

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ
ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
МІСЬКИЙ МЕТОДИЧНИЙ КАБІNET
ЗАКЛАД «ГУМАНІТАРНА ГІМНАЗІЯ №1
ІМ. М.І.ПИРОГОВА ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ»

«Соціально-психологічний практикум»

Психологічний супровід

дітей в період

військового конфлікту

Автор-укладач:
Черниш Ольга Анатоліївна
практичний психолог,
«спеціаліст I категорії»,
тел. (097) 2413728

м. Вінниця

2016

Зміст	сторінка
Вступ	1
Система роботи навчального закладу для подолання наслідків психологічної травми в дитини	2
Особливості здійснення психолого-педагогічного супроводу дітей, в період військового конфлікту в «Гуманітарній гімназії №1 ім. М. І. Пирогова Вінницької міської ради».	5
Бесіда психолога з батьками та дитиною при вступі до закладу.	6
Перша зустріч психолога з дитиною.	9
Індивідуальна робота психолога з педагогами.	10
Об'єднання зусиль психолога школи і класних керівників для створення ситуацій успіху.	12
Індивідуальна консультативна і розвивальна робота психолога з дітьми, які постраждали в ході проведення військових дій.	15
Групова корекційно-відновлювальна та розвивальна робота психолога з дітьми, у період військового конфлікту.	18
Організація групової підтримки ровесників	18
Включення психологом елементів ігротерапії в розвивальну роботу з дітьми, які постраждали в наслідок проведення бойових дій	20
Тренінгова робота психолога з дітьми, які постраждали від військового конфлікту.	24
Групова робота спрямована на формування позитивного відношення в навчальному закладі до дітей з особливими можливостями. Групова розвивальна робота з дітьми-волонтерами	36
Висновки	38
Додатки	39

Вступ

Соціально – економічні події, які відбуваються в Україні, вкрай складна соціально-політична ситуація у суспільстві показали необхідність організації надання соціально-психологічної допомоги як дітям так і педагогам.

Вчителі не завжди підготовлені до роботи з дітьми та сім'ями, що пережили психологічну травму: дотримуються одного, раніше обраного стилю керівництва навчально-виховним процесом, не володіють методиками роботи з учнями, у яких спостерігається довготривалий спад пізнавальної активності. Значною мірою це зумовлено тим, що професійно-педагогічні знання, яких набувають вчителі в закладах вищої освіти, не враховують проблему підготовки до роботи з дітьми в період проведення військових дій в країні.

У соціально-психологічному посібнику представлений досвід закладу «Гуманітарна гімназія №1 ім. М.І. Пирогова ВМР» щодо організації допомоги дітям, у період військового конфлікту. Посібник розрахований насамперед для практичних психологів та соціальних педагогів.

Система роботи навчального закладу для подолання наслідків психологічної травми в дитини

Психологічна травма - переживання великої сили, потрясіння, викликане короткочасним, або тривалим впливом бойової обстановки. Її можна порівняти з фізичною раною, до якої дитина вже давно звикла і не піклується про неї та переживає дуже сильний біль, коли хтось торкається хворого місця. А той, інший, зовсім не винен, що людині боляче [32].



Травма має подвійну природу: спочатку проявляється руйнівна сила, вона забирає здатність дитини жити і радіти життю, а потім - трансформує людину. Скільки у людини травм, стільки і ресурсів за допомогою яких вона бореться з нею [39].

Дітям, які пережили психологічну травму, досить важко зрозуміти, що сталося з ними. Це пов'язано з віковими особливостями. Їм не вистачає соціальної, фізіологічної та психологічної зрілості. Вони в змозі повністю усвідомити суть події, а просто запам'ятовують саму ситуацію, свої переживання в цю мить: чується виск гальм, свист падаючого снаряда, гул вертольотів, звуки ударів, вибуху, жар вогню і т.д. Спектр посттравматичних симптомів у дітей включає в себе зміни на фізіологічному, емоційному, когнітивному і поведінковому рівнях [28].

Психологічна травма руйнує уявлення підлітка про життя, його цінності. В результаті травми в особистості змінюється звична картина світу, зникає довіра до нього (втрата відчуття, що світ безпечний та справедливий), до дорослих, втрачається позитивна перспектива на майбутнє, деформується система відносин з оточуючими людьми. Люди стають більш вразливими до ситуацій порушення прав, потрапляння в складні життєві обставини, перенесення насильства тощо [14].

Досить часто батьки беруть на себе функції психотерапевта та для покаліченою війною душі, це обертається справжньою драмою і трагедією, адже рідні самі потребують психологічної допомоги та психореабілітації.

Батьки, що пережили гостру психологічну травму, «тікають» від проявів емоцій, байдуже позитивного вони знаку чи негативного, можуть стати емоційно холодними, намагаються відгородитись від інших. Дитина, звичайно, сприймає таку поведінку рідних, як прояв того, що її не люблять [7].

Як вважає Я.Овсяннікова [28], ефективна робота над подоланням наслідків впливу психологічної травми у дітей та підлітків можлива лише при комплексному підході, який об'єднує в себе різні методи і способи роботи. Тому психологічна допомога дітям та підліткам повинна здійснюватися з урахуванням вікового, фізичного та психічного розвитку, стану здоров'я, важкості психотравми і тривалості переживання травматичного досвіду.

Для побудови ефективної роботи з дітьми, в період військового конфлікту, у «Гуманітарній гімназії №1 ім. М. І. Пирогова Вінницької міської ради» була створена цілісна системи роботи з залученням усіх ланок навчально-виховного процесу – «Програма роботи з дітьми, які постраждали в ході проведення АТО» (Дод.1).

Програма враховує те, що у закладі з 2014 р. навчається 22 дітей з сімей переселенців. З них: 4 учня з АР Крим, 10 учнів з Донецької обл., 8 учнів з Луганської обл. та 44 учні, батьки яких перебувають в зоні проведення АТО.

Більшість переселенців покинули зону військових дій заздалегідь: з речами, документами, не були свідками безпосередніх бойових дій. Проте різка зміна звичного місця проживання призвела до утрудненої адаптації. Родини двох учнів залишили зону АТО поспіхом, не все з речей вдалося забрати, чули обстріли, яких заледве вдалося уникнути.

В результаті реалізації програми передбачається:

- успішна адаптація учнів до нових умов життя, підвищення комунікативних і організаторських умінь, успішне подолання ними індивідуальних проблем, формування гармонійної особистості;
- підвищення рівня знань учнів закладу, формування в учнів ключових компетентностей, необхідних практичних умінь і навичок;
- забезпечення науково-методичними матеріалами вчителів, які працюють з дітьми, які постраждали в ході проведення АТО.



**Особливості здійснення психолого-педагогічного супроводу дітей,
в період військового конфлікту в
«Гуманітарній гімназії №1 ім. М. І. Пирогова
Вінницької міської ради».**



Психолого-педагогічний супровід дітей, які постраждали в ході проведення військових дій, відповідно до програми роботи з дітьми, які постраждали в ході проведення АТО, передусім включає в себе такі основні форми роботи практичного психолога:

- 1) бесіда психолога з батьками та дитиною при вступі до закладу;
- 2) індивідуальна робота психолога з педагогами;
- 3) співпраця психолога з вчителями для організації ситуацій успіху дитині, підвищення психологічної освіти усіх учасників навчально-виховного процесу;
- 4) індивідуальна консультативна, розвивальна робота психолога з дитиною;
- 5) групова корекційно - відновлювальна та розвивальна робота психолога з дитиною.

Надалі, коротко зупинимось на кожному з них.

1. Бесіда психолога з батьками та дитиною при вступі до закладу.

За результатами соціологічного дослідження «Соціальний портрет переселенців зі сходу України» проведеним ІСН СНУ імені Лесі Українки, відношення переселенців до практичного психолога/соціального педагога навчального закладу є традиційним для України (рис. 1.). Важливою проблемою є те, що жоден із батьків не розглядав можливість діагностування у дитини посттравматичного синдрому (ніхто не обрав такий варіант). Це може свідчити про незнання негативних аспектів даного явища для дитини, які можуть проявитись з часом.

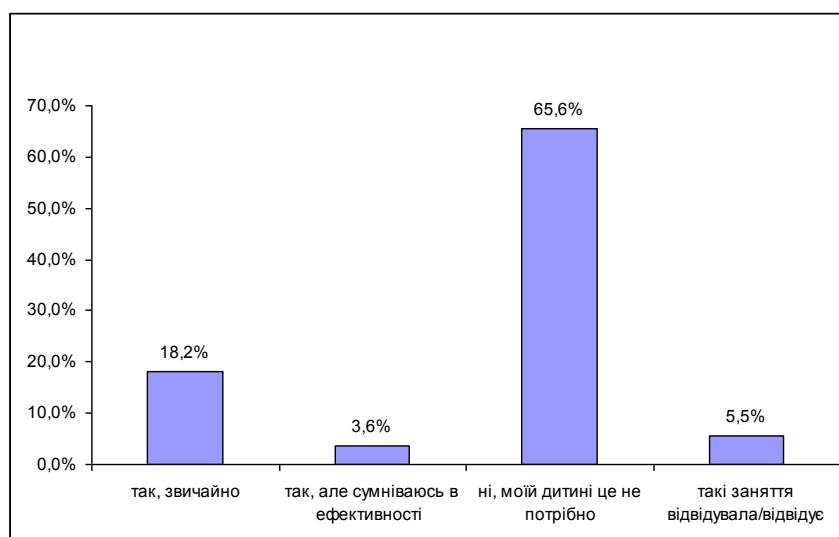
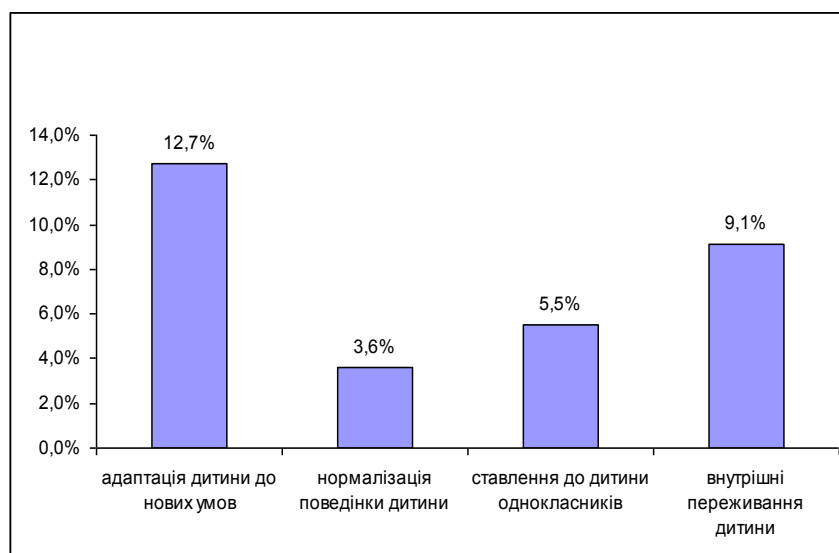


Рис.1. Залучення фахівців до роботи з дитиною.

На запитання "З яких саме питань Ви звертались (звернетесь) до



практичного психолога/соціального педагога?» батьки відповіли наступним чином (рис. 2):

Рис.2. Актуальні проблеми для батьків - переселенців

Серед найбільш гострих проблем, які піднімаються батьками у бесідах з педагогом постало питання успішності - 61,8% та організації виховного процесу – 36,4%. Також батьки цікавляться поведінкою дитини, ставленням однокласників та фінансовими особливостями навчального процесу (рис.3).

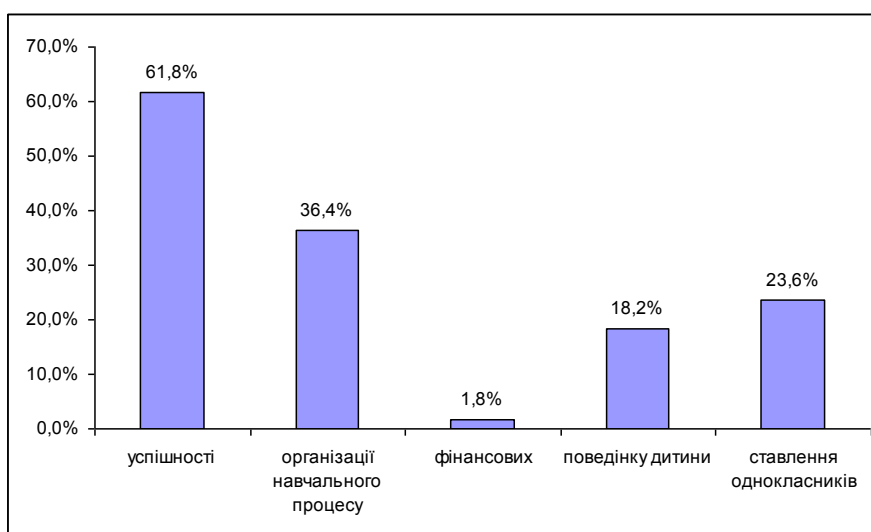


Рис.3. Інформація, яку в першу чергу прагнуть отримати батьки.

