

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ
ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
МІСЬКИЙ МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ЗАКЛАД "НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ КОМПЛЕКС: ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА І-ІІІ
СТУПЕНІВ – ГІМНАЗІЯ № 30 ім. ТАРАСА ШЕВЧЕНКА ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ"

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД
ДІТЕЙ УЧАСНИКІВ АТО
В УМОВАХ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОГО ЗАКЛАДУ**

Номінація «Навчально-методичний посібник»



Грицик Людмила Анатоліївна
соціальний педагог
«спеціаліст ІІ категорії»
тел. (097)961-16-83

м. Вінниця

2016

Автор-упорядник **Грицик Людмила Анатоліївна**, соціальний педагог закладу «НВК: ЗШ I-III ступенів-гімназія №30 ім. Тараса Шевченка ВМР»

Грицик Л.А. Соціально-психологічний супровід дітей учасників АТО в умовах загальноосвітнього закладу. Методичний посібник/ Л.А. Грицик.- Вінниця: ММК, 2016. 46 с.

Рецензенти:

Воловодівська Ж.О., керівник Центру практичної психології та соціальної роботи Вінницької міської ради

Панасюк А.В., директор закладу «НВК: ЗШ I-III ступенів-гімназія №30 ім. Тараса Шевченка ВМР»

Рекомендовано науково-методичною радою
закладу «НВК: ЗШ I-III ступенів-гімназія №30
ім. Тараса Шевченка ВМР»
(Протокол № 4 від 18.01.2015 р.)

В запропонованому посібнику окреслені особливості роботи соціально-психологічної служби закладу з дітьми, що переживають кризові стани у зв'язку з перебуванням одного з батьків в зоні АТО. Дана розробка містить як теоретичний матеріал з даної теми, так і практичні заняття, що можуть бути використані для зниження емоційної напруги дітей даної категорії. Для соціальних педагогів, практичних психологів та класних керівників.

ЗМІСТ

ВСТУП	2
I. ТЕОРИТИЧНА ЧАСТИНА	
1. Особливості та напрямки соціально-психологічного супроводу в кризових ситуаціях.....	3
2. Напрямки роботи соціального педагога з дітьми, батьки яких є учасниками АТО	7
3. Робота соціально-психологічної служби з батьками в контексті супроводу дітей учасників АТО.....	19
4. Робота соціально-психологічної служби з педагогами в контексті супроводу дітей учасників АТО	23
II. ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА	29
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	46
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Політичне протистояння, яке відбувається в Україні, трагічна загибель великої кількості людей породили гострі стресові ситуації та докорінно змінили спосіб життя значної частини українських громадян. Особливої гостроти набула проблема соціально-психологічного захисту та супроводу, психологічної допомоги як окремим людям, так і цілим соціальним групам.

Особливо вразливою верствою населення є жінки та діти із соціально незахищених категорій, сім'ї, члени яких загинули або були поранені в ході АТО, зокрема, вдови, які залишилися єдиними годувальниками родин, сім'ї військовослужбовців, які стають внутрішніми мігрантами. Надзвичайну увагу варто приділяти дітям з огляду на обмеженість їх життєвого досвіду, вразливість та незрілість дитячої психіки. Для дитини непросто зрозуміти, що сталося в родині, місті, країні, що часом призводить до переживання безпорадності, тривоги, навіть до виникнення стресових розладів. Зважаючи на те, що і надалі відбуваються бойові дії, не зменшується потік переселенців, актуальності та значущості набуває професійна діяльність працівників соціально-психологічної служби системи освіти.

I. ТЕОРИТИЧНА ЧАСТИНА

1. Особливості та напрямки соціально-психологічного супроводу в кризових ситуаціях.

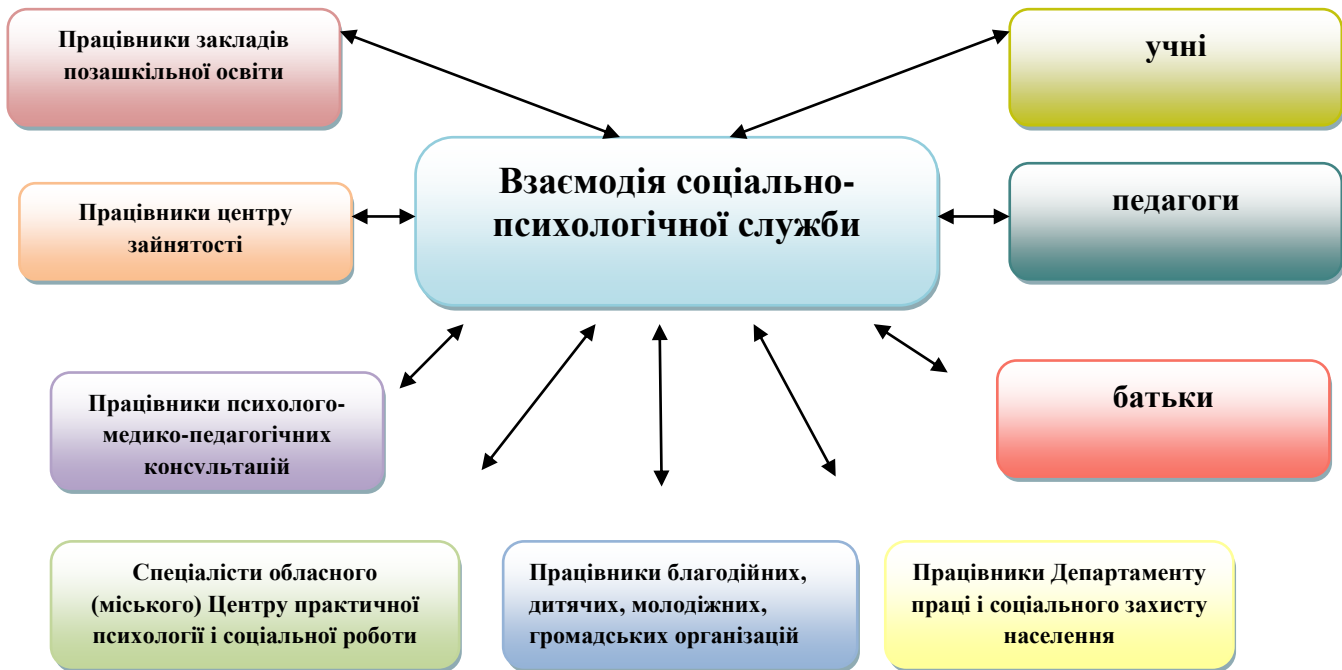
Важлива роль у подоланні наслідків впливу екстремальних умов, зниженні агресивності та нормалізації емоційного стану дітей відводиться загальноосвітнім навчальним закладам, а саме соціально-психологічним службам закладів освіти.

У контексті нових викликів, що постали перед країною, педагогічні працівники, представники соціально-психологічних служб повинні переглянути тактику виховної роботи та соціального захисту дітей у закладі. Соціальні педагоги та психологи можуть зробити багато для того, щоб заспокоїти учнів та допомогти їм адекватно ставитися до подій. Постійний контакт з учителями, друзями, батьками, представниками соціально-психологічної служби закладів освіти допоможе дітям відновити почуття безпеки.

Соціально-психологічний супровід має носити комплексний характер та поширюватися не лише на самого учня, а й на сім'ю дитини, клас в якому вона навчається, та педагогів, які працюють з даним класом чи дитиною.

Для здійснення ефективної професійної діяльності щодо надання допомоги дітям, батьки яких є учасниками АТО, працівникам соціально-психологічної служби необхідно налагодити взаємодію з різноманітними державними установами і закладами, що забезпечують соціальний захист населення, а також зі всіма учасниками навчально-виховного процесу.

Таблиця 1



До категорії учнів, які потребують супроводу з боку соціального педагога, психолога, класного керівника, учителів школи в першу чергу належать діти із сімей:

- ✓ члени яких поранені чи пропали безвісті;
- ✓ внутрішньо переміщених осіб;
- ✓ які зазнають насильства та переслідувань за свої переконання;
- ✓ які перебували в зоні АТО;
- ✓ військовослужбовців;
- ✓ в яких зруйновані родинні зв'язки;
- ✓ які знаходяться в зоні ризику проведення бойових дій.

Соціально-психологічний супровід – особлива форма пролонгованої психологічної і соціальної допомоги – патронажу. Патронаж у даному випадку розуміється як цілісна та комплексна система соціальної підтримки і психолого-педагогічної допомоги, що надається в рамках діяльності соціально-психологічних служб. На відміну від корекції він припускає не «виправлення недоліків і переробку», а пошук ресурсів особистості (чи сім'ї), опору на власні

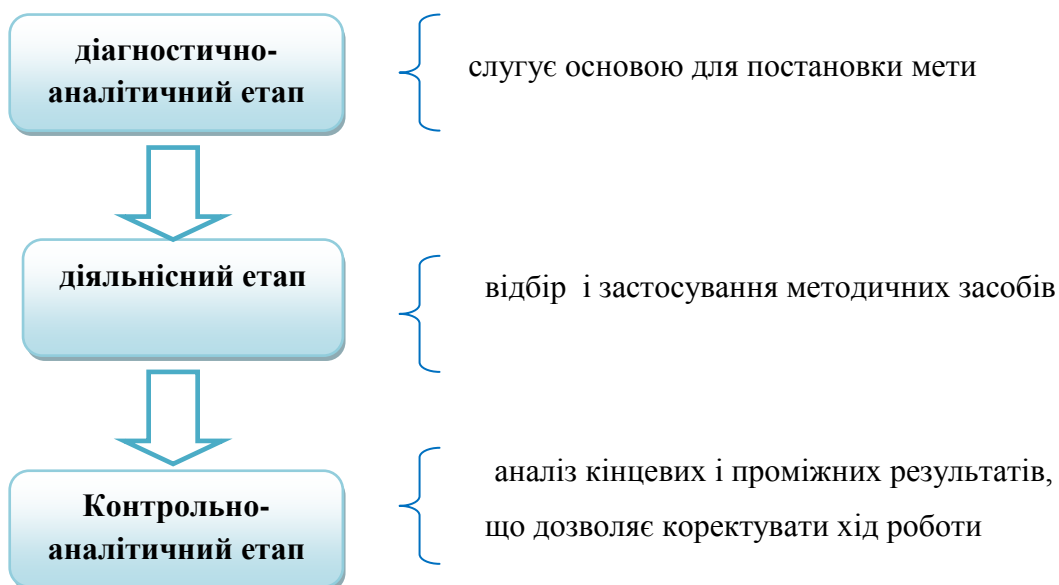
можливості та створення на цій основі психологічних, соціальних і педагогічних умов для відновлення продуктивних зв'язків зі світом людей.

У кожному конкретному випадку завдання супроводу визначаються особливостями особистості, якій надається допомога, та ситуації, в якій здійснюється супровід. Діяльність супроводжуючих продовжується доти, поки не буде пройдений кризовий період. Результатом соціально-психологічного супроводу особистості повинна стати нова життєва якість – адаптивність, тобто здатність самостійно досягати відносної рівноваги у відносинах із собою та оточуючими як у сприятливих, так і в екстремальних життєвих ситуаціях.

