

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ



Методичний посібник
для педагогічних
працівників



НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«КИЄВО-МОГИЛЯНСЬКА АКАДЕМІЯ»

ЦЕНТР ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО СУПРОВОДУ

ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ
«АСОЦІАЦІЯ ФАХІВЦІВ З РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТІВ
ТА СОЦІАЛЬНОЇ І ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ
«СЛОВА ДОПОМАГАЮТЬ»

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ

**Методичний посібник
для педагогічних працівників**

Київ–2019

Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації: методичний посібник для педагогічних працівників / С. Богданов, О. Залеська. — К. : «Унів. в-во Пульсари». — 2019. — 76 с.

Укладачі:

Сергій Богданов, психолог, психотерапевт, канд. психол. наук., керівник Центру психічного здоров'я та психосоціального супроводу Національного університету «Киево-Могилянська Академія»;

Оксана Залеська, канд. психол. наук, рутер IAAP, член Київської групи розвитку IAAP.

Переклад з російської: *Тетяна Дарда*.

Дизайн: *Марія Прийдан*.

У книзі представлені теоретичні та практичні матеріали про дитячі реакції на травматичні події, шляхи допомоги учням в рамках освітнього процесу.

Матеріали розраховані на психологів, соціальних педагогів та вчителів.



Навчально-методичні матеріали були підготовлені в рамках цивільного захисту та гуманітарної допомоги Європейського Союзу. Зміст матеріалів є виключно відповідальністю ГО «Слова допомагають» та не обов'язково відображає точку зору Європейського Союзу та/або ЮНІСЕФ.

- © Богданов С., Залеська О., укладання, 2019
- © Дарда Т., переклад, 2019
- © Національний університет «Киево-Могилянська академія», 2019
- © ГО «Слова допомагають», 2019
- © Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ, макет, 2019

ЗМІСТ

ДЛЯ КОГО І ДЛЯ ЧОГО ЦЯ КНИГА	5
ЩО ТАКЕ ТРАВМА?	
Типові (і нормальні) прояви психологічної травми	8
Супутні прояви психологічної травми	9
Наслідки реакцій на травматичну подію	11
Берегти себе — головне правило роботи вчителя	13
Як вибудувати навчальний процес із травмованими дітьми	14
Як працювати з деструктивними проявами	15
Як допомогти дітям, що горюють, у школі	19
Як упоратися із втратою близької людини: тези для педагогів і батьків	21
Супервізія в роботі вчителя: зупинити вигорання	24
Поради батькам: пам'ятка про почуття	26
Поради батькам: пам'ятка про розставання	33
ВІД ТЕОРІЇ ДО ПРАКТИКИ: ГРАЮЧИ, ДОЛАЄМО КРИЗУ	
Вчимо самопрезентації, знайомству і впевненості в спілкуванні ..	36
Вчимо усвідомлювати і безпечно проявляти свої відчуття і почуття	43
Вчимо розслаблятися і краще відчувати своє тіло	57
Вчимо «самоналаштовуватися»: ігри-медитації	68
ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ	
Батькам (законним представникам) школярів про проведення психологічного дослідження в освітній організації	71
Згода на проведення психологічного дослідження	73
Література	74

ДЛЯ КОГО І ДЛЯ ЧОГО ЦЯ КНИГА

Ця книга написана для людей, які стикаються і працюють з травмованими дітьми: вчителів, соціальних працівників та волонтерів. Звичайно ж, вона може бути корисна і батькам. Але перш за все книга написана для педагогів. Чому? Вчителі кожен день бачать своїх учнів і учениць, а досить часто — і їхніх батьків. А значить, саме вчителі першими стикаються і, по суті, першими «працюють» із психологічною травмою у дітей, що пережили складні й неоднозначні життєві події. Тобто, перш ніж такі діти потраплять до шкільного психолога або психотерапевта.

Звичайно, це не означає, що вчителі повинні підміняти шкільних психологів, виконувати їхні завдання. Це означає, що, доповнюючи одне одного, вчителі та шкільні психологи можуть створити сприятливі для відновлення умови в школі.

До того ж не всі діти, які пережили жакливі події, переживатимуть травму так сильно, що їм буде потрібна допомога психолога і психотерапевта. Психосоціальної підтримки від спілкування з друзями, участі в громадській активності, позитивних переживань вдома і в школі для них може бути достатньо. Підтримка оточення дуже важлива, вона допомагає впоратися з пережитим.

З іншого боку, поведінка і психологічний стан дітей, травмованих сильним стресом, може не тільки відрізнятися від поведінки інших учнів, а й ставати перешкодою в навчальному процесі. Щоб допомогти вчителям розібратися з особливостями стресу, психологічної травми, ми написали цю книгу. Якщо викласти тезисно, вона про те, як важливо в повсякденній роботі з дітьми:

- 1) знати, що таке травматичний стрес і вміти розрізнати його прояви;
- 2) розуміти потреби дітей і батьків, які пережили травматичні події;
- 3) володіти самим та навчити дітей і батьків методикам саморегуляції і зниження травматичного стресу;

- 4) вміти в рамках повсякденного навчального процесу побудувати підтримуючі відносини з дитиною, які сприятимуть її психологічному відновленню;
- 5) знати, в яких випадках необхідно рекомендувати дитині і її батькам звернутися за допомогою до шкільного психолога.

Ми постаралися викласти всю основну інформацію по темі, включаючи поради, практичні рекомендації та пам'ятку для батьків, щоб педагог міг поділитися з ними цими матеріалами і розумів, що відбувається в родині його учнів або вихованців (розділи «Поради батькам»).

Але найголовніше... Після прочитання цієї книги просимо вас намагатися не забувати, що всі реакції дитини, з якими ви стикатиметеся, — це **нормальні** реакції на **ненормальні** події.

*Сергій Богданов
Оксана Залеська*



ЩО ТАКЕ ТРАВМА?

Чому ми говоримо про травму як про певні безперервні реакції? Вплив складних, неоднозначних або важких подій часто нікуди не «випаровується», не «проходить». Навпаки, травматичні обставини — це дуже сильний досвід, який позначається на світовідчутті дітей, підлітків і навіть дорослих. Так, людей продовжують мучити відчуття жаху, підвищена тривожність і страх, безпорадність, фізичний стрес (наприклад, прискорене серцебиття, часте здригання, болі в шлунку, запаморочення).

Комплекс подібних повторюваних або безперервних відчуттів психологи називають «посттравматичними реакціями» на стрес. Вони природні, зрозумілі й очікувані, проте можуть призвести до труднощів у повсякденному житті. Тому, щоб допомогти дитині з посттравматичними реакціями, потрібно знати їх основні прояви.

ТИПОВІ (І НОРМАЛЬНІ) ПРОЯВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ

Існує три типи посттравматичних реакцій на стрес: нав'язливі думки, уникнення та фізичне збудження. Зупинимось докладніше на кожному з них.



Нав'язливі думки

Вони проявляються в постійних спогадах про те, що сталося і стресових роздумах чи образах пережитого, як уві сні, так і наяву. Нав'язливі реакції також проявляються в погіршенні емоційного і фізичного стану. Деякі люди можуть поводитися так, як ніби жахлива подія повторюється знову і знову. Таку реакцію називають «флешбек», тобто ментальний образ, що повторюється, живий спогад про травматичні переживання в минулому.



Уникнення

Цей прояв виникає як захист від нав'язливих думок. Уникнення виражається в спробах не говорити, не думати, не згадувати травматичні обставини, а також уникати всього, що нагадувало б про них, включаючи місця і людей, пов'язаних з цим. Емоційність знижується аж до заціпеніння, яке є захисним механізмом від стресових реакцій на все, що викликає спогади. У свою чергу це може викликати відчуття віддалення від інших людей, а потім приводити до соціальної ізоляції. Також може зникати інтерес до звичних і улюблених видів діяльності.



Фізичне збудження

Це фізичні реакції, які проявляються в тілі людини, як ніби вона зараз знову знаходиться в небезпеці. Такі люди весь час «напоготові», тобто в очікуванні травми. Фізичне збудження можна помітити по раптовому здригиванню, підвищеній збудливості, дратівливості або різких спалахах гніву, а також по труднощам у засинанні й неспокійному сні, проблемах з концентрацією уваги.

СУПУТНІ ПРОЯВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ



Горювання

Люди, що побували в складних і важких життєвих обставинах, можуть страждати від втрати близьких людей, будинків, майна і просто звичного середовища.

Тому втрата когось та/або чогось важливого для людини викликає переживання горя (горювання), що виражається в печалі, озлобленості, вині або жалю, тузі за померлими, пристрасному бажанні побачити втрачену людину або повернути втрачене майно. Такі реакції приносять біль, особливо на початку. Але все ж вони нормальні! У різних людей вони можуть проявлятися по-різному і тривати роками. Горювання — це здорова і неминуча реакція на подію, якщо втрачено щось дуже важливе для людини. З часом гострота горювання знижується і навіть набуває вигляду більш приємних спогадів про втрачене.



Ускладнене переживання важкої втрати

Багатьом людям довелося пережити як травму, так і раптову втрату близьких. Такі люди схильні до більш сильного переживання горя. Людина може бути охоплена постійними спогадами про трагічні обставини смерті. Це може призвести до ускладненого переживання важкої втрати. Воно виражається у вторгненні неспокійних образів втрати в позитивні спогади, які перешкоджають процесу нормального горювання. Але ж саме нормальне горювання дозволяє людині прийняти і звикнути до втрати когось та/або чогось дорогого для неї. Ускладнене переживання важкої втрати проявляється також у відмові від звичних позитивних видів діяльності або відносин з причини того, що вони нагадують про втрату. Тому ускладнене переживання важкої втрати може перешкоджати нормальній життєдіяльності й природному розвитку дитини і дорослої людини.



