

Зустріч 1. «Я і життєві події» (індивідуальна бесіда)

Мета:

- навчити моделювати конкретні життєві ситуації, спрямовані на осмислення та розширення життєвого кругозору дитини, зв'язати знання з її життям, внутрішнім світом;
- формувати позитивний погляд на феномен «життя», ціннісні орієнтації;
- розвивати вміння мислити, висловлювати і доводити свою точку зору, рефлексію, здатності до цілісного сприйняття світу, людей у єдності протилежностей(добро-зло), тобто синергію;
- виховувати людяність, позитивне сприйняття світу, доброту.

Попередня робота: перед тим, як розпочати роботу з дитиною, необхідно максимально повно (у даних умовах) вивчити її життєву історію через спілкування з її батьками (родичами, дорослими, які нею опікуються), самою дитиною, педагогами, щоб з'ясувати особливості адаптації дитини до іншого дитячого класного колективу на новому місці проживання тощо. Це дає можливість психологу: 1) побачити чітку картину актуального стану дитини, щоб виважено спрогнозувати «індивідуальну зону найближчого розвитку» цілісної особистості (С.Д. Максименко); 2) створити індивідуальний, комфортний, саме для цієї дитини, «перехідний простір» (Д. Віннікотт), який є, образно кажучи, тим містком, що дозволить дитині, за допомогою практикуючого психолога закладу перейти від психоемоційного напруження, сукутості до психологічно комфортного стану, відчуття безпеки, внутрішнього спокою; 3) розробити своєрідний індивідуальний психологічний путівник для кожної дитини, враховуючи її життєву історію, особливості внутрішнього світу, конкретну психотравмуючу ситуацію, в якій опинилася дитина тощо, що дозволить у цікавій, пізнавальній, для дитини, ігровій формі зняти, в достатній мірі (саме для цієї дитини), внутрішню напругу, пов'язану з пережитим стресом, внутрішній світ зробити предметом уваги, аналізу дитини, сформувані позитивну точку зору на життя.

Психологічна допомога дає найбільш ефективний результат, який проводиться в індивідуальній формі, оскільки «зближує психологічну допомогу з психотерапевтичним впливом» (О.Ф. Бондаренко) і дозволяє психологу сфокусувати увагу на найменших дрібничках у поведінці емоційній сфері дитини, встановити з нею якісний «інтимно-глибинний діалог» (І.Д. Бех), просякнутий любов'ю, повагою до її внутрішнього життя.

Бесіда з батьками про реакції дитини на пережите.

Хід бесіди

Мета:

- навчити моделювати конкретні життєві ситуації, спрямовані на осмислення та розширення життєвого кругозору дитини, зв'язати знання з її життям, внутрішнім світом;

- формувати позитивний погляд на феномен «життя», систему ціннісних орієнтацій;

- розвивати вміння мислити, висловлювати і доводити свою точку зору.

Психолог: Так, у житті людини бувають різні події, як добрі, веселі (дитина продовжує), які можна назвати одним словом - позитивні, так і сумні, небезпечні (дитина продовжує), які можна також назвати одним словом негативні (дитина може називати і ті події, які відбулися в її житті).

Після цього психолог пропонує дитині, до кожного названого слони події, підібрати кольорову фішку, де теплі кольори - це позитивні події, а темні, холодні кольори - це негативні події, і покласти їх у відповідні кола жовте (позитивні події), чорне (негативні події). Наприклад, дитина називає подію - «війна», бере чорну фішку і кладе її в чорне коло або називає подію «свято», «день народження», бере рожеву фішку і кладе всередину жовтого кола.

Психолог: Ось і вийшли «кольорові портрети» позитивних і негативних подій, а тепер добери до кожного кола відповідний вираз обличчя (перед дитиною лежать картки, де зображені обличчя з усмішкою і обличчя з сумом, горем).

Питання до обговорення: Які події у твоєму житті найбільш тобі запам'яталися і чому? Чого тебе навчила сумна подія? Чому тебе навчила радісна подія? (Відповіді дитини.)

Потім психолог бере зелену стрічку, що символізує життя, розквіт, рух вперед тощо й обводить разом з дитиною два кола (жовте - позитивні події і чорне - негативні події) таким чином, щоб утворилося одне велике зелене коло всередині якого опинилися і жовте і чорне).