Як бачимо, результати дослідження чітко вказують на ігнорування можливих індивідуальних психологічних проблем дитини, батьками, появи у неї захисних механізмів, фрустрації, загострення негативних проявів вікової кризи.

Враховуючи особливості сприймання дорослими «дитячих» проблем у закладі вважають за необхідне проводити первинну розмову психолога з батьками. Під час якої їх інформують про можливість отримання послуг психолога у разі спаду успішності у навчанні через внутрішні переживання, посилення страхів (спілкування, темряви, тварин, комах і т.д.), загострення хронічних хвороб та ін.

Звертається увага на потребу дитини у:

- тілесному контакті (обіймати, дитину, тримати її за руку, зробити масаж або покласти руку на плече та ін.);
- збереженні звичного ритму життя;
- важливості «розрядки» напруги – заняття спортом, танцями, рухливі ігри;
- необхідності повноцінного харчування (воно має бути частим і маленькими порціями, відмови від примусу прийому їжі).

Акцентується увага на забезпеченні емоційного спокою дитини, тому рекомендується:

- пояснювати дитині, куди і навіщо іде дорослий;
- не водити дитину в місця масового скупчення людей (це може підвищити тривогу). Радимо, при необхідності, відвідувати таких місця разом;
- ненав'язливо обмежити перегляд телевізійних новин, адже чим менше теленовин із місць страшних подій побачить дитина, тим краще;
- створювати атмосферу безпеки (обіймати дитину якомога частіше, розмовляти з нею, приймати участь в її іграх);
- переглядати разом з дитиною фотографії, що несуть приємні спогади. Це дозволить звернутися до приємних образів з минулого, послабить неприємні спогади;
- читати разом книжки – оповідання і казки, де описуються сюжети подолання страху героями;
- забезпечити для неї свою спокійну присутність, ненав'язливий фізичний контакт (обійняти, взяти за руку). Якщо дитина відчуває тривогу або страх, Важливо говорити, що дорослий – поруч, що все добре;
- не відповідати агресивно, якщо дитина «не слухається», виявляє надмірну активність, з незрозумілих причин кричить, або сміється;
- дати дитині зрозуміти, що серйозно відноситеся до її переживань;

- говорити з дитиною про ті почуття, які вона відчуває. Розмову про почуття можна супроводжувати малюванням, або ліпленням.

Важливим є раціональне осмислення дитиною подій, які травмували, тому наголошуємо, що дитина потребує розмов про події, які відбулися, стільки, скільки їй потрібно. Не варто говорити: «Тобі це не зрозуміти», «Зрозумієш, коли виростеш», «Я не можу тобі пояснити». Завжди є що сказати. Але відповіді мають бути зрозумілими, спрощеними і не лякали дитину.

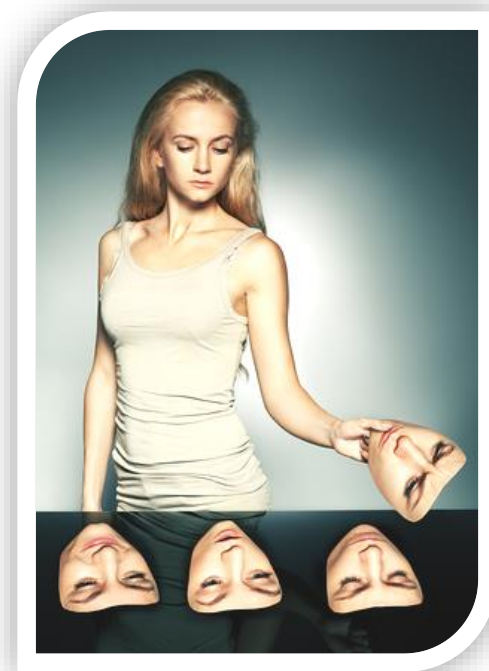
Перша зустріч психолога з дитиною.

Досить часто підлітки вважають, що прихід до психолога - це завжди розмова про травмуючу подію, до якої вони ще не готові. Тому на першій консультації наголошується, що психолог не буде запитувати про те, про що дитина не хоче говорити.

Враховується, що уникання, злість, страх, гіперобережність, внутрішня заборона радити, посміхатись можуть бути проявами захисних, підтримуючих процесів. Саме вони на даний момент сигналізують про зону найбільшого болю.

У разі, якщо дитина, торкнувшись негативних спогадів, одразу напружилась, «закрилась» відкрито проговорюється позиція: «Я не буду тиснути, просити, розповісти про те, про що ти не хочеш говорити і, разом з тим, ці спогади дуже важливі для тебе, ми зможемо повернутись до них, тоді, коли ти захочеш (будеш готовий)».

Психолог знайомить з особливостями навчання в закладі, особливостями спілкування між учнями, вчителями. Можливе і обговорення різниці між організацією навчання в колишній школі та гімназії. Ціллю бесіди з дитиною завжди є зниження поточних загроз, а не модифікація оцінки



травми чи навчання керувати емоційним станом. Часто буває, що психолог, на даний час, єдина людина, що готова вислухати підлітка і надати емоційну підтримку.

2. Індивідуальна робота психолога з педагогами.

Індивідуальна робота з педагогами має подвійну мету:

- своєчасне виявлення проблеми дитини,
- підвищення психологічної освіти педагога.

Надаючи рекомендації класним керівникам враховується:

- зміна місця проживання дитини;
- перебування одного з членів родини в зоні проведення військових дій;
- наявність вікової кризи, вікові особливості формування світогляду;
- висока критичність до певних тем;
- розвиток уваги, пам'яті, мислення, мовлення, емоційного стану дитини.

У роботі з класними керівниками, педагогами наголошується на тому, що потрібно в деякій мірі ігнорувати критичні висловлювання, не вступати в суперечку з дитиною. Зміщувати акценти з самої події на почуття, які в цей час переживає дитина. Перефразування висловів дітей, а лише потім відреагування. Наприклад:

- Зруйнували моє місто! (в основі вислову - СТРАХ, РОЗПАЧ)
- Ти переживаєш за друзів, рідних?
- А хто б не переживав!?
- Я – місця собі б не знаходила. Хто у тебе там залишився?

Або:

- Тут скучно і погано! Там все було краще! (в основі вислову - СУМ, БЕЗСИЛЛЯ)

– Ти сумуєш за рідною школою?

– Так...

– Розкажи про неї, які в тебе були вчителі? Які однокласники?

– Чим наша школа відрізняється від твоєї рідної?

За умови висловлення власних переживань і відчуття поваги до минулого дитини у неї знижується рівень негативізму та агресивності. А, отже, змінюється і відношення до навколишніх. З позиції: «Навколо вороги» на позицію «Мене розуміють. Мене підтримують»

Під час розмов з педагогами звертається увага, що підліткам, в силу розвитку психологічних властивостей, важко розібратись в питаннях політики і економіки, виробити власне ставлення до цих сфер людських відносин. Тому ефективними і цікавими є теми, що ґрунтуються на культурних традиціях, історії, релігії, міфах.

Психолог з'ясовує і основні моменти, які можуть свідчити про наявність у дитини психологічних проблем. Обов'язковим є акцентування уваги педагога на тому, що: сам по собі переїзд у нове незнайоме місце із невідомою кінцевою датою повернення додому, або перебування рідних в зоні АТО, є стресом для дитини. Різні люди переживають стрес по-різному, але навіть найсильніші можуть відчувати складнощі у подоланні стресових ситуацій. Вчителям доноситься інформація про симптоми стресу:

- розлади сну, харчування: не хочеться їсти, чи навпаки не вдається насититися: їжа, здається, не має смаку;
- розлади уваги: важко концентруватися, постійно переключаєшся з одного на інше, важко завершити справу,
- важко всидіти на одному місці, навіть якщо вимагає ситуація;
- спостерігаються розлади пам'яті: спогади, що переслідують, вибіркоче забування імен, слів, дат.

- емоційні труднощі, настрій постійно змінюється, сльози на очах, пригніченість чи, навпаки, дратівливість.

Якщо у підлітка є один чи декілька із перерахованих вище симптомів, це – наслідки пережитих подій, що травмують душу. І це – нормальна реакція на ненормальні події.

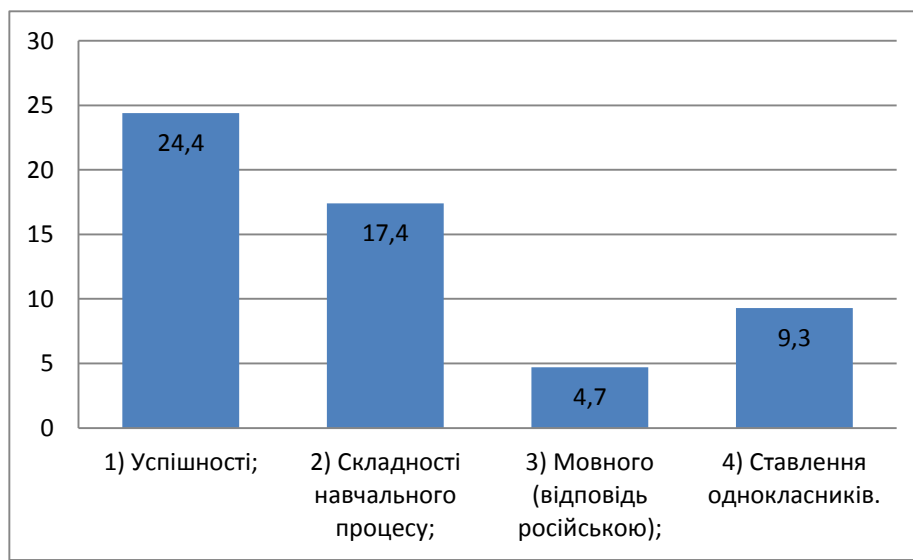


Обов'язковим є анкетування класного керівника (Дод. №2), під час якого він ще раз має можливість нагадати ознаки переживання дитиною травматичної події та замислитись про власну роль в організації безпечного простору для навчання та виховання дитини.

3. Об'єднання зусиль психолога школи і класних керівників для створення ситуацій успіху.

Дві основні сфери життя дитини (вони ж є основними інститутами впливу на її виховання) - це сфера сім'ї і система освіти. Переважна більшість проблем дитини вирішується саме внаслідок впливу цих двох інституцій.

Найчастіше дитина, що постраждала в ході проведення військових дій, у навчальному закладі спілкується з класним керівником. Серед проблем, з якими діти звертаються до класного керівника, домінують традиційні (рис.4). Натомість, звернення зі специфічних проблем: мовної та ставлення



однокласників (враховуючи, що дану проблему слід відносити до специфічних з певними пересторогами) є абсолютно незначними.

Рис. 4. З яких питань діти звертаються до класного керівника

Відсоток дітей, які звертаються за допомогою до класного керівника, становить майже 55%. Можемо зробити висновок, що діти здійснюють такі звернення лише в моменти, коли справді їм необхідна допомога.

У гуманітарній гімназії №1 ім. М.І. Пирогова ВМР класні керівники у співпраці з психологом, складають свої авторські (адаптовані) програми виховання дітей, або розробляють концепцію виховної системи класу. Для забезпечення успішної адаптації підлітків до нових умов життя чи пристосування до нових викликів, які ставить перед дитиною перебування батька на території АТО, використовуються такі методи, як прогнозування, програмування, моделювання, проектування. Виділяються і обов'язкові види роботи (рис. 5).