Соціально-психологічний супровід, що розгортається в часі, нараховує три етапи (див. Таблицю 2): 1) **діагностико-аналітичний**; 2) **власне діяльнісний**; 3) **контрольно-аналітичний**

Таблиця 2

Етапи соціально-психологічного супроводу



Діагностико-аналітичний етап передбачає оцінку ситуації: встановлення контакту, з'ясування, що відбувається, визначення, чи має місце гостра криза, і встановлення робочого контакту для подальшої діяльності. При цьому використовуються: бесіда з клієнтом, тестування, анкетування, спостереження, аналіз документації.

Власне діяльнісний етап присвячується вирішенню специфічних проблем кризової ситуації клієнта. Перш за все, проводиться робота зі зняття гостроти переживання, формування адекватної самооцінки; здійснюється допомога в усвідомленні як зовнішніх, так і внутрішніх проблем, які привели до кризи і перешкоджають зміні дезадаптивних форм поведінки на адаптивні, а також формування стресодолаючої поведінки в процесі індивідуальної та групової роботи. Особливу увагу слід надати побудові нових взаєностосунків клієнта з оточуючими, тобто формуванню мережі психосоціальної підтримки. Окрім роботи з родичами і найближчим оточенням необхідний пошук можливостей надання підтримки з боку людей зі схожими проблемами або які знаходяться в аналогічних ситуаціях (робота з групою осіб, що пережили кризу). Крім того, ефективне рішення проблем людини, що знаходиться в кризовій ситуації, вимагає комплексного підходу та залучення можливих учасників подій: лікарів, психологів, юристів, а також фахівців таких установ, як Центр зайнятості населення, Управління соціального захисту населення, Центр соціального обслуговування населення та ін. Фахівець із соціальної роботи виступає при цьому в ролі посередника з метою активізації підтримуючих систем, залучення уваги формальних підтримуючих систем до проблем клієнта.

Контрольно-аналітичний етап – період осмислення результатів діяльності за рішенням тієї або іншої проблеми, обговорення досягнутого прогресу, аналіз змін (у поведінці, відновленні когнітивного контролю над ситуацією, психологічного стану). Якщо проблему можна вважати вирішеною і клієнт відчуває надію та здатність у подальшому поліпшувати ситуацію самостійно, то цей етап може стати заключним. Якщо змін не спостерігається або вони незначні, цей етап може стати стартовим у проектуванні процесу супроводу (відбувається повернення на перший етап або даються рекомендації щодо відвідин групи взаємодопомоги).

Безперечно, визначені етапи є лише напрямками для роботи, оскільки конкретний зміст кризової допомоги визначається ситуацією і сутністю кризового стану.

2. Напрямки роботи соціального педагога з дітьми, батьки яких є учасниками АТО

Діти є активними свідками процесів, що відбуваються у суспільстві. Криза, що охопила країну – безпосередньо впливає на батьків (особливо на виконання ними батьківських функцій), що, природно, позначається на дітях. Криза настає, коли під тиском життєвих обставин відмовляють звичайні механізми ефективного протистояння їм.

У ситуації кризи діти використовують такі стратегії оволодіння собою.

Таблиця 4



Таблиця 5

Ознаки та симптоми посттравматичного стресового розладу у дітей (за даними Американського національного центру з ПТСР)

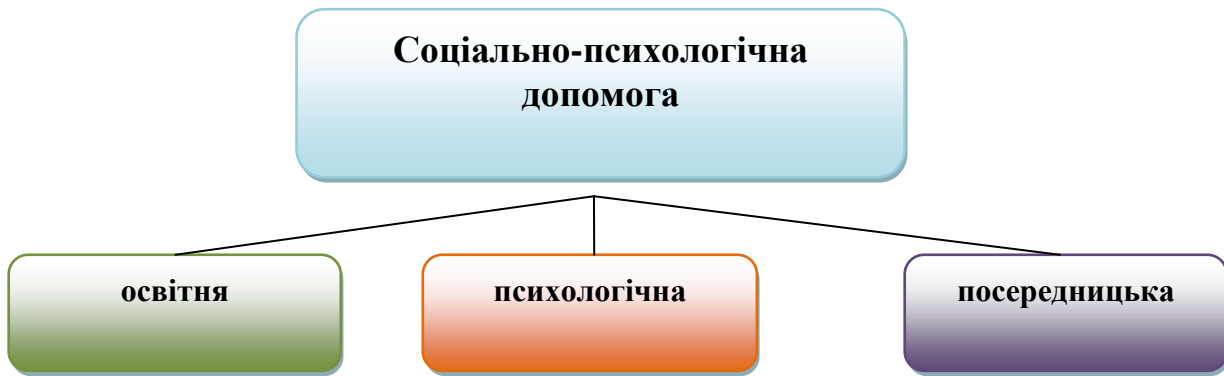
Вікова категорія дітей	Ознаки та симптоми
Діти молодшого та середнього шкільного віку (6-11 років)	<ul style="list-style-type: none"> • Почуття відповідальності та провини • Повторювана травматична гра • Почуття тривоги при нагадуванні про подію • Нічні кошмари, інші порушення сну • Стурбованість з приводу безпеки, думку про загрозу • Агресивна поведінка, спалахи гніву • Страх почуття болю, травми • Пильна увага до тривоги батьків • Ухиляння від школи • Тривога/турбота про інших • Поведінкові, емоційні, особистісні зміни • Соматичні симптоми (скарги на тілесні болі) • Очевидні тривога/страх • Схильність до усамітнення • Конкретні пов'язані з травмою страхи, загальні страхи • Віковий регрес (веде себе як молодша дитина) • Тривога розлуки • Втрата інтересу до діяльності • Плутанина думок, недостатнє розуміння травматичних подій • Відсутність чіткого розуміння явища • Прогалини в нестачі розуміння заповнюються «магічними»

	<p>поясненнями</p> <ul style="list-style-type: none"> • Втрата здатності до концентрації в школі, зниження успішності • Дивна або незвичайна поведінка
Підлітки (12-18 років)	<ul style="list-style-type: none"> • Егоїстичність • Небезпечна для життя поведінка • Бунт удома або в школі • Різкі зміни у відносинах • Депресія, уникнення спілкування • Зниження успішності в школі • Спроба віддалитися та захиститися від почуттів сорому, провини, приниження • Надмірна активність з іншими людьми чи відступ від інших з метою врегулювання внутрішнього конфлікту • Схильність до переживання нещасних випадків • Бажання помсти, активність, пов'язана з відповіддю на травму • Порушення сну і харчування, нічні кошмари

Важливим аспектом у роботі соціального педагога з дітьми, які знаходяться у кризовій ситуації у зв'язку з перебуванням одного з членів родини у зоні АТО, є обов'язків аналіз усіх поведінкових реакцій. Це допоможе краще зрозуміти ситуацію, створити умови для ефективної взаємодії і підібрати найбільш сприятливі форми роботи з конкретним учнем.

Діяльність соціального педагога з дітьми, батьки яких є учасниками АТО, включає три основні складові (див. Таблицю 3): : освітню, психологічну, посередницьку

Таблиця 3:



На підставі здійсненого аналізу соціальних, психологічних, правових, педагогічних проблем внутрішньо переміщених осіб і членів родин учасників АТО подані складові соціально-психологічного супроводу можна розділити на такі напрямки роботи:

- ✓ виявлення осіб «групи ризику», зокрема з категорії сімей учасників АТО;
- ✓ вивчення соціально-психологічних особливостей даної групи дітей та соціально-педагогічного впливу мікросередовища навчального закладу на вихованців шляхом спостереження, бесід, опитування експертів, інтерв'ювання, тестування, аналізу документів тощо;
- ✓ здійснення аналізу їх потреб, які можуть бути досить специфічними;
- ✓ надання допомоги в межах своїх можливостей і компетентності;
- ✓ перенаправлення в органи державної влади, волонтерські групи, громадські організації;
- ✓ формування знань про соціально-політичну ситуацію в Україні та зміни у правовому законодавстві стосовно даної категорії сімей.

В ході здійснення комплексного супроводу дітей фахівці соціально-психологічної служби повинні звернути особливу увагу на:

- ✓ створення сприятливого соціально-психологічного клімату в навчально-виховному закладі та оптимізацію змісту соціально-психологічної просвіти педагогічних працівників і батьків;

- ✓ недопущення своїми діями або бездіяльністю повторної травматизації учасників навчально-виховного процесу;
- ✓ перенаправлення дітей, батьків, педагогів у разі потреби до інших спеціалістів (психотерапевта, невролога, психіатра, юриста);
- ✓ використання міжсекторальної взаємодії (за потреби звернення до закладів служби з надзвичайних ситуацій тощо) з пропозицією співпраці та координації зусиль у наданні допомоги тим, ким вона потрібна;
- ✓ залучення до надання психологічної допомоги висококваліфікованих психологів, соціальних педагогів, психотерапевтів.

Зміст соціально-педагогічної діяльності з дітьми учасників АТО можна визначити через **основні функції**:

✓ **профілактична**: використання різних профілактичних програм навчання учнів новим формам поведінки, виховання стресостійкості особистості, здатної самостійно, ефективно і відповідально будувати своє життя. Профілактичні програми, призначені для проведення групових занять з учнями та їх батьками, можуть включати:

- групові заняття з розвитку комунікативних навичок як в учнів, так і в батьків;
- групові заняття з профілактики асоціальної поведінки з основами правових знань;
- групові заняття, спрямовані на допомогу в досягненні позитивних життєвих цілей тощо.

✓ **консультативна**: соціальний педагог дає рекомендації (поради) учням, батькам, вчителям, але не вирішує проблему за клієнта і, відповідно, не бере на себе відповідальність за це рішення. Він допомагає клієнту об'єктивно поглянути на проблемну ситуацію, пропонує альтернативні способи реагування на дану ситуацію, психологічно підтримує клієнта в момент прийняття власного рішення проблеми.

✓ **діагностична:** є вихідною у діяльності соціально-психологічної служби. Її реалізація починається з комплексного соціально-психолого-педагогічного дослідження, яке вимагає серйозного аналізу та інтерпретації отриманих результатів. Так, для визначення рівня депресивного стану дитини можна використовувати методики В. Жмурова «Методика диференціальної діагностики депресивних станів» та Т. Балашової «Визначення рівня депресії» (див. Додаток). Крім того, варто працювати з визначенням рівня тривожності особистості, оскільки це суб'єктивний прояв неблагополуччя індивіда і показник переживань наслідків психічної травми дитиною.

Щоб перевірити, наскільки сімейне виховання сприяє адаптації та гармонійному розвитку дитини, можна скористатись методикою «Внутрішній світ». Для цього дитині самостійно необхідно заповнити частину 1 поданої анкети. Батькам - частину 2. Разом з батьками ефективним буде проведення аналізу відповідей, знаходження слабких, «порожніх» місць сімейного виховання (див. Додаток).