Депресія

Вона відрізняється від посттравматичного стресу і несе свої ризики: проявляється в постійному пригніченому або дратівливому настрої, втраті апетиту, труднощах у концентрації уваги, втраті інтересу до звичних видів діяльності, стомлюваності, відчутті непотрібності або провини, безнадійності, а також іноді в думках про самогубство.



Фізичні симптоми хвороби

Поряд із психологічними реакціями, описаними вище, люди, які пережили травму, можуть відчувати фізичні симптоми хвороби навіть за її відсутності. Вони виражаються у головних, шлункових болях, раптовому серцебитті, важкості в грудях, проблемах з

апетитом і кишкових розладах. Фізичні симптоми часто супроводжуються посттравматичними реакціями, горюванням і депресією. Але найголовніше те, що вони сигналізують нам про підвищений стресовий стан.

НАСЛІДКИ РЕАКЦІЙ НА ТРАВМАТИЧНУ ПОДІЮ

Прояви посттравматичного стресу, горювання і депресії бувають дуже сильними і заважають нормальній життєдіяльності. Ось найтипівіші приклади.

- ✓ Нав'язливі спогади можуть викликати незрозумілі для інших порушення концентрації і уваги, таким чином впливаючи на навчання, спілкування в школі або на роботі.
- ✓ Спроби піти від усього, що нагадувало б пережите, заважають підліткам знаходити нові види діяльності й інтереси, планувати майбутнє.
- ✓ Дратівливість і хворобливі реакції на нагадування про травму серйозно порушують нормальне спілкування в сім'ї і з друзями. А якщо члени сім'ї разом пережили травматичні події, вони самі одне для одного — травматичне нагадування, яке може стати причиною проблем.
- ✓ Проблеми зі сном, концентрацією і увагою погано впливають на навчання і професійну діяльність.
- ✓ Відчуття емоційної пригніченості й відчуженості можуть призводити до вживання алкоголю і наркотиків. Деякі люди кидаються в авантюрні та небезпечні види діяльності. Підлітки можуть занадто покладатися на своїх друзів, відвертатися від батьків і не радитися з ними про те, що вони збираються вчинити, що вибрати. Вони часто непослідовні в поведінці, уникають або занадто агресивно реагують на все, що нагадує про те, що трапилось.

- ✓ Депресія призводить до неуспішності в школі та на роботі, соціальної ізоляції, втрати інтересу до звичних видів діяльності, вживання алкоголю і наркотичних препаратів, неконтрольованої емоційної поведінки, а в серйозніших випадках — до спроб суїциду.
- ✓ Переживання тяжкої втрати може призвести до нездатності оплакувати і згадувати. В цьому разі люди страждають від страху пережити схожу долю або раптову втрату близьких, зазнають серйозних труднощів у встановленні нових відносин. Підлітки можуть реагувати на втрату проявом надмірної самовпевненості й незалежності від батьків і дорослих або, навпаки, залежності та безініціативності.

Що збільшує ці реакції? Багато хто продовжує стикатися з тими людьми, місцями, знаками, запахами, внутрішніми переживаннями, які нагадують про пережиту травму навіть через роки. Це може викликати стресові образи, переживання, роздуми, емоційні та фізичні реакції. Ось типові приклади таких нагадувань: раптові гучні звуки, зруйновані будівлі, запах диму, сирени швидкої допомоги, місця, де довелося пережити травму, люди з каліцтвами, похоронні процесії, річниці трагічних подій, передачі по радіо і ТБ. Все це знову викликає горювання. Адже для людей, які втратили близьких, деякі ситуації та обставини все ще продовжують «говорити» про відсутність коханої людини. І навіть через роки можна відчувати сильну печаль, порожнечу і тугу за людиною, що пішла.

Існують різні нагадування про втрату:

1. «Порожні» ситуації — ситуації, в яких все «говорить» про відсутність людини, що пішла: порожнє місце за обіднім столом, загальні колись види діяльності, особливі приводи, наприклад, день народження або свята. Для підлітків нагадуванням служать також зміни в їхньому повсякденному житті, а особливо — труднощі, що з'явилися внаслідок втрати. Наприклад, зниження доходу батьків, депресія і смуток інших родичів, порушення структури сім'ї, додаткові обов'язки, втрачені можливості (заняття спортом, навчання, хобі, розваги), а також відсутність відчуття захищеності та безпеки.

2. Реальні життєві умови. Зусилля, спрямовані на протидію реальним життєвим труднощам, істотно виснажують витримку й емоційні ресурси, що в свою чергу знижує здатність до відновлення після стресу, горя і депресії. Тому діти так болісно реагують на переїзд, нову школу, відсутність друзів, обмежені сімейні ресурси і додаткові зобов'язання. Ці позбавлення також служать нагадуванням про колишню травму і втрати, що знову викликає пережиті почуття і симптоми, підвищуючи загальний рівень реакції. Діти, які пережили стрес, можуть реагувати на все набагато важче, з великими труднощами повертаючись до нормального стану і піддаючись більшій ймовірності рецидивів.

БЕРЕГТИ СЕБЕ — ГОЛОВНЕ ПРАВИЛО РОБОТИ ВЧИТЕЛЯ

Саме ви допомагаєте впоратися зі складними життєвими обставинами учням, адже забезпечуючи нормальний навчальний процес, ви також покращуєте їхній стан. Але, на жаль, ваша робота в таких випадках — дуже виснажлива й емоційно витратна. До того ж, якщо ви пережили такий самий травматичний досвід, як і учні, спілкування з ними може нагадувати про те, що трапилося. Тому, щоб підтримувати інших людей, важливо дотримуватися головного правила психологічного «самозбереження» — берегти себе. Будь ласка, постарайтеся не нехтувати ним!

Як саме «берегти себе»?

По-перше, залишайте час для себе і своєї сім'ї. Обов'язково знаходьте можливість і сили, щоб відволіктися, провести час зі своїми рідними чи друзями, навіть якщо ви почуваетесь вкрай зобов'язаним учням.

По-друге, слідкуйте за своїм фізичним станом: добре харчуйтеся, висипайтеся, в разі необхідності — пройдіть лікування. Іноді дуже важко вчити, якщо ви хворі.

По-третє, візьміть за правило влаштовувати або відвідувати регулярні зустрічі з групою інших вчителів, тобто спілкуватися, підтримувати одне одного, обговорювати робочі питання.

По-четверте, не нехуйте підтримкою інших вчителів, а також пропонуйте свою допомогу. Так ви зможете замінити одне одного, якщо знадобиться.

ЯК ВИБУДОВУВАТИ НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ІЗ ТРАВМОВАНИМИ ДІТЬМИ

Травматичні події накладають відбиток як на учнів і вчителів, так і на навчальний процес загалом. Це проявляється в тому, що травмовані діти відчують труднощі з концентрацією, увагою і поведінкою. Деякі учні можуть бути занадто тихими і замкненими, а інші — гіперактивними. У багатьох виникають проблеми з успішністю.

Як полегшити процес адаптації до навчального процесу? Ось кілька рекомендацій:

- ✓ на якийсь час плануйте уроки коротшими, менш інтенсивними, а домашні завдання — такими ж за змістом, але меншими за обсягом;
- ✓ іноді корисно відкласти деякі уроки на початку навчального року і в дні, які можуть нагадувати про те, що трапилося (наприклад, річниця), а цей час використовувати для бесід про практичні речі, пов'язані з нормалізацією життя школи і учнів. Це допоможе знайти вихід із труднощів, що склались, і поліпшити здатність дітей справлятися з факторами, що нагадують про травму;
- ✓ важливо запрошувати дітей і батьків у школу, щоб зрозуміти, які проблеми впливають на учня, і, таким чином, краще розуміти причини змін в його поведінці та успішності;
- ✓ всі вчителі — це й просто люди, тому, звичайно ж, відрізняються в емоційних проявах. Найважливіше — залишатися щирим. Діти дуже добре помічають, як їхні вчителі справляються з травмою. Тому абсолютно нормально висловлювати свої природні емоції, наприклад, смуток. Адже учням важливо зрозуміти, що відновлення можуть потребувати і діти, і до-

рослі — навіть якщо на це буде потрібно більше часу, ніж очікувалося.

ЯК ПРАЦЮВАТИ З ДЕСТРУКТИВНИМИ ПРОЯВАМИ

Травмовані учні можуть проявляти дратівливість і агресивну поведінку в класі. Вчителям буває особливо важко з такими дітьми. Однак така поведінка є нормальною посттравматичною стресовою реакцією. Вона може бути також реакцією на специфічні нагадування про втрату. Наприклад, учень, що втратив близького друга, може проявляти занепокоєння, коли інші учні говорять про особисті стосунки.

Деякі діти молодшого віку бувають більш агресивними в іграх. Важливо пам'ятати, що багато хто з них пережив травму, що набагато перевершує за своїм рівнем їхню здатність зрозуміти і впоратися з пережитим. Іноді їхня поведінка приймає форми того, що називають «реконструктивною поведінкою». Це означає, що дитина проявляє (іноді надмірно драматично) захисну поведінку, яка, як їй здається, могла б змінити травматичну подію або її смертельний результат.

Один із способів контролювати агресивну, деструктивну поведінку — ясно розуміти її причини. Водночас ви можете спробувати допомогти своїм учням зрозуміти, чому вони проявляють агресію в тій чи тій ситуації. Можна запропонувати такому учневі зустрітися після уроків, щоб наодинці поговорити про те, що його турбує і викликає злість. Поясніть дитині, що з нею відбувається, і розкажіть про способи контролю за своєю поведінкою. Якщо ж агресивна поведінка не зникає, такому учневі може знадобитися спеціалізована допомога.

Зупинимось докладніше на деструктивних або таких, що заважають нормальній життєдіяльності, проявах.



