МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0530.3
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Мисенко Софія Володимирівна
Керівник: Санакоєва Н.Д. к.філол.н.,
доцент кафедри соціальних
комунікаційної інформаційної діяльності
Рецензент: Томченко М.А. к.псих.н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя
2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Мисенко Софії Володимирівні

Тема роботи Психологічні умови збереження психічного здоров'я дітей під час війни

керівник роботи Санакоєва Н.Д. к.філол.н., доцент кафедри соціальних комунікаційної інформаційної діяльності

затверджені наказом ЗНУ від «05» 02 2024 року № 235-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розкрити поняття «психічне здоров'я»; визначити рівні психічного здоров'я дітей; проаналізувати вплив війни на психічне здоров'я дітей; з'ясувати психологічні особливості впливу воєнного стану в Україні; висвітлити шляхи збереження психічного здоров'я в умовах стресу; експериментально дослідити психологічні умови збереження психічного здоров'я дітей під час війни; висвітлити результати дослідження.

5. Перелік графічного матеріалу: 8 таблиць ,3 малюнки.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	СанакоєваН.Д., доцент		
Розділ 1	СанакоєваН.Д., доцент		
Розділ 2	СанакоєваН.Д., доцент		
Висновки	СанакоєваН.Д., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
5	Написання висновків	червень 2024 р.	Виконано
6	Передзахист	червень 2024 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	червень 2024 р.	Виконано

Студент _____ С.В. Мисенко

Керівник роботи Н.Д. Санакоєва

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 58 сторінок, 8 таблиць, 3 рисунки, 47 джерел, 8 додатків.

Об’єкт дослідження: психічне здоров’я дітей.

Предмет дослідження: психологічні умови збереження психічного здоров'я дітей під час війни.

Мета – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості психологічних умов збереження психічного здоров'я дітей під час воєнного конфлікту.

Гіпотеза дослідження: ефективна психологічна та належна соціальна підтримка дітей під час війни сприяють збереженню їхнього психічного здоров'я та допомагають подолати стресові ситуації та тривожність.

У роботі застосовувались теоретичні методи (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень) та емпіричні.

Наукова новизна дослідження полягає в обґрунтуванні впливу війни на психічне здоров'я дітей та розробці конкретних методів та стратегій збереження їхнього психічного благополуччя.

Галузь використання: державні органи, академічні дослідницькі центри, центри психологічної реабілітації, школи, інклюзивні заклади.

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ, ВІЙНА, УКРАЇНА, СТРЕС, ШЛЯХИ ЗБЕРЕЖЕННЯ, ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ.

SUMMARY

Mysenko S.V. Psychological conditions of preserving the mental health of children during the war

Bachelor's thesis: 58 pages, 8 tables, 3 figures, 47 sources, 8 appendices. Research object: the phenomenon of children's mental health. Research subject: preservation of children's mental health during times of war.

Objective: to theoretically justify and empirically investigate the specific psychological conditions necessary for preserving children's mental health during armed conflict.

Research hypothesis: Effective psychological support and appropriate social support for children during war facilitate the preservation of their mental health and aid in overcoming stressful situations and anxiety.

Research methods: Analysis of scholarly literature and documents, empirical methods such as surveys and observations, statistical data analysis, comparative analysis, as well as experimental methods and graphical representation of research findings.

These methodologies will enable a comprehensive analysis and conclusions regarding the psychological conditions required to maintain children's mental health during war. Scientific novelty of the research: lies in the systematic analysis of the impact of war on children's mental health and the development of specific methods and strategies aimed at preserving their mental well-being.

Field of application: governmental bodies, academic research centers, psychological rehabilitation centers, schools, inclusive institutions.

CHILDREN'S MENTAL HEALTH, WAR, UKRAINE, STRESS, PRESERVATION METHODS, PSYCHOLOGICAL CONDITIONS.