✓ **соціально-перетворювальна:** в рамках соціально-перетворювальної та корекційної роботи на діяльнісному етапі варто використовувати під час проведення групових чи індивідуальних консультацій, бесід, "круглих столів" з батьками щодо подолання наслідків травмуючих ситуацій, розширення способів поведінки в напрямку підтримки дитини в сучасних умовах нестабільності та невизначеності:

1) Інформування дитини про події, що відбуваються.

Обов'язково зважати на вік дитини – пояснювати їй зрозумілими словами, без вдавання в подробиці, не більше ніж вона запитує, максимально спокійним, врівноваженим голосом, не використовуючи фрази типу: *«тобі цього не зрозуміти», «ти занадто маленький», «підростеш – дізнаєшся»*. Найголовніші установки, які повинні трансливатися дитині від батьків: *«Ти під захистом і опікою, ми поруч, тобі нічого не загрожує»*. Якщо в сім'ї на даний момент хтось воює в зоні АТО, не можна приховувати цю інформацію від дитини. Якщо це зробити, то є великий шанс, що коли вона дізнається правду,

то може сприйняти факт приховування, як зраду близьких людей. Це може негативно вплинути на її емоційний стан, довіру до батьків та до світу. Маленьким дітям можна розповідати про ситуацію в країні за допомогою казок, в яких завжди добро перемагає зло. Це дозволяє дітям зрозуміти, що добрі, сміливі люди, за участі й допомоги інших зможуть перемогти будь-яку ворожу силу.

При дитині не варто дивитися новин, в яких демонструються смерті, вибухи, плач, крики тощо. Якщо так сталося, що дитина стала свідком такої інформації, необхідно ніжно пригорнути її, притиснути міцно до себе і повідомити, що в країні зараз неспокійно, багатьом людям важко, але дорослі справляться із цією проблемою і все буде добре.

2) Надання можливості виходу негативним емоціям.

Дитині не можна забороняти «виплескувати» свої негативні емоції чи агресію. У цьому можуть допомогти такі види діяльності як гра, малювання, ліплення, взаємодія з піском, водою, заняття фізкультурою, танцями, плаванням тощо.

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

Робота з м'яким матеріалом:

глиною, пластиліном, солоним тістом. Зазвичай, у такій роботі дитина демонструє накопичену енергію: ліпить або розминає, стукає по глині кулачком, відриває шматочки від виліпленої фігурки, втирає пластилін у картон чи папір.



Малювання:

– На вільну тему, використовуючи не лише пензлики, а й пальці та долоні. Подібна робота сприяє розслабленню і дає позитивний емоційний заряд.

– Старшим школярам можна пропонувати наступні теми для малювання: «Образ», «Щастя», «Дружба», «Злість», «Радість», «Мир» та інші.

– Домальовувати на малюнках-пиктограмах (обличчя людини, фігури людей) те почуття чи ту емоцію, яку дитина зараз переживає. Потім вона називає, що це за переживання, чому вона в такому стані та розфарбовує фігурку тим кольором, який відповідає даній емоції.

– Прийом «швидке заштриховування». Дітям пропонуються вже готові шаблони чи вони самі створюють малюнок, який енергійно замальовують олівцями.

– Дитина в хаотичному порядку наносить плями фарби на папір, а потім згинає листочок навпіл, розкриває його і називає різні образи чи домальовує якісь деталі, щоб утворився завершений образ будь-якого предмета чи людини. З метою корекції підвищеної агресивності, дітям пропонуються такі заняття як марширування, тупання ногами, розривання паперу, фехтування надувними мечами, «бій» з боксерською грушею і т. п. Можна використовувати також «шумовий оркестр», в якому картонні коробки замінюють барабани, а порожні пластмасові пляшки – барабанні палички.

3) Емоційна підтримка та психологічний комфорт і безпека. У сім'ї потрібно створити ще більш люблячі стосунки – більше тілесних контактів (обнімання, притискання, погладження, масаж тощо), проведення сімейних свят, традицій, щоб дитина відчувала, що з батьками безпечно. Ефективними є навіювання установок: «Ми тебе любимо», «Батьки поруч», «Все буде добре», «Ти у безпеці».

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

Створення янгола. Спільно з дитиною можна створити із паперу янгола чи гірлянду із янголів та повісити над ліжком, на стіні. Сам процес створення янголів дозволить дитині відчувати комфорт, захищеність, безпеку.

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



Корекція страхів. Найбільш адекватний варіант поведінки дорослих, які прагнуть допомогти дитині подолати страх – ставлення до страхів без зайвого занепокоєння та фіксації, читання моралі, засудження і покарання. Якщо страх виражений слабо і проявляється інколи, то краще відволікти дитину, зайняти цікавою діяльністю, пограти у рухливі, емоційно насичені ігри, вийти на прогулянку, покататися на санчатах, лижах, велосипеді тощо. В такому випадку багато страхів розсіюються. Але коли дитині часто сняться кошмарні сни, вона боїться залишатися дома сама чи говорити про свої страхи дорослим, у таких ситуаціях необхідно серйозно ставитися до переживань дитини, підтримати її, заспокоїти та порадитися зі спеціалістами. Дитині можна сказати, що багато людей відчувають тривогу, страх, гнів, безпорадність, що ці почуття є нормальними, природними, що сміливі люди також бояться, проте їм вдається «приборкати» власні страхи. Їх можна намалювати, виліпити, програти, «вивести» із внутрішнього світу назовні.

У подоланні акузофобії (страх гучних звуків) позитивно зарекомендував себе прийом проколювання повітряних кульок. Страх долається завдяки двом факторам: по-перше, дитина вже заздалегідь готова до того, що зараз пролунає «вибух»; по-друге, вона сама контролює ситуацію, навмисно викликає цей «вибух».

4) Дитина – підростаючий громадянин своєї держави. Складні часи активізують милосердя, взаємодопомогу, альтруїзм – ті моральні якості особистості, які ми хочемо виховати у своїх дітей. Саме зараз є така можливість на реальних прикладах і в реальному житті заохочувати прагнення дитини приносити користь оточуючим та підтримувати нужденних. Зростаюча особистість повинна стати "частиною процесу" – можна долучати дитину до зустрічей з бійцями, малювати малюнки воїнам, допомагати переселенцям одягом, грошима, їжею, запрошувати в гості дітей, які постраждали від військових дій і т. п. Отже, психолог рекомендує батькам бути уважнішими до своїх дітей, компетентнішими в способах та методах, як власної саморегуляції в період нестабільності, так і підтримки своєї дитини.

До завдань працівників соціально-психологічної служби входить психологічний супровід і підтримка розвитку особистісних ресурсів дитини. Ефективним методом у роботі з тими, хто пережив травматичні події чи знаходяться в ситуації невизначеності та напруги – є арт-терапія. В одних випадках вона дозволяє зняти емоційну напругу, в інших – відреагувати травматичний досвід та встановити над ним контроль. Проекція дитиною своїх почуттів на символічні образи та робота з художніми матеріалами сприяє створенню захисного простору, дає змогу здійснити рефлексію досвіду переживань.

Опишемо декілька вправ та прийомів, які можуть використовуватися в роботі з дітьми.

Вправа «Коло захисту». Дитина малює себе в центрі аркуша. Психолог запитує: «Хто найперший прийде до тебе на допомогу, якщо трапиться щось неприємне?». Частіше за все діти відповідають, що це батьки чи хтось конкретно із батьків. Пропонується навколо намальованої фігури зобразити перше «коло захисту», навіюючи установку: «Ти під захистом мами чи тата». Після цього питаємо, хто ще прийде на допомогу? Дитина може називати старших сестер чи братів, бабусь, дідусів. Після відповіді малюємо ще одне «коло захисту» з установкою: «Ти під захистом бабусі та дідуся». І так з

кжною названою особою дитина малює навколо себе ще і ще одне коло. В результаті вона усвідомлює, що знаходиться під захистом багатьох рідних та близьких людей. Ця вправа формує відчуття безпеки, комфорту, захищеності.

Корекція страхів (модифікація методу психокаталізу А.Ф. Єрмошина) [2].

1. Запитуємо у дитини де живе її страх у тілі (голові, животі, грудях, десь ще)?

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

3. Дитина заплющує очі та уявляє, як цей конкретної форми, кольору, об'єму предмет чи розчиняється, чи випаровується, чи витікає через руки та ноги, чи «викришується» через горло, чи ще якимось чином зникає, дістається із середини назовні.

4. Закріплення результату. Запитуємо, що тепер відчуває дитина, де подівся її страх і якщо він зник, вітаємо її, емоційно підтримуючи.

Музикотерапія. Окремим видом психологічної допомоги може бути спеціально організована робота з використанням музичних творів та інструментів. Позитивно зарекомендували в такому виді роботи класичні твори Й. С. Баха, Ф. Ліста, Ф. Шопена, С.В. Рахманінова, Л. Бетховена, В. А. Моцарта, П. І. Чайковського, Ф. Шуберта і деякі види духовної музики. Пропонований вид роботи спрямований на організацію прослуховування музики та вимагає спеціально розробленого прийому організації уваги дітей (слухати музику, відчувати різного роду переживання, прислухатися до своїх почуттів, викликати емоційний стан внутрішньої рівноваги, радості, зняття напруги). Працюючи з дітьми, які проявляють тривожність, занепокоєння, відчувають страхи, напругу, можна додати завдання: при пред'явленні спокійної музики, яка викликає приємні відчуття, дитина має думати про предмети, які викликають у неї страх, тривогу. Можна перед заняттям проранжувати неприємні ситуації від мінімальних до найсильніших і пред'являти їх по мірі прослуховування музики та релаксації (ефект

десенсибілізації). Після прослуховування музичних творів пропонується намалювати свої переживання, почуття чи інші образи, нав'язані музикою.

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

Діти, які пережили травматизацію, часто перестають відчувати контакт ніг із землею (втрачають опору, «защемленість»). З ними можна грати, малювати, ліпити, протанцювувати образи рослин (особливо дерев), приділяючи особливу увагу корінню і міцному стовбуру. Можна пограти в «виращування велетенських ніг», уявляючи, що ноги стають величезними і міцно утримують у рівновазі, не даючи розгойдуватися від вітру (вітер – як метафора змін, подій, на які ми вплинути не можемо). Також можна укладати таких дітей спати з додатковою опорою для ніг (покласти під ноги складений рушник чи маленьку подушечку).

3. Робота соціально-психологічної служби з батьками в контексті супроводу дітей учасників АТО

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

Прислухаючись до того, що відбувається, батьки можуть знайти шляхи допомоги дитині впоратися зі своїми почуттями. Якщо батьки можуть бути разом з дітьми, дітям набагато легше. Дорослі, які можуть говорити з дітьми про події і сприймати їх почуття, допомагають дітям пережити травматичний стрес з меншими втратами.