Регресивна поведінка

Діти можуть бути більш неспокійними, перебуваючи окремо від батьків, членів сім'ї чи вчителів. Вони можуть бути менш незалежними в тому, що вони роблять, й іноді зазнавати труднощів у відвідуванні школи. Навіть підлітки можуть проявляти таку, здавалося б, невластиву для свого віку поведінку. Батьки можуть посилювати цю реакцію, будучи в свою чергу також надмірно прив'язаними до своїх дітей після перенесеної травми. Один із способів впоратися з регресивною поведінкою — запропонувати підлітку скласти план дій, щоб він таким чином міг сам керувати процесом свого повернення до нормального стану. При цьому слід розуміти, що такий план повинен бути гнучким і допускати затримки, зриви і регрес час від часу. Утримуйтеся від насмішок або суворої критики такої поведінки. Якщо ж регресивна поведінка не проходить або ви не бачите поліпшення, порадьте батькам звернутися за допомогою до фахівця — психолога.



Діти можуть бути замкнутими або надмірно тихими

Такі діти не створюють проблем у класі, однак вони теж страждають від стресового або депресивного стану. Важливо помічати таких дітей і допомагати їм тією чи іншою мірою, як і агресивним.

Їм може знадобитися допомога в тому, щоб повернутися до колишньої поведінки в класі та з друзями. Їм теж потрібна розрада і підбадьорення. Якщо таких учнів ігнорувати, вони стануть більш ізольованими, не встигатимуть у навчанні й втрачатимуть навички нормального соціального життя. Ви також можете запропонувати їм зустрітися після уроків, щоб поговорити про те, що їх турбує і постійно нагадує про те, що трапилося.



Багато травмованих учнів можуть страждати від безсоння

Такі діти часто прокидаються від найменшого шереху і довго не можуть заснути. Сон їхній уривчастий і сповнений кошмарів, а прокинувшись, вони не відчувають таких, що відпочили. Невиспані учні погано концентруються на уроках і виявляють підвищене роздратування. Якщо дитина поводиться так у школі, потрібно поцікавитися у батьків або близьких про те, як вона спить.



Деяким дітям потрібно багато часу на вихід зі стресу

У них «одужання» настає поступово, через тижні, місяці й роки. Тому дуже важливо залучати підлітків і дітей середнього шкільного віку в різні соціальні види діяльності.



Ризикована поведінка

Травмовані підлітки часто поведуться надмірно авантюрно, навмисно ризикують, що призводить до небезпечних наслідків: аварій на дорозі, вживання алкоголю і наркотиків, злочинам. Важливо поговорити з учнем про можливість таких ризиків, про те, як вони пов'язані з важкою подією і нагадуваннями про неї, а також про необхідність бути особливо обережним протягом деякого часу після пережитої травми.



Думки про самогубство

Якщо ви помічаєте за окремими натяками і зауваженнями, роздумами, розмовами, що підліток думає про самогубство, потрібно поставитися до цього вкрай серйозно. Тому так важливо встановити довірливі відносини, щоб дитина могла поділитися своїми можливими думками про суїцид. Таким учням може знадобитися спеціалізована допомога.



Пропуски занять

Спочатку вам потрібно з'ясувати причини пропуску занять. Якщо цією причиною є психологічна травма, то для такого учня на деякий час можна ввести змінену навчальну програму, звертаючи увагу на особливості навченості й пам'яті дитини. Цей підхід може бути особливо необхідним для учнів, які знаходяться в реабілітаційному періоді після фізичної травми або відчувають інтенсивні сплески травматичних спогадів, що гостро впливають на навчання і поведінку в школі.



Втрата дружніх відносин

Коли діти втрачають вірних друзів або їхні дружні відносини змінюються, вони часто почуваються «іншими», самотніми, не такими, як усі. Тому важливо допомогти їм знайти нових друзів або відновити колишню дружбу. Тут величезну роль грає залучення в різні види класної (громадської) діяльності, що відновлює або народжує відчуття спільності та громадянства.

Запропонуйте дітям взяти участь у поліпшенні життя школи і району проживання, а також в допомозі іншим людям. Ці види діяльності дуже важливі для відновлення травмованих підлітків, оскільки відповідають їхній внутрішній потребі поліпшити власне

життя і життя інших. Школа — особливе місце, де вони можуть зробити перші кроки в цьому напрямку разом з іншими учнями і вчителями.

Уникайте емоційно забарвлених оцінок!

Це буває дуже складно, але все ж варто бути дуже обережним з оцінками особистості учня. Часом хочеться назвати дитину чи підлітка «проблемним» або «малолітнім злочинцем», а також «тугодумом» або «таким, що важко навчається», «невмотивованим» або «незацікавленим у навчанні». Щоб цього не сталося, важливо визнавати і пам'ятати факт впливу травматичних подій, втрат і нещастя на поведінку дитини, а також те, що багато проблем можна вирішити, даючи підтримку і допомогу.

ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ, ЩО ГОРЮЮТЬ, У ШКОЛІ

Школи виступають у ролі другої сім'ї, адже їх рутинний режим — це острівець сталості в умовах, коли щось серйозно змінилося або змінюється. Якщо трапилося непоправне, обговоріть це із сім'єю учня, заручіться дозволом самої дитини і якомога швидше розкажіть про горе однокласника його «шкільній сім'ї».

Також про те, що трапилося, варто розповісти всім батькам класу, оскільки їм доведеться відповідати на запитання про смерть своїм дітям, реагувати на їхні занепокоєння з цього приводу щодо власної сім'ї. Класний керівник може поговорити з кращими друзями дитини й обговорити способи підтримки і допомоги, коли їхній однокласник повернеться до навчання. Таке відкрите визнання полегшує ситуацію всім і, можливо, замість спроб ігнорувати ситуацію і уникати хворобливих відчуттів, в майбутньому захопити дитину говорити про них з друзями.

Буває, що після того, що сталося, деякі діти відмовляються йти в школу, тому що страждають від незручності зустрічі з однокласниками і передбачуваних розпитувань. Вони почуваються відмінними від інших і не розуміють, як їх зустрінуть у класі. Також можлива підвищена прихильність і навіть «прилипання» до решти

членів сім'ї через страх втратити ще когось. У деяких дітей втрата викликає пасивність і бездіяльність, інші ж вдаються до агресії і хуліганства як протесту проти своїх хворобливих емоцій. Цим дітям потрібна окрема допомога і підтримка, час пристосуватися до ситуації, а також можливість проговорити те, що їх турбує, коли вони будуть до цього готові.

Після повернення дитини до школи потрібно визнати його втрату, але потім все повинно повернутися до звичайного розпорядку (наскільки це можливо). Це означає, що не варто надмірно звертати увагу на те, що трапилось, і надавати особливі привілеї дитині, що горює. Чому? Школа — часто єдине місце, де дитина може відпочити від хворобливих відчуттів і оплакування. Але при цьому, завдяки зусиллям вчителів, в учня все одно залишається можливість поговорити з дорослим, друзями або побути наодинці із собою. Також класному керівнику важливо регулярно розповідати батькам про те, як дитина справляється в школі.

Зміни в поведінці — нормальна реакція під час горювання. Вони можуть проявлятися так:

- ✓ вразливість і підвищена плаксивість з незначного приводу;
- ✓ перепади настрою;
- ✓ занурення в себе і мрійливість; психосоматичні симптоми; відсутність концентрації;
- ✓ погана успішність;
- ✓ надмірне занурення в навчання.

Зміни в поведінці не обов'язково проявляються відразу після втрати. Можливо, це станеться через місяці або роки, тому що діти по-різному переживають горе на різних етапах свого розвитку. Вчителям потрібно знати про дату смерті та бути уважними до днів, імовірно, важких для дитини: річниця смерті, день народження померлого або, наприклад, Новий рік, який всі намагаються святкувати в сімейному колі.

ЯК УПОРАТИСЯ ІЗ ВТРАТОЮ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ: ТЕЗИ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ І БАТЬКІВ

Існують однозначні докази, що діти можуть пережити біль втрати в оточенні любові й турботи. Найголовніше — слухати дитину. Якщо ми дійсно прислухаємося до дітей, вони розкажуть нам про все, що їм потрібно.

Нижче у формі пам'ятки ви знайдете основні рекомендації, як поводитися з дитиною, яка втратила близьку людину.

Дітям потрібні:

- ✓ фактична інформація, що відповідає віку;
- ✓ зрозумілі, відкриті пояснення, які, можливо, необхідно буде неодноразово повторити;
- ✓ дорослі, здатні показувати, проявляти свої почуття; можливість неодноразово ставити запитання;
- ✓ допомога у вираженні своїх почуттів через розмову, гру, малювання;
- ✓ поради, як реагувати на запитання інших дітей і прояви скорботи дорослими;
- ✓ відпочинок від перебування в компанії родичів, охоплених горем;
- ✓ загальна підтримка;
- ✓ знайома рутинна діяльність, яка допоможе відновити нормальне відчуття реальності.

Важливі регулярні запевнення:

- ✓ що дитина не винна в смерті;
- ✓ що діти — бажані та любі;
- ✓ що життя триває і не завжди буде таким сумним;

- ✓ що злість і печаль — нормальні реакції на горе;
- ✓ що члени сім'ї, які залишилися, здорові та, швидше за все, не помруть до старості.