ЗМІСТ

ВСТУП……..7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ’Я ДІТЕЙ….10
1.1. Проблема психічного здоров’я дітей та його рівні……..10
1.2. Психологічні аспекти впливу війни на психічне здоров’я дітей в Україні……...17
1.3. Шляхи збереження психічного здоров’я в умовах стресу……..24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ’Я ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ……28
2.1. Організація дослідно-експериментальної роботи, щодо психологічних умов збереження психічного здоров’я дітей під час війни……...28
2.2. Результати емпіричного дослідження……..31
2.3. Розробка психологічних рекомендацій щодо збереження психічного здоров'я дітей під час війни……..42
ВИСНОВОК……...47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….52
ДОДАТКИ……..59

ВСТУП

Дослідження про психологічні умови збереження психічного здоров'я дітей під час повномасштабної війни в Україні на сьогодні є дуже актуальним та важливим. У зв'язку зі збільшенням напруженості та конфліктів, діти стають особливо вразливою віковою групою населення, яка піддається значному психологічному стресу та травмам. Розуміння впливу військових дій на психічне здоров'я дітей, виявлення факторів ризику та розробка ефективних методів підтримки та захисту стають критично важливими завданнями для психологів, педагогів, соціальних працівників та інших фахівців, що працюють з дітьми в умовах воєнного конфлікту.

Діти реагують на стресові фактори та на психоемоційний стан значущих дорослих (батьків, педагогів і т.д.). Наслідки травматичних подій проявляються у поведінці дітей, їх емоційних станах, когнітивних процесах, і можуть призвести до розвитку хронічних соматичних захворювань та інших проблем.

Результати дослідження показують, що діти, що пережили воєнні події, можуть демонструвати різні психічні та фізичні проблеми, такі як астенія, емоційна лабільність, напруга, психічна втома, головний біль, зміни у сні та інші. Вони також можуть відчувати тривогу та депресію, що супроводжується порушеннями сну та збільшеним рівнем роздратування. Крім того, спостерігається загострення або виникнення хронічних патологій, таких як енурез, нав'язливі дії, тики та заїкання. Ці явища пояснюються зміною умов життя та загрозою для життя, які є типовими для воєнних конфліктів.

У сучасному світі, особливо в умовах воєнного конфлікту, однією з найважливіших місій психологів є забезпечення психологічних умов збереження психічного здоров'я під час війни. Зокрема, пошук ефективних методів подолання стресу, тривожності та інших негативних емоційних

станів. Головне завдання полягає в тому, щоб допомогти дітям зрозуміти та впоратися з емоційними та психологічними труднощами, які виникають у зв'язку з військовими подіями.

Тема для кваліфікаційної роботи обрана з урахуванням актуальності та соціальної значущості проблеми. Вона зумовлюється потребою в подальшому розвитку психологічних підходів та методів, спрямованих на підтримку та збереження психічного здоров’я у дітей під час воєнного конфлікту. Розробка ефективних психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення стійкості до стресу та подолання негативних емоційних станів, є надзвичайно важливою для суспільства загалом та для дитячої психічної стійкості зокрема.

Дослідженням тривожних станів, стресу займалися науковці В. Франкл [40] та А.О. Хом’як [41]. Висвітленням забезпечення психологічних та соціальних умов збереження психічного здоров’я у дітей займалися Т.Ф. Алєксєєнко [1], Г.М. Герило [6], Т. Дейніченко [12], Н.В. Заверико [14]. Вплив війни на психічні стани дітей були висвітлені у працях зарубіжних науковців: Х. Контесс [45], Р. Браянт [44], А. Сольдо [43].

Об’єкт дослідження: психічне здоров’я дітей.

Предмет дослідження: збереження психічного здоров'я дітей під час війни.

Мета – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості психологічних умови збереження психічного здоров'я дітей під час воєнного конфлікту.

Мета зумовила постановку таких завдань:

1. Висвітлити проблему психічного здоров’я дітей та його рівні.
2. З’ясувати психологічні аспекти впливу війни на психічне здоров’я дітей в Україні.
3. Охарактеризувати шляхи збереження психічного здоров’я дітей в умовах стресу.
4. Здійснити емпіричне дослідження психологічних умов

збереження психічного здоров’я дітей під час війни та розробити рекомендаційні умови.

Гіпотеза дослідження: ефективна психологічна та належна соціальна підтримка дітей під час війни сприяють збереженню їхнього психічного здоров'я та допомагають подолати стресові ситуації та тривожність.

У роботі застосовувались теоретичні методи (теоретико-методологічний

аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень) та емпіричні (опитувальники, якісний та кількісний аналіз та ін.).