Поради батькам щодо профілактики стресових ситуацій у дітей:



- ✓ організуйте можливість дитині для «розрядки» напруги – заняття спортом, танцями, рухливі ігри;

- ✓ користуйтеся можливістю зайвий раз обійняти, погладити дитину, потримати її за руку, зробити масаж або покласти руку на

плече. Позитивні тілесні контакти дуже корисні для зняття напруги;

- ✓ поговоріть з дитиною про ті почуття, які вона пережила або відчуває. Ви можете сказати, що багато людей відчували тривогу, страх, гнів, безпорадність. І що ці почуття – нормальні людські реакції на складні ситуації;

- ✓ будь-яка, навіть маленька дитина, потребує пояснення того, що відбувається. Для неї важливо знати, чому батьки тривожаться, сердяться, горюють. Що відбувається в сім'ї, в місті. Постарайтеся пояснити це коротко (4–5 фраз) і спокійно;

- ✓ щодо почуття страху, то важливо запевняти дитину в тому, що боятися – це природно. Що сміливі люди – також бояться. Проте їм вдається

впоратися із власним страхом. І що дитина також смілива, сильна і обов'язково впорається;

✓ підтримуйте надію на краще;

✓ якщо реакція дитини, на вашу думку, є надмірними або незрозумілими вам, якщо симптоми повторюються без особливих змін, якщо ви турбуєтесь, – зверніться за консультацією до психотерапевта.

Для нормалізації психічного стану дитини, яка переживає відсутність одного з батьків через перебування у зоні АТО, важливу роль відіграє соціально-психологічна робота зі всією сім'єю. Адже внаслідок травми порушуються дитячо-батьківські зв'язки, виникають симбіотичні або примусово дистанційні відносини між батьками і дитиною.

У випадку порушення поведінки дитини один з батьків відчуває свою некомпетентність і безсилля та мимоволі сприяє закріпленню негативних поведінкових стереотипів: потурає дитячим примхам, занадто часто реагує на будь-які скарги дитини, оберігає її від найдрібніших життєвих труднощів. Діти, на відміну від дорослих, швидше повертаються до нормального емоційного стану завдяки кращій гнучкості та адаптивній можливості психіки. Стан батьків змінюється повільніше і заважає, в свою чергу, нормалізації психічного стану дітей.

Незважаючи на те, що батьки занепокоєні наданням допомоги своїм дітям, недостатня критичність до особистого психоемоційного стану часто змушує їх самих уникати психологічної допомоги.

Кожна родина має свою специфіку, тому потребує індивідуального підходу, але важливо дотримуватися базових етапів роботи з родиною:

1 етап: соціальний супровід розпочинається на підставі результатів соціального інспектування та інформації, що підтверджує наявність проблеми в родині.

2 етап: на початку здійснення соціально-психологічного супроводу соціальний педагог відвідує сім'ю або особу з метою комплексного обстеження

та здійснення оцінки потреб сім'ї або дитини. Під час комплексного обстеження соціальний педагог вивчає:

- стан здоров'я, умови розвитку та виховання дитини та ставлення до неї;
- думки членів сім'ї або дитини про проблеми і потреби, шляхи їх подолання;
- матеріальні, соціальні та інші можливості щодо подолання складних життєвих обставин.

3 етап: *знайомство з членами родини і її оточенням, бесіда з дітьми, оцінка їхніх умов життя;*

Вже з першого відвідування родини педагог побачить, які взаємини переважають між її членами, який в родині психологічний клімат, як він впливає на емоційний стан дитини.

4 етап: *вивчення причин складних обставин в родині, особливостей сім'ї її ціннісних орієнтацій;*

На даному етапі соціальний педагог на основі отриманих результатів роботи з родиною проводить причинно-наслідковий аналіз становища сім'ї та емоційного стану її членів. За результатом комплексного аналізу сім'ї та результатів діагностичної роботи з дитиною оформляється облікова картка соціально-психологічного супроводу дитини.

5 етап: *складання індивідуального плану роботи з родиною.*

Цілеспрямоване й чітке планування допомагає соціальному педагогу уникнути багатьох помилок та негативних явищ в роботі. Обґрунтований план дозволяє намітити загальні перспективи й конкретні шляхи вирішення поставлених корекційно-відновлювальних завдань. До планування потрібно ставитися як до важливої складової соціально-психологічного супроводу, від якої залежить ефективність та результативність запланованої роботи.

6 етап: *співпраця з відповідними організаціями та установами (освітніми, дошкільними установами, цент у справах сім'ї та молоді, службою у справах дітей, кримінальною міліцією у справах неповнолітніх.)*

Соціальному педагогу слід усвідомити що не все в роботі з дитиною та сім'єю він має робити самотужки. Значний обсяг роботи покладається на представників інших галузей, відомств та служб.

7 етап: здійснення поточних і контрольних відвідувань родини;

8 етап: завершальний етап, підведення підсумків роботи з родиною.

На цьому етапі соціальний педагог закінчує супровід дитини, але продовжує вести дистанційне спостереження за родиною.

4. Робота соціально-психологічної служби з педагогами в контексті супроводу дітей учасників АТО

Характер роботи соціального педагога з учителями та класними керівниками в рамках соціально-психологічного супроводу дітей носить консультативний та просвітницький характер. Робота з педагогами може проводитись як у груповій так і індивідуальній формі та повинна мати певну періодичність. Варто наголосити на важливості консультування класного керівника з питання супроводу дитини з класу, батьки якої є учасниками АТО. Так, воно може бути здійснена за такими темами: «Особливості спілкування з дитиною в стані кризи», «Як допомогти дитині пережити лихо», «Особливості організації виховної роботи в класі, де є діти учасників АТО», «Взаємодія класного керівника з сім'єю, члени якої є учасниками АТО» тощо.

Навички, які необхідні педагогам, щоб надавати дітям підтримку:

- ✓ Активне слухання. Допомагаємо дитині впоратися з її почуттями.
- ✓ Беззаперечне прийняття дитини та повага до її переживань;
- ✓ Вміння спокійно та уважно вислухати дитину;
- ✓ Визнання почуттів дитини словами «так», «зрозуміло»;
- ✓ Проговорювання (називання) почуттів: «ти стурбований», «ти засмучена», «ти сердитий»...__
- ✓ Вміння розуміти бажання дитини. Надайте їй можливість уявити це: «Я б хотіла, щоб такого не було, щоб все у нас було спокійно і не потрібно було переживати за батьків/чи за цю ситуацію» (як приклад).
- ✓ Вміння ставити питання, які спонукають дитину до розмови: «Я уважно тебе слухаю...», «Це важливо, що ти розповідаєш...», «Міг би ти розповісти про це більше...».
- ✓ Встановлення відносин, що базуються на довірі.
- ✓ Надання корисного та заохочувального зворотного зв'язку.
- ✓ Вміння концентрувати увагу на можливостях та рішеннях, а не на проблемах.

- ✓ Спостереження за поведінкою дитини тривалий час.
- ✓ Розуміння та правильне використання невербальних засобів вияву почуттів; терпиме та неупереджене ставлення.
- ✓ Чуйність та співчуття.

Діти молодшого шкільного віку продовжують відображати у грі все, що відбувається навколо. Політичне протистояння, яке тривало декілька місяців відразу ж було відображено в рольових іграх у школах та дитячих садках. Гра для дітей – це можливість впоратися з ситуацією, яка вже склалася чи може мати місце. Гра для дитини – це дуже важлива «робота». Але робота особлива, вона одночасно приносить задоволення, розвиває та навчає, вводить у суспільство. У грі діти моделюють доросле життя і його конфлікти та відображають суспільні конфлікти. Діти в одну й ту ж саму гру будуть грати стільки разів, скільки їм потрібно. Вони самі розподіляють, хто яку роль гратиме і добре орієнтуються в правилах, які створюють. З часом активність та актуальність гри буде знижуватися, і діти перейдуть до нової гри.

Авторитетність педагогів та класного керівника в очах дітей зумовлює великий рівень відповідальності вчителя за якість та об'єктивність інформації, яку він доносить в процесі спілкування учням. Варто пояснювати дітям, що відбувається, як реагувати на конфлікти, як втриматися від надання оцінок, як не нашкодити іншим, а навпаки – бути корисним. Вся інформація, яку подає педагог має бути не лише об'єктивна, а й відповідати віковим особливостям дітей. Надлишок відомостей може залякати дитину і викликати страх та почуття беззахисності. У той же час додаткова інформація допоможе дитині зрозуміти, що відбувається насправді. Педагог може залучити дітей до обговорення, щоб вони самі донесли власні думки та почуття.

Дитячий та підлітковий психолог Вольфганг Єльзнер (Wolfgang Oelsner) вважає, що дітям важливо розповідати про те, що відбувається, і як ці події тлумачать.

«Протест – це можливість сказати «ні», бути проти чогось, що і потрібно передати. Цьому дітям потрібно навчитись, тому що, говорячи про протест,

ми даємо дітям розуміння, що в них є право вести дискусію, що вони можуть заперечувати те, з чим не згодні».

Доцільно знати та використовувати в розмові з дітьми на тему ситуації в країні правильні слова та вирази. До правильних слів та виразів належать ті, які не є оціночними, не несуть погрози і не навіюють страх, а просто констатують сам факт подій.

Не можна бути впевненими, що всі діти в класі займуть однакову позицію до того, що відбувається, бо вони мають сім'ї і на їх світобачення впливає позиція членів сім'ї. Щоб раптом не спровокувати конфлікт у класі, це потрібно враховувати.

Доцільно заздалегідь обмірковувати, як саме ті чи інші завдання можуть вплинути на дітей, чиї батьки або родичі брали участь чи постраждали, або навіть загинули внаслідок конфліктних подій.

Непотрібно наполягати на тому, щоб завдання, пов'язані з сім'єю, виконувались у строгій відповідності зі заздалегідь встановленими правилами. Потрібно мати гнучкий та творчий підхід, і не обов'язково оприлюднювати результати виконання таких завдань усім учням класу.

Непотрібно думати, що всі діти однаково відреагують на якусь травматичну подію в родині чи суспільстві. Різні діти на одну і ту ж саму подію прореагують по-різному. На це буде впливати попередній досвід реагування на травмуючі події, рівень розуміння дитиною того, що відбулося і відбувається, чи була надана підтримка та допомога раніше, чи мала дитина дорослого, якому могла б довіряти.

Доцільно обговорювати з батьками можливі реакції дітей на події, тривоги та страхи у зв'язку з ними та як це відображається в поведінці дитини. Серед дітей у класі можуть бути ті, хто втратив батька чи матір через події в державі. Такі діти можуть переживати втрату і в такий період у них може знизитись успішність, можуть бути складнощі з концентрацією уваги, пригнічений емоційний стан.

Непотрібно навішувати на таких дітей ярлик «проблемна» дитина.

Важливо побачити в ній особистість, яка реагує на перенесену втрату. Варто робити все для того, щоб усі діти в класі знали про те, що в якоїсь дитини постраждали чи загинули батько чи мати, і тактовно підходити до обговорення такого питання. Якщо втрати в класі обговорюються, – це дає можливість навчатися дітям висловлювати співчуття і дбайливо ставитися до тієї дитини, яка втратила когось із батьків.

