

На Всеукраїнський конкурс авторських програм
практичних психологів і соціальних педагогів
«Нові технології у новій школі»

Корекційно-розвиткова програма

**Подолання дитячих страхів та розвиток
емоційної стабільності дітей
військовослужбовців**

Стецюк Людмила Валеріївна,
практичний психолог Ізяславського
НВК «ЗОШ І-ІІІ ст.№2, ліцей»
ім.О.Кушнірука Хмельницької області
0680198225, Ludik6791@i.ua

ЗМІСТ

Заявка на участь у Всеукраїнському конкурсі «Нові технології у новій школі» авторських корекційно-розвиткових програм практичних психологів і соціальних педагогів.....	3
Відгук на авторську корекційно-розвиткову програму «Подолання дитячих страхів та розвиток емоційної стабільності дітей військовослужбовців».....	4
Анотація до корекційно-розвиткової програми «Подолання дитячих страхів та розвиток емоційної стабільності дітей військовослужбовців».....	5
РОЗДІЛ I Теоретичні основи програми.....	6
1.1 Вступ.....	6
1.2 Науково-методичне обґрунтування.....	8
РОЗДІЛ II Структура та зміст програми.....	12
2.1 Пояснювальна записка.....	12
2.2 Тематика та структура корекційно-розвиткових занять.....	17
2.3 Конспекти занять.....	23
ЗАНЯТТЯ 1.....	23
ЗАНЯТТЯ 2.....	27
ЗАНЯТТЯ 3.....	30
ЗАНЯТТЯ 4.....	33
ЗАНЯТТЯ 5.....	36
ЗАНЯТТЯ 6.....	39
ЗАНЯТТЯ 7.....	42
ЗАНЯТТЯ 8.....	45
ЗАНЯТТЯ 9.....	48
ЗАНЯТТЯ 10.....	51
ЗАНЯТТЯ 11.....	54
ЗАНЯТТЯ 12.....	57
Перелік використаної літератури та Інтернет-ресурсів.....	62
Додатки.....	65
Рекомендації батькам щодо зниження рівня тривожності і страхів у дитини.....	72
Правила роботи з тривожними дітьми для педагогів.....	75
Опис проведення апробації.....	76
Фотоматеріали.....	80

Заявка
на участь у Всеукраїнському конкурсі
авторських програм практичних психологів і соціальних
педагогів «Нові технології у новій школі»
Стецюк Людмили Валеріївни
(практичний психолог / соціальний педагог)

Автор (авторський колектив): Стецюк Людмила Валеріївна

направляє на участь у Всеукраїнському конкурсі авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» в номінації : корекційно-розвиткові програми

програму: Подолання дитячих страхів та розвиток емоційної стабільності дітей військовослужбовців

Апробацію програми проведено з 15.01.2017р. по 25.02. 2018р.
в Ізяславському НВК «ЗОШ І-ІІІ ст.№2, ліцей» ім.О.Кушнірука
Ізяславського району Хмельницької області

(назва закладу освіти)

Кількість учасників: 44

Автор (авторський колектив) _____(підпис)

_____ 20 ____ р.

Відгук
на авторську корекційно-розвиткову програму
«Подолання дитячих страхів та розвиток емоційної
стабільності дітей військовослужбовців»
практичного психолога
Ізяславського НВК „ЗОШ І-ІІІ ступенів №2, ліцей” ім.О.Кушнірука
Стецюк Людмили Валеріївни

Корекційно-розвиткова програма «Подолання дитячих страхів та розвиток емоційної стабільності дітей військовослужбовців» пройшла апробацію в Ізяславському НВК «ЗОШ І-ІІІ ст.№2, ліцей» ім.О.Кушнірука. Практичний психолог закладу Стецюк Л.В., провівши дослідження, спрямоване на виявлення вираження страхів та тривожності у дітей військовослужбовців, з'ясувала, що у більшості дітей переважає високий рівень тривожності та різні види страхів. Вибірку склали 44 здобувачі освіти, батьки яких перебувають у зоні АТО/ООС.

Матеріал є узагальненням досвіду та практичних напрацювань автора з гострих питань сьогодення: корекція дитячих страхів та розвиток емоційної стабільності дітей військовослужбовців. Ця тема є актуальною.

Авторська корекційно-розвиткова програма чітко структурована. Позитивною характеристикою є те, що в ній узагальнено теоретичні відомості про природу, причини і види дитячих страхів, розроблено комплекс занять, проведення яких допомогло здобувачам освіти сформувати усвідомлене ставлення до власного емоційного світу, змінити внутрішні установки щодо реагування на тривожні моменти життя, збагатити досвід емоційних переживань і способів їх подолання, підняти рівень особистої відповідальності за власне життя, здоров'я, емоції та дії; під час корекційної роботи у дітей сформувалось відчуття захищеності, виробились вміння саморегуляції.

Публікацію Стецюк Л.В. «Теоретичні аспекти страхів у дітей, батьки яких перебувають в зоні АТО/ООС» висвітлено в збірнику наукових праць «Шкільна освіта Хмельниччини: психолого-педагогічний супровід модернізаційних процесів».

Проведено формувальний експеримент, який показав, що після впровадження розробленої психокорекційної програми рівень страхів і тривожності у дітей значно знизився.

Ці дані засвідчують ефективність розробленої програми та підтверджують, що правильно підібрані форми та методи роботи щодо психологічної корекції страхів та розвитку емоційної стабільності у дітей військовослужбовців дали позитивний результат.

Директор НВК №2

Р.Демчук

Анотація
Корекційно-розвиткової програми
«Подолання дитячих страхів та розвиток емоційної
стабільності дітей військовослужбовців»

Підготувала Стецюк Людмила Валеріївна, практичний психолог Ізяславського НВК№2 «ЗОШ I-III ст.№2, ліцей» ім.О.Кушнірука Ізяславського району Хмельницької області.

Задля ефективної психолого-соціальної допомоги дітям військовослужбовців щодо подолання та усунення різних видів страхів упорядковано корекційно-розвиткову програму, що забезпечить розвиток емоційної стабільності та відновить власні можливості дітей щодо подолання тривожних станів та корекції страхів у дітей військовослужбовців. Ефективність психологічної допомоги дітям, батьки яких бувають у зоні бойових дій, залежить від правильно підібраних форм та методів роботи щодо подолання страхів. Варто більш детально вивчати себе, пізнавати свої можливості та свідомо впливати на негативні емоційні стани. Для психічного здоров'я необхідна збалансованість емоцій, тому, виховуючи в дітей емоції, важливо не просто навчити їх стимулювати себе в процесі вольової дії за допомогою позитивних емоцій, але й не боятися негативних емоцій, які обов'язково виникатимуть у ході життя, роботи, творчості, тому що неможливо уявити собі якусь діяльність без невдач, помилок та зривів.

Мета представленої програми полягає в тому, щоб сформувати в учасників освітнього процесу усвідомлене ставлення до власного емоційного світу; змінити внутрішні установки щодо реагування на тривожні моменти життя; збагатити досвід емоційних переживань і способів їх подолання; допомогти з'ясувати різницю між реальними та навіюваними страхами; підняти рівень особистої відповідальності за власне життя, здоров'я, емоції та дії; з'ясувати методи та прийоми щодо зменшення рівня тривоги та подолання страхів у дітей, батьки яких перебувають у зоні АТО/ООС, сформувати відчуття захищеності, набуті вміння саморегуляції.

Програма розрахована на здобувачів освіти 3-4 класів, які потребують корекції страхів та розвитку емоційної стабільності. Програма складається з 12 занять по 45-50 хв. при режимі роботи два рази на тиждень. Заняття мають свою структуру: вправи, пов'язані за змістом, арттерапевтичні вправи, які необхідно розглядати у вказаній послідовності.

Ключові слова: страх, уява, тривожність, побоювання, боязнь, переляк, жах, негативні та позитивні емоції, способи керування емоційним станом, навіювання, конфлікти, стресостійкість.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМИ

1.1 Вступ

Страх не існує ніде,
крім як у нашому розумі.

Дейл Карнегі

Актуальність теми

Потрапляння, які переживає українське суспільство протягом останнього періоду, вкрай складна політична та економічна ситуація, довготривале збройне протистояння на Сході країни породжують ряд негативних психологічних факторів: соціальну напругу в суспільстві, різке зростання злочинності та самогубства, психічні хвороби тощо. Серед таких негативних факторів значне місце займають сім'ї, де батьки перебувають у зоні АТО/ООС і психологічна атмосфера є джерелом виникнення різних дитячих страхів. Діти є активними свідками процесів, що відбуваються у суспільстві. Проблема дитячих страхів є надзвичайно актуальною та важливою для вирішення цілої низки як педагогічних, так і психологічних питань. Особливо тоді, коли це стосується негативних емоцій (страхів), які діти відчувають через те, що батьки перебувають у зоні антитерористичної операції. Своєчасне виявлення порушень в емоційно-вольовій сфері та набуте вміння керувати емоціями у дитячому віці є однією з умов формування повноцінного члена суспільства у дорослому житті.

З одного боку, страх – це захисна реакція організму, що сигналізує про небезпеку, спонукає до порятунку, а з іншого – стримує пізнання, штовхає до необдуманих вчинків, приховує нові можливості, а пригнічена емоція страху впливає на стан здоров'я.

Більшість дітей проходить у своєму психічному розвитку ряд вікових періодів підвищеної чутливості до страхів. Наприклад, шкільні страхи не тільки позбавляють дитину психологічного комфорту, радощів навчання, але і сприяють розвитку дитячих неврозів. Так, першокласники, які з різних причин не можуть впоратися з навчальним навантаженням, з часом потрапляють до розряду неуспішних, що призводить як до неврозів, так і до проявів страху.

Отже, страх – негативний емоційний стан, який з'являється у ситуаціях уявної або реальної загрози біологічному або соціальному існуванню людини, спрямований на джерело цієї ситуації. Особливістю дитячих страхів є те, що їх поява у молодшому шкільному віці залежить від життєвого досвіду дитини, рівня розвитку самостійності, уяви, емоційної чутливості, хвилювання, тривожності, сором'язливості, невпевненості, що говорить про наявність різних видів страхів та їх причини. Залежно від ситуації, яка склалася, ступеня її небезпечності та індивідуальних особливостей дитини страх може набувати різної інтенсивності: від легкого побоювання до жаху, що повністю паралізує рухи і мову.

Варто зазначити, що на різних етапах свого розвитку дітям притаманні загальні страхи: у дошкільному віці – страх відділення від матері, страх перед тваринами, темнотою, в 6-8 років – страх смерті тощо. Інтенсивність вираження того чи іншого страху та його наявність взагалі залежить від індивідуальних особливостей психічного розвитку дитини та конкретних соціальних умов, у яких відбувається формування її особистості.

Своєчасне виявлення і корекція страхів є однією з умов формування повноцінного члена суспільства у дорослому житті.

Дуже часто разом із терміном «страх» вживають термін «тривога». На думку О. Захарова, і страх, і тривога мають таку спільну рису, як відчуття схвильованості та неспокій. Тривога – це передчуття небезпеки, стан неспокою. Тривога виникає у відповідальних людей з розвинутим відчуттям гідності, обов'язку. Також тривога може виступати як відчуття відповідальності за своє життя та близьких людей. Страх можна розглядати як прояв тривоги в конкретній формі. Найпоширенішою є думка, що базова тривога необхідна для подальшого розвитку реакцій страху. За спостереженнями О. Захарова, страх - «в деяких випадках є своєрідний клапан для виходу лежачої під ним тривоги». Тому діти з високим рівнем тривожності схильні до будь-яких страхів. Розбалансування почуттів зумовлює виникнення емоційних розладів, що призводять до відставання в розвитку особистості дитини, до порушення в неї соціальних контактів. Дитину зі зниженим настроєм можна схарактеризувати як нещасну, сумну, пригнічену, депресивну і т. ін. Дитину, яка відчуває страх і тривогу, можна визначити як несміливу, тиху, занепокоєну, покірливу, загальмовану, самотню, напружену, перелякану.

1.2. Науково-методичне обґрунтування

Аналіз наукових джерел засвідчує, що дослідженням корекції дитячих страхів займалися чимало вчених: Д. Бретт, М. Вроно, О. Захаров, О. Кондаш, Д. Лейн, І. Медведєв, Р. Мей, Е. Міллер, А. Осипова, А. Співаковська, Б. Філіпс, Л. Херсов, Т. Шишова та ін. Більшість психологічних досліджень, присвячених дитячим страхам, зосереджені на вивченні їх вікових особливостей у ранньому віці. Кількість праць, спрямованих на дослідження шкільних страхів, порівняно менша (Н. Карпенко, Є. Лісіна, Н. Максимова, К. Мілютіна, Є. Новикова, М. Осоріна та ін.). Відомими українськими вченими-авторами психокорекційних програм є Н. Локолова, Н. Нікушкіна, О. Перфілова, М. Сидоркіна.

Проте не було ґрунтовно вивчено, систематизовано та узагальнено досвід відомих науковців щодо проблеми страхів дітей військовослужбовців, у результаті чого вперше було проведено емпіричне дослідження з виявлення страхів у дітей Ізяславського НВК «ЗОШ І-ІІІ ст. №2, ліцей» ім.О.Кушнірука, батьки яких перебувають у зоні АТО/ООС, а також розроблено методичні рекомендації та корекційно-розвивальні заняття для реабілітації вказаної категорії дітей.

Розглядаючи специфіку прояву страхів у дітей молодшого шкільного віку, насамперед варто окреслити особливості цього вікового періоду дитини. За віковою періодизацією, прийнятою українськими психологами і педагогами, час життя дітей від шести до одинадцяти років називається молодшим шкільним віком. Саме у цьому віці дитина спрямована на інтелектуальні заняття, спорт тощо. З'являється у структурі молодших школярів Еґо (Я) і Суперєґо (над-Я). У цьому віці формуються психологічні новоутворення: дитина оволодіває елементарними культурними навичками, навчається у школі, провідною її діяльністю стає учіння, зростає здатність дитини до логічного мислення, самодисципліни, взаємозв'язку з ровесниками відповідно до встановлених правил тощо [4, с. 120].

Однак, як вважають окремі вчені, зокрема американсько-німецький психолог Е. Еріксон, на цій стадії розвитку дитини існує небезпека, яка полягає у можливості появи почуття неповноцінності або некомпетентності. Механізм її появи пов'язаний з тим, що у молодших школярів центром зосередження стає випробування себе, в результаті якого проходить диференціація дітей на тих, які впевнені, і які невпевнені. Саме у невпевнених починає розвиватись неповноцінність [4, с. 121].

Усі вказані особливості є передумовами виникнення страху в дітей названої вікової категорії.

Аналіз літературних джерел засвідчує, що страхи у молодших школярів є об'єктом вивчення як у загальній, так і спеціальній педагогіці і психології.

Поняття страху у психології розроблялося багатьма вченими та має різні визначення. Так, Артур Ребер у Великому тлумачному психологічному

словнику трактує страх як «емоційний стан, який виникає у присутності або в перевазі небезпечного чи шкідливого стимулу. Страх переважно характеризується внутрішнім, суб'єктивним переживанням дуже сильного збудження, бажанням втекти» [3, с.71].

Дослідник Р. Овчарова розглядає страх як афективне (емоційно загострене) відображення в свідомості людини конкретної загрози для його життя та благополуччя [14, с.165].

Відомий фізіолог І. Павлов вважає страх проявом природного рефлексу, пасивно-захисною реакцією з легким гальмуванням кори великих півкуль. Страх ґрунтується на інстинкті самозбереження [12, с.4].

Проаналізувавши різні визначення поняття страху, дійшли висновку, що страх – це емоційний стан, при якому людина відчуває тривогу, занепокоєння, небезпеку, що пов'язані з уявною чи дійсною небезпекою для неї.

За спостереженнями О. Захарова, страх – це «своєрідний клапан для виходу лежачої під ним тривоги» [9, с. 16-20]. Тому діти з високим рівнем тривожності схильні до будь-яких страхів.

Проаналізувавши наукову літературу щодо специфіки страху загалом та страхів дітей молодшого шкільного віку зокрема, визначаємо страх як негативну емоцію (емоційний стан), що виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда, і спрямовану на джерело дійсної чи уявної небезпеки.

На відміну від болю чи інших видів страждання, обумовлених реальною дією небезпечних для існування суб'єкта факторів, страх виникає під час їх передбачення. Залежно від характеру загрози інтенсивність та специфіка переживання страху мають досить широкий діапазон відтінків: побоювання, боязнь, переляк, жах. Стан, у якому знаходиться суб'єкт, якщо джерело небезпеки не визначене або не усвідомлене, як уже зазначалося, називається тривогою [11, с. 4].

За суб'єктом страхи поділяють на загальні (або вікові) та індивідуальні [10, с. 31].

Загальні спостерігаються майже у всіх людей і ефективно відпрацьовуються у процесі онтогенезу; найчастіше вони пов'язані з особливостями вікової періодизації розвитку особистості.

Індивідуальні страхи не пов'язані з віком суб'єкта і можуть супроводжувати його протягом усього життя. За несприятливих умов соціалізації і наявності певних особистісних передумов вікові страхи можуть набувати ознак індивідуальних.

Окрім того, страхи класифікують і за їх обумовленістю (за походженням). Тут виокремлюють навіяні, ситуаційно і особистісно обумовлені страхи [13, с. 22-23].

Навіяними є переживання, що виникають у суб'єкта під впливом прикладу, слів чи дій дорослих або однолітків, тобто повністю визначаються їх усвідомленим чи неусвідомленим впливом на суб'єкт.

Ситуаційний страх виникає за незвичайних, вкрай небезпечних чи шокуючих індивіда обставин (наприклад, під час стихійного лиха, нападу, раптової появи собаки тощо).

Особистісно обумовлений страх пов'язаний з особливостями характеру людини і виникає в нових обставинах або контактах з незнайомими людьми, а також під впливом уяви чи фантазії індивіда.

Ситуаційно та особистісно обумовлені страхи часто існують паралельно, залежно від досвіду міжособистісних стосунків суб'єкта.

Розрізняють конкретні і символічні страхи [13, с. 23].

Конкретними страхами є емоції, що виникають у ситуації, коли небезпека пов'язана з конкретними предметами, істотами чи явищами навколишньої дійсності. У віці 3-х років дитина вже перестає боятися конкретних предметів, людей, тварин тощо, у неї зменшується кількість конкретних страхів, натомість з'являються страхи символічні, які найбільше проявляються у дітей старшого дошкільного віку та дітей молодшого шкільного віку.

Символічними страхами називають переживання стану або ситуації загрози безпосередньо до предмета, загрозливою постає ситуація невизначеності або фантазії.

За характером і тривалістю своїх проявів страхи поділяють на гострі і хронічні. Почуття страху може бути короточасним, а може іноді тривати тижні, навіть місяці. Характер і тривалість переживання страху залежать від значущості об'єктів, що його викликали, та від вразливості нервової системи людини. Реальний і гострий страхи зумовлені ситуацією, а уявний і хронічний – особливостями особистості [17, с. 11].

О. Захаров визначає такі чинники, які впливають на виникнення страхів [9, с. 28–30]:

- наявність страхів у батьків, насамперед у матері;
- тривожність у стосунках з дитиною, надмірне оберігання її від небезпеки, ізоляція від спілкування з однолітками;
- надмірно рання раціоналізація відчуттів дитини, обумовлена надмірною принциповістю батьків або їх емоційним неприйняттям дітей;
- відсутність можливості для рольової ідентифікації з батьком тієї ж статі, переважно у хлопчиків, веде до виникнення проблем у спілкуванні з однолітками і невпевненості в собі;
- конфліктні стосунки між батьками в сім'ї;
- психічні травми типу переляку, які загострюють вікову чутливість дітей до тих або інших страхів;
- психічне зараження страхами в процесі спілкування з однолітками і дорослими.

Довготривале протистояння на Сході має негативні наслідки не тільки для психічного здоров'я і благополуччя військовослужбовців, але і для їхніх дітей. Діти, як той лакмусовий папірець, відображають усі проблеми, що ускладнюють життя довкола них: в родині, колективі, соціумі. Більш того, не завжди розуміючи причини кризових явищ, не маючи ще захисних

механізмів проти психологічних впливів, вони особливо страждають і піддаються травмуючим факторам стресу. Ставши свідками наслідків збройного конфлікту на сході України, в якому брали участь їхні батьки, діти набувають трагічного досвіду, що деформує свідомість, цінності і ставлення до світу. У багатьох дітей спостерігаються перепади настрою, невмотивована агресія і, зрештою, страх і очікування негативних моментів.