Практичне значення дослідження полягає в розробці та реалізації програм та стратегій збереження психічного здоров'я дітей під час війни.

Наукова новизна дослідження полягає в систематичному аналізі впливу війни на психічне здоров'я дітей та розробці конкретних методів та стратегій збереження їхнього психічного благополуччя.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались методологічним обґрунтуванням вихідних положень; використанням методів, адекватних меті та завданням дослідження; репрезентативністю вибірки; кількісним та якісним аналізом отриманих результатів; статистичною оцінкою експериментальних даних.

Структура та обсяг роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 58 сторінок. Кількість найменувань у списку використаних джерел становить 47.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ

1.1. Проблема психічного здоров'я дітей

Високий рівень психічного здоров'я населення відображає стан благополуччя держави, якість життя її громадян та загальний рівень здоров'я нації. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне здоров'я не обмежується лише відсутністю психічних розладів, але більше спрямоване на рівень соціальної активності та життєвої компетентності особистості. Розуміння психічного здоров'я як стану благополуччя, у якому кожна особа може розвивати свій потенціал, успішно подолати стреси, працювати та сприяти громадському життю, свідчить про те, що це питання не обмежується лише медичним аспектом, але має важливе міждисциплінарне значення і вимагає уваги на державному рівні як складова національного благополуччя [47].

Згідно з висновками дослідження Л.Н. Гуменюк [9], особи із розладами психічного здоров'я виявляють найбільшу схильність до соціально-психологічної дезадаптації. Вона вказує на те, що у людей з обмеженою здатністю до інтеграції у суспільство спостерігається синдром «жертви», коли вони часто перекладають відповідальність за вирішення своїх проблем на інших людей.

Дослідники розглядають здоров'я як комплексний феномен, який охоплює принаймні чотири сфери [10]: фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) та духовну. Важливо зауважити, що всі аспекти здоров'я є значущими, але в даному контексті ми зосереджуємося на проблемах психічного здоров'я. Психічне здоров'я (психологічний комфорт) – це стан інтелектуально-емоційної сфери, який ґрунтується на відчутті душевного комфорту та забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Цей стан

обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення. Таким чином, психічне здоров'я громадян є важливим показником соціальних процесів, що відбуваються в суспільстві, а кризові ситуації розкривають та підсилюють проблеми, пов'язані з духовним здоров'ям населення.

Проблема психічного здоров’я дітей є дуже актуальною як у медичному, так і у соціальному плані. За даними Всесвітньої організації охорони здоров’я, ситуація з психічним здоров’ям дітей та підлітків є тривожною. Особливо загостреною є проблема підліткових психічних розладів, які становлять 16% від усіх хвороб цієї вікової категорії. Кожен п'ятий підліток стикається з проблемами поведінки або психічного характеру, при цьому половина усіх психічних розладів починаються до 14 років. На жаль, 10-20% підлітків, які мають проблеми з психічним здоров'ям, не проходять діагностику та лікування [47].

Людська психіка є надзвичайно складною, динамічною та багатогранною, тому важливо мати різноманітні методи підтримки її стану. У зв'язку з цим, необхідно навчитися впізнавати та реагувати на ознаки погіршення психічного здоров'я [28] (Додаток А).

Згідно з висновками доктора медичних наук, професора Г. Пилягіної [], основною проблемою у виникненні розладів поведінки у дітей є їхня морфофункціональна та психологічна незрілість, особливо в умовах травмуючих ситуацій, що може негативно вплинути на подальший розвиток особистості. Серед основних проблем підліткової депресії авторка відзначає деструктивні сімейні відносини (у тому числі гіперзабезпечення, коли батьки передають своїм дітям важливі рішення, помилково вважаючи, що вони мають стратегічне мислення); вибухи агресії та імпульсивне поведінкове порушення; високий ризик самопошкоджувальних дій (включаючи суїцидальні наміри). Г. Пилягіна [29] акцентує увагу на важливості врахування агресивно-деструктивного впливу інформаційного середовища на дітей та підлітків. Серед основних загроз можуть бути залежність від

Інтернету з порушенням режиму сну, «фейсбук-депресія» внаслідок тривалого перебування в соціальних мережах; кібер-переслідування, Інтернет-сексинг [29].