Психолог: Подивись, усі події можна охопити одним чудовим словом "Життя", а події, які пережила людина, допомагають набути їй власний життєвий досвід, який є справжнім безцінним скарбом. (Психолог допомагає дитині дійти висновку: життя - це не тільки небезпека, страх, це і добро, любов, дружба тощо. У результаті пережитих, навіть жахливих подій, людина стає сильнішою, розумнішою, вчиться цінувати життя, користуватися набутими знаннями, може поділитися ними, своїм життєвим досвідом з іншими). У кожній людині - свій індивідуальний життєвий досвід.

Питання до дитини. Часто говорять, і ти, мабуть, також це чув, що життя чудове. Як ти думаєш, чому так говорять? До кого ти б звернувся за допомогою, якщо щось трапилось у житті (відповідь дитини)? Психолог чітко наголошує, що у дитини є відданий, сильний друг в його особі, до якого вона завжди може звернутися по допомогу.

Психолог: Так, ми з тобою бачимо, що в житті все ж таки є сумні події, але від людини залежить, щоб якомога більше подій були радісними, світлими, «теплыми», від яких людина «літала» б, як пташка, «розквітала» б, як квіточка,

«співала» б чарівні пісні, як соловейко, була б, одним словом, щасливою (це слово психолог промовляє разом з дитиною). За допомогою психогімнастики дитина показує «пташку», «квіточку» тощо. Давай згадаємо твої улюблені казки, герої яких також переживали страшні, сумні, болячі для душі події в своєму казковому житті, але не опускали рук, не падали духом. Вони своїми добрими думками, сміливими вчинками робили все для того, щоб життя було радісним, ті, хто поруч - щасливими, щоб добро перемогло зло. Їхніми головними помічниками-друзями, які жили в їхніх серцях, були любов до життя і віра в те, що все буде добре, що життя дуже цікаве. (Психолог разом і дитиною підбирає ілюстрації до казок і детально обговорює поведінку, нас гри» головного героя у складній життєвій ситуації, в якій він опинився, як иш одержав перемогу, якими думками керувався, завдяки яким особистісним якостям став переможцем). Психолог ще раз чітко наголошує: головний герой переміг тому, що любив природу, свій край, своїх близьких, друзів, звірят, які приходили на допомогу, дощик, вітерець, які дарували добрий настрій, і повагою ставився до інших людей, а, долаючи життєві негаразди, кім дізнавався дуже багато цікавого про життя, про світ, в якому він жив і поступово ставав сильнішою, мудрішою людиною, за що і був вдячний життю. Іншими словами, він любив життя і не впускав у своє серце зло, образу, роздратованість, а тому і життя до нього УСМІХАЛОСЯ!

Психолог: А як ти вважаєш, як життя може усміхатися людині і як вони це може зрозуміти? (Перед дитиною лежать картки із зображенням сонечка, блакитного дощику, ніжної білої пухнастої веселої хмаринки, прозорою джерельця, квіткового гаю, пташки, сонячної лісової галявинки, веселки тощо).

Психолог: Давай, наприклад, візьмемо картку із сонечком. Коли ти прокидаєшся вранці, воно крізь віконце усміхається тобі. Сонечко пробуджує тебе своїми промінцями, торкаючись ніжно твоїх оченят, щічок, ніжок, рученят - воно радіє тобі. Але буває і так, що за віконцем у небі ти можеш побачити важку, темну, «сердиту» хмару, яка затуляє сонечко, але ти ж знаєш, що воно все одно там є. Сонечко сховалося лише на деякий час, тому що воно веселе, грайливе, воно тебе дуже любить, але вирішило, мабуть, пограти і тобою в гру «Схованки». Мине час, і воно знов визирне із-за хмари, яка «розтане» і проллється цілющою водою на землю - сонечко знов усміхатиметься тобі. Отак, життя тобі усміхається, покликавши сонечко! А

тепер давай і ми з тобою усмінемося сонечку, а, отже, й життю. Подивись, ось так по колу біжать любов, усмішка: ти любиш життя - і життя любить тебе.

Психолог пропонує дитині змодельовати «коло усмішок» і за допомогою символів викласти його.



Далі психолог пропонує дитині подивитися на малюнок, на якому зображений квітковий гай, і говорить, що квіти тягнуться до сонечка, до неба, тому що вони люблять життя і дарують свою красу, пахощі світові й нам - людям. Кожна квітка, що розквітає, таким чином дарує нам свою усмішку. Отже, життя, покликавши квіти, усміхається нам різнокольоровими усмішками, від яких наше життя стає радісним і світлим.

