавати підтримку іншим, бути добрим другом і товаришем тощо.

Коментар ведучого: «Соціальне здоров'я означає вміння контактувати з іншими (дорослими та однолітками), розвивати ті навички, які потрібні в спілкуванні».

Часом для того, щоби бути здоровими, нам необхідна допомога інших. Скажіть, будь ласка, яка допомога вам потрібна, щоби бути здоровими, хто нам може допомогти?».

4. Вправа «Допомога інших»

Вправа «Допомога інших»

В очному форматі: виконуємо вправу «Допомога інших».

Учні розподіляться на чотири групи, кожна з яких формує пропозиції, що або хто може допомогти бути здоровим.

Коментар для ведучого: наголосіть, що навколо багато людей, які можуть допомогти в разі потреби, проте про допомогу необхідно попросити.

У дистанційному форматі: учні відповідають, що або хто може допомогти бути здоровим. Ведучий фіксує основні тези на віртуальній дошці.

Коментар ведучому: зацентуйте на тому, що навколо багато людей, які можуть допомогти за потреби, проте необхідно просити про допомогу.

5. Вправа «Опора»

В очному форматі: проводиться з учасниками вправа «Опора» (див. Додаток 1).

У дистанційному форматі: учасникам пропонується сісти зручно, відчувати своє тіло, послухати власне дихання, поставити ноги

на підлогу, кілька разів глибоко вдихнути і видихнути, відчути, як змінюється дихання, биття серця, прислухатися до відчуттів у плечах, руках, ногах, спині, сідницях, грудній клітці. Потім підвестися зі свого місця, присісти, зробити кілька фізичних вправ, наприклад відтиснутися, понахилитися, потім знову прислухатися, відчути різницю між першим та другим разом.

Коментар ведучому: важливо підказати підліткам, як відчувати своє тіло, і спостерігати за змінами в диханні, серцебитті, напруженні. Після вправи пропонується перерва.

6. Анкетування «Визначаємо власні потреби»

Слова ведучого: «Для того, щоб почуватися добре, часом потрібно проаналізувати, що дійсно необхідно, і проаналізувати те, що ми маємо. Зробімо це разом».

В очному форматі: кожний учень отримує анкету, в якій необхідно оцінити свій стан від 0 до 10.

0 — погане почуття, маю багато проблем у цій сфері, 10 — почувуюся здоровим, нічого не турбує.

Анкета

ПІБ учня _____ Клас _____

Чи турбує тебе твоє здоров'я?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Чи турбує тебе здоров'я твоїх близьких?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Чи можеш ти впоратися зі своїми емоціями та почуттями?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Чи можуть впоратися твої рідні зі своїми почуттями та емоціями?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Чи хтось із твоїх рідних вживає алкоголь чи інші шкідливі речовини?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Чи відчуваєш ти зараз у безпеці?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Чи ти даєш собі раду із домашніми завданнями?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Чи турбують тебе проблеми з друзями?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Чи турбують тебе проблеми з рідними?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Чи турбують тебе проблеми з учителями?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Дякуємо за відповідь!

У дистанційному форматі: ведучий демонструє на екрані анкету із питаннями, за якими необхідно оцінити свій стан від 0 до 10.

0 — погане почуття, маю багато проблем у цій сфері,

10 — відчуваюся здоровим, нічого не турбує.

Чи турбує тебе твоє здоров'я?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Чи турбує тебе здоров'я твоїх близьких?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Чи можеш ти впоратися зі своїми емоціями та почуттями?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Чи можуть впоратися твої рідні зі своїми почуттями та емоціями?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Чи хтось із твоїх рідних вживає алкоголь чи інші шкідливі речовини?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Чи відчуваєш ти тепер у безпеці?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Чи ти справляєшся із домашніми завданнями?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Чи турбують тебе проблеми з друзями?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Чи турбують тебе проблеми з рідними?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Чи турбують тебе проблеми з учителями?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ведучий дякує за відповідь.

7. Ритуал групи

Учасники проводять ритуал, який обрано на попередньому занятті.

8. Оцінювання заняття. Екран настрою

Див. Додаток 6 (с. 306).

Заняття 3



Вчимося керувати реакціями

Мета: навчити усвідомлювати і безпечно проявляти свої почуття.

Завдання:

- ✓ розвивати розуміння «нормальних реакцій на ненормальні події»;
- ✓ оцінити та підвищити настрій учнів;
- ✓ створити умови для підвищення концентрації уваги та бадьорості.

Ключові поняття: «нормальні реакції на ненормальні події», почуття, відчуття, медитація.

Тривалість заняття: 1 год 30 хв.

Структура заняття

| № | Види роботи | Орієнтовна тривалість, хв | Ресурсне забезпечення очного заняття | Ресурсне забезпечення для дистанційного заняття |
|---|---|---------------------------|---|--|
| 1 | Привітання | 5 | Додаток 1 | Чат групи. Презентація* |
| 2 | Знайомство | 10 | Вільний простір в аудиторії, кольорові олівці, папір на кожного | |
| 3 | Актуалізація теми | 15 | Добірка ігор, набір карток «Що відчуває Ведмедик?» | Віртуальна дошка в Zoom |
| 4 | Вправа для медитування, актуалізування фантазії та уяви | 25 | Кольорова воскова крейда, аркуші паперу для кожного | Віртуальна дошка в Zoom, олівці та аркуші паперу кожному |

* Презентація доступна за посиланням: <https://kmarehab.com/portikus/>

| | | | | |
|---|--|----|-----------------------------|---|
| 5 | Енер- джайзер | 15 | Вільний простір в аудиторії | Головний екран у Zoom |
| 6 | Ритуал групи | 10 | Вільний простір в аудиторії | Головний екран у Zoom |
| 7 | Оцінюван- ня заняття. Екран настрою | 5 | Наліпки зі смайликами | Панель зворотного зв'язку з емоджі в Zoom |

1. Привітання

В очному форматі: ведучий пропонує привітатися тим, у кого:

- ✓ улюблена пора року — літо (весна, зима, осінь);
 - ✓ улюблена тварина — собака (кішка, дельфін);
 - ✓ улюблений вид спорту — футбол (фітнес, плавання);
 - ✓ улюблений колір — червоний (зелений, синій, жовтий);
 - ✓ улюблена страва — піца (суші, салат, борщ);
 - ✓ улюблені фільми — комедії (детективи, фантастика, екшени).
- Привітатися можна у формі гри «Що я найбільше люблю?» (див. Додаток 1).

У дистанційному форматі: привітатися можна у формі гри «Що я найбільше люблю?».

Ведучий пропонує привітатися тим, у кого:

- ✓ улюблена пора року — літо (весна, зима, осінь);
 - ✓ улюблена тварина — собака (кішка, дельфін);
 - ✓ улюблений вид спорту — футбол (фітнес, плавання);
 - ✓ улюблений колір — червоний (зелений, синій, жовтий);
 - ✓ улюблена страва — піца (суші, салат, борщ);
 - ✓ улюблені фільми — комедії (детективи, фантастика, екшени).
- Діти записують та ставлять «+» у чаті групи.

2. Знайомство

В очному форматі: проводяться ігри «Мій портрет і моє улюблене ім'я», «Це — Я» (див. Додаток 1).

У дистанційному форматі: гра «Мій портрет і моє улюблене ім'я».

Учасникам пропонується продемонструвати улюблену фотографію та назвати улюблене ім'я.

3. Актуалізація теми

Вступна гра «Відгадай настрій» (див. Додаток 1).

Слова ведучого: «Сьогодні поговоримо про різні емоційні реакції, які можуть бути в дітей та підлітків після важких подій. Іноді людина може відчувати складні, важкі та неприємні почуття (гіркі спогади, нерозуміння, розгубленість, біль). Дійсно, коли трапляється нещастя, важко всім. Це нормально почуватися по-різному після таких подій. Усі ці реакції повністю нормальні, це події, з якими ми іноді стикаємося, ненормальні. Сьогодні ми навчимося використовувати власну уяву та тіло для опанування складних емоцій і почуттів, з якими іноді стикаємося».

4. Вправа для медитування, актуалізування фантазії та уяви

Слова ведучого: «Зараз спробуймо використати нашу уяву для того, щоб нормалізувати настрій, відчутти силу та бадьорість».

В очному форматі: виконуються вправи «Безпечне місце» або «Дерево». Учасникам демонструється на екрані дерево (див. Додаток 1).

Для дистанційного формату:

1. Необхідно створити безпечне середовище, де учням не заважали б сторонні звуки.
2. Учні потрібно вимкнути камери і звук мікрофона. Запропонуйте знайти на стіні або на стелі якусь точку і зосередитися на ній.
3. Якщо учень відмовляється від участі у вправі, примушувати його не треба.

5. Енерджайзер

Слова ведучого: «Перед цим ми працювали з нашою уявою, а зараз попрацюємо з тілом, будемо його напружувати і розвантажувати».

Для очного формату: виконуються вправи «Передай рухи». (див. Додаток 1).

Слова ведучого: «Наша уява та наше тіло — це достатньо сильний інструмент для того, щоб позитивно впливати на наш настрій, почуття і здоров'я.

Іноколи ми хотіли би позбутися нагадувань про якісь важкі події, проте вони повертаються знову в снах, спогадах. Вправи, яких ми сьогодні навчалися, ви можете використовувати тоді, коли необхідно опанувати свої почуття, пов'язані зі спогадами. Потрібно пам'ятати, що ми відчуваємо нормальні реакції на ненормальні події».

6. Ритуал групи

Учасники проводять ритуал, обраний на попередньому занятті.

7. Оцінювання заняття. Екран настрою

Див. Додаток 6.



Заняття 4



Навички розв'язання конкретних проблем

Мета: розвивати навички розв'язання конфліктних ситуацій, опрацюовуючи приклади конкретних проблем.

Завдання:

- ✓ визначити, які бувають види конфліктів;
- ✓ навчити навичок розв'язання конфліктних ситуацій;
- ✓ опанувати чотирикрокову модель розв'язання конфліктних ситуацій.

Ключові поняття: конфлікт, модель розв'язання конфліктів, конструктивне рішення.

Тривалість заняття: 1 год 30 хв.

Структура заняття

| № | Види роботи | Орієнтовна тривалість, хв | Ресурсне забезпечення очного заняття | Ресурсне забезпечення для дистанційного заняття |
|---|--|---------------------------|---|--|
| 1 | Привітання | 5 | Додаток 1 | |
| 2 | Знайомство | 10 | Вільний простір в аудиторії, кольорові олівці, папір на кожного | |
| 3 | Актуалізація теми | 15 | Плакат «Конфлікти в нашому житті» | Віртуальна дошка в Zoom, демонстрування малюнків. Презентація* |
| 4 | Вправа «Нахаба» (способи реагування в конфліктних ситуаціях) | 15 | Вільний простір в аудиторії, плакат, маркери | Віртуальна дошка в Zoom |

* Презентація доступна за посиланням: <https://kmarehab.com/portikus/>

| | | | | |
|---|---|----|-----------------------------|---|
| 5 | Вправа «Навчаємося розуміти одне одного» | 10 | Вільний простір в аудиторії | Головний екран у Zoom, презентація з фотографіями людей у різних станах |
| 6 | Енерджайзер | 10 | Вільний простір в аудиторії | Головний екран у Zoom, чат групи |
| 7 | Застосування «Чотирьохкрової моделі розв'язання конфліктних ситуацій» | 10 | Кольорові наліпки, аркуші | Чат групи, записнички учасників |
| 8 | Ритуал групи | 10 | Вільний простір в аудиторії | Головний екран у Zoom |
| 9 | Оцінювання заняття. Екран настрою | 5 | Наліпки зі смайликами | Панель зворотного зв'язку з емоджі в Zoom |

1. Привітання

В очному і дистанційному форматах привітання відбуваються за допомогою ігор «Вітаю!», «Різні привітання» (див. Додаток 1).

2. Знайомство

В очному форматі: проводяться ігри «Я хвалюся», «Чарівна куля» (див. у Додатку 1).

У дистанційному форматі: граємо в «Дві правди, одна брехня».

Учасники називають про себе два правдиві факти, один несправжній. Наприклад: «Мені подобається чорний колір, я граю на фортепіано і щоранку роблю зарядку». Учасники відгадують, що зі сказаного правда, а що ні.

3. Актуалізація теми

В очному форматі: учням демонструють плакат із зображеннями, поданий нижче (див. рис. 3):

У дистанційному форматі: учням демонструють віртуальну дошку Zoom (слайд 4, рис. 3).

Слова ведучого: «Іноді людина має суперечливі думки, бажання, ідеї. Цей стан називається внутрішнім конфліктом. Можете навести приклад?».

Можливі відповіді дітей:

- ✓ вибір професії;
- ✓ конфлікт між розумом і почуттями;
- ✓ вибір між тим, чи залишити все, як є, чи все змінити у своєму житті.

«Часом бувають конфлікти між двома людьми. Наведіть, будь ласка, приклад».

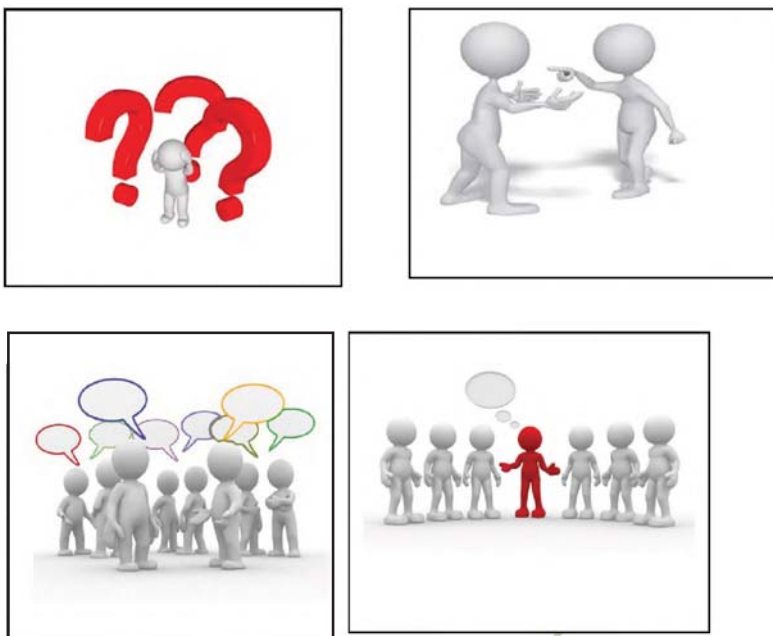


Рис. 3. Конфлікти в нашому житті

Орієнтовні відповіді дітей:

- ✓ боротьба за авторитет;
- ✓ суперництво у класі;
- ✓ обман, плітки.

«Можливі також конфлікти між кількома людьми одночасно, наприклад, у класі. Чи стикалися ви з такими випадками?»

Відповіді дітей:

- ✓ суперництво між дівчатами і хлопцями;
- ✓ протистояння між кількома групами підлітків за авторитет.

«Буває, що одна група людей конфліктує з іншою. Чи стикалися ви з такими випадками? Наведіть, будь ласка, приклади».

Можливі відповіді дітей:

- ✓ протистояння під час футбольних матчів;
- ✓ суперечки між різними підлітковими течіями тощо.

Висновок вєдучого: «Невміння зрозуміти іншого, впевненість, що тільки ваша думка правильна, небажання подивитися на ситуацію очима іншого — найкоротший шлях до непорозуміння, а часто й до виникнення конфлікту».

4. Вправа «Нахаба» (способи реагування в конфліктних ситуаціях)

В очному форматі: виконуємо вправу, мета якої удосконалювати вміння реагувати в конфліктних ситуаціях різними способами.

Слова вєдучого: «Буває, що ви стоїте в черзі в шкільній їдальні і раптом перед вами хтось “влазить”. Ситуація дуже життєва, а частенько і слів не знаходиться, щоб описати своє обурення. Та й не всяке слово подіє на нахабу. А проте, як бути? Спробуймо розібрати цю ситуацію. Об'єднайтеся у пари. У кожній парі той, хто сидить зліва, — це учень, що сумлінно стоїть у черзі. “Нахаба” — справа. Відреагуйте експромтом на його появу так, щоб він вас почув. Потім кожна пара міняється ролями і гра продовжується».

Наприкінці гри група обговорює, яка реакція на появу нахаби була найвдалішою.

Слова вєдучого: «Існує чимало шляхів подолання конфліктів конструктивним способом, тобто без насильства (слухати іншого, бути відкритим до спілкування, пропонувати компенсацію, іноді

поступитися). На вашу думку, які навички й уміння необхідні людині, щоби позитивно розв'язувати конфліктні ситуації?».

Можливі відповіді учасників:

- ✓ уміння слухати, не перебиваючи, іншу людину;
- ✓ уміння запитувати, приділяти увагу співрозмовнику;
- ✓ уміння стати на позицію іншої людини;
- ✓ починати розмову з «Я», а не «Ти»;
- ✓ говорити про свої бажання, враховувати бажання іншого.

Ведучий записує відповіді учасників на плакаті, додаючи вміння, які не назвали учасники.

Слова ведучого: «Як вважаєте, які якості у вас достатньо розвинуті, а які необхідно тренувати?».

У дистанційному форматі: ведучий пропонує двом учасникам розіграти ситуацію «Конфлікт у їдальні». Запропонуйте учасникам знайти такі варіанти, щоб нахаба почув іншого. У кінці гри група обговорює, яка реакція на появу нахаби була найвдаліша.

Ведучий записує відповіді учасників на віртуальній дошці, додаючи вміння, які не назвали учасники.

Слова ведучого: «Як ви вважаєте, які ваші якості достатньо розвинуті, а які необхідно тренувати?».

Відповіді учасників фіксуються у чаті.

5. Вправа «Навчаємося розуміти одне одного»

Слова ведучого: «Якщо ми зосередимося на мові нашого тіла, зможемо зрозуміти, який настрій іншої людини».

Для очного формату: етапи виконання вправи:

1. Учасники групи вільно ходять аудиторією. За сигналом «Стоп» вони зупиняються перед тим учасником, який найближче. Не кажучи ні слова, один учасник намагається відчутти, як зовнішній вигляд (постава, частота дихання, вираз обличчя) впливає на них. Кожний намагається відчутти емоційний стан іншого, миттєво оцінити і свій.

2. Через пів хвилини партнери діляться враженнями, які оцінили.

3. Члени групи продовжують ходити кімнатою. Кожний повинен встигнути поспілкуватися із 3–4 учасниками.

4. Обговорення підсумків:

- ✓ Чому людям важливо навчатися розуміти мову тіла?
- ✓ Наскільки добре вдалося зрозуміти ту чи ту людину?
- ✓ Якою мірою кожний без слів зміг зрозуміти внутрішній світ своїх партнерів?

У дистанційному форматі: етапи виконання вправи:

1. Підліткам демонструють фотографію з обличчями людей у різних емоційних станах (радість, сум, пригніченість, спокій, напруженість, зосередженість). Завдання полягає у тому, щоби по черзі відгадати стан людини.
2. Дітям демонструють фотографію людей у різних позах, пропонується набути таку саму позу та відчувати стан тієї людини.
3. Обговорити враження від виконання завдання.

6. Енерджайзер

Для очного формату: проводиться за допомогою перелічених нижче ігор. Має на меті усунення психологічного дискомфорту, агресії, формування уміння враховувати позицію іншого.

Перелік ігор: «Сварка», «Дражнилки», «Дерево та лось» (див. Додаток 1).

У дистанційному форматі: дітям пропонується під час перерви намалювати на аркуші свій стан під час конфлікту, наприклад, злість чи образу, зробити фотографію, викласти її у чат.

7. Застосування «Чотирикрової моделі розв'язання конфліктних ситуацій»

Слова ведучого: «Щоб навчитися конструктивно, без ускладнень розв'язувати конфліктні ситуації, пропоную опрацювати чотирикрову модель розв'язання конфліктів:

1. Визначити проблему та відповідального.
2. Сформулювати мету.
3. Застосувати мозковий штурм.
4. Обрати рішення».

Крок 1. Визначення проблеми

Слова ведучого: «Якщо ми потрапляємо в конфліктну ситуацію, нас переполюють різні складні почуття та занепокоєння.

Сформулюйте перелік хвилювань і тривоги, із якими ми стикаємось».

Етап роботи: кожний учасник у чаті визначає проблему, яка його хвилює і викликає складні почуття (наприклад, «не можу знайти друга», «постійно сварюся з батьками» тощо).

Запитання для обговорення:

- ✓ Як часто трапляється така проблема?
- ✓ Хто залучений?
- ✓ Як ви почуваетесь через це?
- ✓ Як це вас стосується?

Коментар ведучому: для учасників групи може стати несподіванкою, що в складну ситуацію можуть бути втягнуті декілька людей, які поділяють відповідальність за те, що відбувається. Також необхідно пояснити, що інша особа часом може переживати неприємні почуття (страх, тривогу, безсилля), проте ми не маємо почуття провини за це. Ведучий пропонує у власних записничках виконати кроки 2–4.

Крок 2. Сформулювати мету

Слова ведучого: «Спробуйте визначити власну мету в розв'язанні цієї ситуації, використовуючи такі формулювання:

- ✓ “Я хочу...”;
- ✓ “Я потребую...”;
- ✓ “Я хвилююсь, що...”.

Спробуйте врахувати побажання та цілі інших людей, задіяних у цій конфліктній ситуації».

Крок 3. Мозковий штурм

Слова ведучого: «Складіть перелік способів подолання цієї ситуації, і запишіть їх на своєму аркуші. Якщо не вистачає важливих рішень, можна додати такі:

- ✓ заспокоїтися;
- ✓ думати позитивно;
- ✓ навчитися нових навичок розв'язання конфліктних ситуацій;
- ✓ попросити та отримати допомогу від інших».

Крок 4. Вибір рішення

Учасникам пропонують оцінити написані ідеї та обрати найкращі, важливо, щоб рішень було більше, ніж одне. Після цього необхідно оцінити корисність кожної ідеї («+» — корисна, «-» — некорисна, «*» — найкраща ідея).

Підсумки:

- ✓ Чи корисною була для вас ця модель?
- ✓ Чи використовуватимете її для розв'язання конфліктів?
- ✓ Кому зі своїх знайомих ви розповісте про цю модель?

У дистанційному форматі: ведучий демонструє екран із зображенням чотирикрокової моделі розв'язання конфлікту.

8. Ритуал групи

Учасники виконують ритуал, обраний на попередньому занятті.

9. Оцінювання заняття. Екран настрою

Див. Додаток 6.



Заняття 5

Посилення ролі позитивних активностей



Мета: навчити планувати позитивні активності, які б давали задоволення та повертали почуття контролю над своїм життям.

Завдання:

- ✓ створити умови для відновлення почуття фізичного та емоційного комфорту;
- ✓ ознайомити з різними видами позитивних активностей;
- ✓ залучити учасників до планування приємних та важливих справ;
- ✓ навчити використовувати «Календар приємних справ», «Щоденник позитивних активностей».

Ключові поняття: позитивні активності, календар приємних справ, справи з відновлення.

Тривалість: 1 год 30 хв.

Структура заняття

| № | Види роботи | Орієнтовна тривалість, хв | Ресурсне забезпечення очного заняття | Ресурсне забезпечення для дистанційного заняття |
|---|--|---------------------------|---|---|
| 1 | Привітання | 5 | Додаток 1 | |
| 2 | Знайомство | 10 | Вільний простір в аудиторії, кольорові олівці, папір на кожного | Чат групи, фотографія об'єктів. Презентація* |
| 3 | Актуалізація теми | 10 | | Віртуальна дошка в Zoom, демонстрування електронної таблиці |
| 4 | Вправа «Вибір приємних справ» | 15 | Таблиця позитивних активностей | Віртуальна дошка в Zoom, чат групи |
| 5 | Енерджайзер для розвивання поваги, ввічливого ставлення до людей | 10 | Вільний простір в аудиторії, м'яч | |

* Презентація доступна за посиланням: <https://kmarehab.com/portikus/>

| | | | | |
|---|--|----|---|--|
| 6 | Вправи «Календар приємних справ» і «Щоденник позитивних активностей» | 10 | Роздрукований «Календар приємних справ» і «Щоденник позитивних активностей» для кожного | Головний екран у Zoom, онлайн-таблиця, записнички учасників, чат групи |
| 7 | Ритуал групи | 10 | Вільний простір в аудиторії | Головний екран у Zoom |
| 8 | Оцінювання заняття. Екран настрою | 5 | Наліпки зі смайликами | Панель зворотного зв'язку з емоджі в Zoom |

1. Привітання

Для очного формату: виконуємо ігри «Братні обійми», «Автобус почуттів» (див. Додаток 1).

Для онлайн-формату: ведучий пропонує учасникам привітатися та назвати два позитивні випадки, які трапилися з ними сьогодні.

2. Знайомство

Для очного формату: ігри «Павутинка», «Закінчи фразу» (див. Додаток 1).

У дистанційному форматі: гра ведучий пояснює правила гри «Якби я був твариною, я був би дельфіном, а ви?». Дітям пропонується уявити себе:

- ✓ твариною;
- ✓ квіткою, рослиною;
- ✓ явищем природи;
- ✓ порою року.

За бажанням учасники можуть продемонструвати фотографії «схожості» у чаті групи.

3. Актуалізація теми

Слова ведучого: «Буває так, що складні емоції та почуття дуже заважають нормальному життю людини. Спроби позбутися, втекти від усього, що нагадує про такі переживання, заважають підліткам знаходити нові цікаві справи та інтереси, планувати своє майбутнє. Пам'ятаємо, що наші почуття залежать від наших думок і від нашої поведінки. Якщо робитимемо приємні речі, дуже скоро ми почнемо почуватися набагато краще. Ми можемо заповнити своє життя приємними справами та враженнями».

4. Вправа «Вибір приємних справ»

Учасникам демонструють таблицю 9.

Таблиця 9. Позитивні активності

| Справи вдома | Справи на вулиці | Справи з іншими | Справи з відновлення |
|--------------------------------|---|----------------------------|--|
| Малювати | Гуляти з тваринами | Готувати з друзями свято | Прибирати в парку |
| Слухати музику | Робити фізичні вправи | Розповідати смішні історії | Допомагати молодшим з уроками |
| Грати на комп'ютері | Грати в м'яч | Грати в настільні ігри | Ремонтувати дитячий майданчик |
| Грати на музичному інструменті | Саджати рослини | Займатися спортом | Саджати рослини |
| Співати | Кататися на роliках, скейтi, велосипедi | Готувати страви | Ремонтувати зламані речі |
| Дивитися фільми | Співати під гітару | Відвідувати кінотеатр | Допомагати тим, хто цього потребує (волонтерам, переселенцям, пораненим) |

Кожний учасник пропонує приклади позитивних справ, які можна виконувати самому та з іншими людьми.

Висновок ведучого: «Іноді здається, що нам нічого робити і що все найцікавіше відбувається в комп'ютері чи інтернеті (спілкування, ігри, новини), проте знаємо, що досить багато приємних справ можемо робити з іншими чи самому поза межами онлайн-простору».

Ведучий продовжує: «Іноді буває, що обставини змушують нас залишатися вдома, нам необхідно навчитися використовувати цей час з користю. Ось приємні справи, які ми можемо виконувати, не виходячи із дому, разом з іншими онлайн:

- ✓ разом дивитися фільм;
- ✓ вивчати іноземну мову;
- ✓ відвідувати онлайн-екскурсію;
- ✓ слухати музику;
- ✓ грати в шахи;
- ✓ робити фізичні вправи;
- ✓ зробити онлайн-вечірку;
- ✓ разом готувати страву;
- ✓ танцювати, займатися йогою тощо.

5. Енерджайзер для розвитку поваги, ввічливого ставлення до людей

Проводяться такі ігри: «Ввічливі слова», «Магазин ввічливих слів», «Компліменти».

6. Вправи «Календар приємних справ» і «Щоденник позитивних активностей»

Для очного формату

Слова ведучого: «Із запропонованих справ треба обрати ті, які вам хотілося б виконати, їх варто запланувати у своєму календарі, обравши хоча б одну приємну справу на день».

Етапи виконання вправи:

1. Кожному учаснику пропонується «Календар приємних справ» (табл. 10). Учасники групи самостійно заповнюють першу колонку «Справи». Якщо комусь складно, він може використовувати справи із таблиці позитивних активностей.

Таблиця 10. «Календар прийомних справ»

| Справи | Хто робитиме це зі мною |
|--------|-------------------------|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |
| 6. | |

2. Учасники вільно рухаються аудиторією зі своїми календарями, пропонують їх іншим учасникам групи. Якщо когось зацікавить прийомна справа (наприклад, «Готувати шкільне свято»), він вписує своє ім'я у колонці «Хто це робитиме зі мною».

3. Учасники отримають «Щоденники позитивних активностей» і вносять свої прийомні, позитивні справи на кожний день (табл. 11).

Таблиця 11. «Щоденник позитивних активностей»

| Щоденник позитивних активностей | | | | | | |
|---------------------------------|----|----|----|----|----|----|
| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | НД |
| | | | | | | |

У дистанційному форматі

Слова ведучого: «Я пропоную вам обрати ті справи, які ви хотіли б і могли виконати разом в інтернеті, а також запланували б їх у своєму календарі, хоча б одну приємну справу на день».

Етапи виконання вправи:

1. Кожному учаснику пропонується зразок онлайн-таблиці «Календар приємних справ» (табл. 10). Учасники групи самостійно у своїх записничках заповнюють першу колонку «Справи». Якщо комусь складно, він може використовувати справи з таблиці позитивних активностей.
2. Учасники в чаті пишуть, одну зі своїх справ і пропонують іншим учасникам групи приєднатися до її виконання. Якщо когось зацікавить приємна справа (наприклад, «готувати їжу на свято»), він вписує своє ім'я в колонці «Хто це робитиме зі мною».
3. Учасники отримують «Щоденники позитивних активностей» (табл. 11) і вносять свої приємні, позитивні справи на кожний день.

Слова ведучого: «Ми щойно розпланували приємні та корисні справи на цей тиждень, дехто знайшов собі партнерів для виконання спільних приємних дій. Поділімося враженнями. Чи були ви готові допомагати іншим виконати їхні позитивні активності?».

Коментар для ведучого: якщо хтось з учнів не знайшов партнерів для виконання приємних активностей, необхідно поговорити з ним про те, хто в його житті може йому допомогти. Можливо, це друзі з іншого класу, однолітки-сусіди, товариші зі спортивної секції, дорослі. Необхідно акцентувати на тому, що навколо багато людей, готових прийти на допомогу та провести вільний час корисно та приємно.

7. Ритуал групи

Коментар для ведучого: перед ритуалом потрібно попередити учасників, що залишилося ще два заняття, після яких необхідно буде розлучатися.

8. Оцінювання заняття. Екран настрою

Див. Додаток 6.

Заняття 6



Навчання позитивного мислення

Мета: навчити формулювати позитивні думки, планувати позитивне майбутнє.

Завдання:

- ✓ створити атмосферу підтримки та взаємоповаги;
- ✓ наголосити на унікальності та неповторності кожної особистості;
- ✓ показати взаємозв'язок між думками та почуттями;
- ✓ навчити знаходити негативні думки та перетворювати їх на позитивні.

Ключові поняття: шкідливі та корисні думки, позитивне мислення.

Тривалість: 1 год 30 хв.

Структура заняття

| № | Види роботи | Орієнтовна тривалість, хв | Ресурсне забезпечення очного заняття | Ресурсне забезпечення для дистанційного заняття |
|---|--|---------------------------|---|---|
| 1 | Привітання | 5 | Додаток 1, парашут | |
| 2 | Знайомство | 10 | Вільний простір в аудиторії, парашут | |
| 3 | Вправа з асоціативними / метафоричними картками «Минуле, сьогодні, майбутнє» | 30 | Асоціативні / метафоричні картки, аркуші на кожного | Віртуальна дошка в Zoom, демонстрування фотографій з асоціативними картками. Презентація* |
| 4 | Актуалізація теми | 15 | Плакат «Ох і Ах», плакат «Реакції персонажів» | Віртуальна дошка в Zoom, демонстрація (рис. 1), чат групи, електронний плакат |
| 5 | Енерджайзер для зняття напруження та стресу | 10 | Вільний простір в аудиторії, м'яч | Віртуальна дошка в Zoom, демонстрація (рис. 2). «М'язова релаксація» |

* Презентація доступна за посиланням: <https://kmarehab.com/portikus/>

| | | | | |
|---|-----------------------------------|----|---|--|
| 6 | Вправа «Думки та почуття» | 15 | Плакат, олівці. Інфографіка «Позитивне та негативне мислення» | Головний екран у Zoom, електронна таблиця, записнички учасників, чат групи, демонстрація (рис. 3, 4) |
| 7 | Ритуал групи | 5 | Вільний простір у аудиторії | Головний екран у Zoom |
| 8 | Оцінювання заняття. Екран настрою | 5 | Наліпки зі смайликами | Панель зворотного зв'язку з емоджі в Zoom |

1. Привітання

В очному форматі: ігри «Ми в будиночку», «Заміни» (див. Додаток 1).

У дистанційному форматі: ведучий пропонує учасникам пригадати, що найприємніше з ними сталося за останній тиждень.

2. Знайомство

В очному форматі: «Гра з іменами», «Ініціали якостей» (див. Додаток 1).

У дистанційному форматі: вправа «Приємні імена».

Ведучий пропонує назвати 3–4 варіанти імені кожного учасника, якими їх називають чи їм приємно чути, наприклад: «Катруся, Катеринка, Каті» або «Сергійко, Серж, Сержик».

3. Вправа з асоціативними / метафоричними картками «Минуле, сьогодні, майбутнє»

Для очного формату

Слова ведучого: «Перед вами картки з різними зображеннями, оберіть три картки, які символізують ваше минуле, сьогоднішнє і майбутнє. Після цього поверніться на своє місце і на аркуші розкладіть картки в послідовності від минулого до майбутнього. Завдання необхідно виконувати в повній тиші».

Під час виконання цього завдання у вас та інших учасників можуть виникнути багато різних почуттів. Це абсолютно нормально. Якщо ви бачите прояви почуттів інших учасників (сльози, тремтіння, напруження), намагайтеся не реагувати. Зараз почергово розповідатимемо про ті картки, які обрали».

Коментар для ведучого: іноді учасники просять обрати не три картки, а більше. Ведучий не заперечує проти цього. Він має бути готовий, що в учасників можуть виникнути важкі почуття, коли вони пригадують минуле або сьогоднішня (сум, біль, смуток). Необхідно в безпечній атмосфері дати можливість проявити ці почуття, але утримувати інших учасників від надання порад і реакцій на прояви складних емоцій.



Важливо, щоб кожний з учасників знаходив щось позитивне у своєму майбутньому. Якщо учасникові складно знайти приємні моменти в майбутньому, варто зорієнтувати його, що можна впливати на те, що відбуватиметься через тиждень або завтра, адже це теж майбутнє.

У дистанційному форматі: ведучий демонструє на екрані фото метафоричних карток. Під кожною картокою поставлений номер.

Слова ведучого: «Перед вами картки з різними зображеннями. Оберіть три картки, які символізують ваше минуле, сьогоднішня і майбутнє. Під час виконання цього завдання у вас та інших учасників можуть виникнути багато різних почуттів. Це абсолютно нормально. Якщо ви бачите прояви почуттів інших учасників (сльози, тремтіння, напруження), намагайтесь їх витримувати. Зараз ми по чергово розповідатимемо про ті картки, які ми обрали».

4. Актуалізація теми

Слова ведучого: «Сьогодні ми поговоримо, як наші думки впливають на те, як ми відчуваємося. Дехто в житті пережив складні події, які принесли багато емоцій і переживань. Такі люди постійно думками повертаються до цих непростих ситуацій, що впливає на їхні почуття, сприймання світу і поведінку. Якщо ми навчимося формулювати та обирати позитивні думки, то зможемо впливати на свою поведінку сьогодні й на майбутнє, яке нас очікує».

Учасникам демонструють на екрані фотографію і малюнок «Ох і Ах» (див. рис. 4).

Слова ведучого: «Погляньте, на екрані персонажі Ох і Ах. Вранці кожний з них поглянув у вікно і побачив дощову погоду. На вашу думку, як відреагував кожний з них на те, що побачив за вікном? Пофантазуймо і напишімо».



Рис. 4. Фото «Ох і Ах»

Приклади відповідей учасників в очному форматі

Дощова погода за вікном

| Запитання | Ох | Ах |
|---------------|---|--|
| Що сказали б? | Дощ ллє як з відра, вся вулиця залита водою, напевно, нестерпно холодно, хоч би не захворіти | О, на вулиці дощ. Його не було вже два тижні. Так багато калюж, нарешті випробую нові гумові чоботи. Буде приємно прогулятися під парасолькою |
| Що відчули б? | Смуток, роздратування, жалість | Цікавість, задоволення, радість |
| Що зробили б? | <ul style="list-style-type: none"> Відминив відвідування гуртка або секції. Надягнув багато теплого одягу. Пожалівся другу по телефону | <ul style="list-style-type: none"> Запросив друга прогулятися під дощем. Надягнув нові чоботи та поміряв би в них найглибшу калюжу. Зробив фотографію з парасолькою |

У дистанційному форматі: ведучий фіксує на віртуальній дошці відповіді дітей.

Дощова погода за вікном

| | Ох | Ах |
|----------------|----|----|
| Що побачили б? | | |
| Що почули б? | | |
| Що зробили б? | | |

Слова ведучого: як бачимо, ситуація одна, а думки, почуття та дії наших персонажів зовсім різні.

В одно окно смотрели двое:

Один увидел дождь и грязь,

Другой — листвы зелёной вязь,

Весну и небо голубое...

В одно окно смотрели двое... [2, с. 150]

Як ви вважаєте, від чого це залежить? Дійсно, це залежить від того, наскільки позитивно мислить людина і чи уміє справлятися зі своїми негативними думками. Це дуже корисно керувати своїми шкідливими думкам і змінювати їх на хороші. Іноді це буває досить складно, оскільки ми не помічаємо свої думки, як не помічаємо свого дихання і не контролюємо його свідомо. Думки виникають самі собою. Як і з диханням, необхідно спочатку навчитися помічати та контролювати погані думки.

5. Енерджайзер для зняття напруження та стресу

В очному форматі: проводяться ігри: «Хвиля», «Вогонь та лід», «Язики полум'я» (див. Додаток 1).

У дистанційному форматі: дітям пропонується вправа для напруження / розслаблення тіла «М'язова релаксація».