РОЗДІЛ II

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ

2.1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Одна з основних функцій системи освіти полягає в підготовці підростаючого покоління до самостійного життя. Але підготувати дитину, яка має порушення в емоційно-вольовій сфері, і емоційно стійку дитину – різні речі. Сучасні наукові дані переконливо показують, що результат позитивно направлено дитячого досвіду: довіра до світу, відкритість, сміливість, готовність до співпраці - забезпечують основу для позитивної самореалізації зростаючої особистості. В практиці навчання і виховання дітей таке завдання, як формування емоційності вирішується лише фрагментарно, переважно увага приділяється розвитку розумових процесів.

Люди самовизначають себе через свої емоції та почуття. Для психічного здоров'я необхідна збалансованість емоцій, тому, виховуючи в дітей емоції, важливо не просто навчити їх стимулювати себе в процесі вольової дії за допомогою позитивних емоцій, але й не боятися негативних емоцій, які обов'язково виникатимуть у ході навчання, виховання, творчості, тому що неможливо уявити собі якусь діяльність без невдач, помилок та зривів. Емоційно-вольова сфера здобувача освіти виступає чи не найважливішим аспектом для розвитку гармонійної особистості. Від того, як дитина себе оцінює, як ставиться до оточуючих, які переживання у неї виникають, залежать її успіх у житті і віра в себе.

Події, які відбуваються в країні, безпосередньо впливають на батьків (особливо на виконання ними батьківських функцій), що позначається на дітях. Протягом останніх років від батьків надходять звернення щодо надмірної тривоги та нав'язливих страхів у їхніх дітей. Перебування в тривожній сімейній атмосфері, де іноді неусвідомлено обговорюється наявність небезпеки, яка пов'язана з перебуванням батьків в зоні АТО/ООС, негативно впливає на емоційно-вольову сферу дітей: виникає почуття незахищеності, гніву, агресії, відчуття провини, відчуженість та ізоляція від оточення, смуток, панічні реакції, фобії, порушення сну, психосоматичні порушення (логоневроз, енурез, підвищена нервозність тощо). Вразлива нервова система дітей створює сприятливу атмосферу для появи страхів: страх загибелі батьків, страх війни, боязнь залишитися самотніми, постійне відчуття небезпеки, страх темряви, страх крові. Під час проведення консультативної роботи з'ясовано, що наявність тривожності і страхів має ланцюговий характер, у такому ж стані перебуває вся родина. Надмірна батьківська опіка, яка виникає внаслідок страху втратити дитину, обмеження спілкування з друзями, відсутність у хлопчиків можливості рольової ідентифікації з батьком – все це створює проблеми для дитячої психіки і породжує невпевненість у собі. Окрім того, страхи дітей військовослужбовців також впливають і на мотиваційно-особистісну сферу: відбувається втрата навчальної мотивації, а іноді - сенсу життя. Зазнає змін когнітивна сфера, що характеризується проблемами з увагою, неможливістю запам'ятовувати інформацію, тому виникають проблеми в

навчанні. Мислення втрачає свою гнучкість, стає загальмованим безкінечними небезпеками, передчуттями та ваганнями, зменшується пізнавальна активність, цікавість тощо.

На сучасному етапі проблема дітей, які так чи інакше постраждали в результаті АТО/ООС, тобто пережили травматичний досвід, стає однією з центральних у дитячій психології та педагогіці. Діти є найбільш незахищеною і вразливою частиною населення, яка має психотравматичний досвід. Ставши свідками наслідків збройного конфлікту на сході України, в якому брали участь їхні батьки, діти набувають трагічного досвіду, що деформує свідомість, цінності і ставлення до світу. Саме тому однією із важливих та гострих психолого-педагогічних проблем сьогодення є корекція дитячих страхів та розвиток емоційної стабільності дітей військовослужбовців.

Мета даної програми полягає в тому, щоб сформувати в учасників освітнього процесу усвідомлене ставлення до власного емоційного світу; змінити внутрішні установки щодо реагування на тривожні моменти життя; допомогти з'ясувати різницю між реальними та навіюваними страхами; підняти рівень особистої відповідальності за власне життя, здоров'я, емоції та дії; сформувати відчуття захищеності, набуті вміння саморегуляції.

Завдання програми:

- стимулювати власні можливості дитини для подолання тривожних станів;
- здійснити корекцію страхів у дітей молодшого шкільного віку;
- підвищити психічний тонус дітей;
- знизити рівень тривожності учасників освітнього процесу;
- подолати негативні прояви у спілкуванні між молодшими школярами;
- розвивати практичні вміння та навички учасників занять працювати з уявою як ресурсом у подоланні стану страхів та фобій;
- формувати здатність виражати свої почуття у малюнках як важливої умови усунення страхів засобами арттерапії;
- формувати здатність до усвідомлення та аналізу проблем за допомогою казкотерапії, аналізу притч, оповідань;
- формувати навички позитивної вербальної та невербальної комунікації;
- розвивати навички експресивної виразності;
- розвивати уміння щиро ділитися своїми почуттями та розуміти почуття інших;
- підкріплювати позитивний образ «Я».

Тривалість: 12 занять по 40-50 хвилин, що відповідає віковим особливостям молодших школярів та вимогам до організації корекційної роботи з ними.

Форма роботи: групова.

За необхідності програма може бути доповнена різними видами психологічної допомоги дітям та їх батькам (психологічне консультування,

посттравматична реабілітація батьків, тілесно-орієнтована терапія, психологічний дебрифінг).

Основні методи роботи та технології реалізації:

- вправи-привітання і прощання, що дозволяють згуртувати дітей, емоційно залучити до заняття, налаштувати на продуктивну групову діяльність;

- використання різних напрямків арттерапії: казкотерапія (переказ, складання та аналіз казок, придумування їх кінцівок, інсценування), ізотерапія (малюнкова терапія), робота з пластичними матеріалами, аплікація, що дозволяє учасникам глибше зрозуміти ситуацію чи проблему;

- вправи, які створюють можливість для прояву страху (вербальні або невербальні) за допомогою різних засобів мімічної виразності, інсценування, програвання ситуацій;

- вправи-руханки, що впливають на емоційний стан дітей, рівень їх активності, стимулюють до продуктивної діяльності;

- ресурсні вправи, які допомагають зняти психоемоційне напруження, сприяють створенню невимушеної атмосфери;

- вправи на замальовування, перетворення і символічне знищення об'єкта, що лякає;

- поетичні ілюстрації, які дають усвідомлення негативних емоцій;

- творчі вправи, що допомагають самореалізації та самоактуалізації;

- релаксаційні вправи, які допомагають зняти психоемоційне напруження;

- фасилітація (від англ. to facilitate – полегшувати, сприяти, допомагати) - процес колективного висловлення думок, розв'язання завдань, у якому психолог виконує роль фасилітатора. Він керує процесом: сприяє встановленню конструктивної комунікації у процесі обговорення питань, спрямовує роботу учасників на пошук рішення, забезпечує дотримання норм взаємодії й регламенту, інтенсифікує обмін інформацією й досвідом, активізує групу за допомогою запитань, реагує на висловлювання кожного учасника тощо.

Структура та зміст програми: ритуал привітання, вправи-руханки, основний зміст заняття, рефлексія, ритуал прощання.

Ритуали привітання і прощання є важливим моментом роботи з групою, що дозволяють згуртувати дітей, емоційно залучити до заняття, налаштувати на продуктивну групову діяльність, створити атмосферу групової довіри та прийняття, що надзвичайно важливо для плідної роботи. Ритуали можуть бути придумані самою групою в ході обговорення або запропоновані психологом. Ритуали виконуються на кожній зустрічі, в них повинні брати участь усі діти. З часом контроль за виконанням ритуалів переходить від дорослого до самих членів групи.

Вправи-руханки є засобом впливу на емоційний стан дітей, рівень їх активності, стимулюють включення до продуктивної діяльності. Розминка може проводитися не тільки на початку заняття, але і між окремими вправами, а також у тому випадку, коли психолог відчуває необхідність

змінити актуальний емоційний стан дітей. Вправи для розминки добираються з урахуванням змісту та завдань конкретного заняття.

Основний зміст заняття є сукупністю вправ і прийомів, спрямованих на вирішення завдань корекційно-розвивального комплексу. Послідовність вправ передбачає зміну видів діяльності та психофізіологічних станів дітей: від етюдів, мініоповідань, вправ на розвиток мімічної та пантомімічної виразності до арттерапевтичних напрямків діяльності; від складних, напружених вправ до релаксації тощо. Вправи використовуються з урахуванням фактора стомлюваності дітей. Вправ не повинно бути занадто багато, розпочинати та завершувати заняття бажано однією з найулюбленіших вправ дітей.

Рефлексія передбачає ретроспективну оцінку заняття в двох аспектах: емоційному (що сподобалось – не сподобалось, було добре – погано і чому) і смислового (чому це важливо, навіщо ми це робили). Рефлексія наприкінці заняття дає дітям змогу з допомогою дорослого відповісти на питання (для чого це потрібно, як це може допомогти в житті), створює можливість зворотного емоційного зв'язку між психологом та учасниками групи.

Перелік матеріалів та обладнання для реалізації програми:

- бейджики
- аркуші паперу формату А4
- олівці
- маркери
- фарби
- кольоровий папір
- клей
- ножиці
- стікери
- скотч
- ТЗН
- кульки
- музика для релаксу
- гумові маски.

Опис вимог до матеріально-технічного оснащення закладу для реалізації програми: заняття варто проводити в спеціально обладнаному приміщенні для проведення корекційних та тренінгових занять. Необхідно мати комп'ютер, колонки, проектор, екран.

Детальний опис матеріалів та обладнання подано в описі занять.

Строки та етапи реалізації програми: заняття проводяться відповідно до результатів діагностичних обстежень та запиту (батьків, класоводів). Тривалість проведення занять - до двох місяців; 12 занять по 40-50 хв. при режимі роботи два рази на тиждень. Кожне заняття має свою структуру. Крім того, в кожному занятті є практична частина з використанням вправ та методик для формування практичних навичок, які допомагають дітям діяти в

стані страхів. Заняття можна проводити як у першому, так і другому семестрі.

Ключові слова: страх, уява, тривожність, побоювання, переляк, жах, негативні та позитивні емоції, способи керування емоційним станом, навіювання, конфлікти, стресостійкість.

Вікова категорія : здобувачі освіти 3-4 класів, які потребують корекції страхів та розвитку емоційної стабільності. Кількість учасників програми має бути постійною і становити не менше 6 осіб і не більше 12.

Опис вимог до спеціаліста, який впроваджує програму:

Корекційно-розвиткову програму в своїй діяльності можуть впроваджувати практичні психологи, соціальні педагоги, керівники гуртків, що мають досвід тренінгової роботи. Основними вимогами до спеціаліста який впроваджує програму, є знання вікових особливостей дітей та практичні навички щодо роботи з дітьми відповідної категорії. Бажано вміти використовувати комунікативні техніки, арттерапевтичні техніки, володіти засобами мімічної виразності, інсценування. Спеціаліст повинен володіти професійно важливими навичками: вміти спиратися на актуальний рівень розвитку і потенційні можливості дітей; робити позитивний прогноз подальшої корекції та розвитку; володіти технікою встановлення довірливих відносин на основі безоціночних суджень і прийняття дітей такими, якими вони є; вміти організовувати зворотній зв'язок; уникати нав'язування власного життєвого досвіду; поважати гідність дитини.

Діагностика:

Метою діагностики є вивчення рівня тривожності й основних видів страхів у дітей військовослужбовців та рівня їх вираження.

Для діагностики виявлення страхів у дітей досліджуваної вікової категорії обрали такі методики:

- методику на виявлення дитячих страхів О.І. Захарова та М. Панфілової [18];
- методику «Шкала явної тривожності СМАС» (в адаптації А.М. Прихожан) [22];
- методику діагностики самооцінки Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна [23].

Очікувані результати:

- зменшення рівня тривоги;
- зменшення інтенсивності страхів;
- усвідомлення особистої відповідальності за власні негативні емоційні стани;
- подолання негативних проявів у спілкуванні;
- вміння адекватно виражати свої емоції та почуття;
- підвищення рівня комунікативних вмінь та навичок;
- збільшення довіри до оточення;
- підвищення рівня самооцінки.

Апробацію програми проведено з 15.01.2017 по 25.02.2018 н.р. в

Ізяславському НВК «ЗОШ І-ІІІ ст. №2, ліцей» ім.О.Кушнірука Хмельницької області.

Кількість учасників: 44

2.2 ТЕМАТИКА КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВИХ ЗАНЯТЬ

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
Заняття 1 «Страх – захисна реакція організму»			
1.1	Вступне слово психолога	2 хв.	назва програми, вислів Лууле Віїлма
1.2	Вправа «Знайомство»	3 хв.	кулька, бейджики, маркери
1.3	Вправа «Привітання»	2 хв.	
1.4	Казка про Страх	10 хв.	смайлики з різними емоціями, додаток 1
1.5	Розминка. Вправа «Австралійський дощ»	3 хв.	
1.6	Поетична ілюстрація «Страх»	5 хв.	
1.7	Вправа «Намалюй свій страх »	15 хв.	папір формату А4, кольорові олівці, фарби
1.8	«Чарівна паличка» (рефлексія)	3 хв.	дерев'яна паличка, розфарбована різними кольорами
1.9	Вправа-прощання «Електричний струм»	2 хв.	
Заняття 2 «Фантазування та страхи дитинства»			
2.1	Вправа-привітання «Привіт по колу»	2 хв.	
2.2	Вправа-розминка «Дзеркало»		стікери з написами емоцій
2.3	Філософська притча про сутність страху	8 хв.	
2.4	Вправа «Закінчи речення »	5 хв.	м'яч
2.5	Вправа «Страх дитинства»	15 хв.	папір формату А4, кольорові олівці, фарби
2.6	Вправа «Калейдоскоп емоцій»	5 хв.	картки з описом ситуацій для зображення емоційного настрою
2.7	Вправа «Чарівна паличка» (рефлексія)	3 хв.	дерев'яна паличка, розфарбована різними кольорами
2.8	Вправа-прощання	2 хв.	

	«Електричний струм»		
Заняття 3 «Лабіринти страхів»			
3.1	Вправа «Привітання»	2 хв.	
3.2	Вправа-розминка «Австралійський дощ»	3 хв.	
3.3	Вправа «Вниз за течією»	5хв	картинки із зображенням бурхливої річки
3.4	Вправа «Лабіринт страхів»	15 хв.	папір формату А4, кольорові олівці, фарби додаток 2
3.5	Міні-оповідання «Спортсмен Петрик»	5 хв.	
3.6	Вправа «Страшна казка по колу»	7 хв.	
3.7	Релаксація «Веселка»	2 хв.	спокійна релаксаційна музика
3.8	Вправа «Чарівна паличка» (рефлексія)	3 хв.	дерев'яна паличка, розфарбована різними кольорами
3.9	Вправа-прощання «Електричний струм»	2 хв.	
Заняття 4 «Життєва енергія та страх »			
4.1	Вправа-привітання «Дружні долоньки»	5 хв.	папір формату А4, олівці
4.2	Вправа-руханка «Погода у Занзібарі»	3 хв.	
4.3	Вправа «Великий і малий страх»	10 хв.	папір формату А4, кольорові олівці, фарби, стаканчики з водою
4.4	Історія для роздумів «Приборкати страх»	7 хв.	
4.5	Вправа «Розпізнай емоцію і перетвори на казку»	10 хв.	картинка із зображенням рибок, які символізують різні емоції, додаток 3
4.6	Вправа «Зачарований острів»	5 х	картинки із зображенням лимонів та апельсинів

4.7	Вправа «Чарівна паличка» (рефлексія)	3 хв.	дерев'яна паличка, розфарбована різними кольорами
4.8	Вправа-прощання «Електричний струм»	2 хв.	
Заняття 5 «Чого боятися?»			
5.1	Вправа "Привітання".	2 хв.	
5.2	Вправа-руханка «Погода у Занзібарі»	3 хв.	
5.3	Вправа «Чого я боюся?»	5 хв.	папір, олівці
5.4	Притча «Чого боятися?»	5 хв.	
5.5	Вправа «Придумай завершення казки»	10 хв.	бланки із надрукованим початком казки
5.6	Вправа «Скульптор і глина»	10 хв.	
5.7	Релаксація «Ресурсні образи»	5 хв.	релаксаційна музика, слайди
5.8	Вправа «Чарівна паличка» (рефлексія)	3 хв.	дерев'яна паличка, розфарбована різними кольорами
5.9	Вправа-прощання «Електричний струм»	2 хв.	
Заняття 6 «Страшні маски»			
6.1	Вправа - привітання «Я радий тебе бачити!»	2 хв.	свічка
6.2	Вправа «Ми йдемо полювати на лева»	3 хв.	
6.3	Притча «Про двох вовків»	5 хв.	
6.4	Вправа «Розправся зі страхом»	15-20 хв.	папір формату А4, кольорові олівці, фарби, стаканчики з водою
6.5	Вправа «Страшні маски»	5 хв.	гумові маски страшних героїв, маленькі диванні подушки
6.7	Релаксація «Море»	5 хв.	релаксаційна музика
6.8	Вправа «Чарівна паличка» (рефлексія)	3 хв.	дерев'яна паличка, розфарбована різними кольорами
6.9	Вправа-прощання	2 хв.	

	«Електричний струм»		
Заняття 7 «Найбільша перемога – перемога над собою»			
7.1	Вправа «Павутиння»	3 хв.	клубок ниток
7.2	Вправа «Ми йдемо полювати на лева»	3 хв.	
7.3	Вправа «Малюнок чогось дуже страшного»	15 хв.	папір формату А4, кольорові олівці, фарби, стаканчики з водою
7.4	Вправа «Подаруй сердечко»	10 хв.	олівці, картинки зі злими і добрими казковими героями, паперові сердечка, додаток 4
	Казка про страх	10 хв.	
7.5	Вправа «Чарівна паличка» (рефлексія)	3 хв.	дерев'яна паличка, розфарбована різними кольорами
7.6	Вправа-прощання «Електричний струм»	2 хв.	
Заняття 8 «Тренуємо емоції»			
8.1	Вправа «Портрет у промінні сонця»	5 хв.	аркуші паперу, олівці
8.2	Вправа-руханка «Саймон сказав...»	5 хв.	
8.3	Вправа «Склади завершення казки»	10 хв.	
8.4	Вправа «Відро для сміття»	10 хв.	папір формату А4, кольорові олівці, фарби, стаканчики з водою
8.5	Вправа «Тренуємо емоції»	10 хв.	картинки із зображенням різних емоційних станів, додаток 5
8.6	Вправа «Чарівна паличка» (рефлексія)	3 хв.	дерев'яна паличка, розфарбована різними кольорами
8.7	Вправа-прощання «Електричний струм»	2 хв.	
Заняття 9 «Крила впевненості»			
9.1	Вправа «Кросворд»	5 хв.	аркуші паперу, олівці

9.2	Вправа-руханка «Саймон сказав...»	3 хв.	
9.3	Казка «Зайчєня-боягуз»	7 хв.	
9.4	Вправа «Подолай свій страх»	10 хв.	папір формату А4, кольорові олівці, фарби, стаканчики з водою
9.5	Творча вправа «Напишіть листа своєму страху»	10 хв.	аркуші паперу, ручки
9.6	Вправа «Крила впевненості»	5 хв.	
9.7	Вправа «Чарівна паличка» (рефлексія)	3 хв.	дерев'яна паличка, розфарбована різними кольорами
9.8	Вправа-прощання «Електричний струм»	2 хв.	
Заняття 10 «У країні почуттів»			
10.1	Вправа-привітання «Привіт по колу».	2 хв.	
10.2	Вправа «Хто я?»	4 хв.	аркуші паперу, ручки
10.4	Вправа-розминка «Австралійський дощ».	3 хв.	
10.5	Міні-казка «У країні почуттів»	5 хв.	
10.6	Вправа «Цікава розповідь про страшне»	10 хв.	диктофон
10.7	Вправа «Мені не страшно».	15 хв.	папір формату А4, кольорові олівці, фарби, стаканчики з водою
10.8	Вправа «Чарівна паличка» (рефлексія)	3 хв.	дерев'яна паличка, розфарбована різними кольорами
10.9	Вправа-прощання «Електричний струм»	2 хв.	
Заняття 11 «Істина – в серці кожного»			
11.1	Вправа «Привітання»	2 хв.	
11.2	Вправа «Погляд збоку...»	2 хв.	
11.3	Вправа «Ми йдемо полювати на лева»	3 хв.	