Психолог: А тепер давай і ми з тобою усміхнімося квітковому гаю, а отже, й життю. Бачиш, як по колу біжать любов, усмішка: ти любиш життя - а життя любить тебе і дарує квіточки-усмішки.

Далі психолог пропонує дитині подивитися на малюнок, на якому зображено пташку.

Психолог: Пташка пісенькою розповідає про життя, про те, що вона бачила, як вона радіє кожному дню. Вона любить тебе і співає чарівні пісні.

Питання до дитини: Як гадаєш, що думає пташка про нас - людей, чи добре їй та її друзям-пташкам жити поряд з нами. Що б ти зробила, щоб їхнє життя було радісним, добрим? (Відповіді дитини).

Після цього психолог пропонує дитині взяти картку, на якій зображене, блакитне, прозоре джерельце, і пояснює, що життя нас любить, оскільки створило таке чисте джерельце, яке радує дитину і всіх людей своєю «піснею». Воно немов запрошує до своєї смачної і такої рідної водички, привітатися з ним, опустивши руки в його чисту, веселу воду. Психолог пропонує ДИТИНІ подивитися уважно на джерельце і на мить уявити, що вона перетворилася на це джерельце.

Питання до дитини-«джерельця»: «Щоб твоя водичка була чистою, грайливою, прозорою, що треба людям зробити?» або «З яким проханням ти б звернулося до людей?» тощо (обговорення відповідей).

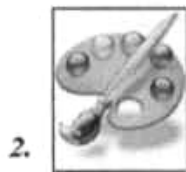
Після цього психолог пропонує дитині разом з ним брати по черзі фішки теплого кольору, називати вчинки, які б вона хотіла зробити, щоб життя людей (і не тільки близьких їй) було щасливим, світ - добрим, природа - квітучою, красивою, і класти їх в жовте коло (позитивні події). У результаті дитини наочно бачить, що позитивних подій стало значно більше, ніж негативних (чорне коло), а, значить, і життя наповнилося добром, радістю. Головині

висновок: заслуга в цьому належить їй (кожній людині). Наприкінці психолог обговорює з дитиною фразу: «Все в твоїх руках» з акцентом на «вчинкові-життя»: вчинок - моральне діяння, вчинок - думка, вчинок - почуття (І.Д. Бех), на цінність людського життя.

Психологічний акорд завдань для учня.



Заспівай мелодію, будь-яку, яка відображає твій настрій. Добери до мелодії кольори, сюжетні картинки (звучить життєрадісна, мажорна мелодія). Склади маленьке оповідання.



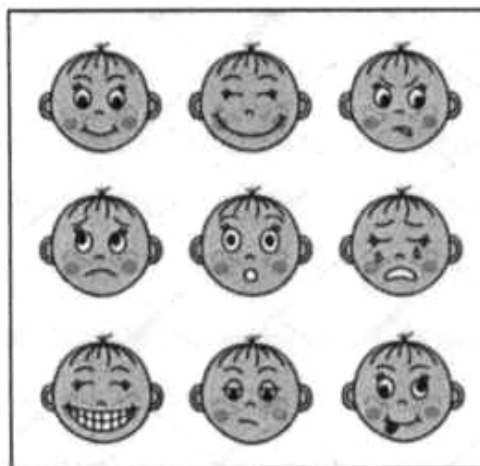
Намалюй пташку, квітку, які радіють життю.



Склади речення із словом «мир», «добро», «люди», «вчинки».

Емоційний
«прісаж»

Подивись на ці картинки (сюжетні) і кольором покажи настрої головних героїв. Як ти це зрозумів?



Розкажи, що у тебе на душі, які думки. Що ти думаєш про те, що з тобою сталося?



Психолог звертається до дитини: Про що ти б хотів мене запитати?

Психологічний акцент

Психолог дає в руки учню макет багатошарової квітки, пелюстки якої непомітно стягнуті ниткою - вона закрита і говорить, що це незвичайна квітка на ім'я - «квітка-розуміння».

Психолог: «Для того, щоб вона розкрилася необхідно чітко сказати, що ти зрозумів після нашої зустрічі, про що

дізнався, яке твоє враження, ставлення». *(Відповідь учня).*

В той час, коли учень відповідає психолог, бажано непомітно для дитини, розриває нитку і «квітка-розуміння» розкривається в його руках. Це досить сильний вражаючий психологічний ефект для учня, який він запам'ятає (єдність інтелектуального та емоційного переживання).

