

**Міністерство освіти і науки України
Національна академія педагогічних наук України
Український науково-методичний центр практичної психології
і соціальної роботи
Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди
Громадська організація «Ла Страда – Україна»**

АГРЕСІЯ. АНЕКСІЯ. КОНФЛІКТ

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ТА ПСИХОЛОГІЧНА ВІДПОВІДЬ НА ВИКЛИКИ ДЛЯ ДІТЕЙ

**Методичні рекомендації
для педагогів дошкільних навчальних закладів**

Київ–2016

УДК
ББК

А

Автори:

Бойцова Н.А., Гелюх О.М., Григораш Т.М., Дембінська І.В., Кам'янська Н.О., Левченко К.Б., докт. юрид. наук, канд. філософ. наук, Лисенко І.П., Лисенко С.М., Малеева О.В., канд. психол. наук, Малеев Д.В., Мікель М.Ю., Мороз Р.А., канд. психол. наук, Панок В.Г., докт. психол. наук, Пелих М.С., Поуль В.С., канд. психол. наук, Разводова Т.О., Тимошенко Т.А., Трубавіна І.М. докт. пед. наук, Тютюнник Г.А.

Рецензенти:

Музиченко І.В., канд. психол. наук, науковий співробітник лабораторії прикладної психології освіти Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України;
Золотухіна С.Т., завідувач кафедри загальної педагогіки та педагогіки вищої школи Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, доктор пед. наук, професор;
Омельченко С.О., ректор Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет», доктор пед. наук, професор.

Загальна редакція:

Левченко К.Б., докт. юрид. наук, канд. філософ. наук, професор;
Панок В.Г., докт. психол. наук, професор;
Ковальчук Л.Г., канд. пед. наук.

Упорядники: Андрєєнкова В.Л., Ковальчук Л.Г., канд. пед. наук, Сідельнік Л.Л.

Рекомендовано до друку вченою радою ХНПУ ім. Г.С. Сковороди (протокол № 5 від 24.06.2016) та радою Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України (протокол № 6 від 07.07.2016)

А

Агресія. Анексія. Конфлікт. Соціально-педагогічна та психологічна відповідь на виклики для дітей: методичні рекомендації для педагогів дошкільних навчальних закладів. — К.: Агентство “Україна”. — 2016. — 100 с.

ISBN 978-966-137-

Видання містить опис актуальних викликів для розвитку дітей дошкільних навчальних закладів, які пов'язані з адаптацією до нових умов, переживанням стресових ситуацій та травматичним досвідом. У книзі висвітлено рекомендації для педагогів з формування готовності до роботи в екстремальних умовах, організації сприятливого психологічного мікроклімату підтримки, наведено основні питання просвіти для батьків (зокрема з числа внутрішньо переміщених осіб) щодо допомоги дитині в подоланні психотравматичних подій, стану надмірного психічного напруження і втрати, прийоми ефективного впливу на поведінку дитини та її адаптації до нового місця проживання. Подано програми занять і тренінгів, вправи з окресленої тематики.

Для вихователів, психологів, соціальних педагогів, методистів дошкільних навчальних закладів, студентів вищих навчальних закладів педагогічного, психологічного та соціального профілю, фахівців громадських організацій, батьків, широкого кола громадськості.



Diakonie
Katastrophenhilfe
Member of act Alliance

Надруковано за сприяння Діаконія Катастрофенгілфе та фінансової підтримки Міністерства закордонних справ Німеччини.

На обложці використано роботи учасників Всеукраїнського конкурсу малюнків “Дім під веселкою”, який проходив за підтримки Ради Європи та був реалізований громадською організацією “Ла Страда - Україна” у 2016 році: Мельник Івонни, Горбан Галини, Алба Анастасії, Тарановської Дар’ї, Перехреста Олександра.

УДК 614(072)

ББК 68.9я7

ISBN 978-966-137-

© ГО «Ла Страда – Україна», 2016
© Бойцова Н.А., Гелюх О.М., Григораш Т.М., Кам'янська Н.О. та ін., 2016

ЗМІСТ

ВСТУП. <i>Левченко К.Б.</i>	5
Актуальні питання організації соціально-педагогічної і психологічної роботи в навчальних закладах в умовах конфлікту. <i>Панок В.Г.</i>	8
РОЗДІЛ 1. АКТУАЛЬНІ ВИКЛИКИ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ	13
1.1. Деадаптація у дітей: профілактика та діагностика проявів. <i>Малєєва О.В.</i>	13
1.2. Психоемоційна напруга у дітей: профілактика та подолання. <i>Малєєва О.В.</i>	21
1.3. Розвиток посттравматичних стресових розладів у дітей. <i>Григораш Т.М.</i>	25
1.4. Переживання травматичного досвіду дітьми дошкільного віку. <i>Мороз Р.А.</i>	30
РОЗДІЛ 2. РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ	37
2.1. Формування готовності педагогічних працівників до роботи в екстремальних умовах. <i>Трубавіна І.М.</i>	37
2.2. Психолого-технологічні підходи до організації сприятливого психологічного мікроклімату підтримки та супроводу психічного здоров'я. <i>Поуль В.С.</i>	42
2.3. Просвіта для батьків з числа внутрішньо переміщених осіб. <i>Трубавіна І.М.</i>	50
2.4. Як створити комфортну психологічну атмосферу в групі дітей: рекомендації для педагогів. <i>Мікель М.Ю.</i>	56
2.5. Психолого-педагогічна підтримка дітей, які пережили психотравматичні події: рекомендації для педагогів. <i>Поуль В.С.</i>	59
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ	64
3.1. Допомога дитині дошкільного віку, яка перебуває в стані надмірного психічного напруження: рекомендації для батьків. <i>Лисенко С.М., Разводова Т.О.</i>	64
3.2. Як допомогти дитині пережити втрату: рекомендації для батьків. <i>Мікель М.Ю., Разводова Т.О.</i>	68
3.3. Управління емоціями: рекомендації для батьків. <i>Тютюнник Г.А.</i>	74
3.4. Як ефективно впливати на поведінку дитини: прийоми виховання для батьків. <i>Тимошенко Т.А.</i>	85
3.5. Як допомогти дитині адаптуватися до нового місця проживання: рекомендації для сімей, які вимушено покинули місце свого проживання. <i>Тимошенко Т.А.</i>	90

РОЗДІЛ 4. ПРОГРАМИ ЗАНЯТЬ І ТРЕНІНГІВ, ВПРАВИ (на диску)

- 4.1. Програма для роботи з внутрішньо переміщеними дітьми «Мій безпечний і щасливий світ». *Лисенко І.П.*
- 4.2. Цикл занять з корекції «Я»-концепції особистісних особливостей батьків «Толерантність до інших і до себе». *Пелих М.С.*
- 4.3. Цикл розвивальних занять для дітей середнього дошкільного віку з подолання наслідків посттравматичних стресових розладів (ПТСР). *Григораш Т.М.*
- 4.4. Профілактичне заняття з використанням елементів арт-терапії для дітей старшого дошкільного віку. *Разводова Т.О.*
- 4.5. Аутогенне тренування як метод профілактики та корекції психоемоційного напруження у дітей дошкільного віку. *Лисенко С.М., Кам'янська Н.О.*
- 4.6. Вправи і техніки для трансформації травми на різних етапах її переживання. *Мороз Р.А.*
- 4.7. Тренінг «Профілактика та подолання синдрому професійного вигорання». *Гелюх О.М.*
- 4.8. Блок інтерактивних ігор на згуртованість і співпрацю в ДНЗ. *Малєєв Д.В.*
- 4.9. Конспект психологічного заняття з дітьми на тему «Діти дошкільного віку в екстремальних ситуаціях. Самодопомога». *Тютюнник Г.А.*
- 4.10. Тренінг для педагогів «Конструктивні шляхи вирішення конфліктних ситуацій». *Бойцова Н.А.*
- 4.11. Заняття для дітей старшого дошкільного віку «Я маленька людина». *Бойцова Н.А.*
- 4.12. Тренінг «Відновлення внутрішніх ресурсів педагогів та самодопомога в складних життєвих ситуаціях». *Поуль В.С.*
- 4.13. Ігри для відновлення психологічного стану дітей і налагодження їхніх відносин з оточенням. *Поуль В.С.*
- 4.14. Заняття «Обережно – незнайомці!». *Дембінська І.В.*

ДОДАТКИ (на диску)

Додаток 1. Плакат «Виховуймо дитину щасливою!»

Додаток 2. Буклет «Відповідальне батьківство»

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ, РЕДАКТОРІВ ТА УПОРЯДНИКІВ97

ВСТУП

За двадцять п'ять років незалежності України виросло декілька поколінь дітей. Увага до освіти та виховання дітей, захисту та дотримання прав завжди були серед пріоритетів Української держави. Ідеї розвитку, миру, патріотизму, демократії, верховенства права, недискримінації, справедливості, поваги до особистості, любові до рідних та близьких, самореалізації та служіння країні та народові є стержнем навчального та виховного процесів, так само, як і фахова відповідь на вимоги та виклики, з якими стикається суспільство.

Таким викликом для України на початку 2014 року стали анексія Автономної Республіки Крим та окупація терористичними угрупованнями за підтримки Російської Федерації частини територій Донецької та Луганської областей. Як наслідок – величезні проблеми для країни та громадян.

Так, більш ніж півтора мільйони внутрішньо переміщених осіб, серед яких абсолютна більшість – це жінки та діти. Кидаючи будинки, квартири та майно, люди ідуть туди, де не вибухають снаряди і не рвуться гранати, де можна знайти мир та тишу. Їм потрібно знайти дах над головою, роботу, засоби для існування, потрібно пристосуватися до нових умов життя, нового соціального та культурного оточення, нового міста чи селища, де багато чого є незнайомим.

Бойові дії продовжуються більш двох років. За офіційними даними на середину 2016 року загинуло більше 6500 мирних громадян та більш 3300 військових Збройних сил України та добровольчих батальйонів. Це означає, що тисячі сімей втратили батька або матір, сина чи доньку, чоловіка чи дружину, брата, сестру, коханих. Сотні дітей різного віку стали сиротами. І дітям, і дорослим потрібно подолати страх, невіру, розпач, депресію та агресію, щоб продовжувати своє життя в нових умовах.

Навчальні заклади – дитячі садочки, школи, інші установи організації навчання дітей – завжди були, є та залишаються серцевиною організації соціально-психологічної та педагогічної роботи з дітьми та їх батьками. Великий потенціал освітянської сфери в сучасній складній ситуації в країні має бути спрямованим і вже спрямовується на надання відповідей тим викликам і проблемам, які мають діти і суспільство. Нові теми та форми роботи, організація психологічної допомоги, групова робота з дітьми та батьками, превентивні, навчальні, інформаційно-просвітницькі заходи, весь арсенал педагогічної майстерності має концентруватися і спрямовуватися на роботу із дітьми.

Громадська організація «Ла Страда – Україна», має багаторічний досвід співпраці із установами освіти, ініціюючи, розробляючи та впроваджуючи в освітній та виховний процеси актуальні теми і курси, готуючи навчальні посібники та методичні рекомендації. Серед них – «Соціально-психологічна і педагогічна допомога сім'ям з дітьми у період військового конфлікту. Навчально-методичний посібник» (2015 р.), «Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та пост-конфліктний період : метод. рекоменда.» (2014 р.), «Правила безпеки та можливості отримання допомоги у період

конфлікту в Україні : метод. рек.» (2014 р.), «Соціально-педагогічна робота з особами, які вчинили насильство в сім'ї. Навчальний посібник» (2013 р.), «Соціально педагогічні основи протидії торгівлі людьми та експлуатації дітей: навч.-метод. посіб.» (2011 р.), «Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми трудових мігрантів» (2008 р.), «Соціально-педагогічні основи захисту прав дитини. Навчально-методичний посібник» (2008 р.), «Запобігання торгівлі людьми в системі професійно-технічної освіти. Навчально-методичний посібник» (2008 р.), «Теоретико-методичні основи протидії дитячій праці в Україні. Навчальний посібник» (2006-2007 рр.), «Соціальна профілактика торгівлі людьми» (2007 р.), «Механізми взаємодії органів державної влади та неурядових організацій по протидії жорстокому поводженню з дітьми. Навчальний посібник» (2005 р.) та інші.

Партнерство з Міністерством освіти і науки України, Академією педагогічних наук, Українським науково-методичним центром практичної психології та соціальної роботи, педагогічними університетами, вищими навчальними закладами, інститутами післядипломної освіти, іншими науковими та освітянськими установами є запорукою ефективності та якості такої роботи. Налагоджена співпраця із закладами середньої, середньої спеціальної та вищої освіти. Шкільні педагоги, психологи, соціальні педагоги, викладачі училищ, коледжів, інститутів та університетів, працівники позашкільних закладів допомагають в розробці та впровадженні матеріалів, їх апробації та вдосконаленні.

Діти дорослішають рано. Їх входження в суспільство починається відразу після народження. Діти переживають щодо проблем, які виникають по-різному у різному віці, справляючись чи не справляючись з ними. І потребують допомоги. Фахівці дошкільних закладів поруч із сім'єю відіграють велику роль у вихованні та соціалізації дитини. І навчально-методичний посібник «Агресія. Анексія. Конфлікт. Соціально-педагогічна та психологічна відповідь на виклики для дітей : методичні рекомендації для педагогів дошкільних навчальних закладів» має допомогти фахівцям в запровадженні, систематизації та адресному веденні розпочатої роботи.

Цей посібник продовжує низку методичних матеріалів, виданих «Ла Страда – Україна» у тісній співпраці з Міністерством освіти та науки України для роботи з дітьми в ситуації конфлікту. Його особливість в тому, що підготовлені та зібрані напрацювання вперше спрямовані на роботу з дітьми дошкільного віку, їх батьками, навчання та підвищення кваліфікації фахівців дошкільних закладів освіти. Видання містить опис актуальних викликів для розвитку дітей дошкільних навчальних закладів, які пов'язані з адаптацією до нових умов, переживанням стресових ситуацій та травматичним досвідом. В тексті актуалізовано загальні рекомендації зі сприяння здоровому розвитку дитини дошкільного віку, дотримання яких є надзвичайно нагальним у складній життєвій ситуації. Тож інноваційні матеріали, пов'язані з роботою із сім'ями ВПО та тих, хто зазнав на себе наслідки конфлікту, складають основний зміст цієї книги, яка складається з 4 розділів і додатків, які змістовно поєднані між собою.

В першому розділі представлені актуальні виклики для дітей дошкільних навчальних закладів пов'язані з адаптацією до нових умов і до нових навчаль-

них закладів, переживанням стресових ситуацій та травматичним досвідом. Другий розділ присвячено рекомендаціям для педагогів з формування готовності до роботи в екстремальних умовах, організації сприятливого психологічного мікроклімату підтримки, просвіти для батьків з числа внутрішньо переміщених осіб, допомоги дитині пережити психотравмуючі події. В третьому розділі містяться рекомендації батькам щодо допомоги дитині дошкільного віку пережити стан надмірного психічного напруження та втрату, управління емоціями та прийоми ефективного впливу на поведінку дитини, адаптації до нового місця проживання для батьків з числа внутрішньо переміщених осіб. В четвертому розділі представлені програми занять та тренінгів, вправи з окресленої тематики. Матеріали, які увійшли у видання практично випробувано у роботі з дітьми дошкільного віку в рамках проекту «Поліпшення життєвих умов ВПО та населення, яке зазнало наслідків конфлікту», що реалізовується ГО «Ла Страда-Україна» за підтримки МЗС Німеччини у співпраці з Діаконія-Катастрофенгільфе.

Методичні рекомендації розраховані переважно на працівників дошкільних навчальних закладів (вихователів, психологів, соціальних педагогів, методистів, адміністрацію), тренерів, батьків, студентів вищих навчальних закладів педагогічного, психологічного та соціального профілю, фахівців громадських організацій і широкого кола громадськості.

Ми всі хочемо та прагнемо миру, тож його потрібно не просто очікувати, а будувати. Будувати своєю роботою, поведінкою, ставленням до оточуючих, колег, близьких, до сім'ї та дітей. Тільки нашими спільними зусиллями ми зможемо його досягти! І хай цей навчальний посібник буде ще однією краплиною, кроком, зусиллям на шляху досягнення миру в Україні.

Актуальні питання організації соціально-педагогічної і психологічної роботи в навчальних закладах в умовах конфлікту

Складна соціально-політична ситуація в країні торкнулася широких верств населення, серед яких діти, сім'ї, педагогічні працівники.

Психологічна служба, разом з виконанням своїх безпосередніх функцій – психологічного забезпечення навчально-виховного процесу, змушена наразі взяти на себе ще й специфічні, що пов'язані з наданням допомоги постраждалим дітям, їх батькам, педагогам, громаді. *Працівники психологічної служби своєю діяльністю забезпечують сприятливі соціально-психологічні умови для реабілітації постраждалих і адаптації їх до нових умов проживання і навчання.* Основними видами роботи, над якими зараз працюють співробітники Українського НМЦ практичної психології і соціальної роботи у даному напрямі є:

- виявлення і діагностика причин соціально-психологічних проблем, що турбують зараз усіх учасників навчально-виховного процесу шляхом проведення моніторингів, скринінгів та здійснення аналізу статистичної інформації;
- розробка методичних рекомендацій для педагогів, керівників закладів освіти з організації надання психологічної допомоги дітям, педагогам, батькам, що відноситься до категорій: «внутрішньо переміщені особи» та «діти учасників АТО»;
- розробка рекомендацій для працівників психологічної служби з проведення діагностичної і корекційно-розвивальної роботи з цими категоріями постраждалих;
- здійснення інформаційної і навчальної діяльності для підвищення фахового рівня працівників служби та інших педагогічних працівників.

Результати щорічного моніторингу розвитку психологічної служби системи освіти за 2014-2015 навчальний рік показали, що впродовж року до працівників служби надійшло 1 538 837 звернень, що становить в середньому 7,8 звернення на 1 працівника на місяць.

Серед питань, що турбували батьків, найбільш вагомими є: переживання дітьми травматичних подій (15,9%), труднощі адаптації дитини до навчального закладу (12,2%) та проблеми взаємовідносин у сім'ї та родині (12,1%).

Батьки зверталися до соціальних педагогів з питань допомоги дітям та сім'ям, що знаходяться у складних життєвих обставинах (23,3%), проблем правового характеру (15,5%), проблем взаємовідносин у сім'ї та родині (15,3%).

Основними причинами звернень педагогів до практичних психологів є: робота з сім'ями ВПО (33,7%), проблеми взаємовідносин у дитячому колективі (17,5%) та технології вирішення конфліктних ситуацій (15,9%). Основними проблемами звернень педагогів до соціальних педагогів були: профілактика делінквентної поведінки учнів (23,6%), профілактика девіантної поведінки учнів (22,6%) та технологія організації безпечного життєвого простору (10,8%).

Моніторинг, що був спеціально проведений у березні 2016 року, основною метою мав показати обсяги роботи працівників психологічної служби з надання допомоги внутрішньо переміщеним особам та дітям і сім'ям, що постраждали внаслідок військового конфлікту. (Інформацію надали всі області крім Рівненської, Луганської і м. Київ).

Про кількість працівників служби, що надають допомогу різним категоріям постраждалих свідчать наступні дані. Найбільша кількість психологів і соціальних педагогів зосередили свою увагу на роботі з дітьми і сім'ями учасників АТО – більше як 40% працюючих у службі. Робота з дітьми ВПО – більше 33%, робота з батьками, що відносяться до категорії «внутрішньо переміщені особи» – більше 30%.

Основними цільовими групами у цьому році стали: діти і сім'ї учасників АТО, більше як 48 тисяч, що складає трохи більше 33% від загальної кількості тих, хто звернулись за допомогою; учні і студенти ВПО – більше 43 тисяч, що складає майже 30%; батьки учнів ВПО – майже 31 тисяча (більше 21 %).

Загальна кількість осіб, що отримали допомогу від практичних психологів і соціальних педагогів склала більше як 145 тисяч. На перше місце у цьому році вийшли проблеми «роботи з дітьми і сім'ями учасників АТО» у зрівнянні з проблемами «адаптації переселених» у минулому році.

В ході всеукраїнського моніторингу «Молодь і протиправна поведінка» (грудень 2015 р.), загальна кількість респондентів якого становила 10743 особи, на запитання «Як Ви вважаєте, чи зросла кількість правопорушень і злочинів у зв'язку із збройним конфліктом на Сході країни?» 71 % відповіли ствердно, 10 % заперечили цю тезу, а 19 % не визначились із відповіддю. Разом з тим 77% опитаних заперечили наявність в класі (групі) дітей з внутрішньо переміщених сімей.

Аналіз результатів переконано вказує на неоднозначність позиції місцевого населення щодо переміщених сімей. Зокрема 32% опитуваних дітей проти допомоги переміщеним особам, 46% – не визначилися. Таким чином, лише 22% визнає категорію переміщених як особливу в частині допомоги і підтримки.

Отримані дані вказують на необхідність розробки і впровадження програм щодо профілактики явищ булінгу, дискримінації, жорстокості. Зокрема, 39% учнів і студентів підтвердили зростання вказаного показника, 38% – не визначилися. Таким чином, питання психосоціального супроводу дітей з

внутрішньо переміщених сімей має стати пріоритетною в роботі вихователів, класних керівників, практичного психолога, соціального педагога.

Надання соціально-психологічної допомоги постраждалим для багатьох працівників психологічної служби є новим видом діяльності. Тому фахівці Центру разом з представниками громадських організацій підготували 2 збірки методичних рекомендацій, 1 навчальну програму та 1 практичний посібник з вказаної проблематики.

Загальний наклад вказаних посібників склав 7,5 тис. примірників, які було оперативно розповсюджено по областям і навчальним закладам, а електронні версії доступні наразі на сайтах МОН України, Центру та Електронної бібліотеки НАПН України.

Підвищення кваліфікації за спецкурсом «Навички кризового консультування та розвитку психосоціальної стійкості до стресу у дітей», який був розроблений фахівцями Центру разом з науковцями НаУКМА починаючи з листопада 2015 р. пройшли 689 практичних психологів і 275 соціальних педагогів.

Програма освітньої діяльності та згаданий вище спецкурс у березні цього року отримала золоту медаль на Міжнародній виставці «Сучасні заклади освіти – 2016» у номінації «Інноваційні форми розвитку професійної компетентності педагогічних працівників у закладах освіти».

Центр, у номінації «Психологічна допомога постраждалим в АТО та їх сім'ям» був нагороджений дипломом 1 ступеня Міжнародного форуму «Інноватика в сучасній освіті» (жовтень 2015 р.) за навчально-методичний посібник «Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту».

У листопаді-грудні 2015 р. було оновлено офіційний сайт Центру, на якому створено сторінку «АТО». На сторінці постійно розміщується корисна інформація, методики з надання соціально-педагогічної та психологічної допомоги дітям і сім'ям, постраждалим в наслідок військового конфлікту, кращий досвід обласних/районних психологічних служб системи освіти. З січня 2016 р. по т.ч. сайт відвідало більше 5 тис. осіб.

Представництво Дитячого Фонду ООН (UNICEF) в Україні у співпраці з МОН України, Національним Університетом «Києво-Могилянська Академія» і нашим Центром у 2015 році реалізували проект з підвищення психосоціального реагування дітей та родин у центральних та східних регіонах України.

В ході реалізації Проекту понад 11000 дітей та їхніх батьків отримали психосоціальну підтримку у формі індивідуального та групового консультування. Підвищено обізнаність більше ніж 4 000 педагогічних працівників і психологів щодо розпізнання ознак психологічної травми та роботи з нею. У процесі оцінки ефективності проекту визначено, що рівень посттравматичного стресу серед дітей вдалося значно знизити, майже удвічі. Кількість дітей з високим рівнем посттравматичного стресу було зменшено більше, ніж утричі (з 37% (N=767) до 11% (N=316) протягом півроку).

Європейський Союз (ЄС) та Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) в Україні з листопада 2015 року розпочали новий проект «Діти миру», метою якого є надання психосоціальної допомоги дітям на сході України та забезпечення

їх участі в освітніх програмах. Проект реалізується у Донецькій, Луганській, Харківській, Дніпропетровській та Запорізькій областях.

За ініціати́ви Центру між Представництвом Дитячого фонду ООН (UNICEF) в Україні, Національним університетом «Києво-Могилянська академія» і Національною академією педагогічних наук України підписано Меморандум про взаєморозуміння від 21.03.2016 щодо впровадження проекту «Комплексна психосоціальна допомога дітям, підліткам і родинам, які постраждали внаслідок конфлікту в Україні».

На сьогодні у Проекті вже пройшли навчання 1550 педагогів та 230 практичних психологів з п'яти східних областей. Близько 26 000 дітей взяло участь у програмі психосоціальної підтримки. Відкрито та повноцінно функціонує центр психосоціальної реабілітації у м. Слов'янськ. Програма проекту засвідчує свою надзвичайну актуальність та отримує високі позитивні відгуки учасників.

З листопада 2015 року Центр здійснює ефективну співпрацю з Данською радою у справах біженців в Україні (DRC). Зокрема 24 листопада 2015 року спільними зусиллями було організовано і проведено перший круглий стіл з питань розробки і впровадження програм психосоціальної підтримки дітей і батьків в умовах збройного конфлікту на сході України. В результаті роботи були відпрацьовані рекомендації щодо координації діяльності державних установ, міжнародних організацій та НПО в розробці та реалізації програм психосоціальної допомоги населенню, що постраждало в наслідок конфлікту. Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи виступив ініціатором підписання відповідного Меморандуму про наміри дій у сфері координації діяльності щодо розробки та впровадження програм психосоціальної підтримки населення.

За поданням Данської ради у справах біженців в Україні наш Центр було включено до складу учасників кластеру MH PSS (психічного здоров'я і психосоціальної підтримки) при United Nations Office for the Coordination of Humanitarian Affairs (ООНА).

На запит Данської ради у справах біженців в Україні було проведено навчальний тренінг з питань надання первинної психологічної допомоги населенню у випадках надзвичайних подій.

Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи постійно здійснює співпрацю з Громадською організацією «Ла Страда-Україна», у рамках якої в 2014-2015 році Центр брав участь у 3 різних міжнародних проектах.

- Проект «Гуманітарна допомога для внутрішньо переміщених осіб та громад, які зазнали наслідків конфлікту у Східній Україні» за підтримки Міністерства закордонних справ Німеччини у справах з «Діаконія Катастрофенгілфе»;
- Проект «Розбудова миру, профілактика і розв'язання конфлікту з використанням медіації в групах та громадах, які постраждали від конфлікту, особливо серед жінок та дівчат ВПО» за підтримки Посольства Великої Британії в Україні;

- Програма з протидії торгівлі людьми Східній Європі за підтримки Міністерства закордонних справ Норвегії у співпраці з Представництвом Міжнародної організації з міграції в Україні.

Із січня 2015 року розпочато проведення щомісячних одноденних нарад з метою надання методичної допомоги та супервізії для практичних психологів і соціальних педагогів Дніпропетровської, Запорізької, Харківської областей з питань надання психологічної та соціально-педагогічної допомоги дітям, а також розповсюдження інформаційних матеріалів серед педагогічних працівників, дітей та батьків.

Співробітники Центру співпрацюють з Представництвом Міжнародного Медичного Корпусу (ІМС) в рамках Проекту «Налагодження психосоціальної підтримки та забезпечення психічного здоров'я в Україні», беруть участь у роботі Міжвідомчої Робочої Групи щодо адаптування та впровадження керівних принципів Міжвідомчого Постійного Комітету Генеральної Асамблеї ООН з координування гуманітарних питань для створення в Україні Міжвідомчої Координаційної Групи з питань психічного здоров'я та соціально-психологічної підтримки в надзвичайних ситуаціях.

Громадська організація «Інститут миру і порозуміння» спільно з Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) та Українським НМЦ практичної психології і соціальної роботи реалізують проект «Вирішення конфліктів та впровадження відновних практик серед дітей та молоді, уражених конфліктом» в навчальних закладах Донецької області. Протягом 9 місяців (лютий-жовтень 2016 року) передбачено навчити необхідним навичкам відновної комунікації, вирішення та попередження конфліктних ситуацій близько 1000 педагогів та 200 дітей. Ще майже 2,5 тис. школярів пройдуть навчання у програмах за методом «рівний рівному», а близько 4000 дітей безпосередньо візьмуть участь у відновних практиках з метою вирішення конфліктних ситуацій. Також проектом передбачено створення шкільних центрів порозуміння у 20 пілотних загально-освітніх навчальних закладах Маріуполя; розробку та написання методичного посібника з впровадження відновних практик у школах.

Таким чином, психологічна служба системи освіти вкотре довела, що здатна вирішувати найскладніші проблеми, що виникають в освіті внаслідок буремних подій у нашій країні. Сподіваємося, що працівники психологічної служби дошкільних навчальних закладів зможуть використати матеріали, які вміщені у цій книжці, для надання допомоги дітям і їх батькам.

АКТУАЛЬНІ ВИКЛИКИ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

1.1. Деадаптація у дітей: профілактика та діагностика проявів

У сучасних соціально-економічних та політичних умовах життя нашого суспільства проблема адаптації дітей до дошкільного навчального закладу набуває нового змісту. З'явилася нова незахищена категорія учасників навчально-виховного процесу – внутрішньо переміщені діти. Вони вимушені в досить стислі терміни пристосовуватися до нових умов як життя, так і навчання. Це підвищує ризик виникнення в них деадаптації, водночас зумовлює пошук шляхів ефективною адаптації та засобів подолання деадаптаційних проявів.

Адаптація – це системна відповідь організму і психіки на тривалий та багатозоровий вплив чинників середовища, результатом якої є досягнення балансу між організмом та середовищем. Це динамічне, постійно змінюване явище, яке має свої стадії та рівні, серед них закономірне місце посідає деадаптація (порушення, спотворення адаптації).

Деадаптація – процес, що відбувається поза патологією і пов'язаний з відвиканням від одних звичних умов життя і, відповідно, звиканням до інших.

Стан деадаптованості особистості в нових умовах життєдіяльності зазвичай супроводжується тимчасовими порушеннями її психологічної рівноваги та появою специфічних емоційних станів: страху, стресу, тривоги, фрустрації, почуття дискомфорту тощо. Тривалий стан несприятливої адаптаційної взаємодії особистості та середовища призводить до виникнення стійких деадаптаційних порушень: невротичних відхилень, акцентуацій характеру та подальшого дисгармонійного розвитку особистості.

Особливого значення процес адаптації набуває у дітей-переселенців старшого дошкільного віку, які в досить короткий час повинні навчитися вступати в ігрову взаємодію з незнайомими однолітками, встановлювати соціальні зв'язки з дітьми та дорослими, пристосовуватися до життя в групі, дотримуватися певних правил, які потребують уміння поводитися в нормовано, відстоювати власні думки, позицію, тощо. При цьому наявність дезадаптаційного стану в дітей старшого дошкільного віку позначається на рівні їхньої готовності до шкільного навчання, а в більшості випадків проявляється у «шкільній незрілості». Тому профілактика проявів дезадаптації у дітей в системі дошкільної освіти є найбільш перспективним напрямом профілактики дезадаптації.

Соціальна ситуація розвитку старших дошкільників у момент входження до нового соціуму ускладнюється руйнуванням динамічного стереотипу, сформованого на попередньому етапі життя. Зміна умов, режиму і ритму життя, виконання нових вимог, обов'язків та функцій провокують у дитини виникнення таких явищ, як адаптаційний синдром, адаптаційна хвороба, стан дезадаптації. Нерідко початок відвідування дитиною дошкільного навчального закладу відбувається за принципом так званого «хибного кола»: адаптація – страх – стрес – зрив адаптації – хвороба – адаптація (Рис. 1).

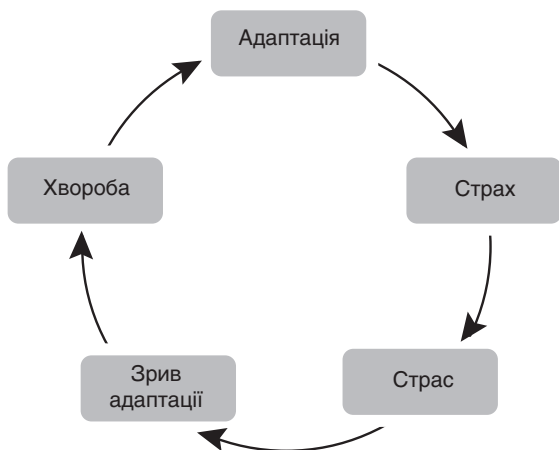


Рисунок 1. «Хибне коло» адаптації (деадаптація)

Якщо в дитини на початку відвідування дошкільного навчального закладу є почуття страху, що не зникає протягом певного періоду, це призводить до виникнення стресового стану, який послаблює захисні сили організму. Дитина починає хворіти, на певний час припиняє відвідувати дошкільний заклад і після одужання постає перед необхідністю знову адаптуватися до умов дошкільного закладу, де присутній стресовий чинник. Якщо впливу стресового чинника не вдається уникнути або послабити, відвідування дитиною ДНЗ

продовжується за принципом замкненого кола й супроводжується частими захворюваннями. В такому випадку пристосування відбувається або за рахунок погіршення стану здоров'я (субадаптація), або з виникненням порушень поведінкової та емоційної сфер (дезадаптація). Особливістю дезадаптації є її негативний вплив, який відображається на всіх рівнях функціонування організму (психофізіологічному, психологічному, соціальному).

Чинники, що впливають на виникнення дезадаптації	
зовнішні	внутрішні
Характеристики як малої групи, так і широкого соціального середовища: параметри діяльності, побутові умови, стиль виховання та ін.	Індивідуальні характеристики особистості всіх рівнів: від індивідуально-типологічних особливостей нервової системи до особливостей попереднього досвіду адаптації.

Згідно з комплексним підходом, який обґрунтував Ф.Б. Березін, психологічні прояви дезадаптації та психологічної дезадаптованості потребують розгляду інтегративної дії психофізіологічних, психологічних та соціальних чинників на свідомість і поведінку дитини як суб'єкта діяльності, спілкування та пізнання.

Характеристику підсистем, що відображають основні напрями взаємодії дитини з новим середовищем та формовияви процесів адаптації, розроблено на основі системно-структурної моделі, яку запропонувала В.А. Семиченко (див. Табл. 1).

Таблиця 1

Підсистеми адаптації

Назва підсистеми	Характеристика підсистеми
Психосоматична	Відображає ресурсні, психофізіологічні можливості організму для здійснення процесу адаптації (стан здоров'я).
Предметно-середовищна	Вказує на орієнтацію дитини в зовнішньо-предметних умовах перебування у групі дитячого садка (предметне, ігрове середовище).
Діяльнісна	Відображає здатність дитини виконувати дії, що складають зміст провідної діяльності (в старшому дошкільному віці це – сюжетно-рольова гра).
Соціальна	Демонструє контакти дитини з новим соціальним середовищем (прийняття норм та правил поведінки, спілкування з однолітками та дорослими).
Емоційно-особистісна	Відображає психологічний комфорт у новій ситуації життя, її емоційне прийняття – загальний результат адаптації, що відкриває подальші перспективи розвитку.



Рисунк 2. Системна модель адаптації

Якщо зобразити системну модель адаптації дошкільника у вигляді піраміди (Рис. 2), то першим (базовим) рівнем адаптації буде *психосоматична підсистема*, від якої залежить природна здатність дитини до адаптації. До складових цієї підсистеми, які впливають на перебіг адаптації, можна віднести стан здоров'я, частоту захворювань та відповідність розвитку дитини віковим нормам. Найбільшу роль психосоматична підсистема адаптації відіграє в ранньому дошкільному віці, коли організм дитини перебуває на стадії інтенсивного росту і розвитку, спостерігаються висока лабільність у функціонуванні всіх його органів та систем. Адаптація дитини раннього дошкільного віку відбувається переважно за рахунок психофізіологічних можливостей організму, які визначаються антенатальними, пренатальними та постнатальними чинниками. Тому в ранньому дошкільному віці найбільш значущими показниками адаптації виступають сон, апетит, стан здоров'я, вага та інші фізіологічні показники дитини. З віком психосоматична підсистема адаптації втрачає своє провідне значення, проте й надалі залишається вагомою в цілісній системі адаптаційного процесу, створюючи передумови для перебігу адаптації.

Наступною є *предметно-середовищна підсистема*, що включає активність дитини у виконанні режимних моментів, сформованість навичок самообслуговування, вміння орієнтуватися у предметному просторі дошкільного закладу. Ця підсистема адаптації набуває актуальності та значущості в міру зростання дитини, коли дорослі висувають до неї певні вимоги у здійсненні самообслуговування, такі як вміння мити руки, прибирати власні речі, одягатися, вмиватися, охайно їсти та ін. Будь-яка неуспішність у цій підсистемі в період адаптації може бути сприйнята дитиною дуже гостро і стати пусковим механізмом виникнення реакцій дезадаптації.

Третьою в ієрархії адаптаційного процесу є *діяльнісна підсистема*, що включає навички і знання, пов'язані з ігровою діяльністю (стосовно старшого дошкільного віку – це сюжетно-рольова гра та всі знання і вміння дитини, необхідні для успішної взаємодії з однолітками під час гри). Можна сказати, що діяльнісна, як і наступна – соціальна – підсистема адаптації набуває найвищої актуальності для успіху адаптаційного процесу переважно в середньому та старшому дошкільному віці й тісно пов'язана з процесом соціалізації дитини в новому колективі.

Соціальна підсистема адаптації дитини до дошкільного навчального закладу включає спілкування з однолітками та дорослими, прийняття дитиною соціальних норм і правил групи. Показниками успішної адаптації є відповідність індивідуальних та соціальних (групових) цінностей, соціально сприятлива позиція в групі однолітків, наявність друзів, вміння встановлювати взаємини з дорослими та однолітками. Причиною стресових навантажень у дошкільному закладі може стати тривале перебування дитини серед великої кількості однолітків, у групі дітей з різним соціальним статусом, спілкування з дорослими, які неприємні дитині.

Остання, п'ята, *підсистема адаптації* – це емоційно-особистісна, що найбільш яскраво свідчить про кінцевий результат адаптації чи дезадаптації дитини за всіма попередніми підсистемами й часто сприймається як єдиний правильний показник адаптованості. Вона включає переважний емоційний стан, поведінку та самооцінку дитини. **Ця підсистема є верхівкою зображеної нами піраміди та свідчить про рівень благополуччя дитини в адаптації за попередніми підсистемами, тобто виступає показником, кінцевим результатом цілісного процесу.** Порушення адаптації за цією підсистемою проявляються у конфліктній поведінці, підвищеній тривожності, гіперактивній поведінці або проявах надмірного усамітнення дитини.

Слід зауважити, що розподіл домінування тієї чи іншої підсистеми адаптації дитини до умов ДНЗ є досить умовним та може нівелюватися певними індивідуальними чинниками, проте жодну з підсистем не можна виключати при здійсненні комплексного розгляду та діагностики адаптованості дитини до умов ДНЗ, а протягом життя людини змінюється тільки наповнюваність змісту підсистем відповідно до вікових та соціальних норм.

Системний аналіз адаптації за наведеною моделлю дозволяє не тільки встановити її рівень, а й здійснити аналіз напрямів, умов та чинників, що зумовлюють виникнення й розвиток дезадаптації у дітей старшого дошкільного віку в навчальному закладі, та обрати відповідні шляхи для її подолання.

У Таблиці 2 наведено перелік критеріїв дезадаптації дітей старшого дошкільного віку та методики діагностики за кожною з підсистем. Таким чином, встановлення наявності ознак дезадаптації можливе шляхом як емпіричного спостереження за поведінкою та емоційними проявами дитини під час виконання різних режимних моментів, так і застосування додаткових психодіагностичних методик.

Таблиця 2

Критерії та методики діагностики дезадаптації у дітей старшого дошкільного віку

Критерії дезадаптації	Методики діагностики
Психосоматична підсистема	
<ul style="list-style-type: none"> • Часті та тривалі захворювання дитини; • знижена група здоров'я; • астеничний синдром; • порушення сну та апетиту; • невідповідність розвитку віковим нормам. 	<ul style="list-style-type: none"> • «Методика непрямой експрес-діагностики рівня психічного розвитку дошкільників» (П.А. М'ясоїд); • контент-аналіз медичної документації; • опитування батьків.
Предметно-середовищна підсистема	
<ul style="list-style-type: none"> • Низький рівень культурно-гігієнічних навичок дитини; • низька активність дитини у виконанні режимних моментів; • невміння орієнтуватися у предметному просторі групи; • несамостійність і залежність від дорослого в побутових процесах; • несформованість навичок самообслуговування. 	<ul style="list-style-type: none"> • Анкетування батьків «Сформованість культурно-гігієнічних навичок у дітей» (Л.В. Стрех); • бесіда з дітьми; • методика «Експертна оцінка адаптованості дитини» (В.І. Чиркова, О.Л. Соколова, О.В. Сорокіна), критерій «Включеність дитини в режимні моменти».
Діяльнісна підсистема	
<ul style="list-style-type: none"> • Низька активність дитини в ігровій діяльності; • невміння дотримуватись правил гри; • емоційне незадоволення від гри; • невміння складати і розвивати сюжет гри; • обмеженість репертуару ролей; • конфліктна поведінка у гри; • низький рівень пізнавальної активності; • несамостійність у діяльності. 	<ul style="list-style-type: none"> • Методика спостереження за ігровою діяльністю Л.В. Артемової, І.О. Школьної; • методика «Експертна оцінка адаптованості дитини» (В.І. Чиркова, О.Л. Соколова, О.В. Сорокіна), критерій «Активність дитини в ігровій діяльності».
Соціальна підсистема	
<ul style="list-style-type: none"> • Неучасть дитини в стабільних ігрових об'єднаннях дітей; • відсутність взаємних симпатій між дітьми; • неприйняття дитиною соціальних норм і правил групи; • труднощі спілкування з однолітками та дорослими; • низький статус серед однолітків. 	<ul style="list-style-type: none"> • Методика «Експертна оцінка адаптованості дитини» (В.І. Чиркова, О.Л. Соколова, О.В. Сорокіна), критерій «Спілкування з однолітками», «Спілкування з дорослими»; • соціометрична методика «Два будиночки» (К. Фопель).
Емоційно-особистісна підсистема	
<ul style="list-style-type: none"> • Відсутність бажання відвідувати дошкільний заклад; • конфліктна поведінка дитини; • поведінкові порушення (гіперактивність, усамітненість, прояви агресії); • страхи, тривожність; • нестійкий емоційний стан чи негативний настрій; • невпевненість у собі; • низька самооцінка. 	<ul style="list-style-type: none"> • Опитувальник для виявлення труднощів у поведінці та проблем адаптації (Р. Гудмен); • проєктивна методика «Дім – Дерево – Людина» (Дж. Бук); • методика «Шкала самооцінки» (В. Г. Цур); • методика «Емоційне благополуччя дитини в ДНЗ» (Є. В. Кучерова).

Визначення загального рівня адаптації відбувається за всіма параметрами з урахуванням рівня провідної підсистеми – емоційно-особистісної.

Системний розгляд проблеми дезадаптації дітей в умовах дошкільного навчального закладу вимагає застосування комплексу заходів щодо її подолання, який передбачає консультативну, просвітницьку роботу з батьками та вихователями, а також проведення корекційної, адаптаційно-розвивальної роботи з дітьми (див. Табл. 3).

Таблиця 3

Система роботи працівників дошкільного навчального закладу з профілактики дезадаптації старших дошкільників

Вид роботи	Термін виконання	Відповідальні
Організаційна робота: - бесіда з батьками; - комплектування груп.	Перед вступом дитини до ДНЗ	Завідувач ДНЗ Психолог
Медико-оздоровча робота: - збір анамнезу; - просвітницька робота з батьками; - розробка загальнозміцнювальних заходів для всіх дітей адаптаційної групи; - індивідуальна медична допомога дітям групи ризику; - складання індивідуальних призначень для зміцнення імунітету дітей.	На початку відвідування дитиною ДНЗ	Лікар Медична сестра Психолог
Психологічне забезпечення адаптаційного періоду: - розробка рекомендацій для вихователів; - просвітницька робота з батьками та вихователями; - допомога в організації сприятливого розвивального середовища ДНЗ; - корекція побутових процесів з метою профілактики психоемоційної напруги; - психологічне обґрунтування рекомендованих заходів.	Постійно	Психолог Методист
Організація педагогічного процесу: - реалізація індивідуального підходу до дитини у здійсненні побутових процесів;	На початку адаптаційного періоду	Вихователі
- урахування рівня психологічного розвитку дитини в реалізації навчально-виховного процесу; - використання адаптаційних можливостей ігрової діяльності; - урахування запитів батьків щодо дитини; - створення сприятливого психологічного клімату в групі;	Постійно	
- організація спеціальних оздоровчих ігор з музичним супроводом (музичні ігри, психогімнастичні вправи, елементи танців);		
- забезпечення достатнього рівня рухової активності дітей (рухливі ігри, гімнастика, спортивні змагання).		Інструктор з фізичного виховання



Рекомендації для педагогів щодо адаптації дитини до ДНЗ

1. У побудові взаємин з дитиною намагайтеся максимально враховувати її індивідуально-типологічні особливості та звички.
2. Намагайтеся організувати період звикання дитини до ДНЗ у другій половині дня, коли вона має змогу бачити, що по інших дітей у дитячому садочку приходять батьки і забирають їх додому. Це допоможе уникнути страху, що «мама не прийде», і сприятиме зниженню рівня тривоги.
3. Створіть у груповій кімнаті «сімейні куточки» для дитини з сімейними фотографіями, на яких зображено важливі для неї дорослих. Дозвольте дитині принести з дому улюблені речі та іграшки: це надає їй почуття впевненості й захищеності.
4. Звертайтеся до дитини на ім'я, а не на прізвище.
5. Використовуйте тактильні засоби комунікації (дотики, обійми). Дитині дошкільного віку цього може бракувати в оточенні її батьків та близьких.
6. Зверніть увагу! Слідкуйте за реакцією дитини на ваші тактильні засоби комунікації. У разі виникнення спротиву або неприйняття – не наполягайте.
7. Будьте уважні до подій, що відбуваються в житті дитини.
8. Будьте терплячі до помилок дітей. Не засуджуйте та не критикуйте особистість дитини за порушення поведінки або невідповідність очікуваним результатам діяльності. Реагуйте демонстрацією очікуваної моделі поведінки або поясненнями.



Рекомендації для батьків щодо адаптації дитини до ДНЗ

1. Створіть спокійну, безконфліктну атмосферу в родині. Бережіть нервову систему дитини від перевантажень (уникайте відвідування гучних компаній, походів до цирку, кінотеатрів та ін.) у період адаптації до нового колективу.
2. Не нервуйте та не проявляйте своєї тривоги, пов'язаної зі вступом дитини до ДНЗ.
3. Максимально наблизьте домашній режим до розкладу дня в дошкільному навчальному закладі, що дозволить дитині легше пристосуватися до нових умов перебування.
4. Частіше звертайте увагу на емоційний стан дитини. Не сваріть її за дитячі вередуння та примхи. Намагайтеся зрозуміти емоційні прояви дитини, частіше використовуйте такі вислови: «Я розумію, що ти відчуваєш», «Я розумію твій стан», «Я можу зрозуміти тебе» та ін.
5. Не обговорюйте в присутності дитини проблемні питання та негаразди, пов'язані з ДНЗ.
6. Якомога раніше повідомте вихователя про індивідуальні особливості та звички дитини.

1.2. Психоемоційна напруга у дітей: профілактика та подолання

Одним з пріоритетних завдань педагогів дошкільних навчальних закладів у роботі з дітьми, які стали свідками воєнних подій та зазнали вимушеного переселення, є профілактика психоемоційної напруги та збереження їхнього психічного здоров'я.

Адаптаційні можливості людини досить великі, особливо в дошкільному віці, коли спостерігається стрімкий розвиток усіх функцій та систем дитячого організму. Тому більшість відхилень, які виникають у дитини під впливом стресових ситуацій, легко піддаються корекції за умови своєчасного виявлення та усунення стресових чинників.

Кожна вікова категорія дітей має свої ознаки стресового стану. Наведемо ознаки стресового стану дитини дошкільного віку.



Ознаки стресового стану дитини дошкільного віку

1. Поганий сон. Дитина важко засинає та неспокійно спить.
2. Дитина стомлюється після незначного навантаження, яке зовсім недавно давалось їй легко.
3. Розгубленість, забудькуватість, відсутність упевненості в собі, власних силах, занепокоєність, непосидючість свідчать про дискомфортний психологічний стан дитини. Частіше за все вона шукає підтримки і схвалення з боку дорослих, зростає її потреба в тактильних контактах.
4. Дитина стає дуже вразливою, часто плаче через незначні проблеми, ображається або, навпаки, стає надто агресивною.
5. Проявами стану психологічного стресу можуть бути впертість та кривляння, яких не було раніше, острах контактів, прагнення до усамітненості. Дитина перестає брати участь в іграх з однолітками, в цей же час у неї спостерігаються труднощі в дотриманні дисципліни.
6. Іноді дитина починає щось гризти або смоктати, хоча раніше цього не робила. В деяких випадках можна спостерігати стійку втрату апетиту або, навпаки, його зростання.
7. Ознаками стресового стану дитини є також поява нав'язливих рухів, тремтіння кінцівок та нетримання сечі під час сну.
8. Деякі діти у стані тривалого стресу починають втрачати вагу, виглядають знесиленими, схудлими, або, навпаки, в них виникають ознаки ожиріння.
9. Розлади пам'яті, уяви, слабка концентрація уваги, втрата інтересу до всього, що раніше викликало активність, також свідчать про несприятливий психоемоційний стан дитини.

10. Переважання пригніченого настрою. Надійними орієнтирами при оцінці психічного стану дитини можуть виступати прояви дитими почуттів бадьорості, радості, азарту, гніву, страху, тривоги, провини, розгубленості та ін. Індикатором цих почуттів є настрої дитини. Стійкий позитивний настрої свідчить про позитивний психічний стан дитини та успішне пристосування до умов навчального закладу. Часті зміни настрою або стійкий негативний настрої свідчать про інше.

Усі перераховані вище ознаки можуть свідчити про прояви стресового стану в дитини тільки в тому випадку, якщо вони не спостерігалися раніше. Проте слід звертати увагу на психоемоційний стан дитини вже тоді, коли проявляється хоча б одна з цих ознак. Їх ігнорування може не тільки призвести до стійких порушень фізичного здоров'я, але й позначитися на формуванні особистісних якостей дитини. Стан психоемоційної напруги позбавляє дитину природного прояву радості та зумовлює виникнення неврозів. При неврозах погіршуються функції управління організму, тому діти не тільки стають дратівливими, образливими, але й скаржаться на головний біль. Окрім цього, можуть спостерігатися порушення ритму серцевої діяльності, часто трапляється підвищення артеріального тиску. Доросла людина, в силу свого життєвого досвіду, має можливість вибору реагування на стресову ситуацію, в той час як у дитини цей спектр реакцій доволі обмежений. Тому одним з доступних для неї засобів позбавлення від надлишку напруги є рухова активність, яку педагоги часто помилково вважають проявом гіперактивності дитини (медичного діагнозу).

Чинники стресового впливу на дитину



- участь близьких в АТО;
- перебування поблизу місця воєнних дій;
- перебування в зоні воєнних дій;
- переїзд сім'ї на нове місце проживання, зміна дитячого садочка;
- розлучення з батьками;
- вчинене над дитиною або на її очах насильство;
- акти тероризму;
- нещасний випадок;
- втрата близької людини;
- нераціональна організація режиму дня;
- дефіцит рухової активності;
- нераціональне харчування та погана організація цього процесу;
- неправильна організація сну та відпочинку;
- авторитарність стилю спілкування дорослих з дитиною за відсутності уваги і турботи про неї,
- невиправдане обмеження свободи дій дитини;
- інтелектуальні, фізичні та емоційні перевантаження;
- інформаційне перевантаження (телебачення);
- несприятливі сімейні відносини;
- порушення взаємин з однолітками;
- погіршення економічного стану родини.

Основні напрями роботи педагогів з профілактики та подолання проявів психоемоційної напруги у дітей

1. *Організація повноцінної рухової активності дитини під час перебування в дошкільному навчальному закладі.* Найвище фізичне навантаження діти відчувають під час гри на фізкультурних заняттях, при цьому спостерігається позитивний емоційний сплеск. Розслаблення м'язів викликає зниження емоційної напруги і забезпечує заспокоєння та відновлення ресурсів організму.

2. *Достатня тривалість і правильна організація дитячого сну.* Мало хто з дорослих знає про те, що для повноцінного відновлення сил організму дитина віком до 2-3 років повинна спати не менше 14 годин на добу, діти 4-5 років – 13 годин, а діти 6-7 років – 12 годин. За даними статистики, дітей, що з ясельного віку недосипають по 1,5-2 години на добу, приблизно 5%. У таких дітей знижується нормальна працездатність, порушується нормальний перебіг нервових процесів.

Дотримання наведених нижче вимог сприятиме організації повноцінного дитячого сну:

- відсутність сторонніх звуків та подразників (розмови, телепередачі, шум);
- організація сну в добре провітреному приміщенні, багатому на кисень;
- створення релаксаційної атмосфери в спальній кімнаті (кольорові рішення, приглушене світло, звукоізоляція);
- вироблення рефлексу на швидке засинання (в момент відходу до сну, коли всі діти лежать у ліжках, повинна лунати заспокійлива музика, читання або запис казок та ін., причому ці звуки діти повинні чути щодня);
- надання дитині ініціативи у виборі сусідів по спальні (за умови чіткого дотримання правил поведінки під час «тихого часу»).

3. *Організація прийому їжі як великої релаксаційної паузи з застосуванням технології «сімейного столу»:*

- дорослі повинні приймати їжу разом із дітьми (особливо актуально для сімей, де діти їдять окремо від дорослих);
- за столом діти повинні спілкуватися;
- попередньо дітям пояснюють правила поведінки за столом;
- манери дітей за столом не обговорюють; вихователі спостерігають та аналізують поведінку дітей, а перед початком наступного прийому їжі повторюють і акцентують увагу на правилах поведінки.

Присутність дорослого за столом допомагає створити дружню атмосферу, навчити дітей розслаблятися, відпочивати. Своїм прикладом дорослий навчає дітей хороших манер, має можливість допомогти в складній ситуації. Найбільшої психологічної підготовки потребує спілкування з дітьми під час

їди. Тому педагогу спільно з психологом заздалегідь слід ретельно обміркувати та підібрати теми для бесід відповідно до віку дітей.

4. *Застосування водних процедур та загартування дітей*, що сприятимуть зниженню напруги і стресу, коли дитина стає суб'єктом цієї діяльності.

5. *Розвиток у дітей навичок розпізнавання власних емоцій та станів*, опанування дітьми засобів релаксації та саморегуляції відповідно до вікових можливостей.

6. *Раціональна організація розкладу дня в дошкільному навчальному закладі*. Одноманітність та буденність, звичність ритму, жорстка регламентація діяльності – все це виступає додатковим стресовим чинником у житті дитини. Окрім основного розкладу дня, в дошкільному закладі повинні бути передбачені різні варіанти розкладів, що враховують нестандартні ситуації: стан погоди, відсутність достатньої кількості персоналу, періоди підвищеної захворюваності дітей, карантини та ін. Проте при розробці будь-якого з них слід дотримуватися таких правил:

- понеділок і п'ятниця не мають бути фізично та інтелектуально перевантаженими: необхідно забезпечити дитині легке входження в робочий тиждень і стан задоволеності своїм перебуванням в ДНЗ наприкінці тижня;
- кожен день повинен максимально відрізнятися від попереднього за місцем, часом, формою організації занять, адже ніщо не гнітить психіку більше, ніж одноманітність та буденність;
- у розкладі дня слід передбачити час для індивідуальних контактів кожного вихователя з дітьми на основі неформального спілкування;
- ранок і вечір одного дня на тиждень повинні бути присвячені іграм вихователя з дітьми, до того ж роль вихователя обирають діти;
- у розкладі дня виділяється час для проведення лікувально-профілактичних заходів, психотренінгів, релаксаційних пауз та ін.;
- виділяється час для самостійної діяльності дітей, коли вони мають змогу зайнятися цікавою для себе діяльністю;
- у дні, коли заплановано проведення занять з високим інтелектуальним навантаженням, в розклад дня вводяться спеціальні гімнастичні комплекси, що дозволяють зняти психоемоційну напругу;
- релаксаційні паузи та психотренінги рекомендується включати у дні з високим фізичним навантаженням, а ритмопластику краще проводити в дні з високим психоемоційним навантаженням (наприклад, діяльність з елементами змагань).

1.3. Розвиток посттравматичних стресових розладів у дітей

Прояви і розвиток посттравматичних стресових розладів (ПТСР) у дітей мають певні відмінності порівняно з дорослими. Це пов'язано насамперед з особливостями дитячої психіки.

Особливості ПТСР у дітей

ПТСР виникає як відкладена та/або затяжна реакція на стресову подію чи ситуацію (короткочасну або тривалу) надзвичайно загрозливого чи катастрофічного характеру, яка може викликати стрес у будь-якої людини, а тим більше – у дитини, проте дитячі реакції є тривалішими.

Дітям, які пережили психологічну травму, досить важко зрозуміти, що з ними сталося. Це пов'язано насамперед з їхніми віковими особливостями, браком соціальної, фізіологічної та психологічної зрілості. Дитина не в змозі повністю усвідомити зміст того, що відбувається, вона просто запам'ятовує ситуацію та свої переживання в цю мить (у пам'ять вриваються шалений скрип гальм, свист снаряда, який летить і падає, гул вертольотів, звуки ударів, вибуху, полум'я тощо).

Інтенсивність переживань може бути занадто сильною для дитини і зумовити її надзвичайну вразливість. У дітей дошкільного віку (4–7 років) відзначається прагнення до одноманітних ігор з використанням предметів, що мають відношення до психотравми.