11.4	Вправа «Перетворення страхів»	15 хв.	папір формату А4, кольорові олівці, фарби, стаканчики з водою; кольоровий папір
11.5	Вправа «Заморожений» -	5 хв.	
11.6	Притча «Істина – в серці»	10 хв.	
11.7	Релаксація «Метелик»	3 хв.	релаксаційна музика
11.8	Вправа «Чарівна паличка» (рефлексія заняття)	3 хв.	дерев'яна паличка, розфарбована різними кольорами
11.9	Вправа-прощання «Електричний струм»	2 хв.	
Заняття 12 «Не всі сміливими народжуються - сміливими стають»			
12.1	Вправа-привітання «Привіт по колу».	2 хв.	
12.2	Вправа «Поїзд дружби»	3 хв.	
12.3	Вправа «Веселка сили».	10 хв.	шаблони веселки, пластилін, додаток 6
12.4	Оповідання «Обруч»	10 хв.	
12.5	Вправа «Відпускаємо страх»	10 хв.	кольорові кульки, додаток 7
12.6	Рухлива гра «Якщо весело тобі...»	5 хв.	музичний супровід
12.7	Вправа «Чарівна паличка» (рефлексія)	3 хв.	дерев'яна паличка, розфарбована різними кольорами
12.8	Вправа-прощання «Електричний струм»	2 хв.	

2.3 КОНСПЕКТИ ЗАНЯТЬ

Заняття 1

«Страх – захисна реакція організму»

Мета: познайомити учасників один з одним, емоційно залучити до заняття, налаштувати на продуктивну групову діяльність; дати можливість усвідомити власний емоційний світ, сформулювати поняття, що страх необхідний людям для самозбереження; виявити актуальний страх та відношення кожного до власного страху; формувати комунікативні вміння, виховувати прихильність та повагу до інших дітей.

Час: 40-50 хв.

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
1.1	Вступне слово психолога	2 хв.	назва програми, вислів Лууле Віїлма
1.2	Вправа «Знайомство»	3 хв.	кулька, бейджики, маркери
1.3	Вправа «Привітання»	2 хв.	
1.4	Казка про Страх	10 хв.	смайлики з різними емоціями, додаток 1
1.5	Розминка. Вправа «Австралійський дощ»	3 хв.	
1.6	Поетична ілюстрація «Страх»	5 хв.	
1.7	Вправа «Намалюй свій страх»	15 хв.	Папір формату А4, кольорові олівці, фарби
1.8	«Чарівна паличка» (рефлексія)	3 хв.	дерев'яна паличка, розфарбована різними кольорами
1.9	Вправа-прощання «Електричний струм»	2 хв.	

Хід заняття

Вступне слово психолога 2 хв.

Повідомлення загальної мети роботи групи.

Діти сідають в коло. Психолог повідомляє, що вони будуть зустрічатися разом на спеціальних заняттях. Ці заняття не будуть схожі на уроки. На них можна буде гратися, малювати, складати казки, а головне – ділитися почуттями та емоціями, отримувати поради, допомогу або підтримку, навчатися краще розуміти себе та інших, дізнаватися про себе та інших багато нового та корисного.

«Почуття не виключають розуму, але розум виключає почуття – перетворює почуття в емоції, які потім починає пригнічувати, знищувати. З'єднання почуттів і розуму - мистецтво, на творення якого потрібен час».

Лууле Віїлма

«Маю надію, що наші заняття допоможуть глибше пізнати власний емоційний світ, навчать керувати ним, долати негативні переживання та сприймати світ в яскравих фарбах і з усмішкою».

1. Вправа «Знайомство» 3 хв.

Мета: познайомити учасників заняття одне з одним

Хід вправи: діти перекидають один одному кульку і називають своє ім'я. Розповідають про нього: як називають вдома, у дворі, які є пестливі, лагідні слова, імена.

Пишуть на бейджику, як подобається, щоб називали на занятті і прикріплюють.

2. Вправа «Привітання» 2 хв.

Мета: емоційне залучення до заняття

Хід вправи: діти стають у коло. Тиснуть один одному руки(струм), посміхаючись. Запропонувати привітатися по колу з різною інтонацією. (Підбадьорити дітей, що тихо і невиразно говорять). Закінчує привітання психолог, пропонуючи привітатися всім разом.

3. Казка про Страх 10 хв.

Мета: усвідомлення того, що страх - це захисна реакція організму, необхідна кожному для самозбереження.

Хід:

Створив Бог Людину. І дав їй багато почуттів: радість, любов, сміливість, повагу. (показати позитивні емоційні стани на смайликах) Подумав і додав страх, недовіру, злість (показати негативні емоційні стани на смайликах). «Навіщо?» – запитаєте ви. Ось і послухайте.

Пішла Людина світом. Йшла і раділа, бо прокинулася в ній любов до світу і радість. І так добре в неї на серці було, так привільно! Сподобалися їй такі почуття: любов і радість. Раптом побачила Дракона. Дракон хотів схопити Людину і понести в свою печеру. І тут Людина відчула Страх. Коліна в неї затремтіли, в животі неприємно зробилося, а ноги захотіли бігти щодуху. Так і зробила Людина. Побігла, тільки п'яти заблищали. Зупинилася Людина, відхекалася. І зрозуміла, що їй цей Страх не подобається! Не хоче вона більше його відчувати! І сховала його Людина в п'яту. Йде вона далі. Почувається сміливою, пишається, що сховала свій Страх у п'яту. І вирішила тоді знайти Дракона і перемогти його! А Страх сидить собі в п'яті, мовчить та сил набирається! Не помітила цього Людина, та тільки Страх виріс більше за неї. А сил набрався таких, що почав уважати себе Господарем Людини! А вона тим часом знайшла Дракона і кричить йому: - «Гей, Драконе, виходь з Людиною битися!» Дракон і вийшов. Тут Страх, що сидів у п'яті і сил набрався, вийшов і більшим від самої Людини виявився! Охопив він

Людину, не дає їй ні з місця зрушити, ні руки підняти. Тільки очі в Людини великі зробилися. А в очах - Страх величезний. Побачив те Драконе, схопив Людину і забрав у свою печеру. І кинув на саме дно. Так сказав: « Бійся, бійся! Я страх люблю, я його їм!» Розсердилася тоді Людина на свій Страх і вигнала його, сказавши:

- Забирайся геть! Немає в мені для тебе місця!

Страх тоді вийшов із Людини. Але забрав із собою вміння чути, бачити, бігти, відчувати. І вирішив Страх далеко не йти, а бути поблизу з Людиною - раптом та передумає і візьме його назад. Але Людина цього не помітила - так тішилася, що Страху позбулася! Вилізла вона з печери і не побачила, що перед печерою стоїть сам Драконе, не почула, як він регоче, з'їсти її хоче! Вилізла Людина, хотіла було втекти - та не може! Хотіла Дракону відсіч дати - та не відчуває своїх рук і ніг (Страх усі відчуття забрав). А Драконе відчув безпорадність Людини і вирішив її з'їсти! Почала Людина кликати на допомогу. А Страх тут як тут, запитує:

- Я можу тобі допомогти, я твій Страх! Пустиш мене до себе назад?

- Так, допоможи мені! Тільки пам'ятай, що я твій господар, а не ти - мій!

Страх погодився. Погано йому без Людини – наче й немає його зовсім. І Страх повернувся. І повернув Людині вміння чути, бачити, бігти, відчувати. Тоді Людина побачила Дракона - який він великий, почула його слова - як він збирається її з'їсти, відчула свої руки і ноги. Побігла швидко, витягнула із землі дерево-дуб разом із корінням, прибігла до Дракона та як стукне його! Виявляється, Сміливість давно вже зі Страхом товаришувала в Людині. І перемогла Людина Дракона! А Страх вона собі залишила - за слугу став. Щоб попереджав про небезпеку та сили допомагав розраховувати.

Запитання:

- Чому людина спочатку відмовилась від емоції страху?
- Що забрав страх із собою?
- З якою умовою людина пустила назад страх?
- Яка риса характеру товаришує зі страхом?
- Про що попереджає страх, в чим допомагає людині?

4. Вправа-розминка «Австралійський дощ» 3 хв.

Мета: активізація діяльності, налаштування на продуктивну групову діяльність

Хід вправи: всі діти стають в коло. За прикладом психолога виконують певні рухи, що супроводяться віршованими рядками.

- В Австралії піднявся вітер (тертя долонями рук)
- Починає накрапати дощ (клацання пальцями)
- Дощ посилюється (плескання в долоні)
- Починається справжня злива (плескання по стегнах)
- А ось і град, справжня буря (тупання ногами)
- Але що це? Буря стихає (плескання по стегнах)
- Дощ стихає (плескання в долоні)
- Краплі маленькі (клацання пальцями)

- Тихий шелест вітру (тертя долонями рук)
- Сонце (руки підняти вгору)

5. Поетична ілюстрація «Страх» 5 хв.

Мета: усвідомлення негативних емоцій

Хід вправи: під час читання вірша зобразити пантомімою дії та почуття

Мене лякав так часто жах,

Ховаючись в кутки,

І я, злякавшись, крикнув: «Ах!»

Та тільки навпаки,—

Я крикнув: «Ха!» —

І раптом жах

У темряву пірнув.

Злякався він. А слово «Ах!»

Навіки я забув.

Рефлексивне завдання:

- В яких ситуаціях ви відчували почуття страху?
- Чи вдалося вам подолати його?
- Це був страх чого? *(Страх темряви, неуспішності, перед контрольною роботою, перед викликом до дошки, страх самотності, незнайомих ситуацій тощо)*

6. Вправа «Намалюй свій страх » 15 хв.

Мета: виявити актуальний страх та з'ясувати ставлення до власного страху

Хід вправи: перед вами аркуш паперу і кольорові олівці та фарби. Необхідно намалювати страх таким, як ви його бачите.

Після того, як діти намалювали, відбувається обговорення:

- Як ти назвеш свій страх?
- Де відбуваються події?
- Де він проживає?
- Що він відчуває? Тощо.

7. Вправа «Чарівна паличка» (рефлексія) 3 хв.

Мета: формувати вміння обмінюватися думками, враженнями.

Хід вправи: передаючи «чарівну паличку», діти обмінюються думками, враженнями

- Які емоції супроводжували вас під час заняття?
- З якими емоціями ви завершуєте заняття?
- Що вам сподобалось на занятті?
- Що нового дізналися на занятті?

8. Вправа-прощання «Електричний струм» 2 хв.

Мета: виховувати прихильність та повагу до інших

Усі беруться за руки і, починаючи з психолога, передають потиски один одному. Коли цей сигнал надходить до педагога з іншого боку, піднімають руки вгору і промовляють: «До побачення! До наступної зустрічі!»

Заняття 2

«Фантазування та страхи дитинства»

Мета: налаштувати на співпрацю, допомогти зняти емоційне та м'язове напруження, розвивати вміння виявляти емоції; допомогти усвідомити, що страхи можуть навіюватись, безпідставно з'являться; розвивати уяву, міміку і жести; формувати навички позитивного мислення, комунікативні вміння, виховувати прихильність та повагу до інших дітей

Час: 40-50 хв.

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
2.1	Вправа-привітання «Привіт по колу»	2 хв.	
2.2	Вправа-розминка «Дзеркало»		стікери з написами емоцій
2.3	Філософська притча про сутність страху	8 хв.	
2.4	Вправа «Закінчи речення»	5 хв.	м'яч
2.5	Вправа «Страх дитинства»	15 хв.	папір формату А4, кольорові олівці, фарби
2.6	«Калейдоскоп емоцій»	5 хв.	картки з описом ситуацій для зображення емоційного настрою
2.7	Вправа «Чарівна паличка» (рефлексія)	3 хв.	дерев'яна паличка, розфарбована різними кольорами
2.8	Вправа-прощання «Електричний струм»	2 хв.	

Хід заняття

1. Вправа-привітання «Привіт по колу» 2 хв.

Мета: емоційне залучення до заняття

Хід вправи:

Всі діти стають в коло. Зі словом «Привіт!» психолог плескається обома долонями з дитиною, що стоїть ліворуч. Це привітання має пройти через кожну дитину по колу і знову повернутися до психолога, а потім пройти у зворотному напрямку.

2. Вправа-розминка «Дзеркало» 5 хв.

Мета: зняття емоційного та м'язового напруження, розвиток вміння виявляти емоції, допомогти дитині розкритися, відчувати себе вільно, а також побачити себе ззовні.

Хід вправи:

Усі учасники заняття стають у коло. По черзі показують, як вони виявляють свої емоції (радість, здивування, сум, страх): «Я радію ось так...», «Я сумую ось так...». «Я боюся ось так...» Інші повторюють за ведучим. (Виходять відтворювати емоції за бажанням)

3. Філософська притча про сутність страху 8 хв.

Мета: усвідомлення того, що страхи можуть навіюватись, безпідставно з'являться

Одного разу Ходжа Насреддін провів цілий день в гостях у свого друга в сусідньому містечку. Коли повертався додому, сонце вже сідало на заході і наставали короткі південні сутінки. В цей час Ходжа проходив повз високі стіни огорожі. Раптом вдалині на тлі червоного неба з'явилося кілька фігур, що рухаються назустріч.

Насреддін-ефенді не на жарт злякався: «Ось, адже як! Це, напевно, розбійники! Вони чекали мене і тепер ідуть, щоб обібрати мене!» Страх був настільки великий, що Ходжа вирішив втекти. Він швидко перестрибнув через огорожу і тут же зрозумів, що опинився на цвинтарі. Кожен знає, які почуття можуть виникнути ввечері на кладовищі. Діватись нікуди, прийшлося заховатись на кладовищі, прикинувшись неживим.

Однак ті люди встигли помітити дивного перехожого, який раптом різко втік. Перестрибнувши через огорожу кладовища, вони занепокоїлись, що то був злодій, який йшов з чимось украденим, але, побачивши їх, вирішив сховатися. Тому вони почали шукати втікача.

У свою чергу Ходжа тремтів, тому що зрозумів, що люди перелазять через огорожу і неодмінно його пограбують.

Тим часом стурбовані шукачі побачили дивного перехожого, що причаївся і лежить. Один із них запитав: «Ей, дивак! Що з тобою трапилося? Ти щось накоїв погане, що втік від нас?»

Ходжа зрозумів, що ці люди не є небезпечними. Йому раптом стало так добре, що він розсміявся, встав і сказав: «Так, ви маєте рацію, зі мною щось трапилося. Але це ж саме сталося і з вами теж!»

Аналіз притчі:

- Чому перехожі втікали один від одного?
- Які почуття керували «героями» притчі?
- Чи буває з нами щось подібне?
- Як би ви вчинили в даній ситуації?

4. Вправа «Закінчи речення» 5 хв.

Мета: усвідомлення того, що страх характерний для всіх людей

Хід вправи:

Ведучий кидає учасникам м'яч і просить закінчити речення:

- «Діти іноді бояться...»
- «Дорослі іноді бояться...»
- «Мами іноді бояться...»
- «Вчителі іноді бояться...»

При обговоренні ведучий разом з дітьми робить висновок про те, що всі люди іноді бояться, і страх – це емоція, яка властива кожній людині.

5. Вправа «Страх дитинства» 15 хв.

Мета: актуалізація почуття страху

Хід вправи:

Ведучий розповідає дитині про свої власні дитячі страхи, тим самим показуючи йому, що страх - нормальне людське почуття, і його не треба соромитися. Потім він просить дітей уявити себе маленькими і згадати, чого вони тоді боялися. Дитині пропонується намалювати малюнок на тему: «Чого я боявся, коли був маленьким». Після малювання пропонується домалювати і зробити смішним малюнок. Діти разом сміються над своїми страхами.

6. Етюд «Калейдоскоп емоцій» 5 хв.

Мета: розвиток уяви, міміки і жестів; формування навичок позитивного мислення

Хід вправи: діти в групах отримують картки з описом ситуацій для зображення емоційного настрою.

- а) насуптеся, як осіння хмара (розгнівана людина, зла чарівниця);
- б) розсердьтеся, як дитина, в якій забрали яблуко(два цапи на мосту; людина, якій наступили в переповненому автобусі на ногу);
- в) злякайтеся, як:
 - дитина, що загубилася в лісі;
 - їжак, що побачив ведмедя;
 - кошеня, на яке гавкає величезний собака;
 - мишка, що сховалась в нірці від злого кота;
- г) посміхніться, як кіт на сонці (Буратіно, який отримає від Тортилли золотий ключик; хитра лисиця, яка сиділа верхи на «битому» вовкові; дитина, що зраділа несподіваному приємному подарунку).

Запитання:

- Які емоції допомагають відчувати повноту життя?
- Які емоції заважають спілкуватися, дружити, здійснювати задумане?

Висновок: необхідно налаштовуватись на позитивні емоції силою свідомості.

7. Вправа «Чарівна паличка» (рефлексія) 3 хв.

Мета: формувати вміння обмінюватися думками, враженнями

Хід вправи: передаючи «чарівну паличку», діти обмінюються думками, враженнями.

- Які емоції супроводжували вас під час заняття?
- З якими емоціями ви завершуєте заняття?
- Що вам сподобалось на занятті?
- Що нового дізналися на занятті?

8. Вправа-прощання «Електричний струм» 2 хв.

Мета: виховувати прихильність та повагу до інших дітей

Усі беруться за руки і, починаючи з психолога, передають один одному потиск руки. Коли цей сигнал надходить до педагога з іншого боку, піднімають руки вгору і промовляють: «До побачення! До наступної зустрічі!»

Заняття 3 «Лабіринти страхів»

Мета: створити позитивний емоційний фон на занятті, налаштувати на продуктивну групову діяльність, допомогти виявити субособистісні причини страхів через ініційовану проекцію та вміння долати перешкоди (страхи), формувати відчуття захищеності, розвивати вміння доводити страх до гротеску, вміння саморегуляції, вміння і навички знаходити внутрішній спокій, розвивати комунікативні вміння, виховувати прихильність та повагу до інших дітей.

Час: 40-50 хв.

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
3.1	Вправа «Привітання»	2 хв.	
3.2	Вправа-розминка «Австралійський дощ»	3 хв.	
3.3	Вправа «Вниз за течією»	5хв	картинка із зображенням бурхливої річки
3.4	Вправа «Лабіринт страхів»	15 хв.	папір формату А4, кольорові олівці, фарби, додаток 2
3.5	Міні-оповідання «Спортсмен Петрик»	5 хв.	
3.6	Вправа «Страшна казка по колу»	7 хв.	
3.7	Релаксація «Веселка»	2 хв.	спокійна релаксаційна музика
3.8	Вправа «Чарівна паличка» (рефлексія)	3 хв.	дерев'яна паличка, розфарбована різними кольорами
3.9	Вправа-прощання «Електричний струм»	2 хв.	

1. Вправа «Привітання» 2 хв.

Мета: створення позитивного емоційного фону

Хід вправи:

Доброго дня! Давайте привітаємося один з одним у незвичайний спосіб. Зараз я повернуся до того, хто сидить від мене праворуч, назву його ім'я і скажу, що рада його бачити. Він повернеться до свого сусіда праворуч і зробить те саме, і так, доки кожен із вас не привітає свого сусіда.

2. Вправа-розминка «Австралійський дощ» 3 хв.

Мета: активізація діяльності, налаштування на продуктивну групову діяльність

Хід вправи:

Всі діти стають в коло. За прикладом психолога виконують певні рухи у супроводі віршованих рядків.

- В Австралії піднявся вітер (тертя долонями рук)
- Починає крапати дощ (клацання пальцями)
- Дощ посилюється (плескання в долоні)
- Починається справжня злива (плескання по стегнах)
- А ось і град, справжня буря (тупання ногами)
- Але що це? Буря стихає (плескання по стегнах)
- Дощ стихає (плескання в долоні)
- Краплі маленькі (клацання пальцями)
- Тихий шелест вітру (тертя долонями рук)
- Сонце (руки підняти вгору)

3. Вправа «Вниз за течією» 5хв.

Мета: виявити субособистісні причини страхів через ініційовану проекцію та вміння долати перешкоди (страхи)

Хід вправи: перед вами річка, яка має швидку течію, а вам необхідно дістатися до протилежного берега. Переплисти не вдасться, так як течія дуже стрімка. Вам потрібно придумати засіб, щоб безпечно дістатись до берега. Запропонуйте свої варіанти?

Обговорення: вислуховуючи думки дітей, психолог намагається зрозуміти прихований зміст долаття страхів. Наштовхує на думку дітей, що з будь-якої ситуації в житті є вихід.

4. Вправа «Лабіринт страхів» 15 хв.

Мета: актуалізація свого страху, сформувати відчуття захищеності, розвивати практичні вміння саморегуляції

Хід вправи:

Дитині дається малюнок порожнього лабіринту і пропонується його «заселити» страшними персонажами (домалювати). Після виконання завдання діти показують роботи групі, розповідають про них.

Наступне завдання: необхідно згадати себе в той момент, коли чогось боявся чи відчував тривогу, і подумати, що допомогло справитися зі страхом (лягти спати, послухати казку, музику, поділитись з батьками тощо). Скласти список допомоги в тривожні моменти і за потреби знаходити допомогу саме з цього списку.

5. Міні-оповідання «Спортсмен Петрик» 5 хв.