Прогресивна релаксація — найпростіша техніка розслаблення. Необхідно лягти спиною на тверду рівну поверхню, заплющити очі й вибрати об'єкт: для початку невелику групу м'язів, наприклад, литки, прес, м'язи кисті рук. Цю групу необхідно спочатку сильно напружити (хоча б для того, щоб відчути їх), після чого різ-

ко розслабити і спробувати повністю відчувати це розслаблення. Класична схема прогресивної релаксації: послідовний рух (напруга – розслаблення) від шийних м'язів до м'язів кінчиків ніг.

Коментар ведучого: «Іноді через перевтому чи думки буває важко заснути. Можна використовувати цю вправу для зняття напруги».

Дітям демонструється екран із зображеннями (рис. 5).



Рис. 5. М'язова релаксація

6. Вправа «Думки та почуття»

Для очного формату: Ведучий малює чоловічка (див. рис. 6) з негативною думкою у голові (наприклад, «Я ніколи не отримую 12 балів із хімії»). Після цього просить групу визначити, які почуття виникають від цієї думки (наприклад, сум, смуток, сором). Ведучий пропонує обрати колір, який відповідає цим почуттям і замальовує цим кольором чоловічка (сірий, брунатний, темний). На другому малюнку зображується чоловічок з позитивною думкою (наприклад, «У мене 8 із хімії, але я трохи підтягну останню тему й отримаю 9 чи 10 балів»). Учасникам пропонується визначити почуття (надія, цікавість, впевненість) та обрати колір, відповідний почуттю — жовтий, зелений, блакитний тощо. Ведучий пропонує дати ім'я кожному чоловічкові.

Слова ведучого: «Як ви вважаєте, як пов'язані думки з почуттями?».

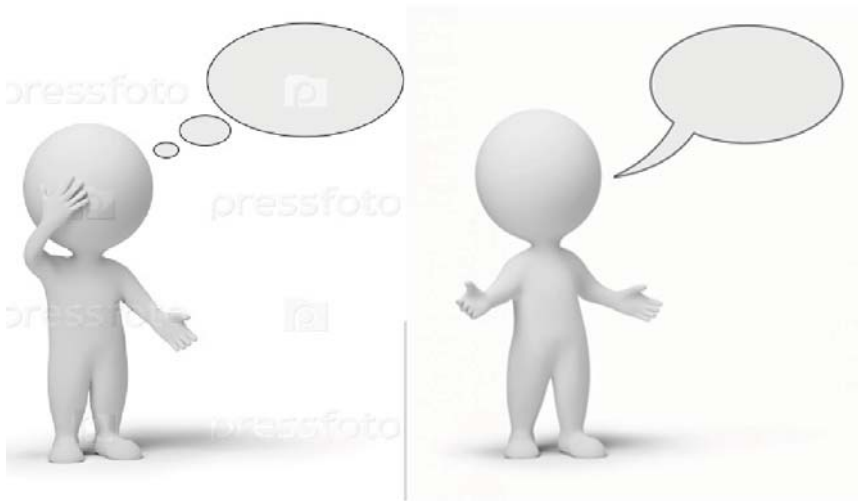


Рис. 6. Думки і почуття

Приклади шкідливих думок та альтернативних корисних думок

| Шкідливі думки | Почуття | Корисні думки | Почуття |
|-------------------------------|-------------------------|--|---------------------|
| Справи ніколи не покращаться | Безнадійність, смуток | Життя налагодиться із часом | Надія |
| Моє життя безнадійне | Печаль, безнадійність | Якщо я трохи постараюся, то отримаю те, до чого прагну | Впевненість |
| Мені немає до кого звернутися | Розчарування, прикрість | У мене є батьки, вчителі, та й товариші в секції | Спокій, впевненість |

Підсумок ведучого: «Сьогодні ми говорили про те, як можемо керувати нашими почуттями, як можемо за допомогою думок та почуттів впливати на наше майбутнє. На згадку кожний отримує картку з інфографікою (див. рис. 7)».

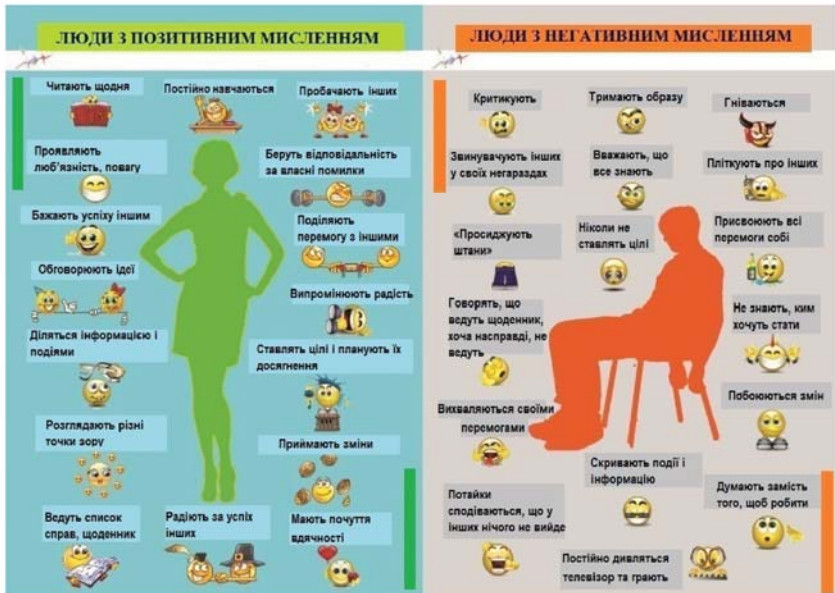


Рис. 7. Інфографіка «Позитивне і негативне мислення»

Коментар ведучому: якщо учасникам важко назвати почуття, які виникають на ту чи ту думку, то можна їм запропонувати образи з карток «Ведмедики».

У дистанційному форматі: ведучий демонструє на екрані (рис. 6) чоловічка з негативною думкою в голові (наприклад, «Я ніколи не отримаю 12 балів з хімії»). Після цього просить групу визначити, які почуття виникають (наприклад, сум, смуток, сором). Ведучий пропонує обрати колір, який відповідає цим почуттям і замальовує цим кольором чоловічка (сірим, брунатним, темним). На другому малюнку малює чоловічка (рис. 6) з позитивною думкою (наприклад, «У мене 8 з хімії, але я трохи підтягну останню тему й отримаю 9 чи 10 балів»). Учасникам пропонується визначити почуття (надія, цікавість, впевненість) та обрати колір на це почуття (жовтий, зелений, блакитний тощо). Ведучий пропонує дати ім'я кожному чоловічку.

Слова ведучого: «На вашу думку, як пов'язані думки з почуттями?».

Підсумок ведучого: «Сьогодні ми говорили про те, як можемо керувати нашими почуттями і як за допомогою думок та почуттів впливати на наше майбутнє. Пропоную кожному зробити копію зображення інфографіки «Позитивне та негативне мислення» та користуватися ними надалі (див. рис. 7).

7. Ритуал групи

Коментар для ведучого: перед ритуалом необхідно попередити учасників, що наступне заняття буде останнє і після нього зустрічі не проводитимуться.

8. Оцінювання заняття. Екран настрою

Див. Додаток 6.

Заняття 7



Відновлення соціальних контактів

Мета: навчити учасників відновлювати і розширювати соціальні контакти.

Завдання:

- ✓ актуалізувати значущість людського спілкування;
- ✓ показати цінність дружби;
- ✓ навчити створювати план соціальних контактів;
- ✓ розвивати навички здобуття підтримки соціального оточення;
- ✓ подякувати за роботу в групі, попрощатися з учасниками.

Ключові поняття: соціальні контакти, дружба, соціальне оточення, коло довіри.

Тривалість: 1 год 30 хв.

Структура заняття

| № | Види роботи | Орієнтовна тривалість, хв | Ресурсне забезпечення очного заняття | Ресурсне забезпечення для дистанційного заняття |
|---|--------------------------|---------------------------|--|---|
| 1 | Привітання | 5 | | Головний екран у Zoom |
| 2 | Знайомство | 10 | Вільний простір в аудиторії | Головний екран у Zoom. Презентація* |
| 3 | Вправа «Блокнот успіхів» | 10 | | Віртуальна дошка в Zoom, чат групи |
| 4 | Актуалізація теми | 10 | | Віртуальна дошка в Zoom, запитання на екрані |
| 5 | Вправа «Портрет друга» | 10 | Аркуші паперу, олівці / воскова крейда | Головний екран у Zoom, чат групи |
| 6 | Енерджайзер «На зв'язку» | 10 | Вільний простір в аудиторії | |
| 7 | Вправа «Кола довіри» | 10 | Аркуш та кольорові олівці | Головний екран у Zoom, електронна таблиця, записнички учасників, чат групи, демонстрація (рис. 8) |

* Презентація доступна за посиланням: <https://kmarehab.com/portikus/>

| | | | | |
|----|------------------------------------|----|---------------------------------|---|
| 8 | Вправа «План соціальних контактів» | 10 | «Щоденник соціальних контактів» | Головний екран у Zoom, записнички учасників |
| 9 | Ритуал групи | 5 | Вільний простір в аудиторії | Головний екран у Zoom |
| 10 | Підсумок занять | 5 | Вільний простір в аудиторії | Головний екран у Zoom |
| 11 | Оцінювання заняття. Екран настрою | 5 | Наліпки зі смайликами | Панель зворотного зв'язку з емоджі в Zoom |

1. Привітання

Гра «Наше коло, мов сім'я»

Ведучий: «Наше коло, мов сім'я.

Друзі ми: і ти, і я.

— Добрий день, сусіде зліва.

— Добрий день, сусіде справа.

Ми — одна сім'я.

Наше коло, мов сім'я.

Друзі ми: і ти, і я.

Привітай сусіда зліва.

Привітай сусіда справа.

Ми — одна сім'я».

Вірш читається кілька разів і з кожним черговим читанням замінюємо слова «добрий день» на такі: «усміхнись», «привітай», «доторкнись», «налякай».

Гра-руханка «Ми йдемо!»

Учасники стоять у колі. Всі разом повторюють слова і починають йти по колу: «Ми йдемо шукати друга». Повторюємо тричі.

Промовляючи наступну репліку, зупиняються і через одного повертаються лицем до сусіда: «Зупинились, подивились».

І далі виконуються команди: «Долоні — до долоней».

Учасники продовжують рухатися в інший бік, повторюючи слова і команди.

- Ми йдемо шукати друга (*повторюється тричі*).
 - Зупинились, подивились.
 - Долоні — до долоней.
 - П'яти — до п'ят.
- Продовжують рух і доповнюють поступово команди:
- Плече — до плеча.
 - Вушко — до вушка.
 - Носик — до носика.

2. Знайомство

Для очного формату: обираємо одну-дві гри з Додатку 1.

Гра «Мій портрет у сонячних промінцях»

Опис ігор див. у Додатку 1.

У дистанційному форматі: виконання вправ адаптується відповідно до онлайн-формату.

Гра «Хочу вам розповісти про свого господаря...»

Кожний учасник загадує свій улюблений предмет (наприклад, записничок, телефон, брелок, рюкзачок) і розповідає про себе від імені цього предмета. Наприклад, «Я — записничок Саші...».

Після розповіді кожний показує свій улюблений предмет в екран іншим учасникам.

Гра «Мій друг про мене сказав би...»

Учасники по черзі продовжують фразу, яка розпочинається зі слів: «Мій друг сказав би про мене, що...», характеризуючи себе.

3. Вправа «Блокнот успіхів»

Для очного формату: учасники формуються групами по троє. Кожна група записує свої успіхи за минулий тиждень, використовуючи записи з «Календаря приємних справ» і «Щоденника позитивних активностей» (див. Заняття 5 цього розділу).

Опис гри див. у Додатку 1.

Для онлайн-формату: кожний учасник у чаті друкує свої успіхи за минулий тиждень, використовуючи записи з «Календаря при-

ємних справ» і «Щоденника позитивних активностей» (див. Заняття 5 цього розділу).

Коментар ведучому: якщо хтось за тиждень не виконав запланованих приємних, позитивних справ, не треба акцентувати на цьому уваги. Необхідно зазначити, що важливі будь-які успіхи, навіть найменші!

4. Актуалізація теми

Слова ведучого: «Сьогодні ми говоритимемо про дружбу і друзів. Ми ділитимемося своїм досвідом».

Для дистанційного формату: учасникам пропонуються запитання на екрані та дискусія на тему «Дружба».

Запитання для дискусії:

- ✓ На вашу думку, хто такий друг?
- ✓ З чого починається дружба?
- ✓ Кого можна назвати хорошим другом?
- ✓ Чи важко знайти нового друга?
- ✓ Що відбувається, коли ви з другом ображаєтесь одне на одного?
- ✓ Чому іноді друзі розходяться, і дружба припиняється?
- ✓ Який твій друг? Чи схожий він на тебе?

5. Вправа «Портрет друга»

Для очного формату: оберіть для виконання один із варіантів.

Варіант 1. Учасникам пропонується намалювати портрет свого друга. Потім учасникам пропонується відповісти на такі запитання:

- ✓ Якщо твій друг був би явищем природи, то ким би він був?
- ✓ Якщо твій друг був би твариною, то що це була би за тварина?
- ✓ Якщо твій друг був би рослиною, що це була б за рослина?

Коментар для ведучого: якщо хтось з учасників відмовляється малювати, мотивуючи тим, що не вміє, можна сказати: «До кого з групи ти міг би звернутися і попросити про допомогу? Звернися до нього». Якщо хтось відмовиться, поставтеся до цього з повагою.

Варіант 2. (Для старших підлітків.) Запропонуйте обрати і показати фотографію свого друга на телефоні. Учасники мають розповісти, де зроблено цю світлину, у якому настрої був друг, що відбувалося навколо.

У дистанційному форматі: попросіть обрати і показати фотографію свого друга в чаті. Учасникам пропонується розповісти, де зроблено цю світлину, у якому настрої був друг, що відбувалося навколо.

Поставте запитання:

- ✓ Якщо твій друг був би явищем природи, ким би він був?
- ✓ Якщо твій друг був би твариною, яка це була би тварина?
- ✓ Якщо твій друг був би рослиною? Що це за рослина?

6. Енерджайзер «На зв'язку»

Для очного формату: див. Додаток 1. Наприклад, ігри «Печемо піцу», «Знайди лідера» чи «Автомийка».

У дистанційному форматі: учасникам під час перерви пропонується зателефонувати / написати своєму другові й запитати, що він / вона бачить зараз навколо себе, поділитися враженнями, що бачить у вікні учасник, схарактеризувати почуття.

7. Вправа «Кола довіри»

Для очного формату: пояснити етапи виконання вправи.

1. Учасникам пропонується на аркуші в центрі намалювати коло і в ньому написати своє ім'я. У цьому колі також треба написати імена тих людей, яким учасник повністю довіряє і може звернутися по допомогу в будь-який час.
2. Навколо першого малюється друге коло, до нього записують тих людей, з якими учасник має добрі стосунки і які час від часу допомагають йому, з якими він може ділитися почуттями, але не всіма.
3. У третє коло вписуються люди, з якими учасники спілкуються іноді, проте вони не є друзями, а близькими приятелями (наприклад, учні з іншого класу, сусіди, товариші зі спортивної секції тощо).
4. Поза колами учасники пишуть ті соціальні інституції та організації, з якими ми стикаємось у житті (наприклад, волонтер-

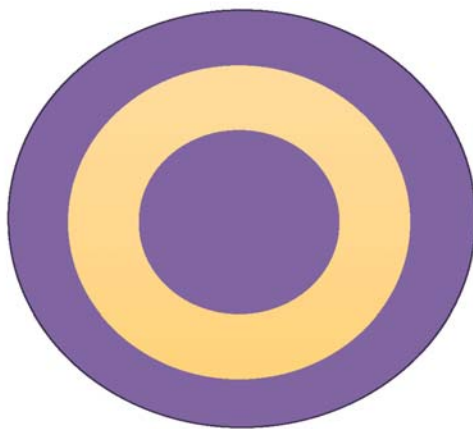


Рис. 8. Кола довіри

ський рух, спілка любителів котів, учнівське самоврядування тощо) [8, с. 113].

Слова ведучого: «Чи задовольняє вас розташування людей, які знаходяться у тому чи тому колі, чи хотіли б ви когось наблизити, чи, навпаки, віддалити від себе. На вашу думку, у якому колі для цих людей перебуваєте ви?»

Висновок ведучого: «Іноді, коли нам буває складно, нам здається що біля нас нікого немає, що ми самотні. Проте ця вправа свідчить, що навколо нас доволі багато людей, які можуть прийти нам на допомогу в складні часи. Ми можемо розмістити цей малюнок як нагадування, у зручному місці та час від часу звертатися до нього, іноді щось змінювати».

Для дистанційного формату: учасникам демонструється на екрані малюнок з колами (рис. 8).

8. Вправа «План соціальних контактів»

Учасникам пропонується скласти план на наступний тиждень та зафіксувати його в «Щоденнику соціальних контактів»:

— Що ви хотіли б зробити, щоб розширити свої соціальні контакти?

— Чия допомога вам потрібна?

Коментар для ведучого: якщо учасник говорить про те, що в нього достатньо друзів і його влаштовує оточення, запропонуйте подивитися на рисунок «Кола довіри» і поміркувати, кому з його друзів необхідна допомога, хто з його друзів потребує спілкування та підтримки. Цю соціальну активність можна запланувати та внести до «Щоденника» (див. Заняття 5 цього розділу).

9. Ритуал групи

10. Підсумок занять

Слова ведучого: «Сьогодні ми завершили наші заняття. Я хочу подякувати за те, що ви ділилися своїми почуттями, думками та враженнями, підтримували і підбадьорювали одне одного. Сподіваюся, що ті знання та досвід, здобутий на наших зустрічах, стануть вам у пригоді.

Прошу поділитися по черзі, що для вас було найціннішим на наших зустрічах. Чи є хтось у групі, кому ви хотіли б щось сказати або подякувати?».

Коментар для ведучого: Якщо учасник відмовляється відповідати або відповідає: «Все сподобалося», не треба його спонукати.

11. Оцінювання заняття. Екран настрою

Слова ведучого: «Чи змінювався ваш настрій протягом наших занять, чи залишався постійним? Від чого це залежало?».

Використані джерела та рекомендована література

1. Зимовець Н. В., Сивогракова З. А., Лещук Н. О. та ін. Твоє життя — твій вибір : навч.-метод. посіб. Київ : Навч. книга, 2002. 190 с.

2. Козлов Н. И. Как относится к себе и людям, или Практическая психология на каждый день. 4-е изд., перераб. и доп. Москва : АСТ-ПРЕСС КНИГА, 1999. 336 с.

3. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітві дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навч.-метод. посіб. / За ред. : С. О. Богданов, В. Г. Панок. Київ : НАУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.

4. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации : справочник практического психолога. Москва : Эксмо, 2005. 960 с.

5. Многомерная модель BASIC Ph в психологической практике. URL: <http://www.b17.ru/article/16382>.

6. Психосоціальна підтримка дітей у кризовій ситуації: метод. посіб. для педагогів / Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ), ВСМГО «Християнська Асоціація Молодих Людей України» (УМСА України). Київ : [Б. в.], 2015. 76 с.

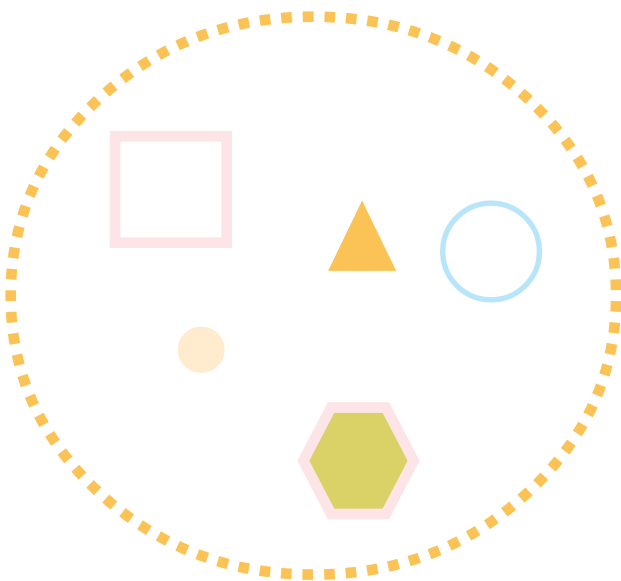
7. Психологические упражнения для тренингов. URL: <http://www.trepsy.net/>.

8. Самоукина Н. В. Игры в школе и дома. Москва : Новая школа, 1995. 144 с.

9. Залесская О. В., Коваленко Е. П., Худякова Н. Ю. и др. Сборник материалов по профилактике и психотерапии посттравматического стрессового расстройства у детей. [Б. г.] : ПАДАП, 2014. 122 с.

10. Савич Ж. В., Безпалько О. Спілкуємось та діємо : навч.-метод. посіб. Київ : Наш час, 2006. 120 с.

11. Черепанова Е. М. Психологический стресс: Помогите себе и ребенку. Книга для школьных психологов, родителей и учителей. 2-е изд. Москва : Издательский центр «Академия», 1997. 96 с.



Частина III**Взаємодія з педагогічними працівниками та батьками****Розділ 3.1****Рекомендації щодо форм і методів взаємодії з педагогічними працівниками**

Сьогоднішня потреба від учителя не тільки опанування інноваційних педагогічних технологій, наявності методичних компетентностей, а й ґрунтовних знань у галузі вікової та педагогічної психології. Ці знання можуть допомогти йому створити середовище партнерства, де учень матиме всі можливості для всебічного розвитку власного потенціалу.

Педагогічна студія «Ресурс» може стати дієвим майданчиком для опанування практичних знань та навичок, які дійсно потрібні учителю для підтримки психосоціального благополуччя, ефективного навчання учнів та відновлення довіри між дорослими і дітьми.

Робота психологічної студії для педагогів «Ресурс» складається з двох блоків:

I блок «Відновлення» (педагогу — про дитячий стрес);

II блок «Самовідновлення» (педагогу про самодопомогу, попередження емоційного вигорання).

Мета роботи психологічної студії

1. Створення в навчальному закладі довірливого безпечного середовища, відкритого дітям та батькам, а також сприятливого психологічного клімату, здатного захистити дитину від наслідків стресу.
2. Формування у педагогів знань про прояви та наслідки стресу в дітей різного віку, способи запобігання та подолання стресових станів.

3. Формування у педагогів взаємин, орієнтованих на підтримання, регулювання і формування здорового соціально-психологічного клімату, пошук ресурсів для самовідновлення.

Після відвідування психологічної студії педагоги повинні:

1. Знати, що таке травматичний стрес і вміти розрізнити його прояви.
2. Розуміти потреби дітей і батьків, які пережили складні події, травмувальні ситуації.
3. Володіти самим і навчити дітей та батьків методикам саморегуляції і зниження травматичного стресу.
4. Уміти в рамках повсякденного навчального процесу побудувати підтримувальні стосунки з дитиною, які сприятимуть її психологічному відновленню.
5. Визначати, в яких випадках необхідно рекомендувати дитині та її батькам звернутися за допомогою до шкільного психолога або перенаправляти дитину до інших установ для отримання спеціалізованої допомоги.

**Рекомендована структура роботи
психологічної студії для педагогів**

- ✓ Блок I «Відновлення» — 5 занять тривалістю 1 год 30 хв з періодичністю 1 раз на тиждень.
- ✓ Блок II «Самовідновлення» — 4 заняття тривалістю 1 год 30 хв з періодичністю 1 раз на тиждень.

РЕКОМЕНДОВАНА ТЕМАТИКА ДО БЛОКУ I «ВІДНОВЛЕННЯ»

Заняття 1

Стрес. Його ознаки в дітей та дорослих

Питання для розгляду:

- ✓ Поняття стресу, нормативний, травматичний стрес.
- ✓ Фізіологічні реакції на стрес («Бий – біжи – замри»).
- ✓ Особливості реакції на стрес у дітей та дорослих.

Ключові поняття: стрес, нормативний стрес, травматичний стрес, стресостійкість.

Рекомендовані вправи: арттехніка «Я у стресі», психологічна гра «Де живе мій стрес?», вправа «Мій рецепт подолання стресу».

Додаткові матеріали для роботи

| Ознаки стресу в дітей та підлітків | | |
|--|--|--------------------------------------|
| Діти дошкільного віку | Діти молодшого шкільного віку | Діти 10–12 років і підлітки |
| Злість | Недовіра | Злість |
| Тривога | Скарги щодо головного болю і болю у животі | Втрата ілюзій |
| Проблеми з харчуванням і сном, зокрема нічні кошмари | Відчуття, що тебе не люблять | Недовіра до всього світу |
| Страх самотності | Брак апетиту | Низька самооцінка |
| Дратівливість | Проблеми зі сном | Головні болі та болі в шлунку |
| Повернення до дитячої поведінки | Потреба часто ходити в туалет | Бунтарська, ризикована поведінка |
| Тремтіння від страху | Байдуже ставлення до школи та дружби | Переживання щодо майбутнього |
| Неконтрольований плач | Переживання щодо майбутнього | Зниження концентрації уваги, пам'яті |
| Втрата вже сформованих навичок, регресивна поведінка | Зниження рівня засвоєння знань | Прояви асоціальної поведінки |
| Програвання травмальної події | Гіперактивність | Раннє дорослішання |

Ознаки стресу в дітей та підлітків

Зазвичай дитина реагує на стрес доволі гостро, через що і виникають емоційні та поведінкові проблеми. Ознаками того, що вона переживає стресовий стан, є такі розлади:

фізичні — порушення сну (від безсоння до постійної сонливості), порушення апетиту (від відмови від їжі до постійного відчуття голоду), часті скарги на головний біль, біль у ділянці серця, нудота; часті травми, надмірна незграбність, нервові тики (сіпання повік, часте ковтання, смикання, куйовдження волосся тощо), повернення до шкідливих звичок, нетримання сечі, нечітка дикція або заїкання, швидка втомлюваність;

емоційні — надмірна стурбованість своїм здоров'ям, невмотивовані спалахи гніву, подразливість, небажання спілкуватися з друзями (замкнутість, відчуженість від оточення), схильність до перфекціонізму (педантизм, максималізм під час виконання домашніх обов'язків, навчальних завдань, доручень, потреба в постійному схваленні), зниження самооцінки;

когнітивні — байдужість, відсутність інтересу до усього, труднощі з концентруванням уваги (нездатність зосереджуватися на конкретному предметі), зниження рівня успішності навчальної діяльності;

поведінкові — повернення до поведінкових форм більш раннього віку, жорстоке поводження з тваринами та/або людьми, крадіжки, утечі з дому, вандалізм, постійна і безпричинна брехня, уживання наркотиків, значне підвищення рухової активності, метушливість або, навпаки, завмирання у часі та просторі [4, 55].

Як працювати з деструктивними проявами в поведінці дітей

Травмовані учні можуть проявляти в класі дратівливість й агресивну поведінку. Вчителям буває особливо важко з такими дітьми. Однак така поведінка є нормальною посттравматичною стресовою реакцією. Вона може бути також реакцією на специфічні нагадування про втрату. Наприклад, учень, який втратив близького друга, може проявляти занепокоєння, коли інші учні говорять про особисті стосунки.

Деякі діти молодшого віку бувають більш агресивними в іграх. Важливо пам'ятати, що багато з них пережили травму, яка набагато

переважає за своїм рівнем їхню здатність зрозуміти і впоратися з пережитим. Іноді їхня поведінка називає форму того, що називають «реконструктивною поведінкою». Це означає, що дитина проявляє (іноді надто драматично) захисну поведінку, яка, як їй здається, могла б змінити травматичні події або їх смертельний результат.

Один із способів контролювати агресивну, деструктивну поведінку — розуміти її причини. Водночас ви можете спробувати допомогти своїм учням зрозуміти, чому вони проявляють агресію в тій чи тій ситуації. Можна запропонувати такому учневі зустрітися після уроків, щоб наодинці поговорити про те, що його турбує і викликає злість. Поясніть дитині, що з ним відбувається, і розкажіть про способи контролю за своєю поведінкою. Якщо ж агресивна поведінка не зникає, такому учневі може знадобитися спеціалізована допомога.

Зупинимось докладніше на деструктивних проявах або таких, які заважають нормальній життєдіяльності.

Регресивна поведінка

Діти можуть бути більш неспокійними, перебуваючи окремо від батьків, членів сім'ї чи вчителів. Вони можуть бути менш незалежними в тому, що роблять, можуть «прилипати» до когось та іноді відчувати труднощі у відвідуванні школи. Навіть підлітки можуть проявляти таку, здавалося б, невластиву для свого віку поведінку. Батьки можуть посилювати цю реакцію, будучи, зі свого боку, також надмірно прив'язаними до своїх дітей після перенесеної травми. Один із способів впоратися з регресивною поведінкою — запропонувати підлітку скласти план дій, щоб він міг сам керувати процесом свого повернення до нормального стану. При цьому слід розуміти, що такий план повинен бути гнучким і допускати затримки, зриви і регрес час від часу. Утримуйтеся від насмішок або суворої критики такої поведінки. Якщо ж регресивна поведінка не проходить або ви не бачите поліпшення, порадьте батькам звернутися за допомогою до фахівця психолога.

Діти можуть бути замкнутими або надмірно тихими

Такі діти не створюють проблем у класі, проте вони теж страждають від стресового або депресивного стану. Важливо помічати таких дітей і допомагати їм так само, як і агресивним.

Їм може знадобитися допомога в тому, щоб вернутися до колишньої поведінки в класі та з друзями. Їм теж потрібні розрада й підбадьорення. Якщо таких учнів ігнорувати, вони стануть більш ізольованими, неуспішними в навчанні та втрачатимуть навички нормального соціального життя. Ви також можете запропонувати їм зустрітися після уроків, щоб поговорити про те, що їх турбує і постійно нагадує про те, що трапилося.

Багато травмованих учнів можуть страждати від безсоння

Такі діти часто прокидаються від найменшого шуму і довго не можуть заснути. Сон їх переривчастий і сповнений кошмарів, а прокинувшись, вони не почуваються відпочилими. Невиспані учні погано концентруються на уроках і виявляють підвищену дратівливість. Якщо дитина поводить себе так у школі, потрібно поцікавитися у батьків або близьких про те, як вона спить.

Деяким дітям потрібно багато часу, щоб вийти зі стресу

Дуже важливо залучати підлітків і дітей середнього шкільного віку в різні соціальні види діяльності.

Ризикована поведінка

Травмовані підлітки часто поведуться надмірно авантюрно, навмисно ризиковано, що призводить до небезпечних наслідків: аварій на дорозі, вживання алкоголю і наркотиків, злочинів. Важливо поговорити з учнем про можливість таких ризиків, про те, як вони пов'язані з важкими подіями і нагадуванням про них, а також про необхідність бути особливо обережним протягом деякого часу після пережитої травми.

Думки про самогубство

Якщо ви помічаєте за окремими натяками і зауваженнями, роздумами, розмовами, що підліток думає про проблему самогубства, потрібно поставитися до цього вкрай серйозно. Тому дуже важливо встановити довірливі стосунки, щоб дитина могла поділитися своїми можливими думками про суїцид. Таким учням може знадобитися спеціалізована допомога.

Пропуски занять

Спочатку вам буде потрібно з'ясувати причини пропусків. Якщо цією причиною є психологічна травма, то для такого учня на деякий час можна ввести змінену навчальну програму, звертаючи увагу на особливості пам'яті та здібностей до навчання дитини. Цей підхід може бути особливо необхідний для учнів, які перебувають у реабілітаційному періоді після фізичної травми або відчують інтенсивні сплески травматичних спогадів, що гостро впливають на навчання і поведінку в школі.

Втрата дружніх взаємин

Коли діти втрачають вірних друзів або їхні дружні взаємини змінюються, вони часто почуваються «іншими», самотніми, не такими, як усі. Тому важливо допомогти їм знайти нових друзів або відновити колишню дружбу. Тут величезну роль відіграє залучення до різних видів класної (суспільної) діяльності, яка викликає почуття єдності й громадянства.

Запропонуйте дітям взяти участь у поліпшенні життя школи та району проживання, а також допомога іншим людям. Ці види діяльності дуже важливі для відновлення травмованих підлітків, оскільки відповідають їхній внутрішній потребі цінувати власне життя та життя інших. Школа — особливе місце, де вони можуть зробити перші кроки в цьому напрямку разом з іншими учнями та вчителями.

Уникайте емоційно забарвленого оцінювання!

Це буває дуже складно, але все ж варто бути дуже обережними з оцінюванням особистості учня. Часом хочеться назвати дитину чи підлітка «проблемним» або «малолітнім злочинцем», а також «тугодумним» або «важким учнем», «немотивованим» або «незацікавленим у навчанні». Для того, щоб цього не сталося, важливо визнавати і пам'ятати факт впливу травматичних подій, втрат і нещастя на поведінку дитини, а також те, що багато проблем можна вирішити, підтримуючи і допомагаючи їй.

Заняття 2

Безпечне підтримувальне середовище в навчальному закладі

Питання для розгляду:

- ✓ Контентуюче безпечне середовище в школі.
- ✓ Значущий дорослий у житті дитини.
- ✓ Компоненти стресостійкості.
- ✓ Формування стресостійкості дитини під час навчально-виховного процесу.

Ключові поняття: збережувальне освітнє середовище, компоненти стресостійкості, значущий дорослий.

Рекомендовані вправи: «Кола довіри», «Особлива людина в моєму житті», «Школа (садочок) допомагає»

Стимулюємо стресостійкість

Важливою умовою тренування стресостійкості є організування таких форм конкурентної взаємодії дітей у школі, за яких вони навчаться враховувати погляди інших людей, координувати їхні дії зі своєю позицією, правильно оцінювати ситуацію й адекватно визначати своє ставлення до неї.

Вправи на самопізнання дадуть можливість адекватно оцінити власну поведінку, щоб визначити, які емоції та ступінь їх прояву виправдані в тій чи тій ситуації, а також з'ясувати походження переконань, що породжують ті чи ті реакції. Ця практична робота допоможе дітям змінювати характер негативних переживань та навчить їх уникати стресових ситуацій.

Запобігати стресовим ситуаціям можна завдяки створенню в навчально-виховному процесі таких умов, за яких діти могли б звертатися по допомогу одне до одного. Успішна когнітивна децентрація в молодшому шкільному віці сприяє подальшому адекватному оцінюванню дітьми стресових ситуацій, що виникають під час навчання, спілкування та ігор, і не лише в зазначеному віковому періоді, а й у наступному — підлітковому.

Системність у роботі — запорука успіху

Підвищенню рівня стресостійкості дітей молодшого шкільного і підліткового віку сприятимуть вправи, дібрані з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей розвитку, типів нервових систем, життєвого досвіду і за умови адекватно організованого психологічного супроводу навчально-виховного процесу [4, 57].

Заняття 3

Визначення потреб. Емоційний діалог з дитиною

Питання для розгляду:

- ✓ Ставлення замість виховання.
- ✓ Теорія про розвитковий зворотний зв'язок.
- ✓ Піраміда потреб А. Маслоу.
- ✓ Емоційний діалог.

Ключові поняття: розвитковий зворотний зв'язок, піраміда потреб, емоційний діалог.

Рекомендовані вправи: «Ситуація – факти – потреби – емоції», моделювання емоційного діалогу «Поведінка – результат – почуття – майбутнє».

Теоретичний блок

1. Емоційний діалог

— Що таке діалог?

— Діалог — це коли двоє говорять про певну тему.

Щоб зрозуміти основні складові ефективного діалогу між двома людьми, варто розібратися в тому, які цілі люди переслідують під час спілкування між собою. Звичайно ж, головні причини спілкування — обмін емоційним настроєм, передавання інформації і складання думки одне про одного та, можливо, корегування поведінки.

«Для чого мені потрібен цей діалог? Я починаю цей діалог для того, щоб...». Діалог — це здалеку кроки назустріч. Головне правило в діалозі: спочатку любов, потім воля (спочатку я приймаю, потім коригую).

Отже, складові діалогу — емоційна й інформаційна.

Потреба в емоційному діалозі виникає з народження (приклад про те, як спілкується зазвичай мама з немовлям).

Емоційний діалог складається з чотирьох принципів:

- ✓ любов (контакт очей, тактильний контакт, пильна увага);
- ✓ ініціатива;
- ✓ підтримування ініціативи (ми розуміємо, що хоче дитина, яка саме їй потрібна допомога, але ми не робимо нічого за дитину; допомагаємо через запитання: «Що в тебе не виходить? Я можу тобі чимось допомогти? Подивімося, що ми можемо зробити з цим?»);
- ✓ похвала (похвала буде ефективна, коли оцінюється дія, а не особистість; коли ми висловлюємо свої почуття; коли є зв'язок між діями і почуттями: «Я бачу, що ти допоміг дівчаткам прибрати в класі, мені дуже приємно»).

Дуже велика роль емоцій в діалозі. Важливо розуміти почуття дитини, говорити про свої переживання. Педагог слухає, спостерігаючи за своєю поведінкою, відмічаючи свої почуття і реакції; називає почуття дитини, поділяючи почуття і реакцію / дію дитини (ти сердися); пропонує безпечну форму вираження почуттів, позитивне вирішення проблеми в майбутньому.

Базові ідеї виховання Сухомлинський озвучив у книзі «Серце віддаю дітям». Він вважав, що суть виховання полягає в діалозі, спілкуванні з дитиною.

- ✓ Вихователь і дитина має перебувати в рівних умовах, тут немає пріоритетів.
- ✓ Спілкування з дитиною повинне будуватися на знанні її основного духовного стрижня.
- ✓ У процесі спілкування вчителю потрібно пізнати і посилити особистісні якості дитини, а потім навчити її оцінювати себе
- ✓ Дитина і вчитель мають бути щирими у своїх емоціях.

Такий діалог веде дитину до самопізнання, виховує впевненість і критичність до себе, дозволяє вирішувати проблеми самостійно. Виникають гармонійні взаємини вчителя і учня.

Нейтралізувати сильну напругу, присутню в педагогічному процесі, допомагає педагогу почуття гумору. Недарма кажуть: весе-

лий педагог навчає краще похмурого. У його арсеналі — жарт, примова, прислів'я, вдалий афоризм, дружня хохма, усмішка — все, що дозволяє створити в класі позитивний емоційний фон.