Корисно:

- ✓ не робити припущень;
- ✓ пам'ятати, що діти майже завжди розуміють більше, ніж ми думаємо;
- ✓ розуміти, що діти зчитують емоції їхнього оточення, мову тіла і ненавмисно чують уривки розмов;
- ✓ розуміти, що діти переживають втрату і смерть в різних її аспектах;
- ✓ включати дітей в процес горювання сім'ї;
- ✓ дозволяти дітям робити свої внески (допомагати, робити покупки тощо);
- ✓ заохочувати їх (попередньо підготувавши) в «прощанні»:
 - дозволяти бачити тіло, відвідувати похорони і могилу,
 - розмовляти про померлу людину;
- ✓ створювати й оновлювати спогади в наступні роки, річниці та інші значущі дні;
- ✓ донести, що ви не зникнете раптово і докладно розповісте про всі обставини, якщо їхатимете;
- ✓ розуміти, що погана поведінка — симптом поплутаних емоцій;
- ✓ приймати дітей;
- ✓ говорити дітям, що ви в них цінуєте, це зміцнить їхню стійкість до стресів і самооцінку;
- ✓ дати їм щось особливе для турботи, наприклад, домашню тварину;
- ✓ дозволити веселитися і грати;

- ✓ у міру дорослішання заново проговорювати дітям і підліткам деталі смерті когось важливого в їхньому житті: не для того, щоб процес горювання відновився, а щоб з'явився досвід переживання інших почуттів на наступних етапах розвитку.

Що перешкоджає дитячій скорботі:

- ✓ нездатність до горювання батьків або опікунів;
- ✓ батьківська нездатність переносити болючі спогади;
- ✓ надмірне охоплення оплакуванням у батьків;
- ✓ брак постійної батьківської опіки, нестабільна сімейна обстановка;
- ✓ страхи щодо батьківської уразливості та бажання їх захистити;
- ✓ тривога про власну безпеку: наприклад, страх смерті одного батька;
- ✓ почуття збентеження, провини і нерозуміння власної ролі дитини в смерті близької людини;
- ✓ амбівалентні почуття до померлого: можливо, померлий ображав дитину або був до неї надмірно суворий; або, навпаки, дитина одержувала величезну кількість уваги і тепер потерпає від її недостатності тощо;
- ✓ недостатність можливості в розподілі почуттів, тобто відсутність симпатизуючого дорослого, вчителя або друга;
- ✓ недоречні передачі ролей: «ти тепер — глава сім'ї», вимушена відповідність батьківським очікуванням;
- ✓ інші втрати: брак грошей, переїзд, зміна школи і друзів.

СУПЕРВІЗІЯ В РОБОТІ ВЧИТЕЛЯ: ЗУПИНИТИ ВИГОРАННЯ

Вибираючи допоміжну професію (лікар, вчитель, психолог, соціальний працівник), ми вступаємо в стосунки, відмінні від звичайних, повсякденних. Особливість нашої роботи полягає в тому, щоб приділяти увагу потребам інших людей з повною самовіддачею, іноді досягаючи межі емоційних можливостей. Бувають моменти, коли ми починаємо сумніватися в своєму виборі, вступаючи в нерівний бій з проблемами або відчуваючи спустошення і нездатність дати що-небудь іншим, а також коли учні (клієнти, пацієнти) не виражають подяки. У такі важкі моменти здається, що простіше опустити руки і «змиритися», не намагаючись проаналізувати ситуацію. Саме в цих ситуаціях нам і потрібна супервізія. Що це таке?

Якщо буквально розшифрувати це поняття, то воно означає «нагляд». Але сьогодні професіонали розуміють цей термін по-іншому: супервізія — це синонім наставництва, допомоги, професійного спілкування з досвідченими колегами. Для педагога супервізія — це свого роду терапія накопичених почуттів і проблем, можливість поділитися своїми думками, сумнівами, роздратуванням і дізнатися думку інших, отримати пораду колеги або колег. Тому вона може дати шанс «піднятися і озирнутися», відмовитися від легкого шляху звинувачення інших: учнів, клієнтів, колег, адміністрації, суспільства, а також від самозвинувачень. Саме супервізія може дати нам можливість почати пошук нових можливостей, відкрити знання, що народжуються з найважчих ситуацій, і, звичайно ж, отримати ПІДТРИМКУ. А це дуже важлива і необхідна частина турботи про себе. Таким чином, супервізія допомагає нам бути відкритими для всього нового, тобто постійно розвивати самосвідомість і професіоналізм.

Якщо ми ігноруємо супервізорську допомогу, то можемо відчувати черствіше ставлення, закостенілість, відгородженість. У крайньому прояві ці почуття є частиною синдрому, який психологи називають терміном «вигорання». Супервізія допомагає зупинити цей процес, розірвавши порочне коло: відчуття спустошеності веде до відходу від високих робочих стандартів, потім

народжує відчуття провини і невідповідності, що, в свою чергу, призводить до ще більшого відходу від стандартів тощо.

Тому супервізія — це центральна форма підтримки, коли ми можемо сфокусуватися на своїх труднощах у роботі з учнями, зрозуміти свої несвідомі мотиви і труднощі, розділити з супервізором або супервізорською групою частину відповідальності за роботу. Існує індивідуальна, групова і командна супервізія.

У школі супервізорська робота виконує такі завдання:

- ✓ створити простір підтримки і взаємодопомоги;
- ✓ ефективніше справлятися із труднощами і конфліктами, що виникають у союзі «учитель – учень»;
- ✓ опрацьовувати внутрішні труднощі, що заважають відкритій комунікації з учнем;
- ✓ знаходити нові та ефективні стратегії роботи з травмованим учнем.



ПОРАДИ БАТЬКАМ: ПАМ'ЯТКА ПРО ПОЧУТТЯ



Злість

Злість найчастіше з'являється спонтанно, без видимої причини. Діти кричать, грюкають дверима, грубо відповідають на прохання. Як правило, після несподіваного спалаху злості вони відчувають провину і шкодують про свої вчинки. Насправді дитина перебуває у відчаї, що сама не в змозі впоратися зі своїми почуттями, і саме тому в цей момент дуже потребує допомоги.

Що робити дорослим?

Так, саме батькам буває особливо важко в таких ситуаціях, але допоможе розуміння, що подібна поведінка є нормальною реакцією на стрес, травми, а також специфічні спогади про втрату.

Наприклад, дитина, яка втратила близького друга, може проявляти занепокоєння, коли інші діти говорять про особисті стосунки.

Намагайтеся в такі моменти не сваритися. Дитина злиться не тому, що вас не любить або погано вихована. Ця злість — прояв травми. Якщо вам вдасться стриматися, дитина буде вдячна, адже збагне, що ви розумієте її почуття і допомагаєте з ними справлятися.

Ви також можете спробувати допомогти дітям зрозуміти, чому вони проявляють агресію і жорстокість в тій чи тій ситуації. Для цього поговоріть наодинці про те, що турбує і викликає злість. І в подальшому намагайтеся стежити за такими проявами й обережно підказуйте дітям, як краще контролювати свою поведінку. Якщо ж агресія не зникає, варто звернутися за допомогою до психолога.



Жорстокість

Деякі діти молодшого віку в іграх бувають більш агресивними і жорстокими, ніж старші. Наприклад, вони б'ються, кусаються, штовхаються, серйозно ображають інших дітей і дорослих.

Іноді жорстокість починається з проявів занепокоєння, збудження, які поступово наростають. Дитина поводить себе все нахабніше, перестає слухатися і реагувати на заклики «заспокоїтись». Буває, що в грі вона знову і знову повторює пережите, таким чином намагаючись зменшити біль або змінити смертельний результат минулого. Наприклад, дитина імітує похорон, знущається над тваринами або вбиває комах. Постарайтеся зрозуміти. Жорстокість у цьому випадку не пов'язана з відсутністю моралі або співчуття до ближніх.

До того ж важливо пам'ятати, що багато дітей пережили таку травму, яка сильно перевершує їхню здатність зрозуміти і впоратися з пережитим. Не маючи кращого способу подолати неприємні спогади і почуття безпорадності, дитина намагається опанувати свої почуття, як би «програючи» їх, перетворюючи страх і занепокоєння в жорстокість. Так вона почувається на мить впевненіше і сміливіше.

Що робити дорослим?

Заохочуйте грати, займатися спортом і допомагайте знайти вихід почуттям. Намагайтеся встановити довірливі відносини. Для цього не сваріть, але і не потурайте жорстокості. Не бійтеся говорити в таких випадках і про свої почуття: «Мене засмучує, коли ти мене ображаєш». Намагайтеся дотримуватися однієї лінії в своїй поведінці.

Важливо також допомогти дитині висловити те, що вона відчуває. Наприклад: «Я бачу, що ти розсердився. Це нормально після того, що ми пережили. Деякий час ти можеш почуватися погано, згадуючи про минуле».

Будьте обережні зі своїми словами. Іноді дуже хочеться сказати: «бандит», «тугодум» або що-небудь у такому дусі. Але сказані близькою людиною різкі слова, оцінки можуть стати справжнім ярликом. Це тільки посилить травму і затримуватиме процес «одужання». Допоможе стримуватися і постійне усвідомлення того, що дитиною рухає не жорстокість або «тупість», а ті травматичні події, втрати і нещастя, які вона пережила. Також не варто нехтувати консультацією у психолога, щоб впоратися з багатьма проблемами, що виникли з деструктивною поведінкою.



Безсоння

Діти часто прокидаються від тихого звуку і довго не можуть заснути. Їхній сон переривчастий і сповнений кошмарів, а прокинувшись, вони почувуються втомленими. Невиспана дитина погано концентрується на уроках і часто буває роздратована.

Що робити дорослим?

У найтривожніший час ви тимчасово можете спати з дитиною. Дайте їй зрозуміти, що ви поруч, а вона — у безпеці.

Можливо, дитина буде швидше заспокоюватися, якщо ви просто обіймете її.

Згодом у спокійній атмосфері обговоріть, коли саме ви повернетесь до звичного способу вкладання і сну. Щоб полегшити відвикання від вашої присутності, ви можете посидіти поруч з ліжечком, коли дитина засинає. Обов'язково попросіть, щоб вона говорила вам, коли знову стане страшно.