Недоцільно ігнорувати дитячі зауваження або конфлікти, пов'язані з втратами близьких людей. Краще демонструвати дітям розуміння та повагу до почуттів інших людей, вчити дітей тому, що кожна людина має невід'ємну внутрішню цінність. І краще дитині допомогти, аніж її образити. Франсуаза Дольто (дитячий аналітик) писала «...треба зробити так, щоб дитиною керував не страх, а почуття свободи, коли один повинен бути відмінним від іншого, люблячи інших, хто, у свою чергу, з любов'ю ставиться до нього, при цьому кожний терпляче приймає індивідуальні та сімейні особливості іншого».

Доречно вміти розпізнавати ознаки, які вказують на те, що дитина переживає втрату або має депресивні прояви. У разі необхідності потрібно повідомити тих близьких, які опікуються дитиною, щоб вони мали можливість підтримати її.

Підтримуючи звичний шкільний розпорядок, вчитель допомагає дітям відчувати безпеку, а також те, що є речі, які залишаються звичними. Підготовка до певних шкільних подій також може продовжуватися. У періоди великих хвилювань батьки можуть не дозволяти дітям ходити до школи, в принципі батьки мають право залишити дитину вдома, але повернення до звичного життя допомагає дитині зміцнити почуття безпеки та здатності керувати своїм життям. Підтримка звичного способу життя дуже позитивно діє на дитину та є для неї доказом власної безпеки та стабільності.

Учителю потрібно бути уважнішим до дітей, адже деякі з них можуть демонструвати ознаки стресу. Ці ознаки не варто залишати без уваги, а краще звернутися за допомогою до фахівців.

У періоди надзвичайних ситуацій, які викликають багато тривоги та не мають остаточного вирішення, певний час особливо важливою є різнобічна підтримка дітей.

Таблиця 6



Емоційна підтримка. Це перше, що спадає на думку, коли ми думаємо про підтримку, яку нам надають інші люди. Якщо в дорослих виникають проблеми на роботі, члени сім'ї або друзі будуть кожного дня питати, як себе людина почуває та казати їй, що підтримують її. Це ж саме можна робити і з дітьми.

Іноколи діти настільки переживають за своїх близьких, що бояться ставити їм запитання або не звертаються за підтримкою, тому що вважають, що цим вони засмутять близьку їм людину. Тому вчителям потрібно бути уважними до своїх учнів і бачити, хто з них потребує особливої уваги.

Можна запропонувати таку вправу, щоб кожен учень склав список усіх учнів класу, поміркував і написав навпроти кожного з прізвищ, що найбільш подобається в цій особі, які її чесноти. Вчитель збирає написане, опрацьовує і наступного тижня роздає кожній дитині аркуш з перерахованими рисами, які помітили однокласники.

Практична допомога. Допомогти впоратися з різними завданнями повсякденного життя. Іноколи переживання за близьких, які перебувають у

небезпеці, так впливають на дитину, що їй важко концентрувати увагу на завданні. Розуміння цього та допомога у виконанні складних завдань є важливим елементом підтримки.

Обмін думками, ідеями. Досвід та думки інших людей про певні ситуації можуть бути корисними. Діти можуть використовувати героїв книжок чи фільмів, історичних персонажів інших людей, для обговорення того, як би вони себе вели в тій чи іншій ситуації. Обмін думками з дітьми щодо тієї чи іншої ситуації допомагає їм, оскільки вчить дивитися на ситуації/події з різних точок зору і надає можливість висловлювати власні погляди.

Пошук та обробка інформації. Діти підліткового віку можуть шукати різну інформацію про події, досліджувати історичні підґрунтя того, що відбувається, узагальнювати отримані знання і представляти як невеличкі проекти, які можна буде розглянути під час виховної години. Така форма роботи також є підтримкою, оскільки допомагає спрямувати енергію в пошуковому напрямі.

II. ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

Курс занять з елементами тренінгу для молодших школярів є дієвим засобом впливу на особистість дитини. Робота в тренінговій групі приваблює для учнів тим, що в ній реалізується одразу декілька важливих потреб їх віку: зберігається потреба у грі, що має велике значення для розвитку спонукальної сфери; потреба в русі, вона залишається такою сильною, як і в дошкільників.

Мета курсу занять: усунення викривлень емоційного реагування у зв'язку з кризовою ситуацією та стереотипів поведінки, що деструктивно впливають на формування особистості, реконструкція повноцінних контактів дитини з оточуючими.

Завдання програми:

1. Розвиток внутрішньої активності дітей.
2. Формування соціальної довіри.
3. Навчання самостійного вирішення проблем.
4. Формування адекватної самооцінки дітей.
5. Розвиток соціальних емоцій.
6. Розвиток комунікативних навичок.

Методи, які використовуються: інформаційні повідомлення, рольові ігри, модельовані ситуації, інтерв'ю, обговорення вправ, вправи на активізацію.

Перелік діагностичних методик: методика «Незакінчені речення», визначення емоційного стану.

Цільова група: заняття розраховані на дітей молодшого шкільного віку.

Кількість учасників: 12—15 осіб.

Форма роботи: групова.

Час, необхідний для проведення занять: 5 уроків по 40 хв..

Тривалість заняття: 40 хв.

Періодичність занять: 1 раз на тиждень.

Приміщення для проведення занять: простора кімната, стільці (за кількістю учасників) розміщені в центрі кімнати у формі кола.

Кількість занять: 5.

Побудова занять: програма розділена на короткі фрагменти, кожен з яких представляє завершений в змістовому і структурному відношенні елемент. Це дає можливість проводити заняття в режимі окремих коротких зустрічей.

Особливості розвитку дітей даного віку:

Емоційно-вольові процеси молодшого школяра:

- в емоційній сфері дитини зростає стриманість, переважає бадьорий, життєрадісний настрій;
- основним джерелом емоцій дитини є навчальна та ігрова діяльність.
- інтенсивно формуються вищі почуття (інтелектуальні, моральні, естетичні);
- вольові якості дітей є основою їх систематичного навчання і водночас розвиваються завдяки йому;
- у дитини з'являється особлива вольова дія - вчинок, орієнтований на інтереси оточуючих людей;
- прояви волі молодшого школяра помітно залежать від ситуації, вимагають зовнішньої підтримки з боку дорослого.

Заняття 1

Тема "Знайомство"

Мета: навчання дітей працювати в умовах тренінгу, вироблення і прийняття правил роботи у групі.

1. Знайомство.

Мета: знайомство і саморозкриття учасників групи, створення позитивної атмосфери.

На першому етапі відбувається знайомство. Кожен учасник групи обирає собі будь-яке ім'я, яким його будуть називати під час занять, та оформлює свою візитку.

Вправа «Оплески» (5 хв.)

Мета: Підвищення настрою та самооцінки учасників, активізація енергії групи.

Хід проведення: Учасники сидять колом. Ведучий пропонує встати всіх тих, хто володіє певним вмінням (наприклад, «Встаньте ті, хто вміє грати у футбол, вишивати, кататися на ковзанах, дивитися мультики, мріє навчитися грати на...» та інше). Ті учасники, що залишилися сидіти аплодують тим, хто встав.

Вправа «Плутанина»

Мета: знайомство учасників.

Хід проведення: Давайте станемо ближче один до одного, утворимо більш тісне коло й усі простягнемо руки до середини кола. По моїй команді всі одночасно візьмуться за руки і зробимо це так, щоб у кожній руці кожного з нас виявилась одна чиясь рука. При цьому постараємося не братися за руки з тим, хто стоїть поруч з вами. Отже, давайте почнемо.

Після того, як тренер переконається, що всі руки з'єднані попарно, він пропонує учасникам „розплутатися”, не рознімаючи рук. Тренер теж бере участь у вправі, але під час „розплутування” активної участі в пошуках варіантів не приймає.



Рефлексія:

1. Чи змінився ваш настрій після цієї гри? Яким чином?
2. Що вплинуло на зміну настрою?

Вправа «Прийняття правил групи»

Мета: вивчення основних правил тренінгу, сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку учнів.

Розглядаються такі основні правила:

1. ***Спілкування на основі довіри.***
2. ***Спілкування за принципом "тут і тепер".*** Важливо вміти говорити про свої актуальні відчуття і думки.
3. ***Я-висловлювання.*** Для більш відвертого спілкування під час занять варто відмовитись від безособового мовлення, яке допомагає приховати власну

позицію і тим самим уникати її усвідомлення. Тому ми замінюємо висловлювання типу: "Більшість людей вважає, що ..." — на таке: "Я вважаю, що ..."; "Деякі з нас думають..." — на "Я думаю..." і т.п.

4. Щирість спілкування. Під час роботи ми говоримо лише про те, що відчуваємо і думаємо з приводу того, що відбувається. Якщо немає бажання висловитися щиро і відверто, можна промовчати. Це правило означає відверте висловлювання своїх почуттів по відношенню до дій інших учасників і до самого себе. Ніхто не ображається на висловлювання інших.

5. Конфіденційність того, що відбувається в групі. Все, що відбувається під час занять, ні в якому разі не розголошується. Ми впевнені в тому, що ніхто не розповість про переживання людини, про те, чим вона поділилась. Це допомагає нам бути щирими, сприяє саморозкриттю.

6. Неприпустимість безпосередніх оцінок людини. При обговоренні того, що відбувається, ми оцінюємо не учасника, а лише його дії і поведінку.

8. Активна участь у тому, що відбувається.

9. Повага до того, хто говорить. Коли висловлюється хто-небудь з товаришів, ми його уважно слухаємо, надаючи можливість сказати те, що він бажає.

Вправа «Паровозик»

Мета: створення позитивного емоційного фону, підвищення впевненості у собі, усування страхів, згуртування групи, формування довільного контролю, уміння підпорядковуватися вимогам одного.

Хід проведення: діти стоять одне за одним, тримаючись за плечі. «Паровозик» везе дітей, долаючи з «вагончиками» різні перешкоди.

Вправа «Прогноз погоди» (5 хв.)

Мета: дати можливість дітям відчути свій настрій.

Хід вправи: на стікерах клейкого паперу необхідно зобразити свій настрій відповідно до «Таблиці настрою» і заповнити екран «Прогноз погоди»

Рефлексія

- Що нового ви відкрили для себе?

- Що з'ясували для себе?
- Що вас здивувало, зацікавило?
- Які враження, думки виникали під час заняття?

Підбиття підсумків заняття.

Заняття 2

Тема: "Самопізнання"

Вправа «Прогноз погоди» (5 хв.)

Мета: дати можливість дітям відчувати свій настрій.

Хід вправи: на стікерах клейкого паперу необхідно зобразити свій настрій відповідно до «Таблиці настрою» і заповнити екран «Прогноз погоди»

Вправа "Зустріч" (5 хв.)

Мета: розвиток невербальних засобів виразності.

Хід проведення: Учні стають у два кола: зовнішній та внутрішній, обличчям один до одного, і, використовуючи невербальні засоби спілкування, по черзі вітаються з кожним учасником протилежного кола так, якби вони зустріли: друга; приятеля; учня зі свого класу; учня з паралельного класу; сусіда; ворога; хлопчика або дівчинку, який(яка) подобається; вчителя; незнайомця; батьків свого однокласника, маленьку дитину тощо. Тренер періодично змінює завдання.