2. Розвитковий зворотний зв'язок

Що ховається за словами «зворотний зв'язок»? Це наша реакція на поведінку, яку ми оцінюємо, — чи сподобалася вона нам. Зворотний зв'язок може бути позитивним або негативним. Що ж робити, якщо ми бажаємо зберегти позитивний результат в першому випадку та виправити ситуацію у майбутньому в другому випадку? Педагоги вважають, що діти повинні їх поважати і це правильно. Водночас багато хто з педагогів вірить, що корисно проявляти повагу до учнів. Поважаючи в них унікальну особистість зі своїми потребами, талантами та особливостями, ми можемо створювати атмосферу близькості та взаєморозуміння. Коли «війна» змінюється на діалог, виникає тепло, взаєморозуміння та взаємна підтримка. Зворотний зв'язок, або, іншими словами, увага та спілкування, дуже важливі для дитини. Вона відчуває, що цікава педагогу.

Поведінка – Результат – Почуття – Майбутнє. Її складові (алгоритм)

1. Поведінка.

— Що ми бачимо? Конкретна ситуація з дитиною. Спостереження поведінки дитини. Ви повинні описати її поведінку. Наприклад: «Я бачу, що ти лежиш на парті та не дивишся на дошку».

2. Результат.

Це призводить до... (тут — реакція і почуття вчителя).

Наприклад: «Мені дуже шкода, що ти не зрозумієш матеріал і потім не зможеш виконати домашнє завдання».

3. Почуття.

Почуття дитини. Наприклад: «Я бачу, тобі сумно».

За почуттями завжди ховаються потреби дитини (наприклад, дитина ображена, можливо, їй не вистачає любові). Діти до 10–12 років не називають почуття, описують ситуацію, але з цього опису можна відслідковувати почуття. Наприклад: «Моя мама сьогодні поїхала, я ні з ким не хочу грати. Мені сумно».

4. Майбутнє.

Що треба зробити? Обговорити, як змінити поведінку. Краще

ставити запитання й отримувати відповіді від дитини. Це дозволить їй прийняти відповідальність за рішення та дії в майбутньому. Домовтеся про конкретні дії та терміни, визначте алгоритм дій на майбутнє. Наприклад: «Наступного разу, коли тобі буде сумно і ти забажаєш поговорити зі мною, підійди до мене після уроку».

Важливо розуміти, що прогрес в поведінці дитини не може бути відразу, для цього потрібен час та частота повторів моделі.

Додаткові матеріали для роботи

Поради вчителям

1. Дібрати правильні слова завжди непросто. Коли бракує слів, скажіть: «Так, це справді дуже важко для тебе / для нас!».
2. Спробуйте розпізнати емоції, що лежать в основі дій дитини, та вербалізувати їх: «Я бачу, тобі дуже страшно», «Напевно, ти сумуєш», «Можливо, ти роздратований».
3. Коли діти особливо засмучені, не заперечуйте серйозність ситуації. Слова «Не плач, усе буде добре» їм не допоможуть. Однак, визнаючи проблему, не забувайте постійно висловлювати віру й надію на те, що все буде гаразд.
4. Завжди будьте чесними з дітьми. Не бійтеся розділити з ними свої страхи та побоювання. Зазначайте, що дорослі вирішують проблему.
5. Намагайтеся зберегти звичний спосіб життя, щоб дати дітям відчуття стабільності.
6. Рекомендуйте батькам виділяти годину чи пів години на день, які вони стабільно присвячуватимуть лише дитині, грі та спілкуванню з нею для позитивних емоцій.
7. Залучайте дітей до планування спільних шкільних справ. Це їм необхідно, допомагає долати стрес, а крім того, вони й справді продукують багато гарних ідей [8, 27].
8. Діти військових можуть потребувати додаткової уваги, більше часу та спілкування.
9. Усі діти можуть проявляти за таких обставин ознаки стресу. Пам'ятайте, що деякі незрілі, агресивні реакції є реакцією на стрес.
10. Молодші діти можуть почати відтворювати агресію у своїй творчості. Часто це засмучує дорослих. Утім, це нормальна

реакція для дітей, які тим самим повідомляють про свою поінформованість про події навколо них. Якщо гра не є по-справжньому агресивною, не варто бути надто несхвальним. Поговоріть з дітьми про їхню творчість, вербалізуйте емоції, які ви побачили. Запитуйте, як діти почуваються. Діліться своїми емоціями. Дітям важливо не почуватися самотніми у своїх переживаннях. Часом допомагають ігри в лікаря, пожежника — того, хто рятує життя. Якщо дитина одержима насильницькими образами більше, ніж кілька днів, варто звернутися до фахівця.

11. В окремих випадках у дітей за умов зростання стресу та нестабільного психічного стану можуть посилюватися суїцидальні настрої. За перших же ознак звертайтеся до фахівців.
12. Знайдіть час для того, щоб проаналізувати свою поведінку та впоратися з власними виявами стресу. Це допоможе не тільки вам, а й вашим дітям / учням.
13. Вчителі мають повідомляти батькам, якщо помітили ознаки стресової поведінки дитини. Вони мають надати корисну інформацію та поради з теми [5, 3–12].

Заняття 4

Граючи, долаємо стрес. Використання ігор у навчально-виховному процесі (ігри на уроках та в позаурочній діяльності)

Питання для розгляду:

- ✓ Роль гри в житті та розвитку дитини.
- ✓ Ігри-самопрезентації, ігри на розвивання впевненості в собі, ігри на розвивання соціальних контактів.
- ✓ Ігри для самоналаштування.

Ключові поняття: гра, самопрезентація, самоналаштування, соціальні контакти.

Рекомендовані вправи: див. Додаток 1.

Заняття 5

Граючи, долаємо стрес. Використання ігор у навчально-виховному процесі (ігри на уроках та в позаурочній діяльності). Пошук ресурсів**Питання для розгляду:**

- ✓ Ігри, які навчають усвідомлювати і безпечно проявляти свої відчуття та почуття.
- ✓ Ігри на розвантаження і відчуття свого тіла.
- ✓ Ігри на пошук ресурсів.

Ключові поняття: розвантаження, ресурс, відчуття та почуття.

Рекомендовані вправи: див. Додаток 1.

Використані джерела та рекомендована література

1. *Баева И. А.* Тренинги психологической безопасности в школе. Санкт-Петербург : Речь, 2002.
2. *Калмыкова Е. С., Миско Е. А., Тарабрина Н. В.* Особенности психотерапии посттравматического стресса. Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 4. С. 70–80.
3. *Малкина-Пых И. Г.* Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Москва : Эксмо, 2005. 960 с.
4. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти : метод. посіб. / Упоряд. : Д. Д. Романовська, О. В. Ілащук. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.
5. Психосоциальная поддержка в кризисной ситуации : метод. пособ. для педагогов / Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ), Всеукраинский союз молодежных общественных организаций, «Христианская ассоциация молодых людей Украины». Киев, 2015. 75 с.
6. *Романюк М.* Взаємодія педагога з першокласниками з психологічною травмою. Практичний психолог: Школа. 2014. № 9. С. 32–34.
7. *Романюк М.* Співпраця психологічної служби і педагогів щодо подолання ПТСР у підлітків. Практичний психолог: Школа. 2014. № 10. С. 36–39.
8. *Терещенко Л.* Підвищуємо рівень стресостійкості дітей. Практичний психолог: Школа. 2014. № 8. С. 25–35.
9. *Черепанова Е. М.* Психологический стресс. Москва : Академия, 1996.

РЕКОМЕНДОВАНА ТЕМАТИКА ДО БЛОКУ II «САМОВІДНОВЛЕННЯ» (педагогу про самодопомогу, попередження емоційного вигорання)

Заняття 1

Діагностика власного психоемоційного стану

Слова психолога: «Шановні колеги, продовжуємо цикл наших занять. Пропоную приділити увагу нормалізуванню вашого психоемоційного стану. Щоб допомогти дитині впоратися зі складними ситуаціями у своєму житті, необхідно знати і використовувати техніки та прийоми покращення власного психоемоційного стану. Як впливає ваш настрій, хвилювання, занепокоєння на якість вашої роботи? Як відбивається на вашому здоров'ї?».

Інформаційне повідомлення про вплив негативних / неприємних емоцій та станів на здоров'я людини (частина II — хронічні стреси, хвилювання, роздратованість).

Слова психолога: «Щоб залишатися фізично та психологічно здоровою людиною, необхідно навчитися:

- ✓ діагностувати власний емоційний стан;
- ✓ позбавлятися від неприємних емоцій та їх наслідків;
- ✓ використовувати ресурси для покращення психоемоційного стану.

Завдання. Діагностика емоційного стану та нервового напруження».

Можуть бути запропоновані діагностичні процедури (стандартизовані тести, проєктивні методики, самоспостереження), прийнятні для практичного психолога, що працює з педагогами.

Ігри на усвідомлення своїх відчуттів та почуттів (див. Додаток 1).

Слова психолога: «Коли ви проаналізували емоційний стан, і він викликає у вас занепокоєння, необхідно навчитися на цей стан впливати. Наголошую, що результати діагностики актуальні для цього періоду часу, в який вони проводилися.

Завдання. Пропоную навчитися виражати негативні емоції на вербальному рівні».

Педагоги розповідають про те, як вони висловлюють негативні емоції у своєму повсякденному житті (кричать на дитину, дзвонять подрузі). Аналізують результати таких вчинків, такої тактики.

Після цього психолог пропонує вправи та ігри на вираження **вербальної агресії** соціально прийнятними засобами (див. Додаток 1).

Додатково проводиться дискусія у групі про техніки з виходу неприємних відчуттів (спів, крик у лісі чи вболівання з футбольну команду на стадіоні тощо).

Завдання. Можна запропонувати на аркушах-стікерах написати побажання своєму колезі зліва про корисний спосіб позбавлення негативних емоцій прийнятним способом.

Рефлексія. Про що дізналися сьогодні? Що було корисного? Що берете із собою?

Заняття 2

Вихід неприємних почуттів

Слова психолога: «Шановні педагоги, сьогодні ми продовжимо заняття з циклу самовідновлення, присвячене турботливому ставленню до власного психічного здоров'я, нормалізуванню психоемоційного стану. Для нормалізування спершу необхідно позбавитися неприємних почуттів, а вже потім набиратися приємних. Це як поведінка під час користування громадським транспортом: спочатку повинні вийти пасажери на зупинці й лише потім можуть заходити нові пасажери. Якщо ми почнемо себе наповнювати приємними активностями / почуттями чи задоволеннями, не позбавившись від неприємних, то ми заштовхаємо наш негатив глибоко і дістати його буде важче.

Завдання. Прислухайтесь до власного тіла, відчуйте власний настрій, назвіть свою емоцію». (*Кожен учасник по колу називає.*)

Інформаційне повідомлення про вплив негативних / неприємних емоцій та станів на здоров'я людини (частина II — неприємні емоції та їх наслідки в тілі людини).

Слова психолога: «Неприємні емоції лишають слід у нашому тілі.

Завдання. Пропоную навчитися виражати негативні емоції на фізичному рівні».

Педагоги розповідають про те, як вони висловлюють негативні емоції у своєму повсякденному житті (б'ють посуд, ламають речі тощо). Аналізують результатів таких вчинків, такої тактики.

Після цього психолог пропонує вправи та ігри на вираження **фізичної агресії** соціально прийнятними засобами (див. Додаток 1).

Додатково проводиться дискусія у групі про техніки з виходу неприємних відчуттів (прибирають кімнату, переставляють меблі, бігають, б'ють боксерську грушу, обкопують дерева тощо).

Можна запропонувати способи виходу вербальної та невербальної агресії (співати, танцювати, розривати папір та промовляти тощо).

Завдання. «Напишіть свій список дій для виходу неприємних почуттів. Подайте кілька варіантів / способів виходу для своїх друзів і зробіть їм такий подарунок. На аркушах — для своїх колег, телефоном, поштою — своїм друзям та різним. Наприклад: “коли тобі сумно — співай сумну пісню”, “коли ти злий — розірви на дрібні шматочки аркуш паперу». Які почуття викликало написання? Дарування?

Рефлексія. Про що дізналися сьогодні? Що було корисного? Що берете із собою?

Заняття 3

Наповнення приємними почуттями

Слова психолога: «Шановні педагоги, сьогодні ми поговоримо про ресурси, звідки їх брати та як відновлювати сили.

Що є вашим ресурсом? Що дає вам сили? Хто є вашою опорою?».

Інформаційне повідомлення про ресурси людини (стан відновлення — відпочинок, стан отримання позитивних відчуттів та емоцій).

Завдання. «Пропоную вам написати на аркушах паперу про способи відновлення вашого емоційного (перебування на самоті, слухання спокійної музики) та фізичного стану (сон, прогулянка в парку).

Вправа. Візьміть аркуш і зробіть з нього те, що заохочують створити ваші руки. Не обмірковуйте. Погляньте на те, що ви зробили. Розкажіть про вашу поробку. Як вона пов'язана з відновленням вашого емоційного чи фізичного стану?

Завдання. Напишіть способи відновлення вашого емоційного та фізичного стану самостійно, разом із рідними, з друзями або іншими».

Далі йде обговорення.

Вправи на розслаблення та відчуття свого тіла (див. Додаток 1).

Додаткові техніки відновлення (медитативні техніки, аутотренінг тощо).

Завдання. «Малюнок-ресурс. Намалюйте на конверті символ, знак, картину, що нагадуватимуть вам про ваш ресурс. Всередину конверта пропонується вкласти способи відновлення свого стану.

Коли у вас виникне неприємне відчуття, ви можете подивитися на свій конверт та переглянути його вміст. Це допоможе вам спрямувати ваші думки в іншому напрямку, позитивному.

Завдання. Напишіть свій список ресурсних дій. Підготуйте кілька варіантів / способів відновлення для своїх друзів і зробіть їм такий подарунок. На аркушах — для своїх колег, телефоном, поштою — своїм друзям та рідним. Наприклад: «Обійми близьку людину», «скажи комплімент людині, яку побачиш першою після прочитання повідомлення», «усміхнись». Які почуття викликало написання? Дарування?».

Рефлексія. Про що дізналися сьогодні? Що було корисного? Що берете з собою?

Заняття 4

Самозбереження як шлях життя

Слова психолога: «Які способи відновлення ви використовували після минулого завдання?»

Інформаційне повідомлення. Розглянемо шляхи самозбереження:

1. Залишайте час для себе і своєї родини, знаходьте можливість і сили для відволікання, проведення часу зі своїми рідними та друзями.

2. Слідкуйте за своїм фізичним станом: добре харчуйтеся, висипайтеся, відвідайте лікаря, у разі потреби пройдіть лікування.
3. Візьміть за правило влаштовувати та відвідувати регулярні зустрічі з групою інших учителів, спілкуватися, підтримувати одне одного, обговорювати способи вирішення робочих питань.
4. Пропонуйте свою допомогу колегам та приймайте їхню підтримку для нормалізування свого психоемоційного стану.

Завдання. Складіть план на тиждень, на місяць, в якому заплануйте заходи за кожним пунктом.

Завдання. У кого які були хобі? Хто чим займається зараз? Яким хобі можна зацікавитися? Яке хобі ви могли б додати до свого плану на тиждень / місяць?

Інформаційне повідомлення. Ми з вами — фахівці, які допомагають людям, тому ми приділяємо увагу потребам інших людей з повною самовіддачею, іноді досягаючи меж емоційних можливостей. У такому разі ми здатні відчувати спустошення, неспроможність допомогти, потребу в схваленні чи підтримці, хочеться опустити руки і не аналізувати ситуацію. У такі моменти нам потрібна допомога іншого — супервізора. Саме такий супервізор, наставник, помічник, досвідчений колега може організувати професійне спілкування. Супервізія у педагогічній практиці — це можливість поділитися думками, сумнівами, почуттями, проблемами, роздратуваннями, що накопичилися, і дізнатися думку іншої людини, отримати пораду від колег. Супервізія допомоги — подивитися на ситуацію з позиції «над», «озирнутися» на ситуацію з іншого кута зору, відмовитися від звинувачення інших (колег, батьків, учнів, адміністрацію, суспільство) або себе. Супервізія дає можливість почати пошук нових можливостей, здобути нові знання, що народжуються в складних ситуаціях, та отримати підтримку. Це також важлива частина турботи про себе. Отже, супервізія допомагає нам бути відкритими для нового, тобто постійно розвивати самосвідомість та професіоналізм.

За відсутності / ігнорування супервізії педагог може відчути очерствіння, відстороненість, а в подальшому і професійне вигорання. Супервізія допомагає зупинити цей процес, бо відчуття спустошеності призводить до відходу від високих робочих стандартів, потім зумовлює почуття провини і невідповідності, що по-

силює проблему. Тому супервізія — це центральна форма підтримки, коли ми можемо сфокусуватися на своїх труднощах в роботі з учнями, зрозуміти свої неусвідомлені мотиви, розділити частину відповідальності за роботу із супервізором / групою.

Існує індивідуальна, групова та командна супервізія. У навчальному закладі супервізорська робота виконує такі завдання: створити простір підтримки та взаємодопомоги; ефективніше справлятися із труднощами і конфліктами, що виникають між учителем та учнем; відпрацьовувати внутрішні труднощі, що заважають відкритій комунікації з учнем; знаходити нові ефективніші стратегії роботи з травмованими учнями.

Завдання. Робота в трійках. Протягом п'яти хвили розкажіть про складну ситуації на вашій роботі. Двоє ваших колег виконуватимуть роль супервізора, вони можуть ставити уточнювальні запитання та відповісти на три ваші запитання до них.

Обмін враженнями. Що вдалося / що ні? Чи легко було розповісти про складну ситуацію? Чи важко було в ролі супервізора? Що вам допоможе виконувати таку діяльність на вашому робочому місці?

Завдання. На аркуші паперу напишіть свої мрії та бажання. Працюючи в парах розкажіть одне одному, як ви плануєте здійснити ваші мрії».

Рефлексія. Про що дізналися сьогодні? Що було корисного? Що берете із собою?



Розділ 3.2

Рекомендації щодо форм і методів взаємодії з батьками



Співпрацюючи з батьками, діти яких мають ознаки стресу, практичному психологові необхідно враховувати чинники, описані нижче.

Зв'язок між станом батьків і станом їхньої дитини

Як пов'язані стан батьків і стан їхньої дитини? Те, як діти реагують на кризу, залежить від їхнього віку та рівня розвитку. Це також залежить від того, як взаємодіють з ними та між собою їхні батьки, піклувальники та інші дорослі. Наприклад, маленькі діти нездатні повністю зрозуміти, що відбувається навколо, і особливо потребують підтримки дорослих. Зазвичай діти справляються краще, коли поруч сильні, спокійні дорослі. У дітей і підлітків виявляються такі самі реакції дистресу (відсутність будь-якої реакції, агресія, уникання, заперечення та ін.), що й у дорослих. Вони віддзеркалюють норму реагування на події навколо. Дорослі можуть впоратися із ситуацією самостійно. Діти потребують підтримки та перебування поряд з дорослими, які допоможуть їм подолати кризу та адаптуватися до нових умов. Дитина може розвиватися відповідно до свого віку в стабільних безпечних умовах. І для його відновлення необхідно подбати про безпеку та емоційну стабільність, передусім на сімейному рівні. Адже справжнє відчуття безпеки дитині дають лише близькі довірливі стосунки з її дорослим, який відповідає за життя дитини. Але часто ми зіштовхуємося із ситуацією, коли самі дорослі переживають дезадаптацію (повна або часткова втрата здатності пристосуватися до середовища) та стрес і не можуть або не знають, як бути ресурсом для дітей та допомогти їм впоратися з пережитим. Якщо дитина не має належної підтримки в сім'ї, не почувається безпечно — тоді в поведінці та стані дитини можуть виникати певні порушення. Це помітно й у шкільному житті дитини.

Рекомендовані форми і методи взаємодії з батьками щодо стабілізування їхнього емоційного стану та формування підтримувального сімейного середовища

- ✓ Групові заняття з батьками щодо навчання технікам стабілізування емоційного стану (використання вправ на зняття психоемоційної напруги, м'язових затисків, активізування внутрішніх ресурсів).
- ✓ Навчання психогімнастичним вправам «Психогімнастика для батьків та дітей» (спільні заняття).
- ✓ Батьківська вітальня «Формування сімейних традицій, цінностей, сімейних реліквій» (вправи «Сімейна скарбничка способів збагачення сімейних традицій», практикум «Створення сімейного оберегу», арттехніка «Сімейний герб»).

Формування у батьків необхідних навичок для надання підтримки дітям

1. Формування навичок активного слухання

Батьки потребують знань, як допомогти дитині впоратися з її почуттями. Дитині потрібно, щоб її почуття приймали та поважали.

- ✓ Можна спокійно та уважно вислухати дитину.
- ✓ Можна визнавати почуття дитини словами «так», «угу», «зрозуміло».
- ✓ Можна назвати почуття: «ти стурбований», «ти засмучена», «ти сердитий»...

2. Розуміння потреб і бажань дитини

- ✓ Відпрацювання навичок ставити запитання, які спонукають дитину до розмови: «Я уважно тебе слухаю...», «Це важливо, що ти розповідаєш...», «Міг / могла би ти розповісти про це більше?».
- ✓ Встановлення стосунків, що базуються на довірі.
- ✓ Надання корисного та заохочувального зворотного зв'язку.
- ✓ Формування вмінь концентрувати увагу на можливостях і рішеннях, а не на проблемах.
- ✓ Неупереджене ставлення, терплячість і розуміння.
- ✓ Чуйність і співчуття.

Рекомендовані форми та методи взаємодії з батьками для надання підтримки дітей і розуміння потреб дитини

1. Школа гармонійного батьківства «Сходинки розуміння» (заняття на відпрацювання навичок активного слухання, розвивання емпатії, позитивного мислення).
2. Тренінг батьківської компетентності «Роль почуттів у житті дитини» (вправи з використанням асоціативних / метафоричних карток).
3. Практикум з ігрової діяльності «Сімейна ігротека: граємося з дитиною, використовуючи кожен мить та можливості» (навчання батьків використовувати ігри на зняття емоційної напруги).
4. Використання технології «Ранкові зустрічі» (для батьків дітей дошкільного віку та дітей початкової школи) (щоденне ранкове обговорення батьків разом з дітьми емоційного настрою та створення кола приємних побажань на день).

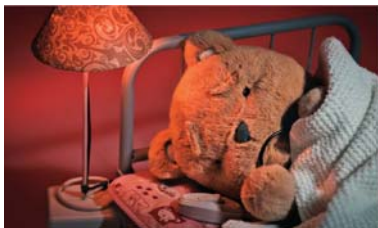
Використані джерела та рекомендована література

1. Методичні рекомендації щодо організації літнього оздоровлення дітей з числа внутрішньо переміщених осіб у скаутських таборах / Всеукраїнська молодіжна громадська організація «Національна організація скаутів України». Київ, 2017. 51с.

2. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л. А. та ін. ; за ред. Волинець Л. С. Київ : «Видавничий дім "Калита"», 2015. 72 с.

3. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В. Залеська та ін. Київ : Ла Страда-Україна, 2014. 84 с.





Розділ 3.3

Рекомендована література для батьків і педагогів

У розділі розміщена література, яка допоможе педагогічним працівникам і батькам самостійно поглибити свої знання щодо психологічних особливостей і поведінки дітей.

1. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? Москва : АСТ – Астрель, 2007. 240 с.
2. Алексєєнко Т. Ф. Молода сім'я: умови виховання дитини : наук-метод. посіб. Київ, 2004.
3. Берк Р., Херрон Р. Воспитание на основе здравого смысла. Санкт-Петербург, 2001.
4. Ле Шан Є. Что делать, если ребенок сводит вас с ума. Москва : АСТ, 2015. 383 с.
5. Основи батьківської компетентності: навч. посіб. / За ред. І. Д. Звереві. Київ, 2006.
6. Петрановская Л. Как ты себя ведешь, или 10 шагов по изменению трудного поведения. Москва : Студио-Диалог, 2010. 96 с.
7. Петрановская Л. В. Тайная опора: привязанность в жизни ребенка. Москва : АСТ, 2014. 288 с.
8. Слотвінська А. Бавимося разом, або як впоратися з дитячим непослухом. Львів : ВСЛ, 2017. 208 с.
9. Фабер А., Мазлиш Е. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили. Москва : Эксмо-Пресс, 2010. 336 с.
10. Форбз Х., Пост Б. Коли покарання, логіка та контроль неефективні / Пер. з англ. Київ : ФОРМ Гуд Т. С., 2010. 168 с.
11. Чепмен Г., Кембелл Р. Пять путей к сердцу ребенка. Санкт-Петербург, 2003.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Ігри для дітей

Вступ. Від теорії до практики: граючи, долаємо кризу

Гра як ресурс психосоціальної підтримки

Гра — це феномен, який виникає в ранньому дитячому віці й залишається з нами на все життя, і якщо нам пощастило, гра стає простором, де зустрічаються дитина і дорослий, щоб зовнішній досвід став внутрішнім.

Як і ми, наші ігри змінюються, відображаючи вік, здатність розвиватися і культурний контекст. Нідерландський історик Й. Хейзінга розглядав гру як прояв культури і припускав, що саме в ній криються витoki культури. Але насамперед гра — це суттєва складова дитинства. Гра — це спосіб дітей осмислювати власний світ. Будь-який розвиток творчих здібностей, будь-яке пізнання світу на наше існування в культурі починається з гри. На думку Д. Віннікотта, гру можна вважати ознакою якості життєвого процесу в широкому сенсі слова.

Граючи, дитина виявляє себе, свої надії і бажання. І там, де місця, часу і розуміння достатньо, вільна гра набуває цілющої сили. Дитина, яка перебуває у кризі, у ситуації, яка загрожує її безпеці, що переживає складні почуття, шукатиме ресурси в природній для неї діяльності — у грі. Гра одночасно захищає дитину від складної для розуміння реальності та водночас дає простір для проживання і опанування реальності, особливо тими її аспектами, які є руйнівними для її душі.

Ігрові фантазії дітей є результатом психічного оброблення переживань, тому вони не завжди зрозумілі безпосередньо, їх потрібно розглядати в контексті особистої історії дитини, її сім'ї і пережитого досвіду.

Психосоціальне підтримування дітей неможливе без дитячої гри. Вона є найкращим ресурсом і основою підтримки. З огляду

на особливості психосоціального підтримування під час соціальних потрясінь (допомога необхідна великій кількості людей, допомога спирається на здорові ресурси, повинна бути інтегрована в загальний простір навчання дітей і т.д.) ми можемо запропонувати спеціальні ігри, спрямовані на оброблення досвіду і активізування ресурсів для подолання кризи. У методичному посібнику запропоновані ігри, структуровані так:

- ✓ знайомство і створення простору взаємодії, що дозволяє активізувати ресурси в стосунках, дружбу і взаємодопомогу;
- ✓ усвідомлення, розуміння і безпечно вираження почуттів;
- ✓ зняття емоційної і тілесної напруги через фізичні ігри;
- ✓ активізування уяви.

Крім того, важливо чітко дотримуватися визначених правил проведення ігрових занять. До них відносяться визначені часові терміни, які не повинні порушуватися, точно визначений день тижня, стабільність і регулярність занять. Також важливі правила, прийняті всіма дітьми під час самого заняття. Це можуть бути:

- ✓ Не жартувати над одне одним;
- ✓ кожен має право на свою думку, відмінну від інших;
- ✓ ніхто не повинен говорити, якщо він не хоче;
- ✓ заборонене фізичне насильство;
- ✓ правило конфіденційності.

Створені разом з дітьми правила забезпечують безпеку ігрового простору.

Безпечний ігровий простір стає при цьому «образним простором», в якому дитина розвивається і долає труднощі між уявою та реальністю.

Опис ігор

**ВЧИМО САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ, ЗНАЙОМСТВУ
І ВПЕВНЕНОСТІ В СПІЛКУВАННІ****Гра «Що я найбільше люблю?»****Мета:** набуття комунікативних навичок, саморозкриття членів групи.**Правила гри:** запропонуйте дітям поділитися тим, що вони люблять понад усе на світі в певній «категорії». Роздайте кожній дитині перелік запитань (або продиктуйте його пункти). Після заповнення об'єднайте клас у невеликі групи, де діти обговорюватимуть написане. Запитання можуть бути такими:**Що я найбільше люблю?** _____

Моя улюблена пора року _____

Моя улюблена тварина _____

Моє улюблене місце _____

Мій найкращий друг _____

Мій улюблений вид спорту _____

Моя улюблена книга _____

Моє улюблене заняття _____

Мій улюблений фільм _____

Моя улюблена телепередача _____

Мій улюблений одяг _____

Моя улюблена музика _____

Моя улюблена пісенька _____

Моя улюблена гра _____

Мій улюблений колір _____

Мій улюблений звук _____

Моя улюблена іграшка _____

Моє улюблена страва _____

Мій улюблений запах _____

Інструкція для дітей: «На світі є те, що любите тільки ви. Ось тут ви можете вписати словами або намалювати те, що ви любите понад усе. Коли продзвенить дзвіночок (можна придумати інший умовний знак, наприклад, плескання у долоні), зупиніться. Якщо хтось не закінчив, продовжите вдома та вклеїте у свій альбом. А тепер об'єднайтеся в групи по троє і покажіть свої записи, розкажіть про те, що ви любите найбільше, своїм друзям».



Гра «Мій портрет і улюблене ім'я»

Мета: емоційна розкутість, саморозкриття членів групи.

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

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



Гра «Я хвалюся»

Мета: розвивати в дітей інтерес до себе, навички приймати і не засуджувати себе, усвідомлювати себе та інших як унікальних людей.

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

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



Гра «Це — я»

Мета: подивитися на себе збоку, вчитися виражати себе в русі.

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

Інструкція для дітей: «Зараз ми з вами, діти, станемо у велике коло і пограємо. Кожен по черзі буде виходити в центр і називати своє ім'я. Потім повернеться на своє місце. А ми всі разом відразу ж повторимо його ім'я, манеру рухатися і говорити. Тож почнімо. Я буду першим».



Гра «Наші імена унікальні»

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

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

завершення до карток пропонується прикріпити стрічку і повісити на шию.

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



Гра «Чарівна куля»

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

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

Інструкція для дітей: «Познайоммося і розповімо щось про себе. Щоб нам було простіше, ми користуватимемося ось цією чарівною кулею. Хто бере її в руки, той розповідає щось про себе, адже ця чарівна куля дає силу і впевненість».



Гра «Різні вітання»

Мета: встановити контакт, створити емоційний комфорт.

Правила гри: учасникам пропонується привітати різноманітними способами. Ведучий показує, як це можна робити трьома способами:

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

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

Інструкція для дітей: «Зараз ми з вами вітатимосся. Але вітатимосся незвично, спробуємо різні способи. Спочатку потиснімо одне одному руки. Постарайтеся підійти до кожного. Добре! А тепер привітаємось носами. Здивовані? Так вітаються ескімоси, уявляєте? Я покажу, як саме. Зрозуміло? Починаймо! Ви молодці! А наостанок міцно обіймімо одне одного».

Гра «Павутинка»



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

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

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



Гра «База»

Мета: розвивати довіру в групі, поглиблювати знайомство.

Правила гри: одна людина призначається «базою». Це означає, що вона ходитиме в центрі кімнати або класу з розплющеними очима, а всі інші мовчать, заплющують очі та рухаються до центра кімнати. Якщо вони наштовхнуться одне на одного, то кажуть: «Привіт!». Потім тиснуть руки і рухаються далі із заплющеними очима. Якщо учасник натикається на «базу», яка не відповідає на «привіт», тоді треба розплющити очі, взятися за руки з нею і ходити удвох із розплющеними очима. Всі, хто відкрив очі,

тобто став «базою», рухаються мовчки і не відповідають на вітання, а також не відпускають руки того, хто привітався. Не можна підказувати і торкатися інших в недозволених місцях. Гра закінчується тоді, коли всі розплющили очі й тримаються за руки, утворюючи ланцюжок.

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



Гра «Вітаю!»

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

Правила гри: учасники стають у коло. Один учасник обходить коло і плескає по плечу іншого. Той, до кого доторкнулися, обходить коло у зворотному напрямку, поки не зустрінеться з першим учасником. Вони тричі вітаються, називають своє ім'я і вертаються по колу, але вже швидко, щоб встигнути зайняти вільне місце. Той, хто залишився, знову йде по колу і торкає іншого учасника. Гра продовжується доти, поки кожен з групи не візьме участь принаймні один раз.

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



Гра «Ініціали якостей»

Мета: дізнатися імена учасників і створити приємну атмосферу.

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

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



«Гра з іменами»

Мета: запам'ятати імена учасників. Сприяти самоствердженню і усуненню почуття ніяковості.

Матеріали: парашут.

Опис: гравці тримають парашут на середній висоті. Ведучий запитує: «Де знаходиться...» (і називає ім'я одного з учасників). Учасник пробігає під парашутом і виходить з іншого боку, вимовляючи «Я тут». Після цього повертається назад.

Інструкція для дітей: «Тренуватимемо мою пам'ять, я питатиму: “Де знаходиться Ваня? ”, Ваня одразу пробігає під парашутом і каже “Я тут!”. І повертається назад. І так, поки я не згадаю всі ваші імена».



Гра «Ми в будиночку»

Мета: скоординувати рухи, створити доброзичливу атмосферу контакту і співпраці, посилити відчуття групи, почуття безпеки і захищеності.

Матеріали: парашут.

Опис: гравці опускають парашут на підлогу, рахують до трьох і піднімають руки, після чого роблять крок вперед. Потім опускають парашут за спину і учасники сідають навпочіпки. Так утворюється будиночок. Перебуваючи всередині, можна домовитися балансувати на діаметрально протилежних точках, формуючи балансир, або спробувати пофантазувати про те, який наш спіль-

ний будинок, скільки поверхів, з якого матеріалу, якого кольору тощо.

Інструкція: встаньте в коло, візьміть за край парашута, опустіть його на підлогу, за командою одночасно підніміть його високо вгору, потім зробіть крок вперед, сядьте навпочіпки й опустіть парашут за спину, щоб вийшов будиночок, а тепер можемо заплющити очі й увявити, який у нас вийшов будинок».

Гра «Заміни!»



Мета: розвинути співпрацю, формувати командну згуртованість.

Матеріали: парашут.

Опис: учасники залишають парашут на землі. Ведучий рахує до трьох і всі учасники надувають парашут. Тим часом ведучий називає умови: «Ті, у кого блакитні очі, міняються місцями з тими, у кого є годинник». Всі ті, хто відповідає даним опису, міняються місцями, проходячи під парашутом, тоді як він підтримується іншими учасниками, які не підходять під цей опис, після того як ведучий називає ще кілька умов, він надає можливість гравцям називати ті умови, які вони хочуть.

Інструкція: «Зараз ми трохи порухаємося, як тільки я дорухую до трьох, підніміть парашут вгору, я буду давати умови, за якими вам потрібно помінятися місцями. Наприклад, «Ті, у кого блакитні очі, міняються місцями з тими, у кого є годинник». Гратимемо динамічно, будьте уважні!».

Гра «Огірки, морква та помідори»



Мета: сприяти розвитку командного духу, посилювати значимість контакту і соціальних взаємин.

Матеріали: парашут.

Опис: гравці формуються на три команди: «огірки», «морква» і «помідори», влаштовуючись навколо парашута, який вони піднімають на рівень талії. Коли називають одну з команд, всі, хто є частиною цієї команди, біжать навколо парашута. Ведучий вказує напрямком. Коли вони наближаються до свого місця, інші групи надувають парашут, а ті, хто біг, заходять під парашут, обіймаються і викрикують назву команди. Далі повертаються на своє місце і гра продовжується.

Інструкція для дітей: «поділіться на три команди: “огірки”, “морква”, “помідори”. Як тільки я назву одну з команд, вона біжить навколо парашута, ми тим часом всі разом піднімаємо парашут, коли вони пробіжать коло, то забігають під парашут, обіймаються і викрикують назву команди. Потім повертаються на місце. Гра триває і вже біжить наступна команда, яку я назву».

ВЧИМО УСВІДОМЛЮВАТИ Й БЕЗПЕЧНО ПРОЯВЛЯТИ СВОЇ ВІДЧУТТЯ І ПОЧУТТЯ

Гра «Вгадай настрій»



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

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

Інструкція для дітей: «Зараз я покажу картинки, на яких зображені персонажі з різним настроєм. Спробуймо відгадати, які це настрої, а потім назвемо їх. Добре, а тепер я роздаю картки, ви уважно подивіться на них і визначте, який настрій зображено. Нікому не показуючи, подумайте, як ви відобразите цей настрій без слів. Ну що ж, почнімо. Відгадайте, який настрій показую я. А тепер ваша черга!».

Гра «Дзеркало»



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

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

Інструкція для дітей: «Зараз ми пограємо в “Дзеркало”. Об'єднайтеся у пари, станьте навпроти один одного. Один з вас буде дзеркалом, інший повинен показувати різні емоції та почуття.

«Дзеркало» повинно якомога точніше повторювати рухи і міміку партнера».

Гра «Передай усмішку по колу»



Мета: емоційна розкутість, згуртування групи.

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

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

Гра «Намалюй свій настрій»



Мета: навчитися проявляти свої емоції через малюнок.

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

Інструкція для дітей: «Сьогодні незвичайний день і незвичайне завдання. Зараз ми малюватимемо... настроїв. Спробуймо зробити це! Берімо папір, олівці чи фарби, намагаймося визначити свій настрій і починаймо його малювати!».

Гра «Магазин фарб»



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

Правила гри: разом з учасниками вирішіть, який колір відповідає певному настрою. Потім починайте гру.

Спочатку ведучий роздає ролі:

- ✓ один покупець;
- ✓ один продавець;
- ✓ всі інші стають фарбами, яким потрібно за допомогою міміки зображувати заданий або вибраний настрій-колір. Як все має відбуватися? Приходить покупець, стукає.

Продавець: «Хто там?».

Покупець: «Це я, покупець».

Продавець: «За чим прийшов?».

Покупець: «За фарбою».

Продавець: «За якою?».

Покупець: «За ... (називає фарбу)».

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

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

Гра «Художник»



Мета: розвивати увагу до навколишніх.

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

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



Гра «Поділися настроєм»

Мета: розвивати вміння відчувати іншу людину.

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

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



Гра «Сварка»

Мета: усунути психологічний дискомфорт, агресію, формувати вміння враховувати позицію іншого.

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

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



Гра «Ввічливі слова»

Мета: розвивати почуття поваги, ввічливого ставлення до людей.

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

Інструкція для дітей: «Станьмо в коло, візьмімо м'яч і пограймо! Кидатимемо м'яч одне одному. У кого виявився м'яч, той повинен говорити ввічливе слово. Добре! А тепер спробуймо називати».