Спектр посттравматичних симптомів у дітей включає зміни на фізіологічному, емоційному, когнітивному й поведінковому рівнях. У важких випадках ці симптоми можуть тривати декілька місяців.

Є три фактори, які збільшують ймовірність розвитку ПТСР у дітей:

- серйозність травматичного випадку;
- реакція батьків на травматичний випадок;
- близькість до травматичного випадку.

Сімейна підтримка і спокій батьків позитивно впливають на травмовану дитину. Дослідження показують, що в тих дітей, яких більше підтримують у родині, чиї батьки спокійні, рівні ознак ПТСР нижчі. Але якщо батьки самі пережили психологічну травму і погано справляються з її наслідками, то в дітей може бути повторна травматизація. Це відбувається тому, що малюки в усьому орієнтуються на батьків, добре відчувають їхні психічні стани. «Перехоплюючи» батьківську тривогу, страх, розгубленість, вони «привласнюють» собі емоції рідних людей, переживаючи їх як власні.

Діти, які були лише свідками травматичного випадку, теж переживають сильний емоційний стрес, але вони здатні легше подолати його психологічні наслідки, ніж ті, хто потрапив у епіцентр подій.

Існують вікові відмінності в реакції дитини на стрес. Прийнято виділяти групи дітей:

- до 3-х років;
- від 3 до 6 років;
- молодших школярів;
- підлітків;
- молодь.

Проте всередині кожної з цих груп є ще й свої підгрупи. Не всі діти одного віку однаково реагують на одну й ту саму травматичну ситуацію, її вплив може бути різним. Це залежить, зокрема, від психологічних особливостей дитини, фізичного здоров'я, темпераменту, життєвого досвіду тощо.

Перебування дитини першого року життя, яка разом з батьками пережила вимушене переселення, в умовах ясельної групи дитячого садочка небажане. Найкраще для неї – бути вдома під постійним наглядом близьких людей. Віддалення близької людини, навіть зовсім ненадовго, може призвести до м'язового напруження, плачу і навіть до судом. Якщо такий малюк все ж потрапив до ясельної групи дитячого садочка, то хтось із дорослих (вихователь або помічник вихователя) має взяти дитину під свою особливу опіку – не залишати її наодинці з іншими дітками, часто брати на руки, доторкатися, погладжувати (щоб малюк відчував фізичний контакт із дорослим), під час сну бути поряд із ліжечком. Слід зауважити, що хоча «страх» відокремлення (сепарації) від рідних властивий у тій чи іншій формі всім дітям ясельного віку, в малюків, які разом з батьками пройшли через небезпечні випробування, негативні наслідки з'являються частіше.

Чим старша дитина, тим болючіше вона переживає травматичну подію, тим виразніші прояви наслідків такого травмування. У дітей другого та третього років життя тільки починають формуватися навички мовлення, і вони не здатні розповісти, що їм боляче, пояснити свої відчуття, описати переживання, тому батьки й вихователі повинні звертати особливу увагу на невербальні засоби демонстрації дитиною своїх проблем, її надмірну збудливість або тривожність. Навіть у комфортній обстановці такий малюк може бути настороженим, напруженим, трохи переляканим, часто безпричинно плакати, не реагувати на ігри з іншими дітьми, намагатися забитись у куточок. Або, навпаки, дитина імпульсивна, весь час бігає, штовхає інших дітей, раптово починає кричати; любить розкидати кубики, пірамідки, ламати іграшки. Вихователі й подекуди батьки схильні оцінювати таку поведінку дитини як прояв її характеру. Але якщо ця дитина – переселенець, то варто подумати, чи це часом не наслідки психологічного травмування.

Діти віком від 3 до 4,5 років уже здатні запам'ятати і певним чином описати дорослим травматичні події. Вони згадують візуальні враження, звуки, запахи, фізичні відчуття та емоції. Якщо в оточенні є щось схоже на пережите або дитина чує тривожні для неї звуки, запахи, все, що може спричинити ті ж самі фізичні відчуття чи викликати подібні почуття, то вона може зреагувати так, як реагувала в травматичній ситуації. Виразніше проявляється «страх розлуки з дорослим-захисником». Дитина плаче, протестує, хапається руч-

ками за одяг дорослого не лише тоді, коли мама (бабуся, батько) залишає її одну в дитячому садочку, але й коли вихователька виходить із кімнати або переключається на роботу з іншими дітками чи навіть на розмову з кимось із «сторонніх» для дитини дорослих. Травмована дитина важко опановує навички контролю за сечовипусканням та дефекацією. Часто боїться вдень спати, бо вважає, що коли вона засне, то прийде хтось жадливий, якась страшна істота, або щось станеться, а вона не зможе захиститись (причина таких страхів: у дітей цього віку починають з'являтися базовані на пережитому страшні сни, які діти сприймають як реальні події (якщо запам'ятовують ці сни). Але навіть коли дитина, прокинувшись, не пам'ятає сюжет сну, відчуття жаху залишається).

У дітей цього віку, чиї близькі родичі воюють в АТО, спостерігається підвищена тривожність. Хоча малюки ще не розуміють, чому дорослого немає з ними, але вони відчують його відсутність як втрату, а постійну тривогу інших дорослих тлумачать як наявність незрозумілої небезпеки. Дорослі, які поряд з дитиною, хвилюючись за життя своїх близьких і не отримуючи належної допомоги та підтримки, можуть віддалятися від дитини. Не розуміючи цього, дитина починає звинувачувати себе в тому, що сталося.

Діти віком від 4,5 до 6,5 років здатні вже не просто відчувати і згадувати травматичні події, але й осмислювати та глибоко переживати їх. У них уже можна діагностувати посттравматичний стресовий розлад.

Станом на березень 2016 р. у Збройних силах України проходили військову службу понад 17 тисяч жінок-військово-вслужбовців, понад 2,2 тис. з них – офіцери.

Понад 1,5 тис. жінок-військово-вслужбовців пройшли службу в зоні АТО¹.

Ознаки ПТСР у дошкільників



1. Надмірна настороженість, тривожність. Дитина навіть у спокійній, захищеній ситуації залишається напруженою, весь час чогось боїться. Часто вихователі оцінюють таку поведінку як особливість психіки дитини (нервовість) і кажуть батькам, що їхня дитина вразлива, їй треба «зміцнювати нерви». Але якщо ця дитина – вимушений переселенець, то така поведінка може бути ознакою ПТСР. Малюк потребує допомоги психолога, а не лікаря-невропатолога.

2. Виразний страх розлуки з батьками («прилипання» до значущого дорослого). Дитина плаче, не хоче залишатися в садочку, її важко зацікавити іграми з іншими дітками. Навіть якщо її відволікти і привабити якоюсь іграшкою чи роботою, вона може покинути цікаве для неї заняття чи навіть веселу гру і бігти до вікна чи дверей, щоб виглядати там маму, бабуся чи тата.

¹ За даними Міністерства оборони України. Електронний ресурс: <http://www.unian.ua/war/1282825-u-minoboroni-nazvali-kilkist-jinok-viyskovih-yaki-proyshli-slujbu-v-zoni-ato.html>.

3. Виразний страх при появі якогось стимулу, що нагадує про пережиту травму (людини в камуфляжі або в капюшоні, схожому на балаклаву; різкий звук, телевізійна передача, навіть малюнок у книжці). Стимул може бути, на перший погляд, абсолютно нейтральним.
4. Проблеми з засинанням. Дитина боїться йти спати, переконує вихователя чи батьків, що в неї під ліжком ховається «чудовисько», яке хоче її вбити чи вкрасти. Подібні страхи час від часу з'являються і в нетравмованих дітей, але в дітей з ПТСР вони постійні, супроводжуються нічними кошмарами та жахіттями.
5. Нічні кошари та нічні жахіття. Нічні кошари – це яскраві сновидіння, в яких відображаються елементи пережитої дитиною травматичної події. Прокинувшись, дитина добре пам'ятає ці кошари і продовжує їх переживати, переповідає сюжет дорослому чи одноліткам. Сюжети нічних кошмарів мають яскраво виражену тенденцію до повторюваності. Нічні жахіття, на відміну від кошмарів, дитиною не запам'ятовуються. Малюк може кричати уві сні, кидатися і навіть плакати. Але, прокинувшись, не може пояснити, що його злякало.
6. Часті крики та істерики, що виникають начебто без жодних зовнішніх причин. Однак при пильному аналізі виявляється, що певний звук, слово чи навіть запах повернув дитину до пережитих колись відчуттів і спровокував мало усвідомлювану нею реакцію.
7. Підвищена агресивність або надмірна пасивність. У травмованих дітей не задовольняються базові потреби безпеки, захищеності та самоповаги. До того ж старші дошкільники, що бачили безпомічність своїх батьків у складних життєвих обставинах, переживають кризу довіри до спроможності дорослих людей захистити їх. Тому вони придумують власні захисні стратегії – нападали першими або ховатися.
8. Ігри, що повторюються (нав'язливі ігрові сюжети). Діти 5-6 років починають відтворювати свою травму в іграх. Вони можуть щодня гратися у війну, обстріли, лікарню, бомбосховище.
9. Тривога за майбутнє, відчуття незахищеності. Дитина постійно вимагає пояснень, чому сталося те, що сталося, і чи не може воно повторитись у майбутньому.
10. Тенденція до регресивної поведінки. Старші дошкільники починають поводитись як маленькі дітки. У них можуть повернутися енурез та енопрез, звичка смоктати палець, можуть навіть зникати засвоєні навички мовлення.
11. Проблеми з концентрацією уваги та непосидючість. Таку поведінку часто неправильно інтерпретують як синдром дефіциту уваги та гіперактивність (СДУГ). Тому у випадку з психологічно травмованою дитиною діагноз СДУГ потребує ретельної перевірки, бо його можна легко переплутати з проявами психологічної травми.
12. Поява скарг на самопочуття, які не підтверджуються аналізами та лікарським обстеженням. Однак ці скарги жодним чином не можна вважати симуляцією. Травмована дитина справді може відчувати біль, на який скаржитися.

13. Розповіді з елементами ностальгії, міфологізація минулого, сприйняття нового оточення як ворожого. Частина перерахованих проявів характерна лише для найстарших дошкільнят, у яких достатньо розвинуте мовлення. Ностальгія більш притаманна маленьким переселенцям з Криму, які не переживали травматичних воєнних подій. Їм важко адаптуватися не стільки до нового оточення, скільки до нових реалій природи. Суворіший клімат вони сприймають як жорстокий, ворожий до них. Вони сумують за лагідною природою, багатством південних кольорів, теплим морем.

Сприйняття нового оточення як ворожого трапляється і в тих дітей, чиї батьки залишились на окупованих територіях. Відправивши дитину до рідних або знайомих, самі батьки воюють за самопроголошені «республіки». Такі діти можуть погрозувати іншим діткам у групі, вихвалитися «бойовими подвигами» рідних. Зрозуміло, що така поведінка дошкільняти – це лише неадекватний захист, прояв почуттів розгубленості та безпорадності.

Таблиця 4

Дитячі реакції на травму та перші кроки допомоги

	Симптоми	Перші кроки допомоги
Вік 3–7 років		
1.	Безпорадність, пасивність	Забезпечити підтримку, відпочинок, комфорт, їжу, можливість гратися та/або малювати.
2.	Генералізований страх	Відновити захист з боку дорослих.
3.	Пізнавальні труднощі (наприклад, не може зрозуміти)	Повторно роз'яснити конкретну ситуацію, очікувану подію.
4.	Труднощі розпізнавання власних занепокоєнь	Ознайомити з емоційними назвами загальних реакцій.
5.	Недостатність вербалізації – елективний мутизм, повторювані невербальні програвання травми, німі запитання	Допомогти у вербалізації спільних почуттів і скарг (дитина ще не в змозі сприймати свої почуття розрізнено).
6.	Приписування магічних властивостей спогадам про травму	Відділити травму від предметних нагадувань (будинки, коробки для іграшок і т.д.).
7.	Розлади сну (нічні жахіття і кошмари, страх засинання, страх залишатися наодинці, особливо в темряві)	Відпрацювати те, що лякає, засобами арт-терапії (малювання, ліплення, створення аплікації тощо).

	Симптоми	Перші кроки допомоги
8.	Тривожна прихильність (чіпляння за дорослих, небажання перебувати без батьків)	Забезпечити постійну турботу і догляд (наприклад, запевнити, що дитину доброзичливо зустрінуть у дитячому садочку). Обмінятися пам'ятними предметами.
9.	Регресивні симптоми (смоктання пальця, енурез, белькотіння)	Проявляти терпимість до цих тимчасових проявів.
10.	Тривоги, пов'язані з нерозумінням смерті (фантазії про «лікування від смерті», очікування, що померлі можуть повернутися, напасті)	Пояснити фізичну реальність смерті.

1.4. Переживання травматичного досвіду дітьми дошкільного віку

Мета психологічної роботи з дітьми, які пережили травматичну подію, – допомогти їм пережити наслідки психотравми, включити її у свій життєвий досвід і продовжувати жити далі.

Травма виникає тоді, коли ознаки небезпеки ситуації сприймаються як такі, що надзвичайно перебільшують індивідуальні можливості боротьби, тобто це те, з чим дитина морально не може впоратись.

Якщо в дитини проявляються ознаки посттравматичного стресового розладу, це означає, що дія травматичного чинника значно перебільшила внутрішні й зовнішні ресурси, і на момент травматизації копінг-ресурсів не вистачило.

Тому робота психолога має бути спрямована на:

- 1) відновлення внутрішніх та зовнішніх ресурсів;
- 2) відновлення «образу Я» дитини або його трансформацію;
- 3) відновлення адаптивних механізмів психологічного захисту або формування інших;
- 4) відновлення відчуття контролю над своїми емоціями та життям загалом;
- 5) формування ставлення до симптомів як до нормальної реакції психіки та організму загалом на ненормальні обставини;
- 6) реінтеграцію порушень внаслідок травми та переозначення отриманого травматичного досвіду.

Таким чином, взаємодія дитини з психологом сприяє відновленню нормального ходу її емоційного розвитку. Своєчасне психотерапевтичне втручання після пережитої травматичної події (подій) та дотримання протоколу проведення психотерапевтичної роботи – правил, відповідно до яких надається кваліфікована професійна допомога, – часто є засобом, що знижує ризик виникнення ПТСР, соматичних розладів, патологічних страхів, панічних реакцій тощо після отримання психотравми.

Психотерапія переживань травматичного досвіду включає декілька етапів, зазвичай їх об'єднують у такі.

1. Стабілізація емоційного стану.
2. Трансформація травматичних переживань, опрацювання травми.
3. Інтеграція травматичного досвіду в життя, посттравматичне зростання.

На першому етапі, після встановлення теплих, довірчих стосунків, при яких дитина відчуває себе прийнятою, в безпеці, психолог приділяє основну увагу відреагуванню тілесних відчуттів, відновленню особистих ресурсів та ресурсів сім'ї, не стимулюючи розповіді про травматичний досвід чи травматичні ігри. Встановлення контакту між дитиною та психологом – обов'язковий етап, без якого подальша робота унеможливується. Це пов'язано з тим, що травматична подія зруйнувала відчуття безпеки й захищеності, власного контролю над тим, що відбувається, базову довіру до світу, в тому числі до людей, дитина стає вкрай вразливою до будь-яких проявів неухважності до неї та нерозуміння її почуттів і переживань. Також психотерапія травматичного досвіду має проводитись у світлому, тихому, затишному й теплому приміщенні.

Рекомендуються тілесно-орієнтовані вправи і техніки на емоційно-вольову саморегуляцію – напруження/розслаблення м'язів тіла (невідреаговані почуття та емоції залишаються насамперед у вигляді м'язових затисків), а також глибоке, сповільнене дихання, будь-які арт-терапевтичні методи на вивільнення негативної енергії, негативних, токсичних емоцій та переживань без їх обговорення, інтерпретації, трансформації, переосмислення значення тощо. Головну увагу приділяють тілесним відчуттям, вивільненню тілом емоційних переживань. Увагу дитини звертають лише на усвідомлення тілесних відчуттів, без обговорення переживань, пов'язаних з травматичним досвідом. Несвоєчасний перехід до другого етапу може викликати ретравматизацію. Акцентування на фізіологічних змінах (відчуття тіла, якість сну, рівень збудливості, тривоги тощо) підвищує мотивацію до проходження психотерапії та виконання тілесних вправ удома.

Також на цьому етапі доцільно проводити техніки, вправи, ігри на приєднання до ресурсів – внутрішніх та зовнішніх: символдраматичні мотиви (без наведення трансю; дітям, які пережили травматичні події, не пропонують заплющувати очі) «Безпечне місце», «Мій луг», «Квітка, що росте назустріч сонцю», «Я дерево», «Джерело сил», «Місце, де мені було гарно» тощо. Тему небезпечного місця, ресурсів, рослин (краще за все – дерев) можна програвати в пісковій психотерапії, арт-терапії, недирективній грі. Готовність і бажання до

програвання травматичних переживань свідчать про перехід на другий етап роботи психіки з травматичними переживаннями.

На другому етапі відбувається трансформація травматичного досвіду, дитина починає згадувати, розповідати про свої почуття під час травматичної події та після неї. Дитина може відтворювати травматичні події в грі, продуктах арт-терапії, під час проведення піскової терапії тощо.

Цілі ігрової недирективної терапії полягають у тому, щоб надати змогу дитині безпечно опрацювати травматичні переживання, позитивний досвід трансформації травми в присутності дорослого, який її розуміє та підтримує, допомогти їй виявити в собі внутрішні сили, відновити віру в себе та світ.

Цілей терапії, крім технік на стабілізацію емоційного стану, досягають за допомогою таких прийомів:

- 1) структурування середовища, встановлення необхідних меж у процесі терапії;
- 2) віддзеркалення – вербальне відображення почуттів та поведінки дитини;
- 3) підтримання взаємодії з дитиною вербально або в процесі гри.

Основними умовами трансформації травми дитини є позиція психолога, яка характеризується емпатійним розумінням, безоцінковим прийняттям, підтримкою дитини, автентичністю. Саме психолог завдяки здатності бути поруч є «інструментом» для лікування дитини від травматичних переживань, її подальшого посттравматичного відновлення й зростання. В ході ігротерапії психолог не дає прямих інструкцій, дозволяє дитині обирати тему гри, визначати ролі, грає разом з дитиною, якщо вона цього хоче, відображає її почуття без інтерпретацій поведінки та емоцій. Психолог діє як провідник у внутрішній світ дитини, «рупор усередині дитини», прояснює і називає дитині (або допомагає їй прояснити і назвати) її почуття, не висловлюючи власних намірів. Відносини в ході психотерапії розгортаються «тут-і-зараз», це реальні відносини дитини й дорослого. Психолог одночасно є партнером у грі, дозволяє дитині бути лідером, поступово відновлює здатність дитини до контролю над ситуацією, власним життям, надає підтримку, безумовне прийняття, що повертає дитині самоприйняття.

При проведенні недирективної ігрової психотерапії психологам та педагогам, які здійснюють психолого-педагогічний супровід дитини, що пережила психотравматичні події, необхідно дотримуватись базових принципів (за В. Екслейн):

1. Вибудовувати теплі, дружні стосунки з дитиною.
2. Приймати дитину такою, якою вона є.
3. Встановлювати у відносинах атмосферу дозволеності, щоб дитина відчувала повну свободу у вираженні будь-яких почуттів.
4. Бути готовим розпізнавати почуття, які виражає дитина, і відображати їх так, щоб та могла зрозуміти свою поведінку.

5. Поважати право і здатність дитини, якщо це можливо, самій вирішувати свої проблеми, відповідальність за вибір належить дитині.
6. Не намагатися спрямовувати дії дитини: дитина визначає напрямки, а психолог іде за нею.
7. Не намагатися «підігнати» терапію.
8. Накладати тільки ті обмеження, які необхідні, щоб дитина усвідомлювала реальність того, що відбувається, і свою частину відповідальності за відносини.

Р. Лендрет доповнив базові принципи такими настановами для фахівців:

- особистість важливіша за проблеми;
- теперішнє важливіше за майбутнє;
- почуття важливіші за думки і вчинки;
- розуміння важливіше за пояснення;
- прийняття важливіше за виправлення;
- прагнення дитини важливіше за інструкції психолога;
- мудрість дитини важливіша за знання психолога.

Дотримання цих принципів є обов'язковими умовами формування терапевтичних взаємин між психологом і дитиною, в яких вона відчуватиме себе прийнятою, захищеною і в безпечному середовищі, що сприяє пережиттю травматичного досвіду з опорою на психолога.

Гра сприяє вивільненню емоцій, які можуть досягати дуже високого напруження.

Облаштування ігрової кімнати, іграшки та неструктуровані матеріали (пісок, вода, фарби, глина тощо) певною мірою впливають на зміст гри дитини. Іграшки, ігрові матеріали, емоційний клімат ігрової кімнати, який створюється завдяки позиції терапевта, – це незмінні, стабільні складові терапевтичного процесу. Ігрова кімната повинна бути гарантом стабільності, тому в ній нічого не повинно змінюватися. Тут дитина має відчувати, що в ній все піддається контролю і зміни відбуваються тільки за її бажанням.

Іграшки й матеріали сприяють вирішенню таких основних завдань: встановлення терапевтичних відносин, вираження широкого спектру почуттів, опрацювання травматичного досвіду дитини, перевірка меж, відновлення позитивної самоконцепції, самоконтролю і саморегуляції, поєднання розрізаних частин у цілісний досвід, переведення емоційної пам'яті в наративну, тобто трансформація травм.

Іграшки та матеріали для ігрової терапії можна поділити на три великі класи:

- іграшки з реального життя (лялькові сімейства, будиночки, лялькові меблі, предмети побуту, докторська валізка, іграшкові гроші тощо);

- іграшки, що допомагають відреагувати ситуацію (солдатики, зброя, гумові ножі, фігурки диких тварин тощо, анатомічно «правильні» ляльки);
- іграшки, що сприяють творчому самовираженню та ослабленню емоцій (пісок, вода, фарби, кольорові олівці, папір, кубики тощо).

Багато авторів підкреслює велику цінність застосування арт-терапії в роботі з дітьми, що перенесли психотравматичні ситуації. Це пов'язано з невербальним характером експресії під час сеансів арт-терапії, що дозволяє відреагувати досить складні почуття. При цьому завдяки використанню різних матеріалів та образів дитина може висловлювати подібні переживання, не завдаючи шкоди собі та оточенню.

Зображувальна діяльність сама по собі може бути потужним терапевтичним фактором. Вона передбачає різні способи поведження з художніми матеріалами: одні з них дозволяють знімати емоційне напруження, інші – відреагувати травматичний досвід і досягти над ним контролю. Перенесення почуттів клієнта на образотворчі матеріали та образи також робить арт-терапевтичний процес більш психологічно і фізично безпечним для дитини й надає додаткові можливості для рефлексії та когнітивного опрацювання травматичного досвіду з опорою на метафори і символи.

Дуже цінним у роботі з дітьми з травматичним досвідом є те, що дитина може встановити оптимальну для себе дистанцію, оскільки художні матеріали та образи є своєрідними посередниками у взаємодії з психологом.

Все це допомагає дитині завдяки арт-терапії відновити відчуття захищеності й безпеки, «образ Я», актуалізувати та відреагувати травматичний досвід, оживити сферу фізичних відчуттів, заблокованих внаслідок травми.

Велике значення мають властивості образотворчих матеріалів, об'єктів та символічних образів, що виконують захисну функцію та функцію контейнування, сприяють «утриманню» складних переживань та їх подальшій трансформації в позитивні. Діти інтуїтивно знаходять такі способи взаємодії з матеріалами, які найбільше цьому сприяють.

Доцільними також є ігри з пластиліном та глиною, фелтинг², піскова терапія, асоціативні метафоричні картки, колажі, малювання коміксів тощо. Основними завданнями психолога при цьому будуть:

- допомогти дитині розслабитися;
- допомогти дитині проявити свої почуття (у травмованих дітей це насамперед почуття провини, агресія, пригніченість, розгубленість, душевний біль тощо);
- встановити і підтримувати контакт з дитиною;
- допомогти дитині у формуванні адекватної самооцінки, дотримуючись таких правил: всіх приймати безумовно і безоціночно; що б не робила дитина з пластиліном, пам'ятати, що немає правильного чи неправильного підходу до дій з пластиліном.

² Фелтинг – це особлива техніка рукоділля, під час якої малюнок створюється за допомогою спеціальної голки та вовни для в'язання.

Якщо під час гри чи арт-терапевтичної сесії дитина починає бурхливо реагувати, не слід зупиняти травматичні спогади, бурхливі емоційні реакції, пов'язані з травматичними подіями. Проте психолог повинен бути обережним у застосуванні глибоких психотерапевтичних методів: занадто швидкий перехід до опрацювання травми, без створення атмосфери довіри й безпеки, недостатня увага до тілесних відчуттів та ресурсів тощо, а також швидке занурення в травматичний досвід без опори на ресурси можуть призвести до ретравматизації, порушення процесу зцілення.

При роботі з травматичними переживаннями психологу необхідно також пам'ятати про профілактику вторинної травматизації, тому постійно треба піклуватись про себе, власні ресурси, і в першу чергу – відпрацювати можливий власний травматичний досвід.

Основний фокус роботи **третього етапу** – інтеграція травматичного досвіду в життя, під час якого спостерігається зниження інтенсивності емоційних переживань та поступовий перехід від симптомів недовіри, небезпеки, ізоляції, роздратованості, надзбудливості, стану постійного очікування загрози тощо до відчуття «нормальності», безпеки, встановлення стосунків, відчуття цілісності «образу Я», прийняття себе і світу.

На цьому етапі відновлюється відчуття «минуле – теперішнє – майбутнє», можна говорити про майбутнє, складати і розповідати казки, історії.

Після травматичної події психічний світ дитини назавжди змінюється, проте робота з психологом дає їй можливість відпрацювати травматичний досвід, ставитись до нього як до інших життєвих подій, відновити власні ресурси та адекватні засоби психологічного захисту, можливості подальшого інтелектуального й емоційного розвитку. Психічна енергія, яка була спрямована на інкапсуляцію травматичних переживань, підтримування гомеостазу після травми, може бути використана в нових цілях – для творчості, розвитку суб'єктності, планування майбутнього, реалізації власних можливостей.

Список використаних та рекомендованих джерел до Розділу 1

Підрозділ 1.1

1. Баркан А.И. Его Величество Ребенок какой он есть. Тайны и загадки / А. И. Баркан – М.: АО СТОЛЕТИЕ, 1996. – 368 с.
2. Буянов М.И. Беседы о детской психиатрии / М.И. Буянов – М.: Просвещение, 1992. – 255 с.
3. Малеева О.В. Психологічні особливості дезадаптації дітей старшого дошкільного віку та шляхи їх подолання: Дис. канд. психол. наук : 19.00.07 / Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського. – О., 2013.– 239 с.
4. Руководство практического психолога. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Academia, 1995. – 176 с.

5. Рычкова Н.А. Деадаптивное поведение у детей. Учебно-практическое пособие. М.: «Гном и Д», 2001. – 95 с.
6. Стреж Л.В. Сходинки адаптації дітей раннього віку / Л.В. Стреж. – К.: Шкільний світ, 2009. – 128 с. – (Бібліотека «Шкільного світу»).

Підрозділ 1.2

1. Алямовская В.Г. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста. Книга практического психолога / В.Г. Алямовская, С.Н. Петрова – М.: ООО «Издательство Скрипторий 2000», 2002. – 80 с.
2. Баркан А.И. Его Величество Ребенок какой он есть. Тайны и загадки / А.И. Баркан – М.: АО СТОЛЕТИЕ, 1996. – 368 с.
3. Бережнова Л.Н. Диагностика психической напряженности детей, воспитывающихся в условиях учреждения интернатного типа: Автореф. дис...канд. психол. наук: 03.00.13 / Моск. гос. пед. ин-т / Л.Н. Бережнова – М., 1995. – 15 с.
4. Хрестоматия обучения и воспитания детей «группы риска». – М.: Институт практической психологии, 1996. – 224 с.

Підрозділ 1.3

1. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор.: Д.Д. Романовська, О.В. Ілашук. – Чернівці: Технодрук, 2014. – 133 с.
2. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту: Довідник вихователя дошкільного навчального закладу / Н.В. Пророк, С.А. Гончаренко, Л.О. Кондратенко та ін., за ред. Н.В. Пророк. – Слов'янськ: ПП «Канцлер», 2015. – 84 с.

Підрозділ 1.4

1. Аллан Д. Ландшафт детской души. – М.: «ПЕР СЭ», 2006 – 272 с.
2. Венгер А.Л. Психологическое консультирование и диагностика. Практическое руководство. Часть 1. – М.: Генезис, 2001. – 160 с.
3. Грегг М. Ферс. Тайный мир рисунка. Исцеление через искусство. СПб.: Деметра. – 2003. – 192 с.
4. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 1997. – 240 с.
5. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для педагогов, психологов, родителей. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 208 с.
6. Сарджвеладзе Н., Беберашвили З., Джавахишвили Д., Махашвили Н. Травма и психологическая помощь. – М.: Смысл; ЧеРо, 2005.
7. Буянов М.И. Беседы о детской психиатрии / М.И. Буянов – М.: Просвещение, 1992. – 255 с.
8. Руководство практического психолога. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Academia, 1995. – 176 с.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ

2.1. Формування готовності педагогічних працівників до роботи в екстремальних умовах

Ситуації застосування вогнепальної зброї, обстріли, знахідки небезпечних предметів на території дитячого садка, ситуації заручників, пожеж тощо ставлять вимоги до професійної поведінки та дій педагогічних працівників, формування їхньої готовності до роботи в екстремальних умовах.

Екстремальні умови долаються за допомогою адаптивної поведінки [11]. Поведінку можна назвати адаптивною, якщо за її допомогою отримано доцільний, корисний результат [11]. Критеріями оптимального стану в екстремальних умовах є сила і швидкість виконання функцій, адекватність реагування на впливи, інерційність оптимального стану [1; 2; 6; 10].

Адаптація – процес активного пристосування до зовнішніх змін, а також результат цього процесу [10]³. Адаптація – це набутий стан гармонійної рівноваги з мінливим середовищем, що в екстремальних умовах є важкою вимогою для педагогічного працівника ДНЗ [10]. Загальна адаптація (і адаптованість) є результатом розв'язання послідовно повторюваних ситуацій та подолання проблемних ситуацій [10], у ході якого особистість використовує вже набуті навички і механізми поведінки або відкриває нові способи поведінки і вирішення завдань, засвоює новий досвід поведінки та відпрацьовує його в подібних умовах. Досягнення такого результату стає можливим, якщо дії, з яких складається поведінка, відповідають умовам, у яких здійснюється така поведінка.

Тому потрібно заздалегідь навчати педагогічних працівників правильно діяти в екстремальних умовах для порятунку дітей і недопущення жертв. Тоді людина сама зможе регулювати свої дії відповідно до обставин, складати алгоритм дій.

³ Більше про адаптацію див. у підрозділі 1.1.

Адаптація людини до професійної діяльності в екстремальних умовах поділяється на ряд етапів: первинна адаптація, період стабілізації, можлива дезадаптація, вторинна адаптація, вікове зниження адаптаційних можливостей [2; 10].

Адаптація до роботи в конкретній екстремальній ситуації передбачає орієнтацію, кризу, стабілізацію.

Опанування навичок дій в екстремальних умовах повинно відбуватися періодично, з урахуванням ситуації і може повторюватися для профілактики дезадаптації.

Важливо навчити працівників ДНЗ діяти в конкретних екстремальних ситуаціях: під час пожежі, обстрілу, у випадку появи людей зі зброєю тощо. Таке навчання повинно мати на меті вироблення адекватної поведінки відповідно до впливу умов, формулювання нового алгоритму дії в них, досягнення результату роботи незалежно від впливу ситуації. Це можливо за умови створення в навчальному процесі ситуацій, які спочатку порушують стан рівноваги у педагогічних працівників, приводять їх до стану невідповідності (тобто дезадаптації) і вимагають від них вироблення нового алгоритму дій згідно з ситуацією та подолання її впливу. Отже, види адаптації є першою ознакою для класифікації вправ на моделювання екстремальних умов роботи. Тому потрібна розробка системи ситуацій на первинну адаптацію, період стабілізації, можливу дезадаптацію, вторинну адаптацію, вікове зниження адаптаційних можливостей. Формами цього можуть бути аналіз реальних ситуацій, створення штучних ситуацій (у тому числі за допомогою віртуального середовища – через моделювання, використання ефектів 5D тощо), рольові й ситуаційні ігри, вправи на зміну ролі в екстремальних ситуаціях тощо.

Внутрішні невідповідності долаються через стрес, який людина переживає в різних формах. Він може проявлятися через мобілізацію або прикриватися різними механізмами психологічного захисту, суб'єктивно впливати на форми відображення мозком впливу екстремальних умов. Таке відображення може перебільшувати або применшувати ці умови, появу загрози життю, здоров'ю людей і самого педагогічного працівника; його наслідками можуть бути викривлення психіки, поява профдеформацій, професійне вигорання [4]. Завданням тут є вироблення адекватної оцінки впливу екстремальних умов, вжиття заходів для подолання стресу та виконання професійних функцій, усунення загрози життю і здоров'ю. Мобілізація внутрішніх ресурсів в екстремальних умовах сприяє адаптації, передбачає наявність узгодженої та когнітивної оцінки ситуації, прагнення знайти шлях до мети. Адаптація при цьому підкріплюється активністю, наслідками цього стану мобілізації є виконання професійного завдання і збереження або підвищення рівня психологічної стійкості [4]. Отже, педагогічний працівник повинен бути активною самостійною особистістю, мати сформовану стресостійкість, мотивацію до подолання труднощів, навички саморегуляції тощо. Потрібні систематичні заходи для формування активності, самостійності, стресостійкості, мотивації до роботи в екстремальних умовах, вміння мобілізуватися тощо.

Фрустрація як наслідок впливу складної ситуації може зумовлювати активацію захисних механізмів особистості, які впливають на зняття або зменшення напруження, але не сприяють розв'язанню проблеми. До цих ме-

ханізмів належать раціоналізація, проекція, фантазування, витіснення, ідентифікація, компенсація [3]. Не всі з них є позитивними для особистості і якості роботи. Тому потрібні вправи для формування навичок подолання негативних наслідків фрустрації.

Ступінь опірності людини до різних впливів неоднаковий. Генрі Мюррей показав, що значне емоційне збудження менше впливає на легкі для виконання завдання, ніж на складні завдання. Це важливо враховувати при відпрацюванні дій в екстремальних ситуаціях, коли необхідно сформувати надійність. Варто опановувати різні способи елімінації страху, оскільки тривалий стан пильності, емоційної напруженості згубний для людини, та формування стресостійкості.

Механізм впливу екстремальних умов на людський організм є таким [8]:

1. Тривога.
2. Слабкість і безпорадність як усвідомлена реакція.
3. Фаза перефокусування (переключення) з внутрішнього ступору на фізичні дії.
4. Вживання: контроль за ситуацією, прийняття рішення, свідоме чи несвідоме виникнення плану дій.
5. Дії: починається реакція-відповідь, підвищується усвідомленість дій.
6. Результат. Незважаючи на страх, людина йде на це. Тактика і дії виконуються.

Перші дві ознаки посилюються масовими емоціями і некерованістю дітей, тому вихователь є єдиною дорослою людиною, яка повинна прийняти рішення в інтересах їх виживання, впоратися з власними та дитячими емоціями, при цьому виконати свої професійні функції. Необхідно контролювати ситуацію, відчувати впевненість і переконаність у своїх діях і своєму сумлінні. В цьому алгоритмі важливим навчальним аспектом є те, що треба вміти визнавати свої відчуття, емоції, а не ховатися або залежати від них. Адже саме усвідомлення відчуттів та емоцій дозволяє ними керувати. Тому педагогічним працівникам потрібні вправи на усвідомлення власних емоцій, відчуттів, поведінки.

Емоції можуть впливати в різних напрямках і, залежно від рівня їхньої напруженості та ступеня складності завдання, як підвищувати ефективність дій, так і дезорганізувати їх правильне виконання. Тобто якщо розглядати емоції як спонукання до діяльності, то вони сприяють мобілізації організму, а це необхідно в екстремальній ситуації для того, щоб у людини прокинувся орієнтувальний рефлекс. Потім починається контроль над ситуацією, раціональне мислення, критичне мислення, нестандартне мислення в напрямі фізичних дій. Тобто ступор долається саме фізичними діями на основі прийнятого розумом рішення [11].

Зміна фізичного стану, опанування організму, його безвідмовна робота є умовою виживання і виконання професійних функцій [6; 7]. Тому для виживання в екстремальних ситуаціях варто заздалегідь подбати про власне здоров'я.

Окремо постає питання про вміння приборкувати масові дитячі емоції в екстремальних ситуаціях, встановлювати лад і дисципліну в дитячому колективі. Це потребує особливої педагогічної майстерності вихователя, якої не навчають в педагогічних ВНЗ.

Контроль над ситуацією передбачає вміння швидко збирати та аналізувати інформацію, відсікати її, узагальнювати, знаходити слабкі місця для прийняття рішення [11]. Відповідно, педагогічний працівник повинен знати теорію та особливо – евристичні методи прийняття рішень, які дозволяють швидко знайти нестандартне рішення в екстремальних умовах. Уміння планувати дії, стратегію і тактику, прогнозувати наслідки своїх дій важливі для подолання впливу екстремальних умов і передбачають необхідність їх попереднього відпрацювання з ускладненням умов і переносом дій.

Етапи впливу екстремальних умов на особистість працівника та якість його роботи, які важливо враховувати при тренуванні професійних умінь в екстремальних умовах через моделювання екстремальних умов на заняттях і поетапну організацію їх подолання у вправах і завданнях [5]:

1. Поява екстремальних умов праці: виникнення зовнішніх та внутрішніх суперечностей для їх подолання; виявлення екстремальності умов праці і власних емоцій, відчуттів; їх усвідомлення та опанування.

2. Підготовчий етап: збір даних про наявні екстремальні умови праці чи їх комплекс.

3. Етап стартової психічної напруги: подолання інформаційної незначеності, виникнення позитивних емоційних переживань; підвищення рухової та мовленнєвої активності на основі психологічних та фізіологічних механізмів.

4. Етап переадаптації: формування нових функціональних систем у ЦНС, які дозволяють адекватно відображати дійсність у незвичних умовах; актуалізація звичних потреб, вироблення механізмів захисту від впливу психогенних факторів, яке супроводжується вираженими вегетативними реакціями, порушенням сприйняття простору й часу.

5. Етап підсумкового психічного напруження: регулярне згладжування емоційних реакцій при подоланні емоційного бар'єру завдяки повній інформаційній забезпеченості, впевненості в собі та своїх діях.

6. Етап гострих психічних реакцій виходу з ситуації: після ослаблення впливу екстремальних умов можуть з'явитися і стати явними латентні незвичні психічні феномени, реактивні психічні стани, спровоковані цими умовами.

7. Етап реадптації: нові, щойно сформовані динамічні системи, ефективні в конкретних екстремальних умовах, можуть стати стійкими стереотипними динамічними системами, які діятимуть навіть при поверненні до звичних умов замість попередніх адаптаційних механізмів. Потрібна адаптація до звичайних умов праці. Цей етап притаманний людям, які повернулися з місць бойових дій, місць катастроф тощо.

Адаптацію до впливу факторів реальної загрози продемонстрували ті особи, яким притаманні високий рівень функціонування механізмів психічної

саморегуляції (внаслідок високої емоційної стійкості, низької тривожності, невисокого психічного напруження), розвинені комунікативні якості, збереження орієнтації на дотримання моральних норм поведінки навіть при значних психоемоційних навантаженнях та в екстремальних умовах праці [2; 6; 10]. Це зумовлює необхідність навчити працівників ДНЗ діяти в екстремальних умовах праці, зокрема:

- поетапно виконувати професійні завдання;
- приймати рішення;
- усвідомлювати свої емоції, відчуття, стани, спонуки на основі гештальт-психології;
- формувати активність, самостійність, комунікативні вміння і професійну етику;
- розвивати вміння збору та аналізу інформації в невизначених умовах для прийняття рішень;
- планувати і прогнозувати свою діяльність в екстремальних умовах;
- виробляти стратегію і тактику реалізації рішень, володіння своїм станом, керування ним;
- чинити вплив на інших людей;
- здійснювати профілактику професійного вигорання та відновлення після роботи в екстремальних умовах;
- розвинути риси і якості, що дозволяють пом'якшити вплив екстремальних умов і не зважати на них, ефективно працювати, досягати результату і зберігати життя.

2.2. Психолого-технологічні підходи до організації сприятливого психологічного мікроклімату підтримки та супроводу психічного здоров'я

На сучасному етапі розвитку психологічної науки існують різноманітні психолого-технологічні підходи до організації підтримки психічного здоров'я особистості. Вчені і практики пропонують низку технік та технологій соціально-психологічного супроводу здоров'я як дитини, так і педагога, котрі допомагають організувати ефективну взаємодію, конструктивно вирішувати конфліктні ситуації тощо (див. Табл. 5).

Таблиця 5

Класифікація психолого-технологічних підходів до організації сприятливого психологічного мікроклімату підтримки та супроводу психологічного здоров'я дитини

№	Назва	Характеристика технік та технологій
А) За організацією ефективної взаємодії педагога з дитиною		
1.	ТЕХНІКА КОНТАКТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ (розроблена Ш.А. Амонашвілі)	<i>Це невербальний і вербальний прояв доброзичливого, дбайливого ставлення до людини.</i> Включає такі прийоми: <ul style="list-style-type: none">– легко погладжувати голову, плече;– тихо (щоб чула тільки дитина) похвалити за правильну відповідь;– узяти за руку при неправильній відповіді і запропонувати ще поміркувати;– після виправлення помилки порадіти з дитиною: «Я не сумнівалася, що ти зможеш виконати правильно це завдання». Особливо таку техніку необхідно застосовувати до: 1) дітей, у сім'ях яких є дефіцит любові з боку батьків; 2) молодших школярів. Зауважте: Важливо стежити за реакцією дитини на застосування способів контактної комунікації!
2.	ТЕХНОЛОГІЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ (за М. Ніколаєвою)	Це організація взаємодії з дітьми, яка дозволяє їм встановити позитивні стосунки з дорослими. Включає такі прийоми: <ul style="list-style-type: none">– <i>демонструвати дітям прийняття, увагу, схвалення, теплі почуття:</i> коли дорослі моделюють ці елементи спілкування, діти вчаться зміцнювати позитивні стосунки з іншими;– <i>не порівнювати дій дитини з діями інших:</i> спробуйте її почути, зрозуміти причини її труднощів; якщо не буде прийняття, не діятиме жоден прийом, жодна техніка;

№	Назва	Характеристика технік та технологій
		<ul style="list-style-type: none"> - проявляти позитивну увагу в нормальній обстановці (потім порушники поведінки потребуватимуть менше негативної уваги педагога); - вітатися: скажіть 1-2 слова перед заняттям кожному особисто; - звертатися на ім'я; якщо імена однакові, постарайтеся називати індивідуально; - уміння вислухати дітей і те, що вони хочуть сказати: не слід думати, що потрібно вирішити їхні проблеми; використовуйте невербальні засоби (зоровий контакт, нахил у бік мовця тощо), парафраз: «Якщо я правильно тебе зрозуміла...»; - надавати увагу дітям: <ul style="list-style-type: none"> - поговоріть про що-небудь у класі після занять, запам'ятайте те, що розповідали діти, і використайте це у спілкуванні з ними у відповідний момент; - виражайте щирий інтерес до хобі дітей; - ставайте поруч, якщо дитина пустує; - вставляйте ім'я дитини в текст оголошення на занятті; - надсилайте листівки дітям, які хворіють, з короткими побажаннями, написаними власноруч; - беріть участь у колективних задумах дітей; - святкуйте дні народження своїх вихованців; - демонструвати схвалення і показувати, що вам подобаються риси характеру дітей, їхні гарні вчинки (або спроби таких вчинків): <ul style="list-style-type: none"> - зняття страху: «Нічого страшного...»; - авансування: «Тобі все вдасться!»; - персональна винятковість: «Тільки в тебе може так вийти»; - посилення мотиву: «Нам це треба для...»; - педагогічне навіювання: «Починай! Ти ж усе знаєш»; - висока оцінка деталі: «Оця частина в тебе вийшла чудово»; - прояв теплих почуттів, доброзичливості (рукостискання, дотики, поплескування по плечу): вони транслюються на дітей так само легко, як моделі неконструктивної поведінки.
3.	ТЕХНІКА СПІВПРАЦІ (за М. Ніколаєвою)	<p><i>Це організація взаємодії, при якій формуються бажання і вміння співпрацювати з іншими людьми.</i></p> <p>Включає такі прийоми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приймати всіх такими, які вони є, не критикуючи; поважати усіх, з ким встановлюються дружні, робочі та інші стосунки; - розуміти, що всі ми різні; вміти вислухати і прийняти точку зору іншого; - бути відкритим у спілкуванні; шукати зворотний зв'язок; - співчувати, переживати і приходити на допомогу; - не реагувати агресивно; - шукати нові способи поведінки і внаслідок цього розширювати поведінковий репертуар.

№	Назва	Характеристика технік та технологій
Б) За ефективною організацією навчально-виховного процесу		
4.	ТЕХНІКА ОЦІНКИ РІВНЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ (за Г.Г. Скоробогатого)	<p><i>Це система критеріїв, які забезпечують загальний підхід до оцінки рівня пізнавальної активності дитини.</i></p> <p>Включає такі вміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> – позитивно ставитися до навчання (бажання, переживання, усвідомленість, прагнення тощо); – оцінювати стан здоров'я (дані про рівень стомлюваності в різних видах діяльності); – постійно розширювати світогляд; – розвивати провідні інтереси і схильності; – виділяти головне, істотне в матеріалі; – планувати свою діяльність; – проявляти наполегливість у своїй діяльності; – здійснювати самоконтроль.
5.	ТЕХНІКА ПІДТРИМКИ ОПТИМАЛЬНОГО ТЕМПУ ЗАНЯТЬ (за Г.Г. Скоробогатого)	<p><i>Це підтримка високого, але посиленого ритму роботи, який забезпечує нормальний робочий настрій дітей і не стомлює їх більше, ніж напружена, але спокійна робота.</i></p> <p>Включає такі вміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> – поступово нарощувати темп заняття; дотримуватися «середнього темпу» заняття, який задовольняє майже всіх дітей; – оптимально поєднувати колективні та індивідуальні форми роботи; – змінювати та врізноманітнювати види діяльності дітей; – максимально виключити нераціональні витрати часу.
6.	ТЕХНІКА СТВОРЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ПІЗНАВАЛЬНОГО ФОНУ ЗАНЯТЬ (за Г.Г. Скоробогатого)	<p><i>Це підтримка емоційно-пізнавального стану, при якому дитина пізнає навчальний матеріал і формує певне ставлення до нього.</i></p> <p>Включає такі вміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> – використовувати цікаву інформацію і додатковий матеріал; – включати дані, пов'язані з життям дітей або знайомих героїв оповідань, казок; – уміло включати дітей у цікаву практичну діяльність; – виражати своє емоційне ставлення до матеріалу, який вивчається.
7.	ТЕХНІКА ПОВЕДІНКИ «ДІЇ НА ОЧАХ» (за В.О. Сухомлинським)	<p><i>Це усвідомлення педагогом того, що його робота відбувається під спостереженням дітей, батьків, колег, адміністрації.</i></p> <p>Включає такі вміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> – керувати своїм емоційним станом; – постійно контролювати власну поведінку; – регулювати темп рухів, гучність і виразність мовлення; – стежити за своєю душевною рівновагою; – не допускати «проростання похмурості», перебільшення чужих вад.

№	Назва	Характеристика технік та технологій
8.	ТЕХНІКА ВИХОВНОГО ВПЛИВУ (за Ю.П. Азаровим)	<p><i>Це комплекс знань і заснованих на них умінь, які складають підґрунтя виховної діяльності.</i> Включає такі вміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правильно сприймати процеси, що відбуваються у світі дітей; – правильно сприймати кожну дитину окремо в різних педагогічних ситуаціях; – вимагати й довіряти; – швидко орієнтуватися й переключати увагу; – грати з дітьми (а не загравати чи імітувати гру); – аналізувати співвідношення «мета – засоби – результат» відповідно до ситуації; – оцінювати ситуацію з різних боків; – виділяти найістотніше з різноманітності педагогічних чинників; – побачити у випадковому факті суттєве; – використовувати різні прийоми позитивного впливу в межах однієї ситуації.
9.	ТЕХНІКА ІНТЕРПРЕТАЦІЇ НЕВЕРБАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ	<p><i>Це доцільне використання невербальних засобів поведінки (міміки, жестів, поз, розташування і збереження дистанції) в процесі міжособистісної взаємодії.</i> Включає групи вмінь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – спостерігати за невербальною поведінкою людини, інтерпретувати її, а отриману інформацію використовувати для побудови подальшої стратегії міжособистісної взаємодії з нею; – використовувати невербальні засоби позитивного впливу на оточення в різних ситуаціях міжособистісної взаємодії.
В) За ефективною взаємодією в конфліктних ситуаціях (за В.А. Канн-Каліком)		
10.	ТЕХНІКА ПРОФІЛАКТИКИ КОНФЛІКТІВ	<p><i>Це організація оптимального спілкування, яке дає змогу уникнути непотрібних конфліктних ситуацій.</i> Включає такі вміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> – говорити спокійно, м'яко, впевнено, доброзичливо; – показувати добре ставлення до людини, схвалювати її вчинки; – не включатися в розмову з напруженою, збудженою людиною; – створити доброзичливу атмосферу довіри перед тим, як сказати про неприємне; – стати на місце опонента, поглянути на проблему його очима; – стримати себе й промовчати, коли зачіпають у маленькій сварці; – визначати й визнавати вголос переваги людей, що оточують вас; – визнавати свою неправоту відразу, коли ви її відчуєте.

№	Назва	Характеристика технік та технологій
11.	ТЕХНІКА ВИСЛОВЛЮВАННЯ НЕЗАДОВОЛЕННЯ ДІЯМИ ДИТИНИ З ПРОФІЛАКТИКОЮ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ	<p><i>Це організація взаємодії з дітьми, що дозволяє висловити незадоволення їхніми вчинками й одночасно уникнути конфлікту.</i></p> <p><i>Включає такі вміння:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – висловлювати незадоволення діями дитини, але не самою дитиною; – засуджувати вчинки, але не почуття дитини, якими б вони не були (завжди є певна причина); – дозувати вираження незадоволення (не можна постійно), оскільки це може привести до неприйняття дитиною дорослого та його слів; – дати зрозуміти дитині, що після закінчення неприємної розмови інцидент буде вичерпано.
12.	ТЕХНІКА ПОВЕДІНКИ З КОНФЛІКТНОЮ ДИТИНОЮ	<p><i>Це організація такої послідовної взаємодії з дитиною, яка дозволяє визначити істинні причини конфліктності, змінити до неї своє ставлення і навчити її безконфліктно спілкуватися з іншими.</i></p> <p><i>Включає такі вміння:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – стримувати прагнення дитини до провокації сварки з іншими; – об'єктивно з'ясувати причини виникнення сварки, а не закінчувати її, висуваючи звинувачення іншій дитині; – обговорити з дитиною причини виникнення конфлікту після його завершення; визначити неправильні дії з обох боків, які привели до конфлікту; знайти інші можливі способи виходу з цієї конфліктної ситуації; – не обговорювати при дитині проблеми її поведінки; вона може ствердитися в думці про те, що конфлікти неминучі, і буде продовжувати їх провокувати; – не втручатися щоразу у сварки дітей; є ситуації, коли краще здійснити спостереження за їх конфліктом, оскільки вони можуть самі порозумітися і при цьому вчитимуться спілкуватися один з одним; якщо ж під час сварки один з них виступає «жертвою», а інший завжди перемагає, то таке спілкування слід припинити, щоб запобігти формуванню боязливості в переможеного.
Г) За організацією ефективної взаємодії з дітьми, які мають труднощі в поведінці		
13.	ТЕХНОЛОГІЯ РЕАКЦІЙ НА ДИТИНУ З УСКЛАДНЕНОЮ ПОВЕДІНКОЮ (за Н.Є. Щурковою, В.Ю. Мітюковим)	<p><i>Це оптимістичне ставлення до дитини (навіть з ризиком помилитися) та підтвердженням готовності до співпраці.</i></p> <p><i>Причини, які впливають на ускладнення поведінки дитини:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – поганий стан фізичного і психічного здоров'я; завдання – зняти всі подразники, щоб діти заспокоїлися; – багатий негативний соціальний досвід: дитина не бачить прикладів іншої поведінки; – негативне ставлення людей, що оточують дитину, до соціальних цінностей.

№	Назва	Характеристика технік та технологій
		<p>Алгоритм реакції на дитину з ускладненою поведінкою</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Не дивуйтеся з поведінки дитини. Парадигма поведінки: «Так, це трапляється... Я з цим іноді (часто) стижаюся... На жаль, це часто трапляється в цьому віці». 2. Сприяйте психічній рівновазі дитини. Парадигма поведінки, під час якої важливі міміка й інтонація в спілкуванні з дитиною: «Можливо, хтось на твоєму місці..., а ти... Я б, мабуть, теж..., а ти тільки... Будь-хто на твоєму місці..., а ти...» (продовження репліки виводить на стан дитини). 3. Визначте свободу вибору. Парадигма поведінки: «Зазвичай ти маєш право проявляти своє невдоволення чимось, але не... Мабуть, у тебе є причини поводитися таким чином, але... Кожен вибирає ту поведінку, якої він гідний». 4. Пояснійте дитині світ речей (результат дії) і світ стосунків (переживання). Парадигма поведінки: «Ти, мабуть, хотів..., а вийшло... Ти, звісно, розумієш, що... Ти, мабуть, не розумієш... Ти, мабуть, не поміркував про те, що... Вийшло, мабуть, не те, на що ти чекав». 5. Покажіть свій спосіб поведінки (порада, розмірковування). Парадигма поведінки: «Можна було б... Інший спосіб я бачу... Іноді (або часто) люди в подібних ситуаціях...» 6. Активізуйте самосвідомість дитини. Парадигма поведінки: «Що ти сам думаєш про...? Як ти сам оцінюєш...? Як ти вважаєш, чим це може закінчитися для тебе і для...?» 7. Активізуйте захист від зовнішньої зневаги. Парадигма поведінки: «Це минає з віком... Це особливості темпераменту (характеру)... Він зараз збуджений... Я читала в роботі одного психолога, що таке буває, і з цим нічого не вдієш. Хто без гріха, нехай той перший кине камінь». 8. Запропонуйте несподіване рішення, яке порушує логіку побудованого впливу. Парадигма поведінки: «Але всупереч усьому... Та все ж я сподіваюся... Мені треба було б..., але...». <p>Автори технології підкреслюють, що такий вплив спрямований не на виправлення поведінки, а на розвиток здатності до саморегуляції та відповідальності за власний вибір.</p>
14.	<p>ТЕХНІКА ПОВЕДІНКИ З НЕСПОКІЙНОЮ ДИТИНОЮ (за Н.В. Ключевою, Ю.В. Касаткіною)</p>	<p><i>Це організація взаємодії з емоційно-нестійкими дітьми, яка дозволяє запобігти їхньому емоційному збудженню та зривам, сильній напрузі тощо.</i></p> <p><i>Включає такі вміння:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – не вдаватися до крайнощів: не можна дозволяти дитині робити все, що їй заманеться, але й не варто все забороняти; чітко визначте для себе, що можна, а що – ні;

№	Назва	Характеристика технік та технологій
		<ul style="list-style-type: none"> – показувати своєю поведінкою дитині приклад: стримуйте свої емоції, вона наслідує вас у всьому; – приділяти дитині достатню увагу: нехай вона не почувачється забутою, в той же час поясніть їй, що у вас є інші справи, треба це зрозуміти і прийняти; – пам'ятати, що істеричні напади найчастіше пов'язані з бажанням привернути до себе увагу або викликати жалість, співчуття; – не потурати дитині й змінювати свої вимоги; краще після того як вона заспокоїться, пояснити, чому ви вчинили саме так. <p>З такою дитиною краще застосовувати психогімнастику М.І. Чистякової, комплекс вправ м'язового розслаблення І.Г. Вигодської, О.Л. Пеллінгер, Л.П. Успенської.</p>
15.	<p>ТЕХНІКА ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ ДИТИНИ (за Н.В. Ключовою, Ю.В. Касаткіною)</p>	<p><i>Це формування у дитини адекватної думки про себе, свої можливості та здібності, риси характеру та людські якості.</i></p> <p><i>Включає такі вміння:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – не оберегати дитину від повсякденних справ, не вирішувати за неї всіх проблем, але й не перевантажувати непосильними завданнями; нехай вона виконує те, що їй доступно, та отримує задоволення від процесу діяльності й задоволення від кінцевого результату; – заохочувати, коли дитина на це заслуговує, але не перехвалювати; пам'ятати, що похвала, як і покарання, повинні відповідати вчинку; – заохочувати інших у присутності дитини, підкреслювати їхні успіхи і показувати, що вона також може цього досягти; – показувати своїм прикладом адекватне ставлення до успіхів та невдач; оцінювати вголос свої можливості і результати справи; – порівнювати дитину тільки з самою собою (тією, якою вона була, якою стала, якою буде), а не з іншими. <p>З такою дитиною бажано використовувати програвання різних ситуацій, імітаційні ігри тощо.</p>
16.	<p>ТЕХНІКА ПОВЕДІНКИ З АГРЕСИВНОЮ ДИТИНОЮ (за Н.В. Ключовою, Ю.В. Касаткіною)</p>	<p><i>Це організація взаємодії з дітьми, яка дозволяє унеможливити або скоригувати спалахи люті з елементами агресивної поведінки в ситуаціях, коли їхні бажання з якоїсь причини не виконуються.</i></p> <p><i>Включає такі вміння:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – зрозуміти причини агресивної поведінки дитини і зняти їх: тільки в цьому випадку ви можете сподіватися, що вона стане менш агресивною; – уникати заборон і підвищення голосу, які є найбільш неефективними засобами подолання агресивності; – приймати дитину такою, якою вона є, показувати, що вона важлива для вас; – давати дитині можливість виплеснути свою агресію, зміщувати її на інші об'єкти: дозвольте їй побити подушку, розірвати «портрет ворога» тощо; – показувати дитині власний приклад ефективною поведінки: стримувати в її присутності спалахи гніву або негативні відгуки про її друзів, однокласників, батьків.