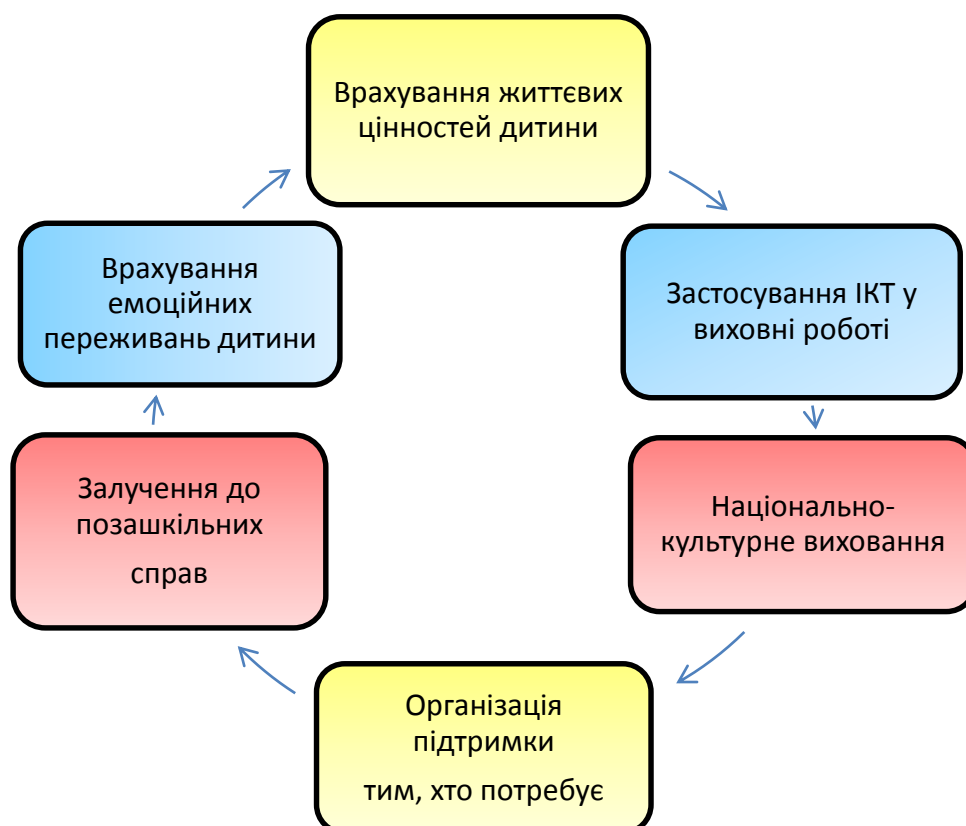


Рис. 5. Обов'язкові види роботи з класним колективом, у якому є дитина, що постраждала в ході проведення бойових дій.

Враховання особливостей дитини, під час складання виховного плану класу, залучення підлітка до певних видів роботи, які будуть нести психотерапевтичну дію – головна мета співпраці психолога і класного керівника (рис. 6).



Рис. 6. Шляхи реалізації мети.

Враховуючи те, що акцент на «бойових» темах під час організації патріотичних заходів може бути травматичним для дітей, проводиться просвітницька робота з педагогами. У формі бесід, виступів, розвивальних занять вчителі знайомляться з поняттями «Посттравматичний стресовий розлад», «Травмуюча подія», «Психологічна травма», «Внутрішній ресурс». Обговорюють теми: «Вплив ЗМІ на формування світогляду», «Особливості організації патріотичних заходів в період проведення військових дій» та ін..

4. Індивідуальна консультативна і розвивальна робота психолога з дітьми, які постраждали в ході проведення військових дій.



В бесідах з окремими дітьми-переселенцями виявляється відчуття того, що оточуючі не співчують тим, хто залишився в зоні проведення військових дій. А, отже, власні почуття, переживання озвучувати немає сенсу.

Метою індивідуальної роботи психолога в навчальному закладі, в першу чергу, є переконання дитини в тому, що її почуття і емоції є цінними для оточуючих і вони, безперечно, заслуговують на повагу і озвучення.

В роботі з підлітками цікавими і нестандартними формами роботи є елементи арт-терапії - малювання власного емоційного стану та ліплення, складання віршів, розповідей, історій. Прості, легкі, цікаві форми роботи розслабляють дитину та створюють умови для проговорення власних емоцій і сигналізують про відчуття дитини. У віршах, наприклад, підлітки реалізують свою потребу у висловленні переживань. Саме психолог допомагає повірити в те, що ці переживання та думки оціняться оточуючими. З часом, через 3-4 місяці видно і радикальну зміну позицій дитини, яка могла відбутись лише за зниження рівня негативізму і підвищення довіри до оточуючих, посилення відчуття єдності з ними (Дод. 3).



Для усвідомлення і відреагування актуальних емоційних переживань діти створюють і обговорюють з психологом роботи за темами: «Страх», «Радість», «Образа», «Дружба», «Смуток», «Веселощі», «Інтерес», «Нудьга».

2. Для розвитку ідентичності: «Автопортрет», «Герб душі», «Що я люблю», «Що я ненавиджу», «Родина», «Минуле-сьогодення-майбутнє», «Мій дім» тощо;

3. Для усвідомлення і відреагування потенційно «проблемних» сфер: «Дім», «Сім'я», «Чого я боюсь», «Від чого мені сумно», «Від чого мені прикро», «Сон».

4. Для актуалізації внутрішніх «ресурсів»: «Щастя», «Свято», «Улюблений казковий герой», «Мрія».



У процесі роботи помітно, як емоція, пов'язана наприклад з страхом, через створення ряду «страшних» малюнків слабшає і емоційний стан дитини змінює свою спрямованість.

Однак, зазначає О. Хухлаєв, відреагування досягає своєї мети тільки за адекватної роботи процесу уяви. Іноді у дитини виникає ауто стимуляція і процес малювання «проблемної області» не тільки не знижує напруги, а навпаки, веде до виникнення нових негативних переживань. Дитина «зациклюється» на певних сюжетах, формах, поєднанні фарб. Завдання психолога в цьому випадку – допомогти дитині подолати рамки ауто стимуляції, що накладаються на уяву. **Тобто, обов'язково завершити індивідуальну розвивальну роботу з дитиною на позитивних нотах, задіюючи внутрішні ресурси.** Це можуть бути:

- розмова про людей, які приймають дитину;
- розмова про приємні ситуації з минулого;
- читання віршів, оповідань дитини;
- акцент на чудовому виконанні малюнку дитини;
- перегляд фільмів, мультфільмів;
- емоційні подарунки;
- виконання релігійних ритуалів, молитва (для віруючих);
- розмова про стосунки;

- мрії;
- приємні активності (танці, «театр» тіней, ігри).

Зазвичай дитина усвідомлює один ресурс і тікає у нього: смачна їжа, мрії, розмови про стосунки. Під час роботи психолог розширює коло усвідомлених ресурсів, приємних «активностей» дитини. Переконає дитину займатись певним видом фізичної активності, адже стрес напружує тіло, заблоковує механізм розслаблення, що веде до розчарування у собі, депресивних переживань (рис. 7).



Рис. 7. Формування депресивних переживань і установок.

У роботі з такими дітьми є важливим підбір і реакцій на вислови дитини. Переживаючи негативні емоції підліток хоче в першу чергу почути, що його емоційний стан хтось розуміє. Тому слід приділити увагу формулюванням відповідей дитині (Дод. 4).

Варто познайомити її з таким прийомом, як:

- **«Керування спогадом»** - дитина пригадує подію ніби від третьої особи, що дає змогу керувати спогадом. Своєю віддаленістю - близькістю до проблеми.
- **«Неприємна скриня»** - дитина уявно складає свої спогади у старовинну, магичну скриню, ключі від якої завжди при ній і тільки вона може відчинити чи зачинити скриню промовивши «магічні» слова.
- **«Сад»** - дитині пропонується виростити, розбити сад у якому їй буде дуже добре та запросити до нього людей.



- «**Винагорода собі**» - дитині пропонується підібрати певні винагороди, які вона буде дарувати собі за вдало виконане завдання.
- «**Магічне дерево**» - дитині пропонується виростити дерево мрій. Кожна квітка на дереві це – мрія, яка здійсниться, тоді, коли плід дозріє.. та ін.

5. Групова корекційно-відновлювальна та розвивальна робота психолога з дітьми, у період військового конфлікту.

Організація групової підтримки ровесників

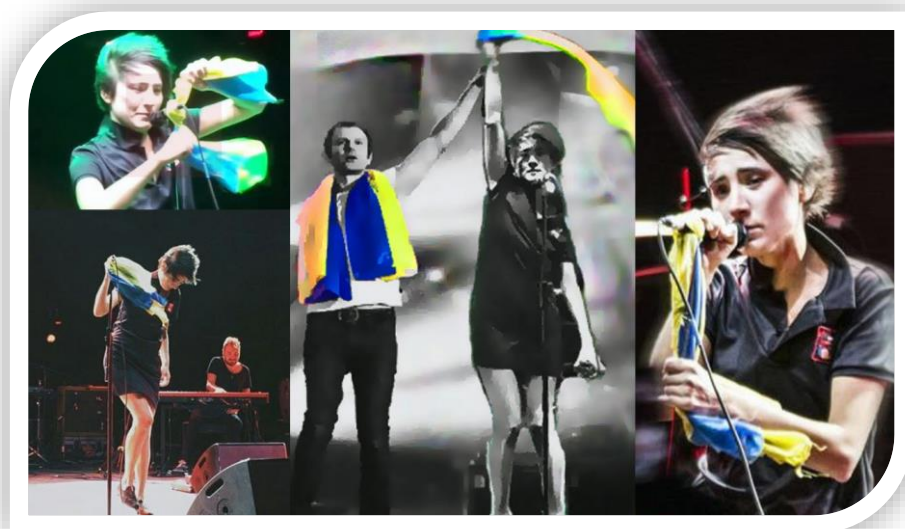
Організація психологічної підтримки дітей, постраждалих в ході проведення військових дій, ровесниками – дієвий метод попередження проявів ксенофобії, нетерпимості до думок інших. Для організації підтримки постраждалої дитини, прийняття її думок та почуттів однолітками, однокласниками, в гуманітарній гімназії №1 ім. М.І.Пирогова ВМР, працюють шкільні центри і клуби. Зокрема, реалізуючи мету, під керівництвом практичного психолога Черниш О.А., активно працює шкільний центр «Примирення», шкільний клуб «Омбудсмен».

Ефективність роботи ровесників з учнями доволі висока. В ході обговорень питань за методом «Коло» учні діляться своїми значущими цінностями, можуть висловити своє бачення політичної, економічної ситуації в Україні, почути думки про ставлення до людей сусідніх країн, відчутти єдність у прийнятті загальнолюдських цінностей. Наприклад, на початку конфлікту старшокласники доволі критично, і, навіть, агресивно, висловлювались про росіян. Обговорення свідомої позиції представників російської нації таких як А. Макаревич, Б. Гребенщев, Борис Акунін, О. Розенбаум, Земфіра та ін. змінила категоричну позицію. Створила основу прийняття людей, що мають іншу національність, але схожі базові цінності.

Слід пам'ятати, що у дітей підліткового віку є певний ідеал, кумир, персонаж, наділений «правильними» якостями характеру. Набагато краще

сприймається інформація де розповідається про окрему людину, героя. І її реальні вчинки: прояви терпимості, бажання об'єднати українців. Тому обговорення в колі, наприклад запитань Вакарчука, поставлених опонентам, журналістам, має велике значення для формування світогляду підлітків:

- *Почему агрессия врага захлебнулась?*
 - *Як нам змінити свою країну?*
- *Все починається з моєї позиції. З того я роблю. Якою я хочу бачити свою країну?*
- *Сложно ли говорить о своих чувствах, когда все кричат о другом?*



**Включення психологом елементів ігротерапії
в розвивальну роботу з дітьми,
які постраждали в наслідок проведення бойових дій**



За допомогою гри діти висловлюють ті переживання, емоції, почуття, які не вміють, або не можуть розкрити в повсякденному житті. Гра вільна від тиску та нагляду дорослих. Діти грають не тільки для задоволення, а й для подолання негативних емоцій.

У роботі практичного психолога були ефективними такі методи розвивальної роботи:

Рух у вигляді ланцюжка.

Мета гри: розслаблення.

Діти складають ланцюг і перша дитина робить якийсь рух, у той же час інші його повторюють. Рухи повинні бути швидкими, кожна дитина повинна реагувати негайно після свого попередника.

Гра з повітряними кулями.

Мета гри: розслаблення.

Діти під музику рухаються з повітряними кулями. Їх завдання - утримати повітряні кулі в повітрі за допомогою подиху.

«Міністерство веселої прогулянки».

Мета гри: розслаблення, підбадьорювання пасивних і стимулювання творчості.

У вільній частині кімнати один з групи дітей «міністр» приймає рішення як буде проходити прогулянка. Прогулянка повинна бути веселою і включати багато рухів по можливості, щоб всі частини тіла були задіяні. Інші члени групи намагаються наслідувати «міністра». Принаймні один раз «міністром» має побувати кожна дитина.

«Пошук успіху».

Мета гри: визначення завдань на майбутнє або позитивних результатів, релаксація і розвага.