У психологічній літературі розрізняють три рівні психічного здоров'я особистості: психофізіологічний (залежить від стану та функціонування центральної нервової системи), індивідуально-психологічний (відображає стан та функціонування психічної діяльності) та особистісний (визначається взаємозв'язком потреб особистості та можливостей, що надає соціальне середовище) [16].

Наукова література виділяє п'ять етапів психічного навантаження:

1) оптимальний;

2) стан норми;

3) стомленість;

4) втома;

5) перевтома.

Перші два етапи не завдають шкоди психічному здоров'ю дитини, тоді як наступні три можуть його погіршити [21].

Для кращого розуміння етапів розвитку психічного навантаження, варто розглянути сутність термінів «стомлення», «втома» та «перевтома».

Стомлення – це особистісне відчуття втоми, супроводжуване відчуттям ослаблення організму, розбитістю та небажанням працювати [21].

Втома – це відсутність або зниження працездатності організму або його окремих органів і систем після виконання певної роботи.

Перевтома – це хронічний стан, який може перерости у захворювання. Вона проявляється рядом ознак, таких як ослаблення психічних функцій (мислення, сприйняття, засвоєння, пам'ять, увага), головний біль, порушення сну, втрата апетиту та апатія [26].

Поняття «психічне здоров'я» виникло в контексті психіатрії, як логічне протиставлення поняттю «психічне захворювання». Норма психічного здоров'я полягає у «відсутності захворювання», тобто відсутності симптомів

або патологій, які перешкоджають ефективній адаптації людини до середовища, в якому вона перебуває [38].

За науковців, психічне здоров'я відноситься, насамперед, до окремих психічних процесів та механізмів, і відображає життєздатність індивіда, що забезпечується повноцінним розвитком і функціонуванням психічного апарату. Психічне здоров'я свідчить про наявність душевних сил, необхідних для нормальної життєдіяльності. Психічно здорова людина має ясне мислення, контролює свою волю, здатна керувати власною поведінкою, ставити цілі, планувати та організовувати свою діяльність тощо [36].

Проте поняття «психічне здоров'я» не обмежується лише медичним аспектом. Фахівці з Всесвітньої організації охорони здоров'я визначають психічне здоров'я особистості за наступними ключовими критеріями:

- усвідомлення та відчуття безперервності, постійності та ідентичності власного «Я»;
- відчуття постійності та ідентичності переживань у подібних ситуаціях;
- наявність самокритичності;
- здатність до самоорганізації відповідно до прийнятих норм, правил та обставин;
- можливість планувати своє життя та втілювати задумане;
- готовність змінювати свою поведінку залежно від зовнішніх та внутрішніх вимог [47].

Поширеним є тлумачення психологічного здоров'я в контексті адаптаційного підходу, який був розроблений дослідницею М.І. Тіхоновою. Згідно з цим підходом, психологічно здорова особа – це та, яка успішно пристосовується та має гармонійні відносини з оточуючим середовищем. Ключовим аспектом психологічного здоров'я є високий рівень саморегуляції, який виражається у здатності адаптуватися до різних умов навколишнього середовища. Згідно з поглядами М. Тіхонової, психологічне здоров'я дитини включає такі складники: аксіологічний – усвідомлення дитиною себе як

цінності, своєї унікальності; відчуття єдності з усією повнотою світу; інструментальний – володіння рефлексією як засобом самопізнання; потребово-мотиваційний – наявність потреби в саморозвитку й особистісному зростанні [38].

Виокремлюють такі рівні психологічного здоров’я, як:

– креативний – дитина легко й доволі стійко адаптується до будь-якого середовища, володіє необхідним резервом для подолання стресових ситуацій та активно ставиться до навколишньої дійсності;

– адаптивний – дитина в цілому адаптована до соціуму, але може проявляти ознаки дезадаптації в окремих сферах, підвищену тривожність;

– асимілятивно-акомодаційний, або дезадаптивний – дитина не здатна гармонійно взаємодіяти з оточенням або проявляє залежність від чинників зовнішнього впливу; у неї порушені регулятивні процеси, баланс «дитина – суспільство» [38].