Рефлексія

- Як себе зараз почуваете?
- Які відчуття, емоції були в тебе, коли доводилося вітатися з однолітком, старшою за тебе людиною, молодшим, незнайомцем?
- Як змінювалися твої

жести, рухи, емоційний стан? Які, можливо, були труднощі? Як це пов'язано із твоєю поведінкою в житті?

Вправа «Представлення» (15-20 хв.)

Мета: познайомити учасників один з одним, сформувати почуття довіри та згуртованості..

Хід вправи: ведучий пропонує учасникам розбитися на пари. Протягом 5 хвилин пари повинні дізнатися один про одного якомога більше, щоб потім представити свого партнера у колі, підкреслюючи його особливості (звички, вміння, уподобання і т.д.)

Вправа «Я особливий»

Мета: показати дітям унікальність кожного учня.

Ресурси: волоські горіхи.

Хід проведення: Для проведення цієї вправи необхідний мішечок з волоськими горіхами (горіхи - за кількістю учасників). Ведучий висипає горіхи в центрі кола і просить кожного взяти собі один. Деякий час учасникам пропонується уважно розглядати свій горішок, вивчати його структуру, особливості будови, постаратися запам'ятати всі його індивідуальні рисочки. Потім горіхи складаються назад у мішок, перемішуються і знову висипають у центрі кола. Завдання кожного учасника - знайти свій горіх.

Як правило, свій впізнається з першого погляду. Після того як всі горіхи знайшли своїх власників, тренер приступає до обговорення.

- *Як свій горіх запам'ятовували?*

Методичний коментар: *Необхідно підвести дітей до висновку, що на перший погляд, здається, що всі горіхи дуже схожі, але якщо витратити час, щоб придивитися уважніше, то можна помітити, що вони дуже різні і майже неможливо переплутати свій горіх з іншими. Так і люди: всі дуже різні, у кожного свої індивідуальні рисочки, "нерівності", своя краса і привабливість. Зробіть висновки про неповторність кожного учня, його схильностей, інтересів. Про те, як таланти та якості кожного учня роблять всіх разом унікальним класом.*

Вправа "Риба для роздумів"

Мета: розвиток самосвідомості, самопізнання учасників.

Ресурси: методика "Незакінчені речення", корзина.

Хід проведення: копії незакінчених речень вирізаються у формі рибок. Корзина, в якій знаходяться рибки, ставиться в центрі кола. Кожен учасник по черзі ловить "рибу" і зачитує речення, завершуючи його своїми словами. Після кожної відповіді відбувається обговорення, тривалість якого визначає ведучий, що дає сигнал переходу черги до іншого "рибалки".

Незакінчені речення:

- Мій найбільший страх — це...
- Я гніваюсь, коли хтось...
- Я сумую, коли...
- Я хотів би, щоб мої батьки знали...
- Я ношу такий одяг тому що...
- Мені подобається...
- В школі...
- Мені потрібно...
- Я кращий, коли...
- Я ненавиджу...
- Я таємно...
- Танцюючи...
- Найкраще, що могло б статись в моїй сім'ї...
- Найкраще, що могло б статись зі мною...
- Найважче всього мені...
- В людях мені найбільше подобається... тому що...

Рефлексія

- Що нового ви відкрили для себе?
- Що з'ясували для себе?
- Що вас здивувало, зацікавило?
- Які враження, думки виникали під час

заняття?



Вправа «Прогноз погоди» (5 хв.)

Мета: дати можливість дітям відчувати свій настрій.

Хід проведення: на стікерах клейкого паперу необхідно зобразити свій настрій відповідно до «Таблиці настрою» і заповнити екран «Прогноз погоди»

Підбиття підсумків заняття

Заняття 3

Тема: "У світі емоцій"

Вправа "Біп"

Мета: розвиток навичок соціальної перцепції і тактильного контакту.

Хід проведення: учасники сідають у тісне коло, щоб між сусідами не залишалось вільного місця. Один з них із зав'язаними очима декілька разів обертається навколо себе, після чого наближається до сидячих в колі учасників і "всліпу" сідає комусь на коліна. Той, на чий коліна сів учасник, говорить зміненим голосом: "Біп!" Завдання учасника з закритими очима - вгадати по голосу, на чий колінах він сидить.

Казка «Історія вовчика Умчика про настрої»

На лузі серед диких квітів і трав є кам'яна печера. У ній живе маленький вовчик Умчик. Він особливий, бо вміє думати. Умчик дуже любить навчатися! Він знає назви всіх польових квітів, але найцікавіше – це його думки, які бувають різними. Інколи вони схожі на святковий феєрверк – яскраві, швидкі, виблискують, грають, літають.

Для Умчика світ навкруги здається таким різнобарвним! У його голові з'являються прекрасні ідеї – тоді в нього і настрої чудовий. Вовчик мріє, щоб ці хвилинки ніколи не закінчувалися.

Але думки не завжди схожі на феєрверк. Інколи вони спокійні та тихі, як озеро, світлі, як відображення в чистій і прозорій воді. Коли думки такі, він відчуває себе впевнено й добре. Вовченя мріє, щоб так було завжди, щоб душевний спокій ніколи його не покинув.

Та часом Умчик почувається дуже погано, навіть бридко. Те, що відбувається з ним, нагадує щось неприємне й понуре. Тоді його думки схожі на каламутну воду в негоду. Умчик називає їх гидкими. У такі хвилини вовчик хоче якомога швидше позбутися неприємного стану. Йому хочеться якнайшвидше відчутися знову щасливим. Але що для цього робити, він не знає. Тому лежить і чекає, чекає, чекає...

Вправа «Дізнайся емоцію» (15 хв.).

Мета: визначити різні емоційні стани людини

Хід проведення: Учасникам представлять слайд, на якому зображені різні емоції. У формі інтерактиву учасники називають емоції, а тренер варіанти відповідей записує на фліп-чарті. Тренер аналізує перелік і узагальнює відповіді учасників.



Обговорення:

-Як емоції впливають на наше життя?

Інформаційне повідомлення «Емоції в нашому житті» (5 хв.)

Зміна настрою і почуттів, психічного стану людини викликають емоції - реакції людини на його ставлення до навколишнього світу. Зовнішнім проявом емоційного є поведінка, вираз обличчя, або міміка, слова, жести, вигуки. Під впливом емоцій у людини змінюється погляд, голос і т.д ..

Невід'ємною умовою збереження здоров'я є вміння володіти емоціями, зокрема приборкувати негативні емоції, правильно організовувати свій режим дня і активно відпочивати.

Вправа на активізацію емоцій "Коли я..."

Мета: визначити різні емоційні стани людини, сприяти створенню позитивного психологічного мікроклімату в групі, активізувати увагу учасників.

Ресурси: м'яка іграшка.

Хід проведення:

I етап. Учасники стають у коло. По черзі називають будь-яку емоцію, почуття (Наприклад: роздратування, радість, хвилювання, страх, відчай, щастя, агресія, здивування і т. д.)

II етап. Ведучий промовляє слова: "Коли я... (називає будь-яку ситуацію), то відчуваю...", і кидає іграшку комусь із учасників. Той учасник, який упіймав м'яч, називає свою емоцію. Таким чином виходить завершене речення. (Наприклад: "Коли я зранку прокидаюся, то відчуваю... радість".



Вправа "Асоціативний ряд"

Мета: усвідомлення поняття "емпатія".

Хід проведення: ведучий пропонує учасникам скласти асоціативний ряд до слова "емпатія" так, щоб кожне слово-асоціація відображало зміст поняття "емпатія" і починалося на одну з його букв.

ЕМПАТІЯ (*співчуття, співпереживання*) визначається як розуміння емоційного стану, проникнення-вчування в переживання іншої людини. Здатність розуміти внутрішній світ іншої людини, уміння перейматися переживанням іншого.

Ведучий: "Люди, які мають високий рівень емпатії — емоційні, оптимістичні, зацікавлені іншими, пластичні, легко будують взаємини з людьми. Ті, хто має низький рівень емпатії — стримані, егоцентричні. Люди такого типу завжди відчувають труднощі під час спілкування з іншими, важко ідуть на контакт. Співпереживання — це перенесення себе на місце іншого, вміння уявити й відчути емоційний стан іншої людини. Співпереживання дарує людині почуття, які переживає співбесідник, це збагачує її внутрішній світ".

Е.....

М.....

П.....

А.....

Т.....

І.....

Я.....

Учасники висловлюють власні думки стосовно розуміння слова "емпатія", його значення у спілкуванні людей.

Вправа "Коло"

Мета: визначення ролі емпатійного реагування у спілкуванні.

Хід проведення: п'ять учасників виходять з кімнати і ведучий пропонує кожному з них продемонструвати в колі прояв якогось почуття чи емоційного стану, використовуючи тільки міміку і жести у наступних ситуаціях:

- Ти щаслива від того, що отримала гарну оцінку;

- Ти сумуєш, тому що поїхала твоя подруга;
- Ти радісно здивований, отримавши подарунок на день народження;
- Ти схвилюваний, що не вивчив урок;
- Ти боїшся зайти в кабінет до стоматолога.

Ведучий всім іншим учасникам дає завдання стати у коло і при демонструванні емоційних станів того учасника, що зайде в кімнату, спочатку ніяк не реагувати, а потім, вгадати, яка була продемонстрована емоція.

Ведучий: "Ця вправа доводить, яке значення має у спілкуванні емпатійне реагування. Коли, спілкуючись з людьми, ми зустрічаємо байдужість і нерозуміння, нас опановує роздратування, розгубленість і небажання далі контактувати з цією людиною. Навпаки, коли ми бачимо прийняття, співчуття, включеність у розмову, розуміння наших переживань, нам хочеться в подальшому продовжувати стосунки з цією людиною і так само розуміти і підтримувати її".

Рефлексія

- Що нового ви відкрили для себе?
- Що з'ясували для себе?
- Що вас здивувало, зацікавило?
- Які враження, думки виникали під час заняття?

Підбиття підсумків заняття

Заняття 4

Тема: "Радість"

Вправа «Веселі кружечки»

Мета: створити позитивний емоційний настрій.

Хід проведення: ведучий роздає дітям жовті кружечки.

- Діти, на що схожі паперові кружечки, роздані вам? (*Сонечко, колобок тощо*)
- За допомогою фломастерів зробіть, будь-ласка, свої кружечки веселими та прикріпіть на будь-якому місці у класі. (*Діти прикрашають кружечками*

клас)

- Від ваших посмішок наша класна кімната стала радіснішою, веселою, світлішою.

Розповідь ведучого «Як з'явилося слово «радість»?

В давні часи люди називали Бога Сонця іменем РА, і від цього слова утворилися сонячні слова радість, радісний, радіти. Ці слова несуть у собі частинку сонця, частинку світла, добра. Сонечко дарує нам радість промінчиками, теплом.

- А як кожен із вас уміє дарувати радість іншому? (Словом, мімікою, жестом, добрим вчинком, подарунком)

А тепер пригадайте, коли хтось подарував вам радість. Отже, чим більше навколо нас людей, яким ми даруємо радість, тим більше її буде у навколишньому світі.

Казка про єнота Тьому.