Мета: формувати усвідомлення того, що страх впливає на самозбереження та самозахист

Прогулюючись покинутим садом, хлопчик Петрик побачив стару криницю. Цікаво стало хлопцеві, і він заглянув усередину. Та сильно перехилившись через край колодязя, впав у нього. Колодязь був дуже глибокий, по груди заповнений водою. А ще в ньому кишіло п'явками та

всякою нечистю. Моторошно стало хлопцеві. Добре, що в колодязь звисала мотузка, і Петрик швидко по ній вибрався догори.

Наступного дня Петрик отримав вперше дванадцять балів з фізкультури, тому що швидше за всіх піднявся по канату.

Аналіз ситуації:

- Чому з Петриком трапилась така пригода?
- Що допомогло врятуватися в цій ситуації?
- Які почуття додали сили для порятунку?
- Чи завжди негативні емоції заважають у житті?

Висновок: страх впливає на самозахист та самозбереження людей.

6. Вправа «Страшна казка по колу» 7 хв.

Мета: допомогти дітям довести страх до гротеску(поєднання трагічного і комічного)

Хід вправи: діти з допомогою психолога, додаючи кожен по 1-2 пропозиції, складають страшну казку. Казка повинна «нагромадити» так багато страшного, щоб звернути страшний зміст в смішну протилежність.

Наприклад:

«Андрійко дорогою до школи побачив собаку. Пес виявився дуже великим і дуже голодним. Андрійко злякався, собака це відчув і з вишкіреною пащею кинувся до хлопця. Йому нікуди було сховатися. Андрійко зняв рюкзак і став туди залазити, щоб заховати хоч голову від собаки. Але сильний гавкіт продовжувався. Тоді Андрійко дужче злякався і з рюкзака заверещав: «Допоможіть!!!»

Собака такого чудовиська перелякався і втік. Виявляється, пес почув запах бутерброда з рюкзака і гавкав, щоб Андрійко поділився.»

7. Релаксація «Веселка» 2 хв.

Мета: формувати вміння виробляти внутрішній позитивний спокій

Хід вправи:

Звучить спокійна релаксаційна музика.

Ведучий пропонує учасникам сісти в зручній позі, розслабитись:

«Закрийте очі, уявіть екран, на екрані ви бачите веселку – кольори, які подобаються.

Перший колір – **голубий**. Він може бути м'яким і заспокійливим, приємно милувати око в спеку. Що ви уявляєте, коли бачите голубий колір?

Наступний колір – **червоний**. Він дає енергію і тепло. На нього добре дивитись, коли холодно. А що ви уявляєте, коли дивитесь на червоний колір?

Жовтий колір приносить нам радість. Він грає, як сонце, і ми посміхаємось, а ще він піднімає настрій. А що ви уявляєте, коли бачите жовтий колір?

Зелений колір – колір природи. Якщо ми хворі, він допомагає нам почувати себе краще. А що ви уявляєте, коли дивитесь на цей колір?

Нехай ваш улюблений колір приносить гарний настрій і приємне самопочуття!»

8. Вправа «Чарівна паличка» (рефлексія) 3 хв.

Мета: формувати вміння обмінюватися думками, враженнями

Хід вправи: передаючи «чарівну паличку», діти обмінюються думками, враженнями

- Які емоції супроводжували вас під час заняття?
- З якими емоціями ви завершуєте заняття?
- Що вам сподобалось на занятті?
- Що нового дізналися на занятті?

9. Вправа-прощання «Електричний струм» 2 хв.

Мета: виховувати прихильність та повагу до інших дітей

Усі беруться за руки і, починаючи з психолога, передають один одному потиск руки. Коли цей сигнал надходить до педагога з іншого боку, піднімають руки вгору і промовляють: «До побачення! До наступної зустрічі!»

Заняття 4

«Життєва енергія та страх»

Мета: покращити психологічний клімат у групі, підвищити самооцінку в учасників, налаштувати на продуктивну групову діяльність, розвивати у дітей здатність до розототожнення актуальних, наявних страхів та способів їх подолання; сформувати уміння здійснювати розподіл внутрішніх сил, навчити дітей розпізнавати емоції та почуття, розвивати соціальну чутливість, інтуїцію, творчі здібності, навчити розпізнавати негативні емоції та перетворювати їх на позитивні.

Час: 40-45 хв.

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
4.1	Вправа-привітання «Дружні долоньки»	5 хв.	папір формату А4, олівці
4.2	Вправа-руханка «Погода у Занзібарі»	3 хв.	
4.3	Вправа «Великий і малий страх»	10 хв.	папір формату А4, кольорові олівці, фарби, стаканчики з водою
4.4	Історія для роздумів «Приборкати страх»	7 хв.	
4.5	Вправа «Розпізнай емоцію і перетвори на казку»	10 хв.	картинка із зображенням рибок, які символізують різні емоції, додаток 3
4.6	Вправа «Зачарований острів»	5 хв	картинки із зображенням лимонів

			та апельсинів
4.7	Вправа «Чарівна паличка» (рефлексія)	3 хв.	дерев'яна паличка, розфарбована різними кольорами
4.8	Вправа-прощання «Електричний струм»	2 хв.	

1. Вправа-привітання «Дружні долоньки» 5 хв.

Мета: підвищити самооцінку, покращити психологічний клімат у групі

Хід вправи:

Вітатися будемо незвичним способом. На аркушах паперу учасники обводять свої долоні і у верхньому кутку пишуть ініціали. Аркуші з долонями пускають по колу, щоб інші могли написати щось хороше про того, чия це долоня. Аркуш повертається до власника долоньки.

2. Вправа-руханка «Погода у Занзібарі» 3 хв.

Мета: активізація діяльності, налаштування на продуктивну групову діяльність

Хід вправи:

Стати в коло, повернутися праворуч і йти, повторюючи рухи за психологом: «У Занзібарі гріє сонечко (гладити по плечах того, хто йде попереду), дме легкий вітерець (провести пальцями по спині).

Та ось хмарки закрили сонце, почав накрапати дощик (стукати пальцями), здійнявся вітер (терти спину),

почалася злива (енергійно стукати пальцями по спині),

град (кулаками).

Але що це? Буря вщухає (усе у зворотному порядку).

Злива переходить у дрібний дощик,

Буря перетворюється на легенький вітерець.

У Занзібарі сонечко».

Можна продовжити гру, розвернувши учасників на 180° і запропонувавши «віддячити» тим, хто стояв позаду(повторити рухи).

3. Вправа «Великий і малий страх» 10 хв.

Мета: розвиток здатності до розототожнення актуальних, наявних страхів та способів їх подолання. Формування здатності виражати свої почуття та емоції в малюнку.

Матеріал: папір формату А4, кольорові олівці, фарби

Хід заняття:

Пропонується дітям намалювати свій найменший страх і найбільший. На завершення намалювати помічника, який вам допоможе впоратись зі страхами.

Висновок: у кожного з нас є помічник, який нас захищає і допомагає впоратись з негативними переживаннями (мама, тато, старший братик і т.п.) і дуже важливо спілкуватися із «помічниками» про свої тривоги.

4. Історія для роздумів «Приборкати страх» 7 хв.

Мета: сформувати вміння здійснювати розподіл внутрішніх сил на важливі життєві моменти.

Пацієнт звернувся до свого лікаря:

- Лікарю, мною керує страх, він відняв усю радість життя.

- Тут, у моєму офісі, є миша, яка гризе всі книги, - відповів лікар. -

Якщо я її налякаю, вона сховається від мене, і я перетворю своє життя на полювання на неї. Замість цього я перемістив всі свої важливі книги в безпечне місце і дозволяю їй гризти інші. Таким чином вона залишається лише мишею, а не чудовиськом.

Бійся лише кількох речей і сконцентруй весь страх на них - так ти зможеш бути хоробрим під час зустрічі з важливими справами.

Аналіз історії:

- Чому хотів навчити лікаря пацієнта?

- Які почуття додають сили для порятунку?

- Чи негативні емоції заважають помічати важливі речі у житті?

Висновок: людина, яка керує емоціями, добре розуміє, на що варто затрачати життєві сили.

5. Вправа «Розпізнай емоцію і перетвори на казку» 10 хв.

Мета: навчити дітей розпізнавати емоції та почуття, розвивати соціальну чутливість, інтуїцію, творчі здібності

Матеріал: картинка із зображенням рибок, які символізують різні емоції.

Хід вправи: пропонуємо дітям роздивитись картинку і записати емоції рибок (хто в якій послідовності бажає). Далі придумати і записати казку, що за пригоди трапилась з рибкою, використовуючи почерговість записаних емоцій. Зачитування за бажанням.

6. Вправа «Зачарований острів» 5 хв

Мета: навчити дітей розпізнавати за допомогою міміки і жестів негативні емоції та перетворювати їх на позитивні

Матеріал : картинки із зображенням лимонів та апельсинів.

Розподіляємо учасників на дві групи шляхом розрахунку апельсин - лимон. Кожному роздаємо картинку із зображенням відповідних фруктів. Потім «апельсини» обирають собі пару з «лимонів», запам'ятовують її та виходять за двері. «Лимони» зображають «зачарований острів», відтворюють мімікою негативні емоційні стани. «Апельсини» повинні відгадати певний емоційний стан обраної раніше пари і заспокоїти, втішити лагідними словами. Тільки таким чином з острова можна зняти чари.

7. Вправа «Чарівна паличка» (рефлексія) 3 хв.

Мета: формувати вміння обмінюватися думками, враженнями

Хід вправи: передаючи «чарівну паличку», діти обмінюються думками, враженнями.

- Які емоції супроводжували вас під час заняття?

- З якими емоціями ви завершуєте заняття?

- Що вам сподобалось на занятті?

- Що нового дізналися на занятті?

8. Вправа-прощання «Електричний струм» 2 хв.

Мета: виховувати прихильність та повагу до інших дітей

Усі беруться за руки і, починаючи з психолога, передають один одному потиск руки. Коли цей сигнал надходить до педагога з іншого боку, піднімають руки вгору і промовляють: «До побачення! До наступної зустрічі!»

Заняття 5 «Чого боятися?»

Мета: розвивати навички групової взаємодії, самопізнання, навчити дітей усвідомлювати моменти, що викликають тривожність, вчити вербалізувати страхи, змінювати сприйняття щодо особистих страхів та позитивно налаштовуватись незалежно від обставин; розвивати експресивність і вміння виражати свої емоції і відчуття, навчати способів отримання зворотнього зв'язку, здатності до емпатії.

Час: 40-50 хв.

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
5.1	Вправа "Привітання"	2 хв.	
5.2	Вправа-руханка «Погода у Занзібарі»	3 хв.	
5.3	Вправа «Чого я боюся?»	5 хв	папір, олівці
5.4	Притча «Чого боятися?»	5 хв.	
5.5	Вправа «Придумай завершення казки»	10 хв.	бланки із надрукованим початком казки
5.6	Вправа «Скульптор і глина»	10 хв.	
5.7	Релаксація «Ресурсні образи»	5 хв.	релаксаційна музика, слайди
5.8	Вправа «Чарівна паличка» (рефлексія)	3 хв.	дерев'яна паличка, розфарбована різними кольорами
5.9	Вправа-прощання «Електричний струм»	2 хв.	

1. Вправа "Привітання" 2 хв.

Мета: розвивати навички групової взаємодії, зменшити рівень нервово-психічного напруження, скутості, зниження тривожності, стабілізувати психоемоційний стан

Хід вправи: Діти стоять колом.

Завдання: привітатися одне з одним різними способами, не повторюючись.

2. Вправа-руханка «Погода у Занзібарі» 3 хв.

Мета: активізація діяльності, налаштування на продуктивну групову діяльність

Хід вправи:

Стати в коло, повернутися праворуч і йти, повторюючи рухи за психологом: «У Занзібарі гріє сонечко (гладити по плечах того, хто йде попереду),

дме легкий вітерець (провести пальцями по спині).

Та ось хмарки закрили сонце, почав накрапати дощик (стукати пальцями), здійнявся вітер (терти спину),

почалася злива (енергійно стукати пальцями по спині),

град (кулаками).

Але що це? Буря вщухає (усе у зворотному порядку).

Злива переходить у дрібний дощик,

буря перетворюється на легенький вітерець.

У Занзібарі сонечко».

Можна продовжити гру, розвернувши учасників на 180° і запропонувавши «віддячити» тим, хто стояв позаду (повторити рухи).

3. Вправа «Чого я боюся?» 5 хв

Мета: самопізнання, усвідомлення моментів, що викликають страхи.

Хід вправи:

Діти думають і прописують словами свої страхи. Далі по черзі називають першу й останню букву заданого слова, те, чого або кого вони бояться. Інші діти відгадують.

4. Притча «Чого боятися?» 5 хв.

Мета: розвивати вміння змінювати сприйняття щодо особистих страхів та позитивно налаштовуватись незалежно від обставин.

Одного разу почалася сильна гроза. Всі діти прибігли додому, але найменшої доньки не було.

Мати занепокоїлася і пішла її шукати. У дворі йшов дощ, безперервно виблискували блискавки і гримів грім. Від цих блискавок було моторошно, страшно.

Мати кожного разу здригалася від грому. Незабаром жінка знайшла свою дочку.

Дівчинка бігала під дощем. Щаслива, вона стрибала і танцювала. І кожного разу, коли в небі спалахувала блискавка, дівчинка піднімала своє обличчя до неба і весело сміялася!

Мама була дуже здивована:

– Що ти робиш? – запитала вона. – Тобі не страшно? Невже ти зовсім не боїшся грози?

– А чого тут боятися? – весело відповіла дівчинка.

– Мамо, дивись, я танцюю, – а небо мене фотографує!

Запитання:

- Чому дівчинка нічого не боїться?

- Які емоції допомагають відчувати щастя від життя?
- Які заважають спілкуватися, товаришувати, здійснювати задумане?

Висновок: необхідно налаштовуватись на позитив і змінювати своє сприйняття.

5. Вправа «Придумай завершення казки» 10 хв.

Мета: вербалізація страхів, яка викликає почуттєву відповідь, емоційне перемикаєння, яке виступає в ролі психологічного захисту

Дітям пропонується завершити казку за запропонованим початком: «Жили-були хлопчик і дівчинка, які всього боялися. Одного разу вони потрапили до темного-темного лісу. І раптом на їхньому шляху...» Завершення казки записати і прочитати за бажанням дітей.

6. Релаксація «Ресурсні образи» 5 хв.

Мета: зменшити рівень нервово-психічного напруження, скутості, зниження тривожності, стабілізувати психоемоційний стан

Обладнання: релаксаційна музика, слайди

Пригадайте або придумайте місце, де ви почували б себе в безпеці й вам було б спокійно. Це може бути берег моря, квітучий луг, галявина в лісі, освітлена теплим літнім сонцем. Уявіть собі, що ви перебуваєте саме в цьому місці. Відчуйте пахощі, прислухайтеся до шелесту трави або шепоту хвиль, подивіться навколо, доторкніться до теплої поверхні піску або шорсткого стовбура сосни. Намагайтесь уявити це як можна чіткіше, у дрібних деталях.

7. Вправа «Скульптор і глина» 10 хв.

Мета: розвиток експресивності та вміння виражати свої емоції і відчуття, навчання способів отримання зворотнього зв'язку, здатності до емпатії

Опис вправи. Учасники розбиваються на пари. У кожній парі одна людина грає роль «скульптора», а інша - «глини». Завдання «скульптора» - виліпити з «глини» скульптуру, що виражає який-небудь емоційний стан. Робиться це шляхом безпосередніх фізичних дій на «глину», без використання слів. Завдання «глини» - бути пластичною, покірною, максимально повно втілити задум «скульптора». Одночасно можуть працювати декілька пар, після закінчення роботи «скульптури», що вийшли, виставляються на загальний огляд, а інші учасники висувують гіпотези про те, що вони виражають. Коли всі гіпотези вислухані, «скульптори» діляться своїм первинним творчим задумом.

Обговорення. Як учасники відчували себе в ролі «скульптора», «глини», «відвідувачів виставки». Які якості необхідні для «скульптора», щоб створити вдале творіння? А для «глини»? Чи зрозуміла «глина», що з неї хотіли зліпити? Чим визначалася зрозумілість творчих задумів для глядачів?

8. Вправа «Чарівна паличка» (рефлексія) 3 хв.

Мета: формувати вміння обмінюватися думками, враженнями

Хід вправи: передаючи «чарівну паличку», діти обмінюються думками, враженнями

- Які емоції супроводжували вас під час заняття?
- З якими емоціями ви завершуєте заняття?
- Що вам сподобалось на занятті?

- Що нового дізналися на занятті?

9. Вправа-прощання «Електричний струм» 2 хв.

Мета: виховувати прихильність та повагу до інших дітей

Усі беруться за руки і, починаючи з психолога, передають один одному потиск руки. Коли цей сигнал надходить до педагога з іншого боку, піднімають руки вгору і промовляють: «До побачення! До наступної зустрічі!»

**Заняття 6
«Страшні маски»**

Мета: розвивати навички групової взаємодії, покращити психологічний клімат у групі, вчити дітей усвідомлювати власні емоції, формувати розуміння того, що кожна людина здатна володіти своїм емоційним світом; розвивати вміння долати власні страхи, ідентифікувати дітей з об'єктами страху, зменшити рівень нервово-психічного напруження, скутості, тривожності, стабілізувати психоемоційний стан.

Час: 40-50 хв.

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
6.1	Вправа - привітання. «Я радий тебе бачити!»	2 хв.	свічка
6.2	Вправа «Ми йдемо полювати на лева»	3 хв.	
6.3	Притча «Про двох вовків»	5 хв.	
6.4	Вправа «Розправся зі страхом»	15-20 хв.	папір формату А4, кольорові олівці, фарби, стаканчики з водою
6.5	Вправа «Страшні маски»	5 хв.	гумові маски страшних героїв, маленькі диванні подушки
6.6	Релаксація «Море»	5 хв.	релаксаційна музика
6.7	Вправа «Чарівна паличка» (рефлексія)	3 хв.	дерев'яна паличка, розфарбована різними кольорами
6.8	Вправа-прощання «Електричний струм»	2 хв.	

1. Вправа - привітання. «Я радий тебе бачити!» 2 хв.

Мета: розвивати навички групової взаємодії, покращити психологічний клімат у групі

Хід вправи:

Сьогодні привітаємося один з одним за допомогою цієї маленької свічечки, передаючи її один одному і кажучи такі слова: «Михайлику, я дуже рада тебе бачити!» і т.п.

2. Вправа «Ми йдемо полювати на лева» 3 хв.

Мета: активізація діяльності, налаштування на продуктивну групову діяльність

Хід вправи:

Учасники стають в коло один за одним.

Тренер промовляє слова, які супроводжуються певними рухами, а всі повторюють за ним:

«Ми йдемо полювати на лева! (впевнений хід по колу)

Не боїмося ми нікого! (заперечувальні рухи руками)

Ой, а це що? Це болото! Чвак! Чвак! Чвак! (хода, з високо піднятими колінами)

Ой, а це що? Це море! Буль! Буль! Буль! (імітація плавання)

Ой, а це що? Це поле! Туп! Туп! Туп! (гучне тупотіння)

Ой, а це що? Такий великий! (показують, який)

Такий пухнастий! (показують руками, погладжуючи)

Ой, так це ж лев! (показують, як злякалися. Далі рухи повторюються)

Побігли додому!

Через поля! Туп! Туп!

Через моря! Буль! Буль! Буль!

Через болото! Чвак! Чвак! Чвак!

Побігли додому! Двері зачинили!

Які ми молодці! Які ми хоробрі! (відтворюють мімікою)

Похвалимо себе! (поглажують себе по голові)»

3. Притча «Про двох вовків» 5 хв.

Мета: вчити дітей усвідомлювати власні емоції, формувати розуміння того, що кожна людина здатна володіти своїм емоційним світом.

Колись давно старий індіанець відкрив своєму онукові одну життєву істину.

– Розумієш, в кожній людині йде боротьба. Ця боротьба дуже схожа на боротьбу двох вовків. Один вовк представляє зло: страх, заздрість, ревності, жаль, егоїзм, жадібність, брехню. Інший представляє добро: мир, любов, надію, турботу, доброту, вірність та інші хороші якості людини.

Онук, зворушений до глибини душі словами діда, ненадовго задумався. А потім запитав:

– Діду! А який вовк врешті перемагає? Злий вовк чи добрий?

Старий індіанець ледь помітно посміхнувся і відповів:

– Так ось. Навіщо я тобі все це кажу. Запам'ятай: завжди перемагає той вовк, якого ти годуєш.

Запитання:

- Чи відбувається боротьба «двох вовків» у ваших думках?
- Які почуття виникають при негативних емоціях?
- Яким чином ви переконуєте себе долати негатив?

Висновок: «Найбільша перемога - перемога над собою!»

4. Вправа «Розправся зі страхом»

Мета: розвивати вміння долати власні страхи

Хід вправи:

Діти повинні намалювати те, чого вони бояться найбільше. А після цього пропонується «розправитися» зі страхом: зафарбувати іншою фарбою, знищити і викинути в смітник.