Розглядаючи психологічне здоров'я як стан динамічної гармонії між індивідуумом і оточуючим середовищем, можна вважати його показником взаємозв'язку між дитиною та соціумом. Оскільки розвиток представляє собою постійно змінний процес взаємодії індивіда з навколишнім світом (з об'єктивною реальністю), важливо забезпечити гармонію між здатністю адаптуватися до цієї реальності та здатністю адаптувати її відповідно до своїх потреб.

Поняття психічного та психологічного здоров’я мають відмінності у тлумаченні, як для дітей, так і для дорослих. Специфіка психічного та психологічного здоров’я дітей повинна розглядатися окремо.

Наприклад, психічне здоров’я дитини виявляється у її здатності ефективно регулювати свою поведінку та активно розвиватися відповідно до прийнятих загальних норм і правил, сприйнятих у суспільстві.

Основними критеріями, за якими оцінюється стан психічного здоров’я дитини, є:

– ставлення до самої себе;

- ставлення до інших людей;
- здатність справлятися з викликами життя.

Найчастіше виокремлюють характеристики психічного здоров’я у дитини залежно від виду прояву [37] (Додаток Б).

Отже, психічно здорова дитина проявляє гармонійний розвиток, характеризується врівноваженістю, адаптивністю та емоційною стабільністю. Вона орієнтується на власний саморозвиток і самоствердження. Гармонійний особистісний розвиток та збереження фізичного здоров’я сприяють успішній адаптації дитини у суспільстві.

Один з чинників, що має вплив на психічне та психологічне здоров'я дітей, полягає в тому, що вони отримують непридатну для свого віку інформацію. Недоцільність інформації може виявлятися як у її змісті, так і в обсязі. Негативна інформація з дорослого світу регулярно потрапляє до дітей через засоби масової інформації.

Надмірне завантаження школяра інформацією пізнавального характеру, а також спрямованість батьків на аспект знань у вихованні дитини може призвести до кількох наслідків. Наприклад, діти можуть набути поверхневих знань, які часто не можуть застосувати в нових умовах, оскільки не мають достатнього розуміння чи досвіду. Також це може призвести до підвищеної тривожності, низької самооцінки та почуття невдачі, що може виявитися в нервових проявах та фізичних симптомах, таких як тики, тривога, астма тощо.

Важливу роль у формуванні психічного нездоров’я грає психологічний, а саме внутрішній конфлікт, який виникає внаслідок суперечливих переконань особистості. Переживання, пов’язані з цим конфліктом, можуть стати причиною психічних захворювань. Однак це відбувається тільки в разі, якщо конфлікт залишається нерозв'язаним, тобто патогенне напруження не зникає, а людина не знаходить раціонального та продуктивного виходу із ситуації [22].

У таблиці (Додатку В) розглянемо психологічну характеристику

психічно здорової дитини та дитини з порушеннями психічного здоров’я [13].

Дослідження показують, що порушення рівноваги у системі внутрішніх переконань дитини, викликане недостатнім задоволенням її потреб у власній цінності та значущості для інших, особливо для батьків, призводить до розвитку негативних емоційних станів. Серед душевних потреб усіх вікових груп дітей, першочергове значення має емоційна потреба у любові та захищеності. Недостатнє задоволення цієї потреби призводить до виникнення короткотривалих і тривалих негативних психічних станів у дітей, таких як неврози, психопатії та інші.

Отже, психічне здоров'я дітей є складним та багатогранним поняттям, що розглядається з різних точок зору. За медичною психіатричною перспективою, воно визначається відсутністю симптомів або патологій, які можуть заважати ефективній адаптації дитини до оточуючого середовища. З психологічного ж погляду, психічне здоров'я відображає стан гармонії та саморегуляції особистості, її здатність до самоорганізації та адаптації до змін. У визначенні рівнів психічного здоров'я дітей важливо розглядати їх здатність до адаптації та взаємодії з соціальним середовищем. Наприклад, згідно з підходом М.І. Тіхонової [38], психологічно здорова дитина успішно адаптується та має гармонійні відносини з навколишнім середовищем. Важливою характеристикою такої дитини є високий рівень саморегуляції, який дозволяє їй адаптуватися до різних умов та стресових ситуацій. Різні рівні психічного здоров'я дітей можуть виявлятися через їх взаємодію з оточенням, рівень самооцінки, здатність до рефлексії та креативності. Наприклад, психічно здорова дитина проявляє гармонійний розвиток, емоційну стійкість та позитивне ставлення до самої себе.