За допомогою психолога учень розуміє:

1. В житті бувають різні життєві ситуації - страшні, сумні, веселі, добрі і т.п.
2. Війна - це жах, біль, страждання.
3. Мир - це добре, в ньому панує любов!
4. Людина повинна робити все, щоб примножувати добро, усмішки, робити добрі вчинки.

Психолог пропонує учню поставити «квітку-розуміння», яка розпустилася в його руках, у вазочку і чітко проговорити, що він зрозумів. Психолог дякує учню за творчу співпрацю, анонсує наступну зустріч.

Зустріч 2. «Чарівні слова та внутрішній світ людини»

Мета:

- навчити розуміти внутрішній світ людини, причинно-наслідкові зв'язки;

розвивати творчу уяву, абстрактне мислення, рефлексію;

- виховувати співчуття, доброту, милосердя, емпатію, толерантність.

Попередня робота: бесіда-роздум «Чому людина буває сердитою?», дидактична гра «Як би я вчинив, якби...», «Чарівні слова», закріпити слова антоніми.

Хід гри-вправи

Психолог: Якщо ми з тобою вже знаємо, що майже все в руках людини, давай спробуємо це перевірити на собі прямо зараз. Подивись на цю світлину Хто це? (Баба-Яга).

Питання до дитини: Покажи кольором, який у неї настрій? (дитина показує сіру, чорну фішку). Як ти гадаєш, а чому вона така сердита, підступна? (Відповіді дитини: самотня, страшно в лісі, в хатинці неохайно, незатишно, немає друзів, онуків, не робить добрих справ, тому з нею ніхто не спілкується,

коли хворіє, нікому про неї потурбуватися, на всіх ображається, не бачить краси навколо - дерева, лісові квіти, ялинки, смереки та ін., її ніхто не любить, і вона нікого та ін.). Психолог допомагає дитині дійти висновку: так, в її серці немає любові, там порожнеча, а тому вона й вважає, що життя важке.

Психолог звертається до дитини: Давай допоможемо Баби-Язі відчутти радість турботу, зробити так, щоб вона відчула, що хтось її любить. Для цього ми перетворимося на добрих чарівників, і допоможуть нам в цій добрій справі наші помічники - уява, чарівні слова-квіточки, слова-пташки, наші добрі думки і тепле серце, які, торкаючись серця, душі, не тільки Баби-Язі - казкового героя, але і будь-якої людини, роблять так, що вони розквітають, які чарівні пахучі квіти, стають добрими, лагідними, сповненими любові, краси. Психолог пропонує дитині заплющити очі, «посадити» на кінчик свого язичка добрі, ніжні, теплі слова («бабуся, я тобі намалюю квіти, допоможу прибрати кімнату, прочитаю віршик, разом з тобою посадимо деревця, на твій день народження напишу листа, заберу тебе до нас додому, приготую тобі теплого чаю, пригощу смачною кашею тощо), і промовити їх уголос, уявляючи, як вони, мов пташки, летять через гори, гаї, поля, моря, океани до самісінької хатинки на курячих ніжках, яка стоїть у лісових хащах. Долетівши до Баби-Яги, слова торкаються її серця. (Доки дитина сидить із заплющеними очима, психолог непомітно перевертає світлинку на зворотний бік, де зображена добра, усміхнена, охайна бабуся).

Психолог: Розплющ очі й подивись на чарівну силу слів і твоїх добрих намірів, добрих думок. (Дитина бачить «диво»!)

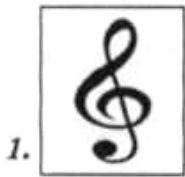
Психолог: Бабуся дуже вдячна тобі. Ти - справжній друг, адже саме ти знайшов слова, які розквітли в її серці, допоміг покращити її життя, змінити настрій, наповнити її серце, душу теплом та надією. Покажи за допомогою кольорових фішок її теперішній настрій (дитина показує жовту, рожеву фішку).



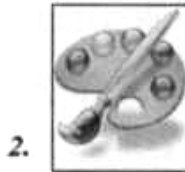
Поступове перетворення Баби-Яги

Психолог: Так буває і в житті людини, коли в серці є віра, надія, любов, усе складається добре, й життя стає цікавим, пізнавальним. Сьогодні їм розфарбував життя старої сердитої Баби-Яги в теплі, добрі, сонячні кольори і вона змінилася. Отже, все в наших руках! (Для дитини це дуже важливий крок - відчутти, побачити результат свого вчинку: дитина перебуває «в духоннш аурі» (І.Д. Бех).