В одному лісі, на краю великої галявини, у глибокій темній норі, жив єнот Тьома. У цій норі він народився, у ній він і жив. Коли інші тваринки стрибали і гралися у ласкавих промінчиках сонця, Тьома сидів у своїй норі і думав про зелену травичку, сонечко, про те, що всі граються разом, а він тут сидить у темряві... І ставало єнотові сумно й дуже шкода себе, бідного і самотнього. Але вилазити назовні він не хотів: мало що там могло трапитися.

Але якось уранці Тьома прокинувся від веселого сміху. Єнот наважився і висунув носика з норі. На галявині звірята гралися у м'яча. Ох, як Тьомі схотілося торкнутися цього м'ячика. І раптом великий м'яч упав прямо біля норі. Тьома від несподіванки сховався ще глибше. До норі наблизилося зайченя. «Ось зараз звірятка помітять мене і візьмуть у гру» - подумав єнот. Але зайченя підхопило м'яч і побігло до гурту, не помітивши Тьому. Сльози потекли по щоках єнота: «Напевно вони не хочуть мене бачити, ну що ж, проживу і так».

Так минуло літо, потім осінь і зима. А єнот все сидів у своїй норі. Прийшла весна, тепер з галявини часто долинав дзенькіт струмочка. «Так я можу й все

життя в норі просидіти» - злякався Тьома і вирішив вилізти, а там, будь що буде.

І пішов єнот до струмочка, а там звірята робили кораблики і пускали їх у струмок. Вони помітили Тьому і вигукнули: «Ой, справжній єнот! А чому ми раніше тебе не бачили?» Тьома розповів їм свою сумну історію.

- Вибач, Тьомо, що ми раніше тебе не помічали!
- Це ви мене вибачте, - сказав єнот, я думав, що ви зі мною гратися не хочете.
- Це ми не хочемо?! – вигукнув їжачок
- Та нам ще один помічник потрібний! Дивися, скільки ми ще можемо корабликів зробити! За роботу!

Так у Тьоми з'явилися вірні дрзї. А разом з ними прийшла радість, а сум зник назавжди з життя єнота. Іноді, уночі, поправляючи свою м'яку подушечку із золотого сіна, він думав:

- Який же я молодець, що вийшов тоді із нори!

(Діти самостійно роблять висновок із прослуханої казки).

Ведучий.

- Отже, діти, для того щоб життя людини було радісним і щасливим, поряд з нами повинні бути друзі, рідні, близькі люди, які дарують нам радість і з якими ми теж можемо поділитися своєю радістю.
- Давайте на хвилиночку закриємо очі і подумаємо, з ким би ми хотіли поділитися радістю, що ми можемо побажати цій людині?

(Діти пишуть ім'я дорогої їм людини на стікері, прикріплюють листочок на дошку і висловлюють свої побажання)

Вправа "Танцюючі руки"

Мета: зняття емоційної напруги.

Ресурси: великі аркуші наперу (або старі шпалери), скотч, кольорова крейда. Вправа-гра супроводжується жвавою музикою.

Розкладіть напір на столі та прикріпіть його до столу, щоб він не рухався.

Хід проведення: візьміть, будь ласка, кожний по два шматочки крейди.

Виберіть для кожної руки колір, який вам подобається, станьте зручно, щоб

ваші руки від кисті до ліктьового суглобу знаходились над папером. Заплющте очі, і коли зазвучить музика, ви можете двома руками малювати на папері. Ваші руки повинні рухатися в такт музиці (2—3 хвилини).

Рефлексія

- Що нового ви відкрили для себе?
- Що з'ясували для себе?
- Що вас здивувало, зацікавило?
- Які враження, думки виникали під час заняття?

Підбиття підсумків заняття



Заняття 5

Тема: "Дружба"

Вправа «Зустріч друзів»

(Діти стають у коло і говорять хором)

- Станьмо дружно ми у коло
Скільки друзів, глянь, навколо.
Руку другу простягну,
Сварку з другом не почну.
Будем дружно працювати,
Правил гри не забувати.

Слово ведучого.

- Сьогодні ми з вами будемо говорити про таке поняття як дружба. У кожного з вас є свої друзі. Дуже важливо мати друзів. Також дуже важливо уміти дружити.

Вправа «Рекламний плакат»

Мета: розкрити поняття «дружба».

Хід вправи: розділіться на дві команди. Усім вам добре відомо, що таке рекламний плакат. Кожна команда повинна створити свій плакат, щоб показати «дружбу» (5 хв. для підготовки, 2 хв. для презентації)

Вправа «Подарунок»

Мета: вчитися робити подарунки.

Хід проведення: (Учасники стають у коло або сидять у колі.) Пропонується дарувати подарунки. Подарунки повинні бути від душі. Отже, подивіться уважно на сусіда праворуч від вас, спробуйте вгадати, який душевний подарунок йому найбільше необхідний. А тепер по черзі подаруємо один одному свої подарунки, не забуваючи бути доброзичливими, щирими. А той, хто одержить, хай не забуде віддячити своїм подарунком.

Наприклад: (ім'я), я дарую тобі радість (ласкаву посмішку, м'якосердечність, любов до добра, правду, лагідну вдачу, міцну дружбу, совість, співчуття...).

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

Етюд «ЗУСТРІЧ ІЗ ДРУГОМ»

Мета: розвивати здатність розуміти емоційний стан іншої людини й уміння адекватно виразити свій емоційний стан. Розвивати виразні рухи.

Хід етюд: ведучий розповідає дітям оповідання:

У хлопчика був друг. Але прийшло літо, і їм довелося розлучитися. Хлопчик залишився в місті, а його друг поїхав із батьками на південь. Сумно в місті без друга. Минув місяць. Якимось іде хлопчик вулицею й раптом бачить, що на зупинці з автобуса виходить його товариш. Як же зраділи вони один одному!

За бажанням діти розігрують цю сценку. Виразні рухи: обійми, посмішка, сум, емоція радості.

Вправа «Двоє малюють одним олівцем»

Мета: розвивати співпрацю, порозуміння, уміння працювати в парі.

Хід проведення: виконуючи завдання, партнери не розмовляють одне з одним. Спілкування може бути тільки невербальним. Кожна пара отримує аркуш паперу й один олівець (фломастер). Вони малюють картинку, сидячи за одним столом. (Ведучий: «Не можна перемовлятися і домовлятися про те, що малюватимете. Можна тільки дивитися один на одного, щоб вгадати ідею партнера»).

Після виконання завдання – демонстрація шедеврів.

Зворотний зв'язок

- Чи вдалося дійти згоди?
- Чи був у парі лідер? Із чого це було видно?
- Яка мета цього завдання?

Вправа «Заключне коло»

Мета: закріпити вміння застосовувати набуті навички експресивного вираження емоцій, саморегуляції та емпатії.

Хід проведення: усі сидять у колі. Говоритиме лише той, у кого в руках м'яч (чи інший невеликий предмет, наприклад, іграшка). Ведучий кидає м'ячика комусь із учнів. Той має відповісти на запитання: «Що мені сподобалось (запам'яталось) у роботі тренінгу?» та «Що я дізнався нового за час проведення занять?»

Рефлексія

- Що нового ви відкрили для себе?
- Що з'ясували для себе?
- Що вас здивувало, зацікавило?
- Які враження, думки виникали під час заняття?

Підбиття підсумків заняття

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бочкор Н.П. Соціально-педагогічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В. Залеська та ін.. – К. : МЖПЦ «ЛаСтрада-Україна», 2014. – 84 с.
2. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде): Методические рекомендации для специалистов системы образования. — М.: МГППУ, 2006. — 96 с.
3. Ермошин А. Вещи в теле: психотерапевтический метод работы с ощущениями. / А. Ермошин. – М. : Независимая фирма "Класс", 1999. – 319 с.
4. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності у звичайних та екстремальних умовах / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 580 с
5. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий/ Л. Д. Лебедева. – СПб. :Речь, 2003.–256 с.
6. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2008. – 928 с.
7. Правила безпеки та можливості отримання допомоги у період конфлікту в Україні : метод. рек. – К. : Агентство “Україна”. – 2014. – 48 с.
8. . Пятницкая Е. В. Психология травматического стресса: учеб. пособие / Е. В. Пятницкая. – Балашов; Николаев, 2007. – 140 с.
9. Сборник материалов по профилактике и психотерапии посттравматического расстройства у детей. – К.: ПАДАП, 2014. – 122 с.
10. Социальная работа с семьей: мир взрослых и детей: Уче.-метод. Пособие / Ж.И. Мицкевич, Л.Н. Мицкевич, Е.Э. Рымашевская, Е.С. Ящук.-Мн.: БГПУ, 2002.- 159с.
11. Створимо безпечно 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.

- 12.Тарабрина Н. В. Практикум з психології посттравматичного стресу / Н. В. Тарабрина. – СПб. : Пітер, 2009. – 272 с.
- 13.Холковська І.Л. Діагностичний інструментарій соціального педагога. – Вінниця: ВДПУ імені М. Коцюбинського, 2009. – 256с.
- 14.Черепанова, Е. М. Психологический стресс: помощи себе и ребенку / Е.М. Черепанова. – М.: Академия,

ДОДАТКИ

Додаток 1

Визначення рівня депресії

(Т.І.Балашова)

Інструкція: прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і поставте поряд з ним цифру залежно від того, як ви себе почуваєте у останній час. Над питаннями довго не думайте, оскільки правильних чи неправильних відповідей не існує.

Якщо ви обираєте відповідь «Ніколи», поставте цифру 1, якщо відповідь «Іноді» - 2, «Часто» - 3, «Майже завжди або постійно» - 4.

№	Твердження	Бали			
		1	2	3	4
1.	Я відчуваю пригніченість	1	2	3	4
2.	Вранці я почуваю себе найкраще	1	2	3	4
3.	У мене бувають періоди, коли я плачу або близький до цього	1	2	3	4
4.	У мене поганий нічний сон	1	2	3	4
5.	У мене апетит такий як завжди	1	2	3	4
6.	Мені приємно спілкуватись з привабливими дівчатами (хлопцями)	1	2	3	4
7.	Я втрачаю вагу	1	2	3	4
8.	Мене хвилюють запори	1	2	3	4
9.	Моє серце б'ється швидше ніж зазвичай	1	2	3	4
10.	Я втомлююсь без будь-яких причин	1	2	3	4
11.	Я мислю так само ясно як і завжди	1	2	3	4
12.	Мені легко робити те, що я вмію	1	2	3	4
13.	Я відчуваю неспокій і не можу всидіти на місці	1	2	3	4
14.	Я сподіваюсь на майбутнє	1	2	3	4
15.	Я більше роздратований, ніж зазвичай	1	2	3	4
16.	Мені легко приймати рішення	1	2	3	4

17.	Я відчуваю, що корисний і потрібний	1	2	3	4
18.	Я живу достатньо насиченим життям	1	2	3	4
19.	Я відчуваю, що іншим людям стане легше, якщо мене не буде	1	2	3	4
20.	Мене і зараз радує те, що радувало завжди	1	2	3	4

Обробка та аналіз даних

Рівень депресії (РД) розраховуємо по формулі:

$$\text{РД} = \text{Епр.} + \text{Езвор.}$$

де: **Епр** – сума закреслених цифр до “прямих” пропозицій № 1,3,4,7,8,9,10,13,15,19;

Езвор – сума цифр, “зворотніх” до закреслених пропозицій №2,5,6,11,12,14,16,17,18,20.