№	Назва	Характеристика технік та технологій
17.	ТЕХНІКА ПО-ВЕДІНКИ З СО-РОМ'ЯЗЛИВОЮ ДИТИНОЮ (за Н.В. Ключовою, Ю.В. Касаткіною)	<p><i>Це організація послідовної, обережної й делікатної взаємодії з сором'язливою дитиною, яка дозволяє унеможливити або скоригувати її реакцію на емоцію страху (яка виникає в певний момент при спілкуванні з іншими людьми й закріплюється), сформувати в неї бажання спілкуватися.</i></p> <p><i>Включає</i> такі вміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> – поступово розширювати коло близьких знайомств дитини; навчати спокійно ставитися до нових місць і нових людей; – постійно зміцнювати у дитини впевненість у собі, у власних силах; – давати дитині певну свободу дій: не намагайтеся за неї все зробити; – залучати дитину до виконання різних доручень, пов'язаних зі спілкуванням; – уникати постійного хвилювання за дитину та її повного оберігання від різноманітних небезпек (переважно придуманих дорослими); – створювати ситуації, в яких їй би довелося вступати в спілкування з «чужими» дорослими і дітьми.
18.	ТЕХНІКА ПО-ВЕДІНКИ З ВІДЛЮДНЕНОЮ ДИТИНОЮ (за Н.В. Ключовою, Ю.В. Касаткіною)	<p><i>Це організація послідовної взаємодії з відлюдненою дитиною, яка дозволяє сформувати в неї комунікативні вміння і бажання спілкуватися з іншими.</i></p> <p><i>Причини</i> відлюдності:</p> <ul style="list-style-type: none"> – емоційна нестійкість; – плаксивість; – загальний знижений фон настрою; – погіршення сну й апетиту; – надмірна прихильність до когось із близьких, що згодом призводить до страху перед чужими людьми, занепокоєння, яке довго не минає, та скутості в нових ситуаціях спілкування. <p><i>Включає</i> такі вміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> – розширювати коло спілкування дитини; – бути для дитини прикладом людини, яка ефективно спілкується; – підкреслювати переваги і користь спілкування: розповідайте, що нового й цікавого ви дізналися, а також яке задоволення отримали від спілкування з тією або іншою людиною. <p>Якщо, попри всі ваші зусилля, дитина стає ще більш відлюдною, необхідно звернутися по консультацію до психолога. Можливо, ваші дії були для неї занадто стрімкими.</p>

2.3. Просвіта для батьків з числа внутрішньо переміщених осіб

Саме батьки несуть відповідальність за свою дитину, її виховання і розвиток, реалізацію і захист її прав, тому постає питання про просвіту батьків у дитячих дошкільних навчальних закладах. Особливо актуальне це питання для батьків з числа внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які стикаються з труднощами формування первинного соціального досвіду дитини насамперед в умовах воєнного конфлікту.

Соціальний досвід дитини – це слід, що залишається в її свідомості, душі та поведінці на початковому етапі онтогенезу, практика проживання різних соціальних ситуацій [1, с. 6].

Це не те, що вона знає й пам'ятає, бо прочитала чи вивчила, а те, що вона пережила, і цей досвід постійно визначає її дії та вчинки [1, с. 6]. Трирічна дитина в дитячому садочку сьогодні плаче не від бабая, а від того, що вона «боїться Путіна», «він прийде і все забере» – це реальний випадок з практики ДНЗ. Дитина все бачить, відчуває, навіть не розуміючи складних життєвих умов сьогодення, і реагує на них по-своєму, формуючи власний алгоритм дій, динамічний стереотип.

Набути соціального досвіду для дошкільняти означає:

- засвоїти певні соціальні норми, правила, зразки;
- мати готовність застосовувати їх у реальному житті, у реальних стосунках: розв'язувати складні ситуації, домовлятися між собою, верховодити чи підкорятися, вміти перемагати та програвати тощо [1, с.6].

У роботі з дітьми з числа ВПО для формування їхнього соціального досвіду необхідно враховувати етапи його формування, кожен з яких підсилює новації попереднього і спирається на взаємодію педагогів, дітей і батьків (див. Табл. 6).

Таблиця 6

Етапи формування соціального досвіду дитини [1]

Етап	Основні характеристики
Орієнтувально-діагностичний	<ul style="list-style-type: none">- налагодження стосунків дошкільного закладу з різними соціальними установами громади;- складання картотеки сімей вихованців і потенційних вихованців для уточнення стратегії й тактики спрямованої роботи з батьками;- залучення батьків до самодослідження ними батьківської позиції, стилю виховання;- планування і розгортання спільних для батьків та дітей проектів.

Етап	Основні характеристики
Мотиваційно-поведінковий	<ul style="list-style-type: none"> - активізація взаємин батьків та педагогів дошкільного закладу; - пробудження в батьків відповідальності за якість родинного виховання; - залучення батьків до різних форм спільного з дітьми дозвілля.
Соціально-зорієнтований	<ul style="list-style-type: none"> - пробудження в дітей та підтримка в батьків інтересу до соціуму та суспільної культури; - розширення їхніх уявлень про суспільне довкілля; - допомога в осмисленні свого місця і місця своєї родини в широкому соціумі; - розширення кола соціальних уявлень; - спільна участь дітей та дорослих у різних заходах (акціях, святах, праці, родинних розвагах).

Діти, які вже багато чого страшного побачили і відчули в зоні воєнного конфлікту, вимагають особливої роботи з боку педагогічного колективу ДНЗ, зокрема в аспекті просвіти батьків щодо формування соціального досвіду дітей у контексті єдиного суспільного та родинного виховання.

Батьківська просвіта – цілеспрямована, керована система заходів працівників закладу (педагогічних, медичних, адміністрації) з батьками дітей в інтересах успішного навчання, виховання, соціалізації та розвитку дитини, створення соціальних і педагогічних умов для якнайповнішої реалізації її прав у сім'ї та суспільстві, виконання батьками своїх обов'язків щодо дитини [1; 2; 9].

Проблема батьківської просвіти пов'язана з реалізацією прав дитини. Батьки повинні знати права дитини, свої права стосовно дитини в родині, можливості їх захисту. Окремо можна виділити необхідність формування батьківської компетентності: як любити дитину, як її виховувати, як її доглядати, дотримуватись її прав [8].

Програми батьківської просвіти існують у багатьох країнах світу. Вони є обов'язковими чи добровільними, формальними, неформальними, інформальними, державними, недержавними, муніципальними, платними і безкоштовними. Їхній зміст зводиться насамперед до допомоги у вихованні дітей, догляду за ними, розвитку батьківської компетентності, усвідомленого батьківства (Франція, Велика Британія, Україна, Туреччина, Мексика). Є програми для батьків, які стосуються дотримання прав дитини в родині. Наприклад, в Індії є програма захисту права дітей на освіту та протидії дитячій праці (за підтримки ЮНІСЕФ), в Україні – програми щодо прав дітей у прийомних сім'ях та дитячих будинках сімейного типу (ДБСТ) [7].

В ДНЗ різних областей України є внутрішньо переміщені діти. Вони опинилися у складних життєвих обставинах і перебувають у них тривалий час. Водночас батьки переживають свої проблеми, пов'язані з адаптацією до нових умов життя, примирення з тим, що сталося. Це значною мірою відбивається

на дітях, їхній поведінці, первинному соціальному досвіді, емоційно-вольовій сфері тощо. Проблеми цих сімей вирішуються значною мірою завдяки адміністративним та соціальним послугам, державній підтримці, але особистісні та сімейні проблеми на цьому фоні залишаються нерозв'язаними, оскільки соціальні послуги надаються на умовах добровільності. Організація взаємодії батьків з педагогами, соціальними педагогами, психологами в ДНЗ в інтересах дитини може значною мірою сприяти соціальній адаптації, реабілітації цих дітей в нових умовах життя, формуванню в них позитивного первинного соціального досвіду (див. Табл. 7).

Таблиця 7

Наукові підходи, які зумовлюють вибір змісту, технологій, методів та форм батьківської освіти [8]

Назва підходу	Суть підходу
Родиноцентричний підхід	<ul style="list-style-type: none"> - визначення прав дитини, прав та обов'язків батьків як орієнтиру в роботі працівників ДНЗ; - робота з сім'єю спрямовується на створення умов (через надання освітніх та соціальних послуг) для реалізації прав дитини в сім'ї та права батьків на виховання своєї дитини.
Проблемно-орієнтований підхід	<ul style="list-style-type: none"> - виокремлення рівнів освіти та проблем розвитку дітей, реалізації їхніх прав, робота з окремими категоріями дітей.
Діяльнісний, особистісно-орієнтований, аксіологічний підходи	<ul style="list-style-type: none"> - формування у батьків розуміння своєї ролі у вихованні дітей та реалізації їхніх прав; - показ зразків щоденної практичної реалізації прав дитини в родині; - формування відповідальності батьків за виховання дітей, батьківської компетентності.

Провідним стрижнем взаємодії ДНЗ та батьків є інтереси й потреби дитини, та навчання батьків з питань створення умов для реалізації прав і задоволення потреб дітей [9].

Сучасна батьківська освіта – проблема багатоаспектна (див. Табл. 8).

Освіта батьків з числа ВПО повинна спрямовуватись на подолання комплексу проблем дітей цієї категорії. Проблеми мають розв'язуватись в інтересах дитини у взаємодії фахівців різних сфер діяльності в конкретному ДНЗ. Усі педагогічні та медичні працівники, керівники ДНЗ можуть здійснювати батьківську освіту в мультидисциплінарній команді за спільним погодженим планом та програмою. Зазначимо, що якщо керівництво ДНЗ співпрацює тільки з батьківським активом, то вихователі, соціальні педагоги, медичні працівники та психологи формують постійні зв'язки з батьками всіх вихованців – кожен у своєму аспекті. При цьому психологи і соціальні педагоги звертають особливу увагу на дітей, які мають проблеми в соціалізації, проводять діагностику і корекцію з ними та їхніми сім'ями.

Таблиця 8

Аспекти батьківської просвіти

Аспект	Суть аспекту
Педагогічний	Виховання дітей.
Соціально-педагогічний	Захист прав дитини і створення для цього найкращих умов через педагогізацію родини.
Психологічний	Розвиток емоційного інтелекту, формування розуміння батьківських почуттів та способів їх вияву, відчуття родини.
Правовий	Відповідальність батьків за виховання і розвиток дітей.
Соціальний	Сім'я як основний фактор первинної соціалізації дитини.
Медико-соціальний	Догляд за дитиною і реалізація її права на здоров'я.

Організація і розробка змісту батьківської просвіти в ДНЗ, враховуючи особливості дітей з ВПО та інших категорій сімей у СЖО, повинна бути єдиною щодо типових проблем дітей і різною – за категоріями сімей у СЖО.

Батьківська просвіта має кілька рівнів (первинна, вторинна, третинна просвіта), що зумовлено проблемами батьків у розвитку і соціалізації, навчанні й вихованні їхніх дітей (див. Рис. 2).



Рисунок 2. Піраміда батьківської просвіти

Відповідно до структури первинного соціального досвіду дитини, в системі батьківської освіти мають бути заходи для формування компонентів соціальної досвідченості дошкільників (Табл. 9).

Таблиця 9

Компоненти соціальної досвідченості дошкільників [1]

Компонент	Зміст компоненту
Соціально-когнітивний	Формування знань про соціальні ролі та усвідомлення власної соціальної ролі; знань про норми і правила соціальної взаємодії.
Емоційно-ціннісний	Формування інтересу до довкілля та самого себе, адекватних реакцій на емоції оточення, умінь відчувати та вербалізувати власний емоційний стан.
Соціально-комунікативний	Формування вміння адекватно і доречно спілкуватися в різних соціальних ситуаціях (висловлювати свої думки, наміри, бажання, прохання), усвідомлення етичних норм спілкування; уміння орієнтуватися в ситуації спілкування.
Діяльнісно-поведінковий	Формування соціальної активності, навичок рольового функціонування; навичок соціальної взаємодії з дітьми та дорослими.

Робота з батьками може мати такі форми:

- батьківські гуртки, школи, клуби, тренінги, «круглі столи», батьківські конференції, обмін досвідом;
- батьківські збори;
- індивідуальна робота (консультації, поради батькам, відвідання сім'ї);
- бібліотечка для батьків, виставка літератури, сайт з переліком літератури для допомоги у вихованні та розвитку дітей;
- зустрічі з фахівцями (лікарями, педагогами, психологами, соціальними педагогами);
- спільні свята, розваги, сімейні спортивні змагання, конкурси (типу «Родовід моєї сім'ї»);
- фотовиставки, фотоконкурси;
- підготовка батьків до проведення спільно з дітьми тематичного дня, який починається в ДНЗ і продовжується вдома, тощо.



Рекомендації з організації батьківської просвіти в ДНЗ

1. Розробити комплексно-цільову програму (КЦП) батьківської просвіти в ДНЗ у сучасних умовах як відповідь на виклики, пов'язані з воєнним конфліктом. У програмі визначити відповідальних за завдання і заходи, узгодити терміни, методи і форми роботи. Програма поєднує зусилля і можливості вихователів, психолога, медичного працівника, соціального педагога, адміністративної служби, за потреби – юриста.
2. Програма повинна включати такі напрями: формування первинного досвіду дитини у взаємодії сім'ї та дошкільного закладу; медичні аспекти догляду дитини; психологічні аспекти виховання дитини; виховання і розвиток дитини; проблеми соціалізації дитини; правові аспекти виховання і догляду дитини; проблеми формування первинного пізнавального і соціального досвіду у дітей різних категорій, зокрема з числа ВПО та з зони АТО.
3. Передбачити в КЦП заходи, спрямовані на формування компонентів соціальної досвідченості дошкільників, про які повинні знати батьки, і брати в них участь.
4. Провести навчання зі змісту батьківської просвіти для працівників ДНЗ.

2.4. Як створити комфортну психологічну атмосферу в групі дітей: рекомендації для педагогів

Під час організації життєдіяльності дітей у дошкільному закладі педагог має дбати про створення оптимальних умов для їхнього повноцінного особистісного розвитку. Тому важливе значення має побудова взаємин у системах «вихователь – дитина» та «вихователь – батьки». Адже від стилю спілкування педагога з дошкільниками значно залежить їхнє психічне благополуччя.

Щоб забезпечити для кожної дитини у групі комфортну психологічну атмосферу, педагог повинен:

- дотримуватися демократичного стилю спілкування, встановлювати довірчі та щирі взаємини з дошкільниками, розширювати особистісно-орієнтовані форми контакту з ними, розвивати емпатію до їхніх емоційних станів;
- приймати кожну дитину такою, якою вона є;
- налагоджувати довірчі особистісні взаємини з кожною дитиною та з кожним із батьків: педагог має знати, який психологічний клімат панує в сім'ї тієї чи іншої дитини;
- сприяти формуванню позитивної атмосфери в сім'ї дитини, прийняттю її батьками такою, яка вона є, розумінню батьками її внутрішнього світу, проблем, переживань тощо;
- всебічно сприяти розвитку «Я» кожної дитини, її рефлексії – розуміння власних емоцій, можливостей та особливостей, причин і наслідків своєї поведінки;
- організовувати емоційно значущу діяльність, яка викликає в дошкільників інтерес, подив, інтелектуальне збудження, радість пізнання тощо;
- використовувати особистісні форми спілкування з дітьми під час організації освітньої діяльності, враховувати індивідуальні особливості фізичного та психічного розвитку дошкільників, варіювати їхнє навчальне навантаження, міру допомоги й характер вимог до них;
- надавати перевагу індивідуальним та міні-груповим формам організації спільної пізнавальної діяльності дошкільників, що стимулює розвиток навичок співпраці, дає змогу сформувати в дітей механізми емоційно-вольової регуляції;
- адекватно оцінювати поведінку і результати діяльності дошкільників, а також їхні взаємини з однолітками. Оцінка має бути співзвучною з очікуваннями дитини щодо дорослого, стимулювати її активність, ініціативність і прагнення до творчості. Оцінка не може

дезорієнтувати дитину в її цінностях чи бути джерелом негативних переживань. Оптимальна оцінка є засобом підвищення результативності її діяльності, а також основою для подальшого розвитку її ціннісного ставлення до себе як суб'єкта діяльності;

- дотримуватися принципів гуманізації взаємин, тобто ставитися до почуття гідності кожного дошкільника як до найвищої життєвої цінності. Покарання в будь-якій формі, яка принижує гідність дитини, є неприпустимим.

Вправа «Коло захисту». Дитина малює себе в центрі аркуша паперу. Психолог (вихователь) запитує: «Хто першим прийде тобі на допомогу, якщо трапиться щось неприємне?» Частіше за все діти відповідають, що це батьки або хтось конкретно з батьків. Психолог зображує навколо намальованої фігури перше «коло захисту», навіюючи настанову: «Ти під захистом мами чи тата». Після цього він запитує, хто ще прийде на допомогу. Дитина може називати старших сестер/братів, бабусь, дідусів. Після відповіді психолог малює ще одне «коло захисту» з настановою: «Ти під захистом бабусі та дідуся». З кожною названою особою дитина малює навколо себе нове коло. Як наслідок, вона усвідомлює, що перебуває під захистом багатьох рідних та близьких людей. Ця вправа формує відчуття безпеки, комфорту, захищеності.

Корекція страхів (модифікація методу психокаталізу А.Ф. Єрмошина)

1. Запитуємо в дитини, де саме в тілі живе її страх (голові, животі, грудях, десь іще).

2. Просимо описати цей страх: якого кольору, форми, розміру, який на дотик, як пахне, як звучить, може, схожий на якийсь предмет, тварину, рослину?

3. Дитина заплющує очі та уявляє, як цей конкретної форми, кольору, об'єму предмет розчиняється, або випаровується, або витікає через руки й ноги, або «викрикується» через горло, або дістається зсередини назовні, або зникає якимось іншим чином.

4. Закріплюємо результат. Запитуємо, що тепер відчуває дитина, де подівся її страх, і якщо він зник, вітаємо її, емоційно підтримуємо.

Музикотерапія. Окремим видом психологічної допомоги може бути спеціально організована робота з використанням музичних творів та інструментів. Позитивно зарекомендували в такому виді роботи класичні твори Й.С. Баха, Ф.Ліста, Ф.Шопена, С.В. Рахманінова, Л. ван Бетховена, В.А. Моцарта, П.І. Чайковського, Ф.Шуберта, деякі види духовної музики. Цей вид роботи спрямований на організацію прослуховування музики і вимагає спеціально розробленого прийому організації уваги дітей (слухати музику, відчувати різні переживання, прислухатися до власних почуттів, викликати емоційний стан внутрішньої рівноваги, радості, зняття напруги).

У роботі з дітьми, які проявляють тривожність, занепокоєння, відчувають страхи, напругу, можна додати завдання: дитина, слухаючи приємну спокійну музику, повинна думати про предмети, які викликають у неї страх, тривогу.

Можна перед заняттям проранжувати неприємні ситуації від мінімальних до найсильніших і пред'являти їх у міру прослуховування музики та релаксації (ефект десенсибілізації). Після прослуховування музичних творів пропонується намалювати свої переживання, почуття чи інші образи, навіяні музикою.

З дітьми, які проявляють тривогу, страх, пережили стрес, різного виду травми, позитивний ефект дає застосування методу біодрами: діти програють різні життєві чи травматичні ситуації в образі тварини. Переживання дітей, що реалізуються через образи тварин, відрізняються від людських і в той же час допомагають їм зрозуміти власні почуття та почуття інших.

Діти, які пережили травматизацію, часто перестають відчувати контакт ніг із землею (втрачають опору, «заземленість»). З ними можна грати, малювати, ліпити, протанцювувати образи рослин (особливо дерев), приділяючи особливу увагу корінню та міцному стовбуру. Можна погратися у «вирощування велетенських ніг», уявляючи, що ноги стають величезними і міцно тримають у рівновазі, не даючи розгойдуватися від вітру («вітер» як метафора змін, подій, на які ми вплинути не можемо).

Діти дошкільного віку продовжують відображати у грі все, що відбувається навколо: моделюють доросле життя, конфліктні ситуації, будують барикади, грають у війну, військових, інсценують бійки, стрілянину, поранення, смерть. Зараз ці ігри особливо потрібні дітям, щоб знизити напругу. Особливо важливими є ігри на відреагування агресії: дитина може «озброюватися», нападати або захищатися, бути «пораненою» або «вбитою» в грі. Все це – нормальні засоби маленької людини справитися зі стресом. Можна запропонувати дитині «битву» подушками, повітряними кульками, зім'ятим папером тощо.

Для зняття напруги, відновлення відчуття балансу і спокою можна проводити з дітьми дихальні вправи. Наприклад, просимо дітей вмотитися зручно, великим пальцем правої руки притиснути праву ніздрю і зробити глибокий вдих через ліву. Потім закрити ліву ніздрю безіменним пальцем і видихнути через праву ніздрю. І так здійснити декілька циклів – вдих через одну ніздрю, видих через іншу.

Також вихователі можуть підібрати казки та оповідання, в яких йдеться про те, як добро перемагає зло. За мотивами таких казок діти можуть малювати, ліпити, придумувати нове закінчення чи навіть власні казки.

2.5. Психолого-педагогічна підтримка дітей, які пережили психотравматичні події: рекомендації для педагогів

Незалежно від змісту і якісної форми психологічної травми, існують загальні закономірності організації психологічної допомоги таким дітям відповідно до специфічних емоційних особливостей прояву їх різних декомпенсацій за типом: агресивності, тривожності, соціальної дезадаптації, різних страхів, істероїдних порушень особистості, психопатоподібних розладів.

- Якщо дитина є жертвою впливу психотравматичних ситуацій, стежте за її поведінкою: чи помічаєте ви серйозні порушення в її соціальній та навчальній діяльності? Якщо так, то визначте, до якого виду належать ці порушення: агресивна, тривожна або істероїдно-шантажна поведінка. Пам'ятайте, що різка зміна звичних особливостей поведінки та взаємодії з оточенням завжди є показником посттравматичних стресових порушень у розвитку особистості.
- На початку корекційної роботи допомога повинна мати характер емоційної участі. Не залучайте дитину до активної навчальної та соціальної діяльності відразу після травми: доки ви не з'ясуєте ступінь ураження емоційно-вольових та ціннісно-сміслових структур її особистості, не робіть жодних активних спроб корекції її поведінки.
- Найбільш коректно спочатку обмежитися наглядом та проєктивною бесідою (без розгалуженої психологічної діагностики): застосовуйте психотерапевтичні бесіди, непрямі методи купірувального та релаксувального впливу – позитивну психотерапію (використання наративу), казкотерапію, музикотерапію, ароматерапію; для дітей молодшого віку ефективними є спрямована ігротерапія, арт-терапія (робота з піском, водою, фарбами) з метою зняття емоційної напруги, тривожності й агресії.
- Допоможіть дитині проговорити ті страхи, які її непокоять, з'ясувати причини, які викликають її емоційний дискомфорт. Пам'ятайте, що боротьба з негативними наслідками психотравматичної ситуації можлива через суб'єктивне усвідомлення дитиною того, що відбувається з нею самою.
- Батькам варто враховувати вік дитини, відповідаючи на її запитання про те, чому родина була змушена залишити дім і переїхати. Дитина повинна знати, що відбувається. Розмову почніть із запитання про те, що саме її цікавить. Із зовсім маленькими дітьми зосередьтеся на поясненні основних понять про війну, не вдаючись у подробиці. Поясніть, що революція і війна – це неминуча складова історії людства, війни були і є, і причини їх різні. Одні нападають, іншим доводиться захищатися, але при цьому страждають усі. Саме зараз варто наголосити, що мир кращий за будь-яку війну, і тому він

такий важливий. Говоріть спокійним тоном, уникаючи слів «кров», «смерть», «вбивство». Після завершення розмови поясніть дитині, що вона під захистом і опікою, і ні з вами, ні з нею нічого поганого не станеться. А війна скоро закінчиться.

- Сформууйте разом з дитиною алгоритм-схему продовження життя після пережитої травматичної події. Використовуйте логотерапевтичні заходи з використанням казкотерапії та психоаналітичної роботи з особистістю потерпілого. Спрямуйте роботу в русло формування суб'єктивно прийнятної способу-схеми пережитої травматичної ситуації, алгоритму виходу з травматичних умов, у якому відтворюються схеми дії та моделі поведінки.
- Допоможіть дитині підтримувати дружбу і зв'язок з рідними та друзями, якщо вам довелось покинути домівок і переїхати. Пишіть разом листи, телефонуйте – так дитина відчуватиме, що розлука тимчасова, те саме переживають і її друзі, і скоро вони знову зустрінуться.
- Поділяйте дитячі емоційні переживання та проблеми. Залишені вдома улюблена сукня чи загублений ведмедик – для дитини така ж трагедія, як для дорослих – втрата житла. Сумуйте разом з дитиною, кажіть, що вам також дуже шкода і ви так само сумуете за втраченим ведмедиком.
- Порадьте батькам створити для дитини приватну територію – знайти місце, яке належатиме лише дитині (ліжко, відділення для іграшок у шафі), навіть якщо родині доводиться жити в багатолюдній кімнаті.
- Поступово залучайте дитину до активної соціальної навчальної та посильної трудової діяльності в міру поліпшення її суб'єктивного відчуття власного життя, визначення способу організації життя в посттравматичних умовах.
- Трудотерапія, терапія фізичними навантаженнями в поєднанні з організацією колективної діяльності, яка на рівні інтересів і потреб дитини є емоційно насиченою посильною та цікавою, – це потужні психотерапевтичні засоби підтримки та корекції особистості на цьому етапі.
- Використовуйте різні ігрові та тренінгові заходи для малюків, метою яких повинно бути зняття гострих емоційних переживань – відгуків на вплив травматичної події в житті дитини. Продовжуйте заходи казкотерапії та використання прийомів позитивної психотерапії (техніка наративу). Якщо ви самі не можете провести інтерактивні корекційні заходи, обов'язково зверніться до психолога, який допоможе вам у цьому.
- Знімайте напругу і стрес дитини іграми на свіжому повітрі. Допоможіть їй відпрацювати прийнятні для неї способи розрядки агресії, гніву і тривожності. Залучайте дітей до фізичної культури, водних процедур, прогулянок на свіжому повітрі, ігор з піском, водою і фар-

бами. Пам'ятайте: динамічні навантаження, контакт з водою, піском, ігри на свіжому повітрі та спілкування з тваринами – потужні фактори активації позитивних емоцій, зняття загального фізичного і психічного напруження.

- Корекція проявів тривожності або агресивності як самостійних поведінкових особливостей дитини буде неефективною і методично може трактуватися як помилкова.
- Навчіть дитину усвідомлювати свої проблеми (у навчанні, спілкуванні тощо), почніть з нею активно обговорювати те, що відбувається, допоможіть сформулювати власний образ проблемної ситуації і знайти спосіб її конструктивного вирішення.
- Відпрацюйте разом з дитиною навички впевненої поведінки і правильного реагування на несподівані труднощі, критику і невдачі.
- Допоможіть дитині опанувати альтернативні варіанти поведінки в стані активації негативних емоційних станів (страху, агресії, тривожності), ретельно відпрацюйте схему її поведінки в кризових несподіваних ситуаціях.
- Поважайте, любіть дитину і завжди намагайтеся її морально підтримувати, не показуйте їй свої страхи, невпевненість і відчай. Пам'ятайте: людину не можна навчити бути щасливою, вона може стати щасливою тільки тоді, коли пізнаватиме світ з вашою допомогою.

Список використаних та рекомендованих джерел до Розділу 2

Підрозділ 2.1

1. Александровский Ю.А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация (пограничные нервно-психические расстройства) / Ю.А. Александровский. – М.: Наука, 1976. – 272 с.
2. Ильин Е.П. Оптимальные состояния человека как психофизиологическая проблема // Психологический журнал. – 1981. – Т.2, № 5. – С. 35–42.
3. Короленко Ц.П. Психофизиология человека в экстремальных условиях. – Л.: Медицина, 1978. – 218 с.
4. Куликов Л.В. Психология настроения личности / Л.В. Куликов // Автореф.... дис. д-ра психол. наук. – СПб., 1997. – 44 с.
5. Лебедев В.И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологических замкнутых системах/ В.И. Лебедев. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2001. – 431 с.
6. Максимова Н.Г. Психологические факторы профессиональной адаптации диспетчеров экстренных служб / Н.Г. Максимова // Дис. на соиск. уч. степени канд. психол. наук. – Моск. гор. психолого-пед. ун-т. – М., 2007. – 140 с.
7. Никифоров Г.С. Психология здоровья : Учебное пособие / Г.С. Никифоров. – СПб.: Речь, 2002. — 256 с.

8. Обеспечение личной профессиональной безопасности сотрудников ОВД : Учеб.-метод. пособие. – М., 2000. – 32 с.
9. Овчарова Р.В. Справочная книга социального педагога / Р.В. Овчарова. – М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 480 с.
10. Панченко Л.Л. Адаптация к профессиональной деятельности : Учеб. пособие / Л.Л. Панченко. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2006. – 35 с.
11. Трубавіна І.М. Педагогічні та соціально-педагогічні умови формування професійної готовності майбутніх працівників ОВС України до роботи в екстремальних умовах [монографія] / Т.Л. Білоус, С.М. Клімова, І.М. Трубавіна та ін. // за ред. І.М. Трубавіної. – Суми-Харків: Видавець Наталуха А.С. – 2015. – 174 с.

Підрозділ 2.2

1. Адлер Г. НЛП: современные психотехнологии [текст] / Г. Адлер. – СПб.: Питер, 2001. – 160 с.
2. Альбуханова-Славская К.А. Стратегия жизненного пути [текст] / К.А. Альбуханова-Славская. – М., 1991. – 234 с.
3. Андрос М. Психічне здоров'я особистості: можливості його забезпечення керівником школи [текст] / М. Андрос, Л. Карамушка // Освіта і управління. – 2002. – Т. 5. – № 2. – С. 131–150.
4. Василіук Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций [текст] / Ф.Е. Василіук. – М., 1984. – 219 с.
5. Гатальская Г.В., Крыленко А.В. В школу с радостью. Практическая психология для учителя. – Мн.: Амалфея, 1998. – 240 с.
6. Клюева Н.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов [текст] / Н.В. Клюева, Ю.В. Касаткина. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 240 с.
7. Навчання без шкоди для здоров'я. Довідник-практикум керівника та педагогів школи сприяння здоров'ю / за заг. ред. В.С. Поуль. – Донецьк: Витоки, 2013. – 290 с.
8. Петровская Л.А. Компетентность в общении: социально-психологический тренинг [текст] / Л.А. Петровская. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990. – 216 с.
9. Реализация оздоровительной функции образования: проблемы теории и практики: Учебно-методическое пособие / под ред. О.И. Васильковой, В.С. Поуль, Г.Е. Челах. – Донецк: Каштан, 2008.–168 с. – ISBN 978-966-427-067-7.

Підрозділ 2.3

1. Алеко О.А. Формування первинного соціального досвіду дитини у процесі взаємодії суспільного і родинного виховання / Алеко Оксана Анатоліївна // Автореферат дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук за спец. 13.00.05. – Соціальна педагогіка. Слов'янськ: ДВНЗ «Донбаський держ. пед. ун-т». – 2016. – 20 с.
2. Вайнола Р.Х. Словник-довідник для соціальних працівників та соціальних педагогів / [Р.Х. Вайнола, З.Г. Зайцева, І. М. Трубавіна та ін.]; за ред. А.Й. Капської, І.М. Пінчук, С.В. Толстоухової. – К. : ДЦССМ, 2000. – 260 с.
3. Ворончихина Л.Ю. Родительское просвещение как условие подготовки детей старшего дошкольного возраста к обучению в школе / Социальная сеть работников образования. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2012/06/12/roditelskoe-prosveshchenie-kak-uslovie-podgotovki>.
4. Лучшие региональные практики родительского просвещения. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nra-russia.ru/glavnaya/roditelskoe-prosveshchenie/luchshie-regionalnye-praktiki-roditelskogo-prosveshcheniya/>.

5. Петренко П.П. Педагогическое просвещение родителей в отечественной системе образования в послевоенные годы : Теория и практика / Петренко Петр Петрович // Дис. канд. пед. наук по спец. 13.00.01. – Общая педагогика, история педагогики и образования. Пенза: ПГПУ, 2006. – 198 с.

6. Родительское собрание «Построение психологического контакта между ребенком и родителем» / Родительская академия. Психолого-педагогическое просвещение родителей. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vashpsixolog.ru/working-with-parents/50-appensata/2045-roditelskaya-akademiya-psixologo-pedagogicheskoe-prosveshchenie-roditelej?start=2>.

7. Трубавіна І.М. Зміст та форми просвітницької роботи з батьками : [науково-методичні матеріали] / Ірина Миколаївна Трубавіна. – К.: УДЦССМ, 2000. – 86 с.

8. Трубавіна І.М. Соціально-педагогічна робота з сім'єю в Україні: Теорія і методика : [монографія] / Ірина Миколаївна Трубавіна. – Х.: Нове слово, 2007. – 395 с.

9. Trubavina I.N. On the Ways of Parent Education / Irina Nikolaevna Trubavina // European Integration through Education: Traditions, the Present and the Future / Editor-in-Chief R. Kucha. – Lublin: Maria Curie-Sklodowska University Press, 2004. – P. 515–522.

Підрозділ 2.4

1. Гильбух Ю.З. Психодиагностическая функция учителя: пути реализации / Ю.З. Гильбух // Вопросы психологии. – 1989. – № 3. – С.80–87.

2. Карманное руководство к МКБ-10: Классификация психических и поведенческих расстройств (с глоссарием и исследовательскими диагностическими критериями) / Сост. Дж.Э. Купер; Под ред. Дж.Э. Купера / Пер. с англ. Д.Полтавца – К.: Сфера, 2000. – 464 с.

3. Коулмен Пол. Как сказать ребенку о... / Пол Коулмен / Перев. с англ. О. Цветковой. – М.: Изд.-во Института психотерапии, 2002. – 399 с.

4. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Эксмо, 2008. – 928 с.

5. Посттравматическое стрессовое расстройство у детей и подростков. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://neuronews.com.ua/files/6786662400.pdf>.

6. Правила безпеки та можливості отримання допомоги у період конфлікту в Україні : метод. рекомендації. – К: Агентство «Україна», 2014. – 48 с.

7. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос, Л.І. Литвиненко, Л.Г. Царенко; за ред. З.Г. Кісарчук. – К.: ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. – 207 с.

Підрозділ 2.5

1. Андрусич Н. Вберегти дітей від нас самих [текст] / Н. Андрусич // Дошкільне виховання. – 2014. – № 2. – С. 2–3.

2. Психология и педагогика проблемных подростков [текст] : [монография] / Некрасова Илона Николаевна, Седнев Владислав Владимирович ; Донец. НИИ судеб. экспертиз. – Изд. 2-е, перераб. – Донецк: Ноулидж, Донецк. отд.-ние, 2011. – 254 с. : рис., табл. – 300 экз. – ISBN 978-617-579-254-4.

3. «СКАЖИ, ЩОБ ВИМКНУЛИ ВІЙНУ!» Як розмовляти з дітьми про війну? : Діалог з Катериною Крутій і Наталією Гавриш вела Ірина Стеценко. – [Електронний ресурс]. – Режим доступа: <http://ru.calameo.com/read/002661049a088856fe62c>.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ

3.1. Допомога дитині дошкільного віку, яка перебуває в стані надмірного психічного напруження: рекомендації для батьків

Стрес супроводжує людину все життя.

Стрес може бути й корисним: він мобілізує людину, допомагаючи впоратися з ситуацією та проблемою.

Що можуть зробити батьки? Не так вже й мало:

- спробувати почути, як дитина сигналізує про своє напруження;
- намагатися вберегти від непосильних навантажень;
- не намагатися захистити дитину від усіх стресових ситуацій. Завдання батьків в іншому – випустити дитину в життя якомога більш стресостійкою, дати розуміння того, де вона може знайти підтримку;
- надавати підтримку та допомогу в кризових ситуаціях. Знати, до якого фахівця можна звернутися по допомогу (в багатьох регіонах існують кризові служби допомоги дітям та підліткам, телефони довіри, психологічні консультації та інші види допомоги);
- навчити знімати надмірний стрес доступними способами. Надійні способи зняття стресу в більшості людей індивідуальні: для когось це – фізична розрядка, спілкування з природою або мистецтвом, з близькими по духу людьми або насолода самотністю, медитація. Допоможіть дитині знайти власні індивідуальні способи позбавлення від надмірної емоційної напруги;

- навчити дитину спеціальних прийомів негайної самопомоги в стресових ситуаціях. Це способи м'язової релаксації, дихальні вправи, актуалізація зорових образів тощо.
 - Переконайтеся, що ваша дитина спить достатньо часу. Як нічний, так і денний сон дуже важливий для дітей цього віку. З усіма своїми емоціями і проблемами їм набагато складніше впоратися, коли вони стомилися. Дотримуйтеся режиму денного і нічного сну дитини, щоб вона добре висипалася, встигала відпочити і відновитися під час сну. Також переконайтеся, що дитина добре і правильно харчується.
- Травматичний стрес** – це нормальна реакція на ненормальні (екстремальні) обставини.
- Намагайтеся стримувати свій власний стрес і занепокоєння (на малюків і дошкільнят це також сильно впливає). Якщо ви будете постійно роздратовані, то й малюк не почуватиметься спокійно, що призведе до значного стресу. Це стосується й розмов про стресові ситуації в присутності дитини. Намагайтеся знайти спосіб керувати своїми емоціями і боротися зі стресом, щоб не лише знизити рівень стресу в малюка, а й дати йому приклад – правильну модель поведінки в таких неприємних ситуаціях.
 - Щодня знаходьте час для своєї дитини. Іноді вистачить і декількох хвилин, іноді часу доведеться приділити більше, але намагайтеся робити це щодня і в цей час займатися тільки малюком. Якщо в дитини стрес, вона потребує вашої уваги як ніколи. Приділяючи час лише їй, ви нагадаєте їй (через гру, обійми, читання книжки або просто спілкування), що ви поруч, любите її і що вона – це найважливіше у вашому житті.
 - Розмовляйте з дитиною про те, що вона відчуває. Якщо вона не може дібрати слів, щоб розповісти вам, допоможіть їй. Адже вона також може відчувати злість, страх, самотність або смуток. Дізнатися про почуття дитини можна також за допомогою гри, малювання та інших способів самовираження, ближчих для вашого малюка. А вислухавши дитину, поясніть їй, що відчувати подібне в цій ситуації – це природно, і розкажіть, як впоратися з її емоціями.
 - Намагайтеся підготувати малюка до ситуацій, які можуть виявитися для нього стресовими. Наприклад, якщо ви збираєтеся до лікаря, розкажіть про це заздалегідь, поясніть, чого варто очікувати. Кажіть коротко і зрозуміло, простими словами. Переконайте дитину, що з нею все буде добре і що ви будете поруч.
 - Уважно стежте за проявом у дитини ознак стресу. Чим раніше ви їх помітите, тим краще. Якщо ж у малюка ознаки стресу продовжують проявлятися регулярно, незважаючи на ваші намагання допомогти, обов'язково зверніться до педіатра і дитячого психолога.

Що можна зробити, щоб допомогти своїй дитині подолати стреси або адекватно на них реагувати?

- Дитині ви зможете допомогти власним прикладом і вмінням справлятися з переживаннями. Чим молодша дитина, тим більша її схильність до перейняття почуттів.
- Розмовляйте з дитиною про те, що з вами відбувається; пояснюйте причину свого стану, але при цьому не деталізуйте тривоги, вчіться керувати своїми почуттями.
- Не піддавайте дитину зайвому перегляду новин.
- Пояснюйте події розумно, «дитячою» мовою, озираючись на вік. Найкраща тактика в розмовах з дітьми на злободенну тему – спокійний тон, чесність, висвітлення ситуації з різних боків. Не кажіть про те, що хтось хороший, а хтось поганий. Нехай діти грають у свої ігри. Але їх треба спрямовувати до пошуку шляхів примирення, а не ворожнечі.
- Не намагайтеся захистити дитину від усіх стресових ситуацій. Ваше завдання як батьків інше – випустити дитину якомога більш стресостійкою, дати розуміння того, де вона може знайти підтримку.
- Якщо в дитини є потреба говорити про свої тривоги, хвилювання та побоювання, дайте їй можливість висловитися. Не намагайтеся відразу переконати її в тому, що все добре. Чим більше в неї можливостей висловити свої почуття, тим легше їй буде переживати те, що відбувається.
- Важливо максимально зберегти в дитини відчуття безпеки: дотримуйтеся звичної послідовності подій, бажано не змінювати розкладу дня.
- Проводьте більше часу разом з дитиною, цікавтеся її життям.
- Важливою є не стільки інтелектуальна діяльність, скільки тілесний контакт.
- Вибирайте таке проведення часу з дитиною, при якому ви будете фізично поруч. Це можуть бути будь-які фізичні ігри на взаємодію – все, що дає відчуття фізичної присутності. Частіше тримайте дитину за руку, кладіть руку їй на плечі або на спину, обіймайтеся. Це дає відчуття безпеки та стабільності, яких дитині бракує.

Способи зняття надмірного стресу

Навчати дітей знімати надмірний стрес доступними способами. Для когось це буде фізична розрядка, спілкування з природою або мистецтвом, для когось – розмови з близькими по духу людьми або насолода самотністю, медитація. Допоможіть дитині знайти власні індивідуальні способи позбавлення від надмірної емоційної напруги. Є і спеціальні прийоми негайної самопомоги в стресовій ситуації: м'язова релаксація, дихальні вправи, актуалізація присмислених зорових образів тощо.

Використовуйте методи арт-терапії. Найдоступніші з них – малювання, ліплення. Наприклад, дитина може намалювати те, що її лякає, бентежить, а потім перетворити малюнок зі страшного на смішний.

Якщо дитина не любить малювати, то можна виліпити фігурки з пластиліну або глини.

Будь-які заняття на розвиток дрібної моторики, при яких відбувається тактильна стимуляція нервових закінчень пальців, сприяють заспокоєнню.

Іграшки в стилі мілітарі допустимі, вони були і будуть завжди, але пам'ятайте, що для дітей, котрі на власні очі бачили військових, які стріляли, та справжню зброю, така іграшка може стати якорем у травматичному досвіді, з іншого боку, танки і солдати з пластиліну легко переробити на щось інше і змінити в ході гри, що дає дитині відчуття надії і трансформації травматичного досвіду.

А найцінніше, чим ви можете допомогти своїм дітям пережити нинішню ситуацію в Україні, – це залишатися максимально спокійними і розсудливими самим і дозволити дітям відчувати всі ті емоції, які їх зараз переповнюють. Відпочивайте всією родиною у вихідні дні, цінуйте те, що є зараз. Продовжуйте працювати, спілкуватися з друзями, підтримувати інших людей, вчіться вирішувати проблеми в міру їх надходження, не драматизуючи і не нагнітаючи паніку. Війна рано чи пізно закінчиться, і батькам потрібно подбати про своє психологічне здоров'я для майбутнього, для життя.

Фрази для вираження схвалення



«Я приймаю тебе такою/им, який/яка ти є»

«Тобі не потрібно бути ідеальним, ти і без того хороший/хороша»

«Я тебе розумію»

«Я тобі пробачаю»

«Мені подобається дивитися на світ твоїми очима»

«Дякую тобі за те, що ти саме такий/така»

«Ти цього вартий/ вартя»

«Не бійся бути собою»

«Всі роблять помилки»

«Так, і я теж»

«Ти можеш завтра спробувати ще раз»

«Ніхто не досконалий»

«Ти не можеш подібатися всім без винятку, і це абсолютно нормально»

3.2. Як допомогти дитині пережити втрату: рекомендації для батьків

Як допомогти дитині пережити втрату?

Втрати в житті дитини – це не тільки найсерйозніші травматичні події (смерть близької людини, наприклад). Іноді дорослим важко зрозуміти почуття малюка, коли він втратив улюблену іграшку (з нашої точки зору це цілкови́та дрібниця) або довго не може звикнути до нового дитячого садочка.

Як допомогти дитині зрозуміти це?

Можливо, варто говорити з дитиною про це і в ситуації реальної втрати, і тоді, коли малюк перебуває у спокійному стані. Попросіть його подумати, які можуть трапитися втрати в житті людини. Висловіть свої міркування, попросіть згадати ситуації з його життя і життя його друзів. Які це можуть бути втрати? Вирваний зуб, загублена річ, переїзд на нову квартиру, розлучення батьків друзів, ровесників та інше.

А сама дитина? Адже вона постійно змінюється: сьогодні ти вже не такий, яким був місяць чи рік тому. І в природі постійно відбуваються якісь зміни. Може, ми спробуємо намалювати їх: наприклад, дерева навесні, влітку, восени і взимку; гусеницю, яка стає спочатку лялечкою, а потім метеликом; себе – новонародженим і зараз. А яким ти будеш, коли станеш дорослим?

Перегляньте разом з дитиною сімейний альбом: тут можна побачити, як усе змінюється.

Обговоріть з дитиною, на що схожі горе, радість, сум, страх, попросіть її намалювати різні почуття, запитайте, як при цьому поводить себе наше тіло, попросіть зобразити почуття мімікою і рухами. Під час малювання попросіть дитину подумати про те, що їй допомагає, коли вона відчуває смуток чи гнів.

Обговоріть ці способи і запропонуйте свої (сум – помалювати, знайти кого-небудь, з ким можна поділитися сумом, поплакати; гнів – пострибати, повдаряти по м'ячу чи подушці, побігати, висловити гнів словесно).

Підкресліть, що всі відчуття можна висловити: якщо ми сердимося на когось, це не означає, що ця людина погана, це означає, що зараз ми сердиті.

Як виявити страх або тривогу дошкільника?

Виявити страхи і тривоги дитини можна за допомогою малювання.

Що може запитати дорослий, поки дитина малює?

«Що ти робиш, коли боїшся?»

«Чи це допомагає?»

«Що можна ще зробити?»

Даємо зрозуміти, що відчувати страх і втрату – це природно: дорослі теж відчувають страх і переживають втрату.

Про що ще можна поговорити з дитиною?

Про справжні та уявні страхи; про те, що страх не триватиме вічно. Відчуваючи страхи, ми вчимося цінувати і життя, і близьких людей; страхами можна ділитися з іншими і не соромитися цих почуттів тощо.

Важливо серйозно ставитися до страхів дитини, розуміти їх причини.

Так, наприклад, батьки можуть не реагувати на слова дитини про випадки сексуального насильства над нею (особливо коли його чинять родичі), пояснюючи це вигадками, страхами дитини, в той час як важливо з'ясувати ситуацію і допомогти дитині.

Потім можна обговорити шляхи вирішення проблем, позбавлення від страхів. Намагаємось разом з дитиною попрацювати над проблемами. Спочатку на папері складаємо список проблем, варіантів вибору, небезпек. Хто може допомогти, підтримати, до кого звернутися в тій чи іншій ситуації і т.д.?

Обговорити відносини людей загалом. Що таке сім'я? Яким чином родичі пов'язані між собою? Вони не тільки ділять разом простір і бюджет, але й піклуються одне про одного.

Як допомогти дитині пережити втрату близької людини?

Треба, звісно, розуміти, яка поведінка в такий момент є природною, а з якими реакціями варто звернутись до психотерапевта.

Потрібно самому знати прийоми емоційної підтримки. Але дуже важливим у цьому випадку є те, як взагалі в родині ставляться до смерті і говорять про неї з дитиною. Дошкільнику набагато важче пережити втрату, змиритися з нею, якщо в сім'ї тема смерті під заборонаю. Не уникайте таких розмов. Навіть три-чотирирічній дитині можна сказати правду, якщо вона запитує про це. Поступово вона зрозуміє, що смерть – це природна і немінуча частина життя, і буде краще підготовлена до серйозних втрат.

Як повідомити дитині про смерть близької людини?

Хочеться зменшити її страждання, і навіть спадає на думку не казати їй про це, відвезти подалі від сумного клопоту, відкласти розмову на потім. Це може бути правильно тільки щодо дуже маленької дитини. Дитині потрібно пережити важкий момент разом з сім'єю, інакше згодом може виникнути нерозуміння й відчуження.

Краще, якщо про смерть близької людини повідомить хтось із родичів дитини або людина, яку дитина добре знає і якій довіряє. В цей момент дуже важливий фізичний контакт: варто доторкнутися, обійняти, взяти за руки, тобто дати зрозуміти, що дитина буде оточена любов'ю, захищена.

Дитина може розлютитися, відчувати агресію проти того, хто приніс сумну звістку. Не треба вмовляти її заспокоїтись, дорікати за нестриманість або благи: «Не треба плакати». У перші дні після події допускається будь-який прояв почуттів страху, болю, гніву, протесту. Якщо дитині потрібно побути на самоті, надайте їй таку можливість.

У переживанні дитиною горя існує кілька стадій. Спочатку вона відчуває шок. Потім може почати заперечувати те, що сталося, не вірить, що близької людини більше немає поруч, навіть шукати її. Але потім, коли дитина усвідомлює, що повернути померлого неможливо, знову настає відчай. Переживання в цей час такі ж гострі, як і в перший момент після трагедії. Дитина знову починає плакати, сердитися. Малюк може сердитися і на батька, який покинув її, і на людей, яких вважає винними в смерті, і на Бога. Вона може ламати іграшки, влаштовувати істерики. Деякі діти звинувачують себе в тому, що сталося.

Як поводитись близьким?

Насамперед допомогти дитині назвати свої почуття і визнати їх. Це можуть бути страх, гнів, почуття провини, відчуття безпорадності, втрати стабільності, невпевненості в майбутньому. За потреби обговоріть з дитиною ці почуття детальніше. Якщо їх визначено, легше зрозуміти, як допомогти дитині, яку підтримку надати.

Що робити, якщо з'ясувалося, що дитина почувається винною?

Попросіть її намалювати або розповісти, що можна було зробити, обговоріть малюнок, справжню і прийняту на себе провину та ін. Запитайте, чого дитина навчилася від цієї людини, що нагадує про час, проведений з нею, де й коли вони разом бували.

Зрозуміло, слід контролювати емоційний стан дитини. Діти, які пережили втрату близької людини, можуть відчувати гостре почуття провини просто через те, що вони живі, або через сварку незадовго до цієї смерті між ним і померлим, якщо вона не закінчилася примиренням. Дитина не може знайти собі виправдання, і це теж може призвести до саморуїнвання.

Протягом певного часу (можливо, впродовж року після трагедії) трапляються гострі спалахи горя. Іноді це відбувається навіть під час свят, днів народження. Поступово дитина навчиться керувати своїми почуттями.

Допоможіть малюкові зняти напругу, даючи йому ламати коробки, рвати пакети тощо. Старшим дітям запропонуйте фізичну роботу, яка вимагає значних зусиль, тривалу прогулянку пішки. Через якийсь час після сумних подій ви зможете говорити з дитиною про померлу людину. Розглядайте разом сімейні фотографії, згадуйте про приємні події, пов'язані з нею.

Коли дитина продовжує подумки спілкуватися з померлим, це абсолютно нормально. Але іноді зрозуміла реакція на смерть може перейти в патологічне горе, яке може тривати роками, а то й усе життя. У разі занадто гострої чи тривалої реакції слід звернутися по допомогу до фахівця.

У яких випадках дитині може знадобитися професійна допомога (психотерапевта або психіатра)?

- Якщо дитина тривалий час повністю не здатна керувати своєю поведінкою.
- Якщо ви спостерігаєте в дитини повну відсутність будь-яких проявів почуттів.
- Якщо в неї спостерігаються відмова від їжі, безсоння протягом тривалого часу, галюцинації.
- Якщо вона занадто довго переживає горе або сильні страхи.

Станьте підтримкою для малечі. А якщо це важко зробити, зверніться по допомогу.

Робота з батьками та дітьми щодо подолання наслідків травматичних подій

1. Інформування дитини про травматичні події

При інформуванні дитини про травматичні події потрібно обов'язково зважати на її вік, пояснювати їй зрозумілими словами, без подробиць, розповідати не більше, ніж вона запитує, максимально спокійним, зрівноваженим голосом, не використовуючи фраз на зразок: «Ти цього не зрозумієш», «Ти занадто маленький», «Підростеш – дізнаєшся». Найголовніші настанови, які повинні транслювати батьки дитині: «Ти під захистом і опікою, ми поруч, тобі нічого не загрожуватиме».

Якщо хтось із членів сім'ї воює в зоні АТО, не можна приховувати цю інформацію від дитини. Якщо це зробити, то є великий шанс, що, дізнавшись правду, вона може сприйняти факт приховування як зраду близьких людей. Це може негативно вплинути на її емоційний стан, довіру до батьків та до світу. Маленьким дітям можна розповідати про ситуацію в країні за допомогою казок, в яких завжди добро перемагає зло. Це дозволяє дітям зрозуміти, що добрі, сміливі люди з допомогою інших зможуть перемогти будь-яку ворожу силу. У присутності дитини не варто дивитися новини, в яких демонструють смерть, вибухи, плач, крики тощо. Якщо дитина все-таки стала свідком такої інформації, необхідно ніжно пригорнути її, притиснути міцно до себе і повідомити, що в країні зараз неспокійно, багатьом людям важко, але дорослі справляться з цією проблемою і все буде добре.

2. Надання дитині можливості виразити негативні емоції

Дитині не можна забороняти виражати негативні емоції чи агресію. В цьому можуть допомогти такі види діяльності, як гра, малювання, ліплення, робота з піском, водою, фізичні вправи, танці, плавання тощо.

Розгляньмо застосування деяких арт-терапевтичних технік, спрямованих на вивільнення в дітей негативних емоцій, агресивних проявів.

Робота з м'яким матеріалом: глиною, пластиліном, солоним тістом. Звичай у такій роботі дитина демонструє накопичену енергію: ліпить або розминає, б'є по глині кулачком, відриває шматочки від виліпленої фігурки, втирає пластилін у картон чи папір.

Малювання:

- на вільну тему, з використанням не лише пензликів, а й пальців та долонь; подібна робота сприяє розслабленню і дає позитивний емоційний заряд;
- старшим дошкільникам можна пропонувати такі теми для малювання: «Образ», «Щастя», «Дружба», «Злість», «Радість», «Мир» тощо;
- домальовувати на малюнках-піктограмах (обличчя людини, фігури людей) те почуття чи ту емоцію, яку дитина зараз переживає; потім вона називає, що це за переживання, чому вона в такому стані, і розфарбовує фігурку тим кольором, який відповідає її емоції;
- прийом «швидке заштриховування»: дітям пропонують готові шаблони або вони самі створюють малюнок, який енергійно замальовують олівцями;
- дитина в хаотичному порядку наносить плями фарби на папір, а потім згинає листочок навпіл, розкриває його і називає різні образи чи домальовує якісь деталі, щоб утворився завершений образ будь-якого предмета чи людини.

З метою корекції підвищеної агресивності дітям пропонують такі дії, як крокування, тупання ногами, розривання паперу, фехтування надувними мечами, «бій» з боксерською грушею тощо. Можна використовувати також «шумовий оркестр», у якому картонні коробки будуть «барабанами», а порожні пластмасові пляшки – «барабаними паличками».

3. Емоційна підтримка, психологічний комфорт і безпека

Роботу з батьками потрібно спрямувати на створення в сім'ї ще більш люблячих стосунків: більше тілесних контактів (обіймання, притискання, погладжування, масаж тощо), проведення сімейних свят, традицій, щоб дитина відчувала, що з батьками безпечно. Ефективними є навіювання настанов: «Ми тебе любимо», «Батьки поруч», «Все буде добре», «Ти в безпеці».

Створення оберега. Психологічна функція оберега – формування почуття захищеності, впевненості, зниження рівня тривоги в небезпечній ситуації. Оберіг можна зробити з полімерної глини, солоного тіста, глини, ниток, тканини тощо. Створений спільно з батьками оберіг можна повісити на шию чи покласти в кишеню дитині, формулюючи настанову: «Коли нас поруч немає, тебе захищає цей оберіг».

Створення янгола. Спільно з дитиною можна зробити з паперу янгола чи гірлянду з янголів і повісити над ліжком, на стіні чи в шафі в садочку. Сам процес створення янголів дозволить дитині відчути комфорт, захищеність, безпеку.

«Хатинка для дитинки». Дитина часто шукає хованку в якомусь безпечному місці, ніби повертаючись в утробу матері. Тому корисно робити хатинки, будиночки, грати в хованки, прикриватися ковдрою або простиралдом.

Прийом «Колихання». Запропонована тілесна практика повертає безпеку і дає дитині енергетичний ресурс. Дорослий сидить на підлозі, обіймає дитину, яка сидить перед ним, за спину, охоплює її ногами і руками. В такій позі, трохи погойдуючись, шепочемо на вушко щось приємне і спокійне.

Корекція страхів. Найбільш адекватний варіант поведінки дорослих, які прагнуть допомогти дитині подолати страх, – це ставлення до страхів без зайвого занепокоєння та фіксації, читання моралі, осуду й покарання. Якщо страх виражається слабо і проявляється інколи, то краще відволікти дитину, залучити до цікавої діяльності, пограти в рухливі, емоційно насичені ігри, вийти на прогулянку, покататися на санчатах, лижах, велосипеді тощо. В такому випадку багато страхів розсіюються. Але коли дитині часто сняться кошмарні сни, вона боїться залишатися дома наодинці чи розповідати про свої страхи дорослим, у таких ситуаціях необхідно серйозно поставитися до її занепокоєння, підтримати її, заспокоїти та порадитися з фахівцями.