5. Вправа «Страшні маски» 5 хв.

Мета: ідентифікація з об'єктами страху, деролеізація об'єктів страху

Хід вправи:

Діти по черзі одягають страшні маски і лякають один одного. Лякатися необхідно якомога голосніше. Можна, крім масок, використовувати чорну тканину: в неї загортається той, хто лякає. Якщо лякає ведучий, то він так стимулює дитину, що та за допомогою диванних подушок починає відбиватися, а потім обов'язково перемагає страшного персонажа. Далі можна запропонувати дитині пошкодувати переможеного, подружитися з ним.

6. Релаксація «Море» 5 хв.

Мета: зменшити рівень нервово-психічного напруження, скутості, зниження тривожності, стабілізувати психоемоційний стан.

Хід вправи:

Сядьте зручніше, заплющте очі і уявіть собі прогулянку берегом моря. Що ви бачите? Мабуть, сріблясте море, небо з легкими хмаринками, яскраве тепле сонце, жовтий гарячий пісок під ногами, чайок, що кружляють над хвилями. Ви чуєте шум прибою, вам стає спокійно і затишно. А повітря на морі прохолодне і свіже, вдихаємо його повільно через ніс, а потім повільно видихаємо; і ще глибокий вдих – і видих (кілька разів). А тепер будемо дихати діафрагмою. Вона розташована над шлунком. Покладіть руку на живіт і зробіть повільний вдих (кілька разів). Тепер ви відчуваєте, що в голові – ясні думки, а в тілі – нова енергія та життєрадісність. Зараз відкрийте очі і посміхніться.

7. Вправа «Чарівна паличка» (рефлексія) 3 хв.

Мета: формувати вміння обмінюватися думками, враженнями

Хід вправи: передаючи «чарівну паличку», діти обмінюються думками, враженнями

- Які емоції супроводжували вас під час заняття?
- З якими емоціями ви завершуєте заняття?
- Що вам сподобалось на занятті?
- Що нового дізналися на занятті?

8. Вправа-прощання «Електричний струм» 2 хв.

Мета: виховувати прихильність та повагу до інших дітей

Усі беруться за руки і, починаючи з психолога, передають один одному потиск руки. Коли цей сигнал надходить до педагога з іншого боку, піднімають руки вгору і промовляють: «До побачення! До наступної зустрічі!»

Заняття 7

«Найбільша перемога – перемога над собою»

Мета: покращити психологічний клімат у групі, налаштувати на продуктивну групову діяльність, надати дітям можливість проявляти реальні почуття, оволодівати навичками та вміннями, які допомагають перебороти страх, підвищити рівень сформованості моральних почуттів; сформувати розуміння того, що кожна людина здатна володіти своїми емоціями та перемагати негативні думки і почуття.

Час: 40-50 хв.

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
7.1	Вправа «Павутиння»	3 хв.	клубок ниток
7.2	Вправа «Ми йдемо полювати на лева»	3 хв.	
7.3	Вправа «Малюнок чогось дуже страшного»	15 хв.	папір формату А4, кольорові олівці, фарби, стаканчики з водою
7.4	Вправа «Подаруй сердечко»	10 хв.	олівці, картинки зі злими і добрими казковими героями, паперові сердечка, додаток 4
7.5	Казка про страх	10 хв.	
7.6	Вправа «Чарівна паличка» (рефлексія)	3 хв.	дерев'яна паличка, розфарбована різними кольорами
7.7	Вправа-прощання «Електричний струм»	2 хв.	

1. Вправа «Павутиння» 3 хв.

Мета: покращити психологічний клімат у групі

Обладнання: клубок ниток

Для виконання цієї вправи потрібен клубок ниток, який учасники кидають один одному в довільному порядку, і той, хто упіймав його, розповідає щось про себе. Потім павутиння, що утворилося, розплутують у зворотному порядку, називаючи ім'я людини, якій кидають клубок. Таку вправу можна виконувати і з м'ячиком.

2. Вправа «Ми йдемо полювати на лева» 3 хв.

Мета: активізація діяльності, налаштування на продуктивну групову діяльність

Учасники стають в коло один за одним

Тренер промовляє слова, які супроводжуються певними рухами, а всі повторюють за ним:

«Ми йдемо полювати на лева! (впевнений хід по колу)

Не боїмося ми нікого! (заперечувальні рухи руками)

Ой, а це що? Це болото! Чвак! Чвак! Чвак! (хода з високо піднятими колінами)

Ой, а це що? Це море! Буль! Буль! Буль! (імітація плавання)

Ой, а це що? Це поле! Туп! Туп! Туп! (гучне тупотіння)

Ой, а це що? Такий великий! (показують, який)

Такий пухнастий! (показують руками, ніби погладжуючи)

Ой, так це ж лев! (показують, як злякалися. Далі рухи повторюються).
Побігли додому!

Через поля! Туп! Туп!

Через моря! Буль! Буль! Буль!

Через болото! Чвак! Чвак! Чвак!

Побігли додому! Двері зачинили!

Які ми молодці! Які ми хоробрі! (відтворюють мімікою)

3. Вправа «Малюнок чогось дуже страшного» 15 хв.

Мета: надати дітям можливість проявити реальні почуття

Хід вправи:

Дітям пропонується намалювати щось «...таке страшне, чого можна злякатися». Потім найстрашніші малюнки інсценізуються для того, щоб діти відкрито проявляли почуття страху.

4. Вправа «Подаруй сердечко» 10 хв.

Мета: оволодіння навичками та вміннями, які допомагають перебороти страх, підвищення рівня сформованості моральних почуттів

Хід вправи. Демонструємо картинки добрих та злих казкових героїв. Запитання до дітей: «Кого із них ви обрали б за друзів і чому?» У кого з казкових героїв серце було кам'яне, зле, холодне, самотнє, золоте, палке, прекрасне? Пропонуємо дітям подарувати своє паперове сердечко тому, хто подобається.

Потім діти злих казкових персонажів перетворюють на добрих, веселих, смішних, називаючи лагідними або смішними іменами.

Запитання:

- Як змінилися казкові герої?
- Чи легко було перетворити злого героя на доброго?
- Чи хочете ви зараз подружитися з ними? Чому?

5. Казка про страх 10 хв.

Мета: сформувати розуміння того, що кожна людина здатна володіти своїм емоційним світом та перемагати негативні думки і почуття.

Хід:

В одному звичайному лісі трапилася дуже незвичайна історія.

Серед густих крон дерев жили різнокольорові феї. Щодня вони влаштовували на гілках веселі забави, співали, загравали з лісовими

мешканцями і наперебій розповідали одна одній про свої подвиги та планували нові.

Та одній з них було не до забав. Бузкова Фея самотньо сиділа на найвищій гілці. На заклики подруг лише сумно хитала головою. Вона була дуже доброю, завжди готова прийти на допомогу, але надзвичайно сором'язлива. Ніколи нічого не розповідала, бо вважала, що це нікому не цікаво. А ще вона тремтіла від страху, як осиковий листок, коли доводилось щось робити спільно з подругами. Вона боялася, що інші можуть скористатися її добротою і повестися нечесно, боялась стати залежною.

Через страх її найкращими подругами стали безсоння та самотність.

Страх так сильно скував її, що жодні чари не допомагали. Навіть найсильніші закляття з Книги Часу не діяли. З кожним днем сили Бузкової Феї слабшали. Страх висмоктував все до останньої краплини.

Одного разу, коли всі її подруги вже спали, Бузкова Фея вирішила прогулятися. Весь час їй здавалось, що поряд хтось є. Фея не помилилась, крізь темряву на неї дивилися хитрючі оченята.

– Ходи зі мною до озера, – порушив тишу голос, і у доріжці з місячного світла з'явилося маленьке лисеня.

– З якого доброго дива мені туди іти? Чого я там не бачила?

Лисеня мовчало і пильно дивилося на Фею. Дорогою до озера вони обоє слухали тишу.

– Що це? Що це за чудовисько? – закричала Фея і відстрибнула.

Лисеня примружилось, лапкою підштовхнуло свою супутницю до води і мовило:

– Це твій страх. Озеро Правди показує його таким, як він виглядає в твоїй уяві. Подумай, чого ти так сильно боїшся, і подивись своєму страхові в очі. А тепер посміхнись йому.

– Ой!.. Чудовисько... Воно... Воно змінюється...

– Продовжуй пізнавати свої страхи, дивись їм у вічі та посміхайся.

– Воно зникло... Розчинилося... Ой...

– Бачиш, як тільки ти насмілилася глянути страху у вічі, він зник, немов полохливе зайчєня. А тепер ходімо далі. Покажу тобі ще одне диво.

На квітучій галявині посеред лісу переливався всіма барвами веселки неймовірно красивий фонтан.

– Підійди, не бійся, – Лисеня знову штовхало Фею лапкою, – і вмийся кожним струменем. Кожна з них подарує тобі часточку своєї сили, яка проявитиметься тоді, коли виникне необхідність. Це не простий фонтан, це – Фонтан Успіху. Не шукай пояснень чи відповідей, просто прийми і насолоджуйся.

Дивись, цей паросток щойно виріс біля фонтану. Мені вже час бігти, а ти подбай про нього: посади його там, де йому буде тепло і затишно, де його не дістануть вітри докору, сумнівів та критики. Це Дерево твоєї Сміливості, символ твоєї перемоги над страхом, символ твоєї найголовнішої перемоги – перемоги над собою.

Анна Зайцева

Питання для обговорення:

- Хто залишився у феї з подруг через страх, який вона постійно відчувала? (самотність і безсоння)
- Що порадило лисенятко феї
- (глянути страху у вічі і посміхнутись)
- Яким чином вдалося подолати свої страхи феї?
- Яка найголовніша перемога у житті?

6. Вправа «Чарівна паличка» (рефлексія) 3 хв.

Мета: формувати вміння обмінюватися думками, враженнями

Хід вправи: передаючи «чарівну паличку», діти обмінюються думками, враженнями.

- Які емоції супроводжували вас під час заняття?
- З якими емоціями ви завершуєте заняття?
- Що вам сподобалось на занятті?
- Що нового дізналися на занятті?

7. Вправа-прощання «Електричний струм» 2 хв.

Мета: виховувати прихильність та повагу до інших дітей

Усі беруться за руки і, починаючи з психолога, передають один одному потиск руки. Коли цей сигнал надходить до педагога з іншого боку, піднімають руки вгору і промовляють: «До побачення! До наступної зустрічі!»

Заняття 8

«Тренуємо емоції»

Мета: активізувати діяльність на занятті, підвищити самооцінку учасників, навчити дітей переборювати власні страхи, розвивати уяву, фантазування, формувати здатність виражати свої почуття у малюнках як важливої умови їх усунення засобами арттерапії. Оволодівати вміннями і навичками, які дають можливість подолати страх, вивчити прийоми саморегуляції, тренувати вміння розпізнавати емоційні стани людей.

Час: 40-50 хв.

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
8.1	Вправа «Портрет у промінні сонця»	5 хв.	аркуші паперу, олівці
8.2	Вправа-руханка «Саймон сказав...»	5 хв.	
8.3	Вправа «Склади завершення казки»	10 хв.	
8.4	Вправа «Відро для сміття»	10 хв.	папір формату А4, кольорові олівці, фарби, склянки з водою
8.5	Вправа «Тренуємо емоції»	10 хв.	картинки із зображенням різних

			емоційних станів, додаток 5
8.6	Вправа «Чарівна паличка» (рефлексія)	3 хв.	дерев'яна паличка, розфарбована різними кольорами
8.7	Вправа-прощання «Електричний струм»	2 хв.	

1. Вправа «Портрет у промінні сонця» 5 хв.

Мета: підвищити самооцінку дітей

Хід вправи:

Учасникам роздають аркуші паперу, на яких вони малюють сонце з багатьма промінчиками. На промінцях треба написати свої позитивні якості (добрий, розумний, кмітливий). Далі зачитуються по черзі власні словесні портрети.

2. Вправа-руханка «Саймон сказав...» 5 хв.

Мета: активізація діяльності, налаштування на продуктивну групову діяльність

Учасники заняття стають у коло, і педагог каже: «Саймон сказав: «Зроби так» і показує певний рух (присісти, поплескати в долоні, підняти ногу, покрутитися, підскочити, виконати танцювальний рух). Решта учасників повторює за ним. Потім інший учасник каже: «Саймон сказав: «Зроби так» і показує інший рух, і так далі по колу.»

3. Вправа «Склади завершення казки» 10 хв

«Як зайчик подолав свій страх»

Мета: навчити дітей переборювати власні страхи, розвивати уяву, фантазування

Зайчик був справжнісіньким боягузом: у кожному куці бачив загрозу, від кожного шурхоту тікав і ховався під ліжко. Мама Зайчика дуже непокоїлася, чи зможе її син перемогти свої страхи. Лісові мешканці час від часу кепкували з сіренького, але він нічого не міг із собою вдіяти.

Одного дня Зайчикова мама захворіла. Пізно ввечері, коли на ліс упала темрява, їй стало зовсім зле. Треба було йти по лікаря. А Сова, лісова лікарка, мешкала у самісіньких хащах та ще й поряд з лисячою норою. Іти до неї вночі було дуже страшно і небезпечно. Хоч як наш Зайчик страхався нічного лісу, та залишити маму без допомоги було в сто разів страшніше. Тож боязко прочинивши двері, він ступив за поріг. Темрява немов оповила його невагомим покривалом. Серце так калатало, що, здавалося, от-от вистрибне з грудей. Наш герой тремтів, як осиковий листок, та все-таки крок за кроком наближався до мети. Кілька разів він був ладен повернути назад та, пересиливши себе, продовжував свій шлях...

І ось він уже біля оселі лікарки Сови. (Діти придумують завершення казки)

Питання для обговорення:

- Яким був заєць?

- Як ставились до нього лісові мешканці?
- Чи було зайчикові страшно йти через темний ліс?
- Що допомогло йому у подоланні власних страхів?
- Чи є у вас негативні думки, яких ви хотіли б позбутися?
- Що для цього потрібно робити?

4. Вправа «Відро для сміття» 10 хв.

Мета: формувати здатність висловлювати свої почуття у малюнках, як важливої умови усунення страхів засобами арт-терапії. Оволодіння вміннями і навичками, які дають можливість подолати страх.

Хід вправи:

Пропонуємо дітям намалювати те, чого вони бояться, відобразити негативні думки, які дуже часто переслідують (після малювання обговорюємо їх конкретні страхи). Радимо дітям порвати свій страх на маленькі папірці, показуємо, що зібрати цей страх вже неможливо. Діти викидають папірці у відро для сміття, щоб позбутися страхів.

Висновок: необхідно звільняти думки від негативу вольовими зусиллями, щоб вони не заважали позитивно мислити. Так як наші думки матеріальні, негативні думки необхідно «викидати» і перелаштовуватись на позитивні.

5. Вправа «Тренуємо емоції» 10 хв

Мета: вивчення прийомів саморегуляції, тренування вміння розпізнавати емоційні стани людей.

Тренер роздає учасникам роздруковані аркуші паперу з виразами обличчя людини у різних емоційних станах. За виразом обличчя, мімікою потрібно розпізнати емоційний стан людини, який відтворено під відповідним номером. Навпроти кожного номера потрібно зробити відповідний запис.

Завдання виконується індивідуально.

Пояснення для тренера:

- 1) смуток
- 2) радість
- 3) подив
- 4) страх
- 5) образа
- 6) скромність
- 7) сором'язливість
- 8) втома
- 9) жах
- 10) злість
- 11) спокій
- 12) задоволення
- 13) щастя
- 14) смуток

Після того як завдання виконано, тренер зачитує правильні відповіді, відбувається самоперевірка. Якщо дітям вдалося розпізнати більшість

емоційних станів людини за виразом обличчя, тобто за мімікою, значить, завдання навчитися розуміти людину за виразом обличчя для них неактуальне, оскільки вони добре впоралися з ним. Якщо результат невітніший, дітям слід приділити цьому питанню особливу увагу.

6. Вправа «Чарівна паличка» (рефлексія) 3 хв.

Мета: формувати вміння обмінюватися думками, враженнями.

Хід вправи: передаючи «чарівну паличку», діти обмінюються думками, враженнями

- Які емоції супроводжували вас під час заняття?
- З якими емоціями ви завершуєте заняття?
- Що вам сподобалось на занятті?
- Що нового дізналися на занятті?

7. Вправа-прощання «Електричний струм» 2 хв.

Мета: виховувати прихильність та повагу до інших дітей

Усі беруться за руки і, починаючи з психолога, передають один одному потиск руки. Коли цей сигнал надходить до педагога з іншого боку, піднімають руки вгору і промовляють: «До побачення! До наступної зустрічі!»

Заняття 9

«Крила впевненості»

Мета: активізувати діяльність, налаштувати на продуктивну групову діяльність, підвищувати самооцінку дітей, налаштовувати на співпрацю, формувати віру у власні можливості дітей, викликати бажання працювати, формувати здатність виражати свої почуття у малюнках як важливої умови їх усунення засобами арт-терапії. Оволодівати вміннями і навичками, які дають можливість подолати страх, відкрити для дітей нові енергетичні можливості, виховувати прихильність та повагу до інших дітей.

Час: 40-50 хв.

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
9.1	Вправа «Кросворд»	5 хв.	аркуші паперу, олівці
9.2	Вправа-руханка «Саймон сказав...»	3 хв.	
9.3	Казка «Зайчєня-боягуз»	7 хв.	
9.4	Вправа «Подолай свій страх»	10 хв.	папір формату А4, кольорові олівці, фарби, стаканчики з водою
9.5	Творча вправа «Напишіть листа своєму страху»	10 хв.	аркуші паперу, ручки
9.6	Вправа «Крила	5 хв.	

	впевненості»		
9.7	Вправа «Чарівна паличка» (рефлексія)	3 хв.	дерев'яна паличка, розфарбована різними кольорами
9.8	Вправа-прощання «Електричний струм»	2 хв.	

1. Вправа «Кросворд» 5 хв.

Мета: підвищити самооцінку дітей, налаштувати на співпрацю

Хід вправи:

Учасники записують своє ім'я у стовпчик і навпроти кожної літери пишуть слово, яке починається з неї і характеризує цю людину. Наприклад, ВІКТОР:

В — вольовий

І — ініціативний

К — красномовний

Т — терплячий

О — оригінальний

Р — рішучий

Потім по черзі зачитують написане. Під час виконання цієї вправи критика недоречна. Навіть якщо не надто старанний учень назвав себе працьовитим, це свідчить про те, що він хотів би стати таким. Тому не критикуйте його і не дозволяйте сміятися іншим, а навпаки, підтримайте це бажання.

2. Вправа-руханка «Саймон сказав...» 5 хв.

Мета: активізація діяльності, налаштування на продуктивну групову діяльність

Хід вправи:

Учасники заняття стають у коло, і педагог каже: «Саймон сказав: «Зроби так» і показує певний рух (присісти, поплескати в долоні, підняти ногу, покрутитися, підскочити, виконати танцювальний рух). Решта учасників повторює за ним. Потім інший учасник каже: «Саймон сказав: «Зроби так» і показує інший рух, і так далі по колу.»

3. Казка «Зайчєня-боягуз» 7 хв.

Мета: сформувати віру у власні можливості дітей, викликати бажання працювати над своїми можливостями.

В одному лісі жило маленьке зайчєня. Найбільше на світі йому хотілося бути сильним, сміливим і зробити що-небудь добре, корисне для всіх. Але насправді у нього ніколи нічого не виходило. Воно боялося і не вірило в себе. Тому всі в лісі прозвали його «Зайчєня-боягуз». Від цього йому ставало сумно, прикро, і воно часто плакало, коли залишалося одне. Був у нього один-єдиний друг – Борсучок.

І ось одного разу вони удвох вирушили гратися до річки. Найбільше їм подобалося наздоганяти одне одного, бігаючи через невеликий дерев'яний місток. Першим наздоганяло зайчєня. Коли Борсучок пробігав по мосту, одна дошка раптом зламалася, і він впав в річку. Борсучок не вмів плавати і став

борсатися у воді, просячи про допомогу. А Зайченя, хоча і вміло трохи плавати, дуже злякалося. Воно бігало берегом, кликало на допомогу, сподіваючись, що хтось почує і врятує Борсучка. Але нікого поблизу не було. І тоді Зайченя зрозуміло, що тільки воно може врятувати свого друга. Воно сказало собі: «Я нічого не боюся, я вмію плавати і врятую Борсучка!» Не думаючи про небезпеку, воно кинулося у воду і попливло, а потім витягло свого друга на берег. Борсучок був врятований!