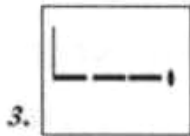
Психологічний акорд завдань для учня



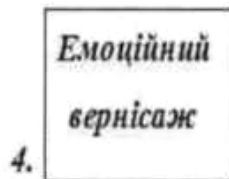
Придумай свій танок для слова «радість».



Намалюй радість.



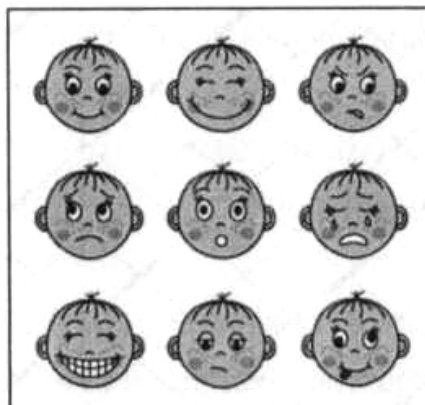
Склади речення зі словами «радість», «мир».



*Емоційний
вернісаж*

заспокоїти?

Подивись на портрети. Який настрій у кожної людини? Чому?
Що могло трапитися? Які слова допоможуть підняти їй настрій,





Про що думає самотня людина. Як їй допомогти? Про що б ти хотів мене запитати?

Психолог звертається до дитини: Про що ти б хотів мене запитати?

Психологічний акцент



Психолог дає в руки учню макет квітки на ім'я «квітка-розуміння» (аналогічно зустрічі 1) і наголошує, щоб квітка в його руках розпустилася, необхідно розповісти про що дізнався, зрозумів, чому навчився, що тепер вже вміє робити, висловити своє ставлення, сформулювати свою точку зору. Наприклад: «Я

тепер знаю, що...», «Я зрозумів, що...», «Я вмію слухати і чути....».

За допомогою психолога учень резюмує:

1. Добрим словом можна «лікувати душу».
2. Треба більше добрих, теплих слів дарувати людям.

Психолог пропонує учню поставити у вазочку «квітку розуміння» і акцентує його увагу на тому, що він добре розуміє внутрішній світ не тільки свій, а й інших людей і здатен допомагати їм силою слова, зігрівати словом душу, робити їх кращими.

Психолог дякує учню за творчу співпрацю, анонсує їхню наступну зустріч.

Зустріч 3. «Я веселий приборкувач слова «страх»

Мета:

- продовжити вчити моделювати ситуації, «прокручувати» в уяві «від» і «до» проблемну ситуацію, обговорювати ключові моменти, робиш умовиводи;
- розвивати процеси самопізнання, інтуїцію, емпатію, творчу уяву,
- допомогти дитині відреагувати на придушений страх, матеріалізувати його;
- виховувати самовладання.

Хід бесіди.

Психолог: Намалюй, будь ласка те, чого ти боїшся (бесіда з дитиною про те, що намальовано). Після цього, психолог пропонує дитині разом з ним

викласти на окремому папері з літер або написати слово «С Т Р А Х», а потім підібрати до нього колір, показати слово «страх» за допомогою психогімнастики (очима, руками, плечима, ходою, поставою тощо). Психолог приєднується до виконання завдання.

Психолог: А тепер ми з тобою перетворимося на веселих, добрих чарівників, а допоможуть нам у цьому наші кольорові друзі-олівці і наша весела уява (дитині пропонується розправити плечі, підняти голову вище й усміхнутися. Зафіксувавши цей стан, подивитися на папір зі словом «страх» і голосно розсміятися. Психолог приєднується до виконання завдання). Після цього, дорослий пропонує дитині взяти олівці (теплі кольори) або за допомогою фарб, разом з ним, перетворити кожен літеру слова «страх» на веселого чоловічка з очима, усмішкою, який у кумедному одязі, взутті, чудернацькому капелюшку, зробити контури кожної літери більш округлими, «подружити» - поєднати їх домалювавши ручки. Психолог звертає увагу дитини на те, що літери - «веселі чоловічки» - стоять перед дитиною, взявшись за руки, як захисники, які міцно, немов стіна, стоять на варті захисту.

Питання до дитини: а чи може страх бути корисним? (Психолог допомагає дитині відповісти на запитання).

Психолог: Подивись на цих веселих чоловічків-літери, вони веселі бешкетники, які люблять стрибати, бігати, ходити перевертом, сидіти одна на одній, плутатися місцями. (Дитині показують картки, на яких, кумедним способом, написано слово «страх» літерами у вигляді веселих чоловічків, які тримають один одного за руки).