Ведучий гри пропонує групі уявити собі, що над їх головами знаходяться декілька цілей, яких вони хочуть досягти. Вони настільки високо розташовані, що їх не можна дістати простим підняттям руки, а тільки витягаючи все тіло. Ведучий запитує: «Ви дістали їх? Що вам потрібно для того, щоб їх дістати? З якими цілями ви впоралися, а з якими ні? Тепер, що ви будете робити з тими, яких ви досягли? Ви прийняли нове рішення? ».

«Коло довіри».

Мета гри: зміцнення довіри в групі.

Члени групи стають у коло. Одна дитина стоїть в середині кола, закриває очі, розслабляється і повільно нахиляється в одну або іншу сторону таким чином, щоб інші діти могли підходити до неї і злегка штовхати її з різних сторін своїми долонями. Дитина в середині кола повинна твердо стояти на ногах і одночасно бути розслабленою.

«Розповідь по малюнку».

Мета гри: розвиток уяви і аналіз проєкції внутрішнього світу дитини на малюнок.

Кожному члену групи пропонують незакінчений малюнок тільки з одним елементом. Потім діти закінчують малюнок і пояснюють роль нових елементів у малюнку, розповідаючи історію. Ведучий гри не повинен

вносити ніяких пропозицій, але може надавати індивідуальну допомогу, ставлячи питання і розмовляючи з дітьми.



«Долоні, що розповідають історії». Мета гри: розвиток уяви, а також аналіз проєкції внутрішнього світу дитини на малюнок.

Члени групи фарбують долоні акварельною фарбою за своїм вибором і потім віддруковують їх на чистому аркуші паперу в будь-якому напрямку і будь-якими способами. Потім дитина

дає назву своєму малюнку і розповідає історію, яку їй розповіли долоні.

«Писанина».

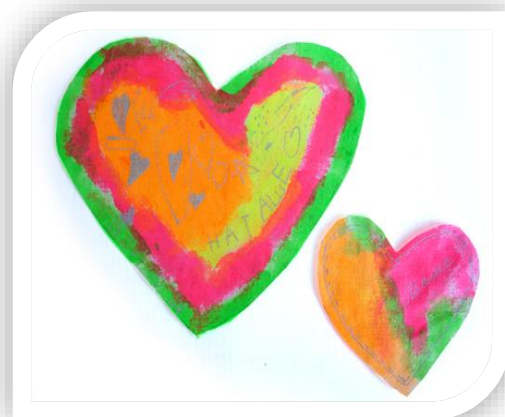
Мета гри: розвиток уяви, відверте вираження внутрішнього світу дитини та аналіз її проєкції на малюнок.

Кожен член групи повинен закрити очі і писати на чистому аркуші паперу до тих пір, поки не буде впевнений у тому, що весь листок списаний. Потім гравці відкривають очі, вивчають малюнок і додають деякі лінії для того, щоб завершити бажану картину.

«Моє серце».

Мета гри: спонування до висловлювань про події та речі, що зробили позитивний чи негативний вплив на дитину, і виявлення неусвідомлюваних переживань.

Всі члени групи малюють серце, потім всередині серця пишуть імена людей і назви речей, які вони люблять або носять у своєму серці. Зовні вони пишуть слова, які уособлюють те, що їм не подобається. Вони можуть також використовувати різні кольори.



«Маленька чарівниця».

Мета гри: стимулювання уяви і спонукання до творчої діяльності, усвідомлення неусвідомлюваного і рішення проблем за допомогою метафор.

Ведучий гри розповідає історію про маленьку чарівницю, яка менша, ніж найменший палець на руці. Її могутність величезна: вона може зробити все, чого тільки захочуть діти. Чарівниця, яку вони малюють або ліплять з глини або з якого-небудь іншого матеріалу, матиме силу відновити мир для всіх дітей у світі.

«Гарячий стілець - теплий стілець».

Мета гри: стимулювання і підтримка позитивних проявів у поведінці і адаптивних реакцій, навчання спостереженню, поліпшення групової динаміки і розвиток добрих відносин у групі.

Група сидить півколом навколо порожнього стільця. Члени групи по черзі сідають на цей стілець. Коли стілець «гарячий» діти критикують того, хто сидить на стільці за його поведінку і радять, що саме і яким чином йому необхідно поліпшити. Коли стілець «теплий» - дитину підбадьорюють і говорять про її позитивні риси характеру і поведінку.

«Керована фантазія».

Мета гри: зменшення м'язової напруги, а також спонукання до прояву пригнічених психотравмуючих переживань.

Члени групи сидять і намагаються розслабитись. Їм пропонують закрити очі, щоб вони могли зосередитися на історії, яку читає або розповідає ведучий групи (текст вибирають залежно від мети і проблеми, над якою потім працюють). Цю гру може проводити тільки психолог і до труднощів, пов'язаних із закриванням очей, які можуть відчувати деякі члени групи, потрібно ставитися з повагою.

Тренінгова робота психолога з дітьми, які постраждали від військового конфлікту.

Групова розвивальна робота з дітьми, які постраждали від військового конфлікту має свою специфіку передусім в тому, що причина страху дитини криється в депривації специфічної пошуково-перетворювальної активності, яка «звертає креативність дитини в область пасивної уяви, що виконує функцію психологічного захисту». З цими ідеями співзвучна думка А.І. Захарова про те, що повторне переживання страху при відображенні його призводить до послаблення травмуючого впливу.



Тому до тренінгової програми розвитку дитини потрібно відноситись з особливою увагою та зупинятись на вже апробованих тренінгових заняттях. У практиці роботи гімназії досить вдалим був досвід харківських колег, та розроблена ними розвивальна програма для підлітків, що ґрунтується на використанні образів, здатних викликати позитивні емоції і відчуття свободи від тривоги.

Відреагування негативних переживань, пов'язаних зі страхом, реалізується через основну мету програми – активізацію і нормалізацію процесів уяви, пов'язаних зі страхом.

Заняття можуть також служити цілям профілактики невротичних відхилень у розвитку особистості.

Зміст програми групової роботи

Заняття 1. Вступ

Загальна мета: первинний психологічний контакт, зняття напруги, первинна діагностика.

1. Вправа «Загубився!»

Мета: подання імені в ігровій формі. Зняття первинної напруги.

Обладнання: пов'язка на очі.

Зміст: ми всі гуляємо по лісі, раптом бачимо – одного з нас немає. Цій дитині зав'язуються очі. Ми починаємо хором кликати його, наприклад: «Ау, Петро». Але насправді він не загубився, а сховався. Коли йому захочеться він відгукується і каже: «Я тут!». Всі радіють.

2. Вправа «Фу, прибирай!» (На основі народної гри)

Мета: активізація енергетичного потенціалу. Зняття рухової напруги.

Зміст: дітям говориться, що зараз ми будемо будувати будинок. Стислий кулачок - це один поверх. Діти стають в коло і ставлять свої кулачки один на іншій - виходить будинок. Потім ведучий каже: «Вітром повіє, вогнем спалить. Фу, прибирай». Діти повинні на останньому слові якнайшвидше забрати руки і сісти на свої місця.

3. Вправа «Перетворюємося в страшні персонажі»

Мета: актуалізація образів страху, ігрова діагностика. Первинне від реагування на страхи.

Обладнання: велика кількість різних масок.

Зміст: ведучий запитує: «Хто може бути страшним персонажем? Який він може бути?». Діти розповідають, ведучий записує. Потім діти всі разом зображують страшних персонажів, яких вони придумали. Дитина, яка придумала конкретний страшний персонаж, по можливості показує всім як він повинен виглядати і командує: «Перетворюємося в ...». Вправа повинна

проходити в активній руховій формі, ведучий гумористичними репліками підтримує бадьору й оптимістичну ігрову атмосферу.

4. Вправа «Малювання страху»

Мета: релаксація. Відреагування через образотворчу діяльність. Діагностика «базового страху».

Обладнання: папір, фарби, олівці, фломастери.

Зміст: ведучий просить дітей намалювати «що-небудь страшне». При відмові дитина малює те, що хоче (це є додатковим діагностичним фактором).

Заняття 2. «Боятися можна»

Мета: зняття «боязні страху» через усвідомлення його соціальної прийнятності та корисності.

Вправа 1. «Плутанина».

Мета: рухове розкріпачення, формування працездатності.

Зміст: діти, взявшись за руки, утворюють коло. Ведучий заплутує коло, пропускаючи одних дітей під руками інших. Завдання дітей - «розплутатися», не розчіплюючи рук.

Вправа 2. Казка «Як страх допоміг Дмитру та Марійки»

Мета. Навчання розумінню відносності в оцінці почуттів. Усвідомлення соціальної прийнятності страху.

Зміст: 1 етап. Дітям читається розповідь.

«В одному місці в гарному будинку з квітковим садом жила сім'я: тато, мама і двоє дітей – Дмитро та Марійка. Тато з мамою дуже любили своїх дітей і пишалися ними, але одне їх засмучувало - обидві дитини дуже боялися: боялися вовка, боялися темряви, боялися залишитися без світла, боялися залишитися самі вдома.

Коли вони лягали спати, то Дмитро клав поруч із собою іграшковий пістолет, який, незважаючи на те, що був іграшковим, дуже голосно стріляв.

А Марійка - великий іграшковий ніж. І кожен раз, засинаючи в своїх ліжечках, вони довго крутилися, прислухалися до кожного шереху так, що вранці, поправляючи їм простирадла, мама щоразу охала.

Одного вечора мама з татом поклали дітей спати і пішли ненадовго в гості до бабусі. «Може вони забули закрити двері» - прошепотів сестрі Дмитро, бо невдовзі в саду, а потім вже поряд з дверима почулись якісь аж надто гучні шарудіння і шажки. Діти потихеньку відкрили двері в сад і тут же зачинили. Там ходила велика чорна собака з опущеним хвостом. Діти присунули до дверей стільці, коробки і залізли під ліжко. Але раптом страшна думка прийшла до них: «А мама з татом? Що буде з ними коли вони побачать собаку? Може вона скажена і покусає їх?», - Діти затряслися від страху і тихенько заплакали. Потім якось відразу Дмитро взяв свій пістолет, а Марійка ніж. «Я злякаю її» - сказав Дмитро. «А я поб'ю її» - сказала Марійка. Діти розібрали завал біля дверей і вийшли в коридор. Дмитро загуркотів пістолетом, а Марійка застукала ножом по стіні, потім по двері. «Йди звідси!», - Закричали вони хором. І собака вискочила, а діти замкнули за нею двері. Незабаром прийшли батьки. Вони були дуже стривожені. Сусідка попередила, що від їхнього будинку бігла велика чорна собака. Діти розповіли їм все, що було. Батьки зраділи: вони пишалися такими дітьми. «Але як же вам вдалося прогнати таку страшну собаку?» - Запитали вони. А діти відповіли: «Ми просто дуже боялися за вас ».

2 етап. Під керівництвом ведучого казка програється усіма дітьми у формі невеликого спектаклю. Ролі розподіляє ведучий залежно від індивідуальних особливостей дітей.

3 етап. Обговорення казки. Робиться висновок про те, що страх може бути корисним як самій людині, так і оточуючим. Діти самостійно придумують ситуації коли страх заважає, а коли допомагає.

3. Вправа «Маски страху»

Мета: відреагування негативних переживань.

Обладнання: шматки щільного картону для масок формату А4. Ножиці, фарби, фломастери, олівці. Довгі тонкі гумки.

Зміст: під керівництвом вєдучого діти вирізають і розфарбовують «страшні» маски. Після малювання проводиться ліплення на вільну тему.

Заняття 3. Архетипи страху

Загальна мета: активізація ресурсів несвідомого, пов'язаних з архетипними переживаннями відображеними в традиційній культурі.

Вправа 1. «Колобок» (на основі народної казки).

Мета: встановлення контакту між архетипними способами вирішення внутрішніх конфліктів. Відреагування особистих страхів.

Обладнання: різні маски.

Зміст: з дітьми розігрується казка «Колобок». Однак персонажі, з якими зустрічається Колобок, замінені на тих, кого намалювали діти на першому занятті. Після заключної зустрічі з персонажем, при якій з'їдають Колобка, «відбувається диво» - живіт лопається і Колобок перетворюється на звичайних дітей. Казка програється два рази. Спочатку ролі розподіляються так, щоб «автори» страхів зустрілися з ними в складі Колобка. Потім діти представляють свої страхи.

Вправа 2. «Вовк-вовчєня, пусти переночувати» (на основі народної гри)

Мета: рухова форма відреагування страху з використанням потенціалу народних ігор. Зняття надлишку збудження і гальмування, пов'язаних зі страхом.