В результаті отримуємо **РД**, котрий коливається від 20 до 80 балів.

Якщо **РД не більше 50 балів**, то діагностується стан без депресії.

Якщо **РД більше 50 балів**, але **менше 59**, тоді робиться висновок про легку депресій ситуативного або невротичного генеза.

При показнику **РД від 60 до 69 балів** діагностується субдепресивний стан або замаскована депресія.

Істинний депресивний стан діагностується при **РД більше 70 балів**.

Методика «Внутрішній світ»

Частина 1. Анкета для дитини

1. Чи багато в тебе таємниць, про які ти не розповідаєш нікому?
2. Твої батьки ставляться до тебе як до друга (подруги)?
3. Назви, будь ласка, свої улюблені книжки, журнали.
4. Яка музика, які пісні подобаються тобі найбільше?
5. Назви, будь ласка, свої улюблені фільми, мультфільми.
6. Як часто ви разом з батьками буваєте на природі?
7. Назви своїх найкращих друзів.
8. Як часто ви з батьками відвідуєте разом :
 - а) театри, концерти;
 - б) музеї, виставки;
 - в) парки?
9. На кого ти хочеш бути схожим (схожою)?
10. Твої улюблені комп'ютерні ігри.
11. Що тобі необхідно для щастя?

Частина 2. Анкета для батьків

1. Чи є у Вашого сина (доньки) таємниці від Вас?
2. Ви ставитеся до своєї дитини як до друга (подруги)?
3. Назвіть, будь ласка, улюблену книгу, журнал Вашого сина(доньки)?
4. Яка музика, які пісні подобаються дитині найбільше?
5. Назвіть, будь ласка, улюблені фільми та мультфільми Вашого сина (доньки).
6. Як часто ви разом буваєте на природі?
7. Назвіть найкращих друзів дитини.
8. Як часто Ви відвідуєте разом:
 - а) театри, концерти;
 - б) музеї, виставки;
 - в) парки?

9. На кого хоче бути схожим/ою Ваш/а син (донька)?
10. Назвіть улюблені комп'ютерні ігри своєї дитини.
11. Що, на Ваш погляд, необхідно Вашій дитині для щастя?

НАМАГАЙТЕСЬ

- ✓ Не заставляти говорити військовослужбовця, що повернувся з зони бойових дій; він може відчувати себе дискомфортно у розмові про військові події;
- ✓ Не зупиняйте його/її, коли вони говорять;
- ✓ Не робіть заяви, які можуть бути сприйняті як звинувачення (наприклад «те, що тобі довелося там робити, це жахливо!»)
- ✓ Не говоріть вашому військовослужбовцю, що він має робити
- ✓ Не використовуйте кліше чи прості відповіді (наприклад, «війна-це ад», «сьогодні, коли ти повернувся, ти можеш залишити все позаду»)
- ✓ Не квапте події. Потрібен час, щоб відновити взаємостосунки і знову почувати себе вільно один з одним.



За основу взято матеріали посібника «Повернення учасника військових дій із зони АТО» Групи психологічної допомоги солдатським сім'ям «Збережи душу»

Інформаційний poradnik для сімей учасників АТО

«ЯК ЗУСТРІТИ БІЙЦЯ»



Більшість військовослужбовців, що повернулись додому, успішно адаптуються до життя. Це може тривати декілька місяців, але, для більшості, життя налагоджується одразу ж після демобілізації.

При виникненні фізичних, психічних/емоційних і поведінкових реакцій, що можуть виникати у військовослужбовця після повернення з АТО, ви маєте з розумінням поставитись до змін, що відбулися.

Загальні фізичні реакції:

- ✓ Проблеми зі сном, надмірна втомлюваність;
- ✓ Розлади шлунку, проблеми з харчуванням;
- ✓ Головні болі і стає мляво від думок про війну;
- ✓ Часте серцебиття та дихання;
- ✓ Погіршення вже існуючих проблем зі здоров'ям

Загальні психологічні і емоційні реакції:

- ✓ Погані сни, нічні кошмари;
- ✓ Яскраві спалахи спогадів або часті небажані спогади;
- ✓ Гнів;
- ✓ Почуття знервованості, безпомічності та страху;
- ✓ Почуття провини, сорому, самозвинувачення;
- ✓ Почуття суму, непотрібності;
- ✓ Збудженість, засмученість, роздратованість, незадоволеність;
- ✓ Почуття безнадійності у майбутньому;
- ✓ Неможливість відчувати себе щасливим.

Поведінкові реакції:

- ✓ Складно сконцентруватись;
- ✓ Знервованість та лякливість;
- ✓ Весь час знаходиться на сторожі, занадто переживає через безпеку та секретність;
- ✓ Уникає місць та людей, пов'язаних із травмою;
- ✓ Занадто багато п'є, курить чи використовує наркотики;
- ✓ Невисока фізична активність, погано харчується, не піклується про здоров'я;
- ✓ Проблеми з виконанням щоденних обов'язків на роботі або під час навчання;

Багато сімей і військовослужбовців помічають позитивні зміни після перебування у зоні бойових дій:

- ✓ Нова якість зрілості;
- ✓ Підвищення цінності родини і часу, що проводиться у колі сім'ї;
- ✓ Більше уваги якісному проведенню часу з тими, кого люблять;
- ✓ Більша відданість і усвідомлення своєї служби та місії;
- ✓ Посилення відчуття впевненості і гордості за себе і свою родину.

ЯК ПРАВИЛЬНО ВПОРАТИСЬ

Поради, які допоможуть вашій родині успішно пройти разом період адаптації, пов'язаний із поверненням військовослужбовця додому із зони бойових дій:

Побудова нових взаємостосунків:

- ✓ Надавайте підтримку вашому військовослужбовцю в взаємодії з іншими, але також дозволяйте йому час від часу бути наодинці, якщо це йому необхідно. Деякий час, проведений з побратимами по військовій службі, є гарною допомогою, але баланс з сім'єю також дуже важливий ;
- ✓ Експериментуйте з різними стилями комунікації. Ваш військовослужбовець звик діяти в режимі нерозголошення. Можливо, йому доведеться заново навчитися ділитися інформацією. Не бійтесь розпитувати про війну або про те, як ваш військовослужбовець себе почуває. Пам'ятайте про те, що вони можуть не бажати говорити першими.

Розподіл і переусвідомлення ролей:

- ✓ Будьте готові до зміни функцій по дому (і появи нових особливостей характеру)
- ✓ Поговоріть про те, які нові навички є у кожного з вас, і яким обов'язкам ви надаєте перевагу
- ✓ При необхідності шукайте компроміси. Кожен з членів родини має відчувати, що розуміння і повага понад усе.

- ✓ Агресивний стиль водіння автомобіля.

Дорослі (педагоги) можуть надати допомогу дитині через:

- ✓ відповідна до віку фактична інформація;
- ✓ зрозумілі, відкриті пояснення того, що відбувається і, можливо, буде потреба повертатися до цієї розмови не один раз;
- ✓ допомога у висловленні своїх почуттів через розмову, гру, малювання тощо;
- ✓ дитина може потребувати поради, як реагувати на запитання інших дітей (наприклад, якщо хтось із батьків постраждав чи загинув, чи, можливо, через інші обставини);
- ✓ відпочинок, заняття улюбленими справами, що викликають задоволення;
- ✓ загальна підтримка як у сім'ї, так і в навчальному закладі;
- ✓ знайомий звичний розпорядок дня для відновлення відчуття спокою;
- ✓ регулярні запевнення, що все буде добре, що близькі люди піклуються і дбають про безпеку.



За основу взято матеріали брошури
«Як допомогти дітям пережити лихо: поради для вчителів»,
підготовленого ГР «Віра, Надія, Любов»

Інформаційний poradnik для вчителів, що працюють з дітьми учасників АТО

«ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ВПОРАТИСЬ ЗІ СТРЕСОМ»





**Учитель — людина,
яка може робити важкі речі
легкими.**

Ральф Емерсон

(американський філософ)

Не жалійте часу та зусиль для того, щоб допомогти іншим. Спілкуйтеся з колегами та керівництвом школи, діліться досвідом, страхами і

проблемами – у такій спосіб ви зможете підтримати одне одного. Саме так можна привести до ладу власні думки та переживання і підготуватись до питань учнів.

✓ **Варто говорити про подію в стінах школи.** Не завжди корисно радити дітям «просто забути про це». Вислухайте те, що говорять учні, проаналізуйте їхні відчуття та досвід. Обговоріть з ними деякі почуття та думки, що цілком природно виникають у них за цих обставин.

✓ Завжди будьте готові до діалогу зі своїми учнями – **вони повинні знати, що ви готові їх вислухати.**

✓ **Взаємна підтримка ровесників надзвичайно важлива:** створюйте можливості для того, щоб учні могли грати і працювати разом.



✓ **Переконуйте учнів,** особливо учнів молодших класів, у тому що ваше завдання – **перетворити школу на максимально безпечне для них місце,** і що їхні батьки чи опікуни зроблять усе можливе, щоб вони почувалися у безпеці.

✓ **Будьте готові до непростих запитань:** наприклад, «Чому?» (Дитині важко зрозуміти масове знищення чи руйнування – покажіть, що ви це також не приймаєте, і спробуйте надати чітке пояснення зрозумілою мовою); «Чи все буде добре?» (НЕ давайте неправдивих

обіцянок чи марних надій, але розкажіть учням, що різноманітні рятувальні організації, міністерства та відомства, військові та поліція роблять усе можливе для відновлення миру та порядку).



✓ **Підтримуйте учнів у формуванні позитивних методів подолання стресу та страху,** а також допоможіть їм обрати найкращі стратегії для тієї чи іншої ситуації. У першу чергу з'ясуйте, які саме методи і стратегії уже допомагали їм долати свої страхи чи переживання у минулому.

✓ **Відновіть відчуття «нормальності»:** Будьте спокійні і зважені, заспокойте дітей і спробуйте максимально швидко повернутися до повсякденної рутини. У цьому вам допоможуть звичайні розмови – обговорення домашнього завдання і т.п.. але при цьому уникайте додаткового тиску на дітей.

✓ **Зберіть максимум інформації про системи переадресації**

для дітей, що можуть потребувати додаткової допомоги і підтримки. Такі послуги можуть надаватися як на базі школи, так і в спеціалістами державних установ і професійних організацій. Якщо в одного з учнів спостерігаються серйозні проблеми, які не зникають з плином часу, таку дитину варто спрямувати на отримання спеціалізованої допомоги.



✓ **Не забувайте піклуватися про себе** – бережіть власне емоційне та фізичне здоров'я. Адже тільки здоровий вчитель зможе підтримати та допомогти своїм учням. Діти, які бачать навколо себе впевнених, спокійних та бадьорих дорослих, швидше повертаються у норму.