вати слова вітання (прощання, вибачення, вдячності). Ну що ж, пограли, а тепер поговорімо про те, які почуття в нас викликають ввічливі слова».



Гра «Магазин важливих слів»

Мета: розвивати почуття поваги, ввічливого ставлення до людей.

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

Інструкція для дітей: «На полицях у магазині стояли ввічливі слова. Але раптом війнув вітер — і всі слова впали і переплуталися. Треба їх знову розставити на полицях. Нехай кожен по черзі поставить по одній картці».

Гра «Компліменти»



Мета: розвивати вміння помічати позитивні сторони інших людей, вміти говорити компліменти.

Правила гри: діти стають у два кола: одне — зовнішнє, друге — внутрішнє, обличчям одне до одного. Діти зовнішнього кола говорять компліменти дітям внутрішнього кола, а ті відповідають: «Спасибі, я знаю». Зовнішнє коло рухається за годинниковою стрілкою, поки діти зовнішнього кола не скажуть всім компліменти. Потім діти внутрішнього кола говорять компліменти дітям зовнішнього.

Інструкція для дітей: «Діти, зараз ми вишикувалися з вами у два кола. Перше коло буде внутрішнім, його оточує ще одне, зовнішнє. Тепер зробіть так, щоб ви всі стояли навпроти одне одного. Зараз той, хто стоїть у зовнішньому колі, говорить компліменти тому, хто стоїть навпроти, а той натомість відповідає «Дякую, я це знаю». За дзвінком зовнішнє коло пересувається на одну позицію».

за годинниковою стрілкою, і вже новим учасникам промовляють компліменти, доки не пройдуть повне коло. Потім внутрішнє коло говорить компліменти зовнішньому».



Гра «Ти хороший»

Мета: навчитися помічати позитивні сторони іншого.

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

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



Гра «Опиши друга»

Мета: розвивати увагу до навколишніх.

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

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

Гра «Невидимка»



Мета: сприяти розкутості учасників групи, розвивати навички самопрезентації.

Правила гри: діти вибирають ведучого. Ведучий виходить за двері. Хто залишився в кімнаті, домовляється, кого з присутніх учасників групи вони «задумують». Ведучий входить і починає запитувати: «Якби ця людина була деревом, то яким?». Той, до кого він звернувся, відповідає йому, маючи на увазі загаданого. Запитання можуть бути різними, але вони повинні ставитися тільки в описовій формі: «Якби ця людина була

будинком, картиною, погодою, квіткою, стравою, видом транспорту...». Коли ведучий здогадується, кого загадали, то робить спробу. Вгадувати можна до трьох разів. Якщо він не вгадав, йому про це говорять. Потім виходить наступний ведучий. Ведучими можуть бути всі, хто захоче.

Інструкція для дітей: «Зараз ми пограємо в гру “Невидимка”. Виберімо ведучого. Ведучий виходить за двері, а всі, хто залишився, вибирають людину-“невидимку”. Після дзвінка ведучий повертається і ставить запитання учасникам, які допоможуть йому визначити людину-“невидимку”».

Гра «Послухаємо тишу»



Мета: розвивати вміння слухати, тренувати спостережливість.

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

Інструкція для дітей: «Влаштуйтеся зручніше, заплющуйте очі та послухайте тишу навколо вас, постарайтеся не розмовляти, не шуміти. Коли продзвенить дзвіночок, тихенько розплющіть очі. І ми поговоримо про те, хто що почув у тиші».

Гра «Мої відчуття в променях сонця»



Мета: самопізнання, посилення внутрішніх ресурсів.

Правила гри: учасникам роздають аркуші з намальованим сонцем.

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

Гра «Мій портрет у променях сонця»

Мета: підвищити самооцінку, розвивати впевненість у собі, самопізнання.

Правила гри: учасники отримують аркуші з намальованим сонцем і зображують свій «портрет у променях сонця».

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

Гра «Блокнот успіхів»

Мета: підвищити самооцінку, розвивати впевненість у собі, самопізнання.

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

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

**Гра «Автобус з почуттями»**

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

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

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



Гра «Дражнилки»

Мета: виявляти агресію соціально прийнятним способом. Обговорювати ситуації, коли виникає злість і образа.

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

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



Гра «Маленькі капості»

Мета: виявляти агресію соціально прийнятним способом. Обговорювати ситуації, коли виникає злість і образа.

Правила гри: діти довільно рухаються кімнатою і влаштовують одне одному «маленькі капості» (легенько щипають, смикають за кіски, шльопають одне одного тощо). Важливо, щоб ведучий виконував цю вправу разом з дітьми.

Інструкція для дітей: «Пограємо в “Маленькі капості”. Для цього потрібно вільно пересуватися кімнатою і робити одне одному невеликі пустотливі капості, наприклад, легенько вщипнути, полоскотати, смикнути за косичку, шльопнути... Але стежте за тим, щоб ваші капості були веселими і необразливими. Будьте винахідливі».



Гра «Джеберіш»

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

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

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



Гра «Рик дракона»

Мета: усунення психологічного дискомфорту, агресії, безпечно виявлення негативних почуттів.

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

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

Гра «Так – ні»



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

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

Інструкція для дітей: «Спробуймо класну гру. На все, що я говоритиму і розповідатиму, відповідайте “ні”. А потім поміняємося ролями. Ну що — почнемо?».



Гра «Редиска й огірок»

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

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

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



Гра «Боротьба спинами»

Мета: виражаючи агресію соціально прийнятним способом у безпечній обстановці.

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

Інструкція для дітей: «Виберіть собі партнера, близького за зростом. Поверніться одне до одного спинами і зіпріться ними. Постійте так недовго. Тепер почніть трохи рухати спинами, неначе розмовляєте. Потім рухайте спиною інтенсивніше і можете поборотися. Будьте акуратні, рухайтесь сильно, наполегливо, але обережно. Потім знову зменшіть темп і закінчіть гру, просто ленько стикаючись спинами».



Гра «Чарівний дощ»

Мета: активізування уяви, вираження агресивних почуттів у безпечній формі.

Правила гри: для гри необхідні газети та яскраві журнали. Гра складається з трьох етапів. Перший етап: запропонуйте дітям взяти собі кілька журналів і газет. Потім вирішіть, за який час газети

будуть розірвані на дрібні шматочки (але не більше за 3–4 хвилини). За сигналом потрібно зупинитися. Другий етап: також разом з дітьми визначте проміжок часу, коли можна покидати шматочками в одне одного, а також підкидати їх вгору, влаштовуючи «чарівний дощ». За сигналом потрібно зупинитися і перейти до третього етапу. Знову ж таки, за обмежений час потрібно зібрати всі шматочки в спеціальний пакет. У грі дуже допоможе звуковий таймер. Потім зі шматочків можна зробити якісь аплікації та колажі.

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

Гра «Закінчи фразу»



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

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

Приклади фраз:

- ✓ Коли мені страшно, я ...
- ✓ Коли я серджуся, я ...
- ✓ Якщо мене ображають, я ...
- ✓ Коли на мене кричать, я ...
- ✓ Я відчуваю злість, коли ...
- ✓ Мені буває страшно, коли ...
- ✓ Я щасливий(-а), якщо ...

- ✓ Я стрибаю від радості, коли ...
- ✓ Я сумую, коли мама ...
- ✓ Я засмучуюся, якщо мої батьки ...
- ✓ Я заздрю, коли ...
- ✓ Я дуже люблю...
- ✓ Я злюся, якщо ...
- ✓ Мені б хотілося, щоб мої друзі ...
- ✓ Мені б хотілося, щоб мама ...
- ✓ Мені б хотілося, щоб тато ...
- ✓ Я спантеличений(-а), коли ...
- ✓ Я засмучуюсь, якщо ...
- ✓ Я сміюся, коли ...
- ✓ Я спокійний(на), навіть якщо ...
- ✓ Мені подобається, коли ...

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



Гра «Мішок боюсиків»

Мета: допомогти дітям усвідомити свої страхи і висловити їх через образи і знайти в них позитивний сенс.

Матеріали: бланки на папері А4 з намальованими мішечками, кольорові олівці.

Опис: дітям дають аркуші А4, на яких намальовані мішки. У них діти малюють все, чого вони бояться, що їх турбує. Після того як всі намалюють, потрібно обговорити в загальному колі. З'ясувати для чого нам потрібен страх, чому він важливий і коли він заважає.

Інструкція для дітей: «Зараз я вам роздам листочки з намальованими мішками, спробуйте намалювати в мішках або вписати все те, чого ви боїтеся. Коли ви закінчите, ми обговоримо, і можливо, проведемо аукціон найцінніших боюсиків».



Гра «Розлютись!»

Мета: розвивати навички ефективного вербального і невербального вираження сильних переживань, визнавати те, що злість і роздратування є нормальними проявами людських почуттів, навчати прийнятним способам вираження негативних емоцій.

Матеріали: картонні коробки, пластикові блоки або баночки з-під коли.

Опис: для проведення гри необхідні картонні коробки або пластикові блоки, або баночки з-під «Коли». Ведучий пропонує всім по черзі виходити в коло і говорити вголос про те, що їх дратує найбільше або про те, що вони вважають для себе образливим і несправедливим. При цьому необхідно ставити коробки одну на одну, вибудовуючи вежу. Коли вежа готова, дитина повторює свій привід для роздратування, робить «розлючений» вираз обличчя і розбиває вежу. Потім виходить наступний. Кожна дитина в групі може зробити це по кілька разів. Гра проходить весело і з азартом.

Інструкція для дітей: «Любі діти, зараз ми вчитимемося висловлювати сильні почуття безпечно. Зробимо коло, тепер кожен по черзі виходитиме в його центр, говоритиме, що образило або з приводу чого відчуваємо роздратування. Наприклад, «Я дуже злюся, коли на мене кричать»; «Я лютую, коли псують мої речі»; «Я злюся на те, що не зміг забрати свої іграшки під час переїзду» тощо. Під час цього необхідно з коробок будувати вежу, і коли все сказано, потрібно зробити розлючений вираз обличчя і розбити вежу. За бажанням, кожен з вас зможе зробити це кілька разів».



Гра «Техніка розфарбовування фігур хлопчиків і дівчаток»

Мета: дати можливість дітям опосередковано висловити свої почуття засобами художньої експресії.

Матеріали: кольорові олівці, аркуші з намальованими контурами фігур хлопчиків і дівчаток.

Опис: ведучий заздалегідь малює контури фігур дівчаток і хлопчиків відповідно до віку групи дітей, з якою проводиться заняття. Важливо, щоб ці фігури були досить просто намальовані, також і не були занадто уніфіковані за типом шаблону. Дітям пропонує-

ться розфарбувати фігури залежно від того, що може відчувати хлопчик чи дівчинка в певній ситуації (переїзд, військові дії, розлука, сильний страх тощо). Ситуація вибирається психологом залежно від потреб групи, з якою він працює. Після розфарбовування фігур ведучий обговорює з дітьми фігурки і почуття, які діти висловили за допомогою розфарбовування.

Інструкція для дітей: «У мене є ось такі фігури дівчаток і хлопчиків, це наші головні герої сьогодні. Уявімо, що вони потрапили в складну ситуацію (переїзд, розлука, страх тощо). Що вони могли відчувати? Розфарбуймо фігурки так, щоб розібратися, що вони можуть відчути. Потім ми обговоримо те, що в нас вийде».

Гра «Розгнівані кульки»



Мета: допомогти дітям висловити безпечно почуття роздратування і гніву, допомогти зрозуміти, як можна контролювати почуття за допомогою їх вираження в безпечний спосіб.

Матеріали: повітряні кульки.

Опис: дітям пропонується уявити, ніби надувна кулька — це тіло, в якому накопичилося сильне роздратування. Діти надувають кульки так сильно, як можуть. Кульки зав'язуються, дітям пропонується порівняти кульки з людиною, яка переповнена почуттями гніву й роздратування. Чи може людина залишатися спокійною? Далі дітям пропонується стрибнути на кульку або сильно стиснути її, або проткнути. Кулька вибухає, зазвичай діти лякаються або їм неприємно, деякі перезбуджуються. Тут можливо обговорити небезпечні способи вираження гніву, які лякають, викликають неприємні почуття і занепокоєння. Потім дітям знову пропонується надути кульки, але тепер не зав'язувати їх, а потихеньку випускати з них повітря, при цьому кульки залишаються цілими, і відбувається контрольоване випускання повітря. Можна провести паралель з людиною. Якщо людина висловлює свої почуття, не накопичує, придушує їх, то це безпечно для неї і навколишніх. Тут можна обговорити, як безпечно виражати гнів і роздратування (слова, бій подушками, бій на батаках, джеберіш, казки, спортивні ігри, змагання тощо). У разі потреби гру можна повторити кілька разів.

Інструкція для дітей: «Я дам кожному повітряну кульку. Прошу надути її якомога сильніше і зав'язати. Уявіть надувну кульку як тіло, в якому накопичилося багато почуттів злості та роздратування. А тепер стрибніть на кульку! Вона лопнула! Ось так і ми, коли сильно сердимося і не вміємо говорити про свої почуття, теж можемо “лопнути” і проявити свою злість небезпечним способом — битися, кричати, робити боляче іншому. Це може лякати. А тепер надуймо кульку ще раз і не будемо зав'язувати. Спробуйте випускати повітря маленькими порціями доти, доки кулька не здується і в ній не залишиться повітря. Тепер ми можемо порівняти: коли роздратування і гнів у нас накопичуються, то вони можуть вирватися з нас, як із сильно надутої кульки, і налякати або заподіяти біль нам або тим, хто поруч, а якщо ми висловлюємо свої почуття поступово та вчасно, то це безпечно для нас і навколишніх. Як ми можемо висловлювати свою злість безпечно і не збирати її? Хто знає способи випускати злість безпечно?».



Гра «Ноги тупають»

Мета: вираження злості соціально прийнятним безпечним способом.

Матеріали: кольорові олівці, папір А4.

Опис: дитині пропонується обвести контури своїх ступень і розфарбувати ці сліди будь-як. Потім ведучий говорить про те, як важливо вміти висловлювати свою злість безпечним способом — один із таких — це добряче тупнути ногами поруч з малюнком, що зображує сліди.

Інструкція для дітей: «Візьміть аркуш і обведіть свої ступні, тепер розфарбуйте їх так, як вам хочеться. Потім покладіть аркуш з намальованими ступнями на підлогу, встаньте поруч і всі разом потопаємо! Тупотимо доти, доки ступні не стануть гарячими.

ВЧИМОСЯ РОЗСЛАБЛЯТИСЯ І КРАЩЕ ВІДЧУВАТИ СВОЄ ТІЛО



Гра «Знайти лідера»

Мета: розвивання уваги до навколишніх, емоційна розкутість і згуртування групи.

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

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

Гра «Стежина»



Мета: розвивання уваги до навколишніх, емоційна розкутість і згуртування групи.

Правила гри: учасники стають у коло й під музику починають рухатися. Дається команда «Копиця»: всі діти повинні з'єднати руки над головою в центрі кола. За командою «Купина» діти присідають, поклавши руки на голову. За командою «Стежина» — рухаються колом, опустивши голову і поклавши руки на плечі тому, хто стоїть попереду. Вправа повторюється кілька разів.

Інструкція для дітей: «Зараз ми гратимемо в гру «Стежина». Станьмо в коло і почнімо рухатися ним. Як тільки я скажу «Копиця», ви маєте з'єднати руки над головою в центрі кола. За командою «Купина» ви присідаєте, поклавши руки на голову. Щойно я скажу «Стежина» — стаєте в коло одне за одним, опустивши голову і поклавши руки на плечі тому, хто стоїть попереду. Зрозуміло? Спробуймо!».



Гра «Дотик»

Мета: розвинути вміння відчувати іншу людину через дотик.

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

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



Гра «Два баранчики»

Мета: відчувати дух протиріччя, суперництва.

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

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



Гра «Обіймочки»

Мета: емоційне згуртування групи, встановлення емоційного контакту.

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

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



Гра «Воскова паличка»

Мета: досягати емоційної розкутості групи, розвивати довіру до інших.

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

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



Гра «Поділись»

Мета: вчитися вербально і невербально висловлювати почуття.

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

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



Гра «Плутанина»

Мета: активізування групи, відчуження групової єдності.

Правила гри: за запропонованою дітьми лічилкою вибирається ведучий, який виходить з кімнати. Інші утворюють коло і беруться за руки. Вони починають навмисно заплутуватися. Завдання ведучого — розплутати плутанину, не роз'єднуючи рук дітей.

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



Гра «Готуємо піцу»

Мета: зняти фізичне й емоційне напруження.

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

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



Гра «Повелитель погоди»

Мета: розслаблення, зняття фізичного та емоційного напруження.

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

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



Гра «Дерево і лось»

Мета: емоційна і фізична розрядка.

Правила гри: діти об’єднуються в пари, в яких когось називаємо «деревом», а когось — «лосем». «Дерево» уявляє собі, які в нього гілки, стовбур, як міцно воно стоїть на землі. «Лось» уявляє, який він: молодий чи дорослий, як почувається. Ось лось хоче почухати роги і ноги об дерево. Потім гравці міняються ролями. Наприкінці важливо поділитися враженнями і відчуттями: яким був лось, яким — дерево, які відчуття в них виникали.

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



Гра «Завмири!»

Мета: знімати фізичне й емоційне напруження, вчитися усвідомлювати рухи тіла, розрізняти різний темп, ритм та енергію.

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

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



Гра «Автомийка»

Мета гри: активізувати уяву, вчитися висловлювати агресію соціально прийнятним способом. По суті, це той самий масаж, трансформований в ігрову форму (масажується ділянка між лопатками).

Правила гри: учасники сідають навпочіпки навпроти одне одного, утворюючи коридор, який і є мийкою. Один з учасників присідає на початку коридору й уявляє себе якимось автомобілем. Він розповідає, якої марки цей автомобіль, якого кольору, якого року випуску, який ремонт потрібен, яка ступінь забруднення, в яких місцях необхідно особливо ретельно вичистити тощо. Після цього машина починає рух «коридором», а «коридор» «від-

миває» його, «чистить» за допомогою різноманітних масажних рухів. Після того, як учасник пройде весь «коридор», він стає в кінці, а через мийку «проїжджає» наступний автомобіль. Можливі модифікації: наприклад, посудомийна машина або хімчистка.

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



Гра «Передай рух»

Мета: розвивати тілесну чутливість, передавати почуття за допомогою руху.

Правила гри: всі діти стають у коло одне за одним, одна дитина — ведучий. Вона робить якийсь рух, який всі мають повторювати по черзі із заплющеними очима, щоб, врешті, цей рух повернувся до нього. Потім призначається інший ведучий.

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



Гра «Солдатики»

Мета: розрізняти тілесні відчуття, вміти напружуватися і розслаблятися (гра дає глибоке розслаблення, знімає напругу і стрес).

Правила гри: запропонуйте дітям поекспериментувати з різними відчуттями. Спочатку — сильне напруження і відсутність будь-якого руху — «як солдати на посту». Потім, навпаки: макси-

мальне розслаблення, ніби «листочки на вітрі». Повторіть кілька разів, чергуючи команди.

Інструкція для дітей: «Зараз ми будемо експериментувати! Чергуватимемо відчуття дуже сильної напруги і максимального розслаблення. За командою «солдати» будемо випрямлятися, сильно напружувати всі м'язи, не ворушитися і нічого не говорити! За командою «відміна» ми повинні розслабитися і рухатися, як маріонетки на мотузочках. Коли будемо розслаблятися, можна вимовляти різні звуки».



Гра «Метелики»

Мета: розрізняти тілесні відчуття, вміти напружуватися і розслаблятися.

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

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



Гра «Пінгвіни і фламінго»

Мета: активізувати групи, тілесне розслаблення і подолання скутості.

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

Інструкція для дітей: «Ця гра пов'язана з різними видами рухів. Потрібно бути уважними. Спочатку всі діти, крім одного, перетворюються на фламінго. Уявіть собі цих птахів: як вони кроку-

ють, як махають крилами (*покажіть*)... Фламініго рухаються дуже повільно, роблять великі кроки і широко розмахують крилами. А учасник-пінгвін рухається швидко, маленькими кроками, руки щільно притиснуті до тіла, як у пінгвінів (*покажіть рухи пінгвіна*). Як тільки пінгвін доторкнеться до фламініго дзьобом (тобто головою), фламініго перетворюється на пінгвіна і ловить інших фламініго. Гра закінчується тоді, коли всі стануть пінгвінами».



Гра «Відбиток»

Мета: відчутти своє тіло, попрацювати з його образом.

Опис: діти лягають на килим спинами, заплющують очі та намагаються уявити, який відбиток залишає їхнє тіло на підлозі. Потрібно відзначити, де цей відбиток сильніше, де практично невидимий, якої довжини руки, ноги, який відбиток вони залишають. Потім можна намалювати відбиток і обговорити в групі.

Інструкція для дітей: «Розташуйтеся на підлозі так, щоб не заважати одне одному, ляжте на спину, що б вам було зручно, заплющте очі й уявіть подумки, який відбиток ви залишаєте на підлозі, якого він кольору, де сильніше, де менше. Потім намалюйте свій відбиток».



Гра «Тісто»

Мета: акцентувати увагу на тілесних відчуттях, зняти напруження м'язів, активізувати уяву.

Опис: діти створюють пари, один — «тісто», інший — «пекар». Пекар розминає тісто, повільно, сильно, глибоко. Надає якусь форму і «випікає». Потім діти міняються ролями. Обговорюють отриманий досвід.

Інструкція для дітей: «Створіть пари і вирішите, хто буде «тістом», а хто «пекарем». Потім «пекар» готує «тісто» до випічки. Розминає, б'є, надає якусь форму: булка, рогалик, торт тощо, і випікає. Потім міняйтеся ролями і повторіть вправу ще один раз».



Гра «Повітряна кулька»

Мета: вчитися висловлювати відчуття і почуття, застосовуючи метафору.

Опис: всі діти встають в один великий круг. Потім роблять повільний і глибокий вдих, уявляючи, що вони як повітряні кульки, які наповнюються повітрям. Потім деякий час «кульки» літають і лопаються: шумно і голосно, падаючи на підлогу спустошені. Вправу повторити кілька разів.

Інструкція для дітей: «Уявіть, будь ласка, що ви — повітряні кулі, які повільно наповнюються повітрям. Поступово ви стаєте все більше і більше. Якийсь час ви літаєте, потім кричите, голосно здуваєтесь».



Гра «Стрибок з парашутом»

Мета: переживання яскравих тілесних і емоційних відчуттів, співпрацювання і кооперування.

Матеріали: спеціальний дитячий ігровий парашут або великий шматок легкої тканини.

Опис: всі діти стають у коло і беруть парашут, хтось один з дітей лягає в центр кола на килимок. Інші піднімають над ним парашут і повільно опускають на нього, потім знову піднімають і опускають. Рухи поступово прискорюються. Через одну-дві хвилини в центр лягає інша дитина, і так поступово всі проходять цю вправу.

Інструкція для дітей: «Зараз ми пограємо в гру «Стрибок з парашутом». Встаньте в коло і візьміться за краї парашута. Тепер хтось може лягти в центр кола спиною на килимок під парашутом. Ми всі разом піднімаємо парашут високо, і повільно опускаємо на того, хто в центрі, і знову піднімаємо і опускаємо, тепер давайте швидше. Через одну-дві хвилини в центр лягає наступний учасник».

Гра «Язики полум'я»

Мета: розвивання емоційної компетенції через відчуття тіла, уяву та творчість.



Опис: діти лягають спинами, на килимок. Уявляють, що вони є великим багаттям або вогником і їхні руки

і ноги — це язики полум'я. Вони піднімають руки і ноги вгору під кутом 90 градусів і починають інтенсивно трясти ними, як би палахкочучи. Через одну хвилину — відпочинок, під час якого потрібно заплющити очі та прислухатися до своїх відчуттів, подумки уявляючи вогник.

Інструкція для дітей: «Зараз ми зробимо вправу “Язики полум'я”. Для цього розташуйтеся на килимку, лежачи на спині. За сигналом підніміть руки і ноги вгору і почніть інтенсивно трясти ними, як ніби це язики полум'я від багаття. Уявляйте, як ваше вогнище розгорається, і полум'я колихається сильніше. За сигналом зупиніться, і розкидайте руки і ноги, заплющіть очі та прислухайтеся до своїх відчуттів, намагайтеся уявити палаючий вогник».



Гра «Хвиля»

Мета: розвивати вміння довіряти навколишнім, розслаблення.

Опис: для вправи необхідний парашут або щільне покривало. Парашут розстеляється на підлозі, у центр лягає хтось із дітей, всі інші рівномірно розподіляються колом і міцно беруться за краї парашута. Потім повільно піднімають і так само повільно розгойдують дитину, як ніби вона гойдається на хвилях. Через деякий час можна посилити гойдання, потім знову сповільнити. (Гойдати не більш ніж 2–3 хвилини.) Закінчувати потрібно повільно й обережно, покласти на підлогу і дати трохи часу полежати.

Інструкція для дітей: «Зараз розкладімо парашут і хтось один лягже в центр, всі інші акуратно піднімають парашут, міцно тримаючись за краї. Починаймо повільно похитувати, тепер швидше, і знову повільно. Тепер обережно опускаємо. Ми зробимо цю вправу з кожним учасником.



Гра «Дельфінчики»

Мета: розвивання тілесної та емоційної компетенції.

Опис: вправу необхідно виконувати на килимовому покритті, важливо, щоби було достатньо місця. Вправа виконується кожною дитиною по черзі. Дитині необхідно лягти на спину, витягнути руки вздовж тулуба і швидко перекочуватися з боку на бік, з одного краю кімнати — в інший і назад, як дельфін-

чик на хвилях. Інші діти в цей момент вітають «дельфіна» схвальними вигуками або оплесками. Важливо, щоб під час перекочовання тіло залишалось прямим. По черзі цю вправу робить кожна дитина.

Інструкція для дітей: «Уявімо, що замість килима в нас тут ласкаве море, і дельфіни виринули попустувати на хвилях. Кожен по черзі спробуйте лягти на спину, витягнути руки вздовж тулуба і швидко перекочуватися з боку на бік, з одного краю кімнати — в інший і назад, як дельфінчик на хвилях. А ми все будемо підтримувати оплесками і радісними вигуками».



Гра «Ганчіркова лялька»

Мета: розвивати вміння розслабляти тіло, здатність довіряти партнеру по грі.

Опис: діти створюють пари. У парі одна дитина лежить спиною на килимку, інша спочатку бере обидві руки і всіляко їх трясє, гойдає, зображує різні хвилі, як руки тканинної ляльки, важливо щоб вони були розслаблені та бовталися як батоги. Потім те саме потрібно зробити і з ногами. Ведучий допомагає дітям зробити цю вправу з ногами, підходить до кожної пари. Потім діти міняються ролями. Вправу бажано виконувати під легку спокійну музику.

Інструкція для дітей: «Зараз ми пограємо в “Ганчіркову ляльку”. Створіть пари, одна дитина лягає на килимок спиною, партнер бере його руки і обережно трясє, гойдає, розслабляючи руки. Руки лежачого партнера повинні бовтатися як батоги, повністю розслаблено. Потім ті самі рухи потрібно повторити з ногами, я допоможу вам, тому що це трохи складніше, ніж з руками. А тепер помінялися ролями».

Гра «Вогонь і лід»



Мета: зняти напругу, навчити дітей розслабляти і напружувати м'язи (це вміння дозволяє керувати напругою і знімати стрес).

Опис: діти стають у коло, за командою ведучого «вогонь» діти починають інтенсивно рухатися всім тілом. Плавність й інтенсивність рухів кожна дитина вибирає довільно. За командою «лід» діти застигають у позі, в якій їх застала команда, напру-

жуючи до межі все тіло, уявляючи, як воно застигає, «заморожуються» всі частини тіла. За командою «відтанули» діти поступово відпускають напругу і ніби повільно «тануть», поступово розслабляючи всі частини тіла, як тільки діти стали рухливими, знову звучить команда «вогось». Команди міняються кілька разів.

Інструкція для дітей: «Встаньмо в коло і пограємо в гру “Вогось і лід”. Як тільки я скажу “вогось”, ви повинні рухатися, як язички полум’я, у тому темпі та ритмі, як дозволяє вам ваша уява. Як тільки я скажу «лід», ви повинні тут же застигнути і напружити тіло так сильно, як можете, ніби лід скував усі ваші м’язи і не дає рухатися. Щойно я скажу “відтанули”, повільно відпускайте напругу і розслабляйте м’язи, і я знову буду повторювати команди, ми потренуємо зміну “рух – напруга – розслаблення” кілька разів. Отже, почали!».

Гра «Перехресні кроки та стрибки»



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

Опис: дітям пропонується походити і пострибати, торкаючись лівою рукою правого коліна, правою рукою лівого.

Інструкція для дітей: «Стрибайте так, щоб у такт рухання правої ноги рухалася ліва рука. А тепер — ліва нога і права рука. Стрибайте вперед, у сторони, назад. Очима рухайте в усіх напрямках. Коли ходите, торкніться лівою рукою правого коліна, а тепер правою рукою лівого коліна».



Гра «Гачки-закарлючки»

Мета: збалансоване активізування моторних і сенсорних центрів кожної півкулі мозку, що сприяє інтеграції, зняттю напруги і стресу.

Опис: потрібно зайняти дивну позу, буквально скорчившись, сплести ноги і руки та провести в такій позі 5 хвилин.

Інструкція для дітей: «Для виконання вправи “Гачки-закарлючки” спочатку схрестіть щиколотки, як вам це зручно. Потім схрестіть руки, з’єднайте пальці рук у “замок” і виверніть їх. Для цього витягніть руки вперед тильними сторонами долонь одну до

одної і великими пальцями вниз. Тепер перенесіть одну руку через іншу, з'єднайте долоні та візьміть пальці в замок. Потім опустіть руки вниз і виверніть їх всередину на рівні грудей так, щоб лікті були спрямовані вниз. Перебуваючи в цьому положенні, притисніть язик до твердого піднебіння за верхніми зубами, залишайтеся в цьому положенні 5 хвилин».



Гра «Ледачі вісімки»

Мета: зняти м'язову напругу, стимулювати білатеральну взаємодію, що сприяє інтеграції і допомагає справлятися зі стресом.

Опис: необхідно спостерігати очима за руханням великого пальця, що описує «вісімку» (як знак нескінченності) у горизонтальному полі бачення на відстані витягнутої вперед руки.

Інструкція для дітей: «Зараз ми зробимо вправу, яку можна робити завжди, коли ви відчуваєте сильне занепокоєння, стрес або тому. Виставте руку вперед, підніміть великий палець на рівні перенісся у передньому зоровому полі, приблизно на відстані ліктя і почніть рухатись у формі «вісімки». Рухи повинні бути повільними й усвідомленими для досягнення максимальної м'язової концентрації. Тримайте голову прямо і розслаблено. Слідкуйте при цьому за руханням великого пальця тільки очима. Великий палець починає рух від центра зорового поля і йде вгору по краю поля бачення, далі йде проти годинникової стрілки вниз і повертається в центр. Потім аналогічно за годинниковою стрілкою — вправо і вгору, і назад у центр. Вправу необхідно повторити як мінімум тричі кожною рукою, плавними і безперервними рухами. Після цього зчепіть руки в замок: великі пальці спрямовані вгору й утворюють перехрестя («Х»). Зосередившись на центрі перехрестя, виконайте «ледачу вісімку», тепер уже двома зчепленими руками».

Гра «Крила метелика»



Мета: активізувати білатеральну взаємодію, навчити способу контролювання стресу і зняття напруги.

Опис: вправу можна робити сидячи, стоячи. Дітям пропонується перехрестити руки на грудях так, щоб права рука лежала на лівому плечі або передпліччі, ліва рука на правому. Отримуємо ніби крила метелика або

самообійми. Потім дітям пропонується метафора «Метелик махає крилами» і вони по черзі легко з індивідуальним ритмом вдаряють долонею по плечу / передпліччі по черзі то правою рукою, то лівою протягом 30–60 секунд, потім метелик завмирає на 10–20 секунд і знову махає крилами. Робимо три підходи. Дихання під час вправи вільне.

Інструкція для дітей: «Розташуйтеся зручно, ви можете сидіти або встати. Схрестіть руки на грудях так, щоб ваша права рука вільно лежала на лівому плечі / передпліччі, а ліва на правому. Уявіть, що це крильця метелика, який присів на квітку і спочатку завмер. А потім почав махати крильцями: легко ударяйте по черзі то правою, то лівою долонею по передпліччю, знайдіть індивідуальний ритм. За сигналом дзвіночка зупиніться, метелик знову завмирає. Потім знову за сигналом махає крильцями. Ми зробимо три повторення. Дихайте легко і вільно».

Гра «Потягушки»



Мета: зняти напругу, активізувати фізичне і психоемоційне розслаблення.

Опис: для виконання вправи потрібно встати, якщо є можливість рухатися в просторі вільно. Потягнутися руками вгору і в сторони, потягнутися однією рукою вгору, іншою вниз, підняти і потягнути праву ногу, підняти і потягнути ліву ногу. Все це супроводжується позіханням, спочатку ви свідомо позіхаєте, потім виникає природне позіхання, позіхання галасливе, супроводжується сильним гучним видихом, зі звуком «а-а-а», як ніби ви звільняєте легені.

Інструкція для дітей: «Гратимемо в дуже просту гру, робитимемо звичайні речі! Хто любить потягушки вранці? Виявляється, це саме чудова вправа, яка допомагає нам відпочивати, почуватися краще і проганяти втому і напругу. Встаньмо, походімо і потягнімося вгору двома руками. А тепер одну руку тягнемо вгору, іншу вниз, а тепер потягнемо ногу, одну, іншу. І голосно позіхаємо в цей момент: “а-а-а-а”, “у-у-у-х”».

ВЧИМО «САМОНАЛАШТОВУВАТИСЯ»: ІГРИ-МЕДИТАЦІЇ



Гра «Безпечне місце»

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

Інструкція для дітей: «Сьогодні ми навчимося використовувати нашу уяву, щоб створювати і запам'ятовувати приємні події, відчуття й образи. Коли ми почуваємося погано, корисно уявити місце, де нам добре і ми в безпеці. Я прошу вас згадати місце, де ви почуваєтеся спокійно і щасливо. Це може бути реальне місце, де ви були на канікулах, або місце, про яке ви чули і хочете там побувати. Або це може бути місце, яке ви вигадали.

Почнімо з того, що ви зробите кілька глибоких вдихів. Тепер заплющьте очі й дихайте, як звичайно. Уявіть місце, де ви почуваєтеся спокійно, безпечно і щасливо (*пауза*). Уявіть, що ви стоїте або сидите там (*пауза*). Роззирніться навкруги у своєму уявному місці та запам'ятайте все, що бачите (*пауза*). Запам'ятайте всі деталі (*пауза*). Подивіться на різні кольори навколо (*пауза*). Уявіть, що ви торкаєтесь предметів навколо себе (*пауза*).

Тепер подивіться далеко вперед. Що ви там бачите? Постарайтеся побачити різні кольори, тіні. Ви зараз перебуваєте у своєму **особливому місці**, яке завжди можна уявити і куди завжди можна потрапити.

У цьому особливому місці ви почуваєтеся спокійно і впевнено. Уявіть, що ви босоніж стоїте на землі. Запам'ятайте це відчуття (*пауза*). Починайте повільно йти і запам'ятовувати все, що вас оточує. Що ви чуєте (*пауза*)? Може, легкий приємний подих вітерця? Або звук моря? Чи спів птахів? Світить ласкаве сонечко, правда? Відчуйте теплі сонячні промінчики на своєму тілі (*пауза*). Які запахи ви відчуваєте (*пауза*)? Може, це запах моря? Чи квітів? Або вашої улюбленої їжі (*пауза*)? **В особливому місці** ви можете слухати, відчувати і бачити речі, які вам приємні. Ви спокійні та щасливі.

Тепер уявіть, що з вами поруч є **хтось особливий** (це може бути фантастичний герой, персонаж мультфільму або вигаданий

друг). Цей хтось — сильний, і прийшов сюди, щоб допомогти. Уявіть, що ви удвох повільно гуляєте і оглядаєте все навколо. Запам'ятовуйте все, що бачите (*пауза*). Кожен з вас щасливий бути поруч з цією людиною, адже він — ваш друг і помічник, який може вирішити будь-які проблеми. Роздивіться навколо ще краще. Запам'ятайте все це. Так ви зможете в будь-який час повернутися сюди знову. Ваш помічник завжди буде тут, де б ви не були (*пауза*). Приготуйтеся розплющити очі та залишити своє **особливе місце**. Один, два, три...».



Гра «Дерево»

Мета: формування відчуття опори, стійкості, об'єднання дійсності з образними фантазіями.

Правила гри: діти вільно пересуваються кімнатою, і кожен обирає собі зручне місце (поруч з іншими або, навпаки, на віддалі, поблизу вікна або біля стіни). Діти залишаються в такому місці, заплющують очі та уявляють себе якимось деревом. Ведучий просить дітей уявити своє дерево — які корені, стовбур, крона в «їхнього» дерева. Потім — як від коренів рухаються живильні соки і піднімаються стовбуром до гілочок і листочків, як дерево наповнюється життєвою енергією. А також, як сонечко своїми промінчиками пестить крону, зігріває кожен листочок. Після того, як діти виконають цю вправу, потрібно намалювати своє дерево і показати його однокласникам.

Інструкція для дітей: «Зараз, діти, ви можете походити кімнатою та вибрати те місце, яке здається вам найкомфортнішим. Кожен вибирає місце для себе. Тепер залишіться у своєму зручному місці та заплющіть очі. Уявіть, що ви — це дерево. Будь-яке дерево, яке виникне у вашій уяві. Спробуйте уявити себе ним. Відчуйте коріння, уявіть живильні соки, які піднімаються вгору, до крони. Відчуйте стовбур, крону, шелест листя. Уявіть, як міцно коріння тримає вас, який сильний і міцний у вас стовбур, і водночас — гнучка і ніжна крона. Відчуйте, як сонечко зігріває вас, пестить крону, гріє кожен листочок. Тепер вийдіть із цього образу і намалюйте своє дерево».

Додаток 2

Пам'ятка про почуття

Звернення до батьків

У стресових ситуаціях для дитини дуже важливо, як на неї реагують батьки. Чим спокійніше і впевненіше почуваються батьки, тим більш захищеними почуваються діти. Вони виробляють свою модель поведінки, спостерігаючи за близькими дорослими.