Порекомендуйте батькам, колегам, членам громади звернутися на **Національну дитячу «гарячу» лінію (безкоштовно)** для отримання інформаційних, психологічних, правових консультацій за номером **0 800 500 225 (зі стаціонарного телефону), 772 (з мобільного телефону в мережах Київстар, Лайф).**

4. Дитина – підростаючий громадянин своєї країни

Складні часи активізують милосердя, взаємодопомогу, альтруїзм – ті моральні якості, які ми хочемо виховати у своїх дітей. Саме зараз є така можливість на реальних прикладах і в реальному житті заохочувати прагнення дитини приносити користь іншим та підтримувати нужденних. Зростаюча особистість повинна стати «частиною процесу»: можна долучати дитину до зустрічей з бійцями, малювати малюнки воїнам, допомагати переселенцям одягом, грошима, їжею, запрошувати в гості дітей, які постраждали від воєнних дій, тощо.

Вихователь дошкільного навчального закладу, практичний психолог повинні рекомендувати батькам бути уважнішими до своїх дітей, знати способи і методи як власної саморегуляції в період нестабільності, так і підтримки своєї дитини.

Ефективним методом у роботі з тими, хто пережив травматичні події чи перебуває в ситуації невизначеності та напруги, є арт-терапія. В одних випадках вона дозволяє зняти емоційну напругу, в інших – відреагувати травматичний досвід і встановити над ним контроль. Проекція дитиною своїх почуттів на символічні образи та робота з художніми матеріалами сприяє створенню захисного простору, дає змогу здійснити рефлексію досвіду переживань.



Фрази для вираження любові та гордості

«Я тебе люблю»

«Я пишаюся тобою»

«Я така рада/такий радий, що ти в мене є»

«Мені так подобається бути твоєю мамою / твоїм татом»

«Ти дуже важлива/важливий для мене»

«Я вірю в тебе»

«Без тебе наша сім'я була б зовсім іншою»

«Ти моя/наша найбільша цінність»

«Ти робиш мене щасливим/щасливою»

«Коли я бачу, що ти щасливий/щаслива, я щасливий/щаслива теж»

«Бути твоєю мамою / твоїм татом – моя улюблена робота»

«Бачити, як ти ростеш, – найкраще в моєму житті»

«Я ніколи не перестану тебе любити»

«Ти – це все, що мені потрібно»

«Ти наповнив/наповнила моє серце любов'ю»

3.3. Управління емоціями: рекомендації для батьків

Емоції відіграють дуже важливу роль у житті кожної дитини, допомагаючи їй сприймати дійсність і реагувати на все, що відбувається. Емоції дитини дуже легко побачити і зрозуміти з виразу обличчя, пози і жестів, а також з поведінки малюка.

Розвиток емоційної сфери дитини належить до важливих показників її психічного стану і благополуччя. Саме тому одним з найперших завдань дорослих у вихованні малюка є встановлення з ним тісного емоційного контакту.

Дитину в міру її дорослішання починають сприймати як особистість, і при цьому її тривожні переживання зменшуються. Кожному з батьків, у свою чергу, дуже важливо розуміти емоції малюка, його потреби і тривоги для того, щоб період дитинства був щасливим.

Дуже важливим моментом у розвитку емоційного стану дитини є емоційний стан матері, оскільки всі емоції мами, як позитивні, так і негативні, передаються дитині. Якщо мама дитини постійно перебуває в поганому настрої, не посміхається, нервує, то її стан передається малюку, яке стає примхливим, відмовляється від їжі, погано спить. Для того щоб у дитини відбувався позитивний емоційний розвиток, у сім'ї повинні бути сприятливі психологічні умови.

У віці від трьох до п'яти років дитина може відчувати страх темряви, замкнутого простору або самотності. Батьки повинні підтримувати дитину, заспокоювати і вміти поговорити про її проблеми для того, щоб її емоційна сфера залишалася стабільною. Крім цього, стабілізувати емоційний стан малюка дуже часто допомагає впевнена, спокійна, приймальна поведінка батьків, яка виступає прикладом для дитини. Якщо в сім'ї між дитиною і батьками не буде налагоджено емоційний контакт, це може несприятливо позначитись на формуванні її характеру і розвитку загалом. Також на формування емоцій впливає спілкування з однолітками. Діти, які мають можливість спілкування з іншими дітьми, відчувають страхи набагато рідше, ніж ті, що такого спілкування не мають. Під час спілкування з друзями дитина розкриває повний спектр емоцій, при цьому набуває навичок захисту, навчається адекватно сприймати невдачі і проявляти гнучкість у поведінці. Це допомагає дитині засвоїти основи правильної поведінки в суспільстві.

Після шести років у дитини можуть з'явитися такі емоції, як недовірливість, сумнів у своєму майбутньому, тривожність. Ці емоції зникають самі в тому випадку, коли батьки проявляють життєрадісність, упевненість і спокій. Для того щоб дитина якомога частіше відчувала позитивні емоції, необхідно, щоб між батьками були хороші стосунки і ситуація в родині була стабільною.

Дитина, яка має досвід переживання всієї палітри емоцій з превалюванням позитивних відчуттів, розвивається набагато швидше за тих дітей, у житті яких був бідний емоційний фон або переважали негативні емоції. Дитина зі стабільною емоційною сферою має хороше душевне здоров'я, відчуття безпеки і довіру до батьків.

Спілкування і взаємодія людини з іншими людьми не будуть ефективними, якщо учасники не здатні побачити емоційний стан один одного і керувати своїми емоціями. Тому розвиток емоційної сфери є досить важливою складовою у становленні особистості, і надзвичайно важливо, щоб дорослі допомогли дітям навчитися справлятися з безліччю емоцій, які людина відчуває протягом життя, і при цьому продовжувати жити. Але для того щоб допомогти дитині, батьки повинні насамперед самі вміти ідентифікувати свої почуття та емоції в тій чи іншій ситуації, конструктивно виражати своє хвилювання. Систематизація знань про людські емоції допоможе дітям знайти внутрішній спокій та емоційну стійкість.

Емоції – це особлива послідовність фізичних відчуттів, які ми відчуваємо в певних ситуаціях. Їхня інтенсивність варіює від ледь помітних до неймовірно сильних. Ми відчуваємо емоції постійно. Вони перетікають з однієї в іншу і переплітаються між собою, коли ми завершуємо один життєвий етап і рухаємося до іншого. Ми завжди щось відчуваємо. Емоції сигналізують, що ми ще живі!

Розрізняють чотири основні емоції: злість, страх, сум і радість (див. Рис. 3). Решта – це відтінки почуттів, поєднання чотирьох основних. Емоції – це ніби різноманітні відтінки кольору, які з'являються при змішуванні базових – червоного, жовтого і синього. Можливі тисячі комбінацій. Наприклад, ревності – поєднання злості і страху, ностальгія – смутку і радості.

Навчити цього дитину не так складно, якщо маєш ці навички сам. Зрозумівши, чому ми відчуваємо емоції, як їх висловлювати і яких ситуацій варто уникати, ми зможемо зробити власне життя і життя наших дітей щасливішим.

Чому ми відчуваємо емоції?

Іноді кожному з нас хочеться взагалі перестати відчувати. Особливо відчувати неприємні емоції: злість, смуток і страх. Навіщо природа наділила нас здатністю переживати настільки інтенсивні відчуття? Справа в тому, що кожній емоції відведено особливе місце.

Для початку візьмемо злість. **Злість** – це емоційний стан, який має стійкий характер (тобто викликає піднесення, хоч і короточасне, життєвих сил). Причинами злості є відчуття фізичної або психологічної перешкоди на шляху до мети, фізичні або психологічні переживання порушення меж. Це можуть бути фізичні перешкоди, правила, закони або особиста безпорадність. Якщо перешкоди незначні й невизначені, безпосередня реакція може не виражатися в злості. Однак якщо певний бар'єр справді заважає досягненню бажаної мети, злість рано чи пізно обов'язково виникне. Якби не вона, ми не могли б постояти за себе. Злість – прагнення до свободи та інстинкт самозбереження.

Страх має не меншу цінність. **Страх** – це емоція, яка виникає при одержанні суб'єктом інформації про можливе заподіяння шкоди його життєвому благополуччю, про реальну або уявну загрозу. Страх нас часто сковує, не дозволяє діяти. І коли він проявляється неадекватно до ситуації, ми його сприймаємо негативно. Проте основна функція страху – збереження життя. Страх не дозволяє нерозважливо ризикувати. Страх змушує замислитися, зупинитися, шукати спосіб уникнути небезпеки, навіть якщо мозок ще не з'ясував, у чому саме полягає загроза.

Сум – емоційний стан, який допомагає пережити горе, накопичити енергію, якої в нас зараз недостатньо. Сум буквально звільняє від гіркоти втрати чогось або когось. Хімічні процеси, які викликає сум у мозку, допомагають позбутися болю й жити далі. Сум допомагає пережити труднощі і знову почати спілкуватися з навколишнім світом та людьми.

Радість – це емоційний стан, пов'язаний з можливістю досить повно задовольнити актуальну потребу, ймовірність якої в цей момент була невелика і невизначена. Радість – це те, що відчувається після якоїсь творчої або соціально значущої дії.

Упевненість і особиста значущість, які набуваються в радості, дають людині відчуття здатності здолати труднощі й насолоджуватися життям. Радість супроводжується короточасною самозадоволеністю, задоволеністю оточенням і всім світом. Враховуючи ці характеристики радості, легко зрозуміти, що поки у світі існують проблеми, події, які зумовлюють стрес і стан невпевненості, люди не можуть постійно перебувати у стані радості.

Ми ознайомилися з основними, базовими емоціями. Далі наведено рекомендації щодо того, як навчити дітей контролювати ці емоції

Як навчити дітей контролювати злість

Коли дитина сердиться, її безпосередня реакція – дати комусь стусанів. Це бажання цілком природне, але оскільки дитина живе в суспільстві, застосування фізичної сили як щоразовий прояв злості є неприпустимим. Замисліться на хвилину: чи існує ідеальний спосіб контролювати злість? Головне в контролі злості – це збереження рівноваги. Якщо вам щось не подобається, потрібно сказати про це – впевнено, вголос і якомога раніше, поки ще не хочеться застосувати насильство. Злість і насильство – не одне й те саме. Людина вдається до насильства, якщо не вміє контролювати свої дії.

Доросла людина вміє контролювати злість так, що її прояви відчутні, але не завдають шкоди і не ображають навколишніх. Якщо дитина рідко сердиться, її можуть почати вважати слабкодухою, зневажати або використовувати. Якщо дитина злиться надто часто, її зненавидять і навісять ярлик розбишаки. Ви повинні показати дітям, і насамперед на власному прикладі, як досягти ідеального балансу. Це потребуватиме років практики, проте результат того вартий.

Кроки до контролю над злістю

1. Поясніть, що злість необхідно виражати словами, а не насильством. Діти повинні вголос вимовити, що вони сердяться, і розповісти чому.

2. Допоможіть дитині встановити зв'язок між емоціями і причинами їх виникнення. Поговоріть з нею, з'ясуйте, що спровокувало спалах злості. Маленьким дітям іноді потрібно допомогти «згадати», що ж пішло не так. Дуже скоро діти самі зможуть пояснити, чому вони сердиті, замість того щоб відразу переходити до імпульсивних дій.

3. Дитина повинна знати, що ви готові її вислухати і взяти до уваги її почуття (але це не означає, що все буде так, як вона захоче):

«Ти зараз злишся. Тобі неприємно, що я тебе не слухала. Але тепер я слухаю».

«Ти злишся... Ти образилась на Олю, бо вона забрала в тебе ляльку».

«Знаю, ти вже втомився стояти в черзі, і я теж. Як ми можемо розважитись, поки ще чекаємо? Чим би ти хотів зайнятися?»

4. Прямо скажіть, що насильство – неприйнятний спосіб проявляти злість. Відразу ж припиняйте всі спроби, після кожної бійки аналізуйте негативні наслідки і наполягайте на тому, щоб дитина виправила свою помилку (тобто виразила невдоволення словами).

5. Діти повинні говорити, чого вони хочуть. Дуже часто дитина починає скиглити і скаржитися, бо чогось не хоче. Налаштуйте її на позитивний лад:

– Він/вона мене б'є.

– Скажи йому/їй голосно, при всіх, щоб так більше не робив/не робила.

– Світлана відняла мій велосипед.

– Попроси її повернути негайно. Скажи, що це твій велосипед і він тобі потрібен просто зараз.

6. Будьте прикладом для своїх дітей. У складних ситуаціях дитина, скоріше за все, робитиме те, що ви робите, а не те, що ви говорите. Ви повинні стати для неї рольовою моделлю. Якщо ви злитесь, так і скажіть гучним голосом. Не дозволяйте собі розлютитися по-справжньому. Зліться і проговорюйте свій стан, щоб випустити пару. Тоді діти зрозуміють, що можна виговоритися і злість мине. Часто повторюйте прості фрази:

«Я розсердилась!»

«Твій вчинок мене розсердив!»

«Мені прикро, що ти не дотримав слова».

Діти краще навчаються контролювати злість, якщо ви помірно проявляєте свої емоції, а не завжди посміхаєтесь, поводитесь розумно і стримано. Дитина повинна розуміти, що його батьки теж із плоті й крові і переживають різноманітні емоції, а не лише радість.

Можна сильно злитися на дітей, при цьому не принижуючи їх і не вдаючись до насильства. Не забувайте про те, що емоції потрібно висловлювати відкрито і безпосередньо. Дитині може знадобитися якийсь час, щоб навчитися опановувати злість. Радійте, якщо вона демонструє хоч якісь зрушення в цьому напрямі, наприклад, вже не намагається вдарити іншу дитину чи вас, а голосно вимовляє: «Я розлютився!» Навіть деякі дорослі на таке не здатні, тому вважайте, що досягли величезних успіхів!

Як навчити дітей пережити сум

Народна мудрість каже: коли вам сумно, поплачте, і стане легше. Проте цією мудрістю люди не користуються, бо поряд з нею існує ряд стереотипів, у тому числі гендерних, які заважають проявляти сум. Наприклад: *«Будь сильним, будь чоловіком»*, *«Хлопчики не плачуть!»*, *«Не плач. Будеш некрасивою»*, *«Не плач. Плаксив ніхто не любить!»* і тому подібне. Тому в дітей закладається думка, що занадто багато плакати недобре. Є навіть особливе прізвисько «плакса-вакса».

Та іноді виплакатися просто необхідно. Плакати так само природно, як і дихати. Якщо постійно стримувати сльози, людина не стане «сильною», а озлобиться, житиме в минулому, втрачаючи контакт із сьогоденням, боїться емоцій інших людей і всього, що пов'язано зі смертю і втратою. Якщо ви вмієте плакати і переживати біль, ви впораєтесь з чим завгодно.

Учені виявили, що коли людина плаче, її організм вивільняє хімічні речовини групи ендорфінів, що блокують больові рецептори і тим самим діють як анестезія.

Сум проходить, якщо забезпечити дитині підтримку й розуміння. Вам потрібно просто бути поруч, заспокоїтися, сісти або стати поруч і сумувати з дитиною. Іноді діти хочуть, щоб їх обійняли і тримали на руках, іноді їм хочеться сидіти на відстані.

Можна поспівчувати дитині, якщо ви вважаєте, що це доречно:

«Я сумую разом з тобою, поплач».

«Мені дуже шкода дідуся».

Якщо дитина заплуталася у своїх переживаннях або соромиться, поясніть ситуацію: *«Толя був хорошим другом. Я розумію, чому ти сумуєш після його від'їзду».*

Одного разу моя мама розповіла історію, яка її дуже вразила. Вони були на церемонії прощання з померлим. І ось хтось із родичів присів збоку, охопив голову руками і так сидів. А в цей час маленький хлопчик підійшов до нього присів поряд, поклав руку йому на коліно і промовив: *«Хочеш я поплачу разом з тобою?».*

Як навчити дітей побороти страх

Страх необхідний кожному. Якщо ваші діти вміють вчасно завмерти на місці і не кинутися назустріч небезпеці, це може врятувати їхнє життя. Також важливо навчити дитину швидко бігати, стрибати, правильно падати, щоб вона могла якнайкраще уникнути небезпеки. У нашому шаленому світі потрібно побоюватися занадто привітних незнайомих або людей, які поведуться дивно.

З іншого боку, сильна боязнь може перетворитися на серйозну ваду. Діти повинні вміти розмовляти з дорослими, постояти за себе перед однолітками та дорослими, висловлювати свою думку в суспільстві. Діти повинні розуміти, що світ – досить безпечне місце, якщо не наражати себе на небезпеку. Ми хочемо, щоб наші діти були хоробрими, відкривали для себе нові горизонти: в спорті, з друзями, в творчості тощо.

Як підтримати дитину в боротьбі зі страхами

1. Будьте неупередженими. У віці трьох-чотирьох років діти часто починають більше замислюватися про навколишній світ, а значить, і відчувати сильне занепокоєння. Поговоріть з дітьми, будьте терплячі і ведіть себе як зазвичай. Довіряйте дитячій інтуїції: іноді їхні побоювання якогось місця чи людини мають свої підстави. Страх – своєрідний радар, який не раз виручав людський рід у небезпечному минулому.

2. Аналізуйте страхи. Якщо в дитини з'явився страх перед реальними подіями або людьми, поясніть, що в житті таке малоймовірно. Проте покажіть дитині способи саморегуляції в екстремальних ситуаціях. Розробіть план дій, програвайте з дитиною можливі ситуації. Подумайте разом, що потрібно зробити, щоб знову відчути себе в безпеці.

3. Якщо дитина боїться чогось нереального, скажіть правду. Не варто шукати чудовисько під ліжком – якщо тільки ви не живете на Комодо – острові жаху!

4. Приховані страхи. Якщо дитина постійно чогось боїться, вислухайте її і замисліться: може, насправді причина страху криється десь іще? Іноді побоювання – лише прикриття для більш глибокого, прихованого страху, в якому дитині важко зізнатися.

Чи потрібно навчати дітей проявляти радість?

Так, нас часто хвилюють прояви саме «негативних» емоцій. Проте в переживанні радості теж є «побічні ефекти». Від сильних позитивних емоцій люди також часто отримують стрес. Напевно, кожен неодноразово бачив чи переживав у своєму житті, що після позитивних подій з радісним спектром переживань людина почувається виснаженою. Або, наприклад, коли дитина в піднесеному настрої бігає, стрибає, галасує, шумить і не може заспокоїтись. Тут, як і з іншими емоціями, насамперед варто дати дитині зрозуміти, що ви знаєте, що і чому вона зараз відчуває, і назвати це відчуття: «Ти зараз дуже радієш... Тебе зараз переповнює радість, бо тато повернувся з відрядження...»

Крім того, варто запропонувати дитині інші способи вираження радості. Наприклад: «Крім бігання-стрибання, як іще ти можеш порадіти татовому поверненню додому?»

Придумайте разом з дитиною список форм прояву радості відповідно до ситуації:

- «Сказати татові про це»
- «Обійняти його міцно-міцно»
- «Намалювати татові малюнок»
- «Приготувати чай»

Для полегшення відпрацювання й закріплення нових навичок контролю емоцій варто дотримуватись таких порад.

Визначте стандарти поведінки. Дитина повинна знати чіткі критерії оцінки своїх дій. Наприклад, якщо її поведінка завдає шкоди їй, іншим людям або навколишньому середовищу, то вона зобов'язана зупинитися і подумати, що робить не так. Коли правила не встановлено або вони важкі для розуміння, дітям дуже складно себе контролювати.

Зробіть паузу. Якщо ви чуєте від своєї дитини не ті слова, яких очікували, чи бачите не ту поведінку – зверніть на це увагу. Зробіть глибокий вдих, заспокойтеся. Ви повинні бути не тільки наставником, а й зразком для наслідування. Просто зробіть паузу і скажіть у відповідь: «Спробуємо ще раз. Я уважно слухаю. Я розумію, що ти хочеш мені сказати щось важливе. Скажи це так, щоб у мене була можливість допомогти тобі». Якщо лексикон вашого малюка ще тільки формується, навчіть його вживати «умовні» вирази:

- «Будь ласка, дозвольте мені зробити це інакше ...»
- «Тату, чи можеш ти мені дати...»
- «Я починаю хвилюватися, прошу вас, допоможіть мені...»
- «Зверніть на мене увагу, будь ласка...»

Якщо ваша дитина намагається битися, зупиніть її, навіть якщо вона при цьому розсердиться. Коли вона починає ламати іграшки або кидати м'яч у люстру, залишіть усі справи і заспокойте її. Це дозволить вашому малюку

зрозуміти, що він поводиться неправильно, і швидше засвоїти правила поведінки в сім'ї.

Постійно будьте «на зв'язку» зі своєю дитиною. Чи не помічали ви, що ваш малюк починає нервувати, коли ви часто розмовляєте по телефону? Або, граючись з ним, одним оком переглядаєте улюблене шоу? Він розуміє, що хоча ви фізично поруч, ваша увага десь дуже далеко від нього. Увага до дитини дозволить вам вчасно її заспокоїти і тим самим полегшить вашу педагогічну задачу.

Дайте дитині можливість розслабитися. Внутрішня напруга заважає продуктивному навчанню, а тим більше – вивченню чогось нового. Створіть для дитини в будинку «заспокійливий простір» з улюблених книг, малюнків або інших речей, які її радують і, отже, заспокоюють. Якщо «заспокійливого простору» поруч нема, просто зробіть паузу. Головне в цій справі – дати дитині спокійно опанувати себе. Однак не допускайте, щоб малюк відчував себе знехтуваним. Обов'язково скажіть: *«Коли заспокоїшся, можеш повернутися до нас, і ми продовжимо розмову»*.

Щодня тренуйтеся та аналізуйте ситуації. Регулярне «тренування» набутих навичок «приборкання» сильних емоцій має відбуватися щодня у вашому повсякденному житті. Варто щодня проводити з дітьми аналіз усіх подій, які відбулися, і заново відпрацювати з ними те, що вони від хвилювання відреагували не так, як ви їх навчали, – повторити слова, інтонації та дії, які допомагають контролювати відповідні емоції. Якщо ситуація знову загострюється і дитина раптом «забула» потрібні слова, просто нагадайте їй: *«Ми вже говорили про це. Спробуй ще раз. Я уважно слухаю»*.

Закріплюйте досягнення. Дуже важливо звертати увагу не лише на моменти, які потребують подальшої роботи, але й на досягнення дитини. Обов'язково зверніть свою увагу та увагу дитини на те, що їй вдалося зробити, щоб емоція не вийшла з-під контролю. Наприклад: *«Я дуже радію з того, що ти не вдарив Мишка, коли він відібрав твою машинку, а впевнено попросив його її повернути. Я пишаюсь твоїм вчинком!»*



Фрази для вираження визнання гарних рис та вчинків

«Ти такий винахідливий/артистичний / така винахідлива/артистична»

«У тебе завжди чудові ідеї»

«Бути цікавим – це дуже добре»

«Ти так цікаво розповідаєш!»

«Твоя картина/розповідь/пісня просто чудова!»

«Я тобою захоплююсь»

«Це чудове запитання!»

«Твоїм друзям з тобою пощастило»

«З тобою я щодня вивчаю щось нове»

«Ти робиш мене кращим»

«Ти хороший хлопчик / хороша дівчинка»
«Ти чудово виглядаєш сьогодні»
«Ти вчинила/вчинив дуже хоробро»
«Ти знаєш це краще за мене!»
«Влучно сказано!»
«Ти гарна/гарний і зовні, і всередині».

Ігрові прийоми, які дозволять зробити навчання контролю над емоціями цікавішим

«Світлофор». Якщо ваша дитина ще маленька, розгляньте світлофор і поясніть принцип його дії. Приготуйте кілька наборів кружалець червоного, жовтого та зеленого кольорів. Розкладіть їх у кімнатах, покладіть один до своєї сумочки.

Поясніть дитині принцип гри. Коли вона сильно збуджена, сердита, розлючена, просто покажіть і скажіть їй, що це «червоне світло». Потім, коли вона трохи приходиться до тями, говоріть: «Це вже жовтий», – а коли зовсім спокійна: «А тепер зелений». Бажано, щоб малюк навчився уявляти собі справжній світлофор зі зміною кольорів, тоді з часом він за допомогою цього нехитрого прийому зможе регулювати свої емоції. До речі, якщо ви самі схильні до бурхливих проявів почуттів, попросіть малюка нагадувати вам, коли попереду «загорається червоне світло».

Знак «Стоп». Намалюйте разом знак «СТОП» і домовтеся, що як тільки дитина відчує, що починає сильно сердитися, то відразу дістане цей знак і скаже вголос або подумки: «Стоп!» Ви самі теж можете спробувати використовувати такий знак для приборкання свого гніву.

«Кривляки». Кривляйтеся з малюком перед дзеркалом. Зображуйте різноманітні емоції. Зверніть особливу увагу на міміку розгніваної людини.

«Чарівна кулька». Коли почуття вже перепоновили малюка, йому вкрай важко заспокоїтися. Якщо бачите, що дитина засмучена або збуджена і ось-ось заплаче, запропонуйте їй зробити глибокий вдих і повільний видих: «Нумо надуватися, як повітряні кульки! Цікаво, в кого більше поміститься повітря? А тепер повільно-повільно випускаймо з наших кульок повітря».

«Лимон». Якщо дитина явно роздратована і сердиться, попросіть її міцно-міцно стиснути, а потім поступово розслабити кулаки: «Ти такий сердитий. Ану стисни кулачки, покажи, як сильно ти сердися А ще сильніше можеш розсердитися?» Потім попросіть дитину розтиснути пальці і, нарешті, розкрити долоні, повністю розслабивши руки.

«Могутнє дерево». Попросіть дитину якомога сильніше натиснути п'ятами на підлогу, напружити все тіло, руки, ноги; міцно зціпити зуби: «Ти могутнє дерево, дуже міцне, в тебе сильне коріння, яке йде глибоко в землю, тобі ніхто не страшний. Це поза впевненої людини».

«Лев». Запропонуйте дитині уявити себе левом: «Він гарний, спокійний, упевнений у своїх силах, голова гордо піднята, плечі розправлені. Його звуть так, як тебе (ім'я дитини), у нього твої очі, тіло. Ти лев!» Можна запропонувати погарчати, як лев.

Ігровий прийом «Диво-речі». Для опанування сильних емоцій дитини можуть стати у пригоді різноманітні предмети, такі як:

- чашка: в неї можна кричати;
- миска або ванна з водою: в них можна жбурляти гумові іграшки;
- аркуші паперу: їх можна м'яти, рвати, з силою кидати в мішень на стіні;
- олівці: ними можна намалювати неприємну ситуацію, а потім заштрихувати або зім'яти малюнок;
- пластилін: з нього можна зліпити фігурку кривдника, а потім зім'яти або переробити її;
- подушка: її можна кидати, бити, штовхати; виділіть окрему подушку «для розрядки»; не варто використовувати для цього м'які іграшки і ляльок, а от боксерська груша згодиться;
- пісочний годинник: якщо вам здається, що маленький скандаліст здатний вас зараз почути, запропонуйте йому зменшувати інтенсивність свого крику відповідно до того, як падають піщинки в пісочному годиннику, – спочатку голосно, потім тихіше й тихіше. Поставте на стіл пісочний годинник і скажіть дитині, що вона може поплакати, поки пісок перетікає з однієї половинки в іншу, а потім повинна заспокоїтися. Спостерігаючи за рухом піщинок, дитина, скоріше за все, припинить плакати. Для цієї мети добре підходять так звані піщані картинки – подвійний скляний екран, усередині якого переважає пофарбований пісок, утворюючи химерні ландшафти.

Отже, процес розвитку емоцій починається з раннього дитинства, і важливою умовою формування емоцій та почуттів є турбота дорослих. Дитина, обділена любов'ю та ласкою, сама виростає холодною. Також дитина не повинна обмежуватися лише власними почуттями, а повинна вміти виявляти їх в інших людей, співчувати, проявляти свої емоції адекватно до ситуації та в конструктивний спосіб. Це дозволить їй налагоджувати спілкування з різними людьми, адекватно переживати стресові ситуації та залишатися здоровою.

3.4. Як ефективно впливати на поведінку дитини: прийоми виховання для батьків

Чотири основні причини серйозних порушень поведінки:

Боротьба за увагу. Якщо дитина не отримує потрібної кількості уваги, яка їй так необхідна для нормального розвитку та емоційного благополуччя, то вона знаходить свій спосіб її отримати – через неслухняність.

Боротьба за самоствердження проти надмірної батьківської влади та опіки. Дітям стає особливо важко, коли батьки спілкуються з ними у формі вказівок, зауважень і залякування.

Бажання помститися. Діти часто ображаються на батьків. Причиною можуть стати різке зауваження, невиконана обіцянка, несправедливе покарання, нехтування однією дитиною на користь іншої, розлучення, зміна місця проживання, смерть.

Втрата віри у власний успіх. Трапляється, що дитина переживає невдачу в одній ситуації, а проблеми в неї виникають зовсім в іншій: наприклад, у дитини не склалися стосунки з однолітками, а наслідком буде зухвала поведінка вдома.

- Чим більше дитину сварять, тим гіршою вона стає. Чому так відбувається? А тому, що виховання дитини – це зовсім не дресура. Батьки існують не для того, щоб формувати в дітей умовні рефлексии.
- Чим частіше батьки розлючуються на дитину, зупиняють, критикують її, тим швидше вона приходить до узагальнення: «Мене не люблять».
- Дисципліна не до, а після встановлення добрих відносин, і тільки на базі їх.
- Можна висловлювати своє невдоволення окремими діями дитини, але не дитиною загалом. Можна засуджувати дії дитини, але не її

- «Погана поведінка – єдине, що дитина може протиставити неправильно поводженню з нею».
- «Проблемні, «важкі», «неслухняні» і «неможливі» діти, як і діти «з комплексами» або «нещасні», – завжди результат неправильно сформованих відносин у родині».

Це деякі висловлювання Юлії Гіппенрейтер⁴, що найкраще характеризують дитину в несприятливих обставинах.

⁴ Ю.Б. Гіппенрейтер – відомий психолог та педагог, професор, автор багатьох книг та посібників з виховання дітей.

почуття. Невдоволення діями дитини не повинно бути систематичним, інакше воно переросте в її неприйняття.

- Сувора мама емоційно відгороджена від дитини. Дитина відчуває саме так.
- Хвалити корисно! Але пусті похвальні слова як цукерка: приємні, але мало сенсу, і надмір не є корисним. Намагайтеся описувати, що бачите, і висловлювати свої почуття.

Уникайте		Кажіть	
–	«Яка хороша дитина!» «Молодець!» «Дай п'ять!»	+	«Які в тебе впевнені перші кроки!» «Який цікавий дах у твого будиночка на малюнку!» «Ти так спритно залізла на дах!»

- У всіх випадках, коли дитина засмучена, ображена, зазнала невдачі, коли їй боляче, соромно, страшно, коли з нею обійшлися грубо або несправедливо і навіть коли вона дуже втомилася, перше, що потрібно зробити, – це дати їй зрозуміти, що ви знаєте про її переживання (або стан), «чуєте» її.
- Дитині важливо знати, що з нею говорять, і їй треба допомогти усвідомити свої почуття. Проговоруйте їй почуття, не заперечуйте їх! Поясніть, що біль не вічний, що скоро все минеться, а ви поряд.

Уникайте		Кажіть	
–	«Знайшла через що засмучуватися!» «Чому ти плачеш, адже зовсім не боляче!» «Не плач – це така дрібниця!»	+	«Ти засмутилася, що кулька полетіла, але дивись, як гарно вона летить!» «Тобі боляче, моя маленька, пальчик болить, дай-но поцілую!»

- **Пам'ятайте:** слухняність через страх довго не втримається. Нехай дитина знає, що ви завжди поряд. Якщо вона не слухається, вередує або не долає навантаження, треба брати ситуацію під контроль, допомогти їй, а не залишити наодинці з проблемою. Для уникнення критичних ситуацій заздалегідь визначайте умови.

Уникайте		Кажіть	
–	«... , або ніколи сюди з тобою не прийду!» «Не зробиш... – не отримаєш цього!» «Ну й залишайся, а я пішла!»	+	Проговорюйте її почуття. Повторюйте, що все добре, що ви поруч. «Ми зараз підемо в магазин, але ти можеш обрати лише одну іграшку!»

- Безумовно приймати дитину означає любити її не за те, що вона гарна, розумна, здібна, помічниця і так далі, а просто так, просто за те, що вона є!
- Не соромтеся своєї дитини! Сором – це відчуття, що ти поганий. Коли дитина відчуває себе поганою, вона також відчуває себе непотрібною. Вона робити все, щоб завоювати вашу любов, ігноруючи те, що треба саме їй.

Уникайте		Кажіть	
–	«Хлопчики не плачуть, який сором!» «Як тобі не соромно!» «Чого ти кричиш, на тебе люди дивляться!»	+	«Рідненький, розмовляй, будь ласка, тихіше: мама поряд і добре тебе чує». «Ти чого кричиш? У мене ж є вуха. Скільки їх? Вони довгі, як у зайця?»

«Іноді батьки хибно ставляться до різниці у вихованні сина та дочки: «Дочка – це більш ніжне створіння, тому її слід більше пестити, обіймати. А син – це майбутній чоловік, тому його треба виховувати у більш суворих умовах. Жодних пестоців, обіймів та поцілунків», – вважають такі батьки. І тим самим завдають шкоди психоемоційній системі дитини, її подальшому життю та взагалі здоров'ю. До речі, таке виховання позначиться й на майбутніх діях вашої дитини, яким не додасться достатньою мірою того, чого найбільше потребує діти, – проявів любові⁵».

- Готуйте дитину до будь-яких дій поступово, намагайтесь говорити послідовно, описуючи свої дії.

⁵ Т.Іванова, Т.Кваша. Корекція заїкання. – К.: Вид. гр. «Шк. світ», 2015. – С. 84.

Уникайте		Кажіть	
-	«Я кому сказала, злязь з гірки, ходімо додому!» «Я тобі вже 10 хвилин кажу, що пора спати!» «Чому ти злякалась, це просто лікар!»	+	«З'їдь з гірки ще раз, і ми підемо додому» «Зараз ми почистимо зуби, почи-таємо книжку і будемо спати» «Ми зайдемо в той кабінет, і там буде жінка в білому халаті, дуже добра та уважна, вона буде дивитися твої оченятка»

- Поясніть після інциденту. Під час агресії-істерики-розладу просто пожалійте вашу дитину, а потім у спокійних умовах обговоріть ситуацію.

Уникайте		Кажіть	
-	«Я попереджала!» «Скільки разів можна повторювати! Знову ти це зробив!»	+	«Ти впала, вдарилася! Ходи я поцілую» «Дивись: ти бігла і не помітила ямку. Наступного разу дивися під ніжки, гаразд?»

- Говоріть на позитивних нотах! Наш мозок не сприймає негативну частку НЕ, а сприймає те, що йде після неї. «Не чіпай» – обов'язково зачепить, «не кричи» – обов'язково закричить. А якщо казати: «Обережніше!», «Уважніше!», – тоді ефект буде куди більшим.

Уникайте		Кажіть	
-	«Не тягни кішку за хвіст!» «Не галасуй!» «Не лізь у калюжу!» «Впадеш!»	+	«Кішці боляче, вона може тебе подряпати» «Тихіше-тихіше, чуєш, хтось крадеться» «Калюжа глибока, обійди її збоку» «Стій! Обережно, край!»

- Дайте дитині бути самою собою. Не підштовхуйте її весь час. Не повчайте її. Не читайте їй нотацій. Не намагайтеся її звеличувати. Не примушуйте її щось робити!
- Дозволяйте дитині побачити негативні наслідки своїх дій (або своєї бездіяльності). Тільки тоді вона буде дорослішати і ставати відповідальною.
- Ваша дитина сильна, смілива, спритна! Довіртеся їй! Не заважайте дитині робити те, що вона може робити сама. Вона швидко вчиться на своїх помилках і буде вам вдячна за мовчазну підтримку!

Уникайте		Кажіть	
-	«Не лізь туди!» «Я допоможу тобі залізти!» «Дай я правильно намалюю будиночок!»	+	«Зараз розпочнемо з нижчої гірки, а потім перейдемо на іншу». «Мамі страшно дивитися, як ти високо залізла». «У тебе такий цікавий будиночок, які гарні віконця!»

- Забороняючи щось, пропонуйте інші, дозволені варіанти.

Уникайте		Кажіть	
-	«Не гримай каструлею!» «Не лізь у калюжу!»	+	«Обережно, каструля може зламатися! Краще поклади туди макарони!» «Візьми паличку, спробуймо витягнути той листочок з калюжі!»

Не бійтеся вибачатись: ви не втратите авторитет, а здобудете його і навчите дитину визнавати і виправляти свої помилки. Дитина повинна розуміти, що ви також можете помилитися, розлютитися, втомитися, ви можете накричати, грубо відповісти, роздратовано буркотіти, але попри все **ви завжди її любите!**

Правила про правила

1. Правила (обмеження, вимоги, заборони) обов'язково повинні бути в житті кожної дитини.
2. Правил не повинно бути забагато, вони повинні бути гнучкими.
3. Батьківські вимоги не повинні суперечити найважливішим потребам дитини.
4. Дорослі повинні узгодити правила між собою.
5. Інтонація, з якою повідомляється вимога або заборона, повинна бути скоріше дружньо-роз'яснювальною, ніж владною.
6. Краще карати дитину, позбавляючи її приємного, ніж роблячи їй погано.

Наприклад, вигадайте кілька занять з дитиною або сімейних справ, традицій, які створюватимуть «зону радості». Зробіть їх регулярними, щоб дитина чекала їх і знала, що вони настануть обов'язково, якщо вона не зробить чогось дуже поганого. Скасовуйте їх тільки тоді, коли дитина справді щось накоїть і ви справді засмутитесь. Однак не погрожуйте скасуванням цих подій через дрібниці. Пам'ятайте: «зона радості» – це «золотий фонд» вашого життя з дитиною.



Фрази для вираження оцінки зусиль

«Я знаю, що ти старався/старалася з усіх сил.»

«Ти мені так добре допомагаєш!»

«Я дуже ціную твою допомогу»



Фрази для вираження того, що вам добре разом

«З тобою завжди весело!»

«Так чудово, що в нас з тобою весь день попереду»

«Розповідай швидше, не терпиться все почути!»

3.5. Як допомогти дитині адаптуватися до нового місця проживання: рекомендації для сімей, які вимушено покинули місце свого проживання

Те, як діти реагують на труднощі, травматичні події, залежить від їхнього віку, рівня розвитку, взаємодії з ними та між собою їхніх батьків, піклувальників та інших дорослих. Дошкільники не здатні повністю зрозуміти, що відбувається навколо, і особливо потребують підтримки дорослих.

Що ви можете зробити для адаптації дитини до нового місця проживання?

ЯКЩО ВАША ДИТИНА...	ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО...	ЯК ДОПОМОГТИ?
Погано спить, не хоче йти у ліжечко, не хоче спати сама або прокидається серед ночі з криками.	Коли діти бояться, вони хочуть, щоб з ними поряд був хтось рідний та безпечний. Вони починають хвилюватися, коли вас немає поруч. Якщо під час надзвичайної ситуації вам довелося розлучитися, то необхідність засинати на самоті нагадує дитині про ті часи.	Якщо це можливо, дозволяйте дитині спати поруч з вами. Однак поясніть, що це лише тимчасове явище. Визначте «порядок» відходу до сну: казка, молитва, обійми тощо. Розкажіть дитині, що такий порядок виконуватиметься щодня, і дитина знатиме, чого чекати.

ЯКЩО ВАША ДИТИНА...	ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО...	ЯК ДОПОМОГТИ?
	<p>Час перед сном – це час спогадів, адже ми нічим іншим не зайняті. Дітям часто сниться те, що їх лякає, тому перспектива йти в ліжко може бути страшною вже сама по собі. Зрозумійте, що дитина створює такі «проблеми» ненавмисно.</p>	<p>Обійміть дитину і скажіть, що вона в цілковитій безпеці, що ви поряд і нікуди не зникнете.</p> <p>Це може зайняти деякий час, але чим безпечніше відчувається дитина, тим краще вона спатиме.</p>
<p>Хвилюється, що з вами щось трапиться.</p>	<p>Такий страх є нормальною реакцією на пережите.</p> <p>Страх може посилюватися, якщо ваша дитина переживала часи небезпеки окремо від рідних.</p>	<p>Нагадайте дитині і собі, що зараз все гаразд і ви в безпеці.</p> <p>Якщо певна небезпека для вас все ж існує, розкажіть дитині про те, що ви робите для її захисту.</p> <p>Переконайтеся, що якщо з вами справді щось трапиться, про вашу дитину подбають. Це дозволить знизити рівень тривоги.</p> <p>Знайдіть спільні позитивні заняття, щоб відволікти дитину від тривожних думок. Почитайте книгу, поспівайте разом – робіть те, що подобається дитині.</p>
<p>Не хоче гратися чи займатися чимось. Демонструє відсутність будь-яких почуттів – радості чи суму.</p>	<p>Ви потрібні своїй дитині. З огляду на пережиті тривожні події дитина може сумувати або бути шокованою.</p> <p>У стані дистресу деякі діти кричать, а деякі приховують свої почуття. Якою б не була її реакція, дитина потребує вашої любові та ласки.</p>	<p>Сядьте поряд, охопіть дитину руками. Покажіть, що ви дбаєте про неї. Спробуйте «розшифрувати» дитячі почуття і скажіть, що сум, лють чи тривога – це цілком нормально: <i>«Здається, ти нічого не хочеш робити? Мабуть, тобі сумно. Сумувати – це нормально. Хочеш, я з тобою посиджу?»</i></p> <p>Знайдіть спільні позитивні заняття, щоб відволікти дитину від тривожних думок. Почитайте книгу, поспівайте разом – робіть те, що подобається дитині.</p>

ЯКЩО ВАША ДИТИНА...	ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО...	ЯК ДОПОМОГТИ?
Багато плаче.	Можливо, внаслідок надзвичайної ситуації життя вашої родини докорінно змінилося, тому цілком природно, що ваша дитина сумує. Дозволити дитині сумувати, при цьому заспокоюючи та втішаючи її, – це спосіб допомогти їй навіть у такому стані. Якщо вас самих переповноє сум, шукайте підтримки інших. Ваш стан безпосередньо відбивається на стані дитини.	Дозволяйте дитині демонструвати свій смуток. Допоможіть їй висловити свої почуття і поясніть, чому вони з'являються: <i>«Напевно, тобі сумно. Справді, є чому сумувати...»</i> Підтримуйте дитину: будьте поруч, приділяйте їй більше уваги й часу. Підтримуйте в дитині надію на краще майбутнє. Розмовляйте про те, як ви житимете далі і що робитимете, наприклад, відвідаєте друзів і родичів тощо. Подбайте про себе і свій стан. Найкраще, що можуть зробити рідні, – давати можливість матері дитини відпочивати і відновлювати сили.
Боїться, що біда повториться.	Страх повторення катастрофи є цілком природним: дитині потрібно досить багато часу, щоб знову відчутти себе в безпеці. Дуже важливо в цьому сенсі захищати дитину від будь-яких нагадувань та заспокоювати її.	Поясніть дитині різницю між самою подією та спогадами про неї. Скажіть таке: <i>«Доц не обов'язково означає повернення урагану. Навіть сильна злива не завдасть нам такої шкоди, як ураган»</i> . Намагайтеся обмежити контакти дитини з телебаченням, радіо та комп'ютерами, адже історії про катастрофи можуть повернути її страх.
Не розуміє, що смерть – це незворотне явище. Зважаючи на притаманне дошкільнятам «магічне мислення», вони можуть вважати, що своїми думками викликали смерть, або що померла людина згодом повернеться.	Дитині потрібно надавати правдиві та адекватні до її віку пояснення реальності смерті, позбавляючи від хибних надій. Мінімізація почуттів стосовно втрати улюбленця або іграшки не допоможе дитині відновитися.	Стежте за тим, що хоче знати ваша дитина. Давайте прості відповіді, заохочуйте додаткові запитання. Дозволяйте дитині брати участь у культурних та релігійних ритуалах скорботи. Допоможіть дитині знайти власний спосіб прощання, наприклад, через світлі спогади, молитви чи запалення свічок по померлих.

ЯКЩО ВАША ДИТИНА...	ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО...	ЯК ДОПОМОГТИ?
Сприймає втрату домашнього улюбленця або улюбленої іграшки як справжнє горе.		Завжди будьте чесними: <i>«Ні, Сірка не повернеться, однак ми можемо думати про нього, говорити та згадувати, яким чудовим собакою він був»</i> . І далі: <i>«Пожежник сказав, що врятувати Сірка було неможливо, і це не твоя провина. Я знаю, як ти за ним сумуєш»</i>
Не розмовляє, поводитися дуже тихо або не може висловитися, що саме її непокоїть.	Ви потрібні дитині для того, щоб демонструвати звичайні почуття відповідно до події: злість, сум та тривогу за життя батьків, друзів, братів і сестер. Ви не можете змусити дитину говорити, однак дайте їй зрозуміти, що вона може заговорити з вами, коли буде готова.	Малюйте «смайлики» для зображення різних почуттів. Придумайте історію про кожен, наприклад: <i>«А пам'ятаєш, коли ..., у тебе обличчя було схоже на це»</i> . Поясніть, що діти бувають дуже засмучені, коли їхня домівка пошкоджена. Допоможіть дітям висловлювати свої почуття за допомогою іграшок чи малюнків. А потім використовуйте слова, щоб переконатися в їхніх почуттях: <i>«Це дуже страшна картинка. Ти справді злякався, коли побачив...?»</i>

Поради для батьків дошкільників після психотравматичної події

- Дуже важливо, щоб усі члени сім'ї залишалися разом! Не варто відправляти дітей в санаторії, тим більше за кордон, одразу після переїзду чи пережитої травматичної ситуації.
- Дітей слід заспокоювати як словами, так і вчинками.
- Намагайтеся підтримувати чи відновити звичний режим дня, наприклад, приготування їжі, відвідання школи, хатні справи тощо. Ваші діти повинні брати активну участь у повсякденних справах.

Пам'ятайте! При спілкуванні з дошкільниками потрібно враховувати їхні вікові особливості (психофізичний розвиток, провідну діяльність та інтереси). Тобто слід використовувати гру, розповідання казок, малювання, спів тощо.

- Не намагайтеся вносити якісь зміни, наприклад, запроваджувати нові правила поведінки чи стандарти. Залиште це на майбутнє.
- Вправи та інші види фізичної діяльності покращать ваше самопочуття.
- Переконайтеся, що ваші діти повноцінно відпочивають і сплять.
- Сприяйте активному залученню дітей до різних вправ і занять (наприклад, малювання), радьте їм гратися з іншими дітьми.
- Намагайтеся підтримувати контакти з родичами та друзями. Це заспокоїть і втішить не тільки вас, але й вашу дитину.
- Багато дітей потребує більше фізичного контакту, наприклад, обіймів та пестощів.
- Не залишайте дитину на самоті або з малознайомими людьми.
- Говоріть про ваші почуття зрозумілою дитині мовою і заохочуйте дітей ділитися своїми почуттями. Запропонуйте дітям поговорити.
- Формуйте в дитини відчуття контролю за власним життям. Навіть найпростіші рішення – наприклад, вибір між двома різними стравами – дозволить розвинути у неї відчуття контролю.
- Захищайте дітей від тривожних нагадувань та спогадів. Негайно втручайтеся, якщо якимось заняттям викликає в дитини занепокоєння чи тривогу. Наприклад, вимкніть телевізор, якщо програма чи фільм нагадує дитині про пережиті травми або посилює відчуття страху і тривоги.
- Як батьки (чи піклувальники) ви є найважливішими людьми у житті дитини. Будьте терплячі та стримані, завжди пам'ятайте, що дитина рано чи пізно обов'язково повернеться до нормального стану.
- Роз'ясніть дітям відомі вам факти, що стосуються травматичної події; вислухайте їхню реакцію.
- Незважаючи на дитячі страхи, як самі діти, так і всі члени сім'ї повинні продовжувати звичну повсякденну діяльність.
- Спілкуйтеся і дійте у співпраці зі службами допомоги (психологами, соціальними працівниками).

Важливо! Будьте уважні до змін в поведінці дитини. Зверніться до лікаря, психолога, психотерапевта, якщо стан дитини викликає занепокоєння.



Фрази для вираження важливості думки дитини

- «Я тебе слухаю»
- «Мені важлива твоя думка»
- «Ти можеш сказати «Ні»»
- «Ти можеш сказати «Так»»
- «Ти тоді мав/мала рацію»
- «Ми зробимо по-твоєму»
- «Я тебе розумію»
- «Так, я з тобою погоджуюсь»



Фрази для вираження довіри

- «Я тобі вірю»
- «Я тобі довіряю»
- «Я поважаю твій вибір і підтримую тебе»

Список використаних та рекомендованих джерел до Розділу 3

Підрозділ 3.1

1. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Эксмо, 2015. –928 с.
2. Черепанова Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях. – М., 1995.
3. Колодзин Б. Как жить после психологической травмы. – М., 1992.
4. Некржавые раны войны. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://donb-asssos.org/20150508>.

Підрозділ 3.2

1. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Эксмо, 2015. – 928 с.
2. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос, Л.І. Литвиненко, Л.Г. Царенко; за ред. З.Г. Кісарчук. – К.: ТОВ Видавництво «Логос», 2015. – 207 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: МЖПЦ «Ла Страда – Україна», 2014. – 84 с.

4. Childhood trauma reactions : A guide for teachers from preschool to ear 12. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.som.uq.edu.au/media/277122/teacher_manual_conrod.pdf.

5. Коулмен Пол. Как сказать ребенку о.../ Пол Коулмен / Перев. с англ. О. Цветковой. – М.: Изд.-во Института психотерапии, 2002. – 399 с.

Підрозділ 3.3

1. Биддалф Стив. Секрет счастливых родителей. – М.: РИПОЛ классик, 2009. – 192 с.

2. Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребенком. Да? – М: АСТ, 2008. – 250 с.

3. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: АСТ, 2014. – 304 с.

4. Павелків Р.В. Загальна психологія: Підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Р.В. Павелків. – К., 2002. – 506 с.

5. Скрипченко О.В., Долинська Л.В. Загальна психологія : Підручник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук, Т.М. Лисянська. – К.: Либідь, 2005. – 464 с.

Підрозділ 3.4

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? : ЧеРо, Сфера; Москва, 2003. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://dytpsyholog.com/2015/10/28/20-висловлювань-ю-б-гіппенрейтер-про-ви/>.

Підрозділ 3.5

1. Как помочь ребенку справиться с кризисом или стрессом. Дети, пережившие травму. Руководство для взрослых / Составитель – д-р Л.Р. Мошинская, по материалам лекции: Алан Коэн, M.Sc., Хава Анкор, M.A., и Мули Лахад, Ph.D. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://stat.haifa.ac.il/~pavelg/downloads/6%20channels.pdf>.

2. Сміт Патрік, Дирегров Етл, Юле Уільям. Діти та війна: навчання технік зцілення. – Укр. переклад – Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. – 84 с.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ, РЕДАКТОРІВ ТА УПОРЯДНИКІВ

Андрєєнкова Вероніка Леонідівна	Директор департаменту профілактики, освіти і медіації ГО «Ла Страда – Україна»
Бойцова Надія Анатоліївна	Практичний психолог ДНЗ № 76 «Весняночка», м. Маріуполь, Донецька область
Гелюх Олексій Миколайович	Психолог спільного проекту «СОС Дитячі містечка – Україна» та Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) «Зміцнення громад для забезпечення потреб уразливих дітей та сімей на півночі Луганської області»
Григораш Тетяна Миколаївна	Методист Вінницького районного методичного центру закладів освіти
Дембінська Ілона Володимирівна	Студентка 3-ДО(1) курсу Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького Навчально-наукового інституту педагогічної освіти, соціальної роботи і мистецтва (напрямок підготовки «Дошкільна освіта»)
Кам'янська Наталія Олександрівна	Практичний психолог Борівської гімназії № 1, Харківська область
Ковальчук Людмила Григорівна	Віце-президент ГО «Ла Страда – Україна», кандидат педагогічних наук
Левченко Катерина Борисівна	Президент ГО «Ла Страда – Україна», доктор юридичних наук, кандидат філософських наук, професор
Лисенко Ірина Петрівна	Практичний психолог ДНЗ № 10, м. Сєверодонецьк, Донецька область
Лисенко Світлана Михайлівна	Практичний психолог Куп'янської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 12 Куп'янської міської ради, Харківська область
Малєєва Оксана Валентинівна	Доцент Донецького інституту післядипломної педагогічної освіти, кандидат психологічних наук
Малєєв Денис Вікторович	Завідувач центру організаційно-методичного супроводу розвитку обдарованості Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти
Мікель Марія Юріївна	Методист районного методичного кабінету відділу освіти Новомиргородської районної державної адміністрації, Кіровоградська область
Мороз Руслана Анатоліївна	Доцент Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського, кандидат психологічних наук

Панок Віталій Григорович	Директор Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України, доктор психологічних наук, професор
Пелих Марина Сергіївна	Практичний психолог Куп'янського ДНЗ № 10 «Теремок», Харківська область
Поуль Валентина Станіславівна	Завідувач кафедри дошкільної, початкової освіти та розвитку особистості Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, кандидат психологічних наук
Разводова Тетяна Олександрівна	Методист Центру практичної психології, соціальної роботи та здорового способу життя КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»
Тимошенко Тетяна Анатоліївна	Методист методичного кабінету відділу освіти Мирноградської міської ради, Донецька область (колишня назва міста (на час підготовки цього видання) – Димитров; місто перейменовано відповідно до Постанови Верховної Ради України від 12 травня 2016 року № 1353-VII «Про перейменування деяких населених пунктів» (http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1353-19)
Трубавіна Ірина Миколаївна	Професор Харківського національного педагогічного університет ім. Г.С. Сковороди, доктор педагогічних наук
Тютюнник Галина Андріївна	Психолог ДНЗ «Колосочок», м. Бориспіль, Київська область

ДЛЯ НОТАТОК

Науково-методичне видання

**АГРЕСІЯ. АНЕКСІЯ. КОНФЛІКТ
СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА
ТА ПСИХОЛОГІЧНА ВІДПОВІДЬ
НА ВИКЛИКИ ДЛЯ ДІТЕЙ**

**Методичні рекомендації
для педагогів дошкільних навчальних закладів**

Верстка та дизайн обкладинки:

Н.В. Тілікіна

Редактор:

С.І.Глущик

Формат 60x84/16

Ум. друк. арк. 4,9.

Тираж 1000 прим. Замовл. 2/11

Надруковано у друкарні ТОВ «Агентство «Україна»

01054, м. Київ, вул. Гончара, 55

(Свідоцтво про реєстрацію серії ДК № 265 від 30.11.2000 р.)

ПРОГРАМИ ЗАНЯТЬ І ТРЕНІНГІВ, ВПРАВИ

4.1. Програма для роботи з внутрішньо переміщеними дітьми «Мій безпечний і щасливий світ»

Мета програми: організувати адресну психологічну допомогу дітям з внутрішньо переміщених сімей в умовах дошкільного закладу.

Основні завдання:

- подолання тривожності і страхів шляхом переробки негативних вражень, що виникли на тлі воєнних дій, переживань втрати домівки, рідних, друзів і т. ін.;
- відновлення почуття особистісної цілісності, контролю над тим, що відбувається, розвиток навичок саморегуляції та комунікації; адаптація до нових умов життя;
- інтеграція власного внутрішнього світу в навколишній світ, побудова позитивних життєвих планів і сценаріїв.

Психотерапевтична робота з тимчасово переміщеними особами, постраждалими внаслідок воєнних дій, включає три стадії:

- стабілізація;
- опрацювання травми;
- інтеграція.

Відповідно до цих стадій корекційна програма містить три модулі.

Перший модуль

Центральними завданнями психолога в цей період є:

1. Налагодження терапевтичних відносин з дитиною та її батьками для формування атмосфери безпеки і довіри.

2. Збір травмо-специфічного анамнезу, встановлення психологічного діагнозу.

3. Стабілізація стану дитини.

Регулярне перебування дітей з сімей внутрішньо переміщених осіб в умовах дитячого садка розглядається на цій стадії як стабілізаційний і терапевтичний фактор.

Ця стадія передбачає роботу з травматичним матеріалом, тому психолог не стимулює і не заохочує розповіді про травматичний досвід. Робота спрямована переважно на зміцнення ресурсів дитини та сім'ї.

З досвіду роботи: з огляду на те, що атмосфера безпеки і довіри є основним фактором стабілізації психофізичного стану дитини, доцільно використовувати цей період для підвищення психологічної грамотності педагогів, які працюватимуть з внутрішньо переміщеними дітьми та їхніми батьками.

Більшість педагогів з інтересом сприймає додаткову інформацію та будь-які форми роботи з колективом, які допомагають їм з розумінням оцінювати як власні стани, так і емоційні реакції дитини, контролювати психофізичний стан, запобігати неконструктивним формам виходу з кризового стану в дітей, спілкуватися з членами сімей.

Переважна більшість батьків також позитивно відгукується на пропозицію надавати їхнім сім'ям психологічний супровід. Дуже важливо при спілкуванні з ними демонструвати шанобливе та емпатійне ставлення, підкреслювати, що поточна життєва ситуація є наслідком не залежних від батьків обставин, що вони вже багато роблять для благополуччя своїх сімей, а при спільних зусиллях можна досягти ще більшого.

Психологічне консультування є важливою складовою психологічного супроводу протягом усього періоду роботи. Це зумовлено тим, що іноді у спілкуванні з дітьми батьки припускаються помилок, які несприятливо впливають на результати корекційної роботи (наприклад, члени сім'ї підтримують у дитини поведінкову стратегію уникання, в той час як їй на певному етапі необхідна робота зі згадування та відтворення травматичного досвіду).