Коли вони повернулися додому і розповіли про випадок на річці, ніхто спочатку не міг повірити, що Зайченя врятувало свого друга. Коли ж звірі переконалися в цьому, то стали хвалити зайченя, говорити, яке воно сміливе і добре, а потім влаштували велике веселе свято на його честь. Цей день для зайченяти став найщасливішим. Всі пишалися ним, і він сам пишався собою, тому що повірив у свої сили, в те, що здатний робити добре і корисне. Він на все життя запам'ятав одне дуже важливе і корисне правило: «Вір у себе, завжди і в усьому покладайся тільки на свої сили!» І з тих пір більше ніхто і ніколи не дражнив його боягузом!

Запитання для обговорення:

- Чому зайченяті було погано і сумно?
- Яке правило запам'ятало Зайченя?
- Чи згоден ти з ним?

4. Вправа «Подолай свій страх» 10 хв.

Мета: формування здатності виражати свої почуття у малюнках як важливої умови їх усунення засобами арттерапії. Оволодіння вміннями і навичками, які дають можливість подолати страх

Хід вправи:

Учасникам пропонується намалювати свій страх і себе або когось із дорослих в ролі героя, який перемагає страх.

Висновок: Якщо не вистачає сили волі самому подолати негативні переживання, то дорослі, які поряд, обов'язково прийдуть на захист.

5. Творча вправа «Напишіть листа своєму страху» 10 хв.

Мета: допомогти дітям позбутися страхів

Хід вправи: Запропонувати дітям написати коротенького листа до свого страху, проводжаючи його (обережно) у минуле. Діти самі повинні вирішити його подальшу долю.

6. Вправа «Крила впевненості» 5 хв.

Мета: відкрити для дітей нові енергетичні можливості

Хід вправи:

Необхідно сісти зручно і свідомо викликати в собі відчуття, які у вас асоціюються із упевненістю. Для цього необхідно відновити в пам'яті, пригадати і знову пережити кілька ситуацій, при яких ви відчували себе дуже впевнено. Зазвичай в таких випадках виникає відчуття, що за спиною виростають крила.

Людина випрямляє спину, розправляє плечі і впевнено дивиться в очі іншим. При цьому підвищується контроль ситуації і поліпшується координація рухів. Ви абсолютно впевнена в собі людина.

7. Вправа «Чарівна паличка» (рефлексія) 3 хв.

Мета: формувати вміння обмінюватися думками, враженнями

Хід вправи: передаючи «чарівну паличку», діти обмінюються думками, враженнями.

- Які емоції супроводжували вас під час заняття?
- З якими емоціями ви завершуєте заняття?
- Що вам сподобалось на занятті?
- Що нового дізналися на занятті?

8. Вправа-прощання «Електричний струм» 2 хв.

Мета: виховувати прихильність та повагу до інших дітей

Усі беруться за руки і, починаючи з психолога, передають один одному потиск руки. Коли цей сигнал надходить до педагога з іншого боку, піднімають руки вгору і промовляють: «До побачення! До наступної зустрічі!»

Заняття 10

«У країні почуттів»

Мета: активізувати діяльність, емоційно залучити до заняття, підвищувати рівень самооцінки, розвивати можливість набувати впевненості у собі, формувати усвідомлення того, як негативні почуття впливають на психіку людей, навчити розрізняти реальні і навіювані страхи, виховувати бажання переборювати свої страхи і тривожні стани

Час: 40-50 хв.

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
10.1	Вправа-привітання «Привіт по колу»	2 хв.	
10.2	Вправа «Хто я?»	4 хв.	аркуші паперу, ручки
10.3	Вправа-розминка «Австралійський дощ»	3 хв.	
10.4	Міні-казка «У країні почуттів»	5 хв.	
10.5	Вправа «Цікава розповідь про страшне»	10 хв.	диктофон
10.6	Вправа «Мені не страшно»	15 хв.	папір формату А4, кольорові олівці, фарби, склянки з водою
10.7	Вправа «Чарівна паличка» (рефлексія)	3 хв.	дерев'яна паличка, розфарбована різними кольорами
10.8	Вправа-прощання «Електричний струм»	2 хв.	

1. Вправа-привітання «Привіт по колу» 2 хв.

Мета: емоційне залучення до заняття

Хід вправи:

Всі діти стають в коло. Зі словом «Привіт!» психолог плескається обома долонями з дитиною, що стоїть ліворуч. Це привітання має пройти через кожну дитину по колу і знову повернутися до психолога, а потім пройти у зворотному напрямку.

2. Вправа «Хто я?» 4 хв.

Мета: підняти самооцінку, додати впевненості

Хід вправи:

На аркушах паперу напишіть цифри від 1 до 5 і п'ять разів дайте відповіді на запитання: «Хто я?». Візьміть до уваги позитивні риси характеру, почуття, інтереси. Наприклад:

«1. Я веселий;

2. Я люблю читати...». Прикріпіть аркуші собі на груди і починайте ходити і читати, що написали інші учасники заняття.

3. Вправа-розминка «Австралійський дощ» 3 хв.

Мета: активізація діяльності, налаштування на продуктивну групову діяльність

Хід вправи:

. Всі діти стають в коло. За зразком психолога виконують певні рухи, підкріплені віршованими рядками:

- В Австралії піднявся вітер (тертя долонями рук)
- Починає крапати дощ (клацання пальцями)
- Дощ посилюється (плескання в долоні)
- Починається справжня злива (плескання по стегнах)
- А ось і град, справжня буря (тупання ногами)
- Але що це? Буря стихає (плескання по стегнах)
- Дощ стихає (плескання в долоні)
- Краплі маленькі (клацання пальцями)
- Тихий шелест вітру (тертя долонями рук)
- Сонце (руки підняти вгору)

4. Міні-казка «У країні почуттів» 5 хв.

Мета: формувати усвідомлення того, як негативні почуття впливають на психіку людей

Хід вправи:

У Країні Почуттів сталося дещо незвичайне - загубилися добрі почуття. І життя стало безбарвним та невимовно тяжким. А недобрі почуття не стримували себе, розросталися. До того ж були навдивовижу негативними, бо вміли маскуватися. Отак, причаївшись, чатували на добрих мандрівників і що є сили намагалися влучити в їх ніжне і вразливе серце колючою стрілою. Звісно, що ті стріли були отруєні великим страхом, набридливою невпевненістю, підозрілою тривожністю, невтішною невеселою самотністю, нервовою дратівливістю та байдужою поверхневою легковажністю.

І. Т. Іщук

Аналіз ситуації:

- Чому в Країні почуттів відбулися такі пригоди?

- Що сприяло виникненню цієї ситуації?
- Які почуття «отруюють» життя людини?
- Що означає вислів «Полохливий заєць і пенька боїться»?
- Чи є негативні емоції, які заважають вам спокійно навчатися, спілкуватися з друзями?

5. Вправа «Цікава розповідь про страшне»

Мета: деролеізація(нереальність) страху

Хід вправи:

Дітям пропонується придумати десять слів-іменників і на їхній основі скласти дивну (нереальну) розповідь про що-небудь страшне. Дитина складає розповідь частинами. Найцікавіша страшилка записується на диктофон і прослуховується групою дітей.

6.Вправа «Мені не страшно»

Мета: виховання бажання переборювати свій страх

Хід вправи: діти повинні намалювати свій страх так, начебто вони його не бояться. Наприклад, дитина малює собаку, яку веде на повідку. І говорить: «Собака добра, вона - мій друг»

7. Вправа «Чарівна паличка» (рефлексія) 3 хв.

Мета: формувати вміння обмінюватися думками, враженнями

Хід вправи: передаючи «чарівну паличку», діти обмінюються думками, враженнями

- Які емоції супроводжували вас під час заняття?
- З якими емоціями ви завершуєте заняття?
- Що вам сподобалось на занятті?
- Що нового дізналися на занятті?

8.Вправа-прощання «Електричний струм» 2 хв.

Мета: виховувати прихильність та повагу до інших дітей

Усі беруться за руки і, починаючи з психолога, передають один одному потиск руки. Коли цей сигнал надходить до педагога з іншого боку, піднімають руки вгору і промовляють: «До побачення! До наступної зустрічі!»

Заняття 11

«Істина – в серці кожного»

Мета: створити позитивний емоційний фон на занятті, розвивати навички рефлексії (оцінювання себе з позицій інших людей), налаштовувати на продуктивну групову діяльність, акцентувати увагу учасників на те, що людські резерви невичерпні, головне - бажання працювати над собою. Зменшити рівень нервово-психічного напруження, скутості, знизити рівень тривожності, стабілізувати психоемоційний стан

Час: 40-50 хв.

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
11.1	Вправа «Привітання»	2 хв.	

11.2	Вправа «Погляд збоку...»	2 хв.	
11.3	Вправа «Ми йдемо полювати на лева»	3 хв.	
11.4	Вправа «Перетворення страхів»	15 хв.	папір формату А4, кольорові олівці, фарби, склянки з водою; кольоровий папір
11.5	Вправа «Заморожений» -	5 хв.	
11.6	Притча «Істина – в серці»	10 хв.	
11.7	Релаксація «Метелик»	3 хв.	релаксаційна музика
11.8	Вправа «Чарівна паличка» (рефлексія)	3 хв.	дерев'яна паличка, розфарбована різними кольорами
11.9	Вправа-прощання «Електричний струм»	2 хв.	

1. Вправа «Привітання» 2 хв.

Мета: створення позитивного емоційного фону

Хід вправи:

Доброго дня! Давайте привітаємося один з одним у незвичайний спосіб. Зараз я повернуся до того, хто сидить від мене праворуч, назву його ім'я і скажу, що рада його бачити. Він повернеться до свого сусіда праворуч і зробить те саме, і так, доки кожен із вас не привітає свого сусіда.

2. Вправа «Погляд збоку...» 2 хв.

Мета: розвиток навичок рефлексії (оцінювання себе з позицій інших людей)

Хід вправи:

Продовжити фразу: «Мій друг (мій батько, мій тренер) сказав би про мене таке...»

3. Вправа «Ми йдемо полювати на лева» 3 хв.

Мета: активізація діяльності, налаштування на продуктивну групову діяльність

Хід вправи:

Учасники стають в коло один за одним

Тренер промовляє слова, які супроводжуються певними рухами, а всі повторюють за ним:

«Ми йдемо полювати на лева! (впевнений хід по колу)

Не боїмося ми нікого! (заперечувальні рухи руками)
Ой, а це що? Це болото! Чвак! Чвак! Чвак! (хода з високо піднятими колінами)
Ой, а це що? Це море! Буль! Буль! Буль! (Імітація плавання)
Ой, а це що? Це поле! Туп! Туп! Туп! (гучне тупотіння)
Ой, а це що? Такий великий! (показують, який)
Такий пухнастий! (показують руками, ніби погладжуючи)
Ой, так це ж лев! (показують, як злякалися. Далі рухи повторюються)
Побігли додому!

Через поля! Туп! Туп!

Через моря! Буль! Буль! Буль!

Через болото! Чвак! Чвак! Чвак!

Побігли додому! Двері зачинили!

Які ми молодці! Які ми хоробрі! (відтворюють мімікою)

Похвалимо себе! (погладжують себе по голові)»

4. Вправа «Перетворення страхів» 15 хв.

Мета: формування здатності виражати свої почуття у малюнках як важливої умови їх усунення засобами арт-терапії. Оволодіння вміннями і навичками, які дають можливість подолати страх

Хід вправи:

«Я знаю старий метод перетворення страху. Його потрібно уявити і намалювати у вигляді асоціації (діти малюють). Оскільки страх намальований, він уже нікуди не втече і не сховається від нас. З ним можна легко домовитись. Страх теж не винний, що його хтось боїться. Ми можемо вчити його і перевиховувати. Кожен із нас хотів би бути сміливим, красивим, розумним. Давайте цьому навчимо свій страх».

Ведучий показує, як із некрасивого «страшного» малюнка можна зробити симпатичний та цікавий, смішний. Для цього асоціативний малюнок доклеюється частинками кольорового паперу, виходить малюнок з елементами аплікації.

5. Вправа «Заморожений» 5хв

Мета: розвиток експресивності і вміння виражати свої емоції і відчуття, навчання способів отримання зворотнього зв'язку, здатності до емпатії

Хід вправи: учасники об'єднуються в пари. В кожній парі один учасник грає роль «замороженого», а інший - «реаніматора». За сигналом ведучого, «заморожений» завмирає нерухомо. Протягом 2-3 хвилин «реаніматор» повинен оживити його, при цьому він не має права доторкатись, звертатись зі словами. Може діяти тільки за допомогою погляду, жестів, міміки. Критерій досягнутого результату – зміни у виразі обличчя, посмішка «замороженого».

Питання для обговорення:

1. Чи важко було виконувати вправу?
2. Що нового відкрив для себе, чому навчився?
3. Які почуття викликає у вас ця вправа?

6. Притча «Істина – в серці» 10 хв.

Мета: акцентувати увагу учасників на тому, що людські резерви невичерпні, головне - бажання працювати над собою

Хід вправи:

Згідно зі східною легендою, боги вирішили створити Всесвіт. Вони створили зірки, сонце, місяць, моря, гори, квіти, хмари, згодом людину і наостанок – Істину.

Задумалися боги над тим, куди сховати Істину, щоб людина не змогла її знайти. «Давайте розмістимо на найвищій гірській вершині», – сказав один.

«Давайте сховаємо її на найдальшій зірці», – сказав другий. «Давайте покладемо її на дно глибокої і темної безодні». «Давайте розмістимо її на зворотному боці місяця».

Нарешті наймудріший і найстаріший Бог сказав: «Ми сховаємо істину в серці людини. Вона буде шукати її у Всесвіті, не знаючи, що носить постійно в собі».

Про що ця притча?

Істина знаходиться у нас самих. Стародавні араби вважали: кожна людина – це великий правитель, у розпорядженні якого є три мудрих візирів з іменами – Розум, Почуття і Тіло. Коли великому правителю необхідно ухвалити рішення, він уважно і з повагою вислуховує трьох власних візирів. Іноді він погоджується з одним із них: Розумом, Тілом чи Почуттями, а деколи вислуховує всіх – і робить по-своєму.

Висновок: все залежить від кожного з нас. Якщо ми захочемо, то зможемо подолати все: і тривогу, і страхи, і сумніви, головне - мати бажання керувати своїми емоціями.

7. Релаксація «Метелик» 3 хв.

Мета: зменшити рівень нервово-психічного напруження, скутості, знизити тривожність, стабілізувати психоемоційний стан

Хід вправи:

Заплющте очі і слухайте мій голос. Дихайте глибоко і спокійно. Уявіть собі, що ви сидите на галявині у прекрасний літній день. Просто перед собою бачите чудового метелика, який пурхає із квітки на квітку. Простежте за рухами його крил. Рухи легкі та граціозні. Тепер нехай кожен уявить, що він метелик, що в нього гарні великі крила. Відчуйте, як ваші крила повільно і плавно рухаються вгору-вниз. Насолоджуйтеся відчуттям ширяння в повітрі. А тепер гляньте на строкату галявину, над якою летите. Подивіться, скільки на ній яскравих квітів. Знайдіть очима найгарнішу квітку й поступово починайте наближатися до неї. Ви вже відчуваєте її аромат. Повільно і плавно сідаєте на м'яку пахучу середину квітки. Вдихніть ще раз її пахощі і розплющте очі. Розкажіть про свої відчуття.

8. Вправа «Чарівна паличка» (рефлексія) 3 хв.

Мета: формувати вміння обмінюватися думками, враженнями.

Хід вправи: передаючи «чарівну паличку», діти обмінюються думками, враженнями.

- Які емоції супроводжували вас під час заняття?
- З якими емоціями ви завершуєте заняття?

- Що вам сподобалось на занятті?
- Що нового дізналися на занятті?

9. Вправа-прощання «Електричний струм» 2 хв.

Мета: виховувати прихильність та повагу до інших дітей

Усі беруться за руки і, починаючи з психолога, передають один одному потиск руки. Коли цей сигнал надходить до педагога з іншого боку, піднімають руки вгору і промовляють: «До побачення! До наступної зустрічі!»

Заняття 12

«Не всі сміливими народжуються - сміливими стають»

Мета: згуртувати учасників, знімати емоційне напруження. Розвивати вміння і навички, які дають можливість долати страх, здійснювати профілактику страхів, збагачувати досвід емоційних переживань і способів переборення страху. Дати поняття дітям того, що не всі сміливими народжуються, а сміливими стають. Виховувати впевненість, бажання переборювати страх, покращити настрій учасникам занять

Час: 40-45 хв.

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
12.1	Вправа-привітання «Привіт по колу».	2 хв.	
12.2	Вправа «Поїзд дружби»	3 хв.	
12.3	Вправа «Веселка сили»	10 хв.	шаблони веселки, пластилін, додаток 6
12.4	Оповідання «Обруч»	10 хв.	
12.5	Вправа «Відпускаємо страх»	10 хв.	кольорові кульки, додаток 7
12.6	Рухлива гра «Якщо весело тобі...»	5 хв.	музичний супровід
12.7	Вправа «Чарівна паличка» (рефлексія)	3 хв.	дерев'яна паличка, розфарбована різними кольорами
12.8	Вправа-прощання «Електричний струм»	2 хв.	

1. Вправа-привітання «Привіт по колу». 2 хв.

Мета: емоційне залучення до заняття

Хід вправи:

Всі діти стають в коло. Зі словом «Привіт!» психолог плескається обома долонями з дитиною, що стоїть ліворуч. Це привітання має пройти через кожну дитину по колу і знову повернутися до психолога, а потім пройти у зворотному напрямку.

2. Вправа «Поїзд дружби» 3 хв.

Мета: згуртувати учасників, зняти емоційне напруження

Хід вправи:

Усі стають один за одним, тримаючи руки на поясі тих, хто перед ними. Той, хто попереду, - паровозик. Він задає темп руху і звуковий супровід, решта підлаштовуються, не порушуючи руху поїзда.

3. Вправа «Веселка сили» 10 хв.

Мета: формування здатності виражати свої почуття у малюнках як важливої умови їх усунення засобами арт-терапії. Оволодіння вміннями і навичками, які дають можливість подолати страх

Хід вправи:

На альбомному аркуші паперу дитині пропонується шаблон веселки із завданням розмалювати веселку за допомогою пластиліну. Спочатку слід підготувати з різних шматків пластиліну кольорові кульки. Потім потрібно запропонувати дитині розмастити кульки пластиліну на аркуші паперу, повторюючи вголос: «Я сильний», «Я сміливий». Можна сказати дитині, що, коли їй знадобиться сила і захист, вона може згадати цю веселку

4. Оповідання «Обруч» 10 хв.

Мета: профілактика і корекція страхів, збагачення досвіду емоційних переживань і способів переборення страху. Переконавання дітей в тому, що не всі сміливими народжуються - сміливими стають. Виховання бажання переборювати свій страх

«Був літній сонячний день. Звідусіль – з вулиці, від річки, з левади – долинали веселі дитячі голоси. А на ганку, похнюпившись, сидів хлопчик Андрійко. Хто знає, скільки б він так сидів, обхопивши коліна руками й похиливши голову, але тут почулося:

-Ти чому такий невеселий? Чому сам сидиш?

Андрійко підняв голову, озирнувся довкола: на подвір'ї нікого не було. Це, мабуть, йому почулося.

Андрійко прихилився до стіни й заплющив очі. Та знов почув дзвінкий голосок:

-Ну, чого мовчиш?

І тепер Андрійко побачив: на моріжку перед ним вистрибує новенький блискучий обруч. Обруча цього увечері приніс йому з кузні тато, ще й дротика – трималочку.

-Ось, - сказав тато, - буде тобі забава.

- Так, це я тебе запитую, - промовляв Обруч.- Чого засумував?

-Бо хлопці не приймають мене до свого гурту. Кажуть, що я несміливий і нерішучий. Що їм таких не треба, - зізнався Андрійко.

-Так - так, - хилитався Обруч, - є з чого журитись. Але біді твоїй можна допомогти. Тож гайда за мною!

Й Обруч покотився рівненькою стежиною, споришем, вибрався на пагорбки, перестрибував долинки.

Котився і видзенькував:

-Не всі сміливцями народжуються, сміливцями – стають!

Андрійко ледь встигав за Обручем. Куди ж він його веде?

А Обруч уже котився з крутого пагорба – і з розгону шубовснувсь у калюжу. Та це не калюжа, а ціле озеро!

На зеленій воді розходилися хвилі від обруча. Андрійко тупцявся на березі, ступав у воду та враз вискакував. Мабуть, калюжа глибока. Може, й вища пояса буде. А он щось булькнуло і попливло, розганяючи ряску. Наче жаба. А якщо крокодили тут водяться? Отакі алігатори, яких він по телевізору бачив...

Андрійко понишпорив дротиком у калюжі й опустив руки, не знав, що далі робити.

Не всі сміливцями народжуються - сміливцями стають! – почулося тихе.

Й Андрійко враз забув про всі страхи, побрів через калюжу.

Зелені жаби, мабуть, від переляку стрибали навсібіч, скрекотіли незадоволено. Андрійко намацав ногою обруч аж на глибокому й побрюхав до берега.