Батьки, ви повинні піклуватися про себе, оскільки є головним джерелом допомоги і підтримки для дитини. Ось кілька простих речей, які можуть допомогти долати стрес і його наслідки:

1. Обов'язково висипайтеся.
2. Намагайтеся повноцінно харчуватися.
3. Обов'язково робіть зарядку, а краще — разом з дитиною.
4. Робіть фізичні вправи.
5. Дуже важливо бачити позитивні моменти в, здавалося б, абсолютно негативній ситуації.
6. Ви є джерелом позитивного емоційного наснаження для дитини та інших членів сім'ї.
7. Уникайте сварок між собою.

Батькам про дітей

На відміну від дорослих, у дітей недостатньо життєвого досвіду, і тому вони не можуть адекватно реагувати навіть на невеличкий стрес.

Діти дуже часто відчують власну незахищеність і безсилля у світі, який їм до кінця не зрозумілий. Реакції дітей на такі складні почуття доволі різні: буває, що дитина переживає стрес мовчки і потайки, а буває, навпаки, стає агресивною, незвично активною чи багато плаче.

Батьки, пам'ятайте! Дитяча психіка має великі резерви для самовідновлювання і саморегулювання. Більшість дітей стають собою після стресових і травматичних подій без допомоги психологів, просто завдяки підтримці та піклуванню дорослих [10, 2].

Прості поради для батьків

1. Спілкуйтеся зі своєю дитиною. Підтримуйте в ній віру в себе: повідомляйте дитині тільки правдиві речі, давайте тільки слушні відповіді.
2. Говоріть з дитиною відверто про власні почуття.
3. Уважно прислухайтеся до того, що говорить дитина і як вона це говорить, чи відчувається тривога, страх, занепокоєння.
4. Не припиняйте запевняти свою дитину: «Ми разом. Ми піклуємося про тебе і будемо це робити».
5. Торкайтеся дитини, обнімайте її частіше. Хай дитина відчуває ваше піклування і близькість не тільки на словах. Не бійтеся зайвий раз обійняти дитину, потримати її за руку, зробити масаж або покласти руку на плече. Позитивні тілесні контакти дуже корисні для зняття напруги.
6. Ви маєте бути готовими до «нечемної», «дивної», «агресивної» поведінки дитини.
7. Не говорити: «забудь це», «викинь з голови». У жодному разі не варто соромити дитину і винувати в тому, що сталося.
8. Спостерігайте за дитиною під час гри. Часто саме в грі дитина виявляє свої почуття: страх, агресію, тривогу щодо, які не виявляються в інший час.
9. Сприяйте іграм, які знижують напруження. Найбільше для цього підходять ігри з піском, водою, глиною, фарбами, активні ігри (танці, спорт).
10. Підготуйте банк ігор, в які ви можете грати разом і регулярно, намагайтеся приділяти цьому один і той самий час [17, 56–57].

Злість

Злість у дитини часто з'являється спонтанно, без наявної причини. Діти кричать, грюкають дверима, грубо відповідають на прохання. Як правило, після несподіваного спалаху злості вони відчувають провину і шкодують про свої вчинки. Насправді, дитина перебуває у відчаї, що сама не в змоззі впоратися зі своїми почуттями, і саме тому в цей момент дуже потребує допомоги.

Що робити дорослим?

Тож саме батькам буває особливо важко в таких ситуаціях, але допоможе розуміння, що подібна поведінка є нормальною реакцією на стрес, травму, а також специфічні спогади про втрату. Наприклад, дитина, яка втратила близького друга, може проявляти занепокоєння, коли інші діти говорять про особисті взаємини.

Намагайтеся в такі моменти не сваритися. Дитина злиться не тому, що вас не любить чи погано вихована. Ця злість — прояв травми. Якщо вам вдасться стриматися, дитина буде вдячна, адже зрозуміє, що ви відгукуєтеся на її почуття і допомагаєте з ними справлятися.

Ви також можете спробувати допомогти дітям зрозуміти, чому вони проявляють агресію і жорстокість в тій чи тій ситуації. Для цього поговоріть наодинці про те, що турбує і викликає злість. І надалі намагайтеся стежити за такими проявами й обережно підкауйте дітям, як краще контролювати свою поведінку. Якщо ж агресія не зникає, варто звернутися за допомогою до психолога.

Жорстокість

Деякі діти молодшого віку в іграх бувають агресивнішими і жорстокішими, ніж старші. Наприклад, вони б'ються, кусаються, штовхаються, серйозно ображають інших дітей і дорослих. Іноді жорстокість починається з проявів занепокоєння, збудженості, які поступово наростають. Дитина поводить себе все нахабніше, перестає слухатися і реагувати на заклики «заспокоїтися». Буває, що в грі вона знову і знову повторює пережите, так намагаючись зменшити біль або змінити смертельний результат минулого. Наприклад, дитина імітує похорон, знущається над тваринами або вбиває комах. Постарайтеся зрозуміти. Жорстокість у цьому разі не пов'язана з відсутністю моралі або співчуття до ближніх.

До того ж важливо пам'ятати, що багато дітей пережило таку травму, яка сильно перевершує їхню здатність зрозуміти і впоратися з пережитим. Не маючи кращого способу подолати неприємні спогади і відчуття безпорадності, дитина намагається опанувати свої почуття, ніби «програючи» їх, перетворюючи страх і занепокоєння в жорстокість. Так вона відчувається на мить впевненіше і сміливіше.

Що робити дорослим?

Заохочуйте гратися, займатися спортом і допомагайте проявляти почуття. Намагайтеся встановити довірливі стосунки. Для цього не сваріть, але й не потурайте жорстокості. Не бійтеся говорити в таких випадках і про свої почуття: «Мене засмучує, коли ти мене ображаєш». Намагайтеся дотримуватися сталої поведінки.

Важливо також допомогти дитині висловити те, що вона відчуває. Наприклад: «Я бачу, що ти розлютився. Це нормально після того, що ми пережили. Деякий час ти можеш почуватися погано, згадуючи про минуле».

Будьте обережні зі своїми словами. Іноді дуже хочеться сказати: «бандит», «тугодум» тощо. Але сказані близькою людиною різкі слова можуть стати справжнім клеймом або ярликом. Це тільки посилить травму і затримуватиме процес «одужання». Допоможе стриматися і постійне усвідомлення того, що дитиною керують не жорстокість або «тупість», а ті травматичні події, втрати і нещастя, які він пережив. Також не варто нехтувати консультацією у психолога, щоби впоратися з багатьма проблемами, що виникли з деструктивною поведінкою.

Безсоння

Діти часто прокидаються від тихого звуку і довго не можуть заснути. Їхній сон переривистий і сповнений кошмарів, а прокинувшись, вони відчуваються втомленими. Невиспана дитина погано зосереджується на уроках і часто буває роздратована.

Що робити дорослим?

У найтривожніший час ви тимчасово можете спати з дитиною. Дайте їй зрозуміти, що ви поруч, а вона — у безпеці. Можливо, дитина швидше заспокоїться, якщо ви просто обіймете її. Згодом у спокійній атмосфері обговоріть, коли саме ви повернетесь до звичного способу вкладання і сну. Щоб полегшити відвикання від вашої присутності, ви можете посидіти поруч з ліжечком, коли дитина засинає. Обов'язково попросіть, щоб вона говорила вам, коли знову стане страшно.

Сум

Втрата когось або чогось важливого для людини викликає горе, сум, журбу. Це виражається в печалі, озлобленості, почутті провини або жалю, тузі за померлим, пристрасному бажанні знову побачити втраченого близького або свої улюблені речі, іграшки. Ситуації або обставини, які нагадують про втрату, навіть через роки можуть викликати емоції журби.

Є кілька типів таких нагадувань. Один з них — «порожні» ситуації. Це ситуації, у яких все нагадує про відсутність втраченої людини: порожнє місце за обіднім столом, раніше спільні види діяльності, особливі приводи, наприклад, день народження або свята.

Це нормальні реакції, які можуть проявлятися по-різному в різних дітей і тривати роками. Хоча і болісне, особливо спочатку, горювання — це здорова реакція на втрату, яка свідчить про значущість втраченого. Із часом ці емоції стають менш гострими і наповнюються приємнішими спогадами про минуле.

Багатьом дітям довелося пережити і травму, і втрату. А ті з них, хто втратив близьких раптово, схильні до надто сильного горювання. Дитина може бути постійно занурена в спогади про трагічні обставини смерті, і це призводить до ускладненого переживання важкої втрати. Воно проявляється у відмові від того, що раніше приносило задоволення, або від стосунків, які нагадують про втрату.

Що робити дорослим?

Розмовляйте про свої почуття з дитиною, щоб «розговорити» її. Це потрібно, щоб діти через слова виявляли своє горе. Допоможіть дитині зрозуміти, що саме думки про минуле викликають погане самопочуття. Навчайте її думати про приємне, розповідаючи або читаючи історії, слухаючи разом приємну музику, нагадуючи, що ви дбаєте про вашу загальну безпеку. Переконайте дитину, що в трагедії немає її провини.

Іноді діти не хочуть думати, говорити і згадувати про втрачену людину. У цьому разі не потрібно тиснути: це також нормальна реакція. Крім того, дитина може уникати розмов про смерть, щоб не засмучувати вас. Просто дайте їй зрозуміти, що ви поруч.

Важливо також допомагати дитині уникати нагадувань про втрату, які викликають дуже сильні неприємні емоції. Не забувайте, що деяким дітям потрібен тривалий час, щоби впоратися із втратою.

Відчуження

Відчуження виникає як захисна реакція від нав'язливих спогадів. Вона проявляється у спробах не говорити про травматичні події, не думати, не згадувати про них й уникати всього, що нагадувало б про пережите, зокрема місця і людей, пов'язаних із цим. Емоційність знижується до заціпеніння. Це захист від стресових реакцій на все, що викликає спогади про травму.

Крім цього, з'являється відчуття віддаленості від інших, що може призвести до соціальної ізоляції. Також може зникати інтерес до звичних та улюблених видів діяльності.

Деякі діти можуть бути замкнутими або надмірно тихими. Дорослим може здатися, що з ними немає жодних проблем. Однак вони можуть відчувати сильний стрес або глибоку печаль. Важливо зауважити, зрозуміти це і допомагати їм так само, як і агресивно налаштованим. Дітям може знадобитися допомога в тому, щоб повернутися до колишньої поведінки в класі та з друзями. Не забувайте, що такі діти також потребують розради і підбадьорення.

Що робити дорослим?

Для початку просто не хвилюйтеся, якщо те, що дитина любила раніше, перестало приносити їй задоволення. Можна наодинці з нею поговорити про те, що турбує і постійно нагадує про події, які відбулися. Якщо проігнорувати цей стан дитини, він може стати більш ізольованим, внаслідок чого вона відчуватиме складнощі з адаптацією серед людей і досягатиме менше успіхів у навчанні.

Можливо, ваша дитина втратила вірного друга або його дружні стосунки змінилися. У цьому разі важливо допомогти знайти нових друзів або відновити колишню дружбу.

Для травмованих дітей може бути особливо корисна громадська діяльність. Вони часто почуваються самотніми, не такими, як усі. Тому подумайте, як залучити дитину до активної турботи про інших дітей і дорослих або до відновлення зруйнованого.

До того ж можна запланувати, як спільно приємно провести час, наприклад, поїздку до друзів дитини, якщо вони живуть не поруч з вами.

Негативні спогади

Постійні спогади про трагічні події, думки про пережите, повернення до травматичної ситуації уві сні та наяву — все це погіршує емоційний і фізичний стан людини після травми. Деякі діти можуть поводитися так, ніби гірші події, які коли-небудь траплялися з ними, повторюються знову і знову. Таку реакцію називають «флешбек» — повторюваний психічний образ, живий спогад про травматичне переживання.

Що робити дорослим?

Допоможіть дитині зрозуміти, що саме нагадує про те, що трапилось. Люди, місця, запахи, звуки або час доби? А потім поясніть різницю між тим, що вже сталося, і тим, що викликає спогади. Не втомлюйтеся говорити дитині про те, що їй нічого не загрожує: говоріть це стільки, скільки знадобиться.

Захистіть дитину від переглядання новин про подію, оскільки це може викликати страх, що все знову повториться. Відповідайте на всі запитання, не дратуючись при цьому. Розкажіть, що відбувається і як ви працюєте над тим, щоб дитині знову не довелося пережити жах. Уникайте страхітливих подробиць і пояснюйте будь-яку незрозумілу інформацію, яка може потривожити дитину.

Страх

Діти, які пережили щось жахливе, можуть почати боятися того, чого не боялися раніше. Як правило, діти вірять у те, що їхні батьки — всюдисущі та всемогутні, а тому захистять їх від будь-яких нещастя. Ця віра допомагає їм почуватися в безпеці. Але після травматичних подій ця віра вже не є такою непохитною. Без неї дитині набагато страшніше жити в цьому світі, і безліч речей може нагадувати про лихо: дощ, автомобілі швидкої допомоги, галасливі люди, переляканий вираз обличчя. Ви не винні: це наслідок пережитого горя.

Що робити дорослим?

Розмовляйте з дитиною про те, що ви зробите, щоб захистити її. Якщо щось нагадує їй про пережите і вона думає, що це повториться знову, допоможіть зрозуміти різницю між тим, що відбувається зараз (дощ або різкий звук), і тим, що відбувалося під час лиха. Якщо дитина говорить про монстрів, допоможіть вигнати їх: «Забирайся, чудовисько! Не лякай мою дівчинку. Я зараз нагримаю на монстра — і він піде. Геть звідси!».

Дитина ще не може оцінити, чи дійсно ви можете її захистити, але так ви нагадаєте собі про все, що вдалося зробити для вашої спільної безпеки.

Іноді діти бояться, що з вами щось трапиться. Такі страхи можуть бути і у вас. Це природна реакція для тих, хто пережив небезпеку. Якщо ви не були з дитиною під час лиха, її страхи можуть бути ще сильніші. Намагайтеся частіше говорити про те, що вам зараз нічого не загрожує.

Якщо небезпека все ж існує, розкажіть, що докладаєте багато зусиль, щоб її уникнути. Подумайте про тих, хто зможе подбати про дитину, якщо з вами дійсно щось трапиться. Це допоможе вам менше хвилюватися. Постарайтеся робити якомога більше позитивного разом, щоб відволіктися від тривожних думок [11, 34, 36–38].

ПАМ'ЯТКА ПРО ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ В ПОВЕДІНЦІ ДІТЕЙ

Гіперактивність

Якщо дитина не може усидіти на місці, якщо їй складно концентрувати увагу.

Що з дитиною відбувається:

- ✓ страх може породжувати нервову енергію, накопичується адреналін;
- ✓ дорослі, хвилюючись, іноді швидко ходять туди-сюди. У таких ситуаціях діти бігають, швидко рухаються, поводяться неспокійно. Іноді діти гіперактивні від народження, а після стресу це може підсилюватись.

Що робити:

- ✓ допомогти усвідомити свої емоції (страх, занепокоєння);
- ✓ допомогти позбавитися від «зайвої» нервової енергії: хай розімнеться, побігає, займеться спортом. Якщо це зараз неможливо — хай глибоко і повільно дихає разом з вами;
- ✓ якщо дитина активна з народження — концентруйте на позитивних аспектах. Подумайте про те, як саме ваша дитина може з користю витратити цю енергію.

Упертість

Якщо ваша дитина здається «упертою», наполягає на тому, щоб робити все, як забажає, це може дратувати, проте це нормальна складова процесу дорослішання, і допомагає дізнатися, що батьки їх люблять.

Коли діти відчують небезпеку, вони намагаються командувати батьками більш, ніж звичайно. Це їхній метод боротися зі страхами. Вони ніби говорять: «Все навколо так жахливо, що мені треба хоча б щось контролювати». Пам'ятайте, що в стресових ситуаціях психіка дитини може тимчасово регресувати, і навіть дорослі діти можуть поводитися, як маленькі.

Як допомогти

Допомагайте дитині контролювати дрібниці. Дайте їй можливість обирати, що надягати або з'їсти, у які ігри бавитися, які книжки читати. Якщо дитина контролює своє життя, вона почувається краще. Урівноважувати можливості контролю і вибору можна за допомогою режиму дня.

Було б добре доручити дитині дбати про домашню тварину чи рослину. Маленьким дітям можна дати піклуватися про ляльку чи іграшку.

Роздратованість, спалахи агресії

Дитина може зневіритися, коли в неї щось не виходить або коли не в змозі виразити своє прохання словами. Агресія — цілком нормальна реакція на стрес. Так дитина доводить, що вона сильніша, ніж те, через що вона страждає. Така поведінка — це спосіб виразити внутрішній біль, тому необхідно бути уважними, і в жодному разі не проявляти агресію у відповідь.

Що робити дорослим?

Навчіть дитину направляти агресію на неживі предмети. Покажіть дитині техніку зняття агресії (зім'ятий папір, бій подушками тощо). За можливості запишіть дитину в спортивну секцію. Навчайте активним іграм. Робіть разом щодня зарядку.

Не оцінюйте саму дитину або її емоції, оцінюйте її вчинки. Зважуйте найменші позитивні зміни в поведінці та завжди хваліть.

Зверніть увагу на атмосферу, яка у вас вдома. Конфлікти в сім'ї поглиблюють ситуацію і можуть бути причиною дитячої агресії.

«Замороженість»

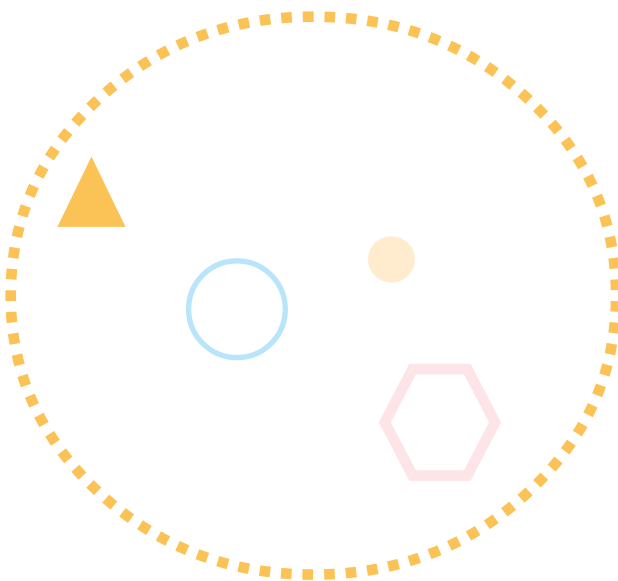
Якщо ваша дитина поводиться так, ніби не відчуває ніяких почуттів (радості, смутку), не хоче ні гратися, ні займатися будь-чим, можливо, вона відчуває дистрес. Під час сильного нервового потрясіння, якщо дитина стикається з досвідом, який не може витримати, вона може «завмирати» у реакціях, іноді не відчуваючи свого тіла.

Дитина в стані дистресу може приховувати свої почуття. Якою б не була реакція на стрес у дитини — вона потребує вашої підтримки.

Що робити дорослим?

Створіть атмосферу любові та прийняття, щоб ваша дитина «відігралася» у ній. Обнімайте дитину частіше. Якщо можете, назвіть почуття дитини словами. Дайте їй зрозуміти, що сумувати, сердитися, хвилюватися — це нормально. Ви все одно будете поряд.

Поділіться з дитиною власними почуттями. Намагайтесь разом з нею займатися приємними справами. Прості способи «повертатися» до реальності — обмальовування долоньок і будь-які ігри з долоньками [10, 3–8].



ПАМ'ЯТКА З РОЗЛУЧАННЯ

Як підготувати дитину до вашого від'їзду? Сьогодні це одна з найактуальніших тем. У нашому житті з'явилися не лише відрядження або відсутність вдома з якихось інших обставин, а й тривожні поїздки, розлуки з друзями, близькими людьми, рідним місцем. Як бути, якщо дитина дуже плаче під час розлуки або не відпускає вас після тривожних подій навіть у магазин?

Спочатку з'ясуємо, чому так відбувається. Річ у тім, що діти дуже чутливі до розлуки з близькими під час серйозних змін, наприклад, зміни місця проживання, хвороб, травматичних подій, свідками або учасниками яких вони стали, втрати значущих зв'язків (наприклад, близьких родичів, друзів, улюбленої вчительки). У цей час дитина особливо вразлива і може знову потребувати тісного й інтенсивного контакту з батьками. Вона може чіплятися за вас, коли ви збираєтеся піти, відчувати страх під час розлуки, хотіти бути з вами скрізь і всюди. Причина проста: дитині потрібен стабільний, передбачуваний розпорядок дня і ваша підтримка, якою вона намагається заручитися за допомогою тіснішого тілесного контакту. Оскільки розставань не уникнути, ваше завдання — допомогти дітям впоратися з тривогами цього процесу.

Невеликі підказки допоможуть полегшити ситуацію з розлучанням.

✓ Необхідно говорити з дитиною про розлучання, вислуховувати її протестування у відповідь, можливі гнів і вередування, залишаючись при цьому спокійним. Можливо, подібних реакцій і не буде, хоча вони є нормальними. Дитина може реагувати на розлуку соматично: погіршенням поведінки або інтенсивним афектом. Постарайтеся відобразити ці прояви, наприклад, говоріть: «Ти сердися через те, що тобі не хочеться відпускати маму (тата), ти навіть прихворів (якщо це станеться), так буває». Або: «Людя, які люблять одне одного, завжди складно розлучатися». Можете коментувати: «Я пам'ятаю про тебе, я люблю тебе і тоді, коли я не поруч тобою».

- ✓ Під час розлучення не зникайте таємно, але і не затримуйтеся надовго. Перед від'їздом чітко і ясно поясніть, чому не можете поїхати разом. Вислухайте протестування дитини, дайте їй висловити свої почуття, а потім відразу дайте на них відповідь: «Я розумію, що ти зараз сердишся, але я повинна йти, я впевнена, все буде добре. Коли я повернуся, ми проведемо день разом». Дитина разом з кимось із дорослих (нянею, бабусею та ін.) може відмітити на календарі, скільки часу залишилося до цього щасливого дня.
- ✓ Обміняйтеся з дитиною предметами (добре підійдуть круглі предмети, камінці), які нагадуватимуть вам одне про одного. Також можна зробити маленький альбомчик з вашими улюбленими сімейними фотографіями, щоб дитина гортала його, коли стане сумно.
- ✓ Якщо ви будете відсутніми тривалий час, запишіть для дитини казки та побажання на ніч, щоб вона могла слухати ваш голос перед сном. Дуже важливо прослухати записи разом з дитиною кілька разів, щоб вона сприймала їх як можливість відтворити ваш образ тоді, коли вас не буде поруч. Інакше дитина просто буде тривожитися і сердитися, чуючи ваш голос і не бачачи вас.
- ✓ Телефонуйте дитині та розмовляйте про те, як минув день. Також розповідайте і про свої справи, а не тільки розпитуйте.
- ✓ Надсилайте листи в картинках, які відображатимуть ваше життя далеко від дитини. Це дасть їй можливість відповідати вам так само про себе. У певному віці дітям простіше намалювати, ніж написати (до того ж вони просто люблять малювати), і ви подасте приклад своєрідної комунікації. Листи-картинки можна відправляти за допомогою гаджетів. Якщо такої можливості немає, то підготуйте заздалегідь кілька листів-привітань, а хтось із дорослих нехай вручає їх і допомагає дитині готувати відповідь.
- ✓ Підготуйте до від'їзду маленькі сюрпризи, які бабуся, няня або інший, хто залишився з дитиною, зможе ховати в різні місця, а потім шукати їх разом з дитиною.
- ✓ Говоріть дитині, що ви сумуєте, але впевнені, що їй добре, адже вона не сама, а з близькими людьми. Акцентуйте увагу на тому,

яка вона доросла і самостійна, як багато вже вміє, як добре долає труднощі. Говоріть про її нові досягнення, показуйте, як вони вас радують.

- ✓ Плануйте те, що робитимете разом, коли знову зустрінетеся. Будь ласка, зверніть увагу! Якщо дитина сильно тривожиться під час розлучення і довго не заспокоюється, у неї виявляються якісь симптоми, спостерігається поведінка, притаманна дитині більш молодшого віку (регресивний поведінка) тривалий час, можливо, потрібно звернутися до спеціаліста-психолога.

75 ОБОВ'ЯЗКОВИХ ЗАНЯТЬ З ДИТИНОЮ ДЛЯ ЯСКРАВИХ ТА ЩАСЛИВИХ СПОГАДІВ ПРО ДИТИНСТВО

1. Пускати сонячних зайчиків.
2. Спостерігати, як проростає насіння.
3. Разом скотитися з високої крижаної гори.
4. Принести з морозу і поставити у воду гілку.
5. Вирізати щелепи з апельсинових шкірок.
6. Дивитися на зірки.
7. Заштрихувати монетки і листя, заховані під папером.
8. Трясти олівець, щоб здавалося, що він став гнучким.
9. Дірявити крижинки під струменем води.
10. Приготувати палений цукор у ложці.
11. Вирізати гірлянди паперових чоловічків.
12. Показувати театр тіней.
13. Пускати «млинці» на воді.
14. Малювати мультфільми на полях зошита.
15. Влаштувати «хатку» у коробці від холодильника.
16. Плести вінки.
17. Робити виверження вулкана з лимонної кислоти і соди.
18. Показати фокус з наелектризованими паперовими фігурками.
19. Писати під кальку.
20. Зробити бризкалки з пляшок і влаштувати бій.
21. Слухати спів птахів.
22. Пускати тріски за течією, рити канали і робити загати.
23. Побудувати курінь.
24. Трясти гілку дерева, коли дитина стоїть під нею, і влаштовувати листопад (снігопад, дощик).
25. Спостерігати схід та захід сонця.
26. Милуватися місячною доріжкою.
27. Дивитися на хмари і придумувати, на що вони схожі.
28. Зробити флюгер і пастку для вітру.
29. Світити в темряві ліхтариком.
30. Робити восьминогів з кульбаб і лялечок із шипшини.
31. Піти на риболовлю.
32. Залишати відбитки тіла на снігу.

33. Годувати птахів.
34. Робити «таємничку».
35. Будувати будинок з меблів.
36. Сидіти біля багаття. Смажити хліб на прутуку.
37. Запукати повітряного змія.
38. Крутитися за руки.
39. Побудувати замок із піску. Закопуватися в пісок. Вирити глибоку криницю, щоб дістатися води.
40. Сидіти при свічках.
41. Робити чортиків з намиленого волосся.
42. Дути в порожню пляшку.
43. Повторювати одне слово багато разів, щоб воно перетворилося в інше.
44. Видавати переможний крик команчів.
45. Дивуватися своїй гігантській тіні та грати з тінями у квача.
46. Стрибнути в центр калюжі.
47. Робити записи молоком.
48. Влаштувати бурю в склянці води.
49. Закопати скарб у тарілці з кашею.
50. Спілкуватися на мигах.
51. Зробити носики з вітрячків клена, ордени з будяків, сережки із черешень.
52. Дути на пушинку.
53. Залишити травинку в мурашнику і потім спробувати мурашину кислоту.
54. Їсти заячу капусту, смоктати смолу, злизувати березовий сік і кленовий сироп, жувати стебельця трави.
55. Видавлювати формочками печиво.
56. Нанизувати ягоди на стебельце трави.
57. Грати в циклопів.
58. Співати хором.
59. Полагодити улюблену іграшку.
60. Пускати мильні бульбашки.
61. Наряджати ялинку.
62. Свистіти через стручок акації.
63. Змайструвати ляльковий будиночок.
64. Залізити на дерево.
65. Грати в привидів.

66. Придумувати маскарадні костюми і вбиратися.
67. Говорити про мрії.
68. Бити в саморобний барабан.
69. Випустити в небо повітряну кулю.
70. Організувати дитяче свято.
71. Дивитися на світ через кольорові скельця.
72. Малювати на запітнілому склі.
73. Стрибати в купи осіннього листя.
74. Почати обід з десерту.
75. Одягти на дитину свій одяг.

Використані джерела та рекомендована література

1. *Абрамова Г. С., Гаврилова Т. П., Лидере А. Г.* и др. Психолог в начальной школе: учеб.-практ. пособ. / Под ред. Т. Ю. Андрущенко. Волгоград : Перемена, 1995. 152 с.
2. *Баканова А. А., Кораблина Е. П., Акиндинова И. А.* и др. Смерть и работа горя. Искусство исцеления души: этюды о психологической помощи. Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена: Союз, 2001. С. 319.
3. Наш проблемный подросток: понять и договориться / Под ред. Л. А. Ренгуш. Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена: Союз, 2001. С. 182–212.
4. Вообрази себе. Поиграем, помечтаем. Москва : Эйдос, 1994. 112 с.
5. *Залесская О. В.* Особенности образа тела у подростков с психосоматической патологией на примере бронхиальной астмы : Дис. к. психол. наук 19.00.10 Коррекц. психология. Москва : Моск. гор. пед. ун-т, 2007. 169 с.
6. Игры: обучение, тренинг, досуг / Под ред. Петрусинского В. В. Москва : Новая школа, 1994.
7. *Казанский О. А.* Игры в самих себя: книга для учителя. 2-е изд. Москва : Роспедагенство, 1995. 128 с.
8. *Кэджосон Х., Шефер Ч.* Практикум по игровой психотерапии. Санкт-Петербург : Питер, 2000. 416 с.
9. *Лэндрет Г. Л.* Игровая терапия: искусство отношений. Москва : Ин-т практической психологии, 1998. 368 с.
10. *Малкина-Пых И. Г.* Экстремальные ситуации : справочник практического психолога. Москва : Эксмо, 2005. 960 с.
11. *Нагера У.* Реакции детей на смерть значимых объектов. Журнал практической психологии и психоанализа. 2002. № 1.
12. Памятка для родителей и воспитателей детей-дошкольников, попавших в кризисную ситуацию. Психологическая кризисная служба. Харьков, 2015. 16 с.
13. Психосоціальна підтримка дітей у кризовій ситуації : метод. посіб. для педагогів / Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ), ВСМГО «Християнська Асоціація Молодих Людей України» (УМСА України). Київ, 2015. 76 с.

14. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти : метод. посіб. / Упоряд. : Д. Д. Романовська, О. В. Ілашук. Чернівці : Техно-друк, 2014. 133 с.
15. Самоукина Н. В. Игры в школе и дома. Москва : Новая школа, 1995. 144 с.
16. Санджвеладзе Н., Беберашвили З., Джавахишвили Д. [и др.] Травма и психологическая помощь. Москва : Смысл : ЧеРо, 2005. 180 с.
17. Сборник материалов по профилактике и психотерапии посттравматического стрессового расстройства у детей / Залеская О. В., Коваленко Е. П., Худякова Н. Ю. и др. ПАДАП, 2014. 122 с.
18. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. Москва : Издательский центр «Академия», 2002. 232 с.
19. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навч.-метод. посіб. Київ : Агентство «Україна», 2015. 175 с.
20. Стальфельт Пернилла. Книга о смерти. Москва : Открытый мир, 2007. 20 с.
21. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 272 с.
22. Черепанова Е. М. Психологический стресс: Помоги себе и ребенку. Книга для школьных психологов, родителей и учителей. 2-е изд. Москва : Издательский центр «Академия», 1997. 96 с.
23. Хегман Дж. Роль Другого в горевании. Журнал практической психологии и психоанализа. 2002. № 3.
24. Фигдор Г. Психоаналитическая педагогика. Москва : Изд-во Института психотерапии, 2000. 288 с.
25. Фрид Амели. А дедушка в костюме? Москва : КомпасГид, 2010. 32 с.
26. Brymer M., Taylor M., Escudero P., Jacobs A., Kronenberg M., Macy R., Mock L., Payne L., Pynoos R., Vogel J. Psychological first aid for schools: Field operations guide. 2nd ed. Los Angeles : National Child Traumatic Stress Network, 2012.

Додаток 3

**Рекомендована література
для практичних психологів**

1. *Алексеева Л. С.* Последствия страха, тревоги и гнева. Директор школы, 2000. № 6. С. 71–80.
2. *Баева И. А.* Тренинги психологической безопасности в школе. Санкт-Петербург : Речь, 2002.
3. *Баканова А. А., Кораблина Е. П., Акиндинова И. А.* [и др.] Смерть и работа горя / Искусство исцеления души: этюды о психологической помощи. Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена: Союз, 2001. С. 182–212.
4. *Берн Э.* Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. Санкт-Петербург : Москва. Университетская книга, 1998.
5. *Бурлачук Л. Ф., Гرابская И. А., Кочарян А. С.* Основы психотерапии. Киев –Москва : Ника-Центр – Алетейа, 1999.
6. *Вачков И.* Основы технологии группового тренинга. Психотехники. Москва : Изд-во «Ось-89», 1999.
7. *Винникот Д. В.* Маленькие дети и их матери. Москва : Класс, 1998.
8. *Вообрази себе. Поиграем, помечтаем.* Москва : Эйдос, 1994. 112 с.
9. *Грачева Л. В.* Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала. Санкт-Петербург : Речь, 2003.
10. *Залесская О. В.* Особенности образа тела у подростков с психосоматической патологией на примере бронхиальной астмы : Дис. к. психол. наук 19.00.10 Коррекц. психология. Москва : Моск. гор. пед. ун-т, 2007. 169 с.
11. *Изард К. Г.* Психология эмоций / Пер. с англ. В. Мисник, А. Татлыбаевой, Санкт-Петербург : Питер, 1999.
12. *Казанский О. А.* Игры в самих себя: книга для учителя. 2-е изд. Москва : Роспедагенство, 1995. 128 с.
13. *Калмыкова Е. С., Миско Е. А., Тарабрина Н. В.* Особенности психотерапии посттравматического стресса. Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 4. С. 70–80.
14. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти : метод. посіб. / Упоряд. : Д. Д. Романовська, О. В. Ілашук. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.
15. Психосоціальна підтримка дітей у кризовій ситуації : метод. посіб. для педагогів / Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ), ВСМГО «Християнська Асоціація Молодих Людей України» (УМСА України). Київ. 2015. 76 с.
16. *Романюк М.* Співпраця психологічної служби і педагогів щодо подолання ПТСР у підлітків. Практичний психолог: Школа. 2014. № 10. С. 36–39.
17. *Самоукина Н. В.* Игры в школе и дома. Москва : Новая школа, 1995. 144 с.
18. *Травма и психологическая помощь / Н. Санджвеладзе, З. Беберашвили, Д. Джавахишвили [и др.]* Москва : Смысл: ЧеРо, 2005. 180 с.
19. *Семенович А. В.* Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. Москва : Издательский центр «Академия», 2002. 232 с.
20. *Стальфельт Пернилла.* Книга о смерти. Москва : Открытый мир, 2007. 20 с.

21. *Таланов В. Л., Малкина-Пых И. Г.* Справочник практического психолога. Санкт-Петербург – Москва : Сова – Эксмо, 2003.

22. *Тарабрина Н. В.* Практикум по психологии посттравматического стресса. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 272 с.

23. *Черепанова Е. М.* Психологический стресс: Помоги себе и ребенку. Книга для школьных психологов, родителей и учителей. 2-е изд. Москва : Издательский центр «Академия», 1997. 96 с.



Додаток 4

Книги допомагають...

Художня література або просто хороші дитячі книжки можуть вагомо допомогти батькам і дітям під час кризи. Літературна творчість є людським способом переживати страждання, навчити, як впоратися із собою та надати сенс тому, що відбувається під час змін. Тому існує безліч творів, в яких можна знайти теми проживання різних складних ситуацій, як внутрішніх, так і зовнішніх. Діти, ідентифікуючись із героями літературних творів, шукають свої способи подолання труднощів. У сучасній літературі з'явилися і спеціальні дитячі книги, спрямовані допомагати дитині пережити складні кризові ситуації.

1. **Сем Макбратні. «Знаєш, як я тебе люблю»**
Книга для дітей і батьків про любов та способи поговорити про неї.
2. **Аппельгрєн Туве. «Вєста-Ліннея і примхлива мама»**
Чудова книга для мам і дітей, які іноді втрачають самовладання і говорять одне одному дурниці.
3. **Аппельгрєн Туве. «На добраніч, Вєсто-Ліннеє!»**
Про ніч, сни і батьківське ліжко.
4. **Мєрві Ліндман. «Хоробра крихітка Мємулі»**
Мамам і татам про дитячу хоробрість. Дітям про те, що страшного мало не буває.
5. **Ліндман Мєрві, Нопола Тіна. «Сірі й Радість з третього поверху»**
Про стосунки дітей і батьків. Що робити маленькій дівчинці, коли мама і тато зайняті?
6. **Бредлі Тревор Грив. «Коли тобі сумно...»**
Хороша книга для дітей, які сумують і вередують.
7. **Анн-Софі Брасм. «Я дихаю»**
Роман 16-річної школярки про підлітків, складні переживання і непрості стосунки.
8. **Марі-Од Мюрай. «Oh, boy!»**
У романі для підлітків через історію трьох дітей, які залишилися сиротами, талановито і з гумором розкриваються відразу кілька тем, про які зазвичай не прийнято говорити: сирітство, важка хвороба близької людини, гомосексуалізм, взаємозв'язок між відповідальністю і дорослішанням.

9. **Кім Фупс Окесон, Ева Еріксон. «Як дідусь став привидом»**
Про переживання дитиною смерті дідуся. Дуже тонка і глибока книга.
10. **Елеонор Портер. «Полліанна»**
Для читання з дітьми. Про доброту, радість, любов і вміння знаходити позитивний сенс у складних ситуаціях.
11. **Пернілла Стальфельт. «Книга про смерть»**
Доступно про важке.
12. **Джон Рональд Руел Толкін. «Хоббіт, або туди і назад», «Володар перснів»**
Фантастична сага про дружбу, хоробрість, дорослішання, кохання. Боротьба добра і зла.
13. **Клайв Стейплз Льюїс. Цикл «Хроніки Нарнії»**
Книги про ініціювання, випробування, дорослішання, переживання втрати і справжню дружбу:
- Племінник чародія (англ. The Magician's Nephew, 1955)
 - Лев, Чаклунка і платтяна шафа (англ. The Lion, the Witch and the Wardrobe, 1950)
 - Кінь та його хлопчик (англ. The Horse and His Boy, 1954)
 - Принц Каспіан (англ. Prince Caspian: The return to Narnia, 1951)
 - Підкорювач зорі, або плавання на край світу (англ. The Voyage of the Dawn Treader, 1952)
 - Срібне крісло (англ. The Silver Chair, 1953)
 - Остання битва (англ. The Last Battle, 1956)
14. **Пернілла Стальфельт. «Одного поля ягоди»**
Книга про те, що всі люди різні, але рівні в правах і однаково гідні поваги, одна із серії книг про людину.
15. **Крістін Нестлінгер. «Само собою і взагалі»**
Сімейний роман, де є про що порозмірковувати і над чим посміятися. Стосунки між сіблінгами й однолітками, мамою і татом, дітьми і бабусями. Про те, що пов'язує людей і надає сенс цим зв'язкам.
16. **Роман Романишин, Андрій Лесів. «Війна, що змінила Рондо»**
Книга про важкий досвід, біль і втрати. Про відновлення і надію.
17. **Давид Калі. «Ворог»**
Книга про війну, всередині та зовні. Про необхідність примирення і важкі рішення.
18. **Амелі Фрід. «А дідусь у костюмі?»**
Історія почуттів і розмірковувань маленького хлопчика, який втратив дідуся. Запитання в допитливій дитячій голівці шукають відповіді, незважаючи ні на що, і основна їх мета — зберегти зв'язок між онуком і дідом.