Іноді змінені обставини життя негативно позначаються на сімейних стосунках (розрив комунікацій, емоційна холодність батьків тощо), загострюють уже наявні проблеми. В цьому випадку консультації можуть мати сімейно-орієнтований характер.

На початку роботи велике значення має психодіагностика. Інформативними є спостереження як самого психолога, так і вихователів. Важливим доповненням є відомості, надані батьками. За потреби картину можуть доповнити різні проєктивні методики.

Другий модуль

Основне завдання другої стадії – це робота зі спогадами та переживаннями. Вона реалізується за допомогою організації «серійного малювання» за Юнгом.

Метод спирається на принципи юнгіанської терапії і положення про те, що коли дитина регулярно займається малюванням у присутності помічника-спеціаліста, в неї відбувається активізація оздоровчого потенціалу, а внутрішні й зовнішні конфлікти знаходять своє вираження і розв'язок.

Аркуш білого паперу перетворюється на безпечне місце для розміщення проєкцій дитини, а символи та образи малюнка стають втіленням різних емоцій, забезпечуючи тим самим можливість вираження почуттів.

Серійне малювання передбачає проведення щотижневих зустрічей протягом 20-30 хвилин, і на кожній з них психолог пропонує дитині зробити малюнок. Метод може бути директивним (коли фахівець сам, виходячи з робочої гіпотези, визначає і пропонує тему малюнка) і недирективним (коли дитина малює на вільну тему).

Психолог за домовленістю з дитиною зберігає всі малюнки в окремій папці. Якщо діти просять дозволити їм забрати свій малюнок з собою, на їхнє бажання слід відгукнутися, але при цьому відзначити важливість зберігання малюнка в папці.

Кожна дитина проходить три основні стадії в ході цієї терапії.

1. На початковій стадії (з першого по четверте заняття) малюнки відображають внутрішній світ дитини, а образи на малюнках – внутрішній конфлікт і причину її проблем; малюнки відображають втрату внутрішнього контролю, наявність почуттів відчаю та безвиході, дають змогу встановити рапорт з психологом.

2. На середній стадії (з п'ятого по восьме заняття) зміст малюнків відображає вираження емоцій у чистому вигляді, боротьбу протилежностей («добра» зі «злом»), ізоляцію, амбівалентні почуття, поглиблення взаємовідносин дитини та психолога. Наприкінці цієї стадії дитина часто використовує малюнок як місток для переходу до безпосереднього обговорення болючого питання або для розкриття своєї таємниці.

3. На завершальній стадії (з 9-го по 12-те заняття) дитина малює образи, які відображають майстерність, самоконтроль та гідність; сцени, що відображають позитивні образи; кумедні та веселі картинки й малюнки, що відображають незалежність від психолога.

Варто зазначити, що діти з інтровертованою установкою схильні мовчки працювати над своїми малюнками, і до такої схильності слід поставитися з належною повагою. Діти ж з екстравертованою установкою часто прагнуть передати динаміку малюнка за допомогою звуків і взагалі люблять поговорити. Використовуючи цей метод, фахівець ніколи не виступає ініціатором бесіди, а зосереджує увагу на малюнку, спостерігає за процесом малювання та емоціями дитини, відзначає розташування фігур, типи образів та символів, а також теми малюнків. Для аналізу малюнків дуже зручно користуватися переліком критеріїв Грегга М. Ферса, викладених у його книзі «Таємний світ малюнка».

Наприкінці кожного заняття психолог запитує: *«Цей малюнок про якусь історію? Ти можеш розповісти мені її? Що відбувається на малюнку? У малюнка є назва?»*

З досвіду роботи: запорукою успішності використання цієї методики є вміння психолога створити атмосферу, яка відображає безперечно позитивне ставлення, допомагає встановити довіру і дозволяє дитині виражати себе.

Необхідно приймати як належне вибір дитиною засобів зображення, формат малюнка, кольорову гаму, характер зображуваних сцен, її коментарі. Не варто висловлювати подив або давати емоційну оцінку діям дитини, її творчості. Тільки в цьому випадку терапевтичний процес може бути успішним і досягти поставлених цілей.

Як показала практика, роботи дітей справді відрізнялися залежно від того, наскільки травматичним був їхній особистий досвід. У дітей, які постраждали насамперед від вимушеного переїзду і втрати звичного оточення, але не стикалися безпосередньо з наслідками воєнних дій, малюнки були переважно позитивними за характером та сюжетом, з яскравою кольоровою гамою. В окремих випадках роботи свідчили про певну спустошеність (порожній посередині аркуш з невеликими за розміром і незначними деталями на периферії).

Діти, які стикнулися з війною особисто, продукували велику кількість негативних, травматичних сюжетів, які містили сцени насильства в прямій або символічній формі, зображення зброї, поранених і закривавлених людей, просто небезпечних істот (реальних та вигаданих). Вони використовували в основному темні або контрастні кольори, серед яких переважали чорний і червоний.

У ході роботи сюжети малюнків та засоби зображення змінювалися. Малюнки ставали менш агресивними, проявлялася дуальність у вигляді контрастних плям і зображень, протилежних за змістом або емоційною спрямованістю, розміщених на протилежних краях аркуша. Наприкінці цього етапу роботи малюнки набували певної «ресурсної» спрямованості: стали часто траплятися зображення продуктів харчування, меблів, будинки, красиві пейзажі і рослини. Старші діти малювали цілі «міста» («Стаханов», «Луганськ», «Первомайськ»).

Інформативним виявився також вибір образотворчих засобів. На початку роботи діти, які мають травматичний досвід, вибирали для своїх робіт переважно гуаш. Малюнки виходили дуже експресивними, виразними, контрастними. У міру зниження емоційної напруги вибір все більше припадав на фломастери й кольорові олівці.

Третій модуль

Основні завдання третьої стадії – зміцнення почуття безпеки, включення в повсякденне життя, соціум, побудова життєвих планів та сценаріїв.

Для досягнення поставлених завдань доцільно використовувати поєднання індивідуальної та групової арт-терапії, проектної діяльності.

Програма передбачає поетапне створення «ресурсних місць»: власної кімнати, будинку, місця для відпочинку та ігор тощо – в тому вигляді, як їх хоче бачити дитина, за допомогою аплікації, малювання, декорування та ін-

ших технік з подальшим їх об'єднанням в один загальний для всіх учасників роботи арт-об'єкт (проекти «Наш безпечний дім», «Наше гарне місто», «Наша щаслива країна», «Наша прекрасна планета», «Наша чудовий всесвіт»).

Фундаментальне правило терапії ПТСР – приймати той темп роботи і саморозкриття клієнта, який він сам пропонує. Тому заздалегідь планувати кількість зустрічей і тематику на цьому етапі роботи неможливо. За бажанням дітей необхідно надати їм можливість повернутися до роботи над уже реалізованими темами або закінчити певний етап спільної діяльності (якщо вони з огляду на власні індивідуальні та вікові можливості вважають її вичерпаною). Орієнтиром може слугувати загальний емоційний фон і почуття задоволеності результатами роботи.

3 досвід роботи: цей етап діяльності носив спільний характер і викликав жвавий відгук у учасників групи. Вдалося об'єднати елементи індивідуальної і групової творчості, сприяти розвитку комунікації та самовираження, спонукати думати про майбутнє в позитивному ключі.

У процесі проведеної корекційно-розвиваючої роботи з дошкільнятами можна було спостерігати поступовий перехід від настороженості до відчуття безпеки, від дисоційованості до інтеграції травматичних спогадів, від вираженої ізоляції до побудови соціальних контактів та створення позитивних життєвих сценаріїв.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ландшафт детской души. Юнгианское консультирование в школах и клиниках / Перевод с англ. Ю.М. Донца / под общей редакцией В.В. Зеленского. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 272 с. – ил.
2. Лисина Е.А. К вопросу изучения детского творчества // Вестник психологии и психиатрии им. Корсакова. – СПб., 1989. № 5. – С. 17–18.
3. Лисина Е.А. Новые формы работы дошкольного образовательного учреждения // Об опыте взаимодействия семьи и дошкольных образовательных учреждений Санкт-Петербурга : Сб. матер. Комитета по образованию Администрации Санкт-Петербурга. – СПб., 1999. – С. 46–48.
4. Мирончик К. Дитина переживає горе: запобігаємо помилкам педагогічного спілкування // Практичний психолог. Дитячий садок. – 2014. – № 9..
5. Шрамко О. Утрата в житті дитини: психологічна допомога // Практичний психолог. Дитячий садок. – 2013. – № 2,
6. Литвиненко Ш. Життя прожити – не поле перейти. Криза втрати // Палітра педагога. – 2007. – № 3.
7. Современные методы работы психолога с кризисными состояниями.: Методический практикум для психологов и социальных педагогов. – Луганск: Центр инновационных технологий. Институт последипломного образования и дистанционного обучения, 2014.
8. 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. – К.: МЖПЦ «Ла Страда –Україна», 2014. – 84 с.

4.2. Цикл занять з корекції «Я»-концепції особистісних особливостей батьків «Толерантність до інших і до себе»

Програма включає три заняття по дві години кожне.

Інтервал між заняттями – 2-3 дні.

Мета: показати, як ставлення до себе пов'язано з толерантністю до власних дітей; посилити функціональну роль почуття власної гідності в системі самооцінки особистості; підтримати процес формування позитивної самооцінки; дати можливість учасникам усвідомити власні здібності, особистісні риси і порівняти свій портрет з тим, яким його бачить оточення; сформувати навички толерантного спілкування.

ЗАНЯТТЯ 1

Розминка

Вправа «Вишикуватися за зростом»

Необхідний час: 5 хвилин.

Мета: підвищити рівень згуртованості, взаєморозуміння та узгодженості дій у групі.

Процедура проведення. Учасникам групи пропонується закрити очі і вишикуватися за зростом (інший варіант: стати колом). Група може зробити кілька спроб.

Основний зміст заняття

1. Вправа «Хто найкраще похвалить себе, або пам'ятка на «чорний день»

Необхідний час: 20 хвилин.

Матеріали: бланки з табличками для кожного учасника.

Процедура проведення. Учасники сидять у колі. Ведучий починає розмову про те, що в кожного з людей трапляються напади зневіри, коли здається, що ти нічого не вартий в цьому житті, нічого в тебе не виходить; у такі моменти якось забуваються всі власні досягнення, радісні події, але ж кожен має чим пишатися. Далі він пропонує учасникам скласти пам'ятку, в яку занести найкращі риси, досягнення, здібності кожного учасника групи. Учасникам отримують бланки з таблицями, в яких вони самостійно заповнюють такі графі: «Мої найкращі риси», «Мої здібності й таланти», «Мої досягнення».

Ведучий на власний розсуд пропонує членам групи зачитати свої пам'ятки. Заповнені пам'ятки залишаються в учасників.

2. Вправа «Невпевнений – впевнений – самовпевнений»

Необхідний час: 20 хвилин.

Мета: дати досвід проживання психологічних станів невпевненості, самопевненості, впевненості в собі; дослідити стилі спілкування, які відповідають цим станам.

Процедура проведення. Учасники стоять колом. Після вступу ведучий ділить учасників на пари, причому один з партнерів виконує роль самовпевненої, а інший – невпевненої в собі людини. Кожен з них повинен прийняти таку позу, щоб усім було видно, хто яку роль виконує. «Самовпевнений» розповідає партнерові про те, що йому дає відчуття переваги, описуючи позу, голос, манеру спілкуватися, думки, вчинки (які він може зробити). Потім «невпевнений» розповідає про себе за таким самим планом. Після цього учасники обмінюються ролями і повторюють процедуру. Ведучий пропонує обом партнерам спробувати відчувати себе впевненими людьми, які ні над ким не панують, але й не відчують себе гірше за інших.

Рефлексія за питаннями:

Як спілкуються з іншими невпевнені і самовпевнені люди?

- Яке вони справляють враження?
- Які основні характеристики впевненої в собі людини?
- Чим вона відрізняється від самовпевненої?
- Чи часто ви зустрічали впевнених у собі людей?
- Розкажіть про свої почуття в ролі впевненої, невпевненої і самопевненої людини.

3. Вправа «Нагорода»

Необхідний час: 30 хвилин.

Мета: підвищити соціальну компетентність учасників, навчити працювати з мріями і фантазіями про майбутнє.

Матеріали: папір, письмове приладдя, олівці, маркери, скотч, кнопки, пластилін.

Процедура проведення. Ведучий пропонує ігрову ситуацію: «Уявіть собі, що ви відомий вчений, письменник або громадський діяч. Міністерство освіти України прийняло рішення нагородити вас за великий внесок у розвиток науки. Урочисте вручення нагороди передбачає виступ. Через деякий час охочі зможуть виступити на церемонії вручення винагороди з промовою. Оберіть номінацію, в якій ви хотіли б отримати премію, і підготуйте виступ. Можете використовувати перелік питань, наведених на дошці».

Ведучий записує на дошці питання, на основі яких учасники групи можуть побудувати свій виступ:

1. Опишіть зроблене відкриття, наукове досягнення або літературний твір.

2. Поясніть, чому ваш внесок в науку, літературу чи справу миру отримав таку високу оцінку.
3. Висловіть слова подяки тим, хто допоміг вам досягти цього результату.

4. Розкажіть про ваші плани на майбутнє.

Час на підготовку: 10 хвилин.

Промову кожного «лауреата» слухачі винагороджують оплесками. Після виступу учасники групи ставлять промовцю свої запитання. Члени групи, які не встигли «подати» свої «досягнення», можуть стисло назвати обрану номінацію і пояснити, за що вони «отримують премію».

Рефлексія заняття

- Як ставлення до самого себе впливає на ставлення до інших людей?
- Чи легко було виявити в собі якісь позитивні риси, здібності і похвалити себе?

ЗАНЯТТЯ 2

Розминка

Вправа «На якого казкового героя я схожий?»

Необхідний час: 10 хвилин.

Мета: з'ясувати можливості самовираження і саморозкриття в метафоричній формі; отримати зворотний зв'язок від учасників групи; сформувати навички точного міжособистісного сприйняття.

Матеріал: м'яч.

Процедура проведення. Ведучий пропонує одному з присутніх вибрати серед учасників групи людину, котра викликає в нього асоціації з якимось героєм казки або мультфільму, і кинути їй м'яч. При цьому потрібно сказати, кого саме нагадає цей учасник. Учасник ловить м'яч і кидає його іншому, називаючи персонаж, з яким асоціює цю людину, і так доти, доки м'яч не побуває в кожного.

Далі ведучий просить учасників запам'ятати, від кого вони отримують м'яч і що їм при цьому кажуть. Останній учасник, до якого потрапив м'яч, повинен кинути його людині, від якої щойно отримав м'яч, і висловити свою думку про її образну асоціацію. Таким чином ланцюжок починає розкручуватися у зворотному напрямку.

Основний зміст заняття

1. Вправа «П'ять добрих слів»

Необхідний час: 15 хвилин.

Мета: отримати зворотний зв'язок від групи; підвищити рівень самооцінки, самопізнання; дати змогу зробити приємне іншій людині.

Матеріали: приладдя для малювання.

Процедура проведення. Учасники довільно поділяються на підгрупи по четверо.

Ведучий пояснює завдання: «Кожен з вас повинен обвести свою руку на аркуші паперу і на намальованій долоні написати своє ім'я. Потім ви передаєте аркуш сусідові справа, а самі отримуєте малюнок від сусіда зліва. В контурі одного з пальців отриманого малюнка ви пишете якусь привабливу, на ваш погляд, рису його власника, і передаєте аркуш далі. Наступний учасник робить запис на іншому «пальці» і так далі, поки аркуш не повернеться до власника».

Коли буде зроблено по чотири написи, власник малюнка підписує п'ятий «палець». Ведучий збирає малюнки і зачитує «компліменти», а група повинна здогадатися, кому вони призначаються.

Наприкінці вправи учасники забирають аркуші зі своїми «долоньками» – це для них ще одна пам'ятка на «чорний день».

Рефлексія:

- Які почуття, коли читав написи на своїй «руці»?
- Чи всі гарні риси, про які написали інші, були тобі відомі?

2. Вправа «Що моя річ знає про мене»

Необхідний час: 20 хвилин.

Мета: сформувати навички саморозкриття, самопізнання; підвищити рівень внутрішньогрупової довіри.

Процедура проведення. Учасники сидять у колі. Один з них бере в руки якийсь зі своїх предметів і від імені цього предмета розповідає про свого господаря. Так само розповідають про себе всі учасники групи. Під час обговорення ведучий підкреслює, що вміння розкритися перед іншими є дуже важливим для особистості, тому що сприяє встановленню близьких відносин з людьми. Якщо людина вважає за краще не розповідати про свої турботи і хвилювання, невдачі й надії, це створює в інших враження її благополуччя та успішності, але платою за це стає неможливість побудови щирих відносин, невміння попросити про допомогу.

3. Вправа «Який я?»

Необхідний час: 30 хвилин.

Мета: дати змогу людині усвідомити себе і побачити, наскільки відповідає її «Я-образ» тому, яким її бачить оточення.

Процедура проведення. Кожен учасник отримує аркуш паперу і ділить його на чотири частини:

- у першій частині учасник дає 5 відповідей на запитання: «Який я?»;
- у другій частині – 5 відповідей на запитання: «Який я в очах рідної дитини?»;
- у третій частині кожен учасник записує відповіді на запитання: «Який я, на думку мого сусіда зліва?».

Записи повинні бути зроблені досить швидко. Потім учасник згортає свій аркуш так, щоб його відповідей не було видно, і передає аркуш сусідові зліва.

У такий спосіб кожен учасник отримує аркуш від учасника справа. На четвертій частині аркуша він повинен навести п'ять характеристик учасника справа.

Після цього ведучий збирає аркуші, перемішує їх і по черзі зачитує характеристики з четвертої частини аркуша, а група повинна вгадати, про кого йдеться.

Учасники обговорюють, наскільки вони згодні з цим портретом.

Потім ведучий повертає аркуші учасникам, і вони порівнюють усі чотири набори відповідей, самостійно аналізуючи їхню схожість і відмінність.

Рефлексія заняття

- Чи вдалося вам на цьому занятті дізнатися про себе щось нове, раніше не відоме?
- Наскільки добре ви, на ваш погляд, знаєте себе?

ЗАНЯТТЯ 3

Розминка

Вправа «Це чудово!»

Необхідний час: 7 хвилин.

Мета: підвищити самооцінку учасників, навчити їх відчувати підтримку групи.

Процедура проведення. Учасники групи стоять колом.

Ведучий пояснює завдання: «Зараз хтось із нас вийде всередину кола і назве будь-яку свою рису, вміння або таланти. У відповідь ви повинні хором відповісти: «Це чудово!» – і одночасно підняти вгору великий палець».

У коло учасники виходять по черзі.

Основний зміст заняття

1. Вправа «Порадуй мене»

Необхідний час: 15 хвилин.

Мета: сприяти розвитку в учасників соціальної інтуїції, чуйності, розуміння іншої людини.

Процедура проведення. Ведучий запрошує всередину кола одного з учасників і пропонує уявити, що в цього учасника сьогодні день народження. Завдання решти учасників – порадувати «іменинника». Кожен з учасників вирішує, що йому подарувати: наприклад, автомобіль для перегонів, кругосвітню подорож, віллу на узбережжі. Автор найвіддалішого подарунка отримує в нагороду усмішку від «іменинника».

Потім інший учасник стає «іменинником» і отримує подарунки.

2. Вправа «Заморожений»

Мета: вдосконалити навички емоційного контакту.

Процедура проведення. Учасники діляться на пари. У кожній парі один учасник грає роль «замороженого», а інший – «реаніматора». За сигналом ведучого «заморожений» завмирає нерухомо. Протягом хвилини «реаніматор» повинен «оживити» його, при цьому не має права ні торкатися, ні озиватися до «замороженого». Він може діяти тільки за допомогою погляду, міміки, пантоміми. Критерій «розморожування» – зміна виразу обличчя, посмішка або сміх «замороженого».

3. Вправа «Як бути толерантним у спілкуванні»

Необхідний час: 20 хвилин.

Мета: сформувати навички конструктивного виходу з конфліктних ситуацій, розуміння самого себе.

Процедура проведення. Ведучий пояснює: «Кожен з нас час від часу потрапляє в конфліктні ситуації. Кожен по-своєму виходить з подібних ситуацій: хтось ображається, хтось дає здачі, хтось намагається знайти конструктивне рішення. Чи можна вийти з конфліктної ситуації за допомогою толерантної поведінки, зберігши власну гідність і не принизивши іншого?»

Ведучий пропонує комусь із учасників групи згадати і розповісти ситуацію, коли його або когось із його знайомих образили. Цей учасник виступить у ролі «скривдженого», а інший учасник – у ролі «кривдника». Учасники повинні розіграти цю сцену. Використовуючи запропоновану нижче схему, «скривджений» спробує гідно вийти з ситуації.

Алгоритм гідного виходу зі складної ситуації:

- Почни розмову з конкретного і точного опису ситуації, яка не влаштовує.

- Вислови свої почуття щодо цієї ситуації та поведінки людини по відношенню до тебе.
- Скажи людині, як би тобі хотілося, щоб вона вчинила.
- Запропонуй їй інший варіант поведінки, який влаштовує тебе.
- Скажи, як ти відреагуєш, якщо людина змінить свою поведінку.

Рефлексія: учасники групи висловлюють свою думку про те, чий вихід із ситуації виявився найбільш вдалим і чому.

4. Вправа «Я-висловлювання / Ти-висловлювання» (продовження і закріплення попередньої вправи)

Необхідний час: 10 хвилин.

Мета: навчитися толерантно (в неагресивній манері) висловлювати власні негативні почуття (невдоволення, образу тощо); сформувати навички більш безпосереднього та вільного спілкування.

Процедура проведення. Ведучий пояснює різницю між «Я-висловлюваннями» і «Ти-висловлюваннями». Наприклад, використання «Я-висловлювань» робить спілкування більш безпосереднім, допомагає висловити власні почуття, не принижуючи іншу людину. «Я-висловлювання» передбачає відповідальність мовця за свої думки і почуття («Я дуже непокоюся, якщо ти приходиш додому пізно»). Якщо ми використовуємо «Ти-висловлювання», то людина, до якої ми звертаємося, відчуває негативні емоції: гнів, роздратування, образу. Використання Я-висловлювань дозволяє людині вислухати вас і спокійно вам відповісти.

Ведучий пропонує учасникам скласти «Я-висловлювання» для запропонованих ситуацій:

1. Твій син попросив у тебе одяг і порвав його.
2. Твоя донечка обмалювала ручкою твої документи.
3. Твої друзі пішли в кіно, а тебе не покликали.
4. Ви з подругою домовилися зустрітися на вулиці. Ти чекав (чекала) її півгодини, а вона так і не прийшла.

Рефлексія заняття

- Про які способи толерантного спілкування ви сьогодні дізналися?
- Як ви вважаєте, яка поведінка притаманна вам при вирішенні конфліктних ситуацій?
- Які переваги толерантного спілкування?

На закінчення циклу занять проводиться бесіда з кожним учасником групи, спрямована на з'ясування ефективності виконаної роботи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О.В. Скрипченко., Л.В. Волинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: Просвіта, 2001.
2. Дятленко Н.М. Психологічні умови розвитку самоповаги у дошкільників : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Н.М. Дятленко ; Київський міський педагогічний ун-т ім. Б.Д. Грінченка. – К., 2002. – 20 с.
3. Задесенець М.П. Вікові особливості розвитку дітей і формування їх особистості. – К., 2004.
4. Кононко О.Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / О.Л. Кононко ; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. – К., 2001. – 37 с.
5. Кузьменко В.У. Розвиток індивідуальності дитини 3–7 років : [монограф.] / Віра Ульянівна Кузьменко. – К.: НПУ, 2005. – 354 с.
5. Кулачківська С.Є. Я – дошкільник (вікові та індивідуальні аспекти психічного розвитку) / С.Є. Кулачківська, С.О. Ладивір. – К.: Нора-прінт, 1996. – 108 с.
6. Лапченко І.О. Емоційне ставлення до себе та ровесників як чинник особистісного розвитку дитини дошкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / І.О. Лапченко; Нац пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2006. – 20 с.
7. Провозюк Г.Г. Дитина – диво світу / Г. Г. Провозюк, П. І. Білоус, Г. Ф. Яцук. – Тернопіль: Мандрівець, 2001. – 72 с.

4.3. Цикл розвивальних занять для дітей середнього дошкільного віку з подолання наслідків посттравматичних стресових розладів (ПТСР)

ЗАНЯТТЯ «РАДІСТЬ»

Тип заняття: емоційно-комунікативний.

Мета: ознайомити дітей з почуттям радості; розвинути їхнє вміння адекватно виражати емоції.

Обладнання: піктограма «Радість», фотографії веселих людей, папір, олівці.

Хід заняття

1. Привітання

Мета: створити позитивний емоційний фон, навчити дітей починати спілкування з вітання.

- Доброго ранку! Привітаймося одне з одним. Пропоную привітатись у такий спосіб. Поверніться обличчям саме до того, хто сидить праворуч від вас, назвіть його на ім'я і скажіть йому у вічі, що раді його бачити.

Ваш сусід повернеться до свого сусіда справа і зробить те ж саме, і так по колу, поки кожен з вас не привітається зі своїм сусідом.

2. Вправа «Радість»

Мета: ознайомити з почуттям радості.

- Подивіться на обличчя цієї людини (піктограма «Радість»). *Як ви вважаєте, ця людина сумна? Може, вона сердита? Чи весела, радісна? Так, ця людина радісна. Спробуйте показати радість. Що для цього потрібно зробити? Підніміть брівки догори, розплющіть широко очі, кутики губ підніміть угору, розправте плечі. Молодці!*

3. Вправа «Радісні фотографії»

Мета: закріпити вміння впізнавати почуття радості в поведінці іншої людини.

- Погляньмо на всі ці фотографії (потрібно підібрати фотографії веселих, усміхнених людей). *Які почуття, на вашу думку, відчувають ці люди? А це мої фотографії. Я на них теж радісна. Як ви вважаєте чому? Якщо ви хочете, наступного разу можете принести свої «радісні фотографії».*

4. М'язова релаксація

Мета: зняття напруги м'язів дитини.

- Тепер пограймо у гру «Сонячний зайчик». Сонячний зайчик зазирнув вам у вічі – заплющіть їх. Він побіг далі по личку – ніжно погладьте його долонями на лобі, носі, на ротику, на щічках, на підборідді. Погладжуйте обережно голівку, шийку, ручки, ніжки. Він видерся на животик – погладьте животик. Сонячний зайчик не бешкетник, він любить вухами, запрошує тебе подружитися з ним.

Чудово! Ми потоваришували із сонячним зайчиком! Глибоко вдихнемо і посміхнемося одне одному. Як чудово, що ми з вами зустрілися!

5. Рефлексія «Художники»

Мета: провести рефлексію почуттів.

- Любі малята, уявіть собі, що сьогодні ми з вами художники і нам потрібно намалювати картину на тему «Радість». Візьміть аркуші паперу й олівці, і нехай кожен із вас намалює радість. *Яка вона – радість?*

Потім запропонуйте дітям сісти в коло та розповісти, що вони намалювали.

6. Прощання

Мета: привчити дітей закінчувати спілкування прощанням одне з одним.

- Наша зустріч наблизилася до завершення. Мені приємно було з вами гратися. Ми обов'язково зустрінемось. Бувайте здорові!

ЗАНЯТТЯ «РАДІСТЬ» (продовження)

Тип заняття: емоційно-комунікативний.

Мета: продовжити ознайомлення дітей з почуттям радості, розвивати в них здатність розуміти емоційний стан іншої людини.

Обладнання: іграшкова квітка, радісні фотографії самих дітей.

Хід заняття

1. Привітання

Мета: створити позитивний емоційний фон, навчити дітей висловлювати позитивні побажання.

- Доброго ранку, малята! Спочатку привітаймося одне з одним. Пропоную привітатись у такий спосіб. Ви бачите у мене в руках квіточку. Але це не звичайна квіточка: вона вміє здійснювати приємні побажання. Зараз ми по колу будемо висловлювати приємні побажання. Розпочинає бажати той, у кого в руках чарівна квіточка, і так по черзі, доки квітка знову не повернеться до того, хто розпочинав вправу. Хто хоче розпочати? *(Якщо діти не знають, як виконувати вправу, її розпочинає дорослий. Приклади побажань: «Бажаю всім здоров'я», «Бажаю, щоб усі були веселі» тощо).*

2. Етюд «Подарунок»

Мета: розвинути здатність розуміти емоційний стан іншої людини, адекватно виражати власний настрій; навчити робити виразні рухи.

- Сьогодні я розповім вам одну історію. У дівчинки Катрусі був день народження. Вранці їй було сумно: вона прокинулася, а вдома, крім бабусі, нікого нема. Але незабаром повернулися батьки і привезли Катрусі велику гарну ляльку в подарунок. Катя дуже зраділа!

Спробуємо розіграти цю сценку *(виразні рухи: смуток – плечі опущені, вираз суму в очах; радість – обійми, усмішка, розправлені плечі).*

У вас чудово вийшло!

3. Хвилинка пустиців «Котушка»

Мета: розвивати вміння діяти злагоджено, створити відчуття єдності, змінити динаміку заняття.

– Наша (*ім'я дитини*) виконуватиме роль «котушки», а ви всі візьміться за руки (*той, хто стоїть першим, дає руку дитині, яка виконує роль «котушки»*).

У нас вийшла ниточка, закріплена на катушці (*вихователь або інший дорослий, який проводить цю вправу, бере за руку дитину, яка стоїть останньою. «Котушка» крутиться на місці до того часу, поки вся ниточка не «намотається» на катушку*).

Тепер відчуйте, який у нас вийшов міцний, дружний клубочок. Поживіть трішки у ньому, подихайте разом. Тепер починаємо «розмотуватися», не відпускаючи рук.

4. Вправа «Я радію...»

Мета: закріпити розуміння почуття радості.

– Пам'ятаєте, на минулому занятті ми з вами розглядали фотографії різних радісних людей. А також ми домовлялися, що ви принесете сьогодні свої «радісні фотографії». Розкажіть на прикладі своїх фотографій, що таке радість для вас.

Розпочинаємо вправу по колу словами: «Я радію, коли...» (*відповіді дітей записати*).

5. Релаксація «Добра тварина»

Мета: зняти фізичну і психічну напругу, розвинути відчуття єдності.

– Зараз стаємо в коло і пограємо в гру «Добра тварина» (*вмикається релаксаційна музика*).

Візьміться за руки, заплющіть очі та уявіть, що всі ми одна велика добра тварина. Прислухаймося до її доброго подиху. Вдих – крок вперед; видих – крок назад. Разом робимо вдих-видих, вдих-видих і знову вдих-видих. Чудово! Тепер послухаймо, як б'ється серце цієї доброї тварини. Тук – робимо крок уперед; тук – робимо крок назад. І знову: тук – крок уперед, тук – крок назад.

Молодці! В Україні з'явилася велика, але добра тварина!

6. Прощання

Мета: привчити дітей закінчувати спілкування приємним прощанням.

– Наша зустріч наблизилася до завершення. Мені приємно було з вами гратися. Ми обов'язково зустрінемося ще. Бувайте здорові!

ЗАНЯТТЯ «ПОДОРОЖ НА КВІТУЧУ ГАЛЯВИНУ»

Мета: розвинути комунікативні навички (допомога одноліткам, доброзичливе ставлення, вміння проявляти ініціативу в спілкуванні; навчити дітей уважно слухати одне одного; створити емоційно позитивне середовище.

Обладнання: аудіозапис (релаксаційна музика), квітка-іграшка.

Вид заняття: комунікативний.

Хід заняття

Вступна частина

1. Привітання

Мета: налаштувати дітей на взаємодію, опанувати новий спосіб привітання.

– Доброго ранку, малята! Скажіть, як ви вітаєтеся з мамою, татом, друзями? (*Відповіді дітей*). А ми з вами сьогодні привітаємося так: ми по черзі будемо бажати одне одному доброго дня і передавати ці побажання у своїй долоньці. Спочатку я привітаюся з (*називається ім'я дитини, яка стоїть праворуч*): «Здрастуй, (*ім'я дитини*). Я бажаю тобі доброго дня», – і передам у її долоньку зі своєї це побажання (*так по колу діти передають одне одному побажання доброго дня, аж доки дитяча «долонька» не повернеться до до-рослого, який розпочинав коло*).

От і привіталися. Вам сподобалось таке вітання?

2. Гра «Чарівні квіти»

Мета: активізувати увагу, створити доброзичливу атмосферу.

– Любі малята! Сьогодні до нас завітала чарівна квітка, і вона запрошує нас піти на квітучу галявину. Але перш ніж вирушити туди, ми повинні самі перетворитися на чарівні квіти. Я називатиму вам квіти, а ви будете плескати в долоньки. Коли назву троянду, ви плеснете один раз. Коли назву ромашку, плеснете двічі. І коли я скажу: «Ми чарівні квіти», – ви візьметесь за ручки і піднімете їх догори (*діти виконують запропоновані рухи*).

Діти, ви молодці, ви всі дуже уважні! Тепер ми можемо вирушати на квітучу галявину. Але щоб ми могли там гратись, потрібно дотримуватися правил:

- 1) бути чесними та чемними;
- 2) говорити по черзі: коли один говорить, решта слухає;
- 3) не штовхатися, не битися;
- 4) не боятися грати – не відмовлятися від гри.

Ви погоджуєтесь дотримуватися цих правил? (Так) Чудово! Тепер квітка запрошує нас на галявину. Заплющіть очі й добре уявіть собі галявину, повністю вкриту квітами, різними-прерізними: жовтими, червоними, синіми. Коли я дорахую до трьох, ви розплющите очі, і ми опинимося на цій галявині. Один, два, три! Розплющуйте очі!

3. Вправа «Легідне ім'я»

Мета: формувати вміння слухати одне одного.

– От ми й на галявині. Подивіться, як гарно, як багато тут квітів! І в кожній квітці є своє легідне ім'я. Наприклад, нашу квітку ми називаємо ромашечкою, троянду ми називаємо трояндочкою, фіалку – фіалочкою. Скажіть, а яке легідне ім'я є у вас? Як вас легідно називають мама чи тато, братик чи сестричка, бабуся чи дідусь, тітка або дядько, а, може, ваші друзі? Зараз ми будемо по колу передавати нашу квіточку, і кожен з вас по черзі називатиме їй своє легідне ім'я. Але пам'ятайте наше правило: коли один говорить – решта слухає. Хто хоче розпочати?

Діти виконують вправу. Після закінчення вправи варто запитати кожну дитину, наприклад: «Олежику, скажи, яке легідне ім'я у Іри?»

Сподіваюся, що тепер ви називатимете одне одного тільки легідними іменами.

4. Хвилинка пустощів. Гра «Гусінь»

Мета: допомогти кожній дитині відчувати себе частиною групи; розвивати почуття товариськості.

– На нашій галявині живуть різноманітні комахи: метелики, сонечка, гусені. Уявіть, що ми з вами стали однією великою гусінню. Станьмо один за одним, покладімо ручки на пояс своєму сусідові, який стоїть попереду. Зараз ми почнемо рухатися всі разом, рухи будемо виконувати всі однакові, щоб гусінь вийшла дружна. Уважно стежте один за одним!

Гусені набридло сидіти в своєму будинку, і вона пішла гуляти (*дорогою дітям трапляються перешкоди*).

Малята, які ви дружні! В Україні з'явилась чудова гусінь! Ви правильно виконували всі рухи, і жодного разу не помилилися. Молодці!

5. Релаксація «Відпочинок на галявині»

Мета: зняти фізичну і психічну напругу; навчити дітей розслаблятися.

– Малята, ми сьогодні так багато всього зробили, і тепер можна трохи відпочити. Сядьте так, як вам зручно, спинку тримайте прямо, розслабтеся. Коли почне лунати музика, ви заплющите очі й будете слухати мій голос. Коли я дорахую до трьох, ви розплющите очі (*лунає музика*).

Ви перебуваєте на сонячній, квітучій галявині... Вас гріє сонечко, і ви відчуваєте його тепло всім тілом... Вам дихається легко, рівно, глибоко... Ви цілком розслаблені... Легкий вітерець обвіває вас, і ви відчуваєте приємну прохолоду... Приємний солодкий запах квітів заспокоює вас... Ви піднімаєте оченята до блакитного неба, по якому пливуть пухнасті хмари.... Розслабтеся й роздивіться їх... Роздивіться, якої вони форми... (*Тривала пауза*). Ми добре відпочили, нам час повертатися в дитсадок. Коли дорахую до трьох, ви розплющите очі. Один, два, три!

Стисніть міцно кулачки, підніміть руки й потягніться догори.

Дітки, скажіть, ви бачили хмари? (*Відповіді дітей*). Скажіть, а якої вони були форми? Тільки по черзі, не перебиваючи одне одного.

6. Заключна частина. Рефлексія

Мета: здійснити самоаналіз відчуттів та досягнень.

7. Прощання

Мета: навчити дітей закінчувати спілкування прощанням.

– Дівчатка і хлопчики, ми сьогодні з вами на квітковій галявині говорили про свої лагідні імена, загадували бажання, були великою гусінню, розглядали хмарки. Розкажіть нашій квіточці, що вам найбільше сподобалося і запам'яталося. Я розпочну:

Мені сподобалося вітатися і бажати одне одному доброго дня (*квітка передається далі по колу*).

Після того як діти розкажуть квітці все, що їм сподобалося, варто запитати в них, наприклад: «Світланко, що найбільше сподобалося сьогодні Ромчику?»

Ось і наблизилася до завершення наша зустріч. Квіточці вже час повертатися на галявину. Попрощаймося з нею. Дружно, хором скажімо їй: «Бувай здорова!» (*Діти промовляють хором*). А зараз усміхніться одне одному і побажайте гарного дня. Дякую вам за участь. Вірю, що ми ще обов'язково зустрінемося. Бувайте, до нових зустрічей!

ЛІТЕРАТУРА

1. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор.: Д.Д. Романовська, О.В. Ілашук. – Чернівці: Технодрук, 2014. – 133 с.
2. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту : Довідник вихователя дошкільного навчального закладу / Н.В. Пророк, С.А. Гончаренко, Л.О. Кондратенко та ін.; за ред. Н.В. Пророк. – Слов'янськ: ПП «Канцлер», 2015. – 84 с.

4.4. Профілактичне заняття з використанням елементів арт-терапії для дітей старшого дошкільного віку

У реаліях сьогодення одним з важливих завдань створення безпечного для дитини середовища є надання кваліфікованої комплексної психолого-педагогічної підтримки, що включає розвиток старших дошкільників, профілактику поведінкових та емоційних порушень.

В.С. Мухіна констатує: «Дошкільне дитинство – період інтенсивного особистісного розвитку дитини, період прояву низки психічних новоутворень, становлення важливих рис особистості; це вік формування тих особливостей психіки, які визначають поведінку дітей, їхнє ставлення до навколишнього світу і являють собою фундамент особистості».

Одним з найефективніших засобів розвитку особистості дошкільника є арт-терапія.

Основна мета арт-терапевтичної роботи зі старшими дошкільниками полягає в гармонізації розвитку особистості через розвиток здатності самовираження і самопізнання. Арт-терапія передбачає створення безпечних умов, що сприяють самовираженню і спонтанній активності, стимулює нові способи активності і допомагає їх закріпити.

Саме методи арт-терапії дозволяють дитині виразити свій стан через малюнок, танець, казку, гру. Діти нерідко виражають свої почуття й емоції за допомогою символів.

Заняття з використанням елементів арт-терапії на тему «Казковий ліс» є частиною системи профілактичних занять, що проводяться з дітьми 5-6 років.

Заняття можна віднести до інтегрованого, оскільки в ньому використовується комплекс арт-терапевтичних технік: техніка спрямованої візуалізації, креслення, художнього слова, тілесно-орієнтована терапія, музична терапія та інші.

Заняття проводиться в заздалегідь оформленому залі з підгрупою дітей (7-8 осіб).

Час проведення заняття: 25 хвилин.

Завдання заняття:

1. Створення емоційно позитивного настрою в учасників.
2. Згуртування дитячого колективу на основі спільної продуктивної діяльності.
3. Розвиток комунікативних навичок дітей у різних ситуаціях спілкування.
4. Зняття емоційної напруги.

5. Розвиток активної творчої уяви у старших дошкільників, спонукання їх до творчості.

6. Профілактика емоційних, поведінкових порушень.

Розроблене заняття з елементами арт-терапії для дітей старшого дошкільного віку відповідає основним положенням вікової психології та дошкільної педагогіки і побудовано з урахуванням індивідуальних можливостей дітей.

Практична значущість заняття полягає в тому, що наведені в ньому методи роботи, психологічні техніки можуть бути повністю або частково використані фахівцями, які працюють з дітьми старшого дошкільного віку.

Конспект заняття з елементами арт-терапії на тему «Казковий ліс»

Обладнання і матеріали: сліди, вирізані з паперу; макети дерев; пеньки; великий аркуш паперу; акварельні фарби, гуаш; кисті; ємності для води; музичні аудіофайли «Ліс», «Звуки природи»; листя з паперу різних кольорів, костюм лисички.

1. Організаційний момент заняття

Вступне слово практичного психолога:

– З кожним днем на вулиці стає холодніше. Проте в осінній час нас радує різнобарв'я дерев. Де ми можемо помилуватися ними?

Передбачувані відповіді дітей: «У парку, в лісі».

– Хочете відправитися в казковий ліс? Тоді заплющуймо очі, і наша чарівна музика допоможе нам перенестися у казковий ліс.

Звучить приємна повільна музика. Діти заплющують очі і уявляють, як вони переносяться в чарівний ліс. Психолог розміщує атрибути осіннього лісу.

– Ось ми й прибули в наш чарівний ліс. Дивіться, як тут гарно! Дерева в золотому вбранні, а подекуди видно жовті, оранжеві та червоні листочки. Щоб потрапити на найкрасивішу лісову галявину, потрібно пройти по чарівних слідах.

Динамічна хвилинка «Сліди»

Діти проходять по слідах, викладених на підлозі залу.

– От ми й прибули на найгарнішу галявину казкового лісу.

Гра «Клубочок»

– Малята, лісові мешканці приготували для нас клубок з нитками. Я пропоную вам сісти в коло і, передаючи клубок ниток наступному, говорити йому щось приємне. При цьому кожен, хто передає, і той, кому передається клубок, намотують частину нитки на свій палець.

Психолог показує зразок дії. Гра продовжується до тих пір, доки всі діти не виявляться пов'язаними ниткою.

– Подивіться, ми всі пов'язані однією ниткою. Ми трохи натягнемо її, щоб відчути, що кожен з нас є частиною одного цілого. Ми з вами – єдине ціле. І на нашому занятті ми повинні бути дружними, діяти злагоджено.

2. Основна частина

Гра-релаксація «Дерева» (виконується під спокійну музику)

– Дерева, що оточують нас, дуже красиві, а квіти неймовірно пахнуть! Усі дерева в казковому лісі незвичайні, тому що мають чарівну силу! Уявіть себе якимось деревом. Ваші ноги перетворилися на коріння. Завдяки їм ви міцно тримаєтеся на землі. Руки стали гілками, гойдаються під подихом легкого, теплого вітерця. Ви тягнетеся високо, високо, до самого сонечка.

Після гри психолог запитує кожну дитину, на яке дерево вона перетворилася і чому.

Бесіда з дітьми

– Діти, а хто ще живе в казковому лісі?

Передбачувані відповіді дітей: «Дикі тварини, звірі».

– А яких тварин можна зустріти в лісі?

Передбачувані відповіді дітей: «Зайця, вовка, лисицю, білку і т. д.».

Гра «Ти тваринка»

– Зобразить лісових тварин. Але тільки за допомогою міміки і жестів, не вимовляючи слів. Кожен з вас по черзі буде зображувати тварину. Інші діти повинні вгадати, яку тварину ви зобразили.

Гра «Велика тварина»

– У казковому лісі багато тварин: і малих, і великих. Я пропоную вам всім разом пограти в гру «Велика добра тварина». Потрібно стати в коло і взятися за руки. Ми з вами перетворилися на одну величезну, добру тварину. Придумаймо їй ім'я!

Діти придумують тварині ім'я.

– Чудово, малята! У нашої доброї тварини з'явилось ім'я! Прислухайтеся до подиху тварини. Всі разом глибоко вдихаємо і видихаємо повітря. Голосно дихає велика тварина. Зараз робимо один крок вперед – глибоко вдихаємо повітря через ніс, ненадовго затримуємо подих, робимо крок назад і сильно видихаємо все повітря через рот. Ось який подих має наша велика і водночас добра тварина!

– У нашої тварини велике, добре серце. Послухайте, як воно б'ється! Всі разом повільно тупаємо ногами.

– Нашу тварину хтось налякав, і вона пустилася навтьоки, їй серце закатало швидко і голосно (*ми часто й гучно поплескаємо в долоні*). Дихання стало переривчастим і частим-частим. Робимо крок вперед і швидко поплескаємо в долоні, крок назад, знову швидко поплескаємо в долоні.

– Стомилася наша тваринка, вже не може швидко бігти, тому повільно йде. Покажіть нашу втомлену тварину (*тихенько тупаємо ніжками, робимо крок вперед, крок назад*).

– Тварина сховалася за деревом і заснула від втоми. Покажемо, як вона спить. Дуже добре, молодці!

Арт-терапевтична гра «Чарівна тварина» (проводиться під спокійну музику)

– Малята, в казковому лісі живе чарівна тварина! Вона дуже добра, але трішки полохлива. Тому ще ніхто не зміг її побачити.

– Пофантазуймо разом з вами: якою вона може бути? Якого розміру наша тварина – велика чи маленька? Яка в неї статура – повна чи худорлява? Може, в неї є крила і навіть роги або колючки, а може, вона вкрита м'якою, приємною на дотик шерстю? Або ж її вуха і хвіст незвичайної форми? Якого забарвлення буде наша тваринка – однотонна чи барвиста? Чи є в неї плями або смужки?

Колективне малювання «Чарівна тварина»

– Малята, а вам подобається малювати? Зараз вам випала така нагода. Погляньте: у мене в руках величезний ватман, зараз ми всі разом намалюємо на ньому незвичайну тварину. Це тварина чарівна, тому може мати кілька голів або хвостів. Вони можуть бути різної форми. (*Діти домовляються, яку тварину вони малюватимуть. За потреби психолог звертає увагу на те, що діти не повинні сперечатися, а повинні малювати разом, враховуючи думки одне одного*).

Бесіда за результатами колективної роботи

- Яку прекрасну тварину ми створили! Яке в неї ім'я?
- А розкажіть мені, будь ласка: який у неї характер?

- Де вона живе: на дереві чи, може, в землі?
- З ким дружить наша тварина?
- Що їй подобається робити?

3. Підбиття підсумків заняття, рефлексія

- Малята, вам сподобалася екскурсія в казковий ліс?
- Що найбільше запам'яталося і чому?

Передбачувані відповіді дітей: «Дерева, тварини, а ще сподобалося разом малювати тварину і придумувати її ім'я, характер».

- Чи важко вам було всім разом малювати одну тварину?
- Як швидко ви змогли домовитися одне з одним про те, якою буде тварина?

Ігровий момент

З'являється лисичка (дитина) з різнобарвним букетом листя в руках.

Лисичка: Діти, дякую вам за те, що ви побували в казковому лісі, були дружними. На прощання я хочу вам подарувати букет із листя (вручає психологу букет).

Психолог: Дякую, лисичко! А зараз, малята, виберіть, будь ласка, листочок того кольору, який найбільше підходить вашому настрою на занятті.

Діти вибирають листочки. Психолог коментує вибір дітей:

- Ви вибрали найбільш яскраві листочки, а це означає, що у вас сонячний, гарний настрій.
- Наша подорож закінчилася. Повернутися в дитячий садок нам допоможуть чарівні сліди.

Динамічна хвилинка «Сліди»

Діти проходять по слідах, які викладено на підлозі залу. Прибирається атрибутика лісу.

- На жаль, вже час прощатися. До побачення, мої милі друзі!

ЛІТЕРАТУРА

1. Артемова Л.В. Формирование общественной направленности ребенка-дошкольника в игре / Любовь Викторовна Артемова. – К.: Вища школа, 1988. – 160 с.
2. Воронова А.А. Арт-терапия для детей и их родителей / А.А. Воронова. – М.: Феникс, 2013. – 253 с.

3. Дитина. Програма виховання і навчання дітей від двох до семи років. – К.: Університет, 2010. – 398 с.

4. Копытин А.И. Техники аналитической арт-терапии: исцеляющие путешествия / А.И. Копытин, Б.Корт. – СПб.: Речь, 2007. – 272 с.

5. Лешків О. Розвивальні заняття з використанням елементів арт-терапії / Олена Лешків // Психолог довкілля. – 2012. – № 9 (38). – Вересень. – С. 37–38.

6. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Карл Рэнсом Роджерс; [пер. с англ.]. – М.: Издательская группа «Прогресс»; «Универс», 1994. – 480 с.

7. Савчин М.В. Вікова психологія : навчальний посібник / М.В. Савчин, Л.П. Василенко. – 2-ге вид. – К., 2009. – 360 с.

4.5. Аутогенне тренування як метод профілактики та корекції психоемоційного напруження у дітей дошкільного віку

Аутогенне тренування дає можливість опанувати емоції, розвиває волю, увагу, підвищує стійкість і лабільність вищої нервової діяльності.

Типові проблеми дитячого стресу, які можна вирішити за допомогою аутогенних тренувань, – це стани збудження, симптоми якого включають:

- енурез (якщо це відбувається одночасно з психічним порушенням або відразу після нього і не пов'язано з будь-яким іншим розладом);
- підвищена чутливість до звуків або соціальних стимулів (наприклад, наявність сторонніх);
- підвищена пітливість, почервоніння; це часто пов'язано з відсутністю безпеки або гнівом при взаємодії з іншими дітьми під час гри чи в спорті;
- занепокоєння;
- безсоння (з кошмарами і нічними жахами або без них);
- часті і невмотивовані істерики і напади;
- проблеми, пов'язані з відсутністю концентрації уваги або пам'яті;
- труднощі з розвитком мовлення, які генеруються або посилюються психологічними причинами (наприклад, затримка мовлення, заїкання, проблеми вимови);
- шлунково-кишкові проблеми (діарея або закреп), які не пов'язані з хворобами, а при напруженні зазвичай завдають страждань.

За допомогою вправ можна навіть маленьких дітей спрямувати на здійснення складних змін, що стосуються їхніх думок та емоцій.

Аутогенне тренування здійснюється за спеціальною програмою. Воно є науковою психологічною дисципліною, має свою теорію і практику, дає змогу переносити уявлення, образи, емоційні стани, поведінкові наміри людини на діяльність її органів, керованих вегетативною нервовою системою. Вправи аутогенного тренування повинні проводитися хоча б один раз на день. Саме тому доцільно включити їх у розклад дня дітей.

Програма засвоєння дітьми прийомів аутогенного тренування розрахована на весь період їхнього перебування в дошкільному закладі. У молодшій і середній групах засвоюються пози, дихальні вправи. У групах старшого дошкільного віку та початкової школи, коли в дітей вже сформовано перші уявлення про будову тіла і його внутрішні органи, їхня увага фіксується на самопочутті, на функціонуванні організму, досягненнях щодо розвитку фізичних якостей та фізичної підготовленості.

Повний курс аутогенного тренування, як показав досвід, діти здатні успішно засвоїти в шість років. Коли буде вивчено весь комплекс, то за повною програмою варто тренуватися ще 4-6 тижнів, а потім можна перейти до скороченого варіанта. Саме з цього моменту аутогенне тренування може стати складовою розкладу дня дітей – після занять або перед ними, вранці, вдень або ввечері. При цьому слід пам'ятати, що їх можна проводити не раніше ніж через годину після їди. Час тренування залежить також від характеру запланованої вихователем або вчителем діяльності дітей. Якщо очікується відповідальна і активна діяльність змагального характеру, то аутотренінг організовується до її початку. Сеанс аутогенного тренування краще проводити в затемненій кімнаті.

Методика опанування аутогенного тренування. Вивчення прийомів аутогенного тренування проводиться в три етапи:

1. Вивчення поз, які використовуються при його проведенні.
2. Засвоєння формул самонавіювання і команд виходу.
3. Засвоєння скороченого варіанта тренування.

Перший етап навчання

На цьому етапі дітей навчають приймати пози кучера, лотоса, пасивну позу і позу лежачи. Вивчення цих поз краще за все проводити на фізкультурних і музичних заняттях.

Приймаючи **позу кучера**, діти сідають на стілець, випрямляють спину, намагаються розслабити всі скелетні м'язи. Слід стежити за тим, щоб діти не сильно нахилилися вперед, інакше діафрагма тиснутиме на шлунок. Голова повинна бути опущена на груди, ноги розслаблені і зігнуті під тупим кутом, носки ніг трохи розведені вбоки.

Потрібно звертати особливу увагу на положення носків ніг: якщо їх поставлено прямо або піднято, то розслаблення не вийде.

Руки слід покласти на коліна так, щоб вони не торкалися одна одної, лікті злегка округлити.

Очі потрібно заплющити, нижню щелепу розслабити, але рот повинен бути закритий.

При використанні **пасивної пози** діти сідають на м'який стілець з підлокітниками або в крісло. Спиною і потилицею вони повинні спиратися на спинку крісла, руки розслабити, покласти на підлокітники. За рештою деталей ця поза збігається з позою кучера.

Іноді, якщо діти сидять незручно, у них можуть виникнути неприємні відчуття в грудях. У цьому випадку треба підкласти під спину подушку. При неприємних відчуттях в попереку – підкласти під коліна валик з ковдри.

У позі лотоса дитина сидить на підлозі, схрестивши ноги на зразок буддійського ченця, її спина випрямлена, а всі скелетні м'язи розслаблені. Потрібно простежити, щоб діти не нахилялися вперед. Руки слід покласти на ноги, підставити до живота долонями вгору, кисті рук злегка зігнути. Голову опустити на груди. Можна злегка хитатися вправо-вліво, на зразок маятника годинника.

Поза лежачи дуже зручна і комфортна для маленьких дітей. Діти лежать на спині на ковдрі, їхні руки вільно розташовуються вздовж тулуба долонями догори, ноги злегка розведені.

Протягом усього початкового курсу позу дітей змінювати не слід. Коли курс буде засвоєно повністю, можна запропонувати дітям самим вибирати позу, в якій вони відчувають себе комфортніше.

Щоб діти могли достатній час зберігати позу, слід цю дію зробити для них привабливою. Наприклад, на тлі спокійної релаксаційної музики можна розповідати дітям казку і запропонувати їм уявити себе казковим персонажем. Або промовляти текст, що активізує уяву дітей.

Після того як діти навчаться приймати і зберігати протягом певного часу правильну позу (зазвичай на це йде два тижні), можна переходити до другого етапу навчання.

Другий етап навчання

Найголовніше завдання цього етапу – засвоєння формул самонавіювання. При цьому психолог повинен пам'ятати, що управління функціонуванням м'язів та внутрішніх органів в аутогенному тренуванні не спирається на волювільну систему. Більше того, свідомий волевий наказ викликає протилежний ефект.

Психолог, навчаючи дітей прийомів аутогенного тренування, повинен намагатися допомогти їм сконцентруватися на образах, уявленнях і відчуттях, не звертаючись до їхньої волі, яка автоматично підвищує рівень напруги і робить розслаблення неможливим. Важливо навчити дітей віддаватися по-тому уявлень.

Формули самонавіювання спочатку промовляються вголос. Тут дуже важлива точність. Потрібно створити образ стану, потім дати формулу виходу з цього стану. Дітям спочатку буває досить важко сконцентруватися, вони

погано уявляють собі сенс діяльності, тому треба проявити терпіння і наполегливість. Слід врахувати і специфіку мислення дитини.

Якщо, наприклад, дитина чує фразу: «*Моя рука тепла*», – то не відносить її до себе. Також на першій стадії вивчення формул самонавіювання вона не відносить до себе фрази на зразок «*Твоя рука тепла*». Як правило, вона вступає з тренером (або диктором) у внутрішній діалог, заперечуючи ці установки в силу конкретики свого мислення.

Ефективним є використання образів казкових персонажів улюблених дітьми тваринок, з якими вони легко і з задоволенням себе ототожнюють. Тому психологу слід навчитися складати відповідні віковим сприйняттям дітей тексти, щоб вони легко могли увійти в потрібний образ. Крім того, ці тексти повинні містити завуальовані в образах команди входу в стан релаксації і виходу з неї.

Якщо вдається досягти хорошого рівня уявлення дії у свідомості дитини, то її думки перетворюються на дійсність і відбувається релаксація.

Зазвичай діти добре реагують на такі і подібні їм тексти: «*Зайчики сірі втомилися і на травичку прилягли. І сіренький зайчик Іванко приліг, і пухнастий зайчик Світланка прилягла, і спритний зайчик Мишко приліг. Лапки зайчики витягли, лапки у зайчиків важкі, теплі. І у зайчика Тетянки теплі, і у зайчика Олі теплі, і в зайченяти Андрійка теплі і важкі, ніяк не підняти. Лагідний теплий вітерець ніжно гладить і зайчика Катю, і зайчика Сашка. Заплющуються очі зайчат. Заснув зайчик Микита, злипаються очі у зайчика Марини. Сплять зайчики. Сниться їм зелена галявина, солодка морква. Відпочили зайчики, витягли лапки, глибоко зітхнули і розплющили очі».*

Прийоми саморегуляції стану з використанням класичних формул аутогенного тренування краще вивчати під час вкладання дітей на денний сон. При цьому формулу виходу промовляти не потрібно. З того, наскільки швидко діти почнуть засинати, можна судити про ступінь їхньої релаксації. Про процес виходу можна не хвилюватися, тому що в цьому випадку виходом є спокійний, здоровий сон.