1.2. Психологічні аспекти впливу війни на психічне здоров'я дітей в Україні

В сучасних збройних конфліктах важливо розуміти, що всі верстви населення країни, яка перебуває в цих конфліктах, стають жертвами. Війна перетворює світогляд, цінності та ставлення до життя, інших і себе, що призводить до змін у сприйнятті оточення. Це спричиняє великі внутрішні та зовнішні міграції та стресові ситуації, які вимагають від особистості адаптації та зміцнення психологічного стану. Згідно з експертними оцінками, під час війни до півсотні відсотків населення можуть потребувати психологічної допомоги. Особливо вразливими до негативних впливів є діти.

Під час війни діти зазнають різні види травматичних подій, які можуть бути несподіваними або тривалими. Це призводить до розвитку непродуктивних стратегій подолання труднощів. В результаті, діти, які пережили війну, частіше стикаються з проблемами, такими як тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, різні форми дисоціативних розладів (таких як добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, а також кататонічний синдром), поведінкові розлади (включаючи агресію, асоціальну та злочинну поведінку, схильність до насильства), а також зловживання алкоголем і наркотиками. Як відзначають деякі дослідники, психічні розлади у дітей, які пережили війну, є нормальною реакцією на неприродні події. Такий довготривалий вплив насильства може збільшувати ризик розвитку різних і нерідко тривалих форм фізичної, психологічної та соціальної дезадаптації [11].

В умовах сучасного військового конфлікту в Україні психічної травматизації зазнали 75 % населення країни віком до 18 років, що призвело до того, кожна п'ята дитина страждає на порушення сну, нічні кошмари, у кожної десятої знижене бажання до соціальної взаємодії та навчальної діяльності. Це спричиняє соціально-психологічну дезадаптацію, а у складніших випадках – психічні розлади як результат порушення

регулятивної функції психіки [33].

Негативні наслідки війн для психічного та фізичного здоров’я, економічної стабільності та політичної безпеки мають тривалий характер. Дослідження, проведене серед біженців, які переселилися більше ніж на 5 років, показало, що поширеність психіатричних захворювань в цій групі перевищує середні показники на близько 20%. Фактори ризику, які сприяють вищій ймовірності розвитку психічних симптомів, включають посттравматичний стрес і невизначеність у соціально-економічному плані. Ситуація стає ще складнішою через війну в Україні, яка збільшила кількість переміщених осіб і розірвані сім'ї, акцентуючи увагу на психічному здоров'ї під час конфліктів. Кумулятивні наслідки війни в Україні можуть призвести до подальших негативних наслідків для психічного здоров'я цивільного населення, особливо у зв'язку з раптовими змінами у їхньому житті, наприклад, участь у волонтерській діяльності або травмами. З урахуванням додаткового стресового чинника, пов'язаного з пандемією COVID-19, вторгнення росії в Україну призвело до зростання психічних розладів, що вимагає розширення доступу до психологічної та психіатричної допомоги [43].

Наслідки воєнного конфлікту для здоров’я дітей включають насильство проти них та їхніх родин, недостатню медичну допомогу, недоїдання, інфекційні хвороби і страждання, заподіяні їхнім сім’ям. Глобальний вплив війни та міграції на психічне здоров’я супроводжується високим рівнем депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед жителів постраждалих країн. Втеча та примусова міграція погіршують стан психічного здоров’я дітей, особливо у разі відсутності супроводу дорослих або розлуки з батьками. Крім наслідків для здоров’я, воєнні конфлікти призводять до економічних витрат, зниження якості соціальних послуг, руйнування місцевих економік, порушення шкільної освіти та обмеження освітніх можливостей. У цілому, ризики, пов'язані з війною, життям у зонах конфлікту, втечею та примусовою міграцією, різноманітні і можуть впливати

на різні аспекти життя дитини, включаючи фізичне та психічне здоров'я, соціальне благополуччя та розвиток протягом усього життя [32].