19. Джеремі Стронг. «Мій тато і зелений алігатор»

Веселі історії про життя однієї родини. Гумор завжди допомагає.

20. Іван Малкович. «Золотий Павучок»

У ніч на Різдво відбуваються різні чудеса. У книзі розповідається про одну таку зворушливу історію. У ній йдеться про те, що як би не склалися обставини, не можна падати духом, здаватися, всьому поганому приходить кінець.

21. Всеволод Нестайко. «Країна сонячних зайчиків»

Книга про боротьбу за свободу, про добро і зло, безстрашність і перемогу.

22. Всеволод Нестайко. «Найновіші пригоди їжачка Колька Колючки»

Книга про пригоди, шкільне життя, справжню дружбу та підтримку.

23. Жак-Томас Білстейн. «Пригоди дракона Бульки»

Книга про цікаві пригоди, допомогу іншому.

24. Оскар Бреніф'є. «Що таке почуття?»

Ілюстрований посібник-мапа для дітей про почуття.

25. Іан Вайброу. «Геройська книжка Малого Вовчика»

Чудова книжка про різні прояви поведінки та важливість стосунків.

26. Джудіт Віорст. «Александр і жахливий, страшний, недобрый, дуже поганий день»

Автор жартівливо розповідає про дуже поганий день із життя одного хлопця. І стає зрозуміло, що іноді в усіх таке трапляється. Треба почекати і прийде новий день і все буде добре.

27. Крихітні історії (26 історій різних авторів)

Це книга справжніх історій з життя різних людей про те, як вони подолали труднощі та кризу у своєму житті.

28. Юлія Ларіна. «Коли тобі буває самотньо. Книга для розмов»

Йдеться про те, що всі ми зв'язані одне з одним. Про цінність прив'язаності в нашому житті.

29. Міра Лобе, Ангеліка Кауфман. «Що таке справжня дружба?»

Про дружбу, що тут ще казати. Дуже відверто і чутливо.

Додаток 5

Кінофільми, що допомагають зрозуміти реакції на фрустрацію, стрес і травму та знайти слова для висловлення почуттів і розради

Іноді мистецтво і культура допомагають нам знайти слова для того, щоб висловити невимовне. Допомагають відчутти причетність і розтопити самотність. Дивіться кіно разом з дітьми, колегами і друзями. Відчувайте, думайте і знаходьте нові рішення. Приємного перегляду і цікавих ідей!

1. Заборонені ігри (режисер Рене Клеман, 1952)

В основу фільму покладена історія маленької дівчинки, яка втікає з-під бомбардувань у Парижі, яка втратила батьків. Показані архетипові механізми оброблення травм.

URL: <http://tfilm.me/29379-zapreschennye-igry.html>

2. Саммерхілл (режисер Джон Іст, 2008)

В основу фільму покладена історія реальної експериментальної школи «Саммерхілл», розташованої в містечку Лейстон у Саффолку. Її засновник, Олександр Нілл, автор унікальної методики виховання дітей на основі самоврядування. Школа повністю управляється учнями і славиться своїми досягненнями.

Педагоги і діти живуть душа в душу, у школі панує повна гармонія, і освітня, і виховна. Противники цього шкільного експерименту, які називали школу «роби-що-хочеш», неодноразово намагалися її закрити. Однак вчителі разом зі своїми учнями (як колишніми, так і нинішніми) відстояли право на існування своєї школи. Адже її заслугою давно стали здорові та вільні діти, чиє життя не зіпсоване страхом і ненавистю.

URL: <http://tvrips.ru/shkola-sammerxill-summerhill/>

3. Розповідь верблюда, що плаче (режисери Бямасурен Даваа, Луджі Фалорні, 2003)

Це дуже глибокий фільм про те, як потрібно справлятися із травмою і опором. Потрібно знайти мелодію, яка зможе розтопити лід і висловити біль. Весна в пустелі Гобі, Південної Монголії. Сім'ї кочових племен зупиняють свій рух, щоб допомогти верблюдам народити. І одна з матерів несподівано відмовляється від свого верблюда. Тепер кочівники змушені годувати і виховувати малюка. Але молока не так багато, а вони в пустелі, надій на порятунок дитинча зовсім мало, але вони є.

URL: <http://kinofilms.tv/film/rasskaz-plachushhego-verblyuda/23178/>

4. ВінніПух (режисер Ф. Хитрук, 1969–1972)**5. Чуча (режисер Гаррі Бардін, 1999)**

Якщо ти маленький, а навколо одні дорослі та до тебе нікому немає діла — це сумно. Але якщо це ще відбувається в новорічну ніч, то це — просто туга. Фільм про хлопчика, який сам собі змайстрував зі старих, непотрібних речей дуже потрібного йому друга — Чучу. І, як завжди буває в казках, Чуча ожила...

URL: <http://multy.tv/3595-chucha.html>

6. Думками навиворіт (Піт Доктор, 2015)

Фільм про процеси, що відбуваються всередині дитини, яка переживає складні часи (переїзд, дорослішання, конфлікти). Увага приділена емоціям і їх основній ролі в регулюванні психічної рівноваги й адаптуванні до нового досвіду.

URL: <http://multifilmy-dlya-ditey.org.ua/povnometrazhni/dumkamy-navyvorit-online.html>

7. Конфлікт (режисер Гаррі Бардін, 1983)

Герої фільму — звичайні сірники. Показані стадії розвитку конфліктів між народами. Історія практично всіх міжнародних конфліктів. Сварка, що почалася через дрібницю, перейшла в справжній бій...

8. Маленький принц (режисер Марк Осборн, 2015)

Поки людина вірить у казки, вона щаслива, вона може жити і радіти, як один з головних героїв мультфільму. Старий авіатор, незважаючи на свій вік, ні на хвилину не припиняв фантазувати. Одного разу поруч з його будинком оселилася родина — досить неприємна, явно зарозуміла дама і її мила дочка. Весь час дівчинки розписано по хвилинах, сувора мама подбала про те, щоб її дитина не тинялася без діла. Тільки вона занадто захопилася, оскільки дівчинці немає часу навіть просто заплющити очі та помріяти, а це так важливо для дітей!

Дивлячись на це, авіатор зібрав з паперу літачок і запустив його в напрямку сусідів. Дівчинка, піймавши його, дізнається про те, що старий хоче розвеселити її. Він давно шукав дитину, якій можна розповісти легенду про Маленького принца і зірки, так далеко розташовані від Землі. Юна героїня занадто захопилася цією новиною, вона з радістю забула про всі накази матері та справи, які повинна встигнути виконати до сну. Залишається тільки відремонтувати старий літак і відправитися в незвичайну подорож разом з новим другом. Їх чекають небезпеки і чарівництво, сміх і сльози, а головне — дівчинка дізнається, що таке справжня дружба.

URL: <http://kinokrad.ru/72005-malenkiy-princ-the-little-prince-2015.html>

9. Понетт (режисер Жак Дуайон, 1996)

Фільм про переживання втрати. Мати головної героїні загинула в автокатастрофі. Дівчинка пробує впоратися з різними власними почуттями і відновити внутрішню рівновагу. Дорослі та діти навколо іноді не зовсім здатні співпереживати і підтримувати дівчинку, часто через власний страх перед смертю, втратою близьких і горювання. Для батьків і фахівців.

URL: <http://kinofilms.tv/film/ponett/2835/>

10. Джон (режисери Джеймс Робертсон, Джойс Робертсон, 1969)

Фільм розповідає про значення прив'язаності, вплив розлуки на психофізіологічний розвиток дитини.

Дослідження, зроблені на основі цього фільму, підтвердили взаємозв'язок присутності близької людини на подальше життя дітей, а також підтвердили те, що рання розлука може призвести до психічної травми. Для батьків і фахівців.

URL: <http://articles.shkola-zdorovia.ru/dzhon/>

Додаток 6

Допоміжні матеріали до занять

Екран погоди



Екран настрою



Практична частина після закінчення занять Програми «Безпечний простір»

План проведення тижня стресостійкості

Для закріплення отриманих навичок після закінчення блоку занять пропонується в навчальних закладах провести Тиждень стресостійкості. Орієнтовний план тижня додається.

Девіз до Тижня стресостійкості: ти весь час шукаєш сили і впевненість зовні, а слід шукати їх у собі. Вони там завжди і були (Зіґмунд Фройд).

Місце проведення: дошкільні та загальноосвітні навчальні заклади.

Учасники: вихованці ДНЗ, учні ЗНЗ, педагоги, батьки, практичні психологи, соціальні педагоги.

Мета: формування стресостійкості, пошук та розширення ресурсів особистості, створення умов для повноцінного розвитку всіх учасників навчально-виховного процесу.

Пояснення: до методологічної основи проведення Тижня стресостійкості покладена багатомірна модель BASIC Ph (автор М. Лаад). Згідно з М. Лаадом, у кожної людини існує 6 основних каналів, кожен з яких «допомагає» вийти із кризової ситуації, знайти підтримку в різних складних життєвих ситуаціях.

- I. Віра (**B**elief and values)
- II. Емоції (**A**ffect and emotion)
- III. Спілкування (**S**ocial)
- IV. Уява (**I**magination)
- V. Розсудливість (**C**ognition and thought)
- VI. Фізична активність (**P**hysiology and activities)[4]

Кожний день відповідає за окремий канал і формує ресурсний стан учасників, які задіяні в психологічних заходах.

| День тижня | Активізація психологічного каналу | Захід | Мета | Учасники |
|------------|---|---|---|---|
| Понеділок | I. Віра (Belief and values) II. Емоції (Affect and emotion) Цитата дня: «Поводься так, ніби ти вже щасливий, і ти дійсно станеш щасливішим» <i>Дейл Карнегі</i> | 1. Психологічна акція «Дерево настрою». | Створення умов для формування підтримки та стабілізування емоцій, знаходження ресурсів на гуманістичних цінностях | Вихованці ДНЗ |
| | | 2. Розвивальне заняття з елементами музикотерапії «Світ моїх емоцій» | | Учні початкової та середньої ланки, педагоги батьки |
| | | 3. Інтерв'ю та анкетування «Що таке щастя?» | | Учні старшої школи |
| Вівторок | III. Спілкування (Social) Цитата дня: «Дружба подвоює радощі і скорочує навіл горе» <i>Френсіс Бекон</i> | 1. Ізотерапевтична годинка «Стежинка дружби» | Формування орієнтирів на цінність дружби та спілкування з людьми, які поряд та навколо нас | Вихованці ДНЗ |
| | | 2. Акція «Конверт дружби» | | Діти, вихователі, батьки |
| | | 3. PR-компанія «Портрет мого друга» | | Учні початкової ланки |
| | | 4. Психологічна аптека «Рецепт дружби» | | Учні середньої ланки |
| | | 5. Фотовиставка «Світ моїх захоплень: я серед людей» | | Учні старшої ланки |
| Середа | IV. Уява (Imagination) Цитата дня: «Твої погляди стануть ясними лише тоді, коли ти можеш поглянути у своє серце. Хто дивиться назовні, мріє; хто дивиться всередину, прокидається» <i>Карл Густав Юнг</i> | 1. День фантазії (виставка поробок, творчих знахідок, малюнків тощо) | Підтримка творчих здібностей, формування нестандартних шляхів виходу з різних складних життєвих ситуацій | Вихованці ДНЗ, батьки, вихователі |
| | | 2. Виставка колажів та малюнків «Я — герой казки». | | Учні початкової ланки |
| | | 3. Казкова вітальня (робота з метафоричними / асоціативними картками «Створюємо казку») | | Учні середньої ланки |

| День тижня | Активізація психологічного каналу | Захід | Мета | Учасники |
|------------|---|--|--|---|
| | | 4. Засідання психологічного клубу «Лист у майбутнє» | | Учні старшої ланки, педагоги |
| Четвер | <p>V. Розсудливість (Cognition and thought) Цитата дня: «Маючи цю конкретну мету або намір, людина почувається здатною побороти будь-які проблеми, тому що в ній живе її майбутній успіх. Без відчуття мети діяльність індивіда не мала б ніякого значення» <i>Альфред Адлер</i></p> | <p>1. Відкритий захід «Дозволь собі бути щасливим!» (презентація власних моделей щастя)</p> <p>2. Презентація підсумків анкетування та інтерв'ю «Що таке щастя?»</p> | Навчання навичкам самопрезентації, умінням відстоювати власну думку, аналізувати й узагальнювати інформацію. Створення умов для успішної соціалізації кожної особистості, уміння працювати в команді | Виступи команд з презентаціями моделей щастя |
| П'ятниця | <p>VI. Фізична активність (Physiology and activities) Цитата дня: «Раніше я казав: "Я сподіваюся, що все зміниться". Потім я зрозумів, що існує єдиний спосіб, щоб все змінилося, — змінитися мені самому». <i>Джим Рон</i></p> | <p>1. «День обіймів».</p> <p>2. Релаксаційні хвилинки «Рухайся та відпочивай!» (рухливі ігри на прогулянці)</p> | Знаходження ресурсів у фізичній активності, актуалізування рухової діяльності, формування активної життєвої позиції | Вихованці ДНЗ, батьки |
| | | <p>3. «День обіймів».</p> <p>4. Кінезіологічні вправи на перервах</p> | | Учні початкової ланки, батьки, педагоги |
| | | <p>5. Релаксаційні вправи та енерджайзери: від старших до молодших (учні старшої ланки виконують з учнями молодших ланок)</p> | | Учні середньої та старшої ланки, батьки, педагоги |
| | | <p>Підведення підсумків тижня психології: презентація фотоальбому «Дотик життя»</p> | | Фоторепортаж |

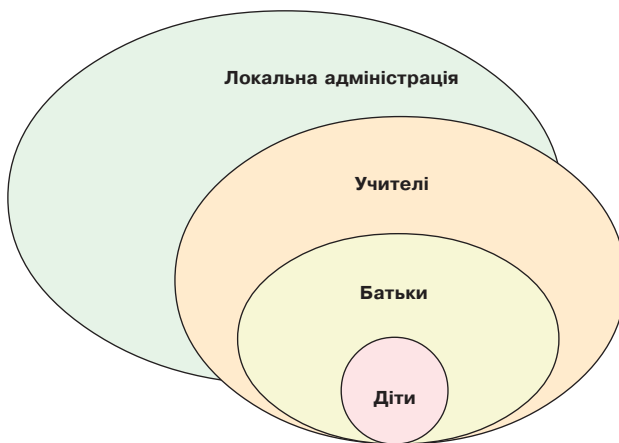
Додаток 7

Алгоритм з перенаправлення дитини до фахівця психологічної служби навчального закладу**7.1. Вступ**

Психічне травмування в дітей, що пережили надзвичайні події, має різні ступінь і складність. Це залежить від багатьох факторів: вік постраждалого, рівень причетності до надзвичайної події (свідок, учасник, постраждалий та ін.), рівень підтримки в родині тощо.

Відповідно до ступеня переживання постраждали діти потребують різного типу допомоги, яка може бути надана спеціалістами різного профілю (див. схему). Передусім діти можуть отримати психосоціальну підтримку в навчальних закладах системи освіти, тому що для них це звичне середовище, де вони проводять багато часу. *Психосоціальна підтримка — це комплексна різноманітна допомога в умовах кризи, спрямована на активацію ресурсів, підвищення особистої компетенції та формування нових навичок подолання стресу. Психосоціальна допомога — це допомога, яка базується на здоровій частині людини та спрямована на посилення ролі громади, а також навчального закладу [3, 4].*

Схема. Структура організованої допомоги дітям через дорослих



Перший рівень допомоги це:

- ✓ основні послуги і безпека.
- ✓ фізичні потреби (догляд за станом здоров'я, водопостачання, санітарія, розподілення продовольства і харчування, житло);
- ✓ первинна інформаційна підтримка (щодо доступних різних форм допомоги і сервісів, особливостей впливання стресу на дорослу людину та дитину, про базові принципи самодопомоги);
- ✓ спрямованість на відновлення благополуччя всіх постраждалих від кризи, з урахуванням психологічного благополуччя.

На цьому рівні задіяна школа загалом як безпечне середовище для розвитку дитини. Важливу роль тут відіграє адміністрація школи, яка формулює запит до шкільного психолога щодо організування заходів для соціальних працівників та вчителів зі створення безпечного простору та психосоціальної підтримки дітей в умовах навчального процесу.

Другий рівень допомоги це:

- ✓ активізування спільноти і підтримка сім'ї;
- ✓ відновлювання соціальних зв'язків, взаємодопомога та творча активність;
- ✓ допомога у відновлюванні звичного режиму дня родини та дітей;
- ✓ створення безпечного простору для ігор і відпочинку дітей та родини взагалі;
- ✓ інформаційна підтримка батьків у засобах допомоги дітям, у розумінні поведінки дітей під час кризи;
- ✓ допомога тим, хто постраждав, пережити втрату близьких; адаптувати постраждалих до життєвих обставин через підсилення ролі родини та громади. Підтримка сімейних і громадських мереж.

На цьому рівні важлива роль вчителя, який надає неспеціалізовану психосоціальну допомогу в супроводі шкільного психолога.

Третій рівень допомоги це:

- ✓ сфокусована персональна неспеціалізована підтримка;

- ✓ базова лікарська допомога;
- ✓ базова емоційна та практична підтримка соціальних працівників, волонтерів, психологів та ін.;
- ✓ перша психологічна допомога;
- ✓ програми групової психосоціальної підтримки в школах та громадах;
- ✓ ризик розвинування серйозних психічних розладів.

На цьому рівні вчитель перенаправляє дитину до шкільного психолога, який надає сфокусовану неспеціалізовану підтримку у вигляді групової або індивідуальної інтервенції.

Четвертий рівень допомоги це:

- ✓ спеціалізовані послуги для частини населення, яка дуже сильно реагує на кризу;
- ✓ спеціалізовані послуги, зокрема професійна психологічна, психотерапевтична та психіатрична допомога;
- ✓ персональний професійний супровід постраждалих та спеціалізовані заходи щодо їхньої реінтеграції в суспільство.

На цьому рівні шкільний психолог здійснює перенаправлення до вузьких спеціалістів (невролога, психотерапевта, психіатра) по спеціалізовану допомогу.

Рівні надання соціальної, педагогічної, психологічної допомоги постраждалим показано у вигляді піраміди (рис. 9).

Метою координування діяльності та взаємодії працівників навчального закладу під час надання допомоги дітям, які пережили травмвальну подію, є впровадження ефективного механізму координування діяльності та взаємодії педагогічних працівників і адміністрації навчальних закладів, інших органів, установ та організацій для створення належних організаційних умов забезпечення захисту прав та надання психосоціальної допомоги зазначеній категорії дітей.

Особливо треба зазначити, що механізм перенаправлення потрібно включати в систему турботи про дитину загалом, підтримуючи безпечний простір розвитку. Важливо, щоб цей процес не був надмірно інтрузивним.

За дослідженнями зарубіжних авторів, оцінювання може бути травматичним для дитини, якщо воно здійснюється лише як скрі-

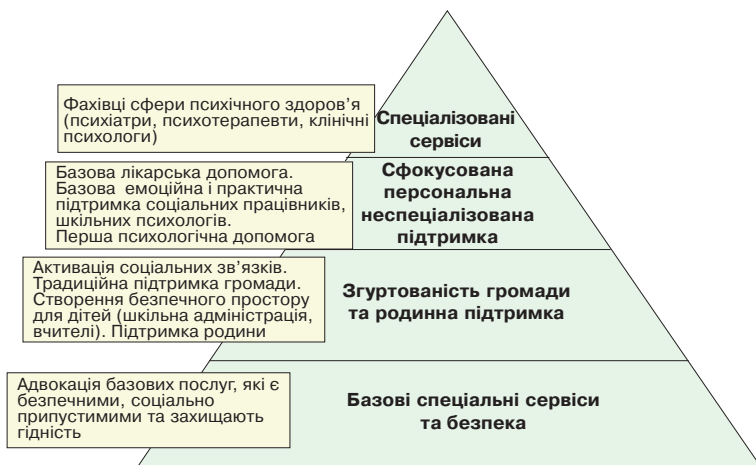


Рис. 9. Рівні надання соціальної, педагогічної, психологічної допомоги постраждалим (Mike Wessells, 2014)

нінг. Вчителю слід бути дуже обережним в оцінюванні, пам'ятати про конфіденційність, турбуватися щодо емоційного здоров'я дитини та включати додаткові ігрові методи в процес навчання загалом для всіх дітей, щоб уникати стигматизації учнів і створювати безпечний простір розвитку для кожного.

Використані джерела та рекомендована література

1. Бочкор Н. П., Дубровська Є. В., Залеська О. В. та ін. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. Київ : Ла Страда-Україна, 2014. 84 с.
2. Сборник материалов по профилактике и психотерапии посттравматического стрессового расстройства у детей. [Б. г.] : ПАДАП, 2014. 122 с.
3. TENTS Project Partners. The TENTS Guidelines for Psychosocial Care following Disasters and Major Incidents. URL: <http://www.tentsproject.eu>.
4. Inter-Agency Guide to the Evaluation of Psychosocial Programming in Humanitarian Crises. New York : United Nations Childrens Fund. UNICEF, 2011.
5. Перша психологічна допомога : настанови для роботи на місцях. ВООЗ / WHO. 2011. URL: http://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/index.html.
6. Настанови щодо альтернативної допомоги дітям. ООН. 2010. URL: <http://resourcecentre.savethechildren.se/library/united-nations-guidelines-alternative-care-children>.

7.2. Алгоритм

1. Створення учителем безпечного навчального та виховного середовища, де діти мали б можливість для всебічного розвитку та спілкування з однолітками та дорослим-наставником. Спостереження педагога / класного керівника за класним колективом та окремими дітьми під час уроку та позаурочної діяльності в умовах підтримувального середовища.

2. За результатами спостереження виявлення педагогом / класним керівником дитини, яка має ознаки психоемоційних та/або поведінкових ускладнень / труднощів.

3. Звернення педагога до практичного психолога навчального закладу для отримання консультації щодо виявлених під час спостереження ознак емоційних / поведінкових труднощів дитини. Під час особистого консультування педагог заповнює анкету з описом виявлених поведінкових / психоемоційних проявів та форму запиту на роботу спеціаліста психологічної служби.

4. Практичний психолог, отримавши запит від педагога, обговорює і уточнює деталі запиту й ухвалює рішення про його обґрунтованість і подальше поглиблене вивчення психологічного стану дитини.

5. Практичний психолог звертається до батьків (опікунів) для отримання письмового погодження на здійснення додаткового психологічного оцінювання поведінкового / психоемоційного стану дитини, і в разі потреби отримання згоди батьків (опікунів) на її участь у програмі підвищення стресостійкості. У разі відмови батьків (опікунів) здійснювати психологом оцінювання психологічного стану дитини, вони повідомляють про це письмово. Працівнику психологічної служби необхідно провести бесіду з дитиною для отримання від неї усної згоди на співпрацю щодо покращення емоційного стану та поведінкових проявів.

6. Після отримання психологом згоди від батьків (опікунів) дитини та бесіди з дитиною спеціаліст проводить психодіагностичний зріз за методиками SDQ та CRIES-8.

7. Практичний психолог аналізує результати дослідження, заносить їх у картку індивідуального супроводу учня. За результатами психологічного дослідження окреслюються подальші шляхи супроводу дитини:

7.1. Якщо за результатами психологічного дослідження за методикою SDQ у дитини виявлені деякі або значні труднощі за шкалами «просоціальна поведінка», «емоційні проблеми» та «проблеми з однолітками», практичний психолог:

- ✓ складає діагностичний висновок на дитину;
- ✓ повідомляє результати діагностики учню та батькам, роз'яснюючи причини, які могли призвести до поведінкових та емоційних ускладнень, надає поради батькам та учню щодо успішної соціалізації та гармонійного розвитку;
- ✓ надає рекомендації педагогу та батькам на здійснення самостійної педагогічної психосоціальної підтримки дитини, створення безпечного підтримувального середовища;
- ✓ окреслює шляхи, за допомогою яких учитель може надавати педагогічну допомогу дитині та батькам; спільно з адміністрацією, соціальним педагогом та класним керівником складає програму подальшого педагогічного супроводу дитини, залучення її до різних форм соціальної активності;
- ✓ рекомендує методичну та іншу літературу, яка містить поради для батьків та учителів щодо підвищення стресостійкості дитини, створення умов для гармонійного розвитку;
- ✓ здійснює супервізійну підтримку учителя, який педагогічно підтримує дитину.

7.2. Якщо за результатами психологічного дослідження за методикою SDQ у дитини виявлені деякі або значні прояви за шкалою «поведінкові ускладнення» та «гіперактивність», а за методикою CRIES-8 сума балів дорівнює або перевищує 17 (тобто в дитини є ознаки травматичного досвіду), практичний психолог використовує тактику, пропонувану нижче.

Тактика психолога зводиться до вирішення таких завдань:

- ✓ складання діагностичного висновку на дитину із занесенням результатів до індивідуальної картки;
- ✓ проведення бесіди з дитиною, батьками та педагогом за результатами діагностики, повідомлення результатів дослідження в межах Етичного кодексу психолога;
- ✓ включення дитини до програми підвищення стресостійкості з визначенням індивідуального або групового формату ро-

- боти, надаючи перевагу груповому формату відповідно до її віку;
- ✓ консультаційний супровід батьків та педагога з метою надання рекомендацій щодо створення підтримувального середовища, визначення динаміки змін у дитини;
 - ✓ спостереження за дитиною під час уроків та в позаурочний час із зазначенням динаміки змін у поведінці та емоційному стані дитини;
 - ✓ поради батькам та педагогам щодо залучення дитини до різних активних заходів.

8. Здійснення програми підвищення стресостійкості в індивідуальній та/або груповій формі.

9. Після завершення корекційної програми підвищення стресостійкості практичний психолог проводить з дитиною повторний психодіагностичний зріз, використовуючи SDQ та CRIES-8 для оцінювання ефективності попередньої психологічної інтервенції. Дані записуються в особовій картці й фіксується висновок про динаміку емоційного та поведінкового стану дитини.

10. У разі покращення результатів повторної діагностики та психологічних проявів у поведінці та/або емоційній сфері дитини психолог надає узагальнений зворотний зв'язок педагогу та батькам у формі консультації та конкретних рекомендацій щодо подальшої підтримки.

11. За відсутності змін або в разі погіршення результатів діагностичного дослідження, поведінкових та емоційних труднощів практичний психолог інформує щодо проведеної психологічної інтервенції та надає батькам консультації щодо інших можливостей отримання спеціалізованої психологічної допомоги поза школою (у невролога, дитячого психіатра, психотерапевта). У разі згоди батьків на подальше перенаправлення психолог формулює запит до відповідного спеціаліста, допомагає у встановленні контакту батьків / дитини з ним / нею та обговорює зі спеціалістом шляхи психологічної підтримки дитини психологічною службою навчального закладу.

7.3. Ознаки травматичного стресу

Ознаки, на які необхідно звернути увагу педагогу, який спостерігає за дітьми під час навчального процесу та в позаурочний час

Прояви травматичного стресу в дітей та підлітків

Зазвичай дитина реагує на стрес доволі гостро, через що і виникають емоційні та поведінкові проблеми. Ознаками того, що вона переживає стресовий стан, є такі розлади:

фізичні — порушення сну (від безсоння до постійної сонливості), порушення апетиту (від відмови від їжі до постійного відчуття голоду), постійні скарги на головний біль, біль у ділянці серця, нудота; періодичні травми, надмірна незграбність, нервові тики (сіпання повік, часте ковтання, смикання, куйовдження волосся тощо), поява шкідливих звичок, нетримання сечі, нечітка дикція або заїкання, швидка втомлюваність;

емоційні — надмірна стурбованість своїм здоров'ям, невмотивовані спалахи гніву, подразливість, небажання спілкуватися з друзями (замкненість, відчуженість від оточення), схильність до перфекціонізму (педантизм, максималізм під час виконання домашніх обов'язків, навчальних завдань, доручень, потреба в постійному схваленні), зниження самооцінки;

когнітивні — байдужість, відсутність інтересу до усього, труднощі з концентруванням уваги (нездатність зосереджуватися на конкретному предметі), зниження рівня успішності навчальної діяльності;

поведінкові — повернення до поведінкових форм більш раннього віку, жорстоке поводження з тваринами та/або людьми, крадіжки, утечі з дому, вандалізм, постійна і безпричинна брехня, уживання психоактивних речовин, значне підвищення рухової активності, метушливість або, навпаки, завмирання в часі та просторі [2].

Деструктивні прояви в поведінці дітей

Травмовані учні можуть проявляти в класі дратівливість і агресивну поведінку. Вчителям буває особливо важко з такими дітьми. Однак така поведінка є нормальною посттравматичною стресовою реакцією. Вона може бути також реакцією на специфічні нагадування про втрату. Наприклад, учень, який втратив близького друга, може проявляти занепокоєння, коли інші учні говорять про особисті стосунки.

Деякі діти молодшого віку бувають агресивнішими в іграх. Важливо пам'ятати, що багато з них пережили травму, що набагато переважає за своїм рівнем їхню здатність зрозуміти і впоратися з пережитим. Діти

можуть почати відтворювати агресію у своїй творчості. Часто це засмучує дорослих. Втім, це нормальна реакція для дітей, які тим самим повідомляють про свою поінформованість про події навколо них. Якщо гра не є по-справжньому агресивною, варто спокійно ставитися до таких проявів. Поговоріть з дітьми про їхню творчість, про ті емоції, які ви побачили. Цікавтеся самопочуттям дітей.

Один із способів контролювати агресивну, деструктивну поведінку — усвідомлювати її причини. Водночас ви можете спробувати допомогти своїм учням зрозуміти, чому вони проявляють агресію в певній ситуації. Можна запропонувати такому учневі зустрітися після уроків, щоб наодинці поговорити про те, що його турбує і викликає злість. Поясніть дитині, що з ним відбувається, і розкажіть про способи контролю за своєю поведінкою [1].

Якщо ж агресивна поведінка не зникає, такому учневі може знадобитися спеціалізована допомога.

Депресивні настрої в поведінці дитини

Депресія проявляється в постійному пригніченому або дратівливому настрої, втраті апетиту, труднощах з концентруванням уваги, легкій стомлюваності, втраті інтересу до таких звичних видів діяльності, як навчання, спорт, хобі, спілкування з друзями. Депресія може стати причиною неуспішності дитини в школі, викликати соціальну ізоляцію. Учні середніх та старших класів можуть вживати алкоголь та психоактивні препарати, демонструвати під час уроків та перерв неконтрольовану емоційну поведінку.

Учень, який перебуває у депресивному настрої, може відчувати власну непотрібність або провинув, відчувати безнадійність та нездатність щось змінити. Іноді в нього з'являються думки про суїцид. Якщо ви помічаєте за окремими натяками і зауваженнями, роздумами, розмовами, що підліток думає про самогубство, потрібно поставитися до цього вкрай серйозно. Тому дуже важливо встановити з дитиною довірливі стосунки, щоб вона могла поділитися своїми можливими думками про суїцид. Таким учням може знадобитися спеціалізована допомога.

Діти, які проявляють регресивну поведінку

Діти можуть бути більш неспокійними, перебуваючи окремо від батьків, членів сім'ї чи вчителів. Вони можуть бути менш незалежними в тому, що роблять, можуть «прилипати» до когось та іноді відчувати труднощі у відвідуванні школи. Навіть підлітки можуть проявляти таку, здавалося б, невластиву для свого віку поведінку. Батьки можуть посилювати цю реакцію, оскільки іноді надмірно прив'язані до своїх дітей після

перенесеної травми. Один із способів впоратися з регресивною поведінкою — запропонувати підлітку скласти план дій, щоб він міг сам керувати процесом свого повернення до нормального стану. При цьому слід розуміти, що такий план повинен бути гнучким і допускати час від часу затримки, зриви і регрес. Утримуйтеся від насмішок або суворої критики такої поведінки. Якщо ж регресивна поведінка не проходить або ви не бачите поліпшення, зверніться за спеціалізованою допомогою.

Надмірно замкнені або тихі діти



Такі діти не є проблемою в класі, проте вони можуть страждати від стресового або депресивного стану. Важливо помічати таких дітей і допомагати їм так само, як і агресивним. Їм може знадобитися допомога в тому, щоб повернутися до колишньої поведінки в класі та з друзями. Їм теж потрібні розрада й підбадьорення. Якщо таких учнів ігнорувати, вони стануть більш ізольованими, неуспішними в навчанні та втрачатимуть навички нормального соціального життя. Ви можете запропонувати їм зустрітися після уроків, щоб обговорити те, що їх турбує. Необхідно звернутися до фахівця психологічної служби, якщо дитина відмовляється йти на контакт з учителем і брати участь у соціальному житті школи і класу [1].

Гіперактивні діти



Гіперактивні діти відрізняються відсутністю наполегливості в діяльності, що вимагає розумової зосередженості. Вони постійно відволікаються з однієї справи на іншу без доведення їх до кінця. Одночасно з цим відзначається неорганізована, нерегульована і надмірна активність, яку їм важко контролювати і стримувати, наприклад, під час уроку, на ігровому майданчику чи в шкільній їдальні.

Гіперактивні діти часто проявляють імпульсивність: вони діють без належних роздумів, здійснюють необачні, а іноді небезпечні вчинки, на уроках відповідають без дозволу, перебивають дорослих та дітей і не чекають своєї черги в іграх. Вони можуть опинитися в ізоляції, тому що інші діти їх не люблять. Їхні взаємини з дорослими теж часто соціально розбалансовані, без звичайної передбачливості й стриманості.

Гіперактивність у підлітковому віці може проявлятися в неуважності, імпульсивності та внутрішньому відчутті неспокою, що може вплинути на рівень навчальних досягнень дитини.

Якщо педагог відзначає ознаки гіперактивності дитини в навчальній діяльності та соціальній сфері, необхідно звернутися до спеціаліста психологічної служби.

7.4. Форма перенаправлення: адміністрація навчального закладу / вчитель

ПІБ учня: _____

Ваше ім'я: _____

Ваш статус щодо учня: _____

Категорія проблеми (будь ласка, опишіть):

- навчання:
- поведінка:
- стосунки з іншими:
- емоційні проблеми:
- фізичне здоров'я:
- проблеми в родині:
- інше:

Поведінка, яка викликає занепокоєння (будь ласка, відмітьте всі необхідні варіанти):

- пережив травмувальну подію
- нічні кошмари, нав'язливі спогади
- тривога, страх і перемини настрою
- непосидючий або легко збуджується
- уникає нагадувань про травму
- агресивний
- сексуалізовані ігри або поведінка
- складнощі з концентрацією
- дуже багато говорить
- підскакує на стільці та постійно рухається
- перебиває та «вистрілює» відповіді
- неухважний, забудькуватий, розсіяний
- дезорганізований, робить помилки через недбалість
- дратується, ображає інших
- б'ється й агресивно поводить
- постійно сперечається і поводить зухвало
- сумний, похмурий або зміни настрою
- почуття втрати надії, негативне очікування від майбутнього
- низька самооцінка, негативне ставлення до себе
- знижена зацікавленість до проявлення активності
- низька або знижена мотивація
- усамітнений, не спілкується
- кричить на інших, грубий
- боязливий і тривожний

- надто стурбований
- безсоння, поганий сон
- неспокійний, «на межі»
- специфічні страхи, фобії
- упертість
- виглядає розгубленим

Як часто проявляється така поведінка? (наприклад, декілька разів на день; 1–2 рази на тиждень).

Як довго існує така поведінка? (наприклад, декілька тижнів, кілька місяців).

Як ви думаєте, що може допомогти учню покращити свій стан?

Адапована форма за: Los Angeles Unified School District School Mental Health Referral Form, available at: <http://achieve.lausd.net/Page/7249>



7.5. Поінформована згода на проведення психологічного дослідження та участі в корекційній програмі підвищення стресостійкості

Я, _____ р. н.

(законний представник дитини)

батько / мати _____

(прізвище, ім'я, по батькові дитини) (школа, клас)

даю добровільну згоду на проведення психологічного дослідження практичним психологом навчального закладу

_____ (психолог навчального закладу)

Мені повідомили тематику і мету тестування, і я не маю заперечень щодо порядку його проведення.

Мені роз'яснили права моєї дитини під час тестування:

- 1) психологічне тестування дитини буде проведене тільки після письмової згоди батьків;
- 2) результати психологічного тестування конфіденційні, не розголошуються і будуть доступні тільки практичному психологу;
- 3) у процесі психологічного тестування дитина має право відмовитися відповідати на певні запитання або взагалі відмовитися від подальшої участі в дослідженні;
- 4) перед початком психологічного тестування моя дитина буде ознайомлена з тематикою запитань, які будуть їй поставлені.

Після завершення тестування педагогу та адміністрації видаються лише рекомендації щодо роботи з дитиною. Батьки мають право ознайомитися з результатами тестування.

Практичний психолог за результатами тестування може запропонувати дитині добровільну участь у програмі підвищення стресостійкості, яка складається із 7–8 зустрічей.

1. Тематика занять:

Тема 1. Встановлення контакту.

Тема 2. Вивчення потреб.

Тема 3. Навички керування емоціями.

Тема 4. Навички вирішення конкретних проблем.

Тема 5. Підсилення ролі позитивної активності.

Тема 6. Навчання позитивному мисленню.

Тема 7. Відновлення соціальних контактів.

2. Зустрічі проходять переважно в груповій формі в позаурочний час або на «годині психолога» один раз на тиждень. Тривалість зустрічей становить 1–1,5 години.

3. До групи входять діти, які мають приблизно однаковий вік та схожі емоційні / поведінкові особливості.