Коли психолог переконається, що діти досягають певного ступеня розслаблення, розуміють його і охоче виконують команди, можна переходити до власне аутогенного тренування методом самонавіювання.

Комплекс тренування методом самонавіювання має такі складові:

- прийняття відповідної пози;
- проголошення формули самонавіювання;
- гіпноїдний стан, або розслаблення;
- команда виходу.

Програма опанування прийомів самонавіювання складається з шести серій занять.

У **першій** серії занять дітей вчать розслабленню м'язів кінцівок і тіла.

Друга серія занять спрямована на те, щоб дитина навчилася відчувати тепло в потрібному місці або у всьому тілі.

Завданням **третьої** серії занять є засвоєння вправ, які допомагають нормалізувати роботу серця.

Четверта серія допомагає дітям засвоїти вправи, що нормалізують дихання.

П'ята вчить дітей концентруватися на відчутті тепла в сонячному сплетінні.

Шоста – на відчуттях прохолоди лоба.

Кількість занять у серії залежить від того, як діти засвоюють прийоми самонавіювання. Зазвичай на першу серію відводиться два тижні, а на кожному з наступних достатньо від одного тижня до двох-трьох днів.

Перша серія занять починається з вправ на розслаблення м'язів кінцівок і тіла.

Перша вправа формулюється так: *«Моя права рука важка»*. Потрібно, щоб діти змогли уявити собі це. Уявлення про важкість у дітей суб'єктивне. Тому слід їм нагадати, коли вони відчували відчуття важкості, і зосередитись на ньому. Головне, щоб ці спогади не були пов'язані з негативними переживаннями. Якщо потрібний образ не створюється, можна запропонувати дітям потримати в руках важкі предмети (наприклад, набивні м'ячі, мішечки з піском).

Формулу самонавіювання *«Моя права рука важка»* діти подумки повторюють п'ять-шість разів, потім включають формулу: *«Мені добре, я спокійний»*.

Заняття **другої** серії потрібно розпочинати не пізніше ніж через два тижні, незалежно від того, чи досягнуто мету першої вправи. Промовляється формула: *«Права рука тепла»*. Всі вправи для правої руки, враховуючи й першу формулу, набувають такого вигляду:

«Мені добре, я спокійний/спокійна» (1 раз).

«Права рука важка» (6 разів).

«Мені добре, я спокійний/спокійна» (1 раз).

«Права рука тепла» (6 разів).

«Мені добре, я спокійний/спокійна» (1 раз).

«Права рука тепла» (6 разів).

Далі звучить формула виходу. Варто знати, що дитина промовляє формули подумки. Дорослий вже не втручається в цей процес. Але після закінчення вправи потрібно поговорити з дітьми про те, що вони відчували.

Правильне промовляння формули виходу має велике значення. Спочатку дітям дають команду на напруження м'язів (зігнути руки, напружити руки), потім – на дихання (дихати глибоко) і, нарешті, – команду розплющити очі. Якщо спочатку розплющити очі і тільки потім активізувати м'язи й дихання, то вихід зі стану релаксації сповільниться. Може зберегтися відчуття важкості, з'явитися відчуття поколювання, подібне до того, як замліють руки чи ноги. Уявний наказ виходу повинен віддаватися рішуче.

При правильних і регулярних тренуваннях відчуття тепла й важкості виникають рефлекторно відразу при уявному проголошенні формул. Це легко перевірити об'єктивними методами. Температура руки, в якій відчувається тепло, справді підвищується приблизно на 2 градуси. Це може бути зафіксовано термометром. Відчуття важкості з'являється внаслідок розширення судин та інтенсивної циркуляції крові.

При першій вправі підвищується вміст кисню в крові, при другій відбувається посилення кровообігу, що приводить до підвищення температури. Ці процеси безпосередньо пов'язані з психічним станом дитини: розслабленість м'язів веде до зниження емоційної напруги.

У заняттях **третьої** серії засвоюється формула *«Серце працює рівномірно, як хороший двигун. Мені приємно і добре»*. У комплексі аутогенного тренування вона посідає восьме місце після формули *«Я спокійний/спокійна»*.

Формула **четвертої** вправи: *«Моє дихання спокійне»*.

При виконанні цієї вправи творець аутотренінгу В. Шульц радив уявити себе під час плавання на спині. Оскільки багато дітей не вміють плавати, ми радимо їм уявити, що вони лежать на галявині чи на пляжі і дивляться в безкрає високе синє небо, по якому пливуть хмари. Іноді на перших етапах навчання діти лежать з заплющеними очима і пальчиками малюють у повітрі хмари.

В комплексі аутогенного тренування цю формулу ставлять після формули вправи для серця (після фрази *«Я спокійний/спокійна»*).

Під час цієї вправи регулюються окислювальні процеси в організмі, що впливає на рівень психічної та фізичної активності людини.

У **п'ятій** серії занять діти засвоюють формулу *«Живіт теплий»*.

Швидко досягти бажаного ефекту допомагають, наприклад, уявлення теплої грілки, що лежить на животі, або теплового пухнастого кошеняти.

Формула **шостої** вправи аутогенного тренування: *«Чоло прохолодне»*. Діти зазвичай засвоюють цю вправу швидше за інші. Для досягнення потрібного ефекту можна запропонувати дітям повернутися до стіни, що виходить на вулицю. Зазвичай вона холодніша, і людина відчуває це. Образні уявлен-

ня допомагають дітям швидше засвоїти цю вправу. Діти можуть, наприклад, уявити, як вони вмивають обличчя прохолодною водою, або уявити холодний рушник на лобі і т. п.

При появі перших результатів у психолога виникає можливість спостерігати збоку за тим, як дитина занурюється в стан релаксації. Тоді можна переходити до третього етапу опанування дітьми аутогенного тренування.

Третій етап навчання

На цьому етапі діти навчаються набувати стану релаксації за скороченим варіантом аутогенного тренування. Формула самонавіювання коротка: *«Спокій – важкість – тепло. Серце і дихання спокійні. Живіт теплий. Чоло прохолодне. Руки напружені. Дихання глибоке. Розплющити очі»*. Ефект буде таким самим.

З цього рівня підготовленості релаксаційні паузи можуть стати органічною складовою розкладу дня і проводитися не рідше двох разів на день, сприяючи нормалізації психічного стану дітей. Причина неуспіху в цій діяльності педагогів може бути тільки одна: несистемність і перерви в роботі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алямовская В.Г., Петрова С.Н. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста. Книга практического психолога. – М.: ООО «Издательство Скрипторий 2000», 2002.

4.6. Вправи і техніки для трансформації травми на різних етапах її переживання

ВПРАВИ І ТЕХНІКИ НА ЕТАПІ СТАБІЛІЗАЦІЇ ТА НАКОПИЧЕННЯ РЕСУРСІВ (перший етап)

«Опануйте себе» (для дітей з 5 років, Н. Кряжева)

Дитині кажуть: «Щойно ти відчуєш, що розсердився, хочеться когось стукнути, щось кинути, є дуже простий спосіб довести собі свою силу: охопи лікті долонями і сильно притисни руки до грудей – це поза стриманої людини».

«Врости в землю» (для дітей з 5 років, Н. Кряжева)

Треба сказати дитині: «Спробуй сильно-сильно натиснути п'ятками на підлогу, руки стисни в кулачки, міцно зціпивши зуби. Ти можеш, міцне дерево, в тебе сильні корені, і ніякі вітри тобі не страшні. Це поза впевненої людини».

«Ти Лев!» (для дітей з 5 років, Н. Кряжева)

Дитині кажуть: «Заплющ очі, уяви лева – царя звірів, сильного, могутнього, впевненого в собі, спокійного і мудрого. Він красивий і стриманий, гордий і вільний. Цього лева звать так само, як тебе, у нього ім'я твоє, твої очі, твої руки, ноги, тіло. Лев – це ти!»

«Прокидайся, третє око!» (для дітей з 5 років, Н. Кряжева)

Дитині кажуть: «Людина бачить не тільки очима. Мудрість і розум, витримка і спокій можуть прокинутися у твоєму третьому оці. Витягни вказівний палець, напруж його і поклади на чоло між бровами над носом. Тут твоє третє око, око мудрості. Помасажуй цю точку 6-10 разів, примовляючи: *«Прокидайся, третє око, прокидайся, третє око»*.

«Скниь втому» (для дітей з 5 років, Н. Кряжева)

Скажіть дитині: *«Встань, розстав широко ноги, трохи зігни їх у колінах, зігни тіло і вільно опусти руки, випрям пальці, схили голову до грудей, відкрий рот. Злегка погойдайся в обидва боки, вперед, назад. А зараз різко трусни головою, руками, ногами, тілом. Ти струсив усю втому, трохи залишилося, повтори ще»*.

«Заряд бадьорості» (для дітей з 5 років, Н. Кряжева)

Скажіть дитині: «Сядь вільно. Витягни вперед руки і приготуй два пальчики: великий і вказівний. Візьмися ними за кінчики вух: один вгорі, інший – знизу вушка. Помасажуй вушка, примовляючи: *«Вушка, вушка чують все!»* – 10 разів в один бік і 10 – в інший. А тепер опусти руки, струсни долоньками. Приготуй вказівний палець, витягни руку і постав його між бровами над носом. Помасажуй цю точку стільки ж разів зі словами: *«Прокидайся, третє око!»* Струсни долоньками. Збери пальці руки в кулак, знайди внизу шиї ямку, поклади туди руку і зі словами: *«Я дихаю, дихаю, дихаю!»* – помасажуй ямку 10 разів в один бік і 10 – в інший. Молодець! Ти бачиш, чуєш, відчуваєш!»

Застереження: дорослий стежить за силою натиску на важливі точки життєдіяльності та правильністю знаходження точок.

«Дихай і думай красиво» (для дітей з 5 років, Н. Кряжева)

Скажіть дитині: «Коли ти хвилюєшся, спробуй красиво і спокійно дихати. Заплющ очі, глибоко вдихни.

- подумки скажи: *«Я лев»* – видихни, вдихни;
- скажи: *«Я птах»* – видихни, вдихни;
- скажи: *«Я камінь»* – видихни, вдихни;

- скажи: «Я квітка» – видихни, вдихни;
- скажи: «Я спокійний/спокійна» – видихни. Ти заспокоїшся!»

«Врятуй пташеня» (для дітей з 4 років)

Скажіть дитині: «Уяви, що у тебе в руці маленьке безпорадне пташеня. Витягни руки долонями вгору. А тепер зігрій його, повільно, по одному пальчику склади долоні, сховай в них пташеня, подихай на нього, зігріваючи своїм рівним, спокійним диханням. Приклади долоні до своїх грудей, віддай пташеняті доброту свого серця і подиху. А тепер розкрий долоні, і ти побачиш, що пташеня радісно злетіло; посміхнися йому і не сумуй, воно ще прилетить до тебе!»

«Сонячний зайчик» (для дітей з 4 років, Н. Кряжева)

Скажіть дитині: «Сонячний зайчик зазирнув тобі в очі. Заплющ їх. Він побіг далі по обличчю – ніжно погладь його долонями: на лобі, на носі, на ротик, на щічках, на підборідді. Погладжуй обережно, щоб не злякати його! Погладь голову, шию, живіт, руки, ноги; він заліз за комір – і там. Він не бешкетник – він любить і пестить тебе, а ти погладь його й подружися з ним».

«Зламана лялька» (для дітей з 5 років)

Скажіть дитині: «Іноді іграшки ламаються, але їм можна допомогти. Зобрази ляльку, у якої обірвали мотузочки, на які кріплять голову, шию, руки, тіло, ноги. Вона вся розлагодилась, і з нею не хочуть грати. Потряси всіма зламаними частинами одночасно. А зараз збери, з'єднай мотузочки: обережно з'єднай голову і шию, розправ їх; тепер розправ плечі, тулуб і закріпи руки; подихай рівно і глибоко, випрями ноги. Все! Ляльку полагодив ти сам /полагодила ти сама, тепер вона знову красива, з нею всі хочуть гратися!»

«Гора з пліч» (для дітей з 5 років, М. Кряжева)

Скажіть дитині: «Коли ти дуже стомився, тобі важко, хочеться лягти, а треба ще щось зробити, скинь «гору з плечей»: розстав ноги, підними плечі, відведи їх назад і опусти. Зроби цю вправу 5-6 разів, і тобі відразу стане легше».

«Торт» (для дітей з 4 років)

Запропонуйте дитині лягти на килимок. Навколо дитини – її однолітки або близькі родичі. Дорослий каже: «Зараз ми з тебе будемо робити торт». Один учасник – «борошно», інший – «цукор», третій – «молоко», четвертий – «масло» і т. д. Дорослий – «кухар», зараз він приготує чудову страву. Спочатку треба замісити тісто. Потрібно борошно: «борошно» руками «посипає» тіло дитини, злегка масажуючи і пощипуючи його. Тепер потрібно молоко: «молоко» «розливається» руками по тілу, погладжуючи його. Необхідний цу-

кор – він «посипає» тіло; і трохи солі – «сіль» ніжно доторкається до голови, рук, ніг. «Кухар» замішує «тісто», гарненько розминаючи його. А тепер «торт» ставлять у піч, і воно там «піднімається» – рівно і спокійно лежить і дихає. Всі його складові: «борошно», «сіль» та ін. – теж дихають, як «торт». Нарешті треба прикрасити «торт» кремовими квітами. Всі учасники, торкаючись до «торта», дарують йому свою квітку, описуючи його. «Торт» надзвичайно гарний. Зараз «кухар» пригостить кожного учасника вправи смачним шматочком. Якщо самому «торта» не шкода, велика частина «торта» дістанеться батькам і друзям.

Застереження:

1. Стежте за виразом обличчя дитини, яка виконує роль «торта»: воно повинно бути задоволеним, сміх тільки допоможе вправі.
2. Замість «торта» можна готувати все, що захоче дитина, – курку, млинці, узвар і т. д.
3. Якщо дитина пережила фізичне та/або сексуальне насильство, вправу робити не рекомендується.

«Портрет» (для дітей з 5 років, проводиться в групі або індивідуально)

Дитина сідає навпроти дорослого. Дорослий грає роль «художника». Інші діти обирають назви фарб, ролі яких вони гратимуть (синя, біла, червона, жовта, зелена та інших кольорів). «Зараз я малюватиму портрет». Митець торкається рукою до обрису обличчя і каже: «Зараз я намалюю обличчя. Яку форму малювати? – запитує він у дитини. – Таку саму, більшу, меншу?» Дитина відповідає. «Які будуть очі: великі, маленькі чи малюємо такі, які є?» При цьому він обводить контур очей. «Якого вони кольору?» Дитина називає. Якщо є така фарба, «митець» своїм пензлем торкається до учасника, який обрав її, і переносить «фарбу» на обличчя дитини. Потім у такому ж порядку малює брови, ніс, щоки, губи, вуха, волосся. Постарайтеся змішати фарби і перенести на дитину частинку кожного учасника вправи. В кінці вправи всі милуються «портретом» і кажуть, як він хороший.

Застереження: вперте небажання дитини «зберегти» своє власне обличчя і прагнення багато в ньому змінити свідчать про те, що дитина незадоволена собою, хоче змінитися.

«Театр дотиків» (за С. Баскаковим; для дітей з 6 років, краще проводити в сімейному колі)

Дитину просять вільно лягти в позу «зірки» на килимок і заплющити очі. Дорослий вмикає спокійну музику. Решта учасників нахилиються, ніжно та обережно, незвичайним чином торкаються тіла дитини. Можна одночасно доторкнутися одним пальцем до лоба, а долонею – до ноги, ребром долоні – до живота, кулачком – до грудей, ліктем – до живота і т. д. Всі одночасно починають і закінчують дотик. Потім дитину залишають на певний час у розслабленому стані, можна накрити покривалом, якщо захоче.

Застереження:

1. Дорослий стежить за силою дотиків.
2. Спостерігає за обличчям дитини, яка лежить: воно має бути спокійним і розслабленим.
3. Дотиків повинно бути мало.
4. Якщо дитина пережила фізичне та/або сексуальне насильство, вправу робити не рекомендується.

Релаксація «Загораємо»

Мета: розслабити м'язи ніг.

Інструктор: «Уявіть собі, що ноги засмагають на сонечку (витагнути ноги вперед, сидячи на підлозі). Підніміть ноги, тримайте їх. Ноги напружилися (можна запропонувати дитині перевірити, якими твердими стали її м'язи). Напружені ноги стали твердими, неначе кам'яними. Опустіть ноги. Вони стомилися, а тепер відпочивають, розслабляються. Як добре, приємно стало. Вдих – пауза, видих – пауза».

Релаксація «Штанга»

Мета: розслабити м'язи рук, ніг, тулуба.

Виконується стоячи.

Інструктор: «Встаньте. Уявіть, що ви піднімаєте важку штангу. Нагніться, візьміть її. Стисніть кулаки. Повільно підніміть руки. Вони напружені! Важко! Руки стомилися, кидаємо штангу (діти різко опускають руки вниз і вільно опускають їх уздовж тулуба). Вони розслаблені, не напружені, відпочивають. Легко дихається. Вдих – пауза, видих – пауза.

- Ми готуємося до рекорду.
- Будемо займатися спортом (нахилитися вперед).
- Штангу з підлоги піднімаємо (випрямитися, руки вгору).
- Міцно тримаємо...
- І кидаємо!
- Наші м'язи не стомилися
- І ще стали ще міцнішими!

Когнітивна вправа «Візуалізація тривимірного об'єкта»

Вихідне положення: сидячи на підлозі, очі закрити. Дорослий пропонує дітям уявити перед собою будь-який тривимірний об'єкт (м'яч, стілець, глобус) і вивчити кожну частину об'єкта, уявити її цілком. Потім необхідно подумки змінити розмір, форму, колір.

Релаксація «Кораблик»

Мета: розслабити м'язи рук, ніг, тулуба.

Інструктор: «Уявіть собі, що ви на кораблі. Хитаючи. Щоб не впасти, розставте ноги ширше і притисніть їх до підлоги. Руки – за спиною. Гойднуло палубу! Притисніть до підлоги праву ногу (права нога напружена, ліва розслаблена, трохи зігнута в коліні, носком торкається підлоги). Випростайтесь! Розслабте ногу. Хитнуло в іншу сторону! Притисніть до підлоги ліву ногу. Випростайтесь. Вдих – пауза, видих –пауза».

Вправа виконується по черзі для кожної ноги. Зверніть увагу дитини на напружені і розслаблені м'язи ніг. Після опанування розслаблення ніг рекомендується ще раз повторити позу спокою.

Розтяжка «Промінчики»

Виконується, сидячи на підлозі. Дитині пропонується по черзі напружувати і розслабляти ліве плече, ліву руку, лівий бік, ліву ногу. Потім праве плече, праву руку, правий бік, праву ногу.

Вправа «Кулька»

Мета: розслабити м'язи живота.

Інструктор: «Уявіть, що ви надуваєте повітряну кулю. Покладіть руку на живіт. Надувайте живіт, ніби це велика повітряна куля. М'язи живота напружуються. Сильне напруження неприємне! Зробіть спокійний вдих животом так, щоб відчувати рукою невелике напруження м'язів. Плечі не піднімайте. Вдих – пауза, видих – пауза. М'язи живота розслабилися. Стали м'якими. Тепер легко зробіть новий вдих. Повітря само легко потрапляє всередину. І видих вільний, ненапружений!»

Розтяжка «Травинка в повітрі»

Дітям пропонується зобразити всім тілом травинку (сісти на п'яти, руки витягнути вгору, вдих).

Інструктор: «Починається вітер, і травинка нахилиється до землі (видихаючи, нахилити тулуб вперед, доки груди не торкнуться стегон; руки при цьому витягуються вперед, долоні на підлозі; не змінюючи положення тулуба, потягнути руки по підлозі ще далі вперед). Вітер стихає, травинка випрямляється і тягнеться до сонечка (на вдиху повернутися у вихідне положення, потягнутися вгору).

Дитина сидить навшпиньках. Інструктор пропонує їй сховати голову в коліна, охопити коліна руками. Це «насінячко», яке поступово проростає і стає деревом. Дитина повільно піднімається на ноги, потім розгинає тулуб, витягає руки вгору. Потім потрібно напружити м'язи тіла і витягнути його вгору. Повітря вітер: нехай дитина розгойдує тіло, імітуючи дерево.

Релаксація «Вогонь і лід»

Мета: розвинути м'язовий контроль, навчити елімінації імпульсивності.

Вправа включає почергове напруження і розслаблення всього тіла. Діти виконують вправу лежачи. За командою інструктора «Вогонь» діти починають інтенсивні рухи всім тілом. Ступінь повільності та інтенсивності рухів кож-на дитина вибирає самостійно. За командою «Лід» діти завмирають у позі, в якій їх застала команда, якнайсильніше напружуючи все тіло. Інструктор кілька разів чергує команди, довільно змінюючи час виконання кожної.

Розтяжка «Підвіски»

Виконується, сидячи на підлозі. Дітям пропонується уявити, що вони ляльки-маріонетки, які після виступу висять на цвяхах у шафі.

Інструктор: «Уявіть собі, що вас підвісили за руку, за палець, за шию, за плече і т. д. Ваше тіло фіксоване в одній точці, все інше розслаблено висить».

Вправа виконується в довільному темпі, краще з заплученими очима. Інструктор стежить за ступенем розслаблення тіла в дітей, акцентуючи увагу на напружених місцях.

Вправа «Малювання слона»

Сісти в позу слона. Коліна трохи підігнуті. Нахилитися головою до плеча. Витягнути руку вперед і малювати нею горизонтальну вісімку (знак нескінченності) великими мазками. Потім повторити те саме іншою рукою.

Релаксація «Візуалізація переміщень»

Виконується, сидячи на підлозі. Дітям пропонується уявити себе в будь-якому місці земної кулі. Для цього необхідно відчувати, як легко вони плывуть над землею, відчувати тепло сонячних променів і подих вітерця, помітити запахи і звуки.

Релаксація «Килим-літак»

Інструктор: «Ми лягаємо на чарівний килим-літак; килим повільно піднімається, несе нас небом, тихесенько похитує, заколисує; вітерець ніжно обдуває стомлені тіла, всі відпочивають... Далеко внизу пропливають будинки, поля, ліси, річки та озера. Поступово килим-літак починає зниження і приземляється в нашій кімнаті (пауза). Потягуємося, робимо глибокий вдих і видих, розплющуємо очі, повільно та обережно сідаємо».

Розтяжка «Сніговик»

Виконується стоячи. Дитині пропонується уявити, що вона – це щойно зліплений сніговик. Тіло повинно бути напруженим, як замерзлий сніг. На стала весна, пригріло сонце, і сніговик почав танути. Спочатку «тане» і обвисає голова, потім опускаються плечі, руки розслабляються, і т. д. Наприкінці вправи дитина м'яко падає на підлогу і лежить, як калюжка води. Необхідно розслабитися.

Релаксація «Море»

Виконується, сидячи на підлозі або стоячи. Дитина разом з інструктором розповідає історію та супроводжує її відповідними рухами: «На морі плескаються хвилі маленькі й великі (спочатку однією, а потім іншою рукою в повітрі малює маленькі хвилі; зчіплює руки в замок і малює в повітрі велику хвилю). На хвилях плавають дельфіни (здійснює синхронні хвилеподібні рухи всією рукою вперед). Вони спочатку разом, а потім по черзі пірнають у воду: один пірнув, інший пірнув (здійснює по чергові хвилеподібні рухи рук). За ними плывуть їхні дитинчата (руки зігнуті в ліктях, притиснуті до грудей, кисті рук виконують синхронні хвилеподібні рухи вперед). Вони пірнають разом і по черзі (виконує одночасні і по чергові хвилеподібні рухи кистями рук). Ось так рухаються їхні хвостики (кожен палець по черзі здійснює хвилеподібні рухи). Разом з дельфінами плавають медузи (руки, стиснуті в кулаки, різко розтискаються). Всі вони танцюють і сміються (обертання рук у суглобах).

Вправа «Ведмежа» (Ю. Філіпова)

Вправа спрямована на розслаблення м'язів тіла. Дитина перетворюється на маленького ведмедика. Він лежить у барлозі. Повіяв холодний вітер і потрапив у барліг. Ведмежа замерзло. Воно згорнулося в маленький клубочок – гріється. Стало гаряче – ведмежа розвернулося і загарчало.

Дорослий розповідає історію про ведмежа, а малюк зображує його рухи.

«Танець п'яти рухів» (Габріела Рот)

Для виконання вправи потрібні записи музики різних темпів, тривалість кожного темпу – 1 хвилина.

1. «По воді»: музика повільна, рухи округлі, м'які, переходять один в інший.
2. «Перехід через чагарі»: музика імпульсивна, рухи різкі, сильні, чіткі, бій барабанів.
3. «Зламана лялька»: музика неструктурована, хаотичний набір звуків, рухи незакінчені, ламані (як «зламана лялька»).
4. «Політ метелика»: музика лірична, повільна: рухи витончені, ніжні.

5. «Спокій»: музика спокійна, тиха; або набір звуків, що імітують шум води, морський прибір, звуки лісу; рухів нема, «слухання» свого тіла.

Вправа «Муха»

Мета: зняти напругу з лицьової мускулатури.

Інструктор: «Сядьте зручно: руки вільно покладіть на коліна, опустіть плечі й голову, заплющіть очі. Уявіть, що на ваше обличчя намагається сісти муха. Вона сідає то на ніс, то рот, то на лоб, то на очі. Ваше завдання – не розплющуючи очей, зігнати настирливу комаху».

Вправа «Лимон»

Мета: навчитися керувати станом м'язового напруження і розслаблення.

Інструктор: «Сядьте зручно: руки вільно покладіть на коліна (долонями вгору), опустіть плечі й голову, заплющіть очі. Уявіть, що у вашій правій руці лежить лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, доки не відчуєте, що ви «вичавили» весь сік. Розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття. Тепер уявіть, що ви взяли лимон у ліву руку. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття. Потім виконайте вправу одночасно обома руками. Розслабтеся. Насолоджуйтеся станом спокою».

Вправа «Бурулька» («Морозиво»)

Мета: навчитися керувати станом станом м'язового напруження і розслаблення.

Інструктор: «Встаньте, заплющіть очі, підніміть руки вгору. Уявіть, що ви бурулька або морозиво. Напружте всі м'язи свого тіла. Запам'ятайте ці відчуття. Замріть у цій позі на 1-2 хвилини. Потім уявіть, що під дією сонячного тепла ви починаєте повільно танути: розслабляйте поступово кисті рук, потім – м'язи плечей, шиї, тулуба, ніг і т. д. Запам'ятайте відчуття стану розслаблення».

Вправа «Повітряна куля»

Мета: навчитися керувати станом м'язового напруження і розслаблення.

Інструктор: «Встаньте, заплющіть очі, підніміть руки вгору, наберіть у легені повітря. Уявіть, що ви велика повітряна куля, наповнена повітрям. Постійте в такій позі 1-2 хвилини, напружуючи всі м'язи тіла. Потім уявіть, що в кулі з'явився невеликий отвір. Повільно починайте «випускати повітря», одночасно розслабляючи м'язи тіла: кисті рук, потім – м'язи плечей, шиї, тулуба, ніг і т. д. Запам'ятайте відчуття стану розслаблення».

ВПРАВИ І ТЕХНІКИ НА ЕТАПІ ТРАНСФОРМАЦІЇ ТРАВМИ (другий етап)

Гра з пластиліном

1. Запропонуйте дитині зліпити якісь фігурки і поговорити з ними (психолог підказує ідеї).
2. Запропонуйте зліпити щось конкретне і розповісти про це.
3. Запропонуйте дитині «стати» пластиліном.
4. Дайте можливість дитині просто пограти з пластиліном, не розмовляючи.

Різнокольорова гра

Запропонуйте дітям розфарбувати воду в різні кольори. Запитайте їх: «Як зробити «сердиту» воду, «добру», «веселу»?» Можна розфарбовувати воду в різні настрої. Покажіть дитині, як можна за допомогою однієї фарби отримати різні відтінки і як при цьому зміниться настрої «води». Наприклад, чорна вода була «сердитою», а сіра стала вже «задумливою».

Вправа «Малюємо емоції пальцями»

Мета: навчити дитину усвідомлювати власний емоційний стан.

Дитині пропонується намалювати свої емоції пальцями. Для цього необхідно використовувати баночки з нетоксичною фарбою. Можна намалювати свій настрої за допомогою пальців.

У цій грі неважливо, чи буде малюнок сюжетним. Може, діти намалюють якісь плями – дайте їм можливість спробувати виразити себе, свої емоції на аркуші паперу.

Вправа «Дощик і квітка» (Н. Ключова, Ю. Касаткіна)

Інструктор: «Теплий промінь упав на землю й зігрів у ній насінину. З насінини прокинувся паросток. З паростка виросла прекрасна квітка. Тішиться квітка на сонці, підставляє теплу та світлу кожну свою пелюсточку, повертаючи голову за сонцем.

Дощик пісеньку співає: кап, кап...

Тільки хто її зрозуміє: кап, кап?

Не зрозуміємо ні я, ні ти, але зате зрозуміють квіти,

І весняне листя, і зелена трава.

Найкраще зрозуміє зерно, почне проростати воно!»

(Б. Заходер)

Діти показують, як проростає насіння. Спочатку воно лежить у землі (сісти навпочіпки, руки і голову опустити). З насіння прокльовується паросток квіткі і виростає у прекрасну рослину (піднімається голова, тулуб поступово розпрямляється). Паросток радіє кожному променю літнього сонечка. Він тягнеться до сонця і стає все вищим і вищим (руки піднімаються вгору, голова повертається слідом за сонцем). Міміка: очі поступово роплюються, посмішка стає ширшою.

Вправа «Малюємо море» (Ю. Філіпова)

Мета: навчити дитину усвідомлювати емоції гніву за допомогою кольорових асоціацій.

Після прочитання казки О.С.Пушкіна «Казка про рибалку та золоту рибку» (в перекладі Наталі Забіли) вихователь обговорює з дітьми її зміст і пропонує їм намалювати море, настрої якого змінюється з кожним приходом старого.

От пішов дід до синього моря,
Бачить: море злегенька заграло.

От пішов дід до синього моря, –
Скаламутилось сине море.

Знов пішов дід до синього моря, –
Неспокійне синєє море!

Почвалав старенький до моря, –
Почорніло синєє море.

От іде він до синього моря,
Бачить – море сердито бушує,
Надимає розгнівані хвилі,
Ходять хвилі, і стогнуть, і виють.

Вправа «Малюємо страх» (Ю. Філіпова)

Для малювання дитині знадобиться аркуш паперу і набір кольорових олівців або фарб. Дитині пропонують намалювати те, чого вона найбільше боїться. Часто дитині буває дуже складно почати малювання відразу, тому можна спочатку попросити дитину згадати, чого вона сильно злякалась і що при цьому відчувала.

Вправа «Як ти себе почуваш?»

Обладнання: набір карток з зображенням різних відтінків настрою.

Дитині пропонують картки з зображенням різних відтінків настроїв. Вона повинна вибрати ту, яка найбільше схожа на її настрої, на настрої мами, тата, друга, кішки і т. д.

Вправа «Класифікація почуттів» (Н. Кряжева)

Дитина розглядає картки з попередньої вправи і розкладає їх за такими ознаками:

- які подобаються,
- які не подобаються.

Потім вона називає емоції, зображені на картках, і пояснює, чому вона так їх розклала.

Малювання «Пори року»

Дитині пропонують намалювати на одному аркуші паперу всі пори року: осінь, зиму, весну, літо.

Малювання «Чотири фарби» (О. Венгер)

Дитині пропонують намалювати на першому аркуші свій настрій (гуаш, пастель). Потім їй залишають чотири фарби: жовту, синю, зелену, білу – і просять намалювати малюнок, якнайбільше схожий на перший, але за допомогою тільки запропонованих фарб.

Малювання «Гармонізація» (О. Венгер)

Дитині пропонують намалювати власні переживання. Потім психолог, спираючись на власні відчуття, підказує дитині, що варто додати до малюнка, щоб гармонізувати його.

Груповий малюнок «Безпечне місце» (О. Венгер)

На великому (формату А1) аркуші паперу намалювати спокійне, безпечне місце, де вам добре. Обов'язкова умова: кожен має щось намалювати.

Груповий малюнок «Один пензлик» (О. Венгер)

Психолог бере участь разом з іншими учасниками. Всі учасники малюють на одному великому аркуші. Кожен по черзі малює те, що хоче, доки на пензлику не закінчиться фарба, споліскує пензлик і передає іншому. Коли дійде черга до психолога, він домальовує щось, що об'єднує малюнки. Після закінчення малюнка при обговоренні наголос на діях психолога не робиться. Навпаки, він підкреслює, що діти самі намалювали щось спільне. Методика підходить для впорядкування надмірної активності, яка є наслідком травматичного стресу (не для постійного стану гіперактивності). Якщо в групі виражена пасивність, варто обрати іншу методику.

ВПРАВИ І ТЕХНІКИ НА ЕТАПІ ІНТЕГРАЦІЇ ТРАВМИ В ДОСВІД (третій етап)

Ліплення з глини (Г. Хульбут)

Дітям пропонують узяти певну кількість глини, зробити з неї кульку і притримати її в руках. Вони повинні заплющити очі і зосередитися на асоціаціях, які в них виникають щодо перенесених травм. При цьому часто включається музика з використанням барабанного бою, що сприяє прояву почуттів гніву, образи й сорому. Сфокусувавшись на своїх асоціаціях, діти починають м'яти глину, не намагаючись надати їй якоїсь довшеної форми. В певний момент їм пропонують розплющити очі і продовжити м'яти глину до тих пір, доки не буде створено якийсь образ.

Потім психолог з'ясує переживання дітей, звертаючи особливу увагу на їхню інтенсивність і наявність фізичного дискомфорту. При цьому діти згадують травматичний досвід, що дозволяє їм описати свою поведінку і відчуття в момент травми.

Дітям пропонують висловити пов'язані з перенесеною травмою почуття, які проявилися під час роботи з глиною. Для цього використовується малювання восковою крейдою на товстому папері формату А3. Нашарування зображень дозволяє змішувати кольори і досягати виразних ефектів. Дуже часто в процесі використання цих матеріалів діти відчувають емоційну розрядку. Нерідко, наносючи на поверхню паперу кілька шарів зображення, вони починають його дряпати. Деякі діти також мнуть папір, створюючи текстуровану поверхню, на якій вони потім починають малювати. Дуже важливо спостерігати за їхніми діями на цій стадії роботи, тому що багато хто з них при цьому відчуває дуже сильні почуття. Іноді в них можуть виникати больові відчуття, які вказують на зв'язок наявних у них симптомів соматичного захворювання з перенесеною травмою. Створювані ними образи дозволяють більш точно ідентифікувати переживання і різні форми адаптивної поведінки дітей. Коли діти ідентифікують пов'язані з травмою переживання, вони можуть переходити до вербального опису образів – розповіді. При цьому їм пропонується використовувати ліву руку.

Цей вид роботи належить до третього етапу – етапу інтеграції переживань у досвід. Він дозволяє перевести пов'язані з травмою відчуття і почуття на когнітивний рівень та усвідомити зв'язок між переживаннями та механізмами копіювання: діти можуть прийти до усвідомлення перенесеної травми, її значення і почати осмислення її зв'язку зі своїми поведінкою і відносинами. З метою стимуляції когнітивних процесів на цій стадії роботи застосовується більш м'яка, гармонійна музика.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арт-терапія жертв насилья / Сост. А.И. Копытин. _ М.: Психтерапия, 2009. – 144 с. : ил.
2. Арт-терапія в епоху постмодерна / Под ред. А.И. Копытина. – СПб.: Речь, Семантика-С, 2002. – С. 173–186.

3. Грегг М. Ферс. Тайный мир рисунка. Исцеление через искусство. СПб.: Деметра. – 2003. – 192 с.
4. Каттанакх Э. Игровая терапия. Там, где небо встречается с бездной. – М., Эксмо, 2001 – 286 с.
5. Мустакас К. Игровая терапия. – СПб., 2003. – 288 с.
6. Экслейн В. Игровая терапия: искусство отношений. – М., Международная педагогическая академия, 1994. – 163 с.

4.7. Тренінг «Профілактика та подолання синдрому професійного вигорання»

Однією з серйозних проблем педагога сучасного дошкільного навчального закладу є синдром професійного вигорання – різновид деформації особистості, якого найчастіше зазнають спеціалісти, що працюють в системі «людина–людина» і входять у вікову категорію 30–40 років. Стається так, що в тому віці, коли вони накопичили достатній педагогічний досвід і можна очікувати стрімкого підйому в кар’єрі, а власні діти вже підросли, відбувається спад. У людей помітно знижується ентузіазм у роботі, зникає блиск в очах, зростають негативізм і втомленість, і з цих причин талановитий педагог стає профнепридатним. Іноді такі люди з власної волі йдуть зі школи, змінюють професію і всю решту життя сумують за спілкуванням з дітьми.

Робота з цим видом професійної деформації набула особливої актуальності у зв’язку з постійним впровадженням інновацій в освітній сфері, а для східних областей України – ще й у зв’язку з проведенням АТО.

Мета тренінгу: ознайомити педагогічних працівників з синдромом професійного вигорання як різновидом професійної деформації фахівців, котрі працюють у системі «людина–людина», та його впливом на особистість.

Завдання:

- формування знань у педагогів, співробітників психологічної служби про синдром професійного вигорання;
- самоаналіз особистостей учасників тренінгу;
- вивчення ступеня прояву синдрому;
- ознайомлення з особливостями прояву синдрому;
- розробка групою заходів профілактики та подолання синдрому професійного вигорання.

Матеріали: фліп-чарт, папір для фліп-чарту, папір формату А4, маркери, мішок з атрибутами для процедури знайомства, свічка (конверт з марками), бланк для індивідуальної роботи учасників тренінгу.

Час проведення: 7–8 годин.

Хід тренінгу ПЕРШИЙ ДЕНЬ

Знайомство (15-20 хв.)

Учасники сідають у коло і по черзі витягують з непрозорого мішка предмет. Коли всі учасники витягнуть предмети, починається знайомство. Кожен учасник проводить асоціацію з предметом: *«Я Олексій, а це мушля: притулиш її до вуха, і можна почути море, згадати приємні моменти життя...»*

Визначення принципів функціонування групи (5-10 хв.)

Вправа «Образ, породжений мною» (25-30 хв.)

Мета: підвищити рівень усвідомлення учасниками відповідальності за власне життя, сприяти у прийнятті на себе цієї відповідальності шляхом:

- розгляду їхньої поведінки іншими;
- відчуття мотивації цієї поведінки іншими;
- створення в інших думки про них;
- вплив інших на думку про себе.

Вправа проводиться у групі. На початку вправи учасники розміщуються довільно в комфортних для них положеннях, маючи при цьому папір та ручку. На певних завданнях, завершуючи вправу, учасники сідають у коло. У попередній бесіді можна обговорити з учасниками тему: *«Що означає бути самим собою? Що людям заважає бути господарями свого життя?»*

Музичний супровід, який використовується у вправі, повинен бути невідомим за стилем, жанром тощо, бажано, щоб він не був заздалегідь відомий учасникам, а також щоб не мав слів.

Інструкція до виконання завдань вправи



Завдання виконуються під музику.

- «Спробуйте, слухаючи музику, уявити образ будь-якого представника органічного життя на нашій планеті або за її межами, якщо хочете».
- «Підготуйте й запишіть розповідь про цього представника органічного життя, при цьому не називаючи свого імені та прізвища. Опишіть цей образ від свого імені, тобто в контексті «Я-звернення». Схарактеризуйте його середовище життя, близьке оточення, мрії, думки, страхи. Можете дати опис життєвих ситуацій, які з ним траплялися».

Завдання виконується без музики. Учасникам зачитуються всі розповіді, при цьому зберігається авторська анонімність.

- «Уважно прослухайте підготовлені розповіді і вкажіть ті, які вам найбільше запам'яталися. Проаналізуйте, чому ви звернули увагу саме на них. Якби ви знали авторів цих розповідей, то що б ви в них запитали? Спробуйте озвучити свої запитання!»
- «Прослухавши всі роботи, проаналізуйте, що вони мають спільного, а в чому відрізняються. Чи змінилася ваша думка про учасників? Що на це вплинуло?»
- «Розкажіть про свої відчуття під час озвучення вашої власної розповіді. Чи помітили їх учасники? Чи відчували вони настрій розповіді? Що ви думаєте зараз, коли учасники висловили думку про вашу роботу?»

Вправу можна продовжити, виконавши аналогічні завдання щодо переламу професійної діяльності: «Асоціюйте себе як члена професійного колективу з будь-яким образом живого створіння на Землі. Хто його оточує? Як воно (це створіння) живе? І т. д.». Під час виконання також передбачається анонімність.

Вправа «Синергія» (асоціація з поняттям «синдром професійного вигорання») (20-25 хв.)

Мета: продемонструвати, що можливості команди значно більші, ніж просто сума можливостей окремих її учасників.

Необхідні матеріали: олівці, папір.

Тренер записує на дошці своє слово або поняття, що має відношення до теми тренінгу – синдрому професійного вигорання.

Дії: тренер роздає учасникам папір і просить кожного окремо написати максимум слів, що складаються з тих самих літер, що й слово, написане на дошці.

Після 5 хвилин індивідуальної роботи тренер об'єднує всіх учасників в одну групу і просить їх записати об'єднаний перелік на фліп-чарті.

Учасники обговорюють та аналізують отримані результати.

Вправа «Баланс реальний та бажаний» (10-15 хв.)

Учасникам пропонують намалювати круг і поділити його на три сектори, які, відповідно до їхніх психологічних відчуттів, відображають співвідношення роботи, домашніх клопотів та особистого життя (подорожі, відпочинок, захоплення) в їхньому теперішньому житті.

В іншому крузі учасники відображають аналогічне співвідношення, яке вони вважають ідеальним.

Рефлексія:

- Чи є відмінності? У чому вони полягають? Чому так сталося?
- Що можна зробити, щоб наблизити один круг до іншого? За рахунок чого? Від кого або чого це залежить?

Вправа «Я вдома, я на роботі» (10-15 хв.)

Учасники ділять аркуш на дві частини і складають два переліки визначень (якомога більші), які стосуються ситуацій «Я вдома», «Я на роботі».

Як варіант можна запропонувати скласти переліки визначень «Вдома я ніколи...», «На роботі я ніколи...». Це дозволить вийти на вже наявні стереотипи поведінки, мислення.

Рефлексія:

- Які риси схожі? Які риси протилежні?
- Які однакові якості проявляються в різних модальностях?
- Котрий з переліків було легше складати?
- Котрий вийшов більшим?
- Як ви ставитесь до відмінностей між списками?

Коментар: ці вправи дозволяють учасникам подивитися на їхній зв'язок з професією неначе збоку, визначити своє ставлення до ситуації, що склалася, помітити можливу проблемність, нерівномірний розподіл психічної енергії.

Вправа «Обери...» (10-15 хв.)

Мета: створити умови для відпочинку та об'єднання в малі групи, здійснити референтометрію групи.

Щоб поділити групу на дві підгрупи, тренер викликає двох охочих; для поділу на три підгрупи – трьох охочих, і т. д.

Ведучий запитує цих учасників: «Кого би ви взяли з собою у похід?» Учасники обирають по одній особі у свою команду. Тих, кого обрали, тренер запитує: «Кому б ви довірили свій рюкзак?» Решту запитань ведучий може вигадати сам або скористатися прикладами: «З ким би ви поділилися яблуком?», «Кому б ви довірили таємницю?»

Якщо залишається декілька людей, яких не обрали, можна запропонувати їм самим визначити команду, в якій вони б хотіли працювати.

Робота в малих групах: визначення поняття «синдром професійного вигорання» (10-15 хв.)

Це синдром, що розвивається на фоні хронічного стресу і призводить до виснаження емоційно-енергетичних та особистісних ресурсів людини. Це складний психофізичний феномен, котрий визначають як «емоційне, розумове та фізіологічне виснаження через тривале емоційне навантаження».

Повідомлення з презентацією «Підходи до визначення моделей синдрому професійного вигорання» (5-10 хв.)

У літературі є кілька підходів до визначення синдрому професійного вигорання. Перший підхід розглядає професійне вигорання як стан фізичного, психічного і насаперед емоційного виснаження, зумовленого тривалим перебуванням в емоційно перенавантажених ситуаціях спілкування. При такому підході професійне вигорання трактується як синдром хронічної втоми.

При другому підході професійне вигорання – це двовимірна модель, яка складається 1) з емоційного виснаження і 2) деперсоналізації, тобто погіршення ставлення до інших, а іноді – й до себе.

Але найпоширенішим є третій підхід, який запропонували американські дослідниці Кристина Маслач і Сьюзан Джексон. Вони розглядають синдром професійного вигорання як трикомпонентну систему, яка містить емоційне виснаження, деперсоналізацію і редукцію особистих досягнень.

Дуже близьким до підходу К.Маслач і С.Джексон є модель синдрому професійного вигорання, запропонована В.В. Бойком. Його модель складається з трьох компонентів, які супроводжуються дванадцятьма симптомами.

Перший компонент – напруга: їй властиве відчуття емоційної втоми, викликаной власною професійною діяльністю. Цей компонент охоплює такі симптоми:

- переживання психотравматичних обставин: людина сприймає умови роботи і професійні міжособистісні відносини як психотравматичні;
- незадоволеність собою (власною професійною діяльністю і собою як професіоналом);
- «загнаність у кут»: відчуття безвиході, бажання змінити роботу або професійну діяльність взагалі;
- тривога і депресія: розвиток тривожності в професійній діяльності, підвищення нервовості, депресивні настрої.

Другий компонент – резистенція; їй властиве надмірне емоційне виснаження, яке провокує виникнення і розвиток захисних реакцій, котрі роблять людину емоційно закритою, відстороненою, байдужою. На цьому тлі будь-яке емоційне залучення до професійних справ і комунікацій викликає в людини відчуття надмірної перевтоми. Резистенцію характеризують такі симптоми:

- неадекватне вибіркоче емоційне реагування: неконтрольований вплив настрою на професійні стосунки;
- емоційно-моральна дезорієнтація: розвиток байдужості у професійних стосунках;
- розширення сфери економії емоцій: емоційна замкнутість, відчуження, бажання припинити будь-які комунікації;
- редукція професійних обов'язків: згортання професійної діяльності, прагнення якомога менше часу виконувати професійні обов'язки.

Третій компонент – виснаження; йому властиві психофізична перевтома, спустошеність, нівелювання власних професійних досягнень, погіршення професійних комунікацій, розвиток цинічного ставлення до колег, психосоматичні розлади. Він має такі симптоми:

- емоційний дефіцит: розвиток емоційної нечутливості на тлі виснаження, зменшення до мінімуму емоційного внеску в роботу;
- емоційне відчуження: створення захисного бар'єру в професійних стосунках;
- особистісне відчуження (деперсоналізація): погіршення професійних відносин, розвиток цинічного ставлення до колег і до професійної діяльності загалом;
- психосоматичні та психовегетативні розлади: погіршення фізичного самопочуття, розвиток психосоматичних та психовегетативних розладів.

Отже, за В.Бойком, кожен компонент синдрому має чотири симптоми; кожен компонент і кожен симптом мають три рівні розвитку: низький, середній та високий.

Прояви синдрому вигорання – депресивний стан, почуття втоми і спустошеності, втрата ентузіазму і здатності бачити позитивні наслідки своєї праці, негативне ставлення до роботи і життя загалом.

Гра «Посудомийна машина» (10-15 хв.)

Мета: глибше відчувати іншу людину і зрозуміти себе.

Всі учасники стають у дві колони, одна навпроти одної на відстані витягнутої руки. Перший у колоні ліворуч виходить на середину доріжки між двома колонами. Йому потрібно уявити себе «посудом» і дати інструкцію «машині» щодо її дій.

Наприклад: *«Я старовинна бабусина чашка, яка довгий час стояла на полиці. Кілька поколінь родини берегли, цінували мене, милувалися мною, а зараз я відчуваю, що трошки запилася. Мене потрібно мити теплою водою, обережно, щоб не пошкодити золоті візерунки...»*

Або: *«Я дуже брудний чайник. Всі вже, напевно, забули, що колись я блищав і сявав. Про це пам'ятаю тільки я, тому мене потрібно помити дуже добре, використовуючи порошок...»*

Після інструкції тренер дає сигнал «включення машини»; учасник, який виконує роль «чашки», рухається коридором, а «щіточки» (руки учасників) її «миють». Ведучий сам включається в гру, активно імітуючи звук машини, спонукаючи до цього й інших учасників.

Діагностика синдрому професійного вигорання за допомогою методики «Діагностика синдрому «професійного вигорання» в професії системи «людина–людина» (20-25 хв.)

№	ТВЕРДЖЕННЯ	Ніколи	Дуже рідко	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто	Завжди
1.	Я відчуваю себе емоційно виснаженим							
2.	Наприкінці робочого дня я відчуваю себе, наче вичавлений лимон							
3.	Я відчуваю себе втомленим, коли прокидаюся вранці і повинен йти на роботу							
4.	Я добре розумію, що відчувають мої учні й колеги, і використовую це в інтересах справи							
5.	Я спілкуюся з учнями офіційно, без зайвих емоцій, намагаюся звести спілкування з ними до мінімуму							
6.	Я відчуваю себе енергійним та емоційно піднесеним							
7.	Я вмію знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях							
8.	Я відчуваю пригніченість і апатію							
9.	Я можу позитивно впливати на продуктивність роботи моїх учнів та колег							
10.	Останнім часом я став менш чуйним у ставленні до тих, з ким працюю							
11.	Люди, які оточують мене, багато вимагають від мене і маніпулюють мною; вони радше стомлюють, ніж радують мене							
12.	У мене багато планів на майбутнє, і я вірю в їх здійснення							

№	ТВЕРДЖЕННЯ	Ніколи	Дуже рідко	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто	Завжди
13.	У мене все більше життєвих розчарувань							
14.	Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багатьох речей, які радували мене раніше							
15.	Іноді мені справді байдуже те, що відбувається з деякими моїми учнями та колегами							
16.	Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього і всіх							
17.	Я можу легко створити атмосферу доброзичливості та співпраці при спілкуванні з учнями і колегами							
18.	Я легко спілкуюся з людьми незалежно від їхнього статусу і характеру							
19.	Я багато встигаю зробити							
20.	Я відчуваю себе на межі можливостей							
21.	Я зможу ще багато досягти у своєму житті							
22.	Іноді учні та колеги перекладають на мене свої проблеми та обов'язки							

Обробка результатів. Суми балів за трьома субшкалами підраховуються відповідно до ключа.

Ключ

Субшкала	Номер твердження	Сума балів (максимальна)
Емоційне виснаження	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20	54
Деперсоналізація	5, 10, 11, 15, 22	30
Редукція особистих досягнень	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	48

Рівень професійного вигорання визначається за таблицею рівнів вигорання.

Таблиця рівнів вигорання

Субшкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційне виснаження	0–16	17–26	27 і більше
Деперсоналізація	0–6	7–12	13 і більше
Редукція особистих досягнень	39 і більше	38–32	31–0

Інтерпретація даних. Згідно з моделлю синдрому вигорання К.Масlach і С.Джексона, професійне вигорання пояснюється як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень.

Емоційне виснаження – це основна складова професійного вигорання: йому властиві зниження емоційного фону, байдужість або емоційне перенасичення.

Деперсоналізація проявляється в деформації відносин з іншими людьми. В одних випадках це може бути зростання залежності від інших людей, в інших – зростання негативізму, цинічності ставлення та почуттів щодо інших людей (учнів, колег, підлеглих тощо).

Редукція особистих досягнень полягає або в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень і успіхів, у негативізмі щодо службової гідності й можливостей, або в нівелюванні особистої гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків щодо інших тощо.

Вправа «Долоньки» (20-25 хв.)

Мета: використати тактильні відчуття для характеристики тієї чи іншої людини.

Тренер пропонує учасникам по черзі заплющити очі, при цьому долоні розгорнути так, щоб іншому учаснику можна було покласти на них руки. Учасники тренінгу тихенько підходять до нього і кладуть свої долоні на його долоні. Завдання полягає в тому, щоб запам'ятати відчуття дотику кожної людини, яка підходила і клала долоні.

Учасники обговорюють по колу, що кожен відчув у ході виконання вправи.

Заключна гра «Сонечко» – підсумкова рефлексія дня (15-20 хв.)

Мета: Викликати в учасників позитивні емоції.

Усі учасники отримують чисті аркуші. Вони малюють на весь аркуш сонечко з кількістю промінчиків за кількістю учасників, виключаючи себе. У центрі сонечка пишуть своє ім'я. Потім по колу передають один одному аркуші, над промінчиками пишуть побажання, компліменти. Аркуші, пройшовши коло, повертаються до своїх господарів.

ДРУГИЙ ДЕНЬ

Вправа «Ритуал вітання» (15-20 хв.)

Мета: створити позитивний емоційний фон, сприяти згуртуванню групи, формуванню почуття близькості з іншими учасниками.

Інструкція: «Я хочу поговорити з вами про те, як зазвичай вітаються люди. Хто з вас може продемонструвати типове рукостискання?»

Я хотів би, щоб ви зараз придумали смішне привітання, яке ми будемо використовувати найближчим часом. Це рукостискання повинно стати особливою нашою групою.

Спочатку виберіть собі партнера. Вам надається три хвилини, щоб придумати якомога незвичніший спосіб рукостискання. Це вітання повинно бути досить простим, щоб усі легко могли його запам'ятати, але при цьому досить смішним, щоб нам було весело потискати одне одному руки саме таким способом.

Тепер нехай кожна пара покаже придумане нею вітання. Нам необхідно вибрати те рукостискання, яке ми будемо з вами використовувати на наступній зустрічі».

Розминка «Весняний дощ» (10 хв.)

Мета: допомогти учасникам зосередитись, потренувати увагу; налаштувати учасників на роботу з собою, зміну ставлення, роботу з цінностями тощо.

Матеріали: не потрібні.

Інструкція. Тренер звертається до групи: «Хто народився взимку, підніміть, будь ласка, руку. А тепер ті, хто народився навесні. Хто народився восени ... Хто народився влітку ... Чудово!

Ті, хто народився ... *(називає дві пори року)*, дивляться на мою ліву руку. Вона відповідає за вашу роботу. Ви команда номер один. Ті, хто народився ... *(називає інші дві пори року)*, дивляться на мою праву руку. Ви команда номер два.

Перша команда робить так *(плескає по колінах)*. Спробуйте! А тепер дивіться на мою ліву руку *(тренер тримає зігнуту руку на рівні плеча)*: це означає, що плескаємо тихо. Коли я піднімаю руку *(піднімає над головою)*, ви плескаєте голосніше, сильніше. Спробуйте!

Друга команда робить так *(тупотить каблуками по підлозі)*. Спробуйте! А тепер дивіться на мою праву руку *(тренер тримає зігнуту руку на рівні плеча)*: це означає, що тупотимо тихо. Коли я піднімаю руку *(піднімає над головою)*, тупотимо голосно. Спробуйте!

Отже, спробуйте все разом. Починає накрапати дощ... Перші краплі гулко вдаряють по асфальту... По траві... Дощ починає посилюватися ... Ще, ще, перетворюється на зливу... І раптом стихає... Тихіше... Тихіше... І знову посилюється...»

Тренер продовжує свій монолог, стежачи за груповою динамікою, і надає можливість групі насолодитися звуками весняного дощу.

Процедура проведення. Група сидить на стільцях. Під час поділу на групи учасникам не обов'язково переміщуватися: вони можуть залишатися на своїх місцях.

На першому етапі тренер ділить учасників, які народилися взимку / на весні / влітку / восени, на дві групи так, щоб у кожній підгрупі їх було приблизно порівну.

Після цього тренер дає інструкцію, що потрібно робити кожній команді: зображувати дощ плесканням по колінах (перша група) і тупотінням по підлозі (друга група).

Ядро розминки становить картинка весняного дощу, яку описує тренер.

Він керує групами за допомогою рук, які можуть мати три положення:

- 1) рука вниз, висить уздовж тіла – відсутнє звучання відповідної групи (ліва рука відповідає за одну підгрупу, права – за іншу);
- 2) долоня на рівні плеча – середня інтенсивність звучання;
- 3) рука піднята над головою – максимальна інтенсивність звучання.

Місток до теми. Ця розминка несе великий заряд позитивної енергії. Тренер перекидає місток, наприклад, так: «Цей дощ нас оновив, змив втому. І тепер ми входимо в новий сезон – сезон продуктивної роботи».

Підводні камені: тренеру важливо самому бути скоординованим, обов'язково потренуватися заздалегідь, щоб не плутатися в діях рук. Крім того, потрібно потренувати історію дощу, яку тренер збирається розповідати групі. У ході проведення доводиться імпровізувати у високому темпі, і це створює додаткові ризики.

Добре підготовлений тренер отримає чудовий результат, створивши в групі піднесений настрій і готовність працювати далі.

За допомогою розминки ділимо групу на чотири малі групи за порами року (групи можуть бути неоднакові за кількістю осіб).

Робота в малих групах «Визначення передумов синдрому професійного вигорання за чотирма категоріями» та презентація результатів (20-25 хв.)

Учасники малих груп формують переліки передумов синдрому професійного вигорання, об'єднуючи ці передумови в чотири категорії.

1. Соціально-демографічні:

- вік;
- стать;
- сімейний стан;

- досвід роботи;
- освітній та кваліфікаційний рівень;
- соціальне походження;
- етнічна і расова належність.

2. Особистісні:

- схильність до інтроверсії;
- низька соціальна активність та адаптованість;
- соціальна несміливість;
- спрямованість інтересів на внутрішній світ;
- реактивність (динамічна характеристика темпераменту);
- низька або зависока емпатія;
- авторитарність; агресивність;
- підозрілість;
- нонконформізм;
- висока тривожність;
- сором'язливість;
- імпульсивність;
- емоційна нестійкість.