Обладнання: маска вовка.

Зміст: одна дитина - вовк, сидить в своєму будинку. Усі інші діти - зайці, ходять по лісу. Зайці довго ходили, втомились, їм треба відпочити. Раптом бачать - хатинка Вовка. Страшно туди стукати, але робити нічого. Стукають у двері до Вовка і кажуть: «Вовк-вовчєня, пусти переночувати».

Вовк відповідає: «Пуцу, але тільки до вечора, ввечері - з'їм!». Зайці лягають спати в будинку вовка. Вони повинні лежати зображуючи сплячих, ведучий перевіряє, щоб усі діти були розслаблені, допомагаючи тим, у кого не виходить. Періодично ведучий повідомляє скільки залишилося до вечора. Коли настає вечір зайці підхоплюються і біжать у свої будиночки-стільці. Вовк біжить за зайцями.

Вправа 3. «Пих» (на основі народної казки)

Мета: відреагування значущих «тем» із залученням фольклорного матеріалу, що має крос-культурне значення.

Обладнання: : непрозоре щільне покривало великого розміру.

Зміст: одна дитина, Пих, сидить окремо від усіх. Інші діти - звірі, які сидять в гостях у когось з них. Вони обідають, але раптом кінчається їжа. Хто-небудь спускається у підвал за їжею, незважаючи на те, що йому не дозволяють туди ходити, кажучи, що там Пих. Пих лякає його і садить поряд з собою на стілець, накривши покривалом («з'їдає»). Можна дозволити дітям втекти з підвалу. Після цього, за бажанням, йде другий тощо, поки не залишаться тільки ті, хто не хоче, щоб їх «з'їли». Гра повинна проводитися жартівливо, на емоційному підйомі.

Вправа 4. «Малювання на вільну тему»

Мета: релаксація і відреагування накопичених переживань.

Обладнання: папір, фарби, фломастери, олівці.

Зміст: дітям дозволяється малювати все, що їм хочеться.

Заняття 4. «Веселий страх».

Загальна мета: подолання страху через зміну ставлення до нього при залишенні самоцінності «страшних» переживань.

Вправа 1. «Зайці і Страшний»

Мета: отримання дітьми досвіду щодо відношення до страху в процесі обігравання полярності страх-веселощі, радість. Формування основ

управління даною полярністю - зміна змісту страху через зміну ставлення до нього.

Обладнання: двостороння біла маска, вирізана з картону, на палиці (щоб можна було тримати). Фломастери.

Зміст: 1 етап. Діти всі разом розфарбовують одну сторону маски, роблячи з неї маску Страшного. На зворотному боці ведучий малює маску Веселого.

2 етап. Дитина, тримаючи маску страшною стороною, спочатку зображує страшного, якого всі бояться. Потім він раптово стає веселим, від чого всі сміються. Так повторюється кілька разів. З дітьми проговорюється, що коли Вони страшні - всі бояться, коли веселі - сміються.

3 етап. Дітям задається питання: «Коли страшний нас лякає, - що тоді робити?». «Тоді ми сміємось. Як тільки ми починаємо сміятися - страшний стає веселим. »

Вправа 2. «Як змусити страх зникнути?»

Мета: формування основ управління полярністю страх-веселощі. Навчання контролю над страхом через зміну ставлення до нього.

Обладнання: страшні маски.

Зміст: перед дітьми розігрується історія, в якій герой - одна дитина. Вона гуляє по лісу і раптом зустрічає Бабу-Ягу. Ведучий запитує дітей: Що можна зробити? Діти відповідають. Ведучий знову питає: «А як зробити щоб вона зникла?» та допомагає відповісти на це запитання (Треба посміхнутися їй і засміятися). Дитина посміхається, сміється - Баба-Яга зникає. Так повторяться кілька разів з різними дітьми та різними образами страху.

Вправа 3. «Перетворення страху»

Мета: закріплення досягнутого в попередніх вправах.

Обладнання: . маски страху, намальовані дітьми на другому занятті. Фарби, фломастери, олівці.

Зміст: 1 етап. Дітям кажуть: «Ми вже стали могутніми чарівниками - вміємо зі страшного робити веселе. Тепер ми перетворимо наші страшні

маски на веселі». На їх зворотній чистій стороні дітям треба намалювати веселі, радісні маски.

2 етап. Влаштовуються танці під музику, на яких діти обіграють двосторонні маски – то страшні, то веселі.

Вправа 4. «Ліплення на вільну тему»

Мета: релаксація і відреагування накопичених переживань.

Обладнання: пластилін.

Зміст: дітям пропонується виліпити «все, що завгодно». Заохочується спільна творчість. При труднощах створення чогось конкретного ведучий пропонує індивідуальні завдання по роботі з пластиліном (розім'яти, скачати тощо)

Заняття 5. «Реальний страх»

Загальна мета: відпрацювання проблем, пов'язаних з конкретними реальними страхами.

Вправа 1. Казка «Порятунок батьків»

Мета: психологічне опрацювання і відреагування страху покарання.

Зміст: з дітьми розігрується наступна казка. «Жила-була сім'я звірів. Все у них було добре, але іноді траплялося, що тато з мамою карали когось із них». У дітей питається - Кого? За що? Як? Демонструється кілька епізодів. «Але от якось раз як завжди вранці мама з татом вирушили здобувати їжу. Вечоріє, вже пора їм повертатись, а їх все немає. Подумали спочатку діти - добре, що батьків немає, - нікому буде карати. Йде час, все темніше і темніше - сумно стало дітям, злякалися вони за батьків і вирішили піти їх рятувати». Після подолання перешкод діти звільняють батьків, зачарованих злим чарівником. На закінчення робиться висновок: діти зрозуміли, що незважаючи на можливі покарання батьки їм дуже потрібні і вони в свою чергу для батьків – найкращі діти.

Вправа 2. «Хто причаївся в темряві?»

Мета: відреагування і зняття напруги, пов'язаної зі страхом темряви.
Розуміння «обманливості» страху.

Обладнання: маски «жахів».

Зміст: одна дитина лягає на ліжко, гаситься світло, вона засинає - «ніч». Світло вимикається. Раптово дитина прокидається від якихось звуків і бачить страшне чудовисько (його грає інша дитина). Вона тремтить від жаху, пересилуючи себе включає світло і бачить маленького кошеня, який прийшов до нього приголубитися. З дітьми обговорюється приказка «у страху очі великі».

Вправа 3. «Я можу!»

Мета: усвідомлення можливості адекватного проживання та переживання страху. Навчання способам подолання реальних страхів.

Обладнання: залежно від змісту.

Зміст: дітям спочатку розповідається, обговорюється, а потім розігрується розповідь, яка спеціально складається для кожної конкретної групи залежно від особливостей страхів дітей. Основна її структура наступна: дитина спочатку потрапляє в ситуацію, пов'язану зі страхом, а також з бажанням і необхідністю (потребою) його подолання. Неможливість подолання страху залежно від особливості ситуації змінюється рефреном «Я можу!» - Знаходженням внутрішніх сил. Важливий елемент цієї вправи - обговорення так як необхідно, щоб діти не просто засвоювали запропонований ведучим спосіб подолання страху, а й модифікували, змінюючи і пропонуючи свої варіанти в процесі його присвоєння.

Вправа 4. «Малювання на вільну тему»

Мета: релаксація і відреагування накопичених переживань.

Обладнання: папір, фарби, фломастери, олівці.

Зміст: дітям дозволяється малювати все, що їм хочеться.

Заняття 6. Нестрашний страх

Загальна мета: навчання та отримання досвіду конструктивної взаємодії зі страхом.

Вправа 1. «Зима і звірі»

Мета: зміна фокуса уваги, пов'язаного зі страхом з елементами рефреймінга. Навчання конструктивної взаємодії зі страхом.

Зміст: з дітьми розігрується казка з наступним сюжетом. Всі діти - звірі, дві дитини - вовки і Монстри. Звірі зустрічаються один з одним і йдуть «від зими літа шукати». Потім всі будують будинок. Настає зима. Приходить вовк. Ведучий допомагає дітям придумати: «Що можна зробити з вовком?» засміятися, всім взятися за руки). Всі ініціативи виконуються і під кінець всі хором говорять 3 рази: «Ми тебе не боїмося!». Вовк, розчарований, йде. Те ж саме повторюється з Монстром. Чому? Що робити? Через деякий час звірі чують дивні звуки. Послали одного або декількох звірів подивитися. Повертаються вони і говорять, що бачили як Вовк і Монстр сидять тремтять і плачуть. Чому? (Їм холодно, самотньо і сумно). Що робити? Можна пожаліти їх, поговорити з ними, подружитися і пустити до себе в будинок.

Вправа 2. «Розмова зі страхом»

Мета: зіткнення з прихованими почуттями, пов'язаними зі специфічним страхом, їх психологічне опрацювання. Навчання конструктивної взаємодії зі страхом.

Зміст: ведучий дітям каже: «Ми вже стали могутніми чарівниками і можемо багато чого. Тепер ми спробуємо поговорити зі страхами». Одна дитина представляє якийсь страх. Вона сидить в центрі на стільці. Дитина може посадити туди помічника, розігруючого страх, іграшку, малюнок тощо. Потім починається діалог. Бажано, щоб дитина програвала як свою роль, так і роль страху. При утрудненнях можлива допомога від групи або ведучого (в останню чергу) - підказки, що можуть сказати дитина, страх і, що можуть почути у відповідь, можливо обговорювання за будь-кого з них. Важливо те, що будь-які варіанти повинні бути узгоджені з самою дитиною (Вона так сказала? Могла вона це відповісти?).

При успішному проведенні вправи на поверхню виходять особисті переживання, пов'язані зі страхом. У разі наявності серйозних психологічних проблем (досвід серйозних стресових ситуацій тощо) повинна проводитись індивідуальна психологічна робота за рамками тренінгу.

Вправа 3. «Ліплення на вільну тему»

Мета: релаксація і відреагування накопичених переживань.

Обладнання: пластилін.

Зміст: дітям пропонується виліпити «все, що завгодно». Заохочується спільна творчість. Коли важко створити щось конкретне ведучий пропонує індивідуальні завдання по роботі з пластиліном (розім'яти, скачати тощо.)

Заняття 7. Страх у сновидіннях

Загальна мета: опрацювання страхів, пов'язаних зі сном, і використання сну як механізму «проникнення» у внутрішню динаміку страху.

Вправа 1. «Груповий сон».

Мета: емоційна підготовка для роботи з «особистим» сном. Зняття психологічних захистів і можливість безпечного вираження особистих переживань за допомогою проєкції. Психологічне опрацювання страшних снів.

Обладнання: наявність можливості створити в приміщенні ефект розслаблюючого «півсвіту». Ноутбук. Диски зі спокійною музикою.

Зміст: коротка розмова про сни - кому сняться, кому ні, хто любить і тощо. Потім дітям читається вірш О.Введенського «Сни» або будь-який інший, пов'язаний зі сном. Потім діти, сидячи в колі, беруться за руки, закривають очі, вмикається музика і дітей просять уявити, ніби всі разом заснули і бачать один великий сон на всіх. Через деякий час діти відкривають очі і починають по черзі розповідати загальний сон. Ведучий структурує зміст, задає провокаційні запитання (про зміст сну), пов'язаний зі страхом. Після цього відбувається розігрування сну.

Якщо розповідь викликає труднощі, то починається спонтанна драматизація «того, що ми побачили».

Вправа 2. «Особистий сон»

Мета: психологічне опрацювання страшних снів, завершення незавершених ситуацій. Інтеграція значущих частин особистості в процесі роботи зі снами.

Обладнання: те ж, що і у вправі 1.

Зміст: дитина розповідає страшний сон (можливо придуманий). Після цього його просять побути в ролі одного з елементів, персонажів сну, розповісти про себе, показати. Подальша робота може вестися за кількома напрямками:

1. програвання розказаного сну за допомогою інших дітей;
2. програвання всіх ролей в сні, вибір найбільш значущих, які часто перебувають у протистоянні і організація діалогу між ними за допомогою «порожнього стільця» або «дублера»;
3. програвання однієї, найбільш значущою частини сну. Діалог даного персонажа з групою.

Вправа 3. «Малювання сну»

Мета: релаксація і відреагування накопичених переживань.

Обладнання: папір, фарби, фломастери, олівці.

Зміст: дітей просять намалювати сон так як їм хочеться.

Заняття 8. Висновок. Підсумки

Загальна мета: узагальнення отриманого досвіду, усвідомлення і вербалізація підсумків. Створення святкової атмосфери для формування оптимістичного напрямки розвитку.