4. Дітям пропонуються ігрові форми взаємодії, арттерапевтичні методи, дискусії та бесіди, під час яких дитина може відчути складні емоційні переживання (сум, тривогу, печаль), пов'язані зі складними подіями її життя. Впродовж курсу дитина вчиться опановувати свої почуття. Ми стараємося бути уважними до кожної дитини, з турботою ставимося до її почуттів. Програма побудована так, що допомагає справлятися із сильними почуттями, що зумовлює покращення психологічного стану дитини і навчає переносити цей досвід у реальний світ.

5. Ефективність цієї програми підтверджено експериментально. Дослідження НаУКМА показали високий рівень ефективності курсу та покращення емоційного стану дітей. Програма затверджена Міністерством освіти і науки та рекомендована до впровадження практичними психологами як безпечна для дитини.

6. Дитина має право відмовитися від участі в програмі підвищення стресостійкості на будь-якому етапі роботи.

Рішення щодо проходження моєю дитиною психологічного тестування та за потребою участі в програмі підвищення стресостійкості ухвалю добровільно, без примусу і тиску з будь-якого боку [1].

Дата _____ підпис _____ ПІБ _____

7. 6. Рекомендації щодо ведення психологом бесіди з дитиною після отримання запиту від педагога та згоди батьків (опікунів) на здійснення психологічного супроводу

Працівник психологічної служби може запросити на зустріч дитину, щодо якої надійшов запит від адміністрації, педагога чи класного керівника. Зустріч бажано проводити в кабінеті психолога або окремому приміщенні.

Бесіда — це порівняно вільний діалог між дитиною та психологом на певну тему. Бесіда, зазвичай, не обмежена в часі та часто важко вкладається в означену тему, тому вимагає особливої чуйності й гнучкості, вміння слухати і водночас вести її відповідно до плану, розумітися на емоційних станах дитини-співрозмовника, реагуючи на їхні зміни, фіксувати зовнішні прояви (жести, міміку), бачити підтекст спілкування. Тут велику роль грає вступне слово і перші запитання психолога, які мають викликати в дитини довіру і бажання співпрацювати [3]. Рекомендується починати розмову з нейтральних запитань, спираючись на передбачену двосторонню згоду. Дитина повинна побачити в особі психолога людину, що прагне її зрозуміти, не критикує, не засуджує. Після встановлення первинного контакту варто познайомити дитину з темою сьогоднішньої розмови, уникаючи таких висловів, як: «важка поведінка», «порушення», «скарга», «травмований» тощо.

Основною метою бесіди з дитиною — є отримання повного обсягу інформації про те, як дитина розуміє свій емоційний та поведінковий стан під час спонтанної розповіді та підтвердження згоди від дитини на подальшу співпрацю із психологом.

Під час розмови фахівець має сидіти поруч із дитиною, а не за столом; спілкуючись з дитиною, необхідно демонструвати повагу до неї, намагатися створити атмосферу довіри.

Наприкінці бесіди варто емоційно підтримати дитину, подякувати за бесіду, не зважаючи на отримані результати.

У разі згоди дитини на подальшу роботу психолог домовляється про час наступної зустрічі. За потреби з дитиною можна обговорити тему наступної зустрічі.

Необхідно пам'ятати, що працівник психологічної служби повинен дотримуватися принципу конфіденційності щодо дитини, не розголошуючи деталі їхньої бесіди, особливо в межах навчального закладу.

Використані джерела та рекомендована література

1. *Богданов С., Залеская О.* Психосоциальная поддержка в кризисной ситуации : метод. пособ. для педагогов. Киев : Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ), Всеукраинский союз молодежных общественных организаций, «Христианская ассоциация молодых людей Украины» (УМСА Украины), 2015. 76 с.

2. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти : метод. посіб. / [Упоряд. : Д. Д. Романовська, О. В. Ілащук]. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.

3. *Шакурова М. В.* Методика и технология работы социального педагога : учеб. пособ. для ВУЗов. Москва : Издательский центр «Академия», 2002. 272 с.



Додаток 8

**КОМПЛЕКС ДІЙ УЧАСНИКІВ ОСВІТЬОГО
ПРОЦЕСУ ЩОДО ПРЕВЕНТИВНОСТІ,
ВИЯВЛЕННЯ ТА РЕАГУВАННЯ ЩОДО БУЛІНГУ**

Поширеними та дедалі помітнішими в освітньому середовищі серед неповнолітніх дітей є прояви агресії та насилля. Таке явище отримало назву «булінг». Активність розвитку цього негативного явища, збільшення небезпеки негативного впливу на подальший соціально-психологічний розвиток осіб, що його зазнали, викликають занепокоєння. За результатами досліджень, проведених ЮНІСЕФ у 2019 році, встановлено, що в Україні 67 % дітей у віці від 11 до 17 років стикалися з проблемою булінгу; 24 % дітей стали жертвами булінгу; 48 % дітей нікому не розповідали про випадки булінгу; 44 % школярів були спостерігачами булінгу, але ігнорували його, бо їм було страшно за себе; більшість дітей булять через те, що вони виглядають, говорять, думають не так, як інші діти [3].

Цю проблему визнали не просто складним соціально-педагогічним, психологічним явищем, а й усвідомили факт, що булінг — це, по суті, насильство, а не звичайний конфлікт. За рівнем суспільної небезпеки це правопорушення зарахували до адміністративних, передбачивши відповідну частину Кодексу України про адміністративні правопорушення (КУпАП).

В Україні діє Закон «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» [3], що передбачає основні інструменти профілактики та протидії булінгу в закладах освіти, більшість з яких побудовані на засадах міждисциплінарної взаємодії. Зокрема План заходів, спрямований на запобігання і протидію булінгу (цькуванню), що розробляють та оприлюднюють на вебсайтах усі заклади освіти, які мають ліцензію на провадження освітньої діяльності, повинен враховувати пропозиції територіальних органів Мінсоцполітики, Національної поліції України, Міністерства юстиції, Міністерства охорони здоров'я. Також передбачається обов'язок керівника закладу освіти повідомляти уповноваженим підрозділам Національної поліції та службі в справах дітей про випадки булінгу (цькування) у закладі освіти.

Перелік нормативно-правових документів, що регламентують діяльність працівників з питань запобігання булінгу (цькування) в закладі освіти додається (Додаток 8.1).

Освітянам потрібно об'єднати зусилля для створення та налагодження системної роботи, щоб не допустити проявів насильства серед дітей. Відправною точкою цієї роботи має стати зміна поведінки і цінностей на основі взаємоповаги та довіри серед учасників освітнього процесу, поширення відповідних знань, формування відповідних навичок, компетентностей. Також важливим є забезпечення доступності та високої якості послуг, необхідних дітям, постраждалим від насильства, а також тим, хто став його свідком, і навіть тим, хто вчинив насильство, підтримки батькам і вчителям. Комплекс дій містить інформацію про:

- ✓ типові ознаки булінгу;
- ✓ загальні психологічні та поведінкові характеристики дитини, яка страждає від булінгу;
- ✓ загальні психологічні й поведінкові характеристики дитини, яка здійснює булінг;
- ✓ систему профілактики запобігання ситуаціям булінгу в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО);
- ✓ перелік заходів запобігання булінгу в ЗЗСО;
- ✓ алгоритм дій керівників ЗЗСО під час булінгу;
- ✓ алгоритм дій практичного психолога під час булінгу;
- ✓ систему роботи з дитиною, яка постраждала від булінгу, та її батьками;
- ✓ систему роботи з дитиною, яка здійснила булінг, та її батьками;
- ✓ систему роботи з класним колективом, де стався випадок булінгу.

У цьому тексті терміни вживаються у такому значенні:

Булінг (цькування) — діяння (дії або бездіяльність) учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, зокрема із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються щодо малолітньої чи неповнолітньої особи та (або) такою особою щодо інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи

була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого (ст. 173–4 КУпАП).

Вербальний булінг, словесне знущання або залякування за допомогою образливих слів, яке включає постійні образи, погрози й неповажні коментарі про кого-небудь (про зовнішній вигляд, релігію, етнічну приналежність, інвалідність, особливості стилю одягу тощо).

Фізичне залякування, або булінг за допомогою агресивного фізичного залякування, полягає в багаторазово повторюваних ударах, стусанах, підніжках, блокуванні, штовханні й дотиках в небажаний і неналежний спосіб.

Соціальне залякування — булінг із застосуванням тактики ізоляції — означає, що когось навмисно не допускають до участі в роботі групи, трапези за обіднім столом, гри, занять спортом чи громадської діяльності.

Кіберзалякування (кібернасильство), або булінг у кіберпросторі, полягає у звинуваченні когось із використанням образливих слів, брехні та неправдивих чуток за допомогою електронної пошти, текстових повідомлень і повідомлень у соціальних мережах. Сексистські, расистські та подібні їм повідомлення створюють ворожу атмосферу, навіть якщо не спрямовані безпосередньо на дитину [5, 9].

Для визначення ситуацій булінгу важливо враховувати типові ознаки булінгу:

- ✓ систематичність (повторюваність) діяння;
- ✓ наявність сторін — кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі (за наявності);
- ✓ дії або бездіяльність кривдника, наслідком яких є заподіяння психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страх, тривога, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника, та/або спричинення соціальної ізоляції потерпілого.

Для швидкого виявлення ситуацій булінгу, реагування на них та подальшого запобігання пропонуємо психологічні ознаки ймовірної жертви, на які можуть звернути уваги педагоги та батьки дитини. Особливо важливими ознаками для виявлення булінгу (цькування) є зміни поведінки та емоційного стану дитини, які можна помітити тільки за постійного спостереження (табл. 12).

Таблиця 12. Загальні психологічні та поведінкові характеристики ймовірної жертви булінгу

| Психологічні ознаки ймовірної жертви булінгу (цькування) | Поведінкові ознаки ймовірної жертви булінгу (цькування) |
|--|---|
| <p>Дитина може бути:</p> <ul style="list-style-type: none"> • тиха, обачлива, чутлива, яку можна легко зворушити і фруструвати; • невпевнена, має низьку самооцінку; • не має друзів, соціально ізольована; • може боятися, що їй заподіють шкоду; • може бути тривожною і пригніченою; • фізично слабкіша, ніж більшість однолітків; • вважає, що легше проводити час із дорослими (батьками, вчителями, тренерами), ніж з однолітками; • виглядає заплаканою, без настрою, коли приходиться додому | <p>Дитина, ймовірно, потерпає від булінгу (цькування), якщо вона:</p> <ul style="list-style-type: none"> • приходиться додому в пошкодженому одязі чи губить речі; • має поранення, синці, подряпини; • має мало друзів або зовсім їх не має; • боїться йти до закладу освіти, сідати в автобус, брати участь в активностях з однолітками; • обирає незвичний шлях, коли повертається додому; • втрачає інтерес до навчання або починає навчатись набагато гірше, ніж зазвичай; • часто жаліється на головний біль, болі в шлунку, інші фізичні негаразди; • тривожно спить, часто бачить погані сни; • втрачає апетит |

Не менш важливим для запобігання цькування є визначення психологічних проявів дитини і груп дітей, які схильні до агресивної поведінки та булінгу. Загальні характеристики дитини-кривдника та проявів неконструктивної взаємодії в дитячих колективах наведені в таблиці 13 [14].

Таблиця 13. Загальні психологічні характеристики ймовірного кривдника (булера) та ознаки ймовірного булінгу в класних колективах

| Дитина, схильна до булінгу | Ймовірні прояви неконструктивної взаємодії в учнівських колективах |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • домінантна особистість, схильна самостверджуватися з використанням сили; • нерівноважена, імпульсивна, легко фрустрована, швидко збудлива; • демонструє терпимість до насильства; • схильна порушувати правила; • не проявляє співчуття тим дітям, які зазнали нападок; | <ul style="list-style-type: none"> • занадто емоційна атмосфера в групі (класі); • виокремлення певних учнів / учениць; • «перегрупування» дружніх кіл; • припинення спілкування, замовкання, якщо з'явився хтось з дорослих або вчитель / учителька в приміщенні; • кардинальна зміна поведінки окремої дитини, наприклад, як сумна, |

Продовження табл. 13

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • часто ставиться агресивно до дорослих | закрита, пригнічена, так і піднесена, жвава, агресивна; <ul style="list-style-type: none"> • раптове зниження академічної успішності деяких дітей; • часті хвороби та прогули навчальних занять, непригаманні дитині до цього часу |
|---|--|

Дитина, яка стала жертвою чи свідком цькування, може розказати про це батькам (особам, які їх замінюють), педагогам, практичному психологу та директору школи.

З метою запобігання виникнення ситуацій, пов'язаних з булінгом, пропонуємо систему превентивної роботи педагогічних працівників з учасниками освітнього процесу впродовж навчального року (табл. 14).

Таблиця 14. Система профілактики ситуацій булінгу в ЗЗСО

| № з/п | Назва заходу | Термін виконання | Виконавці |
|--|--|------------------|---|
| Нормативно-правове та інформаційне забезпечення попередження насильства | | | |
| 1 | Рада з педагогічними працівниками з питань профілактики булінгу: <ul style="list-style-type: none"> • ознайомлення з нормативно-правовою базою, порядком реагування на доведені випадки булінгу; • створення та затвердження комісії з розгляду випадків булінгу | Вересень | Адміністрація |
| 2 | Обговорення та схвалення правил поведінки в класах, оформлення правил, унаочнених на стенді | Вересень | Заступник директора з НВР, класні керівники |
| 3 | Встановлення інформаційних скриньок для повідомлень про випадки булінгу, «пошти довіри» | Вересень | Практичний психолог, соціальний педагог |

Продовження табл. 14

| | | | |
|----------------------------|---|---------------------------|--|
| 4 | Створення (або оновлення) розділу про профілактику булінгу (цькування) і розміщення нормативних документів на сайті закладу освіти | Вересень | Відповідальний за роботу сайту школи |
| 5 | Підготування методичних рекомендацій для педагогів щодо: <ul style="list-style-type: none"> • вивчення учнівського колективу; • розпізнавання ознак насильства різних видів щодо дітей; • розвитку навичок ненасильницького спілкування; • формування згуртованості в учнівському колективі | Жовтень | Практичний психолог |
| 6 | Підготування тематичних буклетів для класних куточків | Листопад | Класні керівники |
| Робота з педагогами | | | |
| 7 | Проведення навчальних семінарів для вчителів щодо запобігання булінгу (цькування) та заходів реагування | Жовтень | Заступник директора з НВР, практичний психолог, соціальний педагог |
| 8 | Виступ на педраді «Шкільна служба порозуміння як засіб формування безпечного освітнього середовища в закладі освіти» | Січень | Заступник директора з НВР, практичний психолог |
| 9 | Консультування педагогів щодо: <ul style="list-style-type: none"> • профілактики девіантних проявів поведінки учнів; • протидії булінгу в дитячому середовищі; • профілактики самоушкоджувальної поведінки підлітків; • формування позитивної Я-концепції дитини; • розвитку стресостійкості в учнів | Постійно | Практичний психолог, соціальний педагог |
| Робота з учнями | | | |
| 10 | Кінотренінг для учнів 5–11 класів «Медіація — інструмент розв'язання конфліктів у молодіжному середовищі» | Листопад, березень | Практичний психолог, соціальний педагог, класні керівники |
| 11 | Розв'язання конфліктів мирним шляхом (медіація) | I–II семестр (за запитом) | Практичний психолог |

Продовження табл. 14

| | | | |
|----|--|---------------------------------|--|
| 12 | Відновлювальна комунікація. Вироблення навичок безконфлітного спілкування (техніка кола) | I–II семестр (за запитом) | Практичний психолог |
| 13 | Психологічна акція для учнів перших класів «Безпечний простір дитини» | Листопад | Практичний психолог, соціальний педагог, педагог-організатор |
| 14 | Кола для учнів 2–4 класів «Подолано конфлікти дружною командою» | Жовтень | Практичний психолог, учні-медіатори, класні керівники |
| 15 | Кола для учнів 5–8 класів «Небезпечні квести для дітей. Як не потрапити в пастку» | Грудень | Практичний психолог, учні-медіатори, класні керівники |
| 16 | Тренінги для учні 9–11 класів «Ненасильницьке спілкування як ресурс взаєморозуміння в підлітковому середовищі» | Листопад – грудень | Практичний психолог, соціальний педагог, класні керівники |
| 17 | Практикум для учнів 5–8 класів «Коли почувашся самотнім» | Січень – лютий | Практичний психолог |
| 18 | Кола для учнів 9–11 класів «Способи конструктивного спілкування» | Березень, квітень | Практичний психолог, учні-медіатори |
| 19 | Практикум для учнів 5–8 класів «Розв'язання конфліктів мирним шляхом» | Травень | Практичний психолог |
| 20 | Групові корекційно-розвивальні заняття за програмою «Безпечний простір» (1–7 класи) | За планом практичного психолога | Практичний психолог |
| 21 | Консультації учнів щодо: <ul style="list-style-type: none"> • профілактики девіантних проявів поведінки, правопорушень; • формування позитивної Я-концепції; • профілактики самошкодливої поведінки; • розвитку навичок стресостійкості; • пошуку внутрішніх ресурсів | Постійно | Практичний психолог, соціальний педагог |

Продовження табл.

| Робота з батьками | | | |
|--------------------------|--|--|---|
| 22 | Тематичні загальношкільні батьківські збори | Вересень | Адміністрація |
| 23 | Підготування інформаційних буклетів для батьків про порядок реагування та способи повідомлення про випадки булінгу (цькування) щодо дітей | Жовтень | Заступник директора з НВР, соціальний педагог |
| 24 | Консультування батьків щодо захисту прав та інтересів дітей, надання кваліфікованої допомоги | Протягом року | Заступник директора з НВР, соціальний педагог |
| 25 | Батьківські тренінги «Щасливе дитинство. Грані та межі взаємодії в сім'ї» | Вересень – жовтень, березень – квітень | Практичний психолог, класні керівники |
| 26 | Консультування батьків щодо: <ul style="list-style-type: none"> • розвитку навичок конструктивного спілкування з дітьми; • вікових особливостей дитини; • шляхів поліпшення батьківсько-дитячих стосунків; • формування стійкості до стресу; • профілактики девіантних проявів поведінки, правопорушень серед дітей; • профілактики самоушкоджувальної поведінки підлітків | I–II семестр (за запитом) | Практичний психолог, соціальний педагог |

Перелік запобіжних заходів булінгу в ЗЗСО

1. Ознайомлення учасників освітнього процесу з нормативно-правовою базою та регулювальними документами щодо превенції проблеми насилля в освітньому середовищі.
2. Проведення зустрічей, круглих столів, семінарів, тренінгів із залученням представників правоохоронних органів, служб соціального захисту, медичних установ та інших дотичних організацій.
3. Запровадження програми правових знань у формі гурткової, факультативної роботи.
4. Інформаційна підтримка педагогів і дітей з питань насильства та його наслідків.
5. Батьківські збори — форма організування спільної діяльності батьків, учителів, практичного психолога та соціального пе-

- дагога, яка передбачає їхнє спілкування та обговорення актуальних питань з навчання і виховання, ухвалення рішень.
6. Консультації — форма роботи з батьками, яка передбачає надання фахівцями психологічної служби допомоги із різних проблем родинного виховання.
 7. Педагогічний консиліум — форма спілкування учнів, учителів, фахівців психологічної служби навчального закладу та батьків, метою якої є цілісне, різнобічне вивчення особистості учня, вироблення єдиної педагогічної позиції; визначення головних напрямів удосконалення виховного процесу зусиллями вчителів, батьків, самого учня; тренінги спілкування, методики оволодіння аутотренінгом.
 8. Заняття з навчання навичок ефективного спілкування та мирного розв'язання конфліктів.

Алгоритм дій керівництва закладу освіти в разі булінгу

Цей алгоритм розроблено згідно з наказом Міністерства освіти і науки України (МОН) від 28.12.2019 № 1646 і рекомендацій, підготовлених за участю освітнього омбудсмена [7].

Крок 1. Необхідно повідомити директора школи про випадок булінгу або підозру щодо нього. Заявниками можуть бути здобувачі освіти, їхні батьки / законні представники, працівники і педагогічні працівники навчального закладу та інші особи. Заявник забезпечує достовірність й повноту наданої інформації.

Повідомлення мають прийматись усно або письмово, особисто або засобами електронної комунікації. Приймання та реєстрування поданих заяв здійснює відповідальна особа, а в разі її відсутності — особисто директор навчального закладу або його заступник.

Крок 2. Письмове повідомлення фіксується у формі заяви (Додаток 8.2) у Журналі реєстрації заяв про випадки булінгу (цькування) (Додаток 8.3). Датою подання заяв є дата їх прийняття. Розгляд заяв здійснює директор навчального закладу з дотриманням конфіденційності. Якщо повідомлення було прийнято усно, відбувається фіксування в Журналі реєстрації заяв про випадки булін-

гу (цькування) з поміткою «Усна заява / заява телефоном / електронною поштою» тощо.

Крок 3. Директор упродовж першої доби від дати отримання повідомлення повинен обов'язково повідомити про випадок:

- ✓ поліцію;
- ✓ батькам учнів-учасників булінгу;
- ✓ службі в справах дітей, щоби з'ясувати причини випадку булінгу та усунути їх, а також має здійснити заходи для соціального захисту дітей, які стали сторонами булінгу;
- ✓ центр соціальної служби для сім'ї та молоді. Цей центр оцінює потреби сторін булінгу, визначає методи соціальної роботи, вказує та потім надає соціальні послуги, забезпечує психологічну підтримку (у разі потреби).

Важливо: якщо трапився випадок, через який дитина потребує медичної допомоги, то директор зобов'язаний викликати швидку.

Крок 4. Директор скликає засідання комісії з розгляду випадку булінгу впродовж 3-х робочих днів із дня отримання заяви або повідомлення. За результатами розгляду заяви директор навчального закладу видає розпорядчий документ про проведення розслідування випадків булінгу (цькування) із визначенням уповноважених осіб.

Комісія може розглядати заяву не більше ніж 10 робочих днів із дня отримання або повідомлення керівником закладу освіти. Комісія має бути затверджена на початку навчального року в постійному складі:

- ✓ голова (зазвичай директор);
- ✓ педагогічні працівники;
- ✓ практичний психолог;
- ✓ соціальний педагог;
- ✓ представник служби в справах дітей;
- ✓ представник центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді.

Варіативний склад комісії: батьки, сторони булінгу та інші представники суб'єктів реагування (органи місцевого самоврядування,

засновник закладу освіти або уповноважений ним орган і територіальні органи національної поліції).

Крок 5. Засідання комісії відбувається так:

- 5.1. Секретар має повідомити всім членам, заявнику та іншим зацікавленим особам про порядок денний засідання, дату, час і місце проведення, надати або надіслати необхідні матеріали. Це все має відбуватися не пізніше 18-ї години за день до засідання комісії. Тобто якщо засідання заплановано на вівторок, то не пізніше, ніж о 18-й годині понеділка повинні бути поінформовані всі члени комісії.
- 5.2. Засідання вважається правомірним за участі кворуму. Рішення комісія ухвалює більшістю голосів через відкрите голосування. Якщо голоси розділилися навпіл, вирішальним є голос директора, оскільки він — голова комісії.
- 5.3. Протягом засідання секретар комісії веде протокол (форма цього протоколу в Додатку 8.4).

Крок 6. У протоколі зазначаються рішення комісії, усі потреби сторін булінгу в соціальних та психолого-педагогічних послугах. Також вказують, які мають бути вжиті інші заходи для усунення причин булінгу, рекомендації для педпрацівників, батьків або інших законних представників неповнолітньої особи. Керівник закладу освіти наказом має оформити протокол засідання комісії.

Крок 7. Якщо комісія визначила, що це був булінг (цькування), а не одноразовий конфлікт чи сварка, тобто відповідні дії набули систематичного характеру, то директор навчального закладу зобов'язаний повідомити уповноважені органи Національної поліції (ювенальна поліція) та службу в справах дітей.

Крок 8. У разі, якщо комісія не кваліфікує випадок як булінг (цькування), а постраждала дитина, її батьки (особи, які їх замінюють) незгодні з цим, то вони можуть одразу звернутися до органів Національної поліції України із заявою.

Крок 9. Рішення комісії, оформлені протоколом, реєструються в окремому журналі протоколів та зберігаються в паперовому вигляді з оригіналами підписів усіх членів комісії (Додаток 8.5).

Для швидкого та ефективного реагування в разі булінгу пропонуємо алгоритм роботи практичного психолога ЗЗСО.

Алгоритм дій практичного психолога в разі реєстрування випадку булінгу

1. Практичний психолог фіксує випадок булінгу в журналі щоденного обліку роботи зі слів класного керівника, дитини — об'єкта / суб'єкта булінгу, батьків, інших сторін учасників випадку булінгу в той самий день.
2. Спільно з класним керівником розробляє план індивідуальної роботи з класом для нормалізування психологічного клімату, а також проводить індивідуальну та групову роботу з учасниками акту насильницької поведінки.
3. Проводить з батьками обох сторін конфлікту щонайменше дві зустрічі щодо усунення наслідків та здійснює профілактичні заходи.
4. У разі потреби перенаправляє батьків до фахових спеціалістів (психолога, психотерапевта, психіатра, невролога та ін.). У цьому разі регулярно підтримує контакт зі спеціалістами та обмінюється інформацією, коригуючи план індивідуальної роботи з учасниками акту насильницької поведінки.
5. Проводить спостереження за всіма учасниками булінгу, акумулює та аналізує інформацію від класного керівника, вчителів, батьків та інших до повного відновлення сприятливого психологічного клімату в класі та емоційного стану дітей [6].

Пропонуємо систему роботи в ЗЗСО з учасниками акту насильницької поведінки (табл. 15, 16, 17).

Таблиця 15. Система роботи ЗЗСО з дитиною, яка постраждала від булінгу, та її батьками

| № | Кроки | Захід | Хто виконує |
|---|---|---|---|
| 1 | Надання першої психологічної / медичної допомоги дитині, постраждалої від булінгу | Здійснення технік першої психологічної допомоги, за потреби надання першої домедичної допомоги, виклик медичних працівників | Адміністрація закладу освіти, практичний психолог |
| 2 | Відвідування вдома і супровід дитини та її родини | Аналіз психологічного клімату родини, спостереження за дитиною в сім'ї, вивчення ресурсів дитини та її родини | Соціальний педагог, класний керівник, практичний психолог |

Продовження табл. 15

| | | | |
|---|---|--|---|
| 3 | Діагностика впливу булінгу на дитину | Психологічне тестування та анкетування дитини, психологічного клімату в сім'ї (проведення початкової та заключної діагностики, зокрема анкетування, проєктивна методика «Незакінчені речення», методика «Людина під дощем», тест Люшера, проєктивна методика «Будинок, дерево, людина» та інші). Спостереження за дитиною в учнівському колективі під час навчання та після | Заступник з виховної роботи, класний керівник, практичний психолог, соціальний педагог |
| 4 | Корекційно-розвивальна робота з дитиною, постраждалою від булінгу, та її батьками. Здійснення «миротворчих» дій | Індивідуальні співбесіди та консультації з постраждалою від булінгу дитиною, її батьками. Тренінг комунікації, навчання навичкам підтримки, розвивального зворотного зв'язку, емоційного діалогу. Навчання навичкам вибудовування «власних кордонів», «уміння казати ні». Проведення медитаційних заходів, обговорень, «кіл підтримки» між постраждалою дитиною і тими, хто здійснив булінг | Адміністрація закладу освіти, практичний психолог, соціальний педагог |
| 5 | Оцінювання потреби в перенаправленні дитини до відповідних служб та організацій, перенаправлення для отримання психотерапевтичної допомоги за потреби | Оцінювання потреби в консультації психіатра, спеціаліста Центру соціальних служб у справах сім'ї, дітей та молоді за допомогою результатів попередньої діагностики. Співбесіда з батьками щодо перенаправлення | Адміністрація закладу освіти, практичний психолог, батьки дитини |
| 6 | Супровід дитини та її батьків у комунікації з відповідними службами та поліцією, допомога в заповненні відповідних документів, написанні заяв тощо | Педагогічний, психологічний, соціальний, юридичний супровід дитини та її батьків у процесі перенаправлення та в юридичному контексті за потреби | Адміністрація закладу освіти, практичний психолог, соціальний педагог, класний керівник |

Продовження табл. 15

| | | | |
|---|--|---|---|
| 7 | Надання рекомендацій батькам щодо допомоги та підтримки дитини, постраждалої від булінгу | Складання та надання рекомендацій для батьків постраждалої дитини з питань виховання, розвитку та підтримки в навчальному закладі та поза ним. Складання індивідуального плану підтримки дитини | Класний керівник, практичний психолог |
| 8 | Залучення дитини в комунікацію та виховну роботу закладу освіти | Залучення дитини до виховних заходів та позакласної роботи, посилення здібностей дитини, її інтересів | Заступник з виховної роботи, класний керівник, соціальний педагог |

Таблиця 16. Система роботи ЗЗСО з дитиною, яка здійснила булінг, та її батьками

| № | Кроки | Захід | Хто виконує |
|---|--|---|--|
| 1 | З'ясування обставин здійснення булінгу, співбесіда з можливими кривдниками | Бесіда з особою, яка здійснила булінг, визначення обставин, пов'язаних із ситуацією булінгу. Повідомлення та залучення відповідних служб щодо факту булінгу | Адміністрація закладу освіти, практичний психолог, залучені педагоги |
| 2 | Відвідування вдома та супровід дитини, яка здійснила булінг | Аналіз психологічного клімату родини, спостереження за дитиною в родині, вивчення ресурсів дитини та її сім'ї | Соціальний педагог, класний керівник, практичний психолог |
| 3 | Діагностування причин здійснення булінгу | Психологічне тестування та анкетування дитини, визначення психологічного клімату в сім'ї (проведення початкової та заключної діагностики, зокрема анкетування, проєктивна методика «Незакінчені речення», методика «Людина під дощем», тест Люшера, проєктивна методика «Будинок, дерево, людина», соціометричне дослідження та ін.). Спостереження за дитиною в учнівському колективі під час навчання та після уроків | Заступник директора з виховної роботи, класний керівник, практичний психолог, соціальний педагог |

Продовження табл. 16

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 | Корекційно-розвивальна робота з дитиною, яка здійснила булінг, та її батьками. Індивідуальні співбесіди та консультації з дитиною, яка здійснила булінг, та її батьками | Тренінг комунікації, розв'язання конфліктів позитивним шляхом, визначення нереалізованих потреб дитини, яка здійснила булінг. Навчання умінням наповнення ресурсів, навчання позитивному мисленню, реагування на гнів | Адміністрація закладу освіти, практичний психолог, соціальний педагог |
| 5 | Визначення потреби в перенаправленні дитини до відповідних служб та організацій, перенаправлення для отримання психотерапевтичної допомоги за потреби | Визначення потреби в консультації психіатра, спеціаліста Центру соціальних служб у справах сім'ї, дітей та молоді за допомогою результатів попередньої діагностики. Співбесіда з батьками щодо перенаправлення | Адміністрація закладу освіти, практичний психолог, батьки дитини |
| 6 | Супровід дитини та її батьків у комунікації з відповідними службами та поліцією, допомога в заповненні відповідних документів | Педагогічний, психологічний, соціальний, юридичний супровід дитини та її батьків під час перенаправлення, консультації за потреби | Адміністрація закладу освіти, практичний психолог, соціальний педагог, класний керівник |
| 7 | Надання рекомендацій батькам щодо допомоги та підтримки дитини, яка здійснила булінг | Складання та надання рекомендацій для батьків дитини, яка здійснила булінг, з питань виховання, розвитку та підтримки в закладі освіти та поза ним. Складання індивідуального плану психосоціальної підтримки дитини | Класний керівник, практичний психолог |
| 8 | Залучення дитини в комунікацію та виховну роботу закладу освіти | Залучення дитини до виховних заходів та позакласної роботи, посилення здібностей дитини, її інтересів | Заступник директора з виховної роботи, класний керівник, соціальний педагог |

Таблиця 17. Система роботи з класним колективом, де стався випадок булінгу

| № | Кроки | Захід | Хто виконує |
|---|--|--|--|
| 1 | Організування простору для реагування на фактор булінгу | Організування / оновлення скриньок довіри, оновлення телефонів довіри, проведення годин спілкування з питань булінгу, проведення «кіл довіри» з питань зменшення напруги | Адміністрація закладу освіти, заступник директора з виховної роботи, класний керівник, практичний психолог, соціальний педагог |
| 2 | Проведення діагностичної роботи з класним колективом щодо причин та наслідків здійснення булінгу | Здійснення моніторингового дослідження психологічного клімату учнівського колективу, де стався випадок булінгу. Використання методик «Соціометрія», «Референтометрія» та інших для визначення клімату в колективі. Відстежування змін, оцінки ефективності застосованих заходів | Адміністрація закладу освіти, практичний психолог, соціальний педагог |
| 3 | Визначення потреби в перенаправленні дітей, які були свідками булінгу, до відповідних служб та організацій, перенаправлення для отримання психотерапевтичної допомоги за потреби | Визначення потреби в консультації психіатра, спеціалістів Центру соціальних служб у справах сім'ї, дітей та молоді за допомогою результатів попередньої діагностики | Адміністрація закладу освіти, практичний психолог, батьки дитини |
| 4 | Проведення виховної, групової відновлювальної роботи з класним колективом, де стався випадок булінгу | Проведення комунікаційних тренінгів щодо навчання асертивної поведінки. Проведення «кіл підтримки» та медитаційних, фасилітувальних заходів для стабілізації психологічного клімату в колективі. Проведення ділових ігор для розв'язання конкретних проблем в учнівському колективі. Створення можливості для усунення конфліктів між кривдником та постраждалим | Адміністрація закладу освіти, практичний психолог, класний керівник, соціальний педагог |

Продовження табл. 17

| | | | |
|---|--|---|--|
| 5 | Надання рекомендацій батькам щодо допомоги та підтримки дитини, яка здійснила булінг | Складання та надання рекомендацій для батьків дитини, яка здійснила булінг, з питань виховання, розвитку та підтримки в навчальному закладі та поза ним. Складання індивідуального плану психосоціальної підтримки дитини | Класний керівник, практичний психолог |
| 6 | Залучення учнів у комунікацію та виховну роботу закладу освіти | Залучення класного колективу до виховних заходів та позакласної роботи, посилення колективних, командних здібностей | Заступник директора із виховної роботи, класний керівник, соціальний педагог |

Пропонуємо приклади ситуацій булінгу для розгляду педагогічними працівниками на нарадах.

Ситуація 1

«Протягом 5 років мою доньку та інших дітей класу тероризують кілька однокласників. Батьки неодноразово проводили збори, на яких писали заяви директорці з проханням розібратись. Директорка заяви приймала, а допомоги — жодної. “У нас все добре”, — відповідала вона. Тільки за цей рік донька отримала два синці на обличчі та неодноразово чула погрози».

Що було правильно: відповідно до алгоритму, правильно було те, що батьки звернулися до директорки і що була написана заява. Заклад освіти правильно зробив, що її зареєстрував.

Що було неправильно: жодних дій / заходів не вживалося.

На що треба звернути увагу: є систематичність. Систематичність — важлива ознака булінгу, яка відрізняє його від одноразового конфлікту.

Ситуація 2

Людина звернулася зі скаргою на урядову гарячу лінію за номером 1545 про булінг та мобінг у закладі: «Обіцяли протягом 5 днів створити комісію для перевірки. Не припиняється систематичне цькування. Почалися перевірки педагогів, які підтримують жертву».

Що було неправильно:

1. Комісію обіцяли створити протягом 5 днів, хоча вона має бути вже створена, коли відбувається булінг; комісія скликається, а не створюється.
2. Комісія має бути скликана не протягом 5-ти, а протягом 3-х робочих днів.

Ситуація 3

«На уроці учень А вдарив учня Б, унаслідок чого учень Б отримав закриту черепно-мозкову травму та струс головного мозку. Після цього учень Б намагався звернутися по допомогу до директорки, але та до дитини не вийшла. Потім учень Б піднімався сходами, де сталася друга сутичка. Учень Б самостійно звернувся до медичної сестри, яка зателефонувала батькам через те, що виявила симптоми струсу.

Батьки не мали змоги забрати учня й попросили викликати швидку допомогу. Директорка забороняла викликати швидку. Після заяви батьків про булінг було скликано комісію з розгляду випадків булінгу. За результатами роботи засідання було складено акт про нещасний випадок, де заперечували факти вчинення насильства. Учень А під час роботи комісії та після розгляду продовжував погрожувати учню Б та його сестрі».

Що було неправильно:

1. Директорка не мала права не реагувати. Учень може звернутися навіть усно. Вона мала прийняти заяву та викликати швидку допомогу.
2. Учителька була свідком. Вона мала втрутитися й потім повідомити про випадок.
3. Повноваження шкільної комісії — це дізнатися причини ситуації, визначити, що робити, моніторити ефективність вжитих дій [13].

Використані джерела та рекомендована література

1. Коли вашу дитину цькують : посіб. для батьків. Спеціальний проект з протидії булінгу в школі «Стоп шкільний терор» («Безпечна школа»). Київ : Український ін-т дослідження екстремізму та Інформаційне агентство Главком. URL: <https://glavcom.ua/specprojects/stopbullying/koli-vashu-ditinu-ckuyut-posibnik-dlya-batkiv-452001.html>.

2. Комплект освітніх програм «Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базові навички медіації». Київ, 2018. 143 с. URL: <https://la-strada.org.ua/>

ucp_mod_news_list_show_614.html Конституція України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80>.

3. Кодекс України про адміністративні правопорушення. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80731-10>.

4. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню). Закон України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19/print>.

5. Методичні рекомендації «Профілактика булінгу як соціального явища у шкільному середовищі». URL: <https://drive.google.com/drive/u/1/folders/17HrdJk2ctQ4KQAnmd3I1A3FKzE7LI9aE>.

6. Андрєєнкова В. Л., Мельничук В. О., Калашник О. А. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід : метод. посіб. Київ : Агентство «Україна», 2019. 132 с.

7. Про запобігання і протидію домашньому насильству. Закон України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19>.

8. Розбудова миру. Профілактика і вирішення конфлікту з використанням медіації: соціально-педагогічний аспект : навч.-метод. посіб. Київ : ФОП Стеценко В. В., 2016. 192 с. URL: http://la-strada.org.ua/ucp_file.php?c=JqVlJf9FBStqICLmi1wsfbXKGCUY1e.