3. Статусно-рольові:

- рольовий конфлікт;
- рольова невизначеність;
- незадоволеність професійним та особистісним зростанням;
- низький соціальний статус;
- рольові поведінкові стереотипи, які обмежують творчу активність;
- відторгнення референтною групою;
- негативні статево-рольові переконання, які обмежують права і свободи особистості.

4. Професійно-організаційні (корпоративні):

- робочі перевантаження або відсутність навантаження;
- понаднормова робота;
- обмеженість часу;
- емоційно насичене ділове спілкування;
- дефіцит часу;
- тривалість робочого дня;
- зміст роботи.

Зміст роботи всіх професійних груп системи «людина–людина» має такі особливості:

- висока насиченість робочого дня спілкуванням;
- велика кількість різних за змістом та емоційною напруженістю контактів;
- висока відповідальність за результат спілкування;
- певна залежність від партнерів спілкування: необхідність розуміння їхніх індивідуальних особливостей, намірів та очікувань, часті сподівання на неформальні відносини при вирішенні проблем;
- конфліктні або напружені ситуації спілкування, зумовлені недовірою, незгодою, які проявляються в різних формах відмови від подальшої взаємодії (спілкування).

Вправа «День народження нашої групи» (10-15 хв.)

Учасники хаотично рухаються кімнатою. Тренер дає завдання, при виконанні яких учасники не повинні розмовляти:

Завдання 1. Поділитися на групи залежно від того, хто в яку пору року народився.

Завдання 2. У кожній порі року об'єднатися за місяцем народження.

Завдання 3. У кожному місяці розподілитися за датою народження.

Завдання 4. Всі учасники шикуються один за одним за порами року, місяцями і днями народження, починаючи з січня.

Міні-дискусія в малих групах «Що заважає вам отримувати задоволення від професійної діяльності?» (10-15 хв.)

Учасники складають перелік перешкод, які заважають отриманню задоволення від професійної діяльності, записують їх на аркуші фліп-чарту, поділяючи на організаційні та індивідуальні. Потім формується загальний список для усієї групи.

Вправа «Малюнок обраної перешкоди» (10-15 хв.)

Щоб отримати матеріал для аналізу власних джерел негативних переживань на роботі (подивитися на них «збоку»), а також для подальшого виявлення ресурсів професійної діяльності, тренер пропонує вибрати одну з записаних на дошці перешкод (найбільш актуальну або не наведену в загальному списку) і відобразити у вигляді малюнка, схеми, символу. Охочі можуть поділитися враженнями, але основний аналіз зображень відбудеться після наступної вправи.

Вправа «16 асоціацій» (15-20 хв.)

Кожен учасник отримує аркуш паперу формату А4, поділений на 5 стовпчиків. У першому він записує 16 асоціацій до слів «моя робота». У другому – асоціації до слів з першого стовпчика, об'єднаних попарно: асоціація на перше і друге слова, на третє і четверте слова, потім на – п'яте і шосте і т.д. Отже, у другому стовпчику буде вісім асоціацій. У третьому стовпчику процедура повторюється: добираються 4 слова – асоціації до чотирьох пар слів з другого стовпчика. Роботу продовжують доти, доки в останньому, п'ятому, стовпчику не з'явиться лише одна асоціація.

Учасники передають цю асоціацію у вигляді малюнка.

Тепер у кожного є два зображення: малюнок перешкоди до задоволення від роботи і образне асоціативне уявлення про саму роботу. Їх необхідно порівняти, виділити спільні та відмінні елементи, проаналізувати з точки зору наявності сильних і слабких рис, можливих напрямів зростання.

Повідомлення з презентацією «Стадії і наслідки професійного вигорання» (5-10 хв.)

Стадії професійного вигорання

ПЕРША СТАДІЯ:

- починається з приглушення емоцій, згладжування гостроти почуттів та свіжості переживань; фахівець несподівано помічає, що начебто все поки нормально, але нудно і порожньо на душі;
- зникають позитивні емоції, з'являється певна відстороненість у відносинах з членами сім'ї;
- виникає стан тривожності, незадоволеності; при поверненні додому все частіше хочеться сказати: «Не лізьте до мене, дайте спокій!»

ДРУГА СТАДІЯ:

- виникають непорозуміння у відносинах з дітьми; професіонал у колі колег починає зі зневагою говорити про деяких з них;
- неприязнь починає поступово проявлятися в присутності самих дітей: спочатку як важко стримувана антипатія, а згодом – спалахи роздратування. Подібна поведінка педагога – це не усвідомлений ним самим прояв почуття самозбереження при спілкуванні, що перевищує безпечний для організму рівень.

ТРЕТЯ СТАДІЯ:

- притупляються уявлення про цінності життя, емоційне ставлення до світу «ущільнюється», людина стає небезпечно байдужою до всього, навіть до власного життя;
- така людина за звичкою ще може зберігати зовнішню респектабельність і деякий апломб, але її очі втрачають блиск інтересу до будь-чого, і майже фізично відчутний холод байдужості поселяється в її душі.

Наслідки професійного вигорання

- 1. Зниження самооцінки:** «згорілі» працівники відчувають безпорадність і апатію, які можуть перейти в агресію та відчай.
- 2. Самотність:** особи, які страждають від емоційного вигорання, не в змозі встановити нормальний контакт з дітьми. Переважають об'єкт-об'єктні відносини.
- 3. Емоційне виснаження,** соматизація: втома, апатія, депресія, які супроводжують емоційне вигорання, призводять до серйозних фізичних нездужань: гастриту, мігрені, підвищення артеріального тиску, синдрому хронічної втоми і т.д.

Вправа «У кого блакитні очі ...» (5-10 хв.)

Правила проведення. Учасники сідають у коло. Ведучий оголошує, що зараз буде проводитись гра, за допомогою якої учасники зможуть краще пізнати один одного. Ведучий називає особисту рису або описує ситуацію і просить учасників, яких це стосується, виконати певну дію. Вони встають зі стільця, виконують цю дію і знову сідають на місце. Наприклад: «Той, у кого є кішка, повинен сказати «Няв». Твердження підбираються таким чином, щоб вони могли стосуватися багатьох учасників.

Приклади висловлювань:

- «У кого блакитні очі, той тричі підморгне»;
- «Той, хто сьогодні вранці з'їв смачний сніданок, нехай погладить себе по животу»;
- «Хто народився у травні, нехай візьме когось за руку і станцює з ним»;
- «Хто любить собак, повинен тричі прогавкати».

Називаючи риси, на які зреагувала потрібна кількість осіб, тренер ділить групу на три малі групи.

Робота в малих групах з презентацією результатів «Симптоми синдрому професійного вигорання» (15-20 хв.)

Тренер пропонує кожній малій групі скласти список з однієї з категорій симптомів синдрому професійного вигорання, записати їх на аркуші паперу для фліп-чарту, а потім презентувати всій групі.

1. Фізіологічні симптоми:

- відчуття постійної втоми не тільки увечері, але і вранці, відразу після сну;
- відчуття емоційного та фізичного виснаження;
- відсутність реакції цікавості на чинник новизни або реакції страху на небезпечну ситуацію;

- загальна слабкість, зниження активності й енергії;
- частий безпричинний головний біль;
- постійні розлади шлунково-кишкового тракту;
- різка втрата або різке збільшення ваги;
- повне або часткове безсоння;
- постійна загальмованість, сонливість і бажання спати протягом усього дня;
- задишка або порушення дихання при фізичному або емоційному навантаженні;
- помітне зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху, дотику, втрата внутрішніх тілесних відчуттів.

2. Соціально-психологічні симптоми:

- байдужість, нудьга, пасивність і депресія, відчуття пригніченості;
- підвищена дратівливість на незначні, дрібні події;
- спалахи невмотивованого роздратування або відмови від спілкування, відхід у себе;
- постійне переживання негативних емоцій, для яких у зовнішній ситуації причин немає;
- почуття неусвідомленого занепокоєння і підвищеної тривожності (відчуття, що «щось не так, як треба»);
- почуття гіпервідповідальності і постійне відчуття страху, що «не вийде» або «я не впораюся»;
- загальне негативне сприйняття життєвих та професійних перспектив («Як не старайся, все одно нічого не вийде»).

3. Поведінкові симптоми:

- поява відчуття, що робота стає все складнішою, а виконувати її все важче;
- помітна зміна робочого режиму (збільшення або скорочення тривалості роботи);
- працівник постійно без потреби бере роботу додому, але вдома її не виконує;
- у керівника виникають проблеми при прийнятті рішень;
- почуття марності, зневіра в поліпшення, зниження ентузіазму до роботи, байдужість до результатів;
- невиконання важливих, пріоритетних завдань і «застрягання» на дрібних деталях, неспіврозмірна зі службовими вимогами витрата

більшої частини робочого часу на мало усвідомлюване або неусвідомлюване виконання автоматичних та елементарних дій;

- дистанційованість від колег та клієнтів, підвищення неадекватної критичності;
- зловживання алкоголем, різке зростання кількості викурених за день сигарет.

Учасники залишаються в чотирьох малих групах для подальшої роботи.

Робота в малих групах з презентацією «Профілактика синдрому професійного вигорання» (15-20 хв.)

Виходячи з типів симптомів, визначених у попередній вправі, учасники складають рекомендації щодо профілактики синдрому професійного вигорання для фахівців.

Вправа «Я відкриваю собі себе» (15-20 хв.)

Мета: активізувати увагу учасників на внутрішньому почутті влади над собою, здатності вільно керувати собою; навчити відчувати свіжість і унікальність власних переживань конкретного моменту життя, який відрізняється від того, який був раніше, і того, який настане потім.

Вправа проводиться індивідуально або в групі. Учасники вмощуються довільно та зручно. У попередній бесіді обговорюються суб'єктивні відчуття на цьому етапі корекційної роботи. Можна провести паралель між відчуттями на роботі, вдома, у громадських місцях, у групі учасників тренінгу.

Рекомендується використовувати музику без вербального матеріалу. Можна заздалегідь обговорити з учасниками характер музики, яка звучатиме. Дуже корисно враховувати музичні пропозиції учасників, особливо в індивідуальній роботі.

Інструкції до виконання завдань



Усі завдання виконуються під музику.

1. «Спробуйте уявити себе єдиним та унікальним, абсолютно самодостатнім космічним кораблем у космосі Всесвіту. Життя ваше – це завжди бути в цьому просторі, не зустрічаючи аналогів! Навколо немає планет, на яких можна зробити зупинку! Що Ви відчуваєте, коли уявляєте таке?»
2. «Якщо уявити, що музика, яка звучить, вказує на пульсацію життя у вас (космічному кораблі), тобто це ви самі, що тоді ви відчуваєте? Які думки з'являються у вас?»
3. «Уявіть, що весь простір космосу починає резонувати з вашою музичною пульсацією і стає таким самим, як ви, тобто ЧАСТИНОЮ ВАС! Як ви відчуваєте себе після цього? Спробуйте висловити свої почуття будь-яким прийнятним для вас у цій ситуації способом!»

4. «Спробуйте уявити, що на роботі ви такий самий космічний корабель, наповнений пульсацією життєвої музики, а все, що оточує вас (люди, оточення і т. д.), – це космос, який пульсує разом з вами. Ви ж знаєте, що так може бути! Як ви будете себе почувати після того, як подумаєте про це?»

Завершальним етапом циклу вправ, заснованих на техніці особистісно-центрованої психотерапії, буде спільне обговорення учасниками вражень від виконаної роботи, розгляд побажань. Дискусію можна організувати як продовження думки: «Завтра я прийду на роботу, і....».

Вправа «Свічка думок» (10-15 хв.)

Ведучий запалює свічку, і учасники, передаючи її по колу, висловлюють свої відчуття, почуття з приводу проведеного тренінгу.

Пропонується інший варіант закінчення тренінгу:

Вправа «Я збираюся все кинути і написати собі листа» (10-15 хв.)

Мета: підбити підсумки основних знань і навичок, набутих під час тренінгу; завершити тренінг на позитивній ноті; забезпечити базис для наступного заняття.

Хід вправи. Тренер пропонує кожному учасникові написати собі листа, в якому він резюмує знання і навички, отримані в ході тренінгу. Ведучий пояснює, що розішле всім ці листи за місяць. Учасники можуть включити в листи те, про що хотіли б собі нагадати (наприклад, як можна по-новому реагувати на ситуацію стресу, як швидко і ефективно відновити енергетичний баланс після робочого дня тощо).

Учасники вкладають листи в конверти, на яких вказано їхню реальну адресу, і закрючують їх. Ведучий збирає листи в учасників і за місяць відправляє їх адресатам.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойко В.В. Синдром «емоціонального вигорання» в професіональному общенні [текст] / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром вигорання: діагностика и профилактика [текст] / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Речь, 2005. – 336 с.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники [текст]: Учебное пособие. – М., 2000.
4. Личность и профессия: психологическая поддержка и сопровождение [текст] / Под ред. Л.М. Митиной. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 336 с.
5. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.mgeneral.com/3-now/98-now012498ml/htm.
6. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности [текст] / В.Е. Орел – М.: Ин-т психологии РАН, 2005. – 329 с.

7. Осухова Н.Г., Кожевникова В. Профілактика професійного вигорання [текст] // Шкільний психолог, 2006, № 16.
8. Родионов В.А., Ступницкая М.А. Взаимодействие педагога и психолога в учебном процессе [текст] / В.А. Родионов. – Ярославль, 2001.
9. Семенова Е. Тренинг эмоциональной устойчивости педагогов [текст] / Е. Семенова. – М., 2002.
10. Самоукина Н.В. Карьера без стресса [текст] / Н.В. Самоукина. – СПб: Питер, 2003.
11. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагогов [текст] / Е.М. Семенова. – СПб: Питер, 2002.
12. Филина С.О. «синдроме професійного вигорання» и технике безопасности [текст] // Шкільний психолог, 2003, № 7.

4.8. Блок інтерактивних ігор на згуртованість і співпрацю в ДНЗ

Основні завдання:

- Розвивати відносини, побудовані на рівноправності або готовності (здатності) конструктивно вирішувати проблеми, пов'язані зі становищем (статусом) у групі; допомогти дітям відчувати єднання з іншими.
- Розвивати відкритість, вміння висловлювати інтерес один до одного і своє ставлення до інших.
- Показати дітям, що таке взаємне визнання та повага.
- Розвивати комунікативні навички та вміння вирішувати конфлікти без насильства.
- Викликати зацікавленість до спільної мети.
- Формувати готовність робити внесок у спільну справу.
- Розвивати готовність йти назустріч один одному.
- Вчити проявляти терпіння до недоліків інших.
- Вчити враховувати інтереси інших.

Гра «Обійми»

Мета: навчити дітей фізично виражати свої позитивні почуття, тим самим сприяючи розвитку групової згуртованості.

Гру можна проводити вранці для «розігріву», коли діти збираються в групи.

Хід гри. Вихователь пропонує дітям сісти в одне велике коло.

Вихователь: «Малюта, хто з вас пам'ятає, що він робив зі своїми м'якими іграшками, щоб показати своє ставлення до них? Правильно, ви брали їх на руки, притискали їх до себе, обіймали. Я хочу, щоб ви всі добре ставилися один до одного і дружили. Звичайно, іноді можна й посперечатися один з одним, але коли люди дружні, їм простіше переносити образи чи непорозуміння. Я хочу, щоб ви висловили свої дружні почуття до інших дітей, обіймаючи їх. Може, буде такий день, коли хтось із вас захоче, щоб його обняли. Тоді дайте нам знати, що ви хочете цього, а поки можна просто подивитися, але не брати участь у грі. Тоді всі інші не будуть вас чіпати. Я почну з маленьких легких обіймів і сподіваюся, що ви мені допоможете зробити їх міцнішими та дружнішими. Коли обійми будуть доходити до вас, то кожен з вас може додати до нього ентузіазму і товариськості».

Діти по колу починають обіймати один одного, з кожним разом, якщо сусід не заперечує, посилюючи обійми.

Після гри вихователь запитує:

- Чи сподобалась тобі гра?
- Чому добре обіймати інших людей?
- Як ти себе почуваєш, коли інша дитина тебе обіймає?
- Чи обіймають тебе вдома? Чи часто це буває?

Гра «Оплески по колу»

Мета: сформувати групову згуртованість.

Хід гри. Вихователь: «Діти, хто з вас може уявити, що відчуває артист після концерту або вистави, стоячи перед своєю публікою і слухаючи грим оплесків? Можливо, він відчуває ці оплески не тільки вухами. Може, він сприймає ці овації всім своїм тілом, душею? У нас хороша група, і кожен з вас заслужив оплески. Я хочу з вами пограти. У цій грі ми будемо аплодувати один одному спочатку тихенько, а потім, коли будуть приєднуватися інші діти, – все сильніше й голосніше. Ставайте в загальне коло, я починаю».

Вихователь підходить до когось із дітей, дивиться йому в очі і дарує свої оплески. Потім разом з цією дитиною вихователь вибирає наступного, який також отримує свою порцію оплесків, потім трійка вибирає наступного претендента на овації. Кожного разу той, кому аплодували, вибирає наступного, гра продовжується доти, доки останній учасник гри не отримує оплески всієї групи.

Гра «Паровозик»

Мета: створити позитивний емоційний фон, сприяти згуртуванню групи, розвинути контроль, вміння підкорятися правилам інших.

Хід гри. Діти шикуються один за одним, тримаючись за плечі. «Паровозик» тягне «вагончики», долаючи різні перешкоди.

Гру можна ускладнити, організувавши два «паровозики», які повинні бути дуже обережні, щоб не зіткнутися.

Ігри на опанування ефективних способів спілкування

Гра «Попроси іграшку»

Мета: розвинути комунікативні навички.

Хід гри. Діти діляться на пари. Один з учасників пари (№ 1 з якимось розпізнавальним знаком) бере в руки будь-який предмет: іграшку, книжку, олівці тощо. Інший (№ 2) повинен попросити цей предмет.

Інструкція учаснику № 1: «Ти тримаєш в руках іграшку, яка тобі потрібна, але вона потрібна і твоєму приятелю. Він буде в тебе просити її. Постарайся залишити іграшку в себе і віддати її тільки в тому випадку, якщо ти справді захочеш це зробити».

Інструкція учаснику № 2: «Добери потрібні слова, постарайся попросити іграшку так, щоб тобі її віддали».

Діти виконують завдання, потім міняються ролями.

Гра «Хороший друг»

Мета: розвивати вміння налагоджувати дружні взаємини.

Обладнання: папір, олівець, фломастери для кожної дитини.

Хід гри. Вихователь пропонує дітям подумати про свого доброго друга і уточнює, що це може бути реальна людина чи його можна просто собі уявити. Потім запитує: «Що ти думаєш про цю людину? Що ви любите разом робити? Як виглядає твій друг? Що тобі найбільше в ньому подобається? Що ви робите для того, щоб ваша дружба міцніла?» Відповіді на ці питання пропонує намалювати на папері.

Подальше обговорення:

- Як людина знаходить друга?
- Чому так важливі в житті хороші друзі?
- Чи є в тебе друг у групі?

Гра «Ти мені подобаєшся»

Мета: розвинути комунікативні навички та хороші взаємини між дітьми.

Обладнання: клубок кольорових вовняних ниток.

Хід гри. Діти сідають у загальне коло. Вихователь. «Малюта, сьогодні ми всі разом сплетемо одну велику кольорову павутину, яка зв'яже нас між со-

бою. Коли ми будемо її плести, кожен з нас може висловити свої добрі думки, почуття, які він відчуває до своїх однолітків. Отже, обмотайте двічі вільний кінець нитки навколо своєї долоні і покотіть клубок до когось, супроводжуючи рух словами: *«Оленко (Дмитрику, Марійко і т.д.)! Ти мені подобаєшся, тому що... (з тобою дуже весело грати в різні ігри)»*.

Оленка, вислухавши звернені до неї слова, обмотує ниткою свою долоню так, щоб нитка була трохи натягнута, після цього вона вирішує, кому передати клубок далі. Передаючи його, вона також промовляє добрі слова: *«Дмитрику, ти мені подобаєшся, тому що знайшов мою шпильку, яку я вчора загубила»*. Гра продовжується, доки всіх дітей не облутає нитка клубка. Остання дитина, яка отримала клубок, починає змотувати його в зворотному напрямку.

Кожна дитина, намотуючи свою частину «павутини» на клубок, промовляє слова, які їй сказали, та ім'я мовця, віддаючи йому клубок.

Подальше обговорення:

- Чи легко говорити приємні речі іншим дітям?
- Хто вам казав щось приємне до початку цієї гри?
- Чи дружні діти в групі?
- Чому кожна дитина гідна уваги?
- Що здивувало вас у цій грі?

Ігри на зняття конфліктності

Основні завдання:

- Переорієнтація поведінки за допомогою рольових ігор.
- Формування адекватних норм поведінки.
- Зняття напруги у дітей.
- Регулювання поведінки в колективі, розширення поведінкового репертуару дитини.
- Вивчення прийнятних способів вираження гніву.
- Відпрацювання навичок реагування в конфліктних ситуаціях.
- Опанування прийомів релаксації.

Гра «Примирення»

Мета: навчити дітей ненасильницького способу вирішення конфліктної ситуації.

Хід гри. Вихователь: «У житті люди часто намагаються вирішити свої проблеми за принципом «око за око». Тобто коли нас ображають, ми відповідаємо ще сильнішою образою. Якщо хтось нам погрожує, ми також реагуємо

погрозою і тим самим посилюємо наші конфлікти. У багатьох випадках набагато корисніше зробити крок назад, визнати і свою частку відповідальності за виникнення сварки або бійки і подати один одному руки на знак примирення.

Нам у цій грі допоможуть дві іграшки, які ви виберете з наявних в ігровій кімнаті (наприклад, котика і песика). Хтось із вас буде говорити за іграшку № 1, а інший – за іграшку № 2. Зараз ви спробуєте розіграти сцену сварки між іграшками, наприклад, через книжку, яку приніс котик, а песик у нього її відібрав».

Діти розігрують сварку між іграшками, з проявом образ.

«Ну ось, тепер котик і песик посварилися, сидять в різних кутках кімнати і не розмовляють один з одним. Спробуймо допомогти їм помиритися. Як способом це можна зробити?»

Діти пропонують свої варіанти.

«Так, малята, ваша правда. В цій ситуації з книжкою можна обійтися без сварки. Я пропоную вам розіграти цю сценку спочатку, по-іншому. Розіграти один з варіантів, який ви запропонували, який сподобався більше».

Діти розігрують сценку по-іншому.

«А зараз котик і песик повинні помиритися, попросити один в одного пробачення за те, що образили один одного, і нехай вони подадуть один одному руки на знак примирення».

Діти розігрують сцену примирення.

Запитання для обговорення з дітьми, які виконували ролі:

- Чи важко вам було пробачити іншого? Як ви себе відчували при цьому?
- Що відбувається, коли ви сердитесь на когось?
- Як ви вважаєте, пробачити – це показати свою силу чи слабкість?
- Чому так важливо пробачити інших?

Гра «Солодка проблема»

Мета: навчити дітей вирішувати невеликі проблеми шляхом переговорів, приймати спільні рішення, відмовлятися від швидкого вирішення проблеми на свою користь.

Обладнання: по одному печиву для кожної дитини, по одній серветці – для кожної пари дітей.

Хід гри. Вихователь: «Діти, сідайте в коло. Гра, в яку ми зараз будемо грати, пов'язана з солодощами. Щоб отримати печиво, вам спочатку треба вибрати партнера і вирішити з ним одну проблему. Сядьте один навпроти одного і подивіться один одному в очі. Між вами на серветці лежатиме печи-

во, поки що його не чіпайте, будь ласка. У цій грі є одна проблема. Печиво може отримати тільки той, чий партнер добровільно відмовиться від печива і віддасть його вам. Це правило, яке не можна порушувати. Зараз ви можете почати говорити, але без згоди свого партнера брати печиво не маєте права. Якщо ви отримали згоду, то печиво можна взяти».

Потім вихователь чекає, коли всі пари приймуть рішення, і спостерігає, як вони діють. Одні можуть відразу з'їсти печиво, отримавши його від партнера, а інші печиво розламають навпіл і одну половинку віддають своєму партнерові. Деякі довго не можуть вирішити проблему, кому ж все-таки дістанеться печиво.

Вихователь: «А зараз я дам кожній парі ще по одному печиву. Обговоріть, як ви вчините з печивом цього разу».

Вихователь спостерігає, що і в цьому випадку діти діють по-різному. Ті діти, які розділили перше печиво навпіл, зазвичай повторюють цю «стратегію справедливості». Більшість дітей, які віддали печиво партнеру в першій частині гри і не отримали ні шматочка, тепер очікують, що партнер віддасть їм печиво. Є діти, які готові віддати партнеру і друге печиво.

Запитання для обговорення:

- Малята, хто віддав своє печиво товаришеві? Скажіть, як ви себе при цьому відчували?
- Хто хотів, щоб печиво залишилося в нього? Що ви робили для цього?
- Чого ви очікуєте, коли чемно поведетеся з кимось?
- У цій грі з кожним із вас обійшлися справедливо?
- Хто з вас домовився найшвидше?
- Як ви себе почували?
- Як інакше можна прийти до єдиної думки зі своїм партнером?
- Які аргументи ви наводили, щоб партнер погодився віддати печиво?

Гра «Килимок миру»

Мета: навчити дітей стратегії переговорів та дискусій у вирішенні конфліктів у групі.

Саме наявність «килимка миру» в групі спонукає дітей відмовитися від бійок, суперечок, сліз, замінивши їх обговоренням проблеми.

Обладнання: шматок пледа або тканини розміром 90х150см або м'який килимок такого ж розміру; фломастери, клей, блискітки, бісер, кольорові гудзики та інші речі, які можна використати для оздоблення.

Хід гри. Вихователь: «Малята, розкажіть мені, про що ви сперечаєтесь іноді один з одним? З ким ви сперечаєтесь частіше за інших? Як ви почувате себе після такої суперечки? Як ви вважаєте, що може статися, якщо в

суперечці стикаються різні думки? Сьогодні я принесла для нас усіх шматок тканини, який стане нашим «килимком миру». Щойно виникне суперечка, «противники» можуть сісти на нього і поговорити один з одним так, щоб мирно вирішити свою проблему. Спробуймо, що з цього вийде».

Вихователь кладе тканину в центрі кімнати, а на неї – гарну книжку з картинками або кумедну іграшку.

«Уявіть собі, що Катруся та Іринка хочуть взяти цю іграшку і погратись нею, але вона одна, а їх двох. Вони обидві сядуть на «килимком миру», а я присяду поруч, щоб допомогти їм, коли вони захочуть обговорити і вирішити цю проблему. Ніхто з них поки не має права взяти іграшку просто так».

Діти вмощуються на килимі.

«Може, в когось із дітей є пропозиція, як можна було б вирішити цю ситуацію?»

Після кількох хвилин дискусії вихователь пропонує дітям прикрасити шматок тканини:

«Зараз ми можемо перетворити цей шматок тканини на «килимком миру» нашої групи. Я напишу на ньому імена всіх дітей, а ви повинні допомогти мені його прикрасити».

Цей процес має дуже велике значення, тому що завдяки йому діти символічним чином роблять «килимком світу» частиною свого життя. Щоразу, коли розгориться суперечка, вони зможуть використовувати його для вирішення проблеми, обговорити її. «Килимок миру» необхідно використовувати виключно з цією метою. Коли діти звикнуть до цього ритуалу, вони почнуть застосовувати «килимком миру» без допомоги вихователя, і це дуже важливо, бо самостійне рішення проблем і є головною метою цієї стратегії. «Килимок миру» додасть дітям внутрішньої впевненості та спокою, а також допоможе їм зосередити свої сили на пошуку взаємовигідного рішення проблем. Це чудовий символ відмови від вербальної чи фізичної агресії.

Запитання для обговорення:

- Чому так важливий для нас «килимком миру»?
- Що відбувається, коли в суперечці перемагає сильніший?
- Чому неприпустиме застосування в суперечці насильства?
- Як ви розумієте справедливість?

ЛІТЕРАТУРА

1. Богуш А. Методика організації художньо-мовленнєвої діяльності дітей у дошкільних навчальних закладах / А.Богуш, Н.Гавриш, Т.Котик – К.: Видавничий дім «Слово», 2006. – 304 с. – С. 27–43.

2. Бодалев А.А. Психологическое общение / А.А. Бодалев. М.: Институт практической психологии, 1996. – 368 с.

3. Власова Е.И. Ключевые проблемы и перспективы исследования социальной одаренности /Е.И. Власова // Обдарована дитина – 2002. – № 4. – С. 2–7.
4. Гогоберидзе А.Г. Предшкольное образование: некоторые итоги размышления (Концепция образования детей старшего дошкольного возраста) / А.Г. Гогоберидзе // Управление ДОУ. Научно-практический журнал. – 2006 – № 1. – С. 10–19.
5. Зедгенидзе В.Я. Предупреждение и разрешение конфликтов у дошкольников. Пособие для практических работников ДОУ / В.Я. Зедгенидзе. – М.: Айрис-Пресс, 2009. – 112 с.
6. Ивенских И.В. Развитие социальной одаренности как условие будущей профессиональной успешности [текст] / И.В. Ивенских // Начальная школа плюс До и После. – 2010. – № 9. – С. 72–75.
7. Киселева Т.Г. Рефлексивно-аксиологический подход к изучению и тьюторскому сопровождению социально одаренного ребенка / Т.Г. Киселева // Ярославский педагогический вестник – 2014. – № 2. – С. 74–83.
8. Климова Н.А. Модуль «Комунікативна компетентність»: Методичні рекомендації / Н.А. Климова – К.: Інститут обдарованої дитини, 2014. – 64 с.
9. Коломинский Я.П. Социально-психологический анализ конфликтов между детьми в игровой деятельности / Я.П. Коломинский, Б.П. Жизневский // Вопросы психологии. – 1990. – № 2.– С. 35–42.
10. Панько Е.А. Психология социальной одаренности: Пособие по выявлению и развитию коммуникативных способностей дошкольников / Е.А. Панько и др.; под ред. Я.Л. Коломинского, Е.А. Панько. М.: Линка-пресс, 2009. – 272 с.
11. Піроженко Т.О. Виховуємо дитину – зростаємо як батьки: Навчально-методичний посібник / Т.О. Піроженко, О.Ю. Хартман. – Тернопіль: Мандрівець, 2014. – 168 с.
12. Програми з соціально-комунікативного розвитку учнів : посібник / Автори-упорядники Н.В. Лук'ячук, Ю.Ю. Савченко. – К., 2013. – 130 с.
13. Психология одаренности детей и подростков / Под ред. Н.С. Лейтеса. – М. : Издательский центр «Академия», 1996. – 416 с.
14. Робота з комунікативно обдарованими учнями : методичні рекомендації / Н.В. Лук'ячук. – К.: Інститут обдарованої дитини. – 2014. – 108 с.
15. Савенков А.И. Психология детской одаренности / А.И. Савенков – М.: Генезис, 2010. – 440 с.
16. Савенков А.И. Одаренные дети в детском саду и школе: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Савенков – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 232 с.
17. Технологии развития социальной одарённости детей и молодёжи [текст] : материалы международной научно-практической заочной интернет-конференции / под науч. ред. М.И. Рожкова, Т.Н. Гузиной, Р.А. Бондаренко. – Ярославль, 2012. – 145 с.
18. Трубайчук Л.В. Феноменология развития одаренности детей дошкольного возраста : монография / Л.В. Трубайчук – М.: Баласс, 2010. – 182 с.
19. Ушаков Д.В. Социальный интеллект как вид интеллекта / Д.В. Ушаков // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования; под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – С. 11–28.

4.9. Конспект психологічного заняття з дітьми на тему «Діти дошкільного віку в екстремальних ситуаціях. Самодопомога»

Мета: навчити дітей управляти психоемоційним станом у стресових ситуаціях.

Обладнання: іграшковий зайчик, подушки для сидіння, проєктор.

Хід заняття

– Доброго дня, дітки! У мене сьогодні такий різнокольоровий настрій. А у вас? Якого кольору настрій у вас? *(Відповіді дітей)*. Ой, чуєте? Здається, хтось плаче? Я зараз подивлюся. Чому ти, зайчику, плачеш? Що з тобою трапилось?

– Мене звати Дрібунець. Ми їхали з занять у лісовій школі і тут раптом: у-у-у-у, бах-бах, бах-бах. Наш візочок перекинувся. Я з нього випав і потрапив у кущі. І вже крізь гілочки побачив, що Змій Горинич випускав у нас вогняні кулі. Я почав тремтіти, плакати і не міг рухатись. Я навіть не знаю, що зі мною *(схлипує)*.

– Малята, як ви вважаєте, яку емоцію відчуває зараз Дрібунець? *(Відповіді дітей)*. Так, правильна відповідь. Зайченятко відчуває страх. А хто знає, як може проявлятися страх? Наприклад, у нашому тілі? *(Відповіді дітей)*. Наше тіло влаштовано так, що для того щоб залишитись у час небезпеки живим, воно або «заморожується», ціпеніє, або намагається втекти якнайдалі від небезпеки. Коли ж ми не можемо втекти, то наше тіло починає себе захищати, вступаючи в бій, тобто ми тоді б'ємося. Також у момент страху наші думки часто розбігаються в різні сторони, і ми тоді навіть не можемо пригадати, що нам треба робити, щоб урятуватись. І через це нам здається, що страх – це погано. Але це не зовсім так. Усі люди чогось бояться. Навіть найсильніші. Проте сильні тілом і духом люди навчилися дружити зі своїми страхами. Страх – наш друг, захисник. Страх – це Страж, який нас береже.

– Зараз ми з вами подивимось Чарівну Підказку про те, що ж таке страх і чи варто з ним дружити (Демонстрація відеоматеріалу 0:33–4:07, 6:20–7:05, [1]). Малята, чи сподобався вам мультфільм? А що ж ви зрозуміли, переглянувши його? Страх – це наш ворог чи друг? *(Відповіді дітей)*. Так, любі мої, страх – наш вартовий, наш страж. Але й він потребує допомоги від нас. А допомогти ми йому можемо чарівними іграми, в які зможемо гратись, коли нам буде лячно. Спробуємо?

Вправа-гра «Чарівний насос»

Учасники, сидячи на подушках, уявляють, що в них усередині чарівний насос, який надуває повітряну кульку в животі. Коли кулька надувається, повітря виходить через рот. Повторити 5-6 разів.

Вправа-гра «Міцне дерево»

Учасники стають у коло на певній відстані один від одного. Кожний учасник сильно натискає п'ятками на підлогу, руки стискає в кулаки, міцно стиснувши зуби. Ведучий говорить, звернувшись до кожного: «Ти могутнє, міцне дерево. У тебе сильне коріння. І ніякі вітри тобі не страшні. В складних життєвих ситуаціях, коли не знаєш, як вчинити, стань сильним і могутнім деревом. Скажи собі, що ти сильний. У тебе все буде гаразд і все збудеться. Це поза впевненої людини». Потім діти беруться за руки і піднімають їх угору, продовжуючи натискати п'ятами на підлогу: «Ми разом велика сила! Самотньому дереву важко в негоду. Набагато легше, якщо це цілий гай. Разом нам не страшні ніякі проблеми». Після цього ведучий пропонує дітям розслабитись. Припинити натискати п'ятами на підлогу. Різко струснути руками, розслабити м'язи обличчя.

Вправа-гра «Легідний метелик»

Учасники складають руки в себе на грудях, схрещуючи їх. Потім почергово стукають долонями кожної руки. Спочатку у високому темпі, потім поступово темп знижується.

– Малята, ми з вами навчилися гратися в чарівні ігри, які допоможуть нам у незвичайних неприємних ситуаціях подружитися з власним страхом і з його допомогою впевнено подолати неприємності. Наприклад, ось такі, які трапилися з нашим зайчиком Дрібунцем. Зайчику, а чи вивчив ти разом з нами ці ігри? Чи будеш ти тепер ними користуватися?

– Так. Дякую, дітки, що завдяки вам я тепер знатиму як управляти собою, коли мені страшно. Але я теж хочу поділитися своїм секретом. Коли мені страшно, я молюся і звертаюся до свого ангела-охоронця, до Божого помічника, щоб він підтримав мене.

– Дітки, сядьмо й ми за столики та зробімо й собі символ янгола-охоронця, щоб не забувати до нього звертатися. Але перед цим попросаємося з Дрібунцем, бо він поспішає до своєї лісової школи. До побачення, Дрібунцю!

– До побачення, дітки!

Створення Янгола-охоронця

Дітям роздаються заготовки паперових янголиків, які дітки вирізають і складають потім свого ангела-охоронця.

– Які гарні янголятка у нас вийшли! Малята, чи сподобалось вам наше сьогоднішнє заняття? Про що ми сьогодні з вами дізналися? Страх – це наш ворог чи друг? А що нам допомагає зі страхом здружитися?

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Корисні підказки. Страх – твій страж / Телеканал «Плюсплюс». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.youtube.com/watch?v=o4h_Ous_nh8.

4.10. Тренінг для педагогів «Конструктивні шляхи вирішення конфліктних ситуацій»

Мета: сформувати вміння конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

Завдання:

- Ознайомити з поняттям конфлікту й засобами його врегулювання.
- Закріпити навички емоційного врегулювання власних емоцій.

Матеріали: папір формату А4, маркери, макет блакитного неба та хмаринок, мікрофон, фішки, фломастер, олівці, склянка, вода, сіль, перець, м'яч.

Час проведення: 4 години.

Хід тренінгу

Притча «Ввічливість та уважність» (10 хв.)

Мета: акцентувати увагу учасників на темі тренінгу.

Тренер розповідає притчу:

«Одного разу до старого мудреця прийшов для навчання юнак.

– Для чого тобі моя мудрість? – Запитав старий.

– Хочу стати непереможним, – відповів юнак.

– Для цього не треба вчитися. Досить бути ввічливим, доброзичливим та уважним. Ввічливість і доброзичливість допоможуть тобі заслужити повагу людей. Уважність дає можливість помічати дрібниці, уникати непорозумінь та конфліктів. І це робить тебе непереможним.

– Чому?

– Тому, що тобі ні з ким буде боротися, в тебе не буде ворогів!»

Вправа «Хмаринки очікування» (5 хв.)

Інструкція. Тренер: «Напишіть, будь ласка, чого ви очікуєте від сьогоднішньої зустрічі, і приклейте свої хмаринки на блакитне небо».

Вправа. «Здрастуй, ти мені подобаєшся» (10 хв.)

Мета: підготувати учасників до роботи, створити комфортну атмосферу, хороший настрій, продемонструвати роль почуттів у нашому житті, необхідність їх прояву для формування дружніх відносин.

Інструкція: учасники сидять у колі; кожен повинен сказати іншому щось приємне про його зовнішність, поведінку, риси характеру та одночасно передати йому м'яч.

Рефлексія:

- Що ви відчували, коли говорили приємні речі?
- А коли вам говорили?

Повідомлення (5 хв.)

Учасниками педагогічного процесу є педагоги і батьки, проте, на жаль, у батьків часто буває власне бачення питання і їхні думки не збігаються з думками педагогів. Але ми повинні бути на щабель вище: ми фахівці, і наше завдання – переконати батьків, що в нас із ними – спільна мета і що ми діємо заради дитини.

Життя нам створює несподіванки, і ми повинні бути готові до них.

Людські взаємини настільки складні, що навіть між дуже близькими людьми періодично виникають якісь розбіжності. Іноді ці розбіжності призводять до конфлікту, результат якого передбачити не може ніхто. Адже недарма конфлікт порівнюють з пожежею. Але якщо пожежу можна загасити, то як впоратися з виром пристрастей і чи існують способи управління конфліктною ситуацією?

Психологи стверджують, що «пожежу» людських емоцій теж можна загасити: найголовніше – вчасно зупинитися і комусь узяти на себе роль «води». Але про все по черзі. «Спокій, тільки спокій!» – це улюблений вислів Карлсона, який надає дуже цінну пораду при виникненні конфлікту. Коли спалахує вогонь, важливо не дати йому поширитися. Так і з конфліктом: коли «спалахує» одна людина, не ставайте для нього «сухою травою». Іншими словами, не починайте з ним сперечатися і заперечувати, а спокійно вислухайте. Таким чином, ваш співрозмовник виплесне свої емоції і трохи схолоне. Після цього можна й поговорити.

Мозковий штурм (5 хв.)

Мета: дати визначення слова «конфлікт».

Інструкція. Тренер: «Як ви розумієте слово «конфлікт»? «Конфлікт» у перекладі з латини – це зіткнення різноспрямованих сил (цінностей, інтересів, поглядів, позицій) суб'єктів взаємодії.

Конфлікт – це зіткнення протилежно спрямованих, несумісних тенденцій у свідомості окремої людини, в міжособистісних взаємодіях або міжособистісних стосунках індивідів чи груп людей, пов'язане з гострими негативними переживаннями.

Робота з асоціаціями до поняття «конфлікт» (15 хв.)

Мета: усвідомити власне емоційне поле, сприйняти конфлікт.

Інструкція. «У фокусі нашої уваги – конфлікт. Коли ми вимовляємо це слово, у нас виникають певні асоціації, почуття. Ми чули про конфлікт, знаємо, як він проявляється в поведінці людей. Зараз ми досліджуємо відображення конфлікту на внутрішньому стані людини. Нехай кожен скаже, з чим асоціюється слово «конфлікт». Який образ підказує ваша уява?»

Після першого ряду асоціацій можна попросити продовжити:

«Якщо конфлікт – це меблі, то які?» (Наприклад: посуд, колір, пора року, одяг, водойма, їжа, квітка, тварина, птах, машина, музика, природне явище, канцелярський прилад, овоч, фрукт).

Мозковий штурм (10 хв.)

Мета: визначити причини конфліктів.

Причини конфліктів полягають у невідповідності:

- знань, умінь, навичок, особистісних рис;
- функцій управління;
- емоційних, психічних та інших станів;
- економічних процесів;
- завдань, засобів і методів діяльності;
- мотивів, потреб, ціннісних орієнтацій;
- поглядів та переконань;
- міркувань, розуміння інформації;
- очікувань, позицій;
- оцінок і самооцінок.

Вправа «Відкритий мікрофон» (10 хв.)

Мета: з'ясувати думку кожного учасника тренінгу щодо вирішення конфліктної ситуації.

Тренер: «Як ви розумієте давньоіндійський вислів: «Хто не відповідає гнівом на гнів, рятує обох – і себе, і іншого»? Гнів завжди викликає у нас негативні емоції».

Мозковий штурм (10 хв.)

Мета: визначити позитивні та негативні сторони конфлікту.

Інструкція: тренер пропонує учасникам визначити позитивні сторони конфлікту. Можливі відповіді:

- дає можливість сформулювати і усвідомити проблему, виявити труднощі;
- знайти нові шляхи вирішення;
- оживляє наше життя, робить його привабливішим, цікавішим;
- навчає спілкуватися, налагоджувати відносини;
- сприяє особистісному, професійному зростанню, розвиває волюву саморегуляцію;
- згуртовує колектив;
- розвиває пізнавальні риси: розум, швидкість реакції, прийняття рішень.

Тренер просить учасників назвати негативні сторони конфлікту:

- руйнує здоров'я;
- викликає стрес, психотравми;
- руйнує міжособистісні стосунки, сім'ї, особистості;
- формує негативну установку, негативний життєвий сценарій.

Вправа «Створення дерева конфліктогенів» (15 хв.)

Інформація тренера: «Однією з причин виникнення конфлікту є конфліктогенна поведінка. Це слова або дії, які породжують конфлікт. Конфліктогенами називають слова, дії (або бездіяльність), поведінкові акти, які можуть привести до конфлікту».

Інструкція. Тренер: «Зараз ми разом намалюємо дерево конфліктогенів. На дошці є стовбур дерева. У кожного з вас є листочки до цього дерева. На цих листочках напишіть приклади конфліктогенів. Причепіть свій листочок на дерево і зачитайте свій приклад».

Обговорення ознак конфліктогенної поведінки:

- проявляти відкрити недовіру;
- перебивати співрозмовника;
- оцінювати людей;
- підкреслювати відмінності між собою та іншою людиною;
- не визнавати своїх помилок і чиеїсь правоти;
- применшувати внесок інших людей та одночасно перебільшувати свій внесок у загальну справу;

- постійно нав'язувати свою точку зору іншим;
- висловлювати судження нещиро;
- різко прискорювати темп мовлення і раптово закінчувати розмову;
- не вміти вислухати і зрозуміти точку зору іншої сторони.

Який висновок ми можемо зробити, поглянувши на дерево конфліктогенів? (*Намагатися їх не застосовувати, щоб не створювати конфлікт.*)

Конфліктогени несуть у собі психологічну схильність до ескалації конфліктів, і, по суті, кожен з них можна віднести до однієї з трьох психологічних першопричин:

- прагнення до переваги;
- прояв агресивності;
- прояв егоїзму.

Наприклад, до конфліктогенів відносяться такі прямі прояви переваги: накази, погрози, зауваження, звинувачення, глузування, хвастощі, категоричність суджень і думок, перебивання іншого, обман, приховування інформації тощо.

Чому нам варто знати, як конструктивно вирішити конфлікт? Тому що якщо конфлікт не вирішується, це призводить до погіршення відносин, іноді – до їх розриву. А якщо вирішується, то ми можемо знайти взаєморозуміння в міжособистісних стосунках.

Мозковий штурм (5 хв.)

Мета: з'ясувати думку учасників про способи вирішення конфліктної ситуації.

Інструкція. Тренер: «Є такий крилатий вислів: «У суперечці народжується істина». Чи можна сказати, що в конфлікті теж народжується істина? Так, тому що людина говорить про те, що їй наболіло, про риси і вчинки співрозмовника, викриває не найкращі його риси, отримує інформацію для самовдосконалення».

Мозковий штурм (10 хв.)

Мета: з'ясувати знання учасників тренінгу про взаємодію під час вирішення конфлікту.

Інструкція. Учасники за допомогою фішок діляться на дві групи і з'ясовують, які бувають конфлікти за характером взаємодії.

- Міжособистісні, міжгрупові, міжнаціональні, міждержавні, внутрішньоособистісні, між статями.
- За характерними ознаками: відкриті, приховані.

- За типом рішення: прості, складні (потрібен час).
- За змістом: реальні (реальне підґрунтя для конфлікту), уявні (на рівні емоцій).
- За кінцевим результатом: продуктивні (вирішити суперечності), непродуктивні.
- За напрямом комунікації: горизонтальні (між колегами), вертикальні (з керівництвом).
- За кількістю осіб: діадичні (дві особи), локальні, спільні.
- За тривалістю: короткочасні, довготривалі, затяжні.

Вправа «Відкритий мікрофон» (10 хв.)

Мета: з'ясувати, які розбіжності в педагогічній діяльності можуть стати причиною конфлікту.

Інструкція: учасники повинні назвати розбіжності в педагогічній діяльності, на основі яких можуть виникнути конфлікти (можливі відповіді: інноваційна діяльність, вимоги розходяться з реальністю, різні стилі виховання двох вихователів, «зіркова» хвороба, невідповідність потреб та можливостей тощо).

Вправа «Полілог» (7 хв.)

Мета: визначити особисту думку учасників про вирішення конфліктної ситуації.

Інструкція: тренер пропонує учасникам висловити свою думку про народну мудрість: «Краще солом'яна згода, ніж золота звада» (рос. відповідник – «Худой мир лучше доброй ссоры»).

Вправа «Яблуко і черв'ячок» (7 хв.)

Мета: змоделювати стиль поведінки учасників тренінгу в конфліктній ситуації.

Інструкція. Тренер: «Сядьте зручніше, заплющіть очі і на хвилину уявіть, що ви яблуко. Стигле, ароматне, наливне яблуко, яке мальовничо висить на гілочці. Всі милуються вами, захоплюються. Раптом невідомо звідки підповзає до вас черв'як і каже: «Зараз я тебе їстиму!» Що б ви відповіли черв'яку? Розплющіть очі і запишіть свою відповідь».

Тест «Стилі поведінки в конфлікті»

Інструкція: тренер пропонує учасникам пригадати свої відповіді з попередньої вправи «Яблуко і черв'ячок» і зіставити зі способами виходу з конфліктних ситуацій.

«Зараз як упаду на тебе і розчавлю» – змагання.

«Он подивися, яка там красива груша» – уникнення.

«Ну гаразд, відкуси половинку, решту залиш моїм улюбленим господарям» – компроміс.

«Так, видно, мені судилося» – пристосування.

«Подивися, на землі вже є впалі яблука, ти їх їж, вони теж смачні» – співпраця.

Відповідь на тест: Стилі поведінки в конфлікті.

Змагання (суперництво, примус): людина задовольняє свої інтереси за рахунок інших.

Уникнення, ухилення: людина уникає ситуації, сподіваючись, що все вирішиться само, відкладає її вирішення, змінює тему розмови.

Компроміс: часткове задоволення обох сторін. Партнери не враховують глибоких інтересів. Компроміс при дотриманні правил у конфліктній ситуації справді знімає напругу або допомагає знайти оптимальне рішення.

Пристосування, згладжування: краще хиткий мир, ніж сварка; людина нехтує власними інтересами на користь іншого.

Співпраця: разом вирішувати ситуацію так, щоб вона задовольняла обидві сторони.

Вправа «Прохання» (10 хв.)

Мета: показати важливість форми висловлення прохання.

Інструкція. Тренер: «Від того як ми попросимо, залежить, чи виконають наше прохання і як до нас поставляться».

Один з учасників відокремлюється від групи, а іншим учасникам тренер дає завдання:

- Попросить у партнера ручку зі зверхністю, у вимогливому тоні.
- Попросить у партнера стільчик з позиції дипломатичності й тактовності.
- Попросить у партнера зошит грубо, зневажливо.

Запитання для обговорення:

- Які у вас відчуття?
- Чи хотіли б ви так само попросити або відповісти?

Вправа «Техніка ввічливої відмови» (10 хв.)

Мета: опанувати навички відмови опонентів.

Інструкція. Тренер пропонує учасникам поділитися на пари.

«Припустімо, до вас прийшов рекламний агент з метою змусити вас щось купити або ще з якимось подібним нав'язливим наміром. Ви поспішаєте і, крім того, абсолютно не зацікавлені в тому, що він вам пропонує. Як бути? Вигнати – незручно... А час іде... Рекламний агент спеціально навчений, діє обачно, використовуючи всі ваші слабкі сторони. Потрібно якось вирішити цю проблему.

У вас три завдання:

1. Не згаяти часу.
2. Не роздратуватися.
3. Не піддатися на вмовляння.

Повідомлення. Стратегія агента – всіма способами намагатися «зачепити» клієнта, не давати йому змоги повторювати одну й ту саму відмову, намагатися будь-що переграти його. Стратегія клієнта – відповідати таким чином, щоб у відповіді прозвучало «так» – людині («Ви дуже люб'язні», «Ви такі уважні і добрі») і «ні» – справі: «Дякую, але я в цьому не зацікавлений».

При спробах агента якось розширити коло обговорюваних проблем, щоб усе-таки нав'язати свою «гру», застосовується «принцип заїждженої платівки»: що б не казав співрозмовник, йому з незмінною ввічливістю повторюють одну й ту саму фразу, наприклад: «Дякую, але мене це не цікавить». Якщо стисло, то схему поведінки клієнта можна звести до трьох пунктів:

1. «Що вам потрібно?»
2. «Дякую, ви дуже люб'язні!»
3. «Заїжджена платівка».

Вправа «Скажи з різною інтонацією «Іди сюди!» (5 хв.)

Мета: показати важливість інтонації звернення.

Інструкція. Тренер пропонує учасникам сказати «будь ласка» веселим, дратівливим, злим, сумним тоном.

Запитання для обговорення:

- Розкажіть про свої відчуття.
- А як ви гадаєте, як себе в цей момент почуває дитина?
- А батьки?

Вправа «І тут ви кажете» (20 хв.)

Мета: навчитися гідно виходити з конфліктної ситуації

Інструкція. Тренер пропонує учасникам знайти вихід із таких ситуацій:

1. Батько обурюється, що ви сьогодні не пішли надвір.

2. «Чому це я повинен брати участь у вашій виставці?»
3. «Ви що, не бачили, що в нього брудні штани?»
4. «Ми вам купили кольоровий папір, але я не бачу, щоб моя дитина ним користувалась».
5. Мама дошкільника звинувачує вас у тому, що ви багато посміхаєтеся її чоловікові.
6. Ви їсте, і раптом дитині здалося, що ви забагато їсте, і вона вам про це сказала вголос.
7. «Всі читають, а мій не читає, чому ви його не навчили? Я на вас сподівалася».
8. «Чому я вам повинен копати ваш безглуздий город?»
9. «А я купила костюм Червоної Шапочки і хочу, щоб на святі моя дитина була в цьому костюмі».

Повідомлення (5 хв.). психолог знайомить з формулою мудрої поведінки в конфлікті.

Формула мудрої поведінки в конфлікті:

В – відкритість розуму.

П – позитивне ставлення.

Р – раціональне мислення.

С – співпраця.

Т – терпимість до людей.

Мозковий штурм «Правила безконфліктної поведінки» (10 хв.)

Мета: визначити правила безконфліктної поведінки в конфліктній ситуації.

Інструкція: тренер ділить учасників на дві групи і пропонує кожній з них по черзі пропонувати правила безконфліктного спілкування:

- не використовувати конфліктогенів;
- не відповідати конфліктогеном на конфліктоген;
- проявляти емпатію до співрозмовника;
- проявляти доброзичливість;
- вирішувати суперечки тут і зараз, не відкладаючи їх.
- менше ображатися;
- адекватно сприймати і усвідомлювати конфлікт;

- спілкуватися відкрито (закритість породжує конфлікти);
- намагатися зрозуміти позицію іншої людини зсередини (поставити себе на місце іншого);
- аргументувати свої бажання для себе та співрозмовника;
- бути готовим подолати своє самолюбство, визнати свої помилки, вибачитися;
- бути гнучким.

Основні завдання щодо профілактики конфліктів полягають у тому, щоб:

- опанувати психологічні прийоми і навички безконфліктного спілкування;
- опанувати навички саморегуляції в складних, конфліктних ситуаціях;
- набути знань, умінь і навичок розуміння конфліктогенів спілкування та усвідомлення власних конфліктогенів;
- позбутися особистісної конфліктності, конфліктних форм і стереотипів поведінки;
- навчитись правильно використовувати складну, суперечливу передконфліктну або конфліктну ситуацію;
- набути знань та вмінь запобігати деструктивним наслідкам конфліктів.

Для формування правильної поведінки в суперечливій, передконфліктній та конфліктній ситуації А. Тимохіна вважає за доцільне дотримуватись таких психологічних рекомендацій:

- вирішувати спірне питання в теперішньому часі, не згадуючи про минулі образи, конфлікти;
- адекватно сприймати, усвідомлювати і відобразити суть конфлікту з точки зору психологічних механізмів – інтересів, потреб, цілей і завдань сторін. Частіше запитувати: «Чи правильно я Вас зрозумів?» – це допоможе уникнути непорозуміння;
- у спілкуванні бути відкритим, доброзичливим і прагнути до створення клімату взаємної довіри;
- спробувати зрозуміти позицію опонента «зсередини», поставивши себе на його місце;
- не говорити образливих, принизливих слів: різкість викликає різкість;
- уміти аргументовано висловити свої наміри для задоволення вигодо;
- бути готовим подолати самолюбство, амбіції, визнати власну неправоту в тих чи інших питаннях і позиціях.

У конфлікті завжди винні обидві сторони, але на примирення йде той, хто моральніший, мудріший, сильніший духом.

Щоб краще зрозуміти співрозмовника, регулювати свій емоційний настрій, варто вдаватися до методів емпатії (проникнення в переживання), інтроспекції, логічного аналізу.

Мозковий штурм «Що треба зробити, щоб заспокоїтися?» (5 хв.)

Мета: з'ясувати методи врегулювання емоцій.

Інструкція: тренер пропонує учасникам навести способи опанування емоцій:

1. Порахувати до десяти.
2. Простежити за своїм диханням: повільно дихати, спокійно вдихати і видихати, затримати подих на кілька хвилин.
3. Набрати склянку води, повільно випити, зосередитися на своїх відчуттях води.
4. Знайти якийсь предмет і розглядати його протягом чотирьох хвилин, ознайомитися з його кольором, розміром, складом.
5. Подивитися на небо, роздивитися все, що на ньому видно.
6. Змочити обличчя холодною водою.
7. Вийти з приміщення, де відбувається конфлікт.

Брейн-ринг «Що каже народна мудрість про конфлікти та їхні наслідки?» (7 хв.)

Інструкція: учасники за допомогою кольорових фішок діляться на дві команди. Кожна з команд по черзі говорить: «Що каже народна мудрість про конфлікти та їхні наслідки?»

- В чужому оці смітинку бачиш – у своєму колоди не помічаєш.
- Сам себе не хвали – нехай інші похвалять.
- Хвалився, хвалився, аж заморився.
- Судять не по словах, а по справах.
- Менше говори, а більше слухай.
- Знаєш – кажи, а не знаєш – мовчи.
- Хай гірше, аби інше.
- Ти йому діло, а він про козу білу.

Тест «Чи конфліктна ви особистість?» (15 хв.)

Мета: визначити, наскільки учасники тренінгу можуть проявляти конфліктність.

Інструкція: учасники повинні вибрати по одній відповіді на кожне запитання.

1. У громадському транспорті почалася суперечка на підвищених тонах.

Ваша реакція:

- А) Не беру участі.
- Б) Коротко висловлююся на захист сторони, яку вважаю правою.
- В) Активно втручаюся, чим «викликаю вогонь на себе».

2. Чи виступаєте ви на зборах з критикою керівництва?

- А) Ні.
- Б) Тільки якщо маю для цього вагомі підстави.
- В) Критикую з будь-якого приводу не тільки начальство, а й тих, хто його захищає.

3. Чи часто ви сперечаєтесь з друзями?

- А) Тільки якщо людина необразлива.
- Б) Лише з принципових питань.
- В) Суперечки – моя стихія.