Смуток

Втрата когось або чогось важливого для людини викликає горювання (горе). Воно виражається в печалі, озлобленості, вині або жалю, тузі за померлими, пристрасному бажанні знову побачити втрачену близьку людину або свої улюблені речі, іграшки. Ситуації або обставини, що нагадують про втрату, навіть через роки можуть викликати емоції горювання.

Є кілька типів таких нагадувань. Один з них — «порожні» ситуації. Це ситуації, в яких все нагадує про відсутність втраченої людини: порожнє місце за обіднім столом, спільні колись види діяльності, особливі приводи, наприклад, день народження або свята.

Це нормальні реакції, які можуть проявлятися по-різному в різних дітей і тривати роками. Хоча і хворобливе, особливо спочатку, горювання — це здорова реакція на втрату, яка свідчить про значущість втраченого. Згодом ці емоції стають менш гострими і наповнюються більш приємними спогадами про минуле.

Багатьом дітям довелося пережити як травму, так і втрату. А ті з них, хто втратив близьких раптово, схильні до дуже сильного горювання. Дитина може бути постійно зануреною в спогади про трагічні обставини смерті, і це призводить до ускладненого переживання важкої втрати. Воно проявляється у відмові від того, що раніше приносило задоволення, або від стосунків, які нагадують про втрату.

Що робити дорослим?

Розмовляйте про свої почуття з дитиною, щоб «розговорити» її. Це потрібно, щоб діти через слова проявляли своє горе. Допоможіть дитині зрозуміти, що саме думки про минуле викликають погане самопочуття. Вчіть її думати про приємне, розповідаючи або читаючи історії, слухаючи разом приємну музику, нагадуючи, що ви дбаєте про вашу загальну безпеку. Переконуйте дитину, що в трагедії не було її провини.

Іноді діти не хочуть думати, говорити і згадувати про втрачену людину. В цьому випадку не потрібно тиснути: це також нормальна реакція. Крім того, дитина може уникати розмов про смерть, щоб не засмучувати вас. Просто дайте їй зрозуміти, що ви поруч.

Важливо також допомагати дитині уникати нагадувань про втрату, які викликають дуже сильні неприємні емоції. Не забувайте, що деяким дітям потрібен тривалий час, щоб впоратися із втратою.



Відстороненість

Відстороненість виникає як захисна реакція від нав'язливих спогадів. Вона проявляється в спробах не говорити про травматичні події, не думати, не згадувати про них і уникати всього, що нагадувало б про пережите, включаючи місця і людей, пов'язаних з ним. Емоційність знижується до заціпеніння. Це захист від стресових реакцій на все, що викликає спогади про травму.

Крім цього, з'являється відчуття віддалення від інших, що може призвести до соціальної ізоляції. Також може зникати інтерес до звичних і улюблених видів діяльності.

Деякі діти можуть бути замкнутими або надмірно тихими. Дорослим може здатися, що з ними немає ніяких проблем. Однак вони можуть відчувати сильний стрес або глибоку печаль. Важливо помітити, зрозуміти це і допомагати їм так само, як і агресивно налаштованим. Їм може знадобитися допомога в тому, щоб повернутися до колишньої поведінки в класі і з друзями. Не забувайте, що такі діти також потребують розради і підбадьорення.

Що робити дорослим?

Для початку просто не хвилюйтеся, якщо те, що дитина любила раніше, перестало приносити їй задоволення. Можна наодинці з нею поговорити про те, що турбує і постійно нагадує про те, що трапилося. Якщо проігнорувати цей стан дитини, вона може стати більш ізольованою, внаслідок чого зазнаватиме труднощів з адаптацією серед людей і досягатиме менше успіхів у навчанні.

Можливо, ваша дитина втратила вірного друга або його дружні стосунки змінилися. У такому разі важливо допомогти знайти нових друзів або відновити колишню дружбу.

Для травмованих дітей може бути особливо корисна громадська діяльність. Вони часто почуваються самотніми, не такими, як усі. Подумайте, як залучити дитину до активної турботи про інших дітей і дорослих або до відновлення зруйнованого.

До того ж можна запланувати приємне спільне проведення часу, наприклад, поїздку до друзів дитини, якщо вони живуть не поруч з вами.



Погані спогади

Постійні спогади про трагічні події, думки про пережите, повернення до травматичної ситуації уві сні та наяву — все це погіршує емоційний і фізичний стан людини після травми. Деякі діти можуть поводитися так, ніби гірші події, які коли-небудь траплялися з ними, повторюються знову і знову. Таку реакцію називають «флешбек» — психічний образ, що повторюється, живий спогад про травматичне переживання.

Що робити дорослим?

Допоможіть дитині зрозуміти, що саме нагадує про те, що трапилося. Люди, місця, запахи, звуки або час доби?

А потім поясніть різницю між тим, що вже сталося, і тим, що викликає спогади. Не втомлюйтеся говорити дитині про те, що йому нічого не загрожує: говоріть це стільки, скільки знадобиться.

Захистіть дитину від перегляду новин про подію, так як це може викликати страх, що все знову повториться. Відповідайте на всі запитання, не дратуючись при цьому. Розкажіть, що відбувається і як ви працюєте над тим, щоб дитині знову не довелося пережити жахиття. Уникайте жахливих подробиць і пояснюйте будь-яку незрозумілу інформацію, яка може потривожити дитину.



Страх

Діти, які пережили щось жахливе, можуть почати боятися того, чого не боялися раніше. Як правило, діти вірять в те, що їхні батьки — всюдисущі й всемогутні, а тому захистять їх від будь-яких нещасть. Ця віра допомагає їм почуватися в безпеці. Але після травматичних подій ця віра вже не є такою непохитною. Без неї дитині набагато страшніше жити в цьому світі, і безліч подій може нагадати про лихо: дощ, машини швидкої допомоги, галасливі люди, переляканий вираз обличчя. Ви не винні: це вина пережи- того горя.

Що робити дорослим?

Розмовляйте з дитиною про те, що ви зробите, щоб захистити її. Якщо щось нагадує їй про пережите і вона думає, що це повториться знову, допоможіть зрозуміти різницю між тим, що відбувається зараз (дощ або різкий звук), і тим, що відбувалося під час лиха. Якщо дитина говорить про монстрів, допоможіть вигнати їх: «Забирайся, чудовисько! Не лякай мою дівчинку. Я зараз нагримаю на монстра — і він піде. Геть звідси!»

Дитина ще не може оцінити, чи дійсно ви можете її захистити, але так ви самі нагадаєте собі про все, що вдалось зробити для вашої спільного безпеки.

Іноді діти бояться, що з вами щось трапиться. Такі страхи можуть бути і у вас. Це природна реакція для тих, хто пережив небезпеку. Якщо ви не були з дитиною під час лиха, її страхи можуть бути ще сильніше. Намагайтеся частіше говорити про те, що вам зараз нічого не загрожує.

Якщо небезпека все ж існує, розкажіть, що докладаєте багато зусиль, щоб її уникнути. Подумайте про тих, хто зможе подбати про дитину, якщо з вами дійсно щось трапиться. Це допоможе вам менше хвилюватися. Постарайтеся робити якомога більше позитивного разом, щоб відволіктися від тривожних думок.

ПОРАДИ БАТЬКАМ: ПАМ'ЯТКА ПРО РОЗСТАВАННЯ

Як підготувати дитину до вашого від'їзду? Сьогодні це одна з найактуальніших тем. У нашому житті з'явилися не тільки відрядження або відсутність вдома з якихось інших обставин, а й тривожні поїздки, розлуки з друзями, близькими людьми, з рідним місцем. Як бути, якщо дитина сильно плаче при розлуці або не відпускає вас після тривожних подій навіть у магазин?

Спочатку давайте з'ясуємо, чому так відбувається. Справа в тому, що діти дуже чутливі до розлуки з близькими під час серйозних змін, наприклад, зміни місця проживання, хвороби, травматичних подій, свідками або учасниками яких вони стали, втрати значущих зв'язків (наприклад, близьких родичів, друзів, улюбленої вчительки). У цей час дитина особливо вразлива і може знову мати потребу в тісному й інтенсивному контакті з батьками. Вона може чіплятися за вас, коли ви збираєтеся піти, відчувати страх при розлуці, хотіти бути з вами завжди і всюди.

Причина проста: дитині потрібен стабільний, передбачуваний розпорядок дня і ваша підтримка, якою вона намагається заручитися за допомогою більш тісного тілесного контакту. Оскільки розставань не уникнути, ваше завдання — допомогти дітям впоратися із тривогами, що супроводжують цей процес.

Невеликі підказки допоможуть полегшити ситуацію з розставанням.

- ✓ Необхідно говорити з дитиною про розставання, вислуховувати її протест у відповідь, можливий гнів і капризи, залишаючись при цьому спокійним. Можливо, подібних реакцій і не буде, хоча вони є нормальними. Дитина може реагувати на розлуку соматично: погіршенням поведінки або інтенсивним афектом. Постарайтеся відбити ці прояви, наприклад, говоріть: «Ти сердишся тому, що тобі не хочеться відпустити маму (тата), ти навіть прихворів (якщо це станеться), так буває». Або: «Людам, які люблять один одного, завжди складно розлучатися». Можете коментувати: «Я пам'ятаю про тебе, я люблю тебе і тоді, коли мене немає поруч».
- ✓ Під час розлуки не зникайте таємно, але і не затримуйтеся надовго при розставанні. Перед від'їздом чітко і ясно розкажіть, чому ви не можете поїхати разом. Вислухайте протест дитини, дайте їй висловити свої почуття, а потім відразу відбийте їх: «Я розумію, що ти зараз сердишся, але я повинна йти, я впевнена, все буде добре. Коли я повернуся, ми проведемо увесь день разом». Дитина разом з кимось із дорослих (нянею, бабусею та ін.) може відзначати на календарі, скільки часу залишилося до цього щасливого дня.
- ✓ Обміняйтеся з дитиною предметами (добре підійдуть круглі предмети, камінчики), які нагадуватимуть вам один про одного. Також можна зробити маленький альбомчик з вашими улюбленими сімейними фотографіями, щоб дитина гортала його, коли стане сумно.
- ✓ Якщо ви плануєте бути відсутніми тривалий час, запишіть для дитини казки та побажання на ніч, щоб вона могла слухати ваш голос перед сном. Дуже важливо прослухати записи разом з дитиною кілька разів, щоб вона сприймала їх як можливість відтворити ваш образ тоді, коли ви не поруч. Інакше дитина просто тривожитиметься і сердитиметься, чуючи ваш голос і не бачачи вас.