Обладнання: музика, пластилін. Бажано карнавальний театральний одяг.

Зміст: 1 етап. Згадуємо зміст занять і «прокручуємо» основні ідеї (особливості страхів, способи взаємодії з ними, ставлення до них) залежно від їх актуальності для даної групи і ступеня їх засвоєння.

2 етап. З дітьми розігрується спонтанна драматизація, наповнюється змістом залежно від конкретної групи. Її структура аналогічна структурі чарівної казки по В.Я. Проппу: звірі стикаються з якоюсь проблемою, вирушають в дорогу, зустрічаються з перешкодами (страхами), які виявляються їх помічниками, допомагаючи долати шлях. Діти грають всі персонажі і постійно міняються ролями. Наприкінці мета досягається і заняття плавно перетікає в 3 етап.

3 етап. Кульмінація - жартівливий бал-маскарад і загальні веселощі з використанням всіх зроблених матеріалів (маски тощо) і всіх розіграних ролей, сюжетних ходів тощо. Наприкінці для релаксації використовується ліплення.

Групова робота спрямована на формування позитивного відношення в навчальному закладі до дітей з особливими можливостями. Групова розвивальна робота з дітьми-волонтерами

Враховуючи можливість, через проведення в Україні військового конфлікту, появи в навчальному закладі дітей з певними фізичними вадами є необхідним планувати заходи для зниження психологічних бар'єрів у спілкуванні з дітьми, людьми, які мають вади слуху, зору, мови, фізичні вади. Розвивати вміння спілкуватись з такими дітьми та вміння співпереживати. Своєчасно проведений захід забезпечить спокійну реакцію на неї оточуючими, а, отже, і швидшу адаптацію пораненої дитини до нормального життя (Дод. 5).

Заняття спрямовані на розвиток вміння спілкуватись з дітьми з обмеженою здатністю бачити, слухати, розмовляти, рухатись, збільшують кількість

бажаючих стати волонтерами (зокрема у Вінницькому військовому госпіталі), спонукало проявляти толерантність і терпимість до різких висловлювань дітей, що постраждали в ході проведення АТО. Виробляло «позицію дорослого» в підлітків, дало можливість позитивної самореалізації.

Взаємодія дітей з постраждалими є важливим фактором адаптації солдат до мирного життя, а підлітки прагнучи допомагати їм, відчують в цей час себе важливими і потрібними. Організацією підтримки тим, хто її потребує займається створений у вересні 2014р. волонтерський центр. Старшокласники надають цільову допомогу бійцям 9 батальйону територіальної оборони, пораненим, які перебувають на лікуванні у Вінницькому військово-медичному клінічному центрі Центрального регіону, дітям з інтернатських установ у зоні проведення АТО. І, разом з тим, підлітки після спілкування з пораненими, з сиротами, відчують сильну втому. Для зниження емоційного напруження дітей для них проводяться заходи для психологічного розвантаження, розвиток ключових компетентностей дитини. Корисними є вправи такого типу:

Вправа «Подарунок»

Мета: створення позитивного настрою заняття.

(Учасники стоять або сидять колом.)

Інструкція: вам пропонується вправа, що дозволить дарувати подарунки. Подарунки повинні бути від душі. Отже, подивіться уважно на сусіда праворуч, спробуйте вгадати, який душевний подарунок йому найбільш необхідний, тепер по черзі подаруємо одне одному свої подарунки, не забуваючи бути доброзичливими, щирими.

Наприклад:... *(ім'я)*, я дарую тобі радість *(ласкаву посмішку, доброту, правдивість, лагідну вдачу, міцну дружбу, совість, співчуття...)*.

Спасибі, *(ім'я)*, а я дарую тобі спокій *(чесність, сміливість, справедливість, любов, такт, етикет, згоду, милосердя, відповідальність)*

Вправа «Повітряні кулі»

Мета: позбутися негативних переживань.

Інструкція: пригадайте ситуації, коли ви ображаєтеся (відсутність можливості придбати річ, яка вам сподобалася; «мораль» учителів, батьків, взаємини з друзями). Зосередьтесь на найсуттєвіших фактах. Надуйте кульку, уявляючи, що в неї переливається негативна емоція ситуації, а потім проткніть кульку голкою, уявивши, що всі негативні емоції в одну мить зникли.

Надуємо другу кульку, уявляючи, що вона наповнюється позитивною енергією. На голубі, що кріпляться до нитки кульки, напишіть риси, які ви хочете щоб у вас були. Попросіть голуба доправити ваше бажання і воно обов'язково збудеться.

Вправа «Море»

Тренер: а тепер познайомимось з технікою релаксації. Заплющте очі, зручно сядьте, покладіть руки на коліна долонями до гори. Уявіть собі берег моря, зробіть глибокий вдих, повільний видих. Шумить морська хвиля, заспокоює і заколисує. Ви сидите на березі моря, ноги торкаються морської води. Повільно зробіть вдих і видих. Відчуйте прохолоду морської води. Із кожним видихом вода повільно входить у вас, через ступні ніг піднімається гору по тілі аж до талії, як приплив. А з кожним видихом повертається з гори в низ, як відплив. І знов приплив – вдих, відплив – видих... Вашому тілу приємно, спокійно. Вода очищує і очищує кожен частинку вашого тіла і ззовні, і з середини. Ви відчуваєте себе берегом моря, ви розчиняєтесь в піску, і вас омиває вода... Вдих – приплив, видих – відплив. Ви злилися з природою. Ви – частина природи. Вам добре і приємно відчувати себе природою.

Подібні вправи розслабляють, змінюють емоційний тон дитини, дає наснагу жити і роботи далі добрі справи.



„Не будьмо байдужі!“

АКЦІЯ!

16 вересня(у вівторок) в гімназії буде проходити **благодійний ярмарок!** Всі кошти від продажу кондитерських виробів будуть передані волонтерам(батькам 10-х класів) на придбання необхідних речей для добровольчих батальйонів, які захищають Маріуполь.

Їм необхідна людська увага!

Вони потребують нашої допомоги!

ВИСНОВКИ

У оцінці навколишньої дійсності тими, хто пережив бойові ситуації, і у сприйманні оточуючого світу людьми, що ніколи не бачили війну, існують значні розходження, тому проблема роботи з дітьми, в період військового конфлікту, потребує опису у взаємозв'язку з новою ситуацією в країні, реформуванням різних ланок влади, оновлення роботи соціальних служб, появою потужного, раніше не знаного Україною, волонтерського руху.

Діти та підлітки є особливо вразливою групою. У стані підвищеного почуття безпорадності вони потребують підтримки та якісної професійної допомоги. В кризових, стресових ситуаціях дитина переживає біль, яку проявляє в різних формах в залежності від віку. Важливо розпізнавати всі ці порушення вчасно бо вони служать сигналом про допомогу.

Всім дітям, які постраждали в ході проведення військових операцій, необхідна психолого-педагогічна підтримка, організована на рівні навчального закладу, але є і ті, які потребують перенаправлення для надання цільових видів допомоги: психотерапія, фармакотерапія та ін. Важливо включати в роботу і батьків тому що їх оцінка поведінки дитини є ключовою в сприйманні життєвих обставин дитиною.

ДОДАТКИ

Програма роботи з дітьми, які постраждали в ході проведення АТО, на 2014-2016 роки комунального закладу «Гуманітарна гімназія №1 ім. М. І. Пирогова Вінницької міської ради».

Соціально - політична ситуація в Україні призвела до збільшення кількості сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах і перед якими постали нові соціальні, матеріальні, психологічні, юридичні проблеми. Створення дієвого та результативного механізму надання психологічної, соціальної, медичної, матеріальної, юридичної допомоги дітям, які постраждали в ході проведення АТО є першочерговим завданням колективу гімназії.

1. Загальні положення.

1.1. Програма підтримки дітей, які постраждали в ході проведення АТО - система гуманітарних заходів, що здійснюються на рівні навчального закладу з метою психологічної, соціальної, навчальної, фінансової, юридичної підтримки дітей та сімей, які постраждали в ході проведення АТО.

1.2. Програма сприяє підвищенню психологічної культури, виробленню механізмів взаємодії учасників навчально-виховного процесу, вирішенню питань організації навчання та виховання учнів в умовах переживання ними психологічної травми, невирішених соціальних питань, організації медичного супроводу.

1.3. Програма спрямована на:

- своєчасне виявлення дітей, що потребують допомоги;
- підвищення психологічної культури усіх учасників навчально-виховного процесу;
- підвищення фахової майстерності педагогічних працівників у питаннях роботи з дітьми, які постраждали в ході проведення АТО;
- здійснення зв'язків із різними закладами та організаціями щодо соціального захисту дітей, та родин, які постраждали в ході проведення АТО;
- підвищення пізнавальної активності дітей, які постраждали в ході проведення АТО;
- організація посильної матеріальної допомоги сім'ям, що опинились в важких життєвих обставинах.

1. Надання соціально-психологічної допомоги.

2.1. Для забезпечення успішної адаптації дітей до нових умов життя і навчання у гуманітарній гімназії №1 ім. М.І. Пирогова необхідно провести ряд заходів соціально-психологічного, навчально-методичного, медичного, юридичного характеру.

2.2. Організувати дослідження соціально-побутових умов проживання учнів, проведення просвітницьких тематичних лекцій і виступів практичного психолога та соціального педагога для учнів, батьків і педагогів:

- «Посттравматичний стресовий розлад дитини»,
 - «Спілкування з людиною, що переживає депресію»,
 - «Маніпуляція ЗМІ свідомістю людини»,
 - «Психологічна травма і її наслідки»,
 - «Захисні психологічні механізми дитини » та ін..
- 2.3. Провести круглі столи на яких обговорити і дібрати ефективні методи навчання дитини в якій спостерігається спад пізнавальної активності.
- 2.4. Організувати шкільний волонтерський центр.
- 2.5. Залучити постраждалих дітей до проведення заходів мистецького спрямування.
- 2.6. Організувати медичний супровід дітей, які постраждали в ході проведення АТО. Враховувати можливість появи дітей, які фізично постраждали в зоні АТО.
- 2.7. Організувати зустрічі з представниками органів правопорядку та практикуючими юристами.

3. Мета та основні завдання програми:

- 3.1. Метою програми є створення сприятливих умов успішної адаптації дитини до нових життєвих умов, забезпечення своєчасного виявлення і надання необхідної психологічної, соціальної, медичної, юридичної допомоги дітям, які постраждали під час АТО.

4. Очікувані результати реалізації програми:

- 4.1. В результаті реалізації програми забезпечується розвиток основних життєвих компетентностей, успішна адаптація учнів до нових умов життя, підвищення комунікативних і організаторських умінь, формування гармонійної особистості.
- 4.2. Підвищення рівня знань учнів закладу, розвиток необхідних практичних умінь і навичок.
- 4.3. Забезпечення науково-методичними матеріалами вчителів, які працюють з дітьми, які постраждали в ході проведення АТО

5. Основні заходи з виконання програми.

5.1. Система виявлення дітей, які постраждали в ході проведення АТО включає в себе:

- розроблення механізму вивчення індивідуальних особливостей дитини, яка постраждала в ході проведення АТО;
- проведення соціального моніторингу родин дітей, які постраждали в ході проведення АТО;
- вчасне виявлення фізичних проявів психологічних травм дитини, яка постраждала в ході проведення АТО.

5.2. Навчання, виховання та розвиток дітей:

- використання сучасних педагогічних технологій і методів навчання й виховання для підвищення пізнавального інтересу дітей, які постраждали в ході проведення АТО, до вивчення навчальних предметів,
- залучити до роботи з дітьми, які постраждали в ході проведення АТО, мережу факультативних, індивідуальних занять, гуртків, клубів,

- налагодити зв'язки з волонтерськими організаціями, установами, науковцями, робота яких спрямована на надання допомоги дітям та родинам, які постраждали в ході проведення АТО.

5.3. Науково-методичне забезпечення програми:

- розробити методичні рекомендації для виявлення, підтримки і розвитку дітей, які постраждали в ході проведення АТО;
- проводити проблемно-тематичні обговорення психолого-педагогічних та методичних аспектів роботи з дітьми;
- проводити конференції, круглі столи, присвячені проблемам розвитку емоційної, когнітивної сфери дітей, які постраждали в ході проведення АТО;
- створити на базі шкільної бібліотеки ресурсний центр (тематичні підбірки літератури та картотеки, методичні розробки уроків, позаурочні заходів тощо) для інформаційно-методичного забезпечення програми й використання матеріалів у роботі з дітьми, які постраждали в ході проведення АТО;
- розробити пакет документів (тести, анкети тощо) для створення системи соціально-психологічного супроводу дітей.