Діти, які пережили війну та були змушені втікати з зони конфлікту, можуть реагувати на стрес та страждання різноманітними способами, такими як специфічні страхи, залежна поведінка, тривалий плач, втрата інтересу до навколишнього середовища, фізичні симптоми та навіть агресивна поведінка. Важливо розуміти, що значущість не полягає лише у «об'єктивній» природі самого досвіду, але і у способі, як кожна дитина індивідуально сприймає, оцінює та тлумачить цей досвід. Таким чином, можуть існувати значні різниці у стресовій реакції дітей на подібні за зовнішнім виглядом події. Крім того, важливо враховувати, що різні діти та підлітки можуть реагувати по-різному на стрес, спричинений насильством, залежно від їхнього рівня розвитку, і такі стресові реакції повинні аналізуватися в контексті їхнього соціально-емоційного та когнітивного розвитку. У цілому, стресові реакції дітей можуть включати різноманітні емоційні та поведінкові прояви відповідно до їхнього індивідуального сприйняття та реакції на конкретні ситуації [31].

Під час конфлікту діти часто стикаються з розлукою з одним або обома батьками. Дослідження показують негативні наслідки, які може мати ця депривація і розлука з батьками в різних ситуаціях [7]. Загалом, дослідження свідчать, що розлука з батьками негативно впливає на соціально-емоційний розвиток, загальне благополуччя та психічне здоров'я дітей [8]. Ще однією серйозною проблемою, яка виникає під час втечі від небезпеки, є втрата безпечного житла та високий рівень тривалого стресу. Теорія соціальної безпеки стверджує, що когнітивні схеми соціальної безпеки формуються в дитинстві та юнацькому віці через сприйняття дитиною себе, соціального оточення та майбутніх перспектив [4]. Ці уявлення формуються через реальні ситуації, з якими стикаються діти (наприклад, насильство та жорстоке поводження), а також через значення та наративи, які накладаються на ці події люди загалом, у тому числі й батьки. Таким чином, діти, які пережили

війну, втрачають відчуття безпеки на різних рівнях, починаючи від індивідуального відчуття захищеності під час розлуки та втрати родинного життя і закінчуючи перебуванням подалі від друзів, своїх будинків, міст, а іноді навіть своєї країни.

Воєнні дії суттєво впливають на психіку дітей і підлітків. Наше розуміння психологічних наслідків війни для цивільних осіб, зокрема дітей, постійно поглиблюється, зосереджуючись на негайних і довгострокових наслідках. Дослідження психічного здоров'я дітей у зоні військових дій зазнали значної трансформації: від акценту на прямому впливі конфлікту до комплексної моделі, яка враховує різноманітні ризикові фактори на всіх рівнях соціальної екології [20].

Одним із негативних наслідків війни є дистанційне навчання, яке стало необхідністю у зв’язку зі складними умовами військового конфлікту, виявилося викликом для багатьох українських сімей та освітніх систем. Цей підхід до навчання має свої переваги, але також і значні недоліки. Деякі діти не мають доступу до необхідних технологій або Інтернету, що обмежує їх можливості навчання. Крім того, відсутність особистого контакту з вчителями та однокласниками може призвести до відчуття відчуженості та соціальної ізоляції, що негативно впливає на психологічний стан дітей.

За дослідженнями MMWR(Morbidity and Mortality Weekly Report), сім‘ї, в яких діти пройшли хоча б частину шкільного навчання дистанційно, повідомляли про гірші результати успішності, пов‘язані з психічним і фізичним здоров‘ям дітей [5].

У дітей, які навчалися тільки дистанційно (віртуально), фізична активність знизилася вдвічі проти показників дітей, які відвідували школу, спілкування з друзями зменшилося з 86% до 70%, емоційні розлади спостерігалися у 25% дітей на дистанційній освіті проти 16% у дітей на звичайній формі навчання. Батьки дітей, які навчалися віртуально, скаржилися на свої власні проблеми зі сном та емоційний стрес.