- ✓ Телефонуйте дитині й розмовляйте про те, як пройшов день. Причому розповідайте про свої справи теж, а не тільки розпитуйте.
- ✓ Пишіть листи в картинках, які відобразатимуть ваше життя далеко від дитини. Це дасть їй можливість розповідати вам так само про себе. У певному віці дітям простіше намалювати, ніж написати (до того ж вони просто люблять малювати), і ви як раз подасте приклад своєї комунікації. Листи-картинки можна надсилати факсом, електронною поштою, Viber, Skype. Якщо такої можливості немає, то підготуйте заздалегідь кілька листів-привітань, а хтось із дорослих нехай вручає їх і допомагає дитині готувати відповідь.
- ✓ Підготуйте до від'їзду маленькі сюрпризи, які бабуся, няня або інша людина, яка залишилася з дитиною, зможе ховати в різні місця, а потім шукати їх разом з дитиною.
- ✓ Говоріть дитині, що сумуєте, але впевнені, що їй добре, адже вона не одна, а з близькими людьми. Акцентуйте увагу на те, яка вона доросла і самостійна, як багато вже вміє, як добре справляється з труднощами. Говоріть вголос про її нові досягнення, показуйте, як вони вас радують.
- ✓ Будуйте плани про те, що робитимете разом, коли знову зустрінетеся.

Будь ласка, зверніть увагу! Якщо дитина сильно тривожиться при розлуці й довго не заспокоюється після розставання, у неї виявляються які-небудь симптоми, тривалий час спостерігається регресивна поведінка (переважно в дітей молодшого віку), можливо, потрібно звернутися до фахівця-психолога.



ВІД ТЕОРІЇ ДО ПРАКТИКИ: ГРАЮЧИ, ДОЛАЄМО КРИЗУ



**ВЧИМО САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ,
ЗНАЙОМСТВУ І ВПЕВНЕНОСТІ
В СПІЛКУВАННІ**

«Що я найбільше люблю?»

Мета: придбання комунікативних навичок, саморозкриття членів групи.

Правила гри: запропонуйте дітям поділитися тим, що вони люблять більш за все на світі в певній «категорії». Роздайте кож-

ній дитині форму для письмових відповідей (або продикуйте її пункти). Після заповнення поділіть клас на невеликі групи, де діти обговорюватимуть написане. Ось такою може бути «форма» для заповнення:

Що я найбільше люблю?

Моя улюблена пора року _____

Моя улюблена тварина _____

Моє улюблене місце _____

Мій найкращий друг _____

Мій улюблений вид спорту _____

Моя улюблена книга _____

Моє улюблене заняття _____

Мій улюблений фільм _____

Моя улюблена телепередача _____

Мій улюблений одяг _____

Моя улюблена музика _____

Моя улюблена пісенька _____

Моя улюблена гра _____

Мій улюблений колір _____

Мій улюблений звук _____

Моя улюблена іграшка _____

Моє улюблена страва _____

Мій улюблений запах _____

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

ми записами, розкажіть про те, що ви любите найбільше, своїм друзям».

«Мій портрет і улюблене ім'я»

Мета: емоційна розкутість, саморозкриття членів групи.

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

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

«Я — хвалюся»

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

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

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

«Це — Я»

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

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

Інструкція для дітей: «Зараз ми з вами, діти, станемо у велике коло і пограємо. Кожен по черзі виходитиме в центр і називатиме своє ім'я. Потім повернеться на своє місце. А ми всі разом відразу ж повторимо його ім'я, манеру рухатися і говорити. Тож починаймо. Я буду першим».

«Наші імена унікальні»

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

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

Інструкція для дітей: «Імена — це щось дуже важливе для кожного з нас. Вони показують, що ми особливі, неповторні. Навіть якщо в інших такі самі імена, ми все одно унікальні. Адже ми можемо і говорити, як хтось, і робити вчинки, як хтось, але завжди залишимося собою. Навіть близнюки за характером бувають несхожими. Розкажіть, що батьки говорили про ваше ім'я, чому вони його обрали. А тепер намалюйте на картках, як ви уявляєте

щастя, і розкажіть, що у вас вийшло. На звороті напишіть своє ім'я і одягніть картку на себе» (краще заздалегідь прикріпити стрічки до карток, щоб можна було повісити їх на ший).

«Чарівна куля»

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

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

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

«Різні вітання»

Мета: встановити контакт, створити емоційний комфорт.

Правила гри: учасникам пропонується привітатися різноманітними способами. Ведучий показує, як це можна робити трьома способами:

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

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

Інструкція для дітей: «Зараз ми з вами вітатимемося. Але робитимемо це незвично, спробуємо різні способи. Спочатку да-

вайте потиснемо одне одному руки. Постарайтеся підійти до кожного. Добре! А тепер привітаємося носами. Здивовані? Так вітаються ескімоси, уявляєте? Давайте я покажу, як саме. Зрозуміло? Починаймо! Ви молодці! А наостанок давайте міцно обіймемо одне одного».

«Павутинка»

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

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

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

«База»

Мета: розвиток довіри в групі, поглиблення знайомства.

Правила гри: одна людина призначається «базою». Це означає, що вона ходитиме в центрі кімнати або класу з відкритими очима, а всі інші мають мовчати, закрити очі й рухатися до центру кімнати. Якщо вони нашттовхуються одне на одного, то кажуть: «Привіт!» Потім тиснуть руки і рухаються далі із закритими очима. Якщо учасник натикається на «базу», яка не відповідає на «привіт», тоді треба відкрити очі, взятися за руки з нею і ходити удвох з відкритими очима. Всі, хто відкрили очі, тобто стали «базою», рухаються мовчки і не відповідають на вітання, а також не відпуска-

ють руки того, хто привітався. Не можна підказувати і торкатися інших в недозволених місцях. Гра закінчується тоді, коли всі відкрили очі й тримаються за руки, утворюючи ланцюжок.

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

«Вітаю!»

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

Правила гри: учасники стають у коло. Один з них обходить коло і плескає по плечу іншого. Той, до кого доторкнулися, обходить коло у зворотному напрямку, поки не зустрінеться з першим учасником. Вони тричі вітаються, називають своє ім'я і вертаються по колу, але вже бігом, щоб встигнути зайняти вільне місце. Той, хто залишився, знову йде по колу і торкає іншого учасника. Гра продовжується доти, поки кожен з групи не візьме участі принаймні один раз.

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

«Ініціали якостей»

Мета: дізнатися імена учасників і створити приємну обстановку.

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

Інструкція для дітей: «Зараз ми познайомимось, дізнаючись імена одне одного і найважливіші якості, які нас характеризують. Спробуйте підбрати якості характеру, які вам підходять і починаються на ті самі букви, що ваші ім'я та прізвище. Наприклад, Петро Антонов — приємний і активний. Ну що ж, починаймо!»



ВЧИМО УСВІДОМЛЮВАТИ І БЕЗПЕЧНО ПРОЯВЛЯТИ СВОЇ ВІДЧУТТЯ І ПОЧУТТЯ

«Відгадай настрої»

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

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

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

«Дзеркало»

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

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

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

«Передай усмішку по колу»

Мета: емоційна розкутість, згуртування групи.

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

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

«Намалюй свій настрій»

Мета: навчитися проявляти свої емоції через малюнок.

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

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

«Магазин фарб»

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

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

Спочатку ведучий роздає ролі:

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

Як усе має відбуватися? Приходить покупець, стукає.

Продавець: «Хто там?»

Покупець: «Це я, покупець».

Продавець: «За чим прийшов?»

Покупець: «За фарбою».

Продавець: «За якою?»

Покупець: «За... (називає фарбу)».

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

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

«Художник»

Мета: розвиток уваги до оточуючих людей.

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

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

«Поділися настроєм»

Мета: розвиток уміння відчувати іншу людину.

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

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

«Сварка»

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

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

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

«Ввічливі слова»

Мета: розвиток почуття поваги, ввічливого ставлення до людей.

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

Інструкція для дітей: « Стаємо в коло, візьмімо м'яч і пограймо! Кидатимемо м'яч одне одному. У кого виявився м'яч, той повинен говорити ввічливе слово. Добре! А тепер спробуємо називати слова вітання (прощання, вибачення, вдячності). Ну що ж, пограли, а тепер поговорімо про те, які почуття в нас викликають ввічливі слова».

«Магазин ввічливих слів»

Мета: розвиток почуття поваги, ввічливого ставлення до людей.

Правила гри: для гри потрібно зробити картки, на яких написані ввічливі слова: подяки («спасибі», «дякую», «будь ласка»), привітання («здрастуйте», «добрий день», «доброго ранку», «доб-

рий вечір»), вибачення («вибачте», «перепрошую», «мені шкода»), прощання («до побачення», «до зустрічі», «добраніч»). Ведучий розставляє картки в певному порядку на полицях (або розкладає на столі). Потім картки прибираються або перемішуються, а діти повинні по черзі розставити їх по місцях, навести порядок у «магазині».

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

«Компліменти»

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

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

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

«Ти — хороший»

Мета: навчитися помічати позитивні сторони іншого.