- Ох, - зітхнув Обруч,- а я думав, що залишуся іржавіти у баговинні. Ну, на сьогодні досить, мені треба обсохнути.

Наступного дня знову котився, видзенькував Обруч. Котився попід парканами, попід кущами бузку й калини, по стежині через буйні городи, через квітучу леваду. Андрійко біг за ним, і було йому легко і радісно.

І раптом за обручем тільки зашурхотіло. Добре, що Андрійко встиг зупинитися. Перед ним шелестіли жалючим листям непролазні джунглі кропиви.

- Це тобі не якась там калюжа! – розгубився Андрійко. – Кропива зла, сердита. Її усі бояться, навіть доторкнутися не наважуються

Він присів на вербовому пеньку і засумував.

Не всі сміливцями народжуються – сміливцями стають! – почулося з кропиви.

Андрійко підхопився і, сам себе не тямлячи, шмигнув у кропиву... Удома він заліз у діжку з дощовою водою, що стояла під ринвою, і довго сидів там, щоб не так щеміли пожалені кропивою литки.

І був ще один літній сонячний день. Андрійко біг і біг за обручем, а він поминув хати і леваду, викотився до річки, пострибав через широку долину. Обруч котився, вистрибував, і гуси, які паслися тут, витягували до нього шиї, не розуміли, що то коїться. Кахкали качки, над обручем вилися бабки, а одна сіла на нього, мабуть, хотіла покататися.

Андрійко задивився на мальовничу долину і втратив обруч з поля зору. А де ж він? Мабуть, у густій траві сховався.

Андрійко почав шукати обруча, як почулося грізне:

-Ме-е!

Ой, леле! Де б, ви думаєте, був обруч? Він хилитався на гострих, войовничо наставлених рогах цапа Бороданя...

Цап Бородань був грозою усіх дітлахів, до нього ніхто не міг підступитися, окрім господині баби Панасії.

Та зараз баби тут не було, а цап пасся, припнутий мотузкою до прикорня. Ба, він уже не пасся, а, мотаючи головою, проступав до Андрійка.

Андрійко завмер. Що ж йому діяти? Тільки втікати. І тут на рогах у цапа задзеленчав обруч. І Андрійко, розправивши груди, загукав на всю долину:

- Не всі сміливцями народжуються - сміливцями стають!

І кинувся вперед на цапа.

Коли отямився, то побачив, що сидить на пагорбку, а біля нього лежить обруч, а цап Бородань мирно пасеться у долині. На розі у нього сидить голуба бабка.

А ще Андрійко побачив хлопців, які стояли на березі річки й, мабуть, уже давно спостерігали за ним.

- Андрійку, іди з нами гратися! – покликали.

І він побіг до них, а хлопці дивувалися:

- Чому це такий сміливий раптом став?

- Ні, не раптом, - відповів Андрійко. – Це мене обруч навчив.

- Який обруч? – не зрозуміли хлопці.

- А ось цей, мені татко з кузні приніс.

- Казки розказуєш! – хлопці розглядали обруч і сміялися.

«Ну що ж, казки – то казки », - подумав Андрійко.

А прийшовши додому, він повісив обруч на найвиднішому місці – вгорі біля сінешніх дверей».

Питання для обговорення:

- Чому хлопці не приймали Андрійка до гурту?

- Хто допоміг йому перебороти страх?

- Як саме обруч допоміг?

- Які страхи були подолані хлопцем?

- Чому Андрійко повісив обруч на найвиднішому місці?

- Чому хлопці покликали Андрія до гурту?

- Які слова допомогли перемогти страхи Андрійкові?

- Як ви їх розумієте?

5. Вправа «Відпускаємо страх» 10 хв.

Мета: оволодіння вміннями і навичками, які дають можливість подолати страх

Хід вправи:

Надуйте різнокольорові повітряні кульки разом з дитиною, запропонуйте їй вибрати одну або кілька кульок її улюбленого кольору, потім відпустіть кульки в небо, повторюючи при цьому: «Повітряна кулько, відлітай і страх мій забирай». Повторювати кілька разів, поки куля не підніметься високо в небо. На самій кульці можна намалювати страх.

Після цього дітям роздаються рекомендації щодо подолання страхів (якщо напади страхів будуть продовжуватися)

6. Рухлива гра «Якщо весело тобі...» 5 хв.

Мета: виховання впевненості, покращення настрою

Хід вправи. Діти ідуть під музику по колу і співають: «Якщо весело тобі - роби так...»

На слова «роби так», зупиняються, по черзі показують будь-які рухи, а всі повторюють їх.

«Якщо весело тобі, роби так...

Якщо весело тобі, роби так...

Якщо весело тобі,

Другу поруч посміхнися.

Якщо весело тобі – роби так...»

7. Вправа «Чарівна паличка» (рефлексія) 3 хв.

Мета: формувати вміння обмінюватися думками, враженнями.

Хід вправи: передаючи «чарівну паличку», діти обмінюються думками, враженнями.

- Які емоції супроводжували вас під час заняття?

- З якими емоціями ви завершуєте заняття?

- Що вам сподобалось на занятті?

- Що нового дізналися на занятті?

8. Вправа-прощання «Електричний струм» 2 хв.

Мета: виховувати прихильність та повагу до інших дітей

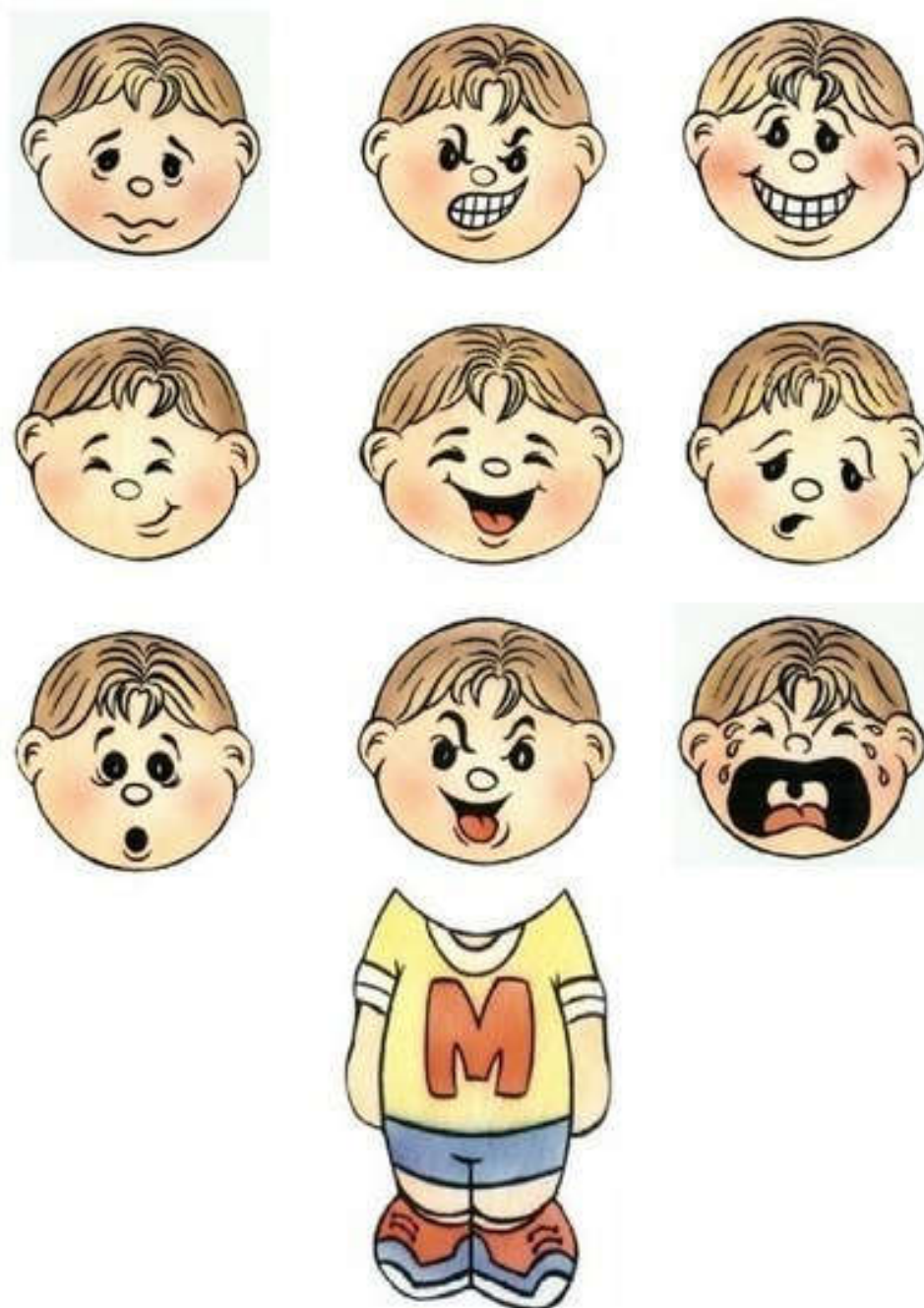
Усі беруться за руки і, починаючи з психолога, передають один одному потиск руки. Коли цей сигнал надходить до педагога з іншого боку, піднімають руки вгору і промовляють: «До побачення!»

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСІВ

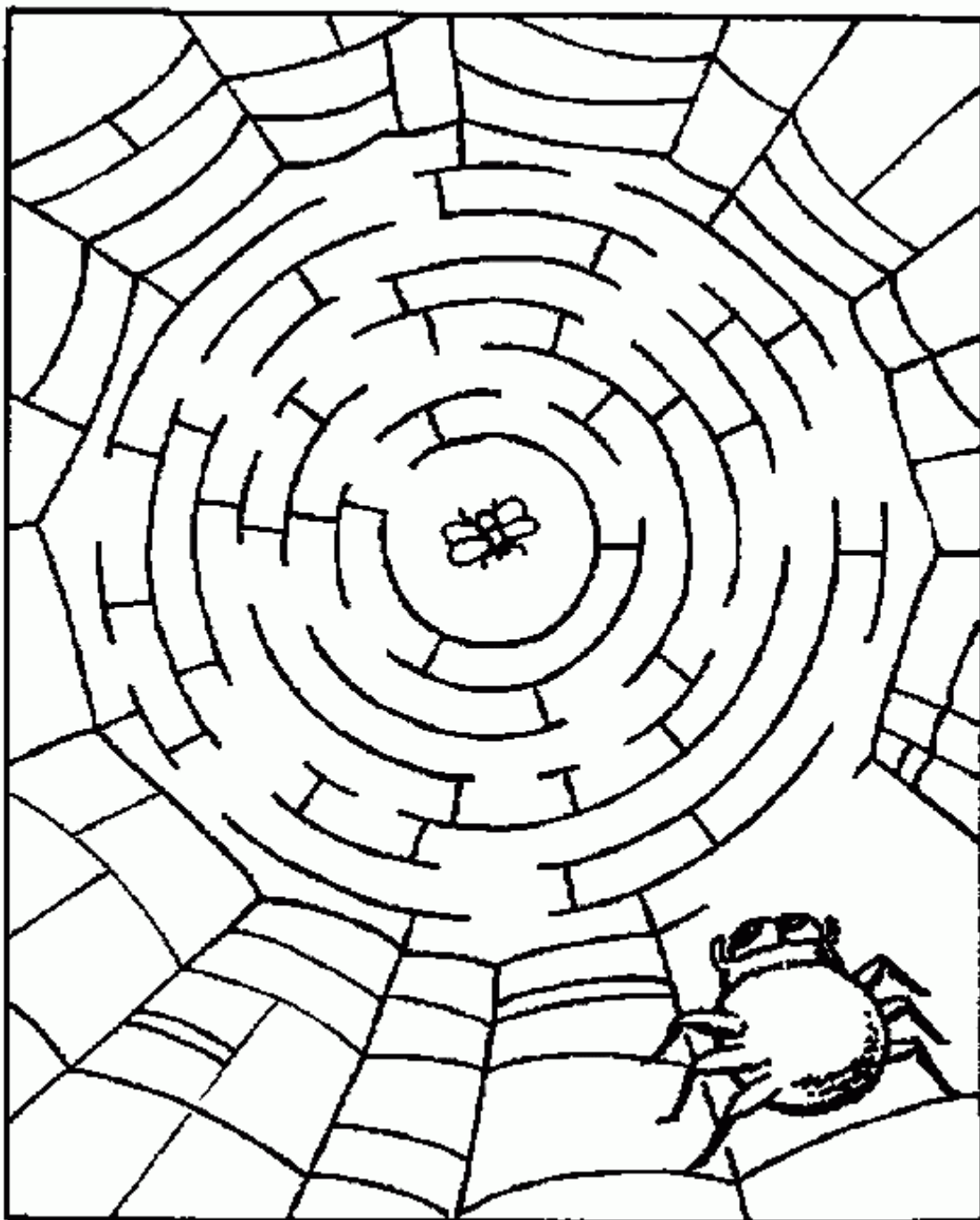
1. Атемасова О.А. Проблеми розвитку та корекція емоційної сфери молодших школярів / О.А. Атемасова. – Х.: Ранок, 2010. – 176 с.
4. Басс Л.Ю. Вправи для розвитку та корекції емоційно-вольової сфери. Методичний посібник/ м. Хмельницького, 2018. – 160с.
2. Бреслав Г.М. Емоційні особливості формування особистості в дитинстві / Г.М. Бреслав. – М.: Педагогіка, 1995. – 181с.
3. Большой толковый психологический словарь. / Перевод с англ. Ребер Артур. – М.: АСТ, Вече, 2001. – с. 71
4. Вікова та педагогічна психологія: навч.посіб.для студ.ВНЗ / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін., 3-тє вид., випр. і доп. – К.: Каравела, 2012. – 400 с.
5. Вознесенська Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: Використання арт-технологій в освіті / Л.Вознесенська, Л. Мова. – К.: Шкільний світ, 2007. – 128 с.
6. Гордєєва А. Тривожність молодших школярів у процесі адаптації до школи: шляхи та методи психокорекції / А. Гордєєва // Психолог. – 2009. – №14. – квітень. – с. 1-24.
7. Грицик Л.А. Соціально-психологічний супровід дітей учасників АТО в умовах загальноосвітнього закладу. Методичний посібник/ Л.А Грицик. – Вінниця: ММК, 2016. – 46 с.
8. Громова Т.В. Країна емоцій: Методика як інструмент діагностичної та корекційної роботи з емоційно-вольовою сферою дитини / Т.В. Громова – М.: УЦ «Перспектива», 2002. – 48 с.: Іл.
9. Жігаркова О. Час тривожних дітей / О.Жігаркова // Психологічна газета. – 2001. – № 11. – с.6-7.
10. Захаров А.І. Денні та нічні страхи у дітей / А.І. Захаров. – СПб.: Мова, 2005. – 320 с.

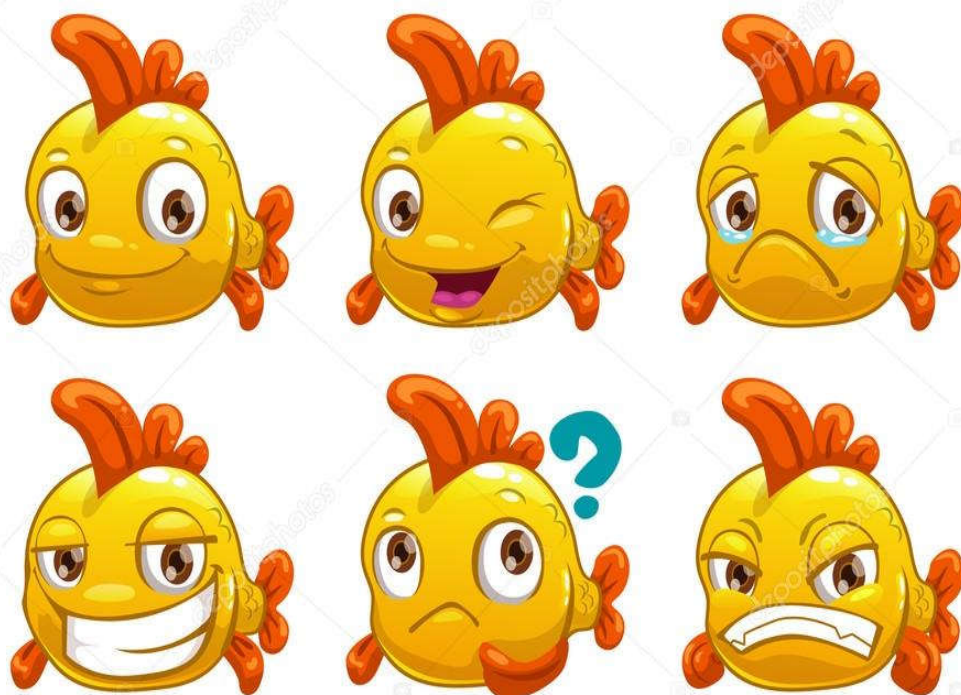
11. Карпенко Н.В. Діагностика психічного розвитку дитини в роботі педагога (вчителя, вихователя): навч.посіб.для студ. ВНЗ / Н.В.Карпенко. – 2-е вид. – К.: Каравела, 2010. – 248 с.
12. Карпенко Н.В. Корекція та профілактика дитячих страхів / Н.В. Карпенко // Психологічна Газета. – 2006. – № 7. – с.4.
13. Ковальчук О. Виникнення тривожності у дітей та профілактика страхів / О.Ковальчук // Психолог – 2009. – №11-12, березень. – с. 22-23.
14. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності у звичайних та екстремальних умовах / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 580 с
15. Крюкова С.В. Дивуюся, злюся, боюся, хвалюся і радію. Програми емоційного розвитку дітей дошкільного та молодшого шкільного віку: практичний посібник / С.В. Крюкова, Н.П. Слободяник – М.: Генеза, 2003. – 204с.
16. Леві В. Приручення страху / В.Л. Леві – М.: Метафора, 2006. – 192с.
17. Лешкова Т. Коробка зі страхами / Т. Лешкова // Дошкільне виховання. – 2004. – № 10. – с.30-32.
18. Методика на виявлення дитячих страхів О.І. Захарова і М.О. Панфілова // [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://dytpsyholog.com/2015/04/21>.
19. Панфілова М.А. Страх в будиночках. Діагностика страхів у дітей та підлітків / М.А. Панфілова // Шкільний психолог. – 1999. – № 8. – с.10-12.
20. Створимо безпечне середовище для навчання та адаптації дітей-біженців: навч.-мет. пос.-к. / упорядн. [О. А. Возіянова, Григоренко О.П., Гуцаленко Т.В. та інші] – К. – ВГО «Розрада», 2012 – 130 с.
21. Терлецька Л.Г. Психокорекція засобами малюнку / Л.Г.Терлецька. – К.: Главник, 2007. – 143 с.
22. Шкала явной тревожности СМАС (адаптация А.М.Прихожан) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. И.Б.Дерманова. – СПб., 2002. – 360 с. - С.60–64.