Психолог звертає увагу дитини на те, що вона сама є чудовим чарівником, оскільки «зачарувала» «холодне» слово «страх», перетворивши його на свого захисника, і допомагає дійти висновку: страх допомагає людині вижити, зберегти своє життя, попереджає про небезпеку тощо. Далі психолог пропонує послухати казку «У страху очі великі», обговорити її та разом з дитиною навести приклади життєвих ситуацій, які б відповідали назві казки. Потім психолог пропонує дитині повернутися до малюнку, на якому вона намалювала те, чого боїться, розірвати його на дрібні клаптики, зробити з них малесенькі кульки. Потім разом вийти на вулицю і розкидати їх - зробити "постріли" на "всі чотири сторони", підняти вгору руки і щосили радісно закричати: «Не боюсь. Я смілива (ий) дівчинка (хлопчик)».

Малювання, рухливі ігри на природі «У царині її Величності Природи»

Мета:

- навчити дитину за допомогою малюнка висловлювати, виражати свої емоції, кольорами передавати настрій пори року, об'єктів природи;
- розвивати емпатію;
- виховувати відчуття краси та розуміння єдності з оточуючим світом.

Місце проведення: парки, ігрові майданчики, берег річки тощо. Психолог пропонує дитині знайти місце, де їй зручно, комфортно, де вона відчуває себе захищено (галявина, парк, ліс тощо).

Після спостережень за природою, споглядання об'єктів природи, слухання тиші дитина малює за власним бажанням (психолог малює разом з дитиною). Потім, по черзі, розповідають про намальоване, про те, що хотів «розповісти» їх малюнок, наприклад, намальований птах (річка, ліс, поле, деревце тощо), що цікавого є в його житті. Після того, як дитина і психолог розповіли, кожний про свій малюнок, психолог пропонує «перетворитися» на намальований об'єкт (пташку, річку, ліс, поле, деревце тощо) і, голосно, в русі виголошувати свої почуття (кожний по-своєму, виплескують своє внутрішнє напруження, настрої через обраний образ). Потім, сівши один навпроти одного, дитина-«пташка» розповідає про своє життя, чому вона радіє і від чого може засмутитися (психолог також виконує це завдання після дитини в обраному ним образі).

Питання до дитини-«деревця»: Хто тобі приносить радість (зелене листя; сонечко, вітерець, птахи, пташенята в гніздах тощо)? А ти кого радуєш (пташок, мої гілочки вкривають їх від спеки, дощу, від сильного вітру; людей, які відпочивають в холодку тощо).

Психолог: Бачиш, у Природі також усе радіє один одному й усміхається. Усмішка біжить по колу. Хоча, звісно, буває і таке, що засмучує деревце (відповідь дитини). Психолог звертає увагу дитини, що навіть взимку, коли дерево спить, йому сняться теплі, веселі, лагідні сни. Воно знає, що скоро прокинеться, його гілочки знову будуть зеленими, веселими, квітучими, і даруватиме радість, добро своїм друзям, а вони - йому.

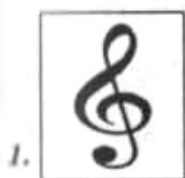
Загалом, такі прогулянки дають змогу органічно, невимушено «перевести» увагу дитини на «лікувальні» благодатні барви природи (активне застосування всіх сенсорних аналізаторів), пережити катарсис («очищення»), зняти м'язову скутість, напруження, тривожність, поліпшити загальний психоемоційний стан. Додатково варто запропонувати дитині ліплення, за допомогою якого трансформується напруга, знімаються м'язові затискання. Корисно використовувати глину, тісто - нехай дитина створює свої «шедеври». Приєднайтеся до неї: ліплення разом - чудове відчуття команди, яка захоплена цікавою спільною справою.

Особливе місце у роботі з цією категорією дітей посідає пісочна терапія, яку розробила Дора Калффі - юнґіанський аналітик (Швейцарія). Пісочна терапія психотерапевтичний, трансформаційний процес, в якому психіка активізується за допомогою символів, створення архетипічних образів, що зачіпають зміст несвідомого. Пісочна терапія відкриває людині як шлях доступу до несвідомого, так і спосіб вираження її внутрішнього стану за

допомогою символів. Використання пісочної терапії для дітей (дорослих), а тим більше для дітей цієї групи ризику, залишається на першому місці.