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

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

«Опиши друга»

Мета: розвиток уваги до оточуючих людей.

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

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

«Невидимка»

Мета: розкутість учасників групи, розвиток навичок самопрезентації.

Правила гри: діти вибирають ведучого. Ведучий виходить за двері. Хто залишився в кімнаті, домовляються між собою, кого з присутніх учасників групи вони «задумують». Ведучий входить і починає запитувати: «Якби ця людина була деревом, то яким?» Той, до кого він звернувся, відповідає йому, маючи на увазі зага-

даного, так, як йому здається, тобто висловлює свою думку. Запитання можуть бути різними, але вони повинні ставитися тільки в описовій формі: «Якби ця людина була будинком, картиною, погодою, квіткою, стравою, видом транспорту...» Коли ведучий здогадується, кого загадали, то робить спробу. Вгадувати можна до трьох разів. Якщо він не вгадав, йому про це говорять. Потім виходить наступний ведучий. Ведучими можуть бути всі, хто хоче.

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

«Послухаємо тишу»

Мета: розвиток уміння слухати, тренування спостережливості.

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

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

«Мої відчуття в променях сонця»

Мета: самопізнання, посилення внутрішніх ресурсів.

Правила гри: учасникам роздають аркуші паперу з намальованим сонцем.

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

«Мій портрет у променях сонця»

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

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

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

«Блокнот успіхів»

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

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

Інструкція для дітей: «Зараз об'єднуємося в групи по три людини. Спочатку кожен з вас запише в зошит всі свої успіхи за

минулий тиждень. Коли продзвонить дзвіночок, зупиніться на тому, що написали, і поділіться своїми успіхами з друзями в групі. Знаєте, яке найголовніше правило в цій грі? Розповідати про свої успіхи, навіть невеликі, з гордістю!»

«Автобус з почуттями»

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

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

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

«Дражнилки»

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

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

Інструкція для дітей: «Ми зараз пограємо в «Дражнилки». Гра дуже проста, але іноді людям дуже важко в неї грати. Спробуємо?»

Ви всі ходите по кімнаті, як і куди хочете, і, не зупиняючись, покажете одне одному гримаси, дражнитесь. Спробуйте це робити по-різному».

«Маленькі капості»

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

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

Інструкція для дітей: «Пограймо в «Маленькі капості». Для цього потрібно вільно пересуватися по кімнаті та робити одне одному невеликі пустотливі капості, наприклад, легенько вщипнути, полоскотати, смикнути за косичку, шльопнути...

Але стежте за тим, щоб ваші капості були веселими і необразливими. Будьте винахідливі».

«Джеберіш»

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

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

Інструкція для дітей: «Якщо з кимось посварилися, ми часто намагаємося стримувати свої почуття і емоції. Я теж так роблю. Та зараз спробуймо навчитися виражати все погане на таємній мові. Вона придумана для того, щоб можна було сказати все-все! І погане, і хороше. А потім помиритися! Цю мову дуже легко вивчи-

ти — просто включайте фантазію! Дивіться, як це роблю я: «Хар-р! Я-я-я-я! Куздра-шудра! Трат-т! Трат-т! Трат-т! Дур-р-р! Мур-р-р! Фур-р-р! «Ну що? Спробуємо посваритися і помиритися на таємній мові “джеберіш”»?

«Рик дракона»

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

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

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

«Так – ні»

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

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

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

«Редиска й огірок»

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

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

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

«Боротьба спинами»

Мета: вияв агресії соціально прийнятним способом у безпечній обстановці.

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

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

«Чарівний дощ»

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

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

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



ВЧИМО РОЗСЛАБЛЯТИСЯ І КРАЩЕ ВІДЧУВАТИ СВОЄ ТІЛО

«Знайти лідера»

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

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

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

«Стежина»

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

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

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

«Дотик»

Мета: розвиток уміння відчувати іншу людину через дотик.

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

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

«Два баранчика»

Мета: відчуті дух протиріччя, дух суперництва.

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

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

«Обіймашки»

Мета: емоційне згуртування групи, встановлення емоційного контакту.

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

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

«Воскова паличка»

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

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

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

«Поділіся»

Мета: вчитися вербально і невербально висловлювати почуття.

Правила гри: діти об'єднуються у групи по три людини. Завдання кожного учасника групи — спочатку розповісти іншим про

свою найрадіснішу подію з минулого тижня, а потім мімікою і жестами показати найсумніше.

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

«Плутанина»

Мета: активізація групи, переживання групової єдності.

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

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

«Готуємо піцу»

Мета: зняти фізичне й емоційне напруження.

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

Інструкція для дітей: «Хтось зараз буде «тістом» для піци, а його партнер пектиме піцу. Робіть масаж, ніби місите «тісто» ось так: м'яко, обережно, старанно. Адже потрібно приготувати м'яке, еластичне тісто, без єдиної грудочки! Потім «кухар» розкаचे

«великий млинець» і готує «начинку», питаючи в «піци», що б вона хотіла туди покласти. Коли «начинка» готова, кухар розтирає свої долоні до появи тепла і кладе їх у ділянку між лопатками «піци», тримає їх там хвилину. А тепер «кухар» і «піца» міняються ролями».

«Повелитель погоди»

Мета: розслаблення, зняття фізичного та емоційного напруження.

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

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

«Дерево і лось»

Мета: емоційна і фізична розрядка.

Правила гри: діти об'єднуються в пари, в яких когось називаємо «деревом», а когось — «лосем». «Дерево» уявляє собі, які в нього гілки, стовбур, як міцно воно стоїть на землі. «Лось» уявляє, який він: молодий чи дорослий, як почувається. Ось лось хоче почухати роги і ноги об дерево. Потім гравці міняються ролями. Наприкінці важливо поділитися враженнями і відчуттями: яким був лось, яким — дерево, які відчуття в них виникали.

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

«Завмири!»

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

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

Інструкція для дітей: «Подумайте про тварин, яких ви знаєте, і виберіть когось повільного (наприклад, равлик, черепаха), когось жвавішого (наприклад, курка, коза), одного швидкого (наприклад, верблюд, слон, кінь) і дуже швидкого (наприклад, леопард, заєць, собака).

Вибрали? Починаємо спокійно рухатися по кімнаті в будь-якому напрямку. Дихайте спокійно під час руху. Тепер я проситиму вас рухатися з різною швидкістю, як різні тварини, і ви повинні або прискорюватися, або сповільнюватися залежно від моїх вказівок. Спочатку рухайтесь, як найповільніша тварина, тепер трохи швидша тварина... Не забувайте дихати спокійно і залишайтеся розслабленими. Чи сповільнюєтеся, чи прискорюєтеся,

утримуйте ритм дихання однаковим. Не наштовхуйтеся на інших дітей, але й рухайтесь у всіх напрямках. Тепер прискорюйтеся, як швидка тварина, та не забувайте спокійно дихати, залишатися розслабленими. А тепер рухайтесь, як найшвидша тварина. А зараз — завмірть! Вам сподобалось? Повторимо?»

«Автомийка»

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

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

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

«Передай рух»

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

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

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

«Солдатики»

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

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

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

«Метелики»

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

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

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

«Пінгвіни і фламінго»

Мета: активізація групи, тілесне розслаблення і подолання скутості.

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

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

«Закінчи фразу»

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

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

Приклади фраз:

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

- Мені б хотілося, щоб тато...
- Я спантеличений(-а), коли...
- Я засмучуюсь, якщо...
- Я сміюся, коли...
- Я спокійний(-а), навіть якщо...
- Мені подобається, коли...

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



ВЧИМО «САМОНАЛАШТОВУВАТИСЯ»: ІГРИ-МЕДИТАЦІЇ

«Безпечне місце»

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

Інструкція для дітей: «Сьогодні ми навчимося використовувати нашу уяву, щоб створювати і запам'ятовувати приємні події, відчуття й образи. Коли ми почуваємося погано, корисно уявити місце, де нам добре і ми в безпеці. Я попрошу вас згадати місце, де ви почуваєтеся спокійно і щасливо. Це може бути реальне місце, де ви були на канікулах, або місце, про яке ви чули і хочете там побувати. Або це може бути місце, яке ви вигадали.

Починаємо з того, що ви зробите кілька глибоких вдихів. Тепер закрийте очі й дихайте як звичайно. Уявіть місце, де ви почуваєтеся спокійно, безпечно і щасливо (пауза). Уявіть, що ви стоїте або сидите там (пауза). Роззирніться навкруги у своєму уявному місці та запам'ятайте все, що бачите (пауза). Запам'ятайте всі деталі (пауза). Подивіться на різні кольори навколо (пауза). Уявіть, що ви торкаєтесь предметів навколо себе (пауза).

Тепер подивіться далеко вперед. Що ви там бачите? Поставтеся побачити різні кольори, тіні. Ви зараз перебуваєте у своєму **особливому місці**, яке завжди можна уявити і куди завжди можна потрапити.

У цьому особливому місці ви почуваєтеся спокійно і впевнено. Уявіть, що ви босоніж стоїте на землі. Запам'ятайте це відчуття (пауза). Починайте повільно йти і запам'ятовувати все, що вас оточує. Що ви чуєте (пауза)? Може, легкий приємний подих вітерця? Або звук моря? Чи спів птахів? Світить ласкаве сонечко, правда? Відчуйте теплі сонячні промінчики на своєму тілі (пауза). Які запахи ви відчуваєте (пауза)? Може, це запах моря? Чи квітів? Або

вашої улюбленої їжі (пауза)? В **особливому місці** ви можете слухати, відчувати і бачити речі, які вам приємні. Ви спокійні та щасливі.