4. Як ви реагуєте, якщо хтось іде в обхід черги?

- А) Обурююсь в душі, але мовчу: собі дорожче.
- Б) Роблю зауваження.
- В) Проходжу вперед і починаю стежити за чергою.

5. Вдома на обід вам подали несолону страву. Ваша реакція:

- А) Не підніматиму бучу через дрібниці.
- Б) Мовчки візьму сільничку.
- В) Не втримаюся від дошкульних зауважень і, можливо, демонстративно відмовлюся від їжі.

6. Якщо на вулиці або в транспорті вам наступили на ногу:

- А) З обуренням подивлюся на кривдника.
- Б) Сухо зроблю зауваження.
- В) Висловлюся, не соромлячись у виразах!

7. Якщо хтось із близьких купив річ, яка вам не сподобалася:

- А) Промовчу.
- Б) Обмежуся коротким тактовним коментарем.
- В) Вчиню скандал.

8. Не пощастило в лотереї. Як ви до цього поставитеся?

- А) Постараюся здаватися байдужим, але дам собі слово ніколи більше не брати участь у ній.
- Б) Звісно, засмучусь, але сприйму програш з гумором, пообіцявши взяти реванш.
- В) Програш надовго зіпсує настрої.

Підрахунок балів: за кожну відповідь «А» учасник отримує 4 бали, за відповідь «Б» – 2 бали, за відповідь «В» – 0 балів.

22–32 бали: ви тактовні, миролюбні, спритно уникаєте суперечок та конфліктів, критичних ситуацій на роботі і вдома. Вислів «Платон мій друг, але істина дорожча!» ніколи не був вашим девізом. Можливо, тому вас іноді називають пристосуванцем. Наберіться сміливості, якщо обставини вимагають висловлюватися принципово, не зважаючи на осіб.

12–20 балів: вас знають як людину конфліктну. Але насправді ви конфліктуєте лише тоді, коли немає іншого виходу і решту засобів випробувано. Ви твердо відстоюєте свою думку, не зважаючи на те, як це позначиться на вашому службовому становищі чи приятельських стосунках. При цьому не виходите за рамки коректності, не принижуетесь до образ. Усе це викликає до вас повагу.

До 10 балів: суперечки і конфлікти – це повітря, без якого ви не можете жити. Ви любите критикувати інших, а якщо чуєте зауваження на свою адресу, можете «з'їсти живцем». Ваша критика – заради критики, а не для користі справи. Дуже важко доводиться тим, хто поруч з вами на роботі і вдома. Ваша нестриманість і грубість відштовхують людей. Чи не тому у вас немає справжніх друзів? Одне слово, спробуйте подолати свій безглуздий характер.

Мама вкладає сина спати:

– Бачиш, сьогодні я не зробила тобі жодного зауваження.

Син:

– Молодець! Завжди будь такою ввічливою.

Вправа «Склянка з водою» (5 хв.)

Мета: дати наочне зображення конфлікту.

Інструкція. Тренер: «Беремо склянку з прозорою водою і порівнюємо її з чистою душею. А якщо додати сіль (лайливі слова), перець (плітки), чи захочеться вам випити цю воду? Чому?»

Учасники формулюють висновок.

Підбиття підсумків (10 хв.)

Мета: отримати зворотний зв'язок.

Інструкція: тренер просить учасників продовжити фразу: «Це заняття допомогло мені отримати (зрозуміти, переосмислити, замислитися, переглянути)...»

4.11. Заняття для дітей старшого дошкільного віку «Я маленька людина»

Кожна дитина – це маленька людина зі своїми правами, які в обов'язковому порядку повинні дотримуватися дорослими. Пам'ятайте про те, що дитина поважатиме права інших людей, якщо поважатимуть її права.

Мета: сприяти правовому вихованню дошкільнят, запобігати випадкам насильства над дитиною, в доступній формі донести до свідомості дітей основні положення Конвенції ООН про права дитини.

Завдання:

- сприяти формуванню у дітей дошкільного віку уявлень про Конвенцію ООН про права дитини, на прикладі казок ознайомити їх з основними положеннями Конвенції;
- формувати почуття власної гідності, усвідомлення своїх прав і свобод, почуття відповідальності;
- сприяти розвитку інтелектуальних та особистісних якостей дітей, розвивати повагу до гідності та особистих прав іншої людини незалежно від її соціального походження, расової та національної належності, мови, статі, віку.

Матеріали: м'яч, Конвенція ООН про права людини, книга «Івасик Телевик», телефон, малюнок до книги «Буратіно», уривок з мультфільму «Зайчикова хатка», конструктор, малюнок до казки «Котигорошко», шапка ведмеда, олівці, фломастери, альбом.

Хід заняття

Психолог:

Зібралися діти в коло.
Я твій друг, і ти мій друг.
Міцно за руки візьмемось,
Один одному всміхнемось.

Гра «Передай посмішку по колу» (5 хв)

Мета: створити позитивний настрій, налаштувати дітей на роботу.

Інструкція. Психолог: «Діти, зараз ви будете, дивлячись одне одному в очі, по колу передавати м'яч і при цьому передавати свою посмішку».

Висновок: чи приємно було вам отримати посмішку?

Розповідь психолога (5 хв.)

«Сьогодні я принесла незвичайну книгу. Я сподіваюсь, ви її впізнали? Це книга про права дитини. Адже ми з вами знаємо, що права є не тільки в дорослих, але й у дітей.

Як ви вважаєте, які права є в дорослих?

А у дітей?

Хто знає, як називається документ, де записано права людини? Дитини?

Я дуже хочу, щоб ви знали права дитини і людини, змогли про них розповісти, а в разі потреби знали, як діяти, коли ці права порушуються.

Пропоную вам прогулятися сторінками дитячих казок. Подорожуючи казками, ми побачимо, чи завжди дотримуються права героїв. Де ображають казкових героїв, значить, там порушують їхні права. Ви згодні подорожувати зі мною?»

Завдання «Загадка перша» (5 хв.)

Гуси, гуси, гусенята!
Візьміть мене на крилята
Та понесіть до батенька,
А в батенька – їсти й пити,
Ще й хороше походити.

- Кому з героїв у скрутну хвилину допомогло гусеня?

- Яка це казка? (*Психолог показує дітям ілюстрацію до казки*)
- А що сталася з Івасиком Телесиком?
- Права яких героїв казки порушено і ким?
- А яке право порушила Змія?
- Чи можна порушувати право на життя?

Мозковий штурм «Що треба робити, коли це право порушується?» (5 хв.)

Мета: навчити дітей грамотно відстоювати своє право.

Інструкція. Психолог: «Ось у нас є телефон. Подумайте: куди ви можете зателефонувати і що сказати?»

Завдання «Сторінку перегортаємо – нову казку починаємо» (10 хв.)

Мета: ознайомити дітей з правом на ім'я.

Інструкція. Психолог читає уривок з казки: «Карло увійшов до комірчини, сів на єдиний стілець біля столу і, потерши в руках поліно, почав вирізати з нього ляльку.

«Як би мені її назвати? – роздумував Карло. – Назву-но я її Буратіно. Це ім'я принесе мені щастя...»

- Що це за казка? (*Психолог показує дітям ілюстрацію*)
- Яке право в цій казці дотримується? Так, кожна дитина має право на ім'я.

Гра з м'ячем «Назви своє ім'я» (5 хв.)

Завдання «А хто це такий?» (ілюстрація до казки про Котигорошка) (7 хв.)

Мета: ознайомити дітей з правом на родину.

Обговорення:

- Він добрий чи злий?
- Кого він рятував?
- Навіщо кожному потрібна родина?
- Чи є у вас це право?

Пальчикова гра «Родина» (3 хв.)

Цей пальчик – дідусь,
Цей пальчик – бабуся,
Цей пальчик – татко,
Цей пальчик – ненька,
Цей пальчик – це я!
Ось і вся моя сім'я!

Завдання «Загадка» (10 хв.)

Мета: ознайомити дітей з правом на особисту свободу.

Сидить дівчина в корзині

На ведмежій дужій спині (психолог показує дітям ілюстрацію).

А чому ж вона сховалась

І ведмедю не призналась?

Обговорення:

- Чи правильно вчинила дівчинка?
- Допоможіть героям казки з'ясувати, хто правий, а хто – ні.
- Нікого не можна тримати в рабстві або підневільному стані.
- Чи порушив Ведмідь права Маші?
- А в яких ще казках порушувались права героїв і які?
- Діти, де записано права дитини? В якому документі?

Підсумок (7 хв.)

Мета: закріпити знання про права дітей, визначені Конвенцією про права дитини.

Інструкція. Психолог: «Діти, я пропоную вам створити власну книгу прав дитини. Намалюйте вдома малюнок про право, яке ви запам'ятали, і принесіть малюнки наступного дня для створення книги прав дитини.

Ми ще раз переглянемо і назвемо права, про які ви намалювали».

4.12. Тренінг «Відновлення внутрішніх ресурсів педагогів та самодопомога в складних життєвих ситуаціях»

Вправа «Ім'я»

Кожен учасник називає своє ім'я і рису характеру, назва якої починається з тієї самої літери, що й ім'я учасника (Валентина – весела, вольова; Наталя – надійна, ніжна; Олена – оптимістична; Олександр – ошадливий тощо).

Значення: вправа створює атмосферу довіри, дає змогу учасникам розкрити себе з кращого боку, познайомитися з іншими учасниками.

Ознайомлення з темою та цілями тренінгу

Протягом останнього часу доводиться констатувати складні соціально-політичні події, що позначаються на життєдіяльності великої кількості населення, насамперед дітей Донецького регіону. Саме їх можна віднести до вразливої групи, яка потребує пильної уваги з боку фахівців. Результати регіональної програми «Моніторинг оздоровчої функції освіти» свідчать про динаміку росту психосоматичних захворювань. Сьогодні можна говорити про кризу здоров'я дітей від дошкільного до підліткового віку. І це проблема, яка вимагає особливої уваги суспільства. Для цього є серйозні підстави: зростання кількості сімей, які покинули своє місце проживання з метою уникнення наслідків збройного конфлікту, повсюдних проявів насильства, порушень прав дитини та надзвичайних ситуацій природного і техногенного характеру. Ця група людей стикається з цілою низкою проблем:

- адаптація на новому місці проживання;
- дорослі та діти перебувають у стресі через побачене вдома;
- важке звикання до нових умов, пошук нових друзів.

У зв'язку з цим діти та дорослі потребують психосоціальної підтримки, допомоги та розвитку життєвих навичок.

Очевидною стала необхідність психолого-педагогічної підтримки особистості, яка опинилася в складній життєвій ситуації, тобто в стресових умовах. А надати якісну допомогу може людина, яка самостійно здатна відновлювати власний психологічний стан.

Метою роботи нашого тренінгу є опрацювання алгоритму відновлення свого психологічного стану.

Вправа «Берег надії»

Кожен учасник формулює свої очікування від майбутнього тренінгу.

Значення: вправа дає можливість чітко сформулювати мету відвідання заходу, спонукати до активної та свідомої участі в роботі тренінгу.

Вправа «Знайомство»

Виконується в парах. Модератор пропонує кожному вибрати собі в пару того члена групи, якого він знає менше за інших учасників, потім дає інструкцію: «Ця вправа включає кілька завдань. Кожне завдання розраховано на певний час. Я буду говорити, що треба робити, буду стежити за часом і повідомляти вам, коли він закінчиться».

Завдання 1. Протягом двох хвилин дивитися один на одного.

Обговорення:

- Які відчуття супроводжували виконання цієї вправи?
- Чи складно було її виконувати?
- Що заважало?
- Що хотілося зробити?

Післямова: дивитися на незнайому людину мовчки – складно. Виникає бажання розпочати спілкування.

Завдання 2. Модератор: «Кожному з вас дається три хвилини, протягом яких ви повинні розповісти своєму співрозмовникові, кого ви бачите перед собою. Розповідь треба починати словами: «Я бачу перед собою...» – і далі говорити тільки про зовнішній вигляд, включаючи в розповідь оцінювальні поняття. Спочатку один говорить три хвилини, інший слухає, потім навпаки. Я скажу вам, коли потрібно буде помінятися ролями».

Обговорення:

- Які почуття виникали в ході виконання цієї вправи?
- У чому була складність виконання цієї вправи?

Післямова: контакт очей дуже важливий у ході спілкування. Труднощі викликає опис іншої людини, в якому нема оцінок чи характеристики її особистих рис: описуючи іншу незнайому людину, співрозмовник хоче сказати їй щось приємне, щоб справити гарне враження.

Завдання 3. Модератор: «Кожному з вас дається три хвилини для того, щоб розповісти своєму співрозмовникові, яким, на вашу думку, він (ваш співрозмовник) був, коли йому було 5 років. При цьому можна говорити не тільки про зовнішній вигляд, але й про особливості поведінки, характеру».

Після того як перша трихвилинка завершиться, модератор пропонує учасникові, який слухав розповідь про себе, протягом однієї хвилини сказати оповідачеві, що в розповіді було найточнішим, а що в його житті було зовсім не так.

Потім другий учасник пари три хвилини розповідає про свого партнера за такою самою схемою. Наприкінці розповіді кожен одержує одну хвилину для зворотного зв'язку.

Обговорення:

- Які почуття виникали в ході виконання цієї вправи?
- У чому була складність виконання цієї вправи?

Післямова: коли намагаєшся уявити, якою була людина в дитинстві, виникає прагнення перенести свій досвід на іншу людину, приписати їй те, що властиве насамперед собі самому тощо. Також під час опису важливо помічати невербальну реакцію партнера на слова, його міміку, мікроруки, які свідчать, чи відповідають наші слова тому, яким насправді він був у дитинстві.

Завдання 4. Кожному в парі дається по три хвилини для того, щоб розповісти своєму партнерові, якою людиною він є, на вашу думку. Ви можете говорити про все, що відповідає на запитання: «Яка людина мій співрозмовник?»

Після виконання всіх чотирьох завдань учасники сідають у коло. Кожен учасник повинен впродовж однієї хвилини представити групі свого партнера як людину, з якою група проходить тренінг.

Обговорення:

- Що ви відчували, коли слухали розповідь про себе?
- Виконання якого з чотирьох завдань у вас викликало найбільші труднощі?
- Які враження виникли у вас у ході гри?
- Що дає вам ця вправа?

Післямова: ця гра дає різні можливості для обговорення проблем спілкування. Після виконання вправи групова атмосфера покращується, дистанція між учасниками групи зменшується, учасники почуваються впевненішими, розкутішими.

Початок роботи

Ідея нашої роботи полягає в тому, що будь-яка діяльність тільки тоді буде ефективною, якщо людина сама докладає до цього зусиль.

Тому для передмови наведемо притчу «**Дзеркало**».

Одного разу учень запитав у свого вчителя:

- Учитель, навколишній світ несе людині благо чи нещастя?
- Я краще тобі розповім історію, – сказав той.

«Колись давно жив шах, і вирішив він побудувати замок, повний чудес.

І зробив він у цьому замку залу, в якій всі стіни, підлога і стеля були з дзеркал. А стіни там було змайстровано так, що якщо хтось уголос скаже «Хто тут?», – одразу ж почує: «Хто тут?», «Хто тут?», «Хто тут?»

Одного разу до зали забіг пес і в подиві заляк посередині: ціла зграя собак оточила його з усіх боків, згори і знизу. Пес про всяк випадок вищирив зуби – всі відображення відповіли йому тим самим. Перелякавшись не на жарт, пес відчайдушно загавкав. Луна повторила його гавкіт.

Пес гавкав усе голосніше – луна не відставала. Він кидався в різні боки, кусаючи повітря, і його відображення теж носилися навколо, клацаючи зубами. На ранок слуги знайшли нещасного пса мертвим в оточенні мільйонів відображень таких самих мертвих собак.

У залі не було нікого, хто б міг завдати псові хоч якоїсь шкоди. Він загинув, борючись із власними відображеннями».

– Тепер ти бачиш, закінчив учитель, світ не приносить ні добра, ні зла сам по собі. Він байдужий до людини. Все, що відбувається навколо нас, – це лише віддзеркалення наших власних думок, почуттів, бажань, вчинків. Світ – це велике дзеркало.

Сьогодні ми спробуємо попрацювати над собою, опанувати прийоми регулювання власного психологічного стану завдяки певному алгоритму.

КРОК ПЕРШИЙ: УСВІДОМЛЕННЯ

Самодіагностика прояву ознак стресу

Інструкція. Присутнім пропонується оцінити ступінь вираженості або частоту прояву певної ознаки за шкалою від 1 до 5, де «1» – слабко виражено, «5» – найсильніше виражено. Оцінка має суб'єктивний характер, спирається на внутрішні відчуття. Час роботи – до 7 хвилин. Бланк заповнюється індивідуально, а особисті результати аналізуються самостійно і на загальне обговорення не виносяться.

Самодіагностика прояву ознак стресу

Симптоми		Ступінь вираженості				
		1	2	3	4	5
Поведінкові	Небажання виходити на роботу					
	Часті запізнення					
	Відкладання ділових зустрічей					
	Усамітнення, небажання бачити колег					
	Небажання бачити дітей					
	Небажання заповнювати документацію					
	Формальне виконання обов'язків					

Симптоми		Ступінь вираженості				
		1	2	3	4	5
Афективні	Втрата почуття гумору					
	Постійне відчуття невдачі, провини, самозвинувачення					
	Підвищена дратівливість					
	Відчуття претензій з боку інших					
	Байдужість					
	Безсилля, емоційне виснаження					
	Пригнічений настрій					
Когнітивні	Думки про зміну професії, звільнення з роботи					
	Слабка концентрація уваги, неуважність					
	Ригідність мислення, використання стереотипів					
	Розчарування у професії					
	Цинічне ставлення до клієнтів, колег					
	Заклопотаність власними проблемами					
Фізіологічні	Порушення сну (безсоння, відхід у сон)					
	Зміна апетиту (відсутність апетиту, «заїдання»)					
	Тривалі поточні незначні недуги					
	Сприйнятливність до інфекційних захворювань					
	Втома, швидка фізична стомлюваність					
	Головні болі, проблеми з боку шлунково-кишкового тракту					
	Загострення хронічних захворювань					

Обговорення:

- Що дає така самодіагностика людині?

Післямова: вправа дає учасникам змогу визначити свій стан. У ході її виконання кожен починає замислюватися над власним здоров'ям, а це, у свою

чергу, сприяє виявленню певного ставлення до себе, до можливих проблем або труднощів у поведінці чи роботі.

КРОК ДРУГИЙ: ПОСТАНОВКА МЕТИ

Вправа «Баланс реальний і бажаний»

Інструкція: «Намалюйте круг і в ньому, орієнтуючись на внутрішні відчуття, позначте секторами, в якому співвідношенні зараз у вас перебувають:

- професійне життя (робота);
- екологічне оточення;
- особисте життя (подорожі, відпочинок, захоплення);
- фізичний стан;
- емоційний стан;
- соціальне здоров'я;
- психологічне здоров'я;
- духовний розвиток;
- інтелектуальний розвиток.

В іншому крузі наведіть ідеальне співвідношення цих секторів (приклад роботи наведено далі). Час роботи – до 5 хв .



«Колесо життя» (визначення балансу реального і бажаного)

Обговорення:

- Чи є відмінності між зображеннями? В чому вони полягають?
- Чому так сталося? Що можна зробити, щоб наблизити одне «колесо» до іншого? За рахунок чого? Від кого або від чого це залежить?

Визначте, що конкретно може змінити людей, щоб бажаний баланс став реальним. Час роботи – до 5 хвилин.

Напишіть для себе дві конкретні рекомендації для тих секторів реально-го «колеса», які найбільше відрізняються від аналогічних секторів ідеального «колеса», щоб їх наблизити.

Післямова: учасники тренінгу зазвичай приходять до висновку, що універсальних цілей немає, кожен ставить їх сам залежно від особливостей своїх очікувань, ступеня їхньої значущості та адекватності оцінки своїх можливостей щодо їх реалізації. Головне, щоб співвідношення очікувань людини з їх реалізацією перебували у збалансованому стані. Якщо один з чинників різко виходить за його межі (в бік зменшення або збільшення), це може призвести до порушення внутрішньої гармонії і як наслідок – до емоційного вигорання.

Виконання цієї вправи дозволяє визначити особисті цілі підтримки власного психологічного стану і досягнення благополуччя у всіх аспектах свого здоров'я.

Крок третій: з'ясування причин

Вправа «Історія про страшних алігаторів»

Визначення власної мети – це тільки початок; важливо ще знати причину, чому так відбувається. Адже працювати в цьому плані необхідно не з наслідками, а з самим джерелом, яке до них привело.

Спілкування є важливою складовою життя людини і професійної діяльності педагога. Уміння слухати і чути як його основна частина допомагає адекватно реагувати в різних життєвих ситуаціях. Наступний вид роботи допоможе практично зрозуміти, чому вчителю необхідно мати навички спілкування при виконанні своїх функціональних обов'язків.

Інструкція. Модератор: «1) Вам необхідно поділитися на групи відповідно до кольору (учасники діляться на чотири групи відповідно до кольору: червоний, жовтий, зелений, синій).

2) У кожній групі ви розподіляєте між собою такі функціональні обов'язки:

- керівник групи: відповідає за активну участь усіх членів групи в обговоренні і прийнятті остаточного рішення;
- секретар: фіксує письмово рішення учасників групи;
- глашатай – оголошує рішення групи, за потреби пояснює його;

- таймер: фіксує час роботи (4 хвилини), повідомляє керівника про його закінчення;
- спостерігач: бере участь в обговоренні, веде власні спостереження за діяльністю всіх учасників групи;
- решта учасників (якщо такі залишилися після розподілу попередніх ролей) – звичайні члени групи, які беруть участь в обговоренні.

3) Прочитайте історію про страшних алігаторів і визначте, хто з героїв цієї історії, на вашу думку, є шляхетним. Розподіліть їх за ступенем шляхетності, починаючи з того, кого ви вважаєте найшляхетнішим. Час роботи – 4 хвилини».



Історія про страшних алігаторів

Колись давно жили на світі хлопець Йован і дівчина Ніро, які любили одне одного.

Сталося так, що Йован поїхав у справах до іншого міста, яке було на іншому березі великої ріки, де жили страшні алігатори, і змушений був затриматися там на тривалий час.

Ніро сумувала за своїм коханим і вирішила поїхати до нього. Вона прийшла до переправи і стала просити рибалку Варника перевезти її човном на інший берег. Варник погодився лише за умови, що Ніро погодиться стати його коханкою.

Спочатку Ніро рішуче відмовлялася, довго плакала і благала Варника, але це не допомогло. Іншого човна на річці не було, і Ніро змушена була пристати на його умови.

Коли Ніро, опинившись на іншому березі, розповіла усе своєму Йовану, той розлютився і кинув її.

Друг Ніро Сільван дізнався про цю історію і, співчуваючи дівчині, яка гірко плакала, пішов до Йована і побив його.

Рейтинг шляхетності:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Обговорення:

Спочатку глашатай кожної групи представляє рішення, пояснюючи його.

Далі модератор ставить питання членам групи про їхні функціональні обов'язки в цій справі:

- Чи був розподіл функціональних обов'язків? Як це відбулося? Чи враховувалися побажання самих учасників?
- Чи всі брали участь в обговоренні?
- Чи запрошував керівник групи усіх до участі в обговоренні?
- Чи було прийнято рішення? Чи дійшли учасники групи спільної думки? Чи враховувалася думка кожного?
- Чи вклалася група у відведений час?
- Чи легко було вислухати точку зору іншого? Що хотілося зробити, коли інший учасник групи висловлював думку, відмінну від вашої?

Післямова.

- Чому ви поставили героїв саме в цьому порядку шляхетності?
- Що вплинуло на прийняття саме такого рішення?

У ході обговорення учасники приходять до висновку, що в складній ситуації кожна людина діє відповідно до власного світогляду, особистого і професійного досвіду, умов життя, кола спілкування тощо. Тому дуже важливо виявити справжню причину, яка привела до цієї ситуації, а не засуджувати і відразу приймати рішення.

З цією метою в аудиторії проводиться невеликий експеримент. Модератор звертає увагу групи на трьох учасників: перший стоїть перед однією зі стін (обличчям до неї), другий – у центрі кімнати (обличчям до цієї ж стіни), третій – біля протилежної стіни, але дивиться в бік перших двох. Кожен з цих трьох описує, що він бачить перед собою (вони перебувають в однакових умовах, але кут зору в них різний!).

Так і ми в житті, стикаючись з однією й тією самою ситуацією, реагуємо на неї по-різному:

- реагуючи безпосередньо після ситуації, як перший учасник, розбиваємо собі лоба або голову (адже стоїмо прямо під стіною і не бачимо виходу);
- зробивши крок назад (тобто ставши на місце другого учасника), ми бачимо причину, чому це сталося;
- зробивши ще один крок назад (тобто ставши на місце третього учасника, який, по суті, бачить усю кімнату повністю), ми можемо визначити найбільш оптимальний вихід із ситуації. Адже не дарма великі полководці говорили: «Щоб виграти бій, необхідно зробити крок назад, щоб потім зробити два кроки вперед!»

Отже, мету поставлено і можна рухатися вперед, адже ми врахували причину і будь-які нюанси, які можуть трапитися.

4. КРОК ЧЕТВЕРТИЙ: ВИБІР ШЛЯХУ

Вправа «Я вдома, я на роботі»

Допомогти у визначенні свого шляху нам допоможе наступна вправа.

Інструкція. Модератор: «1) Вам необхідно поділитися на групи відповідно до геометричної фігури (учасники діляться на чотири групи відповідно до геометричної фігури: коло, квадрат, трикутник, ромб).

2) Розділіть аркуш навпіл і назвіть стовпчики: «Я вдома», «Я на роботі». Складіть два списки ваших типів поведінки (якомога більше) в одному та іншому проявах.

Як варіант можна запропонувати скласти списки типів поведінки «Вдома я ніколи», «На роботі я ніколи».

3) Складання списків проводиться індивідуально, а подальше обговорення – у групах».

Обговорення:

- Проаналізуйте схожі риси, протилежні риси, однакові риси, які проявляються в різних умовах, відсутність спільних рис.
- Який список було складати легше, який вийшов більшим?
- Як ви ставитесь до того, що в характеристиках є помітні відмінності? Чому так відбувається?
- Чи повинні ці списки збігатися? Чому?
- Що допомагає визначити такий аналіз своєї поведінки на роботі і вдома?

Післямова: ці вправи дозволяють учасникам визначити наявні стереотипи поведінки мислення, подивитися на свої взаємини з професією неначе збоку, з'ясувати своє ставлення до ситуації, що склалася, помітити можливу проблемність, «перекоси» в розподілі психічної енергії. Тільки при врахуванні всього цього можна визначити зміни у подальшій поведінці і діяльності.

Гра «Я злий/зла»

Інструкція: «Постарайтеся зобразити емоції злості і висловити сусідові своє незадоволення і роздратування. При цьому недобрі слова замінійте фразою «Трах-ти-бі-дох-ти-бі-дох-ти-бі-дох!»

КРОК П'ЯТИЙ: РОБОТА НАД СОБОЮ

Вправа «Карикатура»

Інструкція: «Намалюйте шарж на себе «Я педагог». У гумористичній формі зобразіть риси, притаманні людині своєї професії, які ми намагаємося в собі розвивати і які стали невід'ємною частиною професії (емпатія, товарицькість, вміння слухати без оцінок, доброзичливість, гнучкість, креативність, компетентність тощо). Час роботи – 10 хвилин».

Сам процес створення шаржів викликає шквал емоцій, активізацію діяльності. Після закінчення роботи учасники представляють її колегам. Зазвичай при демонстрації творчих шедеврів враховуються всі нюанси своєї професії, особистості педагога загалом, професійні якості, виконання функціональних обов'язків тощо.

Післямова: виконання цієї вправи дозволяє людині подивитися на себе неначе збоку, побачити в собі найкраще, свою значущість, можливо, по-новому подивитися на зміст своєї професійної діяльності. В таких вправах ми якраз вчимося регулювати свій стан, своє ставлення до роботи.

Гра «Ти молодець!»

Кожен учасник плескає по плечу або руці свого колегу зі словами «Ти гарний професіонал», «Ти дуже добре працюєш» тощо.

КРОК ШОСТИЙ: ПІДТРИМКА

Вправа «Психологічна підтримка і зворотний зв'язок»

Звісно, в будь-якій діяльності ми потребуємо підтримки і заохочення, особливо якщо це стосується роботи над собою.

Інструкція: «Напишіть послання собі. Воно повинно мати позитивний зміст, особистісну спрямованість, згадувати ваші сильні сторони. Потім аркуш зі своїми позитивними побажаннями розташуйте на дзеркалі або робочому місці».

Обговорення:

- Що дає виконання цієї вправи людині?
- Які емоції відчуває людина, отримавши такі побажання?
- З якою метою необхідно включати подібні вправи в роботу?

КРОК СЬОМИЙ: ВІДСТЕЖЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

Вправа «Повторна самодіагностика прояву ознак стресу»

Присутнім пропонується повторно оцінити себе (див. частину «Крок перший: самоусвідомлення»).

Обговорення:

- Навіщо необхідно проводити повторну діагностику?

- Коли доцільно її провести з педагогами?
- Яке значення вона має в організації роботи з профілактики порушень власного психологічного стану?

8. Підбиття підсумків тренінгу

Модератор просить учасників назвати основні етапи організації роботи з профілактики порушень власного психологічного стану:

1. Усвідомлення.
2. Постановка мети.
3. З'ясування причин.
4. Вибір шляху.
5. Робота над собою.
6. Підтримка.
7. Відстеження результатів (повторна самодіагностика).

Що ж є найважливішим у роботі з профілактики порушень власного психологічного стану? (Бажання самої людини працювати над собою, її прагнення до саморозвитку!)

На підтвердження цього висновку закінчимо свою роботу притчею про двох вовків.



Притча про двох вовків

Колись давно старий індіанець відкрив своєму онукові одну життєву істину.

У кожній людині йде боротьба, дуже схожа на боротьбу двох вовків. Один вовк – це зло: заздрість, ревності, жаль, егоїзм, амбіції, брехня... Інший вовк уособлює добро: мир, любов, надію, істину, доброту, вірність...

Маленький індіанець, зворушений до глибини душі словами діда, на мить замислився, а потім запитав:

- А який вовк у кінці перемагає?

Старий індіанець ледь помітно посміхнувся і відповів:

- Завжди перемагає той вовк, якого ти годуєш.

Післямова: модератор закінчує тренінг побажаннями-правилами:

Правило дзеркала. Люди, які мене оточують, – мої дзеркала. Вони відображають риси моєї особистості, які я часто вже не усвідомлюю. Наприклад, якщо хтось мене ображає, значить, я так хочу, я це дозволяю. Якщо хтось знову і знову обманює мене, значить, я схильний до того, щоб повірити будь-кому. Тому ображатися нема причини.

Правило вибору. Я усвідомлюю, що все, що відбувається в моєму житті, є результатом мого власного вибору. І якщо сьогодні я спілкуюся з нудною людиною, значить, я сам нудний. Немає поганих і злих людей – є нещасні. Якщо я вирішую їхні проблеми, значить, мені це подобається. Тому нема чого нарікати. Я сам причина всього, що відбувається зі мною. Автор і творець своєї долі – я сам.

Правило похибки. Я згоден з тим, що можу помилятися. Інші люди не завжди повинні вважати мою думку або мої вчинки правильними. Реальний світ – це не тільки чорне та біле, є ще світло-сіре і темно-біле. Я не ІДЕАЛ, я просто хороша людина і маю право на помилку. Головне – зуміти її визнати і вчасно виправити.

Правило відповідності. Я маю саме те і саме стільки, скільки я заслуговую, чому я відповідаю, не більше і не менше. Це стосується відносин з людьми, роботи або грошей. Якщо я не можу любити людину на повну котушку, смішно вимагати, щоб ця людина ТАК любила мене. Тому всі мої претензії безглузді. Але коли я сам вирішую змінитися (у кращий бік), то змінюються і люди, які оточують мене.

Правило залежності. Мені ніхто нічого не винен. Я здатний і можу безкорисливо допомогти всім, кому можу. І мені це в радість. Щоб стати добрим, треба стати сильним. Щоб стати сильним, треба повірити в те, що я все можу. А я вірю! Водночас треба і вміти говорити «Ні!».

Правило присутності. Я живу тут і зараз. Минулого немає, тому що кожної наступної секунди настає сьогоднішня. Майбутнього немає, тому що його ще немає. Прихильність до минулого призводить до депресії, занепокоєння майбутнім породжує тривогу. Поки я живу сьогоднішнім, я СПРАВЖНЯ/СПРАВЖНІЙ. Є привід порадіти!

Правило оптимізму. Поки ми лаємо життя, воно проходить повз нас. Очі бачать, ноги ходять, вухачують, серце працює, душа радіє (могло бути й гірше...). Решта залежить від мене.

Вправа «Берег надії»

Кожен учасник висловлюється про те, чи виправдалися його очікування від тренінгу.

4.13. Ігри для відновлення психологічного стану дітей і налагодження їхніх відносин з оточенням

Кожна дитина унікальна, вона грає та спілкується з іншими дітьми. Водночас практично в кожній дитини в певні моменти її життя виникають труднощі, пов'язані зі спілкуванням. У них, на відміну від дорослих, ще відсутні або недостатньо розвинені механізми захисту та необхідні способи поведінки у складних та кризових життєвих ситуаціях.

Надати потрібну допомогу дитині може дорослий, який не тільки має відповідні знання, а й вчасно відчуває її психоемоційний стан. Робота з дітьми передбачає насамперед знайомство з різними ситуаціями спілкування і спрямовується на підтримку та розвиток комунікативних здібностей. Позитивна емоційна реальна взаємодія допомагає проходити складний, але необхідний шлях до комфортного спілкування. Цьому сприяють прості ігри та вправи різної тематики: «Я і моє тіло», «Я і моє мовлення», «Я і мої емоції», «Я і я», «Я та інші», «Я і моя сім'я». Наведемо деякі з них.

Об'єднати, зацікавити й залучити до першого заняття всіх дітей допомагає гра «Плутанка». Діти стають у коло, заплющують очі, витягують руки вперед і сходяться в центрі. Правою рукою кожен бере за руку будь-яку іншу дитину, ліву залишає для того, щоб за неї хтось взявся. Після цього всі розплющують очі. Так з'являється плутанка. Завдання дітей – розплутатися, не відпускаючи рук.

Ця гра допомагає педагогу показати дітям, яким багатогранним буває спілкування, адже у спілкуванні ми пов'язані з багатьма людьми. Дорослий звертає увагу дітей на те, що у спілкуванні, як у плутанці, не можна розривати стосунки, тому що це може нашкодити людям, які нас оточують. Ця гра надає дітям змогу відчути своє тіло, тіло інших дітей, свою належність до групи, зрозуміти, як приємно бути поруч з кимось, привчає знаходити рішення, не завдаючи шкоди іншим.

Ігри допомагають розвивати почуття відповідальності за іншу людину, довіру до інших. Серед таких можна виділити гру «Поводир». Вправа виконується в парах. Спочатку ведучий водить свого партнера з пов'язкою на очах, відчуваючи відповідальність за нього. Ведений, навпаки, вчиться довіряти ведучому. Потім діти міняються ролями.

Організуючи діяльність дітей, дорослий не тільки навчає дітей спілкуватися, а й намагається побачити, які стосунки склалися між дітьми, чи є конфлікти, і на підставі результатів спостереження тренує вміння дітей виконува-

ти спільні дії. Для цього можна застосовувати **гру «Намалюй візерунок»**, яка проводиться в декількох варіаціях.

У першому випадку дітям роздають рукавички або шкарпетки, вирізані з паперу, з незакінченим візерунком. Завдання дітей – знайти пару до рукавички (шкарпетки) і, не розмовляючи, домалювати візерунок, причому кожній парі дають лише один набір олівців.

У другому випадку кожній парі дають чисті рукавички. Партнери повинні домовитися, як їх розмалювати. Умова користуватися одним набором олівців залишається.

Після цієї гри доцільно провести конкурс, у якому будуть оцінюватися якість і однаковість візерунків. Аналіз конкурсу допомагає дітям виявити причини гарної роботи: спільність дій, вміння сприйняти пропозицію іншого, домовитися – тобто необхідні навички спілкування.

Чимале значення для спілкування дітей молодшого шкільного віку мають прояви емоцій, міміки, жестів. На розвиток навичок передачі емоцій, думок, почуттів за допомогою міміки обличчя, виразних рухів спрямовано більшість ігор:

«Іноземець»: дітям пропонують поспілкуватися з іноземним гостем, який не знає їхньої мови (а діти не знають його мови), показати йому свою кімнату, свої іграшки, запросити пообідати. Все це необхідно продемонструвати без слів.

«Крізь скло»: діти повинні уявити, що вони відділені один від одного склом, через яке не чути звуків, а їм необхідно щось запитати, тому треба передавати інформацію за допомогою жестів. Теми для розмови можуть бути різними:

- «На вулиці холодно, винеси рукавички»;
- «Попросити склянку соку, бо дуже спекотно» тощо.

Поступово учасники гри приходять до того, що дитина сама вибирає тему, показує її, а інші аналізують, чи правильно було показано, як це можна було зробити інакше.

Після гри доцільно з'ясувати, наскільки точно і правильно діти зрозуміли один одного, що вони відчували при передачі інформації, чи легко це було.

Для розвитку емоційних рухів, координації своїх дій один з одним доречно використовувати вправи **«Розкажи вірша без слів»**. Дорослий читає вірш і пропонує дітям передати його зміст за допомогою міміки й пантоміми. Коли діти достатньо опанують цю вправу, завдання ускладнюється: **«Покажи казку без слів»**. Діти формують дві групи: перша задумує і показує відому казку або мультфільм без слів, друга намагається вгадати. Потім групи міняються ролями. Завдання можна ускладнити тим, що за допомогою міміки та пантоміми показувати не лише героїв, а й їхні речі.

Всі ігри допомагають дітям розуміти власні емоції, правильно їх виражати за допомогою міміки, жестів, малюнків.

Так, на початку заняття доречно обговорити з дітьми, який у них настрій, що вони відчувають. Потім дітям пропонують скласти у «**Чарівний мішечок**» негативні емоції: злість, сум, розгубленість, образу тощо. Цей мішечок зі всім поганим, що в ньому є, «викидають». Було б добре, якби дорослий теж склав у цей мішечок свої негативні емоції.

Можна використовувати ще один «чарівний мішечок», з якого діти й дорослий можуть узяти собі позитивні емоції, які вони забажають. Така гра допомагає їм навчитися позбуватися негативних емоцій і підвищувати собі настрій.

На заняттях діти опановують засоби вираження своїх емоційних станів: «**Малюємо емоції пальцями**», «**Малюємо настрої музики**». В цих іграх неважливо, сюжетним буде малюнок чи ні. Можливо, дитина намалює якісь плями. Головне – вона має змогу виразити себе. Прослуховуючи музичний етюд, діти описують настрої музики за шкалами: весела – сумна, смілива – боязлива, жвава – стомлена, святкова – буденна, спокійна – бурхлива, повільна – швидка, тепла – холодна, світла – темна. Після обговорення характеру і настрою музики діти визначають, який колір відповідає якому настрою, і малюють. Не має значення, малюють вони поодиночі чи гуртом; важливо те, що в них формується вміння виражати свої почуття.

Головне при організації таких ігор – дотримуватися нескладних загальних правил:

- стримувати себе від зауважень, що дитина щось неправильно зробила чи сказала, бо потім вона боїтиметься давати щирі відповіді;
- пам'ятати, що саме правдива інформація та, яку дитина видає без довгих роздумів;
- усі вправи несуть користь тільки тоді, коли дитина хоче їх виконувати, тому уникайте примусу до гри. Практика свідчить: діти, дивлячись на захоплену гру інших, зазвичай за декілька хвилин приєднуються до неї. Цьому моменту не слід приділяти підвищеної уваги: «Ти не хотів грати спочатку, то й зараз не будеш», – тому що це відштовхне дитину.

Продовженням цієї роботи стає діяльність дітей, спрямована на засвоєння етюдів з вираження різних емоцій. Вони сприяють усвідомленню засобів їх адекватного прояву. Засвоївши їх, розвинувши в собі таку здібність, діти одночасно опановують адекватні способи привернення уваги до себе. Наприклад, замість того щоб кричати, плакати, показуючи своє горе або проблему, вони можуть показати цю емоцію мімікою. При цьому досягається мета привернення уваги до себе і знижуються імпульсивні емоційні реакції дітей.

Доцільно застосовували вправи М.І. Чистякової «Психогімнастика», Н.В. Ключевої, Ю.В. Касаткіної «Вчимо дітей спілкуванню». Виконання виразних рухів викликає в дитини почуття задоволення. Відчуття задоволення, радості

в житті проявляються після подолання чогось, тому ігри й етюди будуються на принципі протилежності: задоволення – страждання, боротьба – радість перемоги тощо. Виконання цих етюдів стимулює дітей регулювати свої емоції, а пізніше – й поведінку.

Варто наголосити, що виховання культури почуттів та способів їх прояву – одне з найскладніших завдань, яке людина розв'язує впродовж усього життя, адже в усьому простежується взаємозв'язок почуттів та здоров'я. Діти повинні мати чітке уявлення про вплив настрою на здоров'я, спілкування й самопочуття. При вивченні цієї тематики вони набувають життєвих навичок співпереживання та співчуття.

Цьому сприятимуть ігри та вправи, рекомендовані О.Соловйовою, С.Волковою.

Так, гра «Ім'я» корисна і навіть необхідна під час знайомства учасників. Діти сидять у колі. Перший учасник називає своє ім'я, другий – ім'я першого і своє, третій – імена першого і другого, а потім своє тощо, доки коло не зімкнеться. Остання дитина в колі називає імена всіх учасників, а потім і своє. Легше, звісно, бути першим, але останнім – корисніше.

Хтось із великих сказав: «Гарний співрозмовник – це той, хто вміє слухати». Тому велика увага приділяється питанню **навчання дітей слухати і чути один одного та оточення**.

Вправи, проведені з дітьми, дозволяють їм усвідомити, що саме в їхній поведінці допомагає партнерові відкрито і детально говорити про свої проблеми і стосунки, а що погіршує відносини, спонукає до недовіри, припинення спілкування. Досвід, набутий дітьми під час вправ та ігор, сприяє тренуванню навичок та вмінь слухати. Пропоновані вправи передбачають використання таких прийомів:

- **безмовне слухання:** очікувальна, схилена до співрозмовника поза, що підтримує вираз обличчя, кивання головою на знак готовності слухати далі;
- **вигуки:** емоційне вираження свого ставлення до подій, про які розповідає співрозмовник («Справді?», «Неймовірно», «Отакої!»);
- **уточнення:** звертання з проханням до співрозмовника доповнити щось, роз'яснити, щоб точно зрозуміти його;
- **переказ:** стислий виклад своїми словами того, що сказав співрозмовник на початку бесіди, виділяючи і зберігаючи те, що слухач вважає головним;
- **подальший розвиток думок співрозмовника:** показ підтексту висловлення співрозмовника.

Алгоритм цієї роботи такий. Діти поділяються на пари. Спочатку один розповідає випадок зі свого життя, потім – інший. Дітям дають завдання: помітити момент, коли інший перестає слухати.

Після завершення роботи модератор пропонує поділитися своїми враженнями: «У які моменти ви переставали слухати?» Частіше діти відповіда-

ли, що вони відволікалися на свої думки, згадували аналогічний випадок із собою, були незгодні з почутим, думали, про що говоритимуть самі, тощо. А учасникам, які розповідали, пропонувалося сказати, що вони відчули, коли помітили, що їх перестали слухати (ображалися, втрачали думку, шукали того, хто слухатиме, тощо). Головний висновок цієї вправи – це важливість уміння слухати для повноцінного спілкування.

Для подальшого розвитку навичок слухання можна використовувати вправу «**Вчуса слухати**». При її виконанні дорослий зачитує дітям різні висловлювання, у відповідь на які вони використовують спочатку вигуки, потім – уточнення, далі – переказ, а наприкінці – подальший розвиток думки. Висловлювання за характером можуть бути різні. Кожне висловлювання повторюється до чотирьох разів, щоб діти могли відповісти, використовуючи кожен варіант відповіді. Потім учасники гри обирають найбільш прийнятний особисто для себе варіант.

Ця вправа дозволяє дітям усвідомити суть прийомів активного слухання, потренуватися в їхньому використанні, що досить складно для них з огляду на вікові та психологічні особливості їхнього розвитку. Це стає першим кроком до формування вміння слухати іншу людину, до подальшого ознайомлення і розвитку навичок спілкування.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрос М. Психічне здоров'я особистості: можливості його забезпечення керівником школи [текст] / М. Андрос, Л. Карамушка // Освіта і управління. – 2002. – Т. 5. – № 2. – С. 131–150.
2. Василіук Ф.Е. Психологія переживання : Аналіз преодолення критических ситуацій [текст] / Ф.Е. Василіук. – М., 1984. – 219 с.
3. Гатальская Г.В. В школу с радостью. Практическая психология для учителя [текст] / Г.В. Гатальская, А.В. Крыленко. – Мн.: Амалфея, 1998. – 240 с.
4. Демина Л.Д. Психическое здоровье и защитные механизмы личности [текст] / Л.Д. Демина, И.А. Ральникова. – Атай: Изд-во Алтайского гос. ун-та, 2000. – 123 с.
5. Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности [текст] / И.В. Дубровина // Вестник практической психологии образования. 2009. № 3. – С. 17–21.
6. Завгородня О.В. Проблема психологічного здоров'я : спроба теоретичного аналізу [текст] / О.В. Завгородня // Практична психологія та соціальна робота – 2007. – № 1. – С. 55–60.
7. Ключева Н.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов [текст] / Н.В. Ключева, Ю.В. Касаткина. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 240 с.
8. Навчання без шкоди для здоров'я. Довідник-практикум керівника та педагогів школи сприяння здоров'ю / за заг. ред. В.С. Поуль. – Донецьк: Витоки, 2013. – 290 с.
9. Психологическое здоровье детей как цель и критерий успешности работы дошкольного учреждения. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://psylist.net/pe-dagogika/002_47.htm.
10. Роджерс Е. Популяризація здорового способу життя: роздуми над деякими сучасними тенденціями [текст] / Е.Роджерс // Міжнар. федер. соц. прац., Християнський дит. фонд, Укр. асоц. соц. педагогів та спеціалістів з соц. роботи. – К., 2003.

4.14. Заняття «Обережно – незнайомці!»

Мета: ознайомити дітей з правилами безпечної поведінки з незнайомцями, чужими людьми вдома і на вулиці; виховувати обережність і обачність; розвивати здатність орієнтуватися в складних ситуаціях, вміння оцінювати небезпеку та вибирати дії самозахисту.

Матеріали: мобільний телефон, іграшки зайця та вовка, картки, червоний та зелений олівці.

ХІД ЗАНЯТТЯ

I. Організаційний момент

Телефонний дзвінок:

- Алло. Добрий день!
- Не знаю. Я подумаю.
- До побачення!

II. Основна частина

Вихователь: «Малята, підійдіть, будь ласка, ближче! Ви знаєте, мені щойно зателефонував незнайомий чоловік. Він сказав, що я йому дуже сподобалась, і тому він хоче мені вручити подарунок, і попросив, щоб я прийшла на зупинку та отримала цей подарунок. Я от не знаю, чи йти мені по подарунок, чи ні. Що ви мені порадите?» (Запитати думку кожної дитини).

«Ой, дітки, я згадала одну історію, ось послухайте її:

Рано-вранці зайченята,
Ледь відкривши оченята,
Вмить побігли до води,
Де стояло дві верби.
Почали вони стрибати,
Радісних пісень співати,
Гучний гомін, сміх і гам
Залунав то тут, то там!
Раптом тихо з-під куща
Показав свого хвоста
Хитрий та підступний Лис
(Щось недобре він приніс).

Щось з торбинки витягає,
Тихо Зайчика гукає:
– Йди до мене, Зайченя,
Подарунок я приніс,
«З Днем народження!»
І повірив Зайчик Лису –
Той поклав його в торбину,
Страшно стало в торбі темній:
– Ой, рятуйте мене братики, сестрички!
І трапилося справжнє диво –
Вся юрба ця весела і грайлива,
Відбрала торбину у Лиса,
Скільки радощів було, скільки сміху!!!

Бесіда за змістом твору

- Про що ця історія?
- Як ви вважаєте, чи можна було Зайчику брати подарунок від Лиса? Чому?

Так, малята, не можна.
Якщо ви самі удома,
То запам'ятайте:
Ви людину незнайому
В дім свій не пускайте!
Бо дитя не може знати,
В кого що на думці.
Незнайомиць може мати
Зброю в своїй сумці.
Двері добре зачиняйте
Кожен раз постійно,
Правила запам'ятайте
І живіть спокійно!

Дітки, не можна сідати в машину до незнайомців, відчиняти двері, ніколи не можна тікати від батьків та підходити до незнайомих, тим паче не слід брати цукерки від них, по телефону не можна розповідати про себе і свою сім'ю, не можна чіпати на вулиці чужі речі (іграшки, сумку, солодоці).

(Ім'я), чи можна брати від незнайомих людей іграшки?

(М'я), якщо незнайомиць пропонує мені проїхатись до Дніпра, то мені приймати пропозицію?

(М'я), чи потрібно з чужими людьми іти в кіно?

На Землі є багато лихих людей, яких називають терористами. Вони в різні речі (сумка, торт, іграшку, пудру і т. д.) ховають бомби. Навіщо? Мабуть, вони хочуть, щоб більше людей були злими, бо хто доторкнеться до цих речей – стає злим. Чи, може, вони хочуть вбити людей, не знаю. Але точно знаю, що з такими людьми спілкуватися і брати речі від них у жодному разі не можна!

Сядьмо за столи та виконаймо одне завдання.

Вправа «Зафарбуй кружок»

На столах розкладено картки з завданнями та кольорові олівці. Діти повинні червоним кольором зафарбувати той кружечок, який розміщено біля ситуації, яку робити не можна, зеленим кольором – що робити можна.

III. Підсумок

Телефонний дзвінок:

– Алло.

– Ні, я не прийду. Я знаю, що від незнайомих мені людей нічого брати не можна, а ще знаю, що з ними навіть розмовляти не потрібно. До побачення. Не дзвоніть мені більше.

Труднощі є у всіх сімей! Важливо їх долати разом!

Не соромтеся звертатися до спеціалістів.

Якщо у вас є запитання, пов'язані із вихованням дітей і захисту їхніх прав та інтересів, Ви можете звернутися за консультацією на Національну дитячу

«гарячу» лінію: **0 800 500 225**

Або **772** (безкоштовно з мобільного)

Національну «гарячу» лінію з попередження домашнього насильства, торгівлі

людьми та ґендерної дискримінації: **0 800 500 335**

Або **386** (безкоштовно з мобільного)

На «гарячих» лініях консультують соціальні працівники, психологи та юристи.

Ми надаємо юридичні консультації щодо проблем з відновленням документів, отриманням статусу внутрішньо переміщеної особи, юридичних процедур при працевлаштуванні на роботу, реєстрації на новому місці проживання, зміні навчального закладу, отриманні медичних і соціальних послуг, пільг і виплат, протидії корупції; психологічні консультації щодо проблем адаптації дітей і дорослих, отримання психологічної підтримки телефоном чи контактів для очних консультацій; інформаційні консультації щодо виїзду з зони конфлікту, пошуку зниклих людей, допомоги у вирішенні конфліктів. Також ви можете отримати консультації психологічного чи правового характеру у випадках насильства в сім'ї, сексуального насильства, зґвалтувань, торгівлі людьми, порушенні прав дітей, ґендерній дискримінації.

Надруковано в рамках проекту "Поліпшення умов життя внутрішньо переміщених осіб і населення, яке постраждало від конфлікту в Україні» за підтримки Міністерства закордонних справ Німеччини у співпраці з «Діаконія Катастрофенхільфе».



Diakonie 
Katastrophenhilfe

Member of **actalliance**



Автори ідей: Левченко К., Ковальчук Л

Як Ваша дитина адаптується до нових умов – залежить від Вас!

Дотримуючись цих простих порад, Вам буде простіше тримати контакт з власною дитиною та допомогти їй адаптуватися у новому місті, школі, колективі, нових умовах.



Ваша дитина Вам довірятиме!

ДОВІДНИК ВІДПОВІДАЛЬНИХ БАТЬКІВ

Виховувати дитину слід навчитися!

Батьками не народжуються, а стають! Щоб краще зрозуміти поведінку дитини – слід знати її найбільш ймовірні мотиви.

Розшифровка дитячої поведінки

Поведінка	Ймовірний мотив
Плач	«Я хочу показати, як мені прикро/ Я хочу досягти свого, для того, щоб відчувати, що я контролюю ситуацію та, що я не такий/ Не така вразливий/вразлива/ Можливо Ви відступите, якщо будете жаліти мене»
Крик	«Мене не слухають/ Ви не розумієте, що я відчуваю/ Я не хочу, щоб ви мене бачили, як я почуваюся насправді, оскільки тоді я буду більш вразливою/ Вразливим»
Втеча	«Прийдіть і знайдіть мене» - мені потрібно бачити, що я є важливим для Вас/ Мені потрібно стекти, адже я знаходжуся поруч із тим, хто є загрозою/ Я не знаю, як мені дати раду своїм почуттям – отже, мені потрібно втекти»
Непослух	«Я відчуваю своє безсилля та потребую відновити контроль/ Я хочу перевірити, чи насправді ви мені віддані»
Агресія	«Чи можу я вас відштовхнути, чи ви насправді на моєму боці, як і говорите/ Я не знаю іншого способу виразити злість/ Я відчуваю ... і це є захисною реакцією для мене»
Протест	«В мене немає ані голосу, ані сили, я не хочу володіти ситуацією»
Флірт з дорослими	«Я хочу досягнути свого, адже тоді я почуватимуся не такою безсилою, але не знаю іншого способу отримати владу»
Куріння	«Я вже доросла/ Дорослий і мені не потрібен догляд дорослих/ Я не турбуюся про себе»
Крадіжки	«Дорослі не турбуються про мене, отже, я маю самостійно подбати про себе/ Чи насправді Ви будете приймати мене, щоб я не зробив/ла»
Егоїзм	«Якщо я не подбаю про себе, то це не зробить ніхто інший/ Я потребую хорошої думки про себе – бути кращим не найкращий спосіб цього досягти/ Я звик воювати, щоб вижити»
Самоізоляція	«Це небезпечно знаходитися дуже близько до інших осіб, тому я маю тримати дистанцію/ Я не достатньо гарний/ Гарна, щоб брати участь»
Завдання собі шкоди	«Мені погано, але я не знаю, як про це розповісти/ Мені потрібно сконцентруватися на фізичному болю для того, щоб впоратися із емоційними розладами»

Важкі події мають вплив як на дорослих, так і на дітей! Після таких подій ми можемо відчути безвихідь, безнадію, смуток, дратівливість, настороженість – і це нормальна реакція на надзвичайні події!

ПАМ'ЯТАЙТЕ, ДІТЯМ НАБАГАТО ЛЕГШЕ, ЯКЩО БАТЬКИ ПОРЯД З НИМИ!

Поради батькам щодо профілактики стресових ситуацій у дітей:

1. Організуйте можливість дитині для «розрядки» напруги – заняття спортом, танцями, рухливі ігри.
2. Частіше обіймайте, гладьте дитину, тримайте її за руку, робіть масаж або кладіть руку на плече. Позитивні тілесні контакти дуже корисні для заняття напруги.
3. Говоріть з дитиною про ті почуття, які вона пережила або відчуває. Ви можете сказати, що багато людей відчували тривогу, страх, гнів, безпорадність. І що ці почуття – це нормальні людські реакції на складні ситуації.
4. Дитина будь-якого віку потребує пояснень того, що відбувається. Для неї важливо знати, чому батьки тривожаться, сердяться, горюють. Спробуйте пояснити це коротко і спокійно.
5. Підтримуйте надію на краще.
6. Якщо реакція дитини є надмірною чи незрозумілою, якщо симптоми повторюються або не проходять протягом 1 місяця – зверніться за консультацією до психотерапевта або психолога.

Поради з адаптації дітей до нових умов:

1. Основними помічниками дорослих у складних ситуаціях є терпіння, увага та розуміння.
2. Дозвольте дитині бути самою собою, зі своїми недоліками та слабкостями. Приймайте її такою, якою вона є. Спирайтеся на сильні сторони дитини.
3. Внутрішній світ дитини не стабільний, тому батькам не слід залишати своїх дітей без уваги і нагляду. Дитина дуже вразлива і легко піддається впливам як позитивним, так і негативним.
4. Задля виховного впливу використовуйте частіше ласку та заохочення, ніж покарання та осудження.
5. Не соромтеся демонструвати дитині свою любов, дайте їй зрозуміти, що будете її любити за будь-яких обставин.
6. Переконайтеся, що ваші діти мають достатньо часу для відпочинку і сну.
7. Намагайтеся дотримуватися розпорядку дня, зокрема, щодо вживання їжі, відвідування школи (садочка), виконання повсякденних справ тощо.
8. Спілкуйтеся з педагогом чи вихователем щодо поведінки дитини у школі/садку.
9. Якщо в родині сталися події, що можуть вплинути на психічний стан дитини, повідомте про це педагога або шкільного психолога.
10. Цікавтеся шкільними справами, обговорюйте складні ситуації, разом шукайте вихід із конфліктів.
11. У батьках діти хочуть бачити друзів і порадників, а не диктаторів.

ДИТИНА – ЦЕ ДЗЕРКАЛО ЖИТТЯ БАТЬКІВ. ЯК У КРАПЛИНЦІ ВОДИ ВІДОБРАЖАЄТЬСЯ СОНЦЕ, ТАК І В ДІТЯХ ВІДОБРАЖАЄТЬСЯ ВСЕ ЖИТТЯ СІМ'Ї