6. Фінансування програми.

6.1. Вести постійний супровід родин дітей, які постраждали в ході проведення АТО.

6.2. Надавати можливу матеріальну допомогу сім'ям, які перебувають в важких життєвих обставинах.

6.3. Здійснювати моніторинг результативності роботи педагогічних працівників гімназії з дітьми, які постраждали в ході проведення АТО.

З метою розв'язання першочергових завдань, визначених програмою, передбачається здійснити заходи, що додаються (таб. 1).

Таблиця.1.

Основні заходи програми допомоги дітям, які постраждали в ході проведення АТО

п/п	Захід	Відповідальні виконавці	Термін виконання	Зміст роботи, кінцеві результати
1. Організація роботи з дітьми.				
1.	Розробити і впровадити систему раннього виявлення дітей, що постраждали в ході проведення АТО.	Заступники директора	Вересень 2014	Укладання опитувальників тестів для виявлення дітей
3.	Підготувати нові і використати наявні тести з основ наук для визначення рівня знань учнів при вступі до профільних класів.	Вчителі предметники	Вересень 2014	Апробація тестів з основ наук

4.	Забезпечити психологічними тестами для оцінки емоційних, пізнавальних особливостей дитини	Черниш О.А.	Жовтень 2014	Проведення психологічних тестів
5.	Здійснити обстеження соціально-побутових умов проживання дітей	Калінчук О.Ю.	Щосеместрово	Здійснення індивідуального підходу до організації навчання
6.	Забезпечити організацію постійного супроводу шкільним лікарем дітей, що постраждали в ході проведення АТО та тих, чії батьки перебувають в АТО.	Вівдич Н.Є.	Постійно	Вчасне виявлення та попередження фізіологічних проявів стресових розладів
7.	Створити банк дітей, які систематично звертаються до лікаря з рецидивуючими та соматичними скаргами протягом 1-2 років.	Вівдич Н.Є.	Грудень 2014	Створення медичної «групи ризику» школярів
2. Навчання та виховання дітей, які постраждали в АТО				
1.	За допомогою класної та внутрішньо класної диференціації забезпечити індивідуальний підхід у навчанні та вихованні школярів, що постраждали в ході АТО.	Класні керівники, вчителі предметники	Постійно	Здійснення індивідуального підходу та диференціації на уроках
2.	Спланувати та забезпечити систематичне проведення заходів для підвищення психологічної культури педагогів.	Черниш О.А.	Жовтень 2014	Підвищення ефективності навчання учнів
3.	Залучати дітей до вивчення предметів через використання ІКТ	Тарасович Д.П, Класні керівники	Постійно	Підвищення мотивації до вивчення предметів
4.	Проводити гімназійні заходи спрямовані на розвиток толерантності та патріотизму учнів	Тимошенко А.Є.	Постійно	Організація учнівського волонтерського центру підтримки постраждалих в АТО
5.	Проводити гімназійні заходи спрямовані на розвиток відчуття «Єдиної країни»	Тимошенко А.Є.	Постійно	Організація, згуртування класних колективів під час проведення заходів

6.	Постійно проводити загальношкільні зустрічі школярів видатними людьми, письменниками, волонтерам.	Тимошенко А.Є. Класні керівники 5-11 класів	Постійно	Створення найсприятливіших умов для навчання та виховання
7.	Соціальний супровід сімей дітей, що постраждали в ході проведення АТО, забезпечення необхідними соціальними послугами.	Калінчук О.Ю.	Постійно	Забезпечення соціальної підтримки дитини.
8.	Систематичне поповнення банку навчально-методичних посібників для ефективної організації навчання учнів, які переживають спад пізнавальної активності	Голови М/О	Щорічно	Забезпечення належного функціонування системи методичної роботи з учнями
9.	Організація просвітницької роботи серед вчителів та дітей, спрямованої на зниження деструктивних поведінкових проявів у дітей	Черниш О.А. Калінчук О.Ю.	Постійно	Підвищення психологічної культури
10.	Забезпечення належної роботи педагогічних працівників з дітьми, які постраждали в ході проведення АТО	Воронецька В.В. Черниш О.А.	Постійно	Належне функціонування роботи педагогічних працівників з учнями
11.	Залучення учнів до гуртків та факультативів з поглибленим і профільним вивченням окремих предметів.	Тимошенко А.Є. Сидоренко Н.А.	Щорічно	Подолання проблем зниження рівня навчання, прояву байдужості до навчання
12.	Організувати оздоровлення в пришкільному таборі дітей переселенців, дітей, батьки яких є учасниками АТО. Залучати до роботи з ними досвідчених вчителів та науковців вищих навчальних закладів.	Тимошенко А.Є. Сидоренко Н.А. Начальник табору	Червень 2015	Охопити оздоровленням та відпочинком у пришкільному таборі усіх постраждалих дітей за їх бажанням
13.	Створювати умови для фізичного розвитку дітей переселенців, дітей, батьки яких є учасниками АТО.	Дудник О.Л. вчителі фізичної культури	Постійно	Забезпечення участі учнів за їх бажанням у проведенні спортивних свят та змагань

14.	Створювати виставки робіт дітей, що постраждали від проведення АТО для створення «ситуацій успіху»	Класні керівники, вчителі предметники	Грудень 2014	щорічно
3.Науково-методичне забезпечення програми.				
1.	Підготувати комплекс планів для організації навчально-виховного процесу з дітьми переселенців, дітей, батьки яких є учасниками АТО.	Адміністрація	Вересень 2014	Ознайомлення з планом роботи педагогічного колективу
2.	Познайомитися з досвідом роботи з дітьми переселенців, дітей, батьки яких є учасниками АТО в інших школах міста	Дудник О.Л. Тимошенко А.Є.	Травень 2015	Ознайомлення з досвідом роботи
4.	Проводити постійні обговорення з проблем розвитку творчих здібностей школярів в умовах переживання ними психологічної травми.	Тимошенко А.Є. Черниш О.А.	1 раз/ семестр	Розгляд питань з проблем розвитку творчих здібностей школярів.
5.	Організувати тематичні педагогічні лекторії з психології, педагогіки для батьків	Черниш О.А. Калінчук О.Ю.	2 рази на семестр	Проведення засідань по паралелях
6	Організувати тематичні педагогічні лекторії з психології, педагогіки для класних керівників, вчителів	Черниш О.А. Кротна С.М.	2 раз/ семестр	Проведення засідань МО, Школи молодого класного керівника, школи молодого вчителя
7	Розробити рекомендації для батьків, дітей щодо допомоги тим, хто переживає депресію, психологічну травму	Черниш О.А. Калінчук О.Ю.	Жовтень 2014	Розміщення рекомендацій на шкільних стендах, сайті закладу
8	Створення бібліотеки навчально-методичних матеріалів для роботи з дітьми, що постраждали в ході проведення АТО	Алфьорова К.М. Тарасович Д.П. Дудник О.Л. Воронецька В.В.	Протягом 2014-15н.р.	Створення бази авторських програм виховної роботи з закладі
9.	Створення бази навчально-методичних матеріалів для проведення тематичних годин спілкування, позакласних заходів	Тимошенко А.Є. Кротна С.М. Черниш О.А	Листопад 2014	
4.Фінансове забезпечення				
1.	Виділяти години гурткової роботи для роботи з дітьми, що постраждали в ході проведення АТО	Адміністрація	постійно	Збільшення кількості безкоштовних гуртків

2.	Створити фонд для підтримки дітей, які опинились в важких життєвих обставинах	Благодійний фонд «Освіта», піклувальна рада	Березень 2015	Надання допомоги тим, хто її потребує
----	-------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------	---------------	---------------------------------------

Додаток 2.

Вірш учениці, яка приїхала з зони проведення бойових дій в Україні.

*... Послушайте меня, «патриоты»!
Вам лишь одно скажу:
Я понимаю, это не ваши заботы,
Но, просто, больше молчать не могу!
Вы хотели быть полезными, помочь родной стране.
Но только после вашей помощи весь майдан был в огне...
Теперь Донбас не устроил чем-то вас!
И решили, дружно, их с землей сповнять!
В итоге они смогли своего добиться!
Но людей в перестрелках убито сколько?...*

Вірш-пісня тієї ж учениці через 4 місяці:

*Де в людей серця є?
Де не чути дзвінкий плач?
Де зірок безліч є?
Де є звичним слово «пробач»?
Де живі люди є?
Де захочеш заспівати?
Де рідня у тебе є?
Чому всі звикли убивати?*

Приспів:

*Благаю, забороніть війну!
Вбивають людину не одну!
Благаю, зупиніть цей світ!
Я мрію прожити безліч довгих літ!*

*Де думки всі твої?
Де буваєш уві сні?
Де у світі всі свої?
Про що ти мрієш по ночах?
Де твій дім? Де сім'я?
Де ти жив усе життя?
Перестаньте вже вбивати!*

Приспів:

Благаю! Ми хочемо жити у вільній країні!

Благаю! Дайте миру уже Україні!

Я – знаю! Ми збережемо нашу свободу!

Я – знаю! Ми повернемо правду народу!

Додаток 4

Рекомендації, щодо уникнення травмуючих штампів–висловлювань у спілкуванні з дітьми, які переживають психологічно важку ситуацію, депресію.

Матеріал представлений у вигляді діалогу: перший вираз – невдала реакція на озвученні переживання, другий – прохання підлітка, який переживає психологічно важку ситуацію, депресію.

- **Та нічого, у деяких проблеми гірші, ніж у тебе.**
- Слухай, той факт, що у когось проблем більше, не змусить мої зникнути! **Краще скажи мені: «Мені так шкода, що тобі погано. Чим тобі допомогти?»**
- Повір, завтра тобі стане краще!
- Депресія - це не те, що проходить за одну ніч! **Скажи так: «Будемо виходити з цієї халепи крок за кроком, а я буду поруч з тобою, щоб допомогти».**
- Життя несправедливе...
- І як це допоможе мені почувати себе краще? Такими словами ти тільки погіршує ситуацію, принижуючи мої переживання. **Скажи: «Мені так шкода, що тобі доводиться проходити через це. Разом ми впораємося».**
- Ти просто повинен змиритися з цим.
- Людина, у якої депресія, ВЖЕ намагається миритися з нею. Кожен день. Так, як може. Радячи мені таке, ти неначе говориш, що я погано справляюсь. **Краще скажи: «Ти не один. Я буду поруч і допоможу тобі» .**
- Життя триває .
- Ну так, безумовно, життя триває. Але почувши таке, першим ділом я думаю, що зі свого депресією я заважаю тобі радіти життю. **Просто**

скажи мені: «У твоєму житті є багато речей, заради яких варто жити. Давай разом заново відкриємо їх ».

- Я знаю, як тобі, у мене одного разу теж була депресія
- Не всі однаково добре справляються з труднощами. Пора б це зрозуміти вже. Знову ж, подібна кинута фраза начебто применшує силу моїх страждань. Депресія - це «трохи» складніше, ніж поганий настрій чи поганий день. **Краще так: «Я навіть уявити не можу, через що ти проходиш, але я з усіх сил намагаюся тебе зрозуміти».**
- Тобі не здається, що ти ведеш себе як егоїст?
- Швидше за все, людина з депресією і так кожную хвилину критикує себе, не підливайте масла у вогонь. І запам'ятай: депресія - це не вибір. Ніхто за власним бажанням не переживає її. **Мені хочеться почути це: «Мені тебе не вистачає. Чим тобі допомогти? »**
- Сходи повеселися і забудь про це!
- Скільки можна повторювати: депресія - це не просто поганий день. Це як багато поганих днів поспіль. **Такий варіант краще: «Мені б хотілося проводити більше часу з тобою. Може вип'ємо кави і побалакаємо по душам?»**
- Друже, ти не радуєш своїм виглядом, розворушись!
- Людина в депресії кожную хвилину бореться сам з собою, намагаючись вилізти з трясовини негативу. Найменше зараз він хоче почути, що він дратує когось. **Краще скажи так: «Ти сумуєш. Давай якимось виправимо це ».**
- Через що тобі взагалі засмучуватися?
- Депресія не завжди викликана якимсь дуже поганим подією. Іноді вона просто трапляється і це - серйозно. **Треба сказати: «Пробач, що не відразу зрозумів, що тобі так погано. Будь певен - я поруч».**
- Перестань жаліти себе!
- Депресія і «жаліти себе» - це дві великі різниці. Хоча часто вони йдуть поруч. **Скажи мені: «Я бачу, як тобі складно. Я можу допомогти?»**
- Тобі потрібно почати бігати, зайнятись спортом!
- В депресії дуже складно взагалі щось почати. **Краще скажи: «Мені потрібна компанія для прогулянок. Підемо погуляємо разом? ».**

Додаток 6.