Тепер уявіть, що з вами поруч є **хтось особливий** (примітка: це може бути фантастичний герой, герой мультфільму або вигаданий друг). Цей хтось — сильний і прийшов сюди, щоб допомогти. Уявіть, що ви удвох повільно гуляєте і оглядаєте все навколо. Запам'ятовуйте все, що бачите (пауза). Кожен з вас щасливий бути поруч одне з одним, адже він — ваш друг і помічник, який може вирішити будь-які проблеми. Роздивіться навколо ще краще. Запам'ятайте все це. Так ви зможете в будь-який час повернутися сюди знову. Ваш помічник завжди буде тут, де б ви не були (пауза). Приготуйтеся відкрити очі та залишити своє **особливе місце**. Один, два, три...»

«Дерево»

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

Правила гри: діти вільно пересуваються по кімнаті, і кожен обирає собі зручне місце (поруч з іншими або, навпаки, на віддалі, поблизу вікна або біля стіни). Діти залишаються в такому місці, закривають очі та уявляють себе якимось деревом. Ведучий просить дітей уявити своє дерево — які корені, стовбур, крона в «їхнього» дерева. Потім — як від коренів рухаються живильні соки і піднімаються по стовбуру до гілочок і листочків, як дерево наповнюється життєвою енергією. А також, як сонечко своїми промінчиками пестить крону, зігріває кожен листочок. Після того, як діти виконають цю вправу, потрібно намалювати своє дерево і показати його однокласникам.

Інструкція для дітей: «Зараз, діти, ви можете походити по кімнаті та вибрати те місце, яке здається вам найкомфортнішим. Кожен вибирає місце для себе. Тепер залишіться в своєму зручному місці та закрийте очі.

Уявіть, що ви — це дерево. Будь-яке дерево, яке виникне у вашій уяві. Спробуйте відчути себе ним. Відчуйте коріння, уявіть живильні соки, які піднімаються вгору, до крони. Відчуйте стовбур, крону, шелест листя. Відчуйте, як міцно коріння тримає вас, який сильний і міцний у вас стовбур, і водночас — гнучка і ніжна крона. Відчуйте, як сонечко зігріває вас, пестить крону, зігріває кожен листочок. Тепер поверніться до себе з цього образу. І зараз намалюйте своє дерево».

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

Батькам (законним представникам) школярів про проведення психологічного дослідження в освітній організації

Шановні батьки! Запрошуємо вас і вашу дитину взяти участь у психологічному дослідженні, яке проводиться в рамках програми з надання психологічної допомоги дітям у відновленні психічної стійкості до стресу. Це тестування допоможе краще зрозуміти, з якими психологічними труднощами зіткнулися діти в Україні внаслідок військового конфлікту і яка допомога їм потрібна в майбутньому. Ваша участь у тестуванні допоможе отримати необхідні наукові знання і поліпшити надання психологічної допомоги в школі.

Програма дослідження і всі методики пройшли відповідну експертизу Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України.

Будь ласка, уважно прочитайте цю інформацію. Якщо у вас виникне потреба в додаткових роз'ясненнях, зверніться до шкільного психолога.

Участь у дослідженні є добровільним. Якщо ви або ваша дитина вирішите з певних причин припинити участь у дослідженні, це не спричинить жодних негативних наслідків для навчального процесу.

Будь ласка, підписуйте добровільну згоду, якщо:

- вам зрозуміла мета і порядок дослідження;
- ви готові дати згоду на свою участь та участь вашої дитини;
- ви поінформовані про свої права.

Мета дослідження

Визначити рівень психосоціального стресу дитини, його вплив на психічний стан і поведінку, а також вивчити ефективність програми психологічної допомоги у відновленні стресостійкості.

Як проходитиме дослідження

Перед початком занять у рамках програми ваша дитина, а також її класний керівник отримають такі анкети:

1. Оцінка впливу події (заповнюється дитиною), тривалість 3–5 хв.
2. Опитувальник психосоціального стресу (заповнюється дитиною), тривалість 3–5 хв.
3. Сильні сторони і труднощі (заповнюється вчителем), тривалість 5 хв.

Користь від участі у дослідженні

Пі час заповнення анкет під час психологічного дослідження ви зможете глибше вникнути і переосмислити стан дитини і тих труднощів, з якими вона стикається.

Але також можливо, що участь у цьому дослідженні не принесе додаткової користі вам і вашій дитині.

Можливі ризики

Участь у тестуванні не пов'язана з ризиками для здоров'я вашої дитини. Заповнення анкети займе 10–15 хвилин. Надані тести широко використовуються для дослідження психологічного стану дітей у багатьох країнах.

Використання отриманих даних

Отримані дані використовуватимуться виключно зі статистичною метою. Навіть при можливій публікації результатів ваші імена не вказуватимуться, а ідентичність — не розголошуватиметься. Доступ до даних, за якими може бути встановлений зв'язок вашого прізвища й імені з результатами дослідження, буде тільки у шкільного психолога вашого навчального закладу й наукового керівника дослідження.

ЗГОДА НА ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Я, _____
_____ р. н.,
(законний представник дитини)

батько/мати _____,
(прізвище, ім'я, по батькові дитини) (школа, клас)

даю добровільну згоду на проведення психологічного дослідження практичним психологом навчального закладу _____.
(психолог навчального закладу)

Мені повідомили тематику і мету тестування, і я не маю заперечень щодо порядку його проведення.

Мені роз'яснили представлені під час тестування права моєї дитини:

- 1) психологічне тестування дитини буде проведене тільки після письмового погодження батьків;
- 2) мені пояснили, що результати психологічного тестування носять конфіденційний характер, не підлягають розголошенню і будуть доступні тільки практичному психологу;
- 3) у процесі психологічного тестування дитина має право відмовитися відповідати на ті чи ті запитання, або взагалі відмовитися від подальшої участі в дослідженні;
- 4) перед початком психологічного тестування моя дитина буде ознайомлена з тематикою запитань, які будуть їй поставлені.

Після завершення тестування педагогу та адміністрації видаються тільки рекомендації щодо роботи з дитиною.

Це дослідження проводиться в рамках психологічного моніторингу освітнього процесу.

Батьки мають право ознайомитися з результатами тестування.

Рішення на проходження моєю дитиною психологічного тестування приймаю добровільно, без примусу і тиску з будь-якої сторони.

Дата, _____, підпис _____, ПІБ: _____

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова Г. С. Психолог в начальной школе: Учеб.-практ. пособие / Г. С. Абрамова, Т. П. Гаврилова, А. Г. Лидерс [и др.]; под ред. Т. Ю. Андрущенко. — Волгоград: Перемена, 1995. — 152 с.
2. Баканова А. А. Смерть и работа горя / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова [и др.] // Искусство исцеления души: этюды о психологической помощи / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова [и др.]. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена: Союз, 2001. — с. 182–212.
3. Вообрази себе. Поиграем, помечтаем. — М.: Эйдос, 1994. — 112 с.
4. Залеская О. В. Особенности образа тела у подростков с психосоматической патологией на примере бронхиальной астмы: Дис. к. психол. наук 19.00.10 Коррекц. психология. — М.: Моск. гор. пед. ун-т, 2007. — 169 с.
5. Игры: обучение, тренинг, досуг / под ред. Петрусинского В. В. — М.: Новая школа, 1994.
6. Казанский О. А. Игры в самих себя: книга для учителя / О. А. Казанский. — 2-е изд. — М.: Роспедагенство, 1995. — 128 с.
7. Кэджосон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. — СПб.: Питер, 2000. — 416 с.
8. Лэндрет Г. Л. Игровая терапия: искусство отношений. — М.: Институт практической психологии, 1998. — 368 с.
9. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации: справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. — М.: Эксмо, 2005. — 960 с.
10. Нагера У. Реакции детей на смерть значимых объектов // Журнал практической психологии и психоанализа. — М., 2002, № 1.
11. Самоукина Н. В. Игры в школе и дома. — М.: Новая школа, 1995. — 144 с.
12. Сборник материалов по профилактике и психотерапии посттравматического стрессового расстройства у детей / Залеская О. В., Коваленко Е. П., Худякова Н. Ю. [и др.]. — ПАДАП, 2014. — 122 с.

13. Санджвеладзе Н. Травма и психологическая помощь / Н. Санджвеладзе, З. Беберашвили, Д. Джавахишвили [и др.]. — М.: Смысл: ЧеРо, 2005. — 180 с.
14. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 232 с.
15. Стальфельт Пернилла. Книга о смерти. — М.: Открытый мир, 2007. — 20 с.
16. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. — СПб.: Питер, 2001. — 272 с.
17. Черепанова Е. М. Психологический стресс: Помогите себе и ребенку. Книга для школьных психологов, родителей и учителей. — 2-е изд. — М.: Издательский центр «Академия», 1997. — 96 с.
18. Хегман Дж. Роль Другого в горевании // Журнал практической психологии и психоанализа. — М., 2002, № 3.
19. Фигдор Г. Психоаналитическая педагогика. — М.: Издательство Института Психотерапии, 2000. — 288 с.
20. Фрид Амели. А дедушка в костюме? — М.: КомпасГид, 2010. — 32 с.
21. Brymer M., Taylor M., Escudero P., Jacobs A., Kronenberg M., Macy R., Mock L., Payne L., Pynoos R. & Vogel J. Psychological first aid for schools: Field operations guide. — 2nd Edition, Los Angeles: National Child Traumatic Stress, Network, 2012.

Навчальне видання

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ

Методичний посібник
для педагогічних працівників

В авторській редакції

Підписано до друку 21.01.2019 р. Зам. 19-04.

Наклад: 250 пр.

Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ
04070, Київ-70, вул. Спаська, 9/2. Тел. (044) 425-12-75, 425-01-03
e-mail: mail@pulsary.com.ua <http://www.pulsary.com.ua>

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів
видавничої продукції, серія ДК № 4436 від 08.11.2012 р.