23. Шкала самооцінки (тест Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна) // [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://psychologis.com.ua/shkala_samoocenki_test_ch.d.spilbergera_-_yu.l.hanina.htm



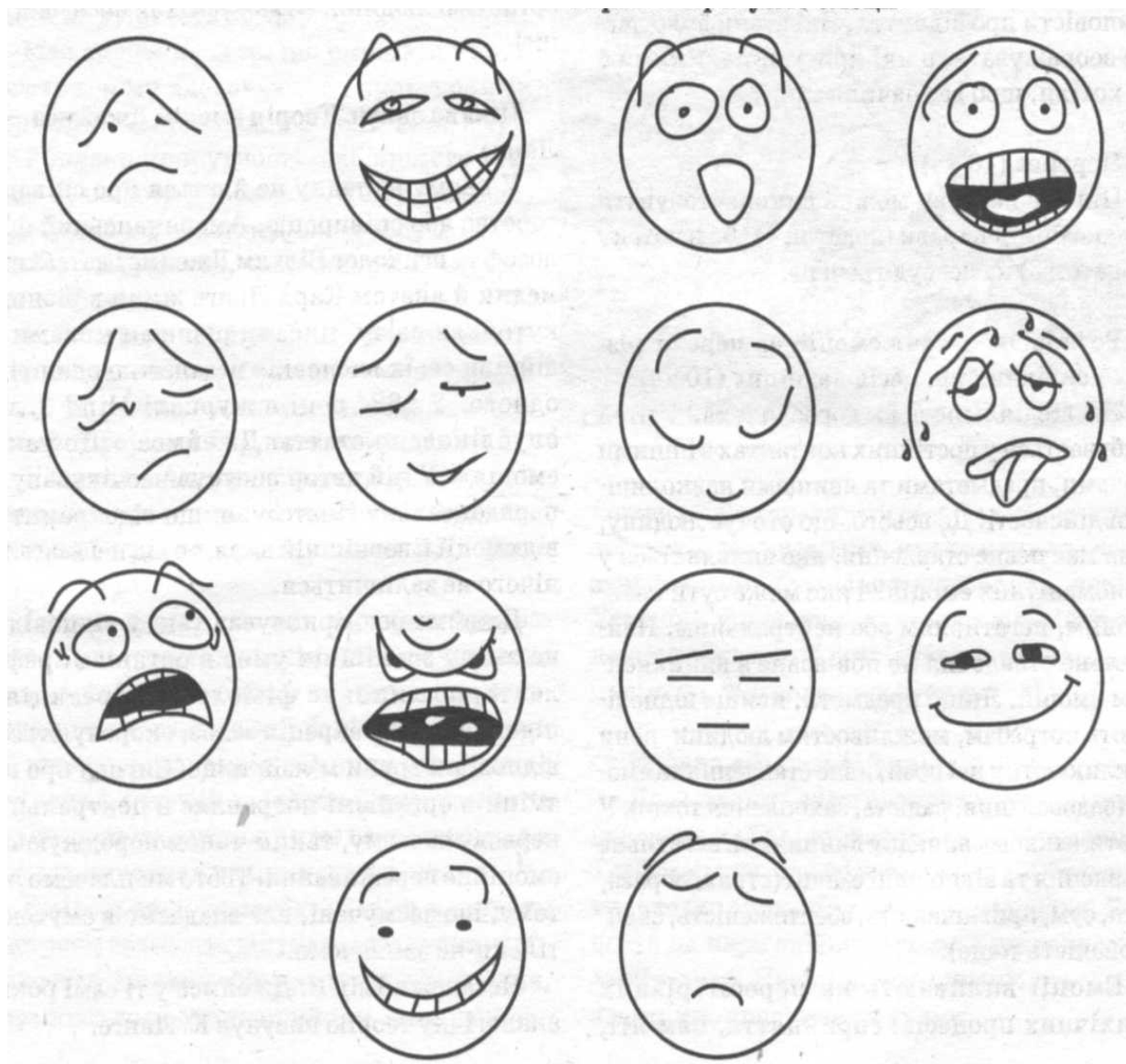
Лабіринт страхів



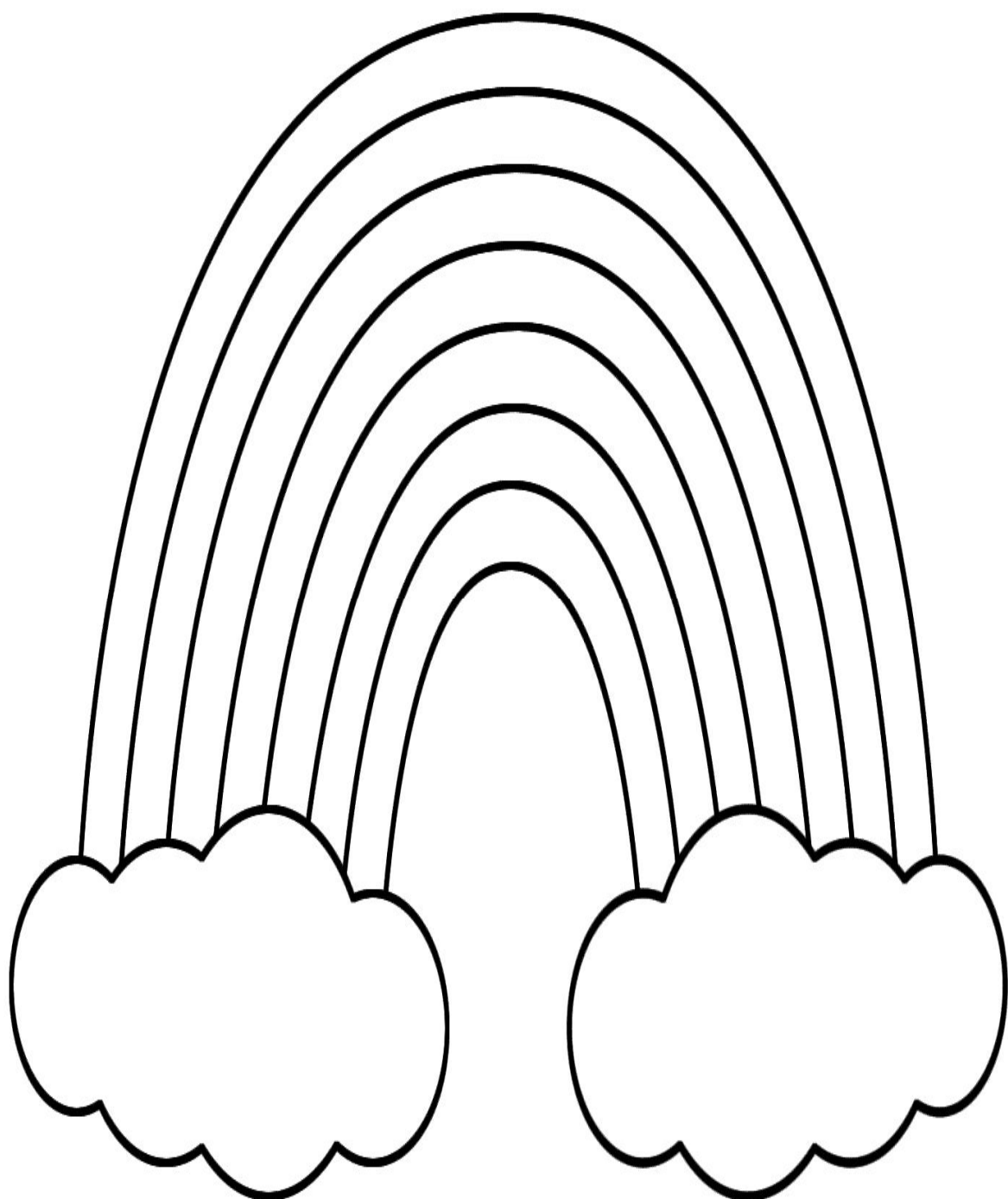








Шаблон веселки



Рекомендації щодо подолання страхів:

- Спробуй сформулювати подумки, а потім промовити вголос те, що викликає у тебе страх. Якщо є можливість, поділися своїми переживаннями з людьми, які поруч з тобою. “Проговорений” страх стає меншим.
- Під час наближення нападу страху дихай неглибоко і повільно – вдихай через рот, а видихай через ніс.
- Можна спробувати таку вправу: зроби глибокий вдих, затримай дихання на 1-2 секунди, видихни. Повтори вправу 2 рази. Потім зроби 2 неглибоких повільних вдихи-видихи. Чергуй глибоке і неглибоке дихання до тих пір, поки не відчуєш себе краще.
- Закрий на мить очі, зроби 8-10 коротких та енергійних вдихів і повільних та тривалих видихів. Після цього треба кілька разів напружити і розслабити м’язи тіла.
- Повтори подумки 2-3 рази “формулу безстрашності” за типом: «Я спокійний(на) і впевнений(на) у собі»; «Я впевнений(на) у своїх батьках, друзях, вони ніколи не підведуть»; «Я рішучий і сміливий хлопчик (дівчинка)»; «Я до всього готовий і все зможу»; «Я, як сталева пружина – потужна, пружна, незламна»; «Моє тіло повністю підвладне мені»; «Я до всього готовий і все зможу»; «Я спокійна і впевнена в собі людина».

РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ та СТРАХІВ У ДИТИНИ



Пам'ятайте, що дитячі страхи — це серйозна проблема, тому не треба сприймати їх тільки як «вікові» труднощі.



Не іронізуйте, дитина зрозуміє, що захисту чекати ні від кого, й остаточно закриється.



Спрямовуйте та контролюйте перегляд дитячих мультфільмів, намагайтеся, щоб діти дивилися позитивні передачі, орієнтовані на добро, тепло.



Прагніть до того, щоб у родині була спокійна, доброзичлива атмосфера, уникайте конфліктів, сварок, особливо в присутності дітей.



Не залякуйте дитину: «Не будеш спати — покличу вовка» тощо. Більше заохочуйте, хваліть, схвалюйте й морально підтримуйте дитину.



Малюйте з дитиною страх і все те, чого вона боїться. Тему смерті краще виключити. Саме заняття має тривати не більше 30 хвилин. Малюйте страх фарбами у кілька прийомів.



Після закінчення заняття похваліть дитину, а через кілька днів обговоріть із нею малюнок.



Можна запропонувати знищити малюнок: порвати або спалити. Не чекайте швидкого результату, страх не зникне одразу. Змініть образ страху.



Грайте за ролями.



Ігри за ролями гарні тим, що дозволяють моделювати практично будь-яку ситуацію, що викликає в дитини тривогу, і розв'язати її ненав'язливо, у грі, формуючи в такий спосіб у свідомості дитини досвід подолання свого страху.



Посмійтеся разом із дитиною.



Цей спосіб передбачає наявність бурхливої фантазії в батьків. Якщо ваша дитина боїться, наприклад, грози, постарайтеся придумати яку-небудь

історію (обов'язково страшну!) із власного дитинства про те, що ви й самі точно так само боялися грози, а потім перестали. Нехай син або дочка посміється з вас. Адже одночасно вони сміються й над своїм страхом, а отже, вже майже перемогли його. Важливо, щоб маля зрозуміло: «У мами чи тата були такі самі страхи, а потім вони минули, отже, це пройде й у мене».



І пам'ятайте — дитина має право на помилку!



Дитина повинна знати — батьки в будь-якій ситуації підтримають її й не стануть менше любити!

ПРАВИЛА РОБОТИ З ТРИВОЖНИМИ ДІТЬМИ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ

- Уникайте змагань і будь-яких видів робіт, що враховують швидкість виконання.
- Не порівнюйте дитину з тими, хто її оточує.
- Частіше використовуйте тілесний контакт, вправи на релаксацію.
- Сприяйте підвищенню самооцінки дитини, частіше хваліть її, але так, щоб вона знала, за що.
- Частіше звертайтеся до дитини на ім'я.
- Демонструйте зразки впевненої поведінки, будьте в усьому прикладом для дитини.
- Не висувайте до дитини завищених вимог.
- Будьте послідовні у вихованні дитини.
- Намагайтеся робити дитині якнайменше зауважень.
- Використовуйте покарання лише в крайніх випадках.
- Не принижуйте дитину, караючи її.

ОПИС АПРОБАЦІЇ ПРОГРАМИ

Для виявлення страхів у дітей військовослужбовців обрано такі методики:

- методику на виявлення дитячих страхів О.І. Захарова і М. Панфілової;
- методику «Шкала явної тривожності СМАС» (в адаптації А.М. Прихожан);
- методику діагностики самооцінки Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна.

Дослідження проводилося з 15.01.2017р. по 25.02.2018р. в Ізяславському НВК «ЗОШ І-ІІІ с. №2, ліцей» ім.О.Кушнірука серед дітей, батьки яких перебувають у зоні АТО/ООС. Кількість – 44 особи (для порівняння: у 2015-2016 н.р. – 25 дітей; у 2016-2017 н.р. – 30 дітей).

На основі дослідження за вищезазначеними методиками було виявлено основні види страхів у дітей військовослужбовців та рівень їх вираження.

Розглянемо результати, отримані за використаними у дослідженні методиками.

Методика на виявлення дитячих страхів О.І. Захарова і М.О. Панфілової дала можливість виявити види дитячих страхів та їх відсоткове вираження в дітей, батьки яких перебувають у зоні АТО/ООС.

Методика проводилась методом опитування дітей. Під час опитування кожної дитини окремо фіксували кількість стверджувальних і заперечних відповідей. Проаналізувавши результати, підраховали загальну кількість відповідей. Якщо кількість стверджувальних відповідей була меншою, ніж половина, то немає підстав робити висновки про наявність страхів; якщо кількість стверджувальних відповідей була більшою, ніж половина, то наявність страхів не викликала сумнівів.

Після проведеного опитування дітей даної категорії на основі поставлених запитань було згрупувано страхи за певними видами. Підрахунок кількості страхів дітей військовослужбовців у «чорному будиночку» дав змогу виявити загальний відсотковий рівень вираження їхніх страхів.

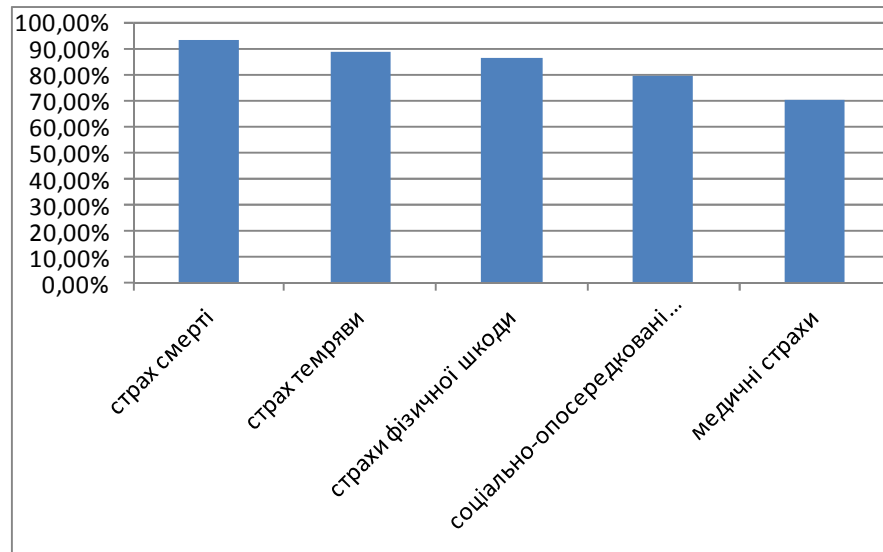
Після аналізу даних було з'ясовано, що дітям військовослужбовців найбільш властиві такі страхи:

- страх смерті (93,1%);
- страх темряви та кошмарних снів (88,6%);
- страхи, пов'язані із заподіяною фізичною шкодою (86,3%);
- соціально-опосередковані страхи (79,5%);

Менш вираженими серед дітей досліджуваної категорії є такі страхи:

- медичні страхи (70,4%);
- просторові страхи (68,1%);
- страхи казкових персонажів (63,6%);
- боязнь тварин (59%).

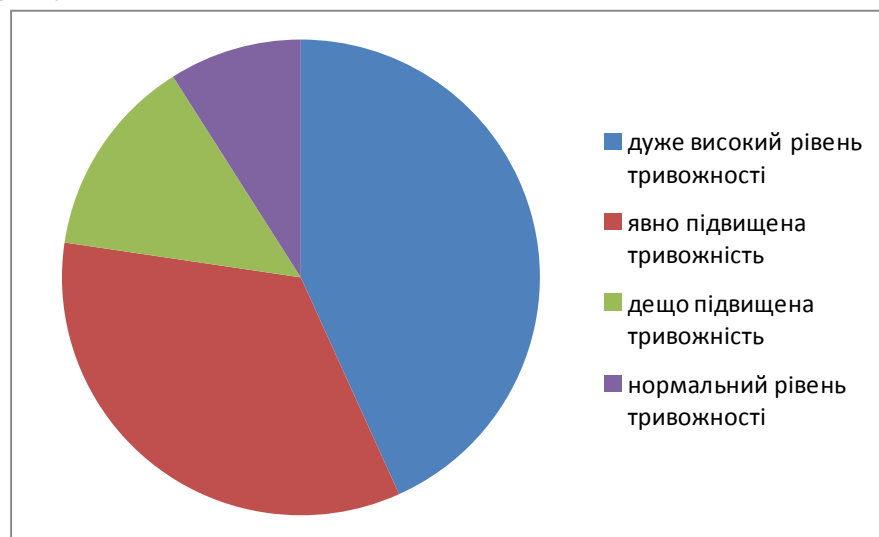
Для кращого унаочнення результатів опитування щодо виявлення рівня вираження страхів у дітей, батьки яких перебувають в зоні АТО/ООС, створено діаграму.



За шкалою явної тривожності для дітей (The Children's Form of Manifest Anxiety Scale – CMAS) виявлено 4 рівні тривожності у дітей військовослужбовців.

Нормальний рівень тривожності спостерігається лише у чотирьох дітей, батьки яких перебувають у зоні АТО/ООС (9%). Дещо підвищену тривожність виявлено у шістьох дітей досліджуваної категорії (13,6%). Значно підвищений рівень тривожності було виявлено у п'ятнадцяти дітей військовослужбовців (34%), дев'ятнадцять дітей мають дуже високий рівень тривожності, що становить 43,1%.

Для кращого унаочнення результатів опитування щодо виявлення рівня вираження страхів у дітей, батьки яких перебувають в зоні АТО/ООС, створено діаграму.



За методикою діагностики самооцінки Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна виявили три рівні вираження тривожності: низька тривожність, помірна тривожність, висока тривожність.

Як показали результати дослідження, у дітей, батьки яких перебувають у зоні АТО/ООС, переважає високий рівень тривожності або ж спостерігається схильність до високого рівня. Найбільше діти бояться смерті, втрати близьких, агресії, війни, фізичної шкоди, самотності.

Саме тому особливою формою психолого-педагогічної діяльності, спрямованої на створення найбільш сприятливих умов для оптимізації як загального психічного розвитку особистості дитини, так і подолання страхів, є їх корекція.

З метою перевірки ефективності розробленої програми психологічної корекції страхів та розвитку емоційної стабільності дітей військовослужбовців був проведений експеримент.

Були сформовані експериментальна (ЕГ) та контрольна (КГ) групи. У кожену групу увійшли по 44 дитини з різним рівнем вираженості страхів та тривожності.

Після впровадження психокорекційної програми в експериментальній групі було здійснено повторне дослідження дітей в ЕГ і КГ за тими самими методиками:

- методика на виявлення дитячих страхів О.І. Захарової і М. О. Панфілової;
- методика «Шкала явної тривожності СМАС» (в адаптації А.М. Прихожан);
- методика діагностики самооцінки Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна.

Результати, одержані під час апробації програми щодо наявності різних видів страхів у дітей молодшого шкільного віку, представлені у таблиці 1.1.

Види страхів у дітей молодшого шкільного віку(%)

Таблиця 1.1

№ п/п	Види страхів	ЕГ		КГ	
		до ПК	після ПК	до ПК	після ПК
1.	Медичні страхи (біль, ін'єкції, лікарі)	70,4%	62%	70,4%	70%
2.	Страхи, пов'язані із заповдінням фізичної шкоди	86,3%	72,5%	86,3%	85%
3.	Страх смерті (своєї)	93,1%	75%	93,1%	91%
4.	Боязнь тварин	59%	41,5%	59%	58,4%
5.	Страхи казкових персонажів	63,6%	42,5%	63,6%	63%
6.	Страх темряви і кошмарних снів	88,6%	62,5%	88,6%	87,5%
7.	Соціально-опосередковані страхи (людей, дітей, покарань, запізнь, самотності)	79,5%	70%	79,5%	78%

8.	Просторові страхи (висоти, глибини, замкнутих просторів)	68,1%	52,5%	68,1%	67,8%
----	--	-------	-------	-------	-------

Як видно з таблиці, результати, одержані після проведення психологічної корекції дитячих страхів та розвитку емоційної стабільності, свідчать про те, що у більшості дітей молодшого шкільного віку експериментальної групи кількість страхів значно зменшилася, у дітей контрольної групи кількість страхів залишається майже незмінна.

Щодо виявлення рівня тривожності дітей молодшого шкільного віку, результати проведеного контрольного експерименту також значно відрізняються, що відображено в таблиці 1.2. та таблиці 1.3

Рівні тривожності дітей молодшого шкільного віку (%) (шкала явної тривожності для дітей (The Children's Form of Manifest Anxiety Scale – CMAS)

Таблиця 1.2

№ п/п	Рівні тривожності	Діти 8-9 років	
		до ПК	після ПК
1.	Нормальний рівень тривожності	9%	2%
2.	Дещо підвищена тривожність	13,6%	8 %
3.	Явно підвищена тривожність	34%	17%
4.	Дуже високий рівень тривожності	43,1%	20%

Рівні тривожності дітей молодшого шкільного віку (%) (методика діагностики самооцінки Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна)

Таблиця 1.3

№ п/п	Рівні тривожності	Діти 8 -9 років	
		до ПК	після ПК
1.	Низька тривожність	25%	40%
2.	Помірна тривожність	35%	30%
3.	Висока тривожність	40%	30%

Як показали результати контрольного експерименту, у дітей військовослужбовців переважає низький та нормальний рівні тривожності, що говорить про ефективність проведеної роботи щодо подолання дитячих страхів та розвитку емоційної стабільності.

Розроблена та апробована програма корекції страхів та розвитку емоційної стабільності у дітей досліджуваної вікової категорії із застосуванням різних видів та форм роботи сприяє не тільки усуненню, запобіганню та подоланню дитячих страхів та розвитку емоційної стабільності, але й відіграє важливу роль у всебічному розвитку особистості.

ФОТОМАТЕРІАЛИ