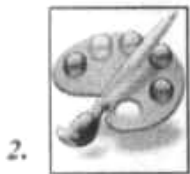
Лікувальним ефектом дитячої душі володіє сам процес гри з піском, бесіда з дитиною, в ході якої вона розповідає про побудований нею світ у невеликій пісочниці, про те, що хоче змінити, доповнити тощо. Ящик з піском, ні словами Д. Калффа, стає вільним і захищеним простором, в якому може відбуватися зцілення і психологічний розвиток, який людина може заповнювати на свій розсуд (фігурки, предмети тощо), обговорювати свої проблеми, дії, мрії та ін. Пісочна терапія допомагає активізувати уяву, вербальний компонент, тренує дрібну моторику рук, гармонізує психоемоційний стан, розвиває пізнавальні процеси, процеси саморегуляції, творчий потенціал, допомагає формувати комунікативні навички, установку на позитивне ставлення до себе, світу, вміння об'єктивно оцінювати себе тощо.

Психологічний акорд завдань для учня



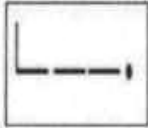
Послухай мелодії і скажи в якій ти почув «страх», а в якій «живе» сміливість, радість. Покажи кожную мелодію за допомогою жестів, міміки, рухів. У чому є різниця?

Послухай звуки, які схожі на вибух. Налаштуй своє серце, душу, розум на позитивні емоції і скажи від чого може бути вибух (ці звуки феєрверк, хлопаки під Новий рік тощо).



Намалюй феєрверк. Що відчуває людина, коли його бачить, чує?

3.



Склади речення із словом «вибух» (Вибух емоцій, аплодисментів, радості тощо).

4.

**Емоційний
вернісаж**

Подивись на малюнки (мирні сюжети і воєнні). Відбери ті, що нагадують тобі сумне і розірви на малесенькі шматочки. Уяви, що їх підхопив твій друг-вітер і поніс сумне, погане далеко-далеко за горизонт. Вони зникли! Візьми олівці (фарби) і поряд з мирними сюжетними картинками намалюй свій дім, вулицю, друзів так, щоб раділо твоє серце і співала твоя душа!

5.



Про що ти частіше всього думаєш, яким уявляєш своє майбутнє? Про що повинні частіше думати люди, щоб на землі був мир? Щоб ти зробив для цього? Які риси в характері людини можуть накоїти горе іншим? Щоб ти порадив дорослим, щоб припинити війну?

Психолог звертається до дитини: Про що ти б хотів мене запитати?

Психологічний акцент



Психолог дає в руки учню макет квітки на ім'я «квітка-розуміння» (аналогічно зустрічі 1, 2) і наголошує - щоб квітка в його руках розпустилася необхідно розповісти про те, що він зрозумів, чому навчився, що тепер вміє робити, яке його ставлення, яка точка зору.

За допомогою психолога учень резюмує:

1. Все в руках людини - вона може впоратися із своїми переживаннями, страхами.
2. Вибух може наповнюватися звуками, які символізують свято, полювання тощо.
3. «Руйнівні», «страшні» картини можна викинути з пам'яті і замінити їх на позивні.
4. Треба вміти цінувати життя. Будь-яка життєва ситуація, навіть страшна, збагачує життєвий досвід людини, робить її розумнішою, душевною, життєстійкою.

Психолог пропонує учню поставити у вазочку «квітку-розуміння», яка розпустилася в його руках, завдяки його розуму, старанням, цілеспрямованості.

Як ти думаєш, чого можна в тебе навчитися? Що змінилося в тобі? Що ти робив, щоб подолати свої страхи? Що ти порадиш іншим людям, які потрапили у складну життєву ситуацію? Як ти сприймаєш життя, себе в ньому?

Психолог: Подивись на цей чарівний букет з «квіток-розуміння», який збільшувався від зустрічі до зустрічі. (Наголошує скільки треба знати, розуміти, вміти, щоб «приборкати» те, що заважає, щоб змінити себе, своє ставлення, а значить і погляд на ситуацію.)

Відповідна робота з дітьми зі Сходу країни дозволяє:

- активізувати внутрішні ресурси дитини для подальшого розвитку;
- наочно показати «різнокольоровість» життя з акцентом на теплих кольорах - позитивних подіях;
- розширити погляд дитини на життєві ситуації, їх значення, вплив на життя людини, формування життєвого досвіду;
- акцентувати увагу дитини на тому, що кожна людина має свій індивідуальний життєвий досвід - це її багатство;
- сформувати позитивний образ свого «Я» через практику «вчинкового життя» (І.Д. Бех).