**Заняття з елементами тренінгових вправ, проведене на «Годині психолога»:
«Спілкування з людиною, яка має особливі потреби»**

Цільова група: учні 7-9 класів

Час: 45хв.

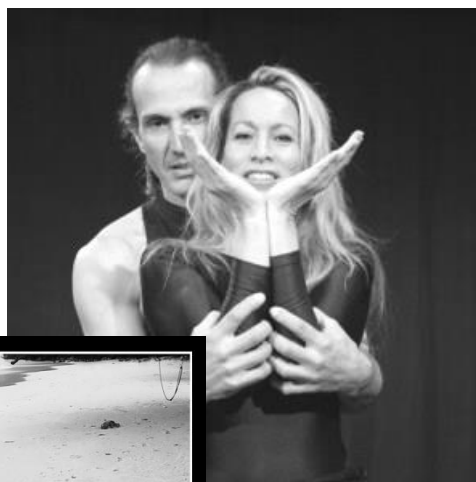
Мета: ознайомлення з способами спілкування з людьми із особливими потребами, розвиток внутрішніх ресурсів.

1. Вступ:

Досить часто ми не можемо самі подолати бар'єри у спілкуванні з дітьми, які не схожі з нами. Саме через власні недоліки ми обмежуємо інших. Разом з тим, у інших країнах люди, з особливими потребами, мають багато шансів реалізувати свій потенціал. Наприклад:



Клаудія Л. Гордон (Claudia L. Gordon) стала першою глухою жінкою адвокатом в США



Амнон Дамті, танцюрист - хореограф



Дмитро Приходько: «Я «чистий» дэф (глухий-анг.) на 100%) і справжній одесит, родився, виріс і живу в Одесі-мамі. Хобі у мене доволі різні, захоплююсь фотографією, дизайном, подорожую.

- Як ви думаєте, що дозволяє людям, які не чують бути успішними в житті?

2. Рольова гра:

Бажаючому учаснику пропонують порозумітись з людиною, яка не чує. Її роль грає дитина, яка слухає через навушники музики і, дійсно, не чує, про що їй говорять. Якщо першому учаснику не вдається порозумітись пропонується «поговорити» іншій дитині.

Учасникам, по завершенні, пропонують поділитись своїми враженнями від спілкування. Виділити, що допомагало, а що перешкоджало спілкуванню. Чи було відчуття меншовартісності, або бажання уникнути спілкування

3. Робота в групах

Дітей об'єднують в мікрогрупи та пропонують виділити основні правила, які потрібно виконувати у спілкуванні з людиною, яка не чує та порівняти з рекомендаціями виділеними самими інвалідами по слуху. По закінченні роботи групи представляють результати роботи.

4. Вправа «Співпадіння»

Дітям пропонується співставити створені ними рекомендації та рекомендації надані глухими людьми.

Рекомендації спілкування з людьми, які мають проблеми з слухом:

Розмовляючи з людиною, у якої поганий слух, дивіться прямо на неї. Не затінюйте свого обличчя та не затуляйте його руками, волоссям або предметами. Ваш співбесідник повинен мати можливість стежити за виразом Вашого обличчя.

- Існує декілька типів та ступенів глухоти. А отже, існує декілька способів спілкування з людьми, які погано чують. Якщо Ви не знаєте, якому надати перевагу, запитайте в людини.
- Деякі люди можуть чути, але сприймають деякі звуки неправильно. У цьому випадку говоріть дещо голосніше та чіткіше, підбираючи необхідний рівень. В іншому випадку потрібно буде лише знизити голос, тому що людина втратила здатність сприймати високі частоти.

- Щоб привернути увагу людини, що погано чує, назвіть її на ім'я. Якщо відповіді немає, можна злегка торкнутися її за руку чи плече, або помахати рукою.
 - Говоріть ясно та чітко. Не потрібно забагато підкреслювати щось, кричати, особливо на вухо.
 - Якщо Вас просять повторити щось, спробуйте перефразувати речення. Використовуйте жести.
 - Переконайтесь, що Вас зрозуміли. Не соромтесь спитати, чи зрозумів Вас співрозмовник.
 - Якщо Ви повідомляєте інформацію, яка включає в себе номер, технічний або інший складний термін, адресу, напишіть її так, щоб вона була зрозумілою.
 - Якщо існують труднощі під час усного спілкування, запитайте, чи не простіше буде переписуватись. Не говоріть: "Добре, це не важливо...". Мова та інформація повинні бути простою.
 - Не змінюйте тему розмови без попередження. Використовуйте перехідні фрази, наприклад: "Добре, тепер нам необхідно обговорити...".
 - Дуже часто глухі люди використовують мову жестів. Якщо Ви спілкуєтесь через перекладача, не забудьте, що звертатися необхідно безпосередньо до співбесідника, а не до перекладача.
 - Не всі люди, що погано чують, можуть читати по губах. Вам краще всього перепитати про це під час зустрічі.
 - Необхідно дивитись в обличчя співбесідника, говорити ясно та повільно, використовувати прості фрази.
 - Необхідно використовувати міміку, жести, рухи тіла, якщо хочете підкреслити або прояснити зміст сказаного.
5. **Заклучна частина:** дітям пропонується виділити ті риси характеру, які вони хотіли б перейняти у людей з інвалідністю. На ватмані обмалювати кольоровим маркером свою долоню та записати виділені риси.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Адаптація дітей до навчання у школі в діяльності психологічної служби: методичні рекомендації / за наук. ред. В.Г. Панка – Електрон. дані. – Київ, Український НМЦ практичної п
2. Александровский Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация / Ю.А.Александровский. – М.: Наука, 1976. – 272 с.
3. Алёшина Ю.Е. Семейное и индивидуальное психологическое консультирование. – М.: Класс, 1999. – 231 с.
4. Бенджамин Колодзин: Как жить после психической травмы. – М.: «Шанс», 1991. – 96 с. 2.
5. Бурбо Л.: Пять травм, которые мешают быть самим собой. – К.: «София», 2006. – 192 с. 3
6. Браун Дж., Кришенсен Д. Семейная психотерапия и семейное консультирование. - М., 2001. – 423 с.
7. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006 - 352 с.
8. Ващенко І.В., Антонова О.Г. Конфлікт. Посттравматичний стрес: шляхи їх подолання. Навч. посіб. / І.В. Ващенко, О.Г. Антонова - К.: Знання,1998. – 289 с.
9. Гарбузов В.А., Захаров А.И., Исаев Д.Н. Неврозы у детей и их лечение. – Спб, 1977 – 93 с.
10. Гулина М.А. Терапевтическая и консультативная психология. – СПб.: Речь, 2001.
11. Гурьева, В. А. Психогенные расстройства у детей и подростков / В. А. Гурьева. -М., 1996.-207 с.
12. Духновський С.В. Влияние переживания критических ситуаций на развитие девиантного поведения подростков: Автореф. дис. канд. псих. наук. – Казань, 2002 – 27 с.
13. Дональд Калшед: Внутренний мир травмы: архетипические защиты личностного духа: пер. С англ. – М. : Академический Проект, 2007. – 368
14. Збірник програм факультативних курсів, курсів за вибором та спецкурсів для застосування в роботі працівниками психологічної служби загальноосвітніх

- навчальних закладів / за наук. ред. В.Г. Панка. – Електрон. дані. - К.: Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2013. – 1 електрон. опт. диск (CD-ROM), 12 см.
15. Кадыров Р.В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD): состояние проблемы, психодиагностика и психологическая помощь: учебное пособие/Р.В. Кадыров. – СПб.: Речь, 2012. – 448 с.
 16. Калшед. Д. Внутренний мир травмы: архетипические защиты личностного духа: пер. с англ. – М.: Академический Проект, 2001. – 368 с.
 17. Караяни А.Г., Сыромятников И.В. Прикладная военная психология/А.Г.Караяни, И.В. Сыромятников. – СПб.: Питер, 2006. –480 с.
 18. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності у звичайних та екстремальних умовах / М.С.Корольчук, В.М.Крайнюк.– К.: «Ніка-Центр», 2006. – 580 с.
 19. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. – М.: Академический проект, 2000.
 20. Кремень В.Г. Україна у добу глобалізації (начерки метадисциплінарного дослідження) / В.Г. Кремень. В.М. Ткаченко. – К.: В-во Тов. «Знання» України, 2013. – 415 с
 21. Левин, П.А. Пробуждение тигра – исцеление травмы. Природная способность трансформировать экстремальные переживания : [пер. с англ.] / Питер А. Левин, ЭннФредерик; науч. ред. Е.С. Мазур. –М: АСТ, 2007. – 316с.
 22. Лист МОН України № 1/9-374 від 25.07.2014 «Про стан та особливості діяльності працівників психологічної служби системи освіти у 2015-2016 навчальному році».
 23. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И.Г.Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2008. – 928 с.
 24. Малкина-Пых, И. Г. Экстремальные ситуации: справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2005. – 960 с.
 25. Медведев В. И. Экстремальные состояния человека в процес се трудовой деятельности. – СПб.: Наука, 1993. – С.153-160
 26. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемнымиситуациями. – М., 2002. – 528 с
 27. *Психологічна допомога дітям, які пережили психічну травму внаслідок надзвичайної ситуації / Я. О. Овсяннікова // Право і Безпека. - 2012. - № 1.*
 28. Навички кризового консультування та розвиток психосоціальної стійкості до стресу у дітей. - Програма освітньої діяльності та спецкурс курсів підвищення фахової кваліфікації практичних психологів і соціальних педагогів за наук. ред. В.Г. Панка – Електрон. дані. – Київ, Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015.

29. Правила безпеки та можливості отримання допомоги у період конфлікту в Україні : [метод. рек.] / авт. кол.: В.Л. Андреєнкова, Т.В. Войцях, Л.Г. Ковальчук та ін. ; [упор.: В.Л. Андреєнкова, Н. В. Лунченко]. – К. : Агентство «Україна», 2014. – 48 с.
30. Програма освітньої діяльності курсів підвищення фахової кваліфікації практичних психологів: [Укладачі: Петушкова Л.А., Бабиленко О.А., Максимова Н.А.] – Біла Церква, 2013. – 55 с.
31. Психологія особистості. Том 1. Хрестоматія./ За редакцією Райгородської В.К. - Ростов-на-Дону: «Бахр-М», 2001.
32. Психическая травма и психотерапия». Московский психотерапевтический журнал. 2003. - №1
33. Райкус Дж.С., Хьюз Р.С. Социально-психологическая помощь семьям и детям групп риска: практическое пособие: В 4 т. / Пер. В. Прохожий. – М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2008. – Т. 1: Концептуальные основы социальной работы с детьми
34. Райкус Дж.С., Хьюз Р.С. Социально-психологическая помощь семьям и детям групп риска: практическое пособие: В 4 т. / Пер. В. Прохожий. – СПб.: Питер, 2009. – Т. 2: Планирование и семейно-ориентированная социальная работа
35. Райкус Дж.С., Хьюз Р.С. Социально-психологическая помощь семьям и детям групп риска: практическое пособие: В 4 т. / Пер. В. Прохожий. – М.: Эксмо, 2009. – Т. 3: Развитие и благополучие детей
36. Райкус Дж.С., Хьюз Р.С. Социально-психологическая помощь семьям и детям групп риска: практическое пособие: В 4 т. / Пер. В. Прохожий. – М.: Эксмо, 2009. – Т. 4: Размещение и стабильные условия жизни
37. Робоча книга працівника психологічної служби : практичний посібник – Т. 1 : Адаптація дітей (учнів/студентів) до навчально-виховного процесу / наук. ред.: В. Г. Панок ; авт. кол. 1 т.: Н. В. Сосновенко, А. І. Тінякова. – [Вид. 2-е, виправ. та доп.]. – К. : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2014. – 112 с.
38. Сборник материалов по профилактике и психотерапии посттравматического расстройства у детей. – К: ПАДАП, 2014. – 122 с
39. Стресс жизни: Сборник. / Составители: Л.М. Попова, И.В. Соколов. М., изд. Мысль
40. Социально-психологическая и консультативная работа с семьей: Хрестоматія / Сост. Л.Б. Шнайдер: В 2 ч. – М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2004. – Ч.1. – 712 с.

41. Социально-психологическая и консультативная работа с семьей: Хрестоматия / Сост. Л.Б. Шнайдер: В 2 ч. – М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2004. – Ч.2. – 728 с.