9. Бочкор Н. П., Дубровська Є. В., Залеська О. В. та ін. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. Київ : Ла Страда-Україна, 2014. 84 с. URL: http://la-strada.org.ua/ucp_mod_library_showcategory_31.html.

10. Створення системи служб порозуміння для впровадження медіації за принципом «рівний-рівному / рівна-рівній» та вирішення конфліктів мирним шляхом у закладах освіти : навч.-метод. посіб. Київ : ФОП Нічога С. О., 2018. 174 с. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/protidia-bulingu/porozuminnyala-stradametodposibniksayt.pdf>.

11. Стоп шкільний терор. Особливості цькування у дитячому віці. Профілактика та протистояння булінгу. Київ : Український ін-т дослідження екстремізму, 2017. 84 с.

12. Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» URL: <https://nus.org.ua/articles/shho-robyty-yakshho-ye-pidozra-pro-buling-algorytm-dij/>.

13. Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» URL: <https://nupp.edu.ua/uploads/files/0/main/deps/ps/buling/module3/konspekt.pdf>.

14. Юридична газета онлайн. URL: <https://yur-gazeta.com/publications/practice/inshe/buling-stop-analiz-pershogo-roku-realizaciyi-zakonu-shchodo-protidiyi-bulingu.html>.

Нормативно-законодавча база щодо протидії булінгу

1. Закон України від 18.12.2018 № 2657-VIII «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19#Text>).
2. Лист МОН України від 18.05.2018 № 1/11-5480 «Методичні рекомендації щодо запобігання та протидії насильству» (<https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v5480729-18#Text>).
3. Лист МОН України від 29.12.2018 № 1/9-790 «Щодо організації роботи у закладах освіти з питань запобігання та протидії домашньому насильству та булінгу».
4. Лист МОН України від 29.01.2019 № 1/11-881 «Рекомендації для закладів освіти щодо застосування норм Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» від 18.12.2018 № 2657-VIII (https://drive.google.com/file/d/1hRE8jdvVaccWYIOo9_Y4M0DM4w41AY05/view).
5. Наказ МОН України від 28.12.2019 № 1646, зареєстрований в Міністерстві юстиції України 03.02.2020 за № 111/343994 «Деякі питання реагування на випадки булінгу (цькування) та застосування заходів виховного впливу в закладах освіти» (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0111-20#Text>).
6. Лист МОН України від 13.04.2020 № 1/9-207 «Роз'яснення щодо застосування наказу Міністерства освіти і науки України від 28.12.2019 № 1646» (<https://ips.ligazakon.net/document/MUS33891>).
7. Указ Президента України від 25.05.2020 № 195/2020 «Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі» (<https://www.president.gov.ua/documents/1952020-33789>).
8. Наказ Міністерства внутрішніх справ від 25.06.2020 № 488 «Про затвердження Змін до Інструкції з організації роботи підрозділів ювенальної превенції Національної поліції України» (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0738-20#Text>).

9. Лист МОН України від 14.08.2020 № 1/9–436 «Про створення безпечного освітнього середовища в закладі освіти та попередження і протидії булінгу (цькуванню)». (https://drive.google.com/file/d/1nTDyYVLH7KHAyJYV-rbSa_NZ_ZrEBDxA/view).
10. Лист КЗ ДНМЦ ПС від 01.04.2020 № 01/03–66 «Методичні рекомендації щодо профілактики та виявлення булінгу (цькуванню) в закладах освіти у II півріччі 2019–2020 н. р.».



Додаток 8.2

Директорові навчального закладу

(прізвище, ім'я, по батькові заявника)

(адреса проживання)

(контактний телефон)

ЗАЯВА

Зміст заяви викладається довільно. У заяві повідомляється про випадки булінгу (цькування), а саме: обставини, місце, час та як здійснювався булінг (цькування).

Вказуються відомості про потерпілого (жертви булінгу), кривдника (булера), спостерігачів (за наявності).

(дата)

(підпис)

Додаток 8.3

ЖУРНАЛ
реєстрації заяв про випадки булінгу (цькування)

| № з/п | Дата прийняття заяви | Прізвище, ім'я, по батькові заявника (здобувач освіти, батьки, законні представники, педагогічний працівник, інші особи) | Контактна інформація заявника (адреса проживання, телефон) | Короткий зміст заяви | Прізвище, ім'я, по батькові та посада особи, яка прийняла заяву |
|-------|----------------------|--|--|----------------------|---|
| | | | | | |

Додаток 8.4

До Порядку реагування на випадки
булінгу (цькування)ПРОТОКОЛ № _____
засідання комісії з розгляду випадків булінгу (цькування)

(найменування закладу освіти)
« ____ » _____ 20__ р. _____ Час ____ год ____ хв

Підстава:

(від кого і коли надійшла заява (або повідомлення) про випадок булінгу (цькування))

(стислий зміст заяви або повідомлення)

Присутні:

Члени комісії (____ осіб) згідно з наказом про склад комісії
від _____ № _____

Інші особи (____ осіб):

рекомендації для педагогічних (науково-педагогічних) працівників закладу освіти щодо доцільних методів здійснення освітнього процесу та інших заходів з малолітніми чи неповнолітніми сторонами булінгу (цькування), їхніми батьками або іншими законними представниками

(опис рекомендацій і суб'єктів призначення цих рекомендацій)

рекомендації для батьків або інших законних представників малолітньої чи неповнолітньої особи, яка стала стороною булінгу (цькування)

(опис рекомендацій і суб'єктів призначення цих рекомендацій)

Голова комісії _____

Секретар _____

Додаток 8.5

ЖУРНАЛ

реєстрації рішень комісії з розгляду випадків булінгу (цькування)

| № з/п | Дата засідання | Номер рішення | Рішення та рекомендації комісії | Прізвище, ініціали та посада членів комісії | Підписи членів комісії |
|-------|----------------|---------------|---------------------------------|---|------------------------|
| | | | | | |

Додаток 9

**ПРОТОКОЛ ДОПОМОГИ ДІТЯМ І ПІДЛІТКАМ,
ЯКІ МАЮТЬ СУЇЦИДАЛЬНУ ПОВЕДІНКУ****Основні поняття**

Суїцид (завершене самогубство) — навмисне самоушкодження зі смертельним результатом, позбавлення себе життя.

Суїцидальна поведінка — це прояв суїцидальної активності, думки, наміри, висловлювання, погрози, спроби, замаху, дії.

Суїцидент — особа, яка зробила спробу суїциду або демонструє суїцидальні схильності.

Суїцидальна спроба — цілеспрямоване оперування засобами самогубства, яке внаслідок певних причин не закінчується смертю.

Самоушкодження — навмисне пошкодження свого тіла через внутрішні причини без суїцидальних намірів [2; 5].

В Україні простежується тривожна тенденція до збільшення числа підліткових самогубств. За даними Єдиного реєстру досудових розслідувань України, у 2020 році 123 підлітки вчинили самогубство, протягом перших трьох місяців 2021 року відбувся 101 суїцид [10]. В офіційну статистику самогубств потрапляють тільки явні, завершені випадки, число реальних самогубств, і тим більше суїцидальних спроб, значно перевершує офіційні цифри.

Нормативно-правова база щодо превенції суїцидальних тенденцій включає низку документів.

Закон України «Про внесення зміни до статті 120 Кримінального кодексу України щодо встановлення кримінальної відповідальності за сприяння вчиненню самогубства» містить основне положення, де зазначено, що доведення особи до самогубства або до замаху на самогубство, що є наслідком жорстокого з нею поводження, шантажу, систематичного приниження її людської гідності або постійного протиправного примусу до дій, що суперечать її волі, схиляння до самогубства, а також інших дій, що сприяють вчиненню самогубства, караються обмеженням волі на строк до трьох років або позбавленням волі на той самий строк [7]. Документ є актуальним, оскільки за останні роки кількість підлітків, які були доведені до самогубства, зростає.

У листі Міністерства освіти і науки України (МОН) від 28.03.14 № 1/9–179 «Щодо профілактики суїцидальних тенденцій серед

підлітків» [6] виділено певну систему проведення профілактичних заходів, що включають 7 компонентів: психологічна просвіта, створення позитивного клімату, діагностика суїцидальних намірів, консультування дітей та сімей, корекція відхилень, систематичний контроль і динаміка змін у поведінці учнів; напрямки переадресування «важких» випадків.

У листі МОН від 18.05.2018 № 1/11–5480 «Щодо запобігання та протидії насильству» суїцидальна поведінка підлітків визначається як наслідок жорсткого поводження та насилля. У листі запропоновані напрями роботи з дітьми та форми організації діяльності щодо виявлення підлітків, схильних до суїциду [8].

Розглядаючи і використовуючи в цьому ракурсі згадані документи, педагогічні працівники, практичні психологи та соціальні педагоги закладів освіти мають можливість орієнтуватися на систему заходів з проведення профілактичних заходів. Проте залишається актуальним питання алгоритму дій дорослого за наявності явних ознак суїцидальної поведінки і різного ризику скоєння самогубства чи наявності саморуйнівної поведінки.

У представлених матеріалах надано детальний опис покрокових дій, завдяки якому педагогічні працівники зможуть визначити рівень ризику щодо можливого скоєння суїциду, надати допомогу та підтримку підліткам, які мають ознаки суїцидальної поведінки.

Зовнішні індикатори визначення ризику суїцидальної поведінки дітей та підлітків

Для визначення ризику суїцидальної поведінки серед дітей та підлітків пропонуємо ознайомитися з поведінковими і комунікативними індикаторами суїцидального ризику (див. *табл. 18*) [3]. За наявності хоча б одного індикатора ризику в поведінці й розмові з дитиною виникає необхідність перевірити її на рівень ризикованої суїцидальної поведінки.

Щоб поговорити з дитиною, знайдіть зручне, спокійне та усамітнене місце, оберіть час для бесіди і за можливості вимкніть телефон. Попіклуйтесь, щоб поряд була вода, серветки, аркуш та ручка. Для відвертішої розмови пропонуємо скористатися базовими настановами, якщо розмовляєте з дитиною / підлітком.

Таблиця 18. Індикатори визначення ризику суїцидальної поведінки дітей та підлітків

| Поведінкові індикатори ризику | Комунікативні індикатори ризику |
|--|---|
| 1. Самоізоляція | 1. Прямі або непрямі висловлювання дитини про суїцидальні наміри |
| 2. Тенденція до зневажливого ставлення до своєї зовнішності та недотримання правил особистої гігієни | 2. Запевнення в безпорадності та залежності від інших |
| 3. Поява невластивих підлітку реакцій, наприклад, втеча з дому | 3. Ослаблення зацікавленості в житті, отримання позитивних емоцій, які раніше приносили задоволення |
| 4. Домінувальними темами у творчості підлітка стають теми смерті та самогубств | 4. Явна сповільненість мови, заповнення мовних пауз глибокими вдихами, монотонність інтонації |
| 5. Прослуховування тематичної музики, яка стосується питань смерті, втрати сенсу життя | 5. Ознаки агресії, спрямованої на себе, систематичне самозвинувачення |
| 6. Підвищена тривожність, метушливість, зміна настрою | 6. Низька самооцінка |
| 7. Упорядкування справ (складання заповіту, написання листів близьким, роздавання власних речей) | 7. Амбівалентне оцінювання важливих подій |
| 8. Обмеження контактів з оточенням, відсутність проявів емоційності | 8. Відсутність планів на майбутнє |
| 9. Самоушкодження | 9. Повідомлення про конкретний план суїциду |

Базові настанови щодо допомоги під час розмови з дитиною / підлітком

1. Дайте можливість дитині виговоритись, іноді краще нічого не казати, просто кивати головою, хай говорить вона.
2. Запитайте! Спонукайте дитину говорити простими реченнями. Так вона може відчути, що не сама і її чують. Це дасть можливість пізніше отримати кваліфіковану допомогу.

3. Серйозно поставтеся до всіх ознак суїцидальної поведінки, до всіх індикаторів ризику (індикатори ризику див. у табл. 7).
4. Пам'ятайте, що ми думаємо про суїцид, є визначальним, як ми про нього говоримо з підлітком.
5. Слухайте. Зворотна сторона кроку «Запитати» – «Почути». Обов'язково сприймайте всі відповіді серйозно, не ігноруйте їх. Надзвичайно важливо почути причини перебування в стані емоційного болю, як і потенційні причини того, чому дитина не хоче жити.
6. Допоможіть дитині сфокусуватися на власних причинах жити, уникайте нав'язувань ваших аргументів.
7. Намагайтеся зрозуміти: як дитина почувається; як бачить проблему; чому суїцид розглядається можливим рішенням цих проблем?
8. Пам'ятайте, здатність розв'язувати проблеми може бути обмеженою в стані кризи.
9. Намагайтеся допомогти знайти альтернативи, вмотивувати надію на краще майбутнє.
10. Будьте присутні, залучені й сфокусовані на дитині.
11. Розмовляйте відкрито й чесно. Не бійтеся ставити запитання, як-от: «Чи є у вас план, як позбавити себе життя?».
12. Не поспішайте давати поради.
13. Ведіть розмову невимушено й по-дружньому. Дозвольте дитині «розкритися» у зручному для неї темпі.
14. Виявляйте повагу й визнавайте почуття людини. Не будьте зарозумілим, поблажливим чи осудливим. Висловлюйтеся дуже обережно!
15. Будьте собою! Дайте зрозуміти дитині, про яку ви піклуєтеся, що вона не наодинці з проблемою. Знайти правильні слова не так важливо, як виявити свою занепокоєність.
16. Ніколи не обіцяйте тримати в таємниці думки про суїцид! Але пам'ятайте про етику та конфіденційність!
17. Не повідомляйте інформацію про дитину третім особам, а лише спеціалістам за умов середнього та високого ризику!

Технології об'єктивної оцінки суїцидального ризику

Базові запитання для визначення ризику суїциду, за Б. Любан-Плоцца (2000).

Ризик суїциду тим вище, чим більше відповідей «так» на запитання 1–11 і «ні» на запитання 12–16 [4].

1. Чи доводилося вам останнім часом думати про самогубство?
2. Якщо так, то чи часто?
3. Чи виникали такі думки мимоволі?
4. Чи є у вас конкретне уявлення про те, чому віддали би перевагу, позбавляючи себе життя?
5. Починали ви підготовку до цього?
6. Чи говорили ви вже комусь про свої суїцидальні наміри?
7. Чи намагалися ви вже позбавити себе життя?
8. Чи був у вашій родині або в колі друзів (знайомих) випадок самогубства?
9. Чи вважаєте ви свою ситуацію безнадійною?
10. Чи важко вам відволіктися від своїх проблем?
11. Чи зменшилося останнім часом ваше спілкування з рідними, друзями, знайомими? Чи часто ви останнім часом спілкуєтеся з рідними (друзями, знайомими)?
12. Зберігається у вас інтерес до того, що відбувається навколо (навчання, оточення)? Чи залишився ще інтерес до ваших захоплень?
13. Чи є у вас хтось, з ким ви могли би відкрито і довірливо говорити про свої проблеми?
14. Ви живете разом зі своєю сім'єю або рідними?
15. Чи зберігаються у вас сильні емоційні зв'язки з родиною?
16. Чи відчуваєте ви стійку належність до якоїсь спільноти, громади?

Увага!

Убезпечте дитину, ставлячи прямі запитання

- ✓ Чи є в підлітка думки про самогубство? Якщо є, то які думки звучать у голові, як часто вони виникають, коли це було востаннє?
- ✓ Чи підліток із суїцидальними думками знає, як він себе вб'є?

- ✓ Чи є в нього конкретний, деталізований план?
- ✓ Який час реалізації плану?
- ✓ Який рівень доступу в нього для реалізації запланованого методу? Чи є конкретний спосіб?
- ✓ Чи він вже робив щось, намагаючись вбити себе, до розмови з вами? Чи були попередні спроби, якщо так, то коли?

У рекомендаціях Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) запропоновано приблизну шкалу оцінювання суїцидального ризику, яка налічує чотири рівні (низький, середній, високий, надвисокий). В основі профілактичного прогнозу рівнів суїцидального ризику лежить інтегральне оцінювання, яке складається із суїцидогенних і антисуїцидальних факторів [4].

Визначення рівня ризику скоєння суїциду

Ризик низький: наявність думок (неоформлені думки, наприклад, «життя складне», «краще так не жити»).

Ризик середній: наявність думок і плану (оформлені думки, наприклад, «усім буде краще без мене», «я вже не витримую», «я більше не хочу жити»; наявність плану, наприклад, наковтатися пігулок, стрибнути з вікна).

Ризик високий: наявність думок, плану та засобів (оформлені думки; визначений план; наявність засобу, за допомогою якого підліток готовий піти із життя, наприклад, придбав пігулки).

Ризик надвисокий: наявність думок, плану і засобів; є досвід спроб самогубства в минулому.

Під час розмови педагога / психолога з дитиною пропонуємо спиратися на алгоритм дій для збереження її життя та покращення психоемоційного стану.

Увага!

1. Якщо виявлено низький рівень і неоформлені думки, то укладіть з підлітком усну угоду. Наприклад: «Я, Дмитро К., погоджуюся зберегти своє життя, не завдавати собі та своєму здоров'ю шкоду. Даю на це усну згоду».
2. За низького рівня та оформлених думок — «Усім буде без мене краще», «Я більше не хочу жити» — укладіть із підлітком

письмову угоду на папері. Приклад письмової угоди наведено в Додатку 9.1.

3. У разі середнього, високого та надвисокого ризику необхідно скласти план безпеки. Пропонуємо зразок плану безпеки в Додатку 9.2.

Покроковий протокол ведення дитини / підлітка, які мають середній, високий та надвисокий ризик скоєння суїциду (20 кроків збереження безпеки)

| № | Опис дії педагога або психолога | Приклад того, як слід говорити з дитиною |
|---------------|---|---|
| Крок 1 | Ви побачили / почули, що підліток має індикатори суїцидальної поведінки (див. табл. 7). Необхідно перевірити ваші побоювання. Запевніть, що для вас важлива безпека кожної людини | Я поставлю тобі кілька запитань, які стосуються безпеки. Запитую про це кожну людину. Хочу переконаватися, що ти в безпеці, а для мене дуже важливо, щоб всі люди були в безпеці |
| Крок 2 | Ви ставите прямі запитання щодо думок про суїцид | Скажи, чи думаєш ти (чи є в тебе думки) про те, щоб позбавити себе життя? |
| Крок 3 | Запевніть, що мати думки нормально, коли людина почувається погано, перебуває в стресі чи пережила складні травматичні події | Дякую, що ти ділишся зі мною і говориш відкрито. Так буває, коли людина почувається погано чи в стресі, то вона думає про це або не хоче жити. Я маю поговорити про це з тобою детальніше |
| Крок 4 | З'ясуйте, чи часто бувають такі думки, якщо відповідь позитивна, то яка звучить думка в голові підлітка; як вона оформлена; коли востаннє виникали подібні думки; як часто вони з'являються взагалі. Запитайте, коли саме виникають думки позбавити себе життя, в який час, після яких подій тощо | Скажи, як ці думки звучать у тебе в голові, чи можеш ти переказати цю думку? Що ти собі промовляєш? Як часто в тебе виникають такі думки, коли були останнього разу? А коли, в які моменти бувають думки про самогубство? |
| Крок 5 | Визначте, чи є план, як закінчити життя, наскільки він конкретний, чи є конкретна дата здійснення плану | Скажи, будь ласка, чи є в тебе план, як позбавити себе життя? Чи є конкретна дата, коли ти хочеш скоїти самогубство? |

| | | |
|----------------|---|---|
| Крок 6 | З'ясуйте, чи є визначений спосіб піти із життя. Чи є в підлітка / дитини можливість використати засоби, наприклад, пігулки, чи є ці засоби в доступі | Чи є в тебе доступ до засобів, про які ти казав, наприклад, до пігулок? |
| Крок 7 | Спитайте, чи були спроби самогубства раніше | Скажи, а чи були в тебе спроби вкоротити собі віку раніше? |
| Крок 8 | Подякуйте за відвертість | Дякую, що ти був відвертий зі мною |
| Крок 9 | Залучіть до укладання письмової угоди, визначте час дії угоди | Мені важливо переконатися, що ти в безпеці. Я знаю, що часом це може бути непросто. Я хочу попрацювати разом з тобою над тим, щоб укласти план безпеки. Скажи, чи можеш ти пообіцяти, що триматимешся в безпеці певний проміжок часу, наприклад, три наступні дні? Дуже важливо, щоб ти перебував у безпеці |
| Крок 10 | Визначте, які сигнали та ознаки з'являються перед думками про самогубство, що помічає підліток перед тим, як виникають ці думки | А зараз я пропоную попрацювати разом над питанням твоєї безпеки. Скажи, будь ласка, які сигнали або ознаки з'являються перед тим, як ти починаєш думати про самогубство? Що ти зазвичай помічаєш перед такими думками? |
| Крок 11 | Запитайте, як дитина почувається в такі моменти, що вона зазвичай робить | Як ти почуваєшся в ці моменти? Що ти робиш зазвичай? |
| Крок 12 | З'ясуйте, в яких ще ситуаціях підліток найчастіше думає про самогубство | Скажи, а в яких ще ситуаціях ти найчастіше думаєш про самогубство? |
| Крок 13 | Розпитайте, що підліток зазвичай робить, щоб подолати думки про самогубство. Підтримайте самостійні спроби дитини відкинути ці думки. Залучайте до додаткових пошуків і спроб впоратися з думками | Що ти робиш зазвичай, щоб подолати ці думки про самогубство? Як це добре! Ти знайшов хороший спосіб впоратися зі своїм станом! Може, тобі ще щось допомагає? |

| | | |
|----------------|--|---|
| Крок 14 | Допоможіть утриматися підлітку від виконання плану дій щодо скоєння самогубства. Домовтеся про певний час, коли підліток зможе утриматися від дій, пов'язаних з планом. Чим вищий рівень небезпеки вчинення суїциду, тим коротший термін дії плану. Він може складати 1, 2, 3 дні. Після завершення цього терміну необхідно зустрітися з дитиною повторно і перевірити рівень безпеки, можливо, підписати ще один план безпеки. Додаткові дії після повторного написання плану безпеки наведено нижче (Додаток 9.2) | Скажи, як щодо твого плану — наковтатися пігулок? Чи можемо обміркувати, як убезпечити тебе від виконання цих дій? Чи можемо домовитися, що певний час ти не вживатимеш жодних пігулок, поки не знизиться ризик? |
| Крок 15 | Запропонуйте позбутися засобів можливого скоєння суїциду, наприклад, віддати їх батькам, рідним, якщо підліток має ці засоби із собою | Скажи, будь ласка, чи ти можеш пообіцяти віддати пігулки батькам чи друзям сьогодні? Кому і коли ти віддаси свої пігулки? |
| Крок 16 | Запропонуйте записати все, що ви обговорили, у план безпеки | Я пропоную скласти разом письмовий план про твою безпеку, в якому перерахуємо всі моменти, які щойно обговорили |
| Крок 17 | Запропонуйте допомогу, якщо дитина відчує, що не зможе самотійно впоратися з думками і власним емоційним станом. Вкажіть телефон і визначте час, коли дитина може скontaktувати з вами. Зробіть це тільки в тому разі, коли ви справді відчуваєте, що можете це зробити. Якщо це для вас складно — не робіть цього, краще перенаправте підлітка до іншого фахівця | Якщо ти відчуєш, що сам не в змозі впоратися з думками про самогубство, ти можеш зателефонувати мені, ось телефон і час, коли ти можеш це зробити |
| Крок 18 | Запропонуйте номери телефонів довіри та гарячих ліній для підтримки підлітка | Я пропоную тобі список телефонів довіри та гарячих ліній, куди ти можеш безкоштовно зателефонувати у разі, коли тобі буде складно і відчуватимеш потребу поговорити |

| | | |
|----------------|---|---|
| Крок 19 | У разі, якщо підліток відчує, що не в змозі самостійно впоратися зі своїм станом, запропонуйте йому подумати, кого б він запросив для підтримки | Якщо ти відчуєш, що самостійно не можеш впоратися зі своїм емоційним станом, кого ти запросив би для підтримки? |
| Крок 20 | Напишіть строк дії плану безпеки. Запропонуйте підписати його підлітку. Подякуйте за відвертість | Дякую тобі за відвертість. Наш план безпеки на три дні діє від сьогодні. Через три дні ми зустрінемося, щоб з'ясувати, як ти почуваєшся. Я дуже дякую тобі за розмову |

Модельовання (приклад розмови з підлітком щодо укладання плану безпеки)

Педагог: «Я поставлю тобі кілька запитань, які стосуються безпеки. Я ставлю такі запитання кожній людині, тому що хочу переконатися, що ти в безпеці, мені дуже важливо, щоб усі люди були в безпеці».

Підліток: «М-м-м, так».

Педагог: «Скажи, чи думаєш ти (чи є в тебе думки) про те, щоб позбавити себе життя?».

Підліток: «Так, у мене є такі думки...».

Педагог: «Дякую, що ти ділишся зі мною і говориш відкрито. Так буває, коли людина почувається погано, перебуває в стресі, то вона думає про це або бажає не жити. Я хочу поговорити про це з тобою детальніше».

Підліток: «Ну... добре».

Педагог: «Скажи, як ці думки звучать у тебе в голові, чи можеш ти назвати думку? Що ти собі промовляєш?».

Підліток: «Я думаю, всім буде краще, коли мене не стане».

Педагог: «Як часто ти про це думаєш?».

Підліток: «Ну, двічі на тиждень, напевне... Точно не можу сказати. Десь так».

Педагог: «А коли ти думав про це востаннє?».

Підліток: «Мені здається, позавчора...».

Педагог: «Скажи будь ласка, коли, в які моменти в тебе виникають думки про самогубство?».

Підліток: «Ну, зазвичай увечері, коли я вдома сам».

Педагог: «Дякую. Скажи, будь ласка, чи є в тебе план, як накласти на себе руки? Чи є конкретна дата, коли ти збираєшся позбавити себе життя?».

Підліток: «Ну я не знаю, це план чи ні... Можливо...».

Педагог: «Можеш розказати детальніше, що ти маєш на увазі? Який це план?».

Підліток: «Я бачив у кіно, що можна випити багато снодійних пігулок з алкоголем...».

Педагог: «Чи запланував ти якусь конкретну дату, коли це можна зробити?».

Підліток: «Ні, я просто думаю час від часу про це, коли мені дуже погано».

Педагог: «Чи є в тебе доступ до засобів, про які ти казав, наприклад, пігулок та алкоголю?».

Підліток: «Ні, але я думаю, що це ж невелика проблема купити пігулки в аптеці? Алкоголь можна дістати будь-де, мені так здається...».

Педагог: «А чи є якась конкретна аптека, про яку ти думаєш і де можна придбати пігулки?».

Підліток: «Ні, я просто знаю, що поряд є багато аптек. Алкоголь можна попросити придбати старшого брата, йому вже вісімнадцять...».

Педагог: «Скажи, а чи були в тебе спроби вкоротити собі віку раніше?».

Підліток: «Ні, не було».

Педагог: «Дякую, що ти був відвертий зі мною. Мені важливо переконатися, що ти в безпеці. Я знаю, що часом це може бути непросто. Я хочу попрацювати разом із тобою над тим, щоб укласти план безпеки. Дуже важливо, щоб ти перебував у безпеці. Скажи, чи можеш ти пообіцяти, що триматимеш себе в безпеці певний проміжок часу, наприклад, три наступні дні?».

Підліток: «Ну в принципі, так, можу».

Педагог: «Добре. Це важливо, це твоя згода залишатись у безпеці. А зараз пропоную попрацювати разом над питан-

ням безпеки. Скажи, будь ласка, які сигнали або ознаки з'являються перед тим, як ти починаєш думати про самогубство? Що ти зазвичай помічаєш перед тим, як з'являться ці думки?».

Підліток: «Найчастіше це буває ввечері, коли я приходжу додому після школи. Я згадую про свій дім, який залишився в Донецьку і розумію, що я зараз не там, і відчуваю самотність».

Педагог: «Як ти відчуваєшся в ці моменти?».

Підліток: «Мені стає надзвичайно сумно, і я плачу».

Педагог: «Що ти робиш зазвичай у такі моменти?».

Підліток: «Я нічого не роблю. Я ні з ким не розмовляю, слухаю музику або граю в комп'ютерну гру».

Педагог: «Скажи, а в яких ще ситуаціях ти найчастіше думаєш про самогубство?».

Підліток: «Коли пригадую друзів, які роз'їхалися з Донецька, батька, який розлучився з мамою і поїхав геть, ніби я йому непотрібний...».

Педагог: «Що ти робиш зазвичай, щоб подолати ці думки про самогубство?».

Підліток: «Я телефоную другу, з яким навчався в Донецьку. Іноді іду гуляти або дивлюсь ролики в інтернеті».

Педагог: «Як це добре! Ти знайшов хороший спосіб впоратися зі своїм станом! Може, тобі ще щось допомагає?».

Підліток: «Ну не знаю... Іноді я розмовляю з мамою, коли вона не виснажена після роботи, можу подзвонити дідусю, він покращує мій настрій, можу ввімкнути улюблену музику, трохи повіджиматися».

Педагог: «Чудово! Дякую тобі, наша розмова дуже важлива!».

Педагог: «Скажи, щодо твого плану — наковтатися пігулок. Чи можемо подумати про те, як убезпечити тебе від виконання цих дій».

Підліток: «Ну я не знаю... можливо...».

Педагог: «Чи можемо ми з тобою домовитися, що певний час ти не вживатимеш жодних пігулок, поки не знизиться ризик? І не проситимеш брата купувати тобі алкоголь?».

Підліток: «Ну так, звісно. Я думаю, що мені буде дуже соромно заходити в аптеку і питати пігулки від безсоння...».

Педагог: «Я пропоную нам скласти письмовий план про твою безпеку, в якому ми з тобою зазначимо всі моменти, які щойно обговорили».

Підліток: «Це треба мені писати? Що писати?».

Педагог: (диктує) Я, Дмитро К., зобов'язуюся, коли в мене з'являться такі думки, як «Всім буде краще, коли мене не стане», коли в мене виникнуть такі загрозливі ознаки, як:

1. Почуття самотності.
2. Згадування про дім у Донецьку.
3. Згадки про друзів та батька;

то, щоб відволіктися від цих думок, робитиму таке:

1. Слухатиму музику.
2. Займатимуся спортом.
3. Піду прогуляюся.

Я спілкуватимуся з людьми, які зможуть мене відволікти від думок про самогубство:

1. Поговорю з мамою.
2. Зателефоную дідусю.
3. Зателефоную своєму другові Сашку.

Я сховаю всі загрозливі предмети (пігулки вдома), приберу з усіх доступних місць / віддам їх своїй мамі.

Якщо я відчую, що не зможу це виконати, я зателефоную:

1. Дідусю Андрію — 063...
2. Татові — ...
3. Світлані Олександрівні — 050... з 8:00 до 19:00.
4. На гарячу лінію — 116 111 (безкоштовно з мобільних телефонів), 0(800) 500225, 7333.

Якщо відчую, що не зможу впоратися зі своїм станом, то запрошу підтримку у Світлани Олександрівни.

План безпеки діє з 05.05.2021 до 08.05.2021.

Дата 05.05.2021.

Підпис _____

Педагог: «Якщо ти відчуєш, що сам будеш не в змозі впоратися з думками про самогубство, можеш зателефонувати мені, ось телефон і час, коли ти можеш це зробити. Я пропо-

ную тобі номери телефонів довіри та гарячих ліній, куди ти можеш безплатно звернутися у разі, якщо тобі буде складно і ти відчуєш, що необхідно поговорити».

Підліток: «Дякую, навіть не знаю...».

Педагог: «Дякую тобі за відвертість. Пам'ятай, наш план безпеки діє від сьогодні на три дні. Через три дні ми зустрінемося, щоб з'ясувати, як ти почуваєшся. Я дуже дякую тобі за розмову».

Підліток: «І вам. Не думав, що мене вислухають».

Якщо підліток / дитина заперечують існування проблеми або не хочуть розмовляти

1. Дитина може не бути готовою розмовляти безпосередньо зараз.
2. Скажіть, що ви поряд, що з вами можна поговорити, якщо йому / їй буде потрібно.
3. Продовжуйте шукати можливості спілкування з дитиною, будьте в контакті, покажіть власну присутність.
4. Продовжуйте виходити з нею на зв'язок.
5. Запропонуйте ще когось, з ким би могла поговорити дитина.

Додаткові дії під час перепідписання плану безпеки з дитиною / підлітком

Увага! Якщо після визначеного терміну в підписаному плані безпеки, наприклад, після трьох днів, рівень суїцидальної поведінки залишається незмінним — перенаправте дитину до відповідної спеціалізованої установи або до вузькопрофільного фахівця, наприклад, центру психосоціальної реабілітації, кризового центру, психотерапевта. Рекомендуйте батькам або особам, що їх замінюють, отримати консультацію в лікаря-психіатра.

Перенаправивши дитину, обов'язково з'ясуйте, чи отримала вона консультацію психотерапевта, лікаря-психіатра. Розділіть відповідальність за життя дитини з її батьками, іншими фахівцями з питань психічного здоров'я.

Показаннями для консультації в психіатра є виявлення факторів суїцидального ризику (за Б. Херперц-Дальманн) [3]:

1. Актуальні суїцидальні задуми з відхиленням альтернативних варіантів розв'язання проблеми.
2. Наявність ознак психічного розладу і залежності від психоактивних речовин.
3. Попередні суїцидальні спроби, особливо протягом останніх 12 місяців.
4. Суїцидальні спроби в сім'ї або серед найближчого оточення.
5. Сімейні конфлікти, зокрема із застосуванням насильства.
6. Соціальна ізоляція понад 2 тижні.
7. Припинення навчання, порушення законів.

За наявності цих ознак батькам або особам, які їх замінюють, пропонуйте отримати консультацію лікаря-психіатра та перенаправляйте до відповідних установ і спеціалістів (центрів психосоціальної реабілітації, кризових центрів, психотерапевтів).



Додаток 9.1

Письмова угода за низького рівня суїцидальної поведінки**Письмова угода**

Я, _____, даю згоду зберігати своє життя і здоров'я у безпеці, не завдавати собі шкоди протягом тижня з _____ до _____ (включно).

Дата

підпис

Додаток 9.2

Письмовий план безпеки за умов середнього та високого ризику скоєння суїциду**План безпеки**

Я, _____, коли в мене з'являться такі думки, як _____

Коли в мене виникнуть загрозові ознаки, як-от:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Для того, щоб відволіктися від цих думок, я робитиму:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Я спілкуватимуся з людьми, які зможуть мене відволікти від думок про самогубство:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Я сховаю всі небезпечні предмети (_____)
з усіх доступних місць і віддам їх _____

Якщо я відчую, що не зможу це виконати, я зателефоную за номером(-ами):

1 _____
2 _____
3 _____

Я зателефоную на гарячу лінію: 116 111 (безкоштовно з мобільних телефонів) або 0(800) 500–225, 7333.

Якщо я відчую, що не зможу впоратися зі своїм станом, то запрошу для підтримки _____

План безпеки діє з _____ до _____

Дата _____

Підпис _____

Використані джерела та рекомендована література

1. Димитрова Л. М., Кіхтан Г. О. Причини та соціальні фактори суїцидальної поведінки підлітків. Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право. 2012. Вип. 2 (14). С. 72–77.

2. Каневський В. І. Суїцидологія в соціальній роботі. Миколаїв : Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. 348 с.

3. Психологія суїциду : навч. посіб. / За ред. В. П. Москальця. Київ – Івано-Франківськ : Плай, 2002. 249 с.

4. Саржевський С. Н. Суїцидологія : навч. посіб. для лікарів інтернів з спеціалізації «Психіатрія». Запоріжжя : [Б. в.], 2020. 87 с.

5. Шевчук Л. Т., Федоришина Л. Дитячий суїцид в Україні: фактори і соціально-економічні наслідки. Scientific Notes of Lviv University of Business and Law. 2018. С. 110–117. URL: <https://nzlubb.org.ua/index.php/journal/article/view/22>.

6. Лист МОН Від 28.03.14 № 1/9–179 «Щодо профілактики суїцидальних тенденцій серед учнів». URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/pozashkilna-osvita/psihologichna-služba>.

Навчальне видання

**БЕЗПЕЧНИЙ ПРОСТІР
КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВА ПРОГРАМА
ФОРМУВАННЯ СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ
В ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
ТА ШКОЛЯРІВ**

Навчально-методичний посібник

Колектив авторів:

Богданов С. О., канд. психол. наук; *Гніда Т. Б.*, канд. пед. наук; *Залеська О. В.*, канд. психол. наук; *Лунченко Н. В.*; *Панок В. Г.*, д-р психол. наук; *Соловійова В. В.*, психолог вищої кат., психотерапевт

Видання третє, доповнене, виправлене

У виданні використані світлини
Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ)

Випускова редакторка *Н. О. Дорожкіна*
Редакторка *Л. В. Пізнюк*
Художня редакторка *В. В. Згорська*
Комп'ютерне верстання *Ю. В. Копаня*

Підписано до друку 16.09.2021 р. Формат 60x84 1/16.
Гарнітура «Arial».
Ум. друк. арк. 16,39. Обл.-вид. арк. 12,18.
Зам. № 21–15.

Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ
Адреса видавництва:
04070, Київ-70, вул. Спаська, 9/2.
(044) 425–12–75; 425–01–03
e-mail: mail@pulsary.com.ua [http // www.pulsary.com.ua](http://www.pulsary.com.ua)
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників
і розповсюджувачів видавничої
продукції серія ДК № 7034 від 27.12.2019

Б39 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., Соловйова В. В. / Заг. ред. : Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2021. 368 с.: іл., табл.

ISBN 978-617-615-109-8

У навчально-методичному посібнику представлена корекційно-розвиткова програма, метою якої є підвищення стійкості до переживання наслідків стресу дошкільнятами і школярами після психотравматичних подій. Суттєвою перевагою програми є корисність її застосування навіть через рік після травматичної події. Три основні складові програми спрямовані безпосередньо на дітей, батьків і педагогів. Пропонована програма побудована як на науково обґрунтованих рекомендаціях, визнаних на міжнародному рівні, так і на практичному досвіді роботи авторів з дошкільнятами, школярами, їхніми батьками і вчителями, які перебували в зоні військового конфлікту. Посібник розроблений для практичних психологів і соціальних педагогів, які працюють з дітьми дошкільного, молодшого шкільного та підліткового віку, і допомагає опанувати практичну методику з формування безпечного середовища і стійкості до стресу.

УДК 373.013.77(072)