Паралельно проводиться індивідуальна робота з батьками молодших школярів (переселенці), що також якісно впливає на результат роботи з дітьми, оскільки самі батьки отримують необхідну психологічну допомогу, психологічні знання. У ході індивідуальних бесід з психологом значно посилюється інтерес батьків до внутрішнього світу своєї дитини, що є своєрідним поштовхом до свідомого підвищення батьками своїх психологічних знань, психологічної культури.



Кожній людині необхідний час, щоб подолати наслідки психотравми. Важливо, щоб усі оточуючі люди огорнули душевним теплом, любов'ю постраждалого, виявили увагу до тієї індивідуальної швидкості, з якою це робить постраждала дитина. Хваліть її за те, що вона звернулась до вас за підтримкою. Дайте їй висловитись так, як вона цього хоче - це допоможе зцілитися їй найбільш природним для неї шляхом. Любіть дитину усім своїм серцем, душею.

Розпитайте саму дитину про симптоми ПТРС. Поясніть дитині, що її реакція на пережите - це нормальна реакція на травму. Ваша любов, толерантність, увага допоможуть дитині знайти свою зону комфорту та розширювати його межі.

Автори, які хочуть поглибити свої знання з цієї проблеми, можуть опрацювати запропоновану нижче літературу.

Література

Батьки

1. Сухомлинский В.А. О воспитании / П,Л. Сухомлинский - Изд. 5-е. - М.: Политиздат, 1985. - 270 с.
2. Корчак Януш Как любить ребёнка /К. Януш.-М.: АСТ, 2014.-213 с.

Педагоги

1. Баева И.А. Психология безопасности как основа анализа экстремальной ситуации / И.А. Баева // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена. - 2012.- №145.-С. 6-18.
2. Баева И.А. Экстремальная ситуация в контексте психологии безопасности / И.А. Баева // Психология экстремальных ситуаций / Под. ред. В.В. Рубцова, С.Б. Малых. - М.: ПИ РАО, 2007. - 304 с.
3. Бех І.Д. Виховання як духовно- моральне удосконалення особистості / І.Д. Бех // Рідна школа. - 2014. - №4- 5 (квітень-травень). - С. 21-26.
3. Бех І.Д. Виховні закони у благодійному житті особистості / І.Д. Бех // Рідна школа. - 2011. - №6 (червень). - С. 39-42.
4. Божович Л.И. Личность и ее развитие в детском возрасте. (Психологическое исследование) / Л.И. Божович. - М.: Просвещение, 1968.-464 с.
5. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А.Ф. Бондаренко. - Изд. 4-е, испр. и доп. - К.: «Освіта України», 2007. - 332 с.
6. Діти і соціум: Особливості соціалізації дітей дошкільного та молодшого шкільного віку: Монографія / А.М. Богуш, Л.О.

Варяниця, Н.В. Гавриш та ін.; Наук, ред. А.М. Богуш; За заг. ред. Н.В. Гавриш. - Луганськ: Альма-матер, 2006. - 368 с.

7. Зеньковский В.В. Проблемы воспитания в свете христианской антропологии / В.В. Зеньковский. Фонд «Христианская жизнь», Клим 2002.-271 с.

8. Максименко С.Д. Генеза едшсн ня особистості / С.Д. Максименко К.: Вид-во ТОВ «КММ», 2006. 240 с.

9. Решетников М.М. Психические травма / М.М. Решетников. - СПб.: Восточно-Европейский Институї Психоанализа, 2006. - 322 с.

10. Рубинштейн С.Л. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн. - М.: Наука, 1972. -423 с.

11. Сухомлинский В.А. О воспитании / В.А. Сухомлинский. - Изд. 5-е. - М Политиздат, 1985. - 270 с.

12. Трубицына Л. В. Процесс травмы / Л.В. Трубицына. - М.: Смысл; ЧеРо, 2005.-218 с.

13. Фрейд З. Исследование истерии / Пер. с нем. С. Панкова; научная редакція М. Решетникова, В. Мазина // З.Фрейд - Собр. соч: в 26 т. - Т.1. - СПб: Восточно-ЕвропейскийИнститут Психоанализа, 2005. - 464 с.

14. Фройд. А. Психоанализ в детском возрасте и воспитание / А. Фройд // Введение в технику детского психоанализа. - Выпуск 1. - М.: 1991. -90 с.

15. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту / И.В. Пророк, С.А. Гончаренко, Л.О. Кондратенко та ін.; за ред. Н.В. Пророк. - Славянськ: ПП «Канцлер», 2015. – 84 с.