У чималої кількості дітей та підлітків може спостерігатися залежність

від смартфонів, використання яких протягом тривалого періоду може призвести до різних негативних наслідків. Це включає появу дитячих істерик, порушення сну та поведінки, депресію, збільшену нервозність. Батьки, вчителі та працівники навчальних закладів спостерігають зростання агресивності та соціальної тривожності у дітей. Крім того, ускладнюється навчання комунікативним навичкам, втрачаються деякі соціальні вміння, зменшується здатність до концентрації уваги, і розвивається швидка втомлюваність та дратівливість (відоме як «техногенне виснаження мозку») [5].

Воєнний стан – це спеціальний правовий режим, що встановлюється у країні або в певних її територіях у випадку агресії чи загрози нападу, яка ставить під загрозу державну незалежність та територіальну цілісність []. Цей режим застосовується в країні у разі загрози національній безпеці або порушення конституційного ладу. Його введення передбачає тимчасове обмеження деяких прав та свобод громадян, а також надання додаткових повноважень військовим та цивільним органам влади [3].

Під час війни дітям потрібно розвивати стресостійкість як передумову для вирішення життєвих проблем без ризику для свого життя. Рівень стресостійкості залежить від здатності особи адекватно оцінювати ситуацію та свої можливості, контролювати себе, мати мотивацію та знаходити рішення, не потрапляючи в складні ситуації. Крім того, стресостійкість підлітків під час війни в значній мірі залежить від підтримки родини та психолого-педагогічної допомоги, яка має бути спрямована на:

- розвиток емоційної стійкості усіх суб’єктів виховного процесу;
- планування та організації свого життя і досягнення життєвої мети;
- урахування досвіду виживання минулих поколінь в умовах війни;
- створення власного досвіду подолання труднощів [15].

Під час воєнного періоду у дітей спостерігаються різкі емоційні реакції на події, які відбуваються, такі як емоційні коливання, істерії, підвищена збудливість, стан ступору, страх і т. д. Внаслідок драматичних подій може

втрачатися здатність до співпереживання, що може бути захисною реакцією психіки. Ті діти, які знаходяться у безпеці далеко від зони бойових дій, можуть відчувати провину або відчуття вини в тому, що вони вижили. У зв'язку з цим емоційна стійкість допомагає особистості справлятися з негативними досвідом, який вона пережила, дозволяє адаптуватися до нових умов та розглядати труднощі як тимчасові. Крім того, це здатність приймати рішення в умовах серйозних життєвих стресорів [4].

Емоційна стійкість включає в себе фізичні аспекти, такі як здоров'я, енергія і витривалість, психологічні аспекти, такі як самооцінка, саморегуляція, увага і цілеспрямованість, а також моральні характеристики, такі як любов, партнерство і ідентичність. Підвищення рівня емоційної стійкості досягається за допомогою розвитку самосвідомості особистості, контролю над собою, критичного мислення, сили волі, рішучості та наполегливості, а також через взаємовідносини та комунікацію з іншими.

Війна – це невизначеність, а також руйнування життєвих планів і майбутнього особистості, що викликає тривогу і розгубленість у підлітків. Ті, хто має песимістичний погляд на своє майбутнє та відчуває невизначеність, можуть виявляти агресивну та деструктивну поведінку, тиснути на інших і конфліктувати. Діти з пасивною життєвою позицією можуть уникати проблем та бути надмірно обережними у прийнятті рішень, шукаючи соціальної ізоляції. В таких ситуаціях важливо допомогти підліткам переглянути свої плани, замінивши довгострокові цілі короткостроковими, оскільки війна змінює рівень контролю над їхнім життям. Навіть у короткострокових планах варто розглядати альтернативні варіанти. У ситуаціях, коли потрібно швидко реагувати, важливо обговорити всі можливі варіанти і ретельно зважити на їхні плюси та мінуси.

У хлопчиків та дівчаток різняться пріоритетні потреби: хлопчики зазвичай прагнуть досягти успіху, тоді як для дівчаток важливе емоційне прийняття. Також слід зазначити, що хлопці та дівчата відмінні за типами діяльності, яких вони намагаються досягти. Дівчата частіше уникають

ризику, в то час як хлопці більше націлені на ризиковані кроки для досягнення великих цілей.

Ще одним важливим аспектом є урахування досвіду попередніх поколінь, які пережили війну. Розуміння того, що їхні батьки чи інші члени родини пройшли війну, може допомогти молодим людям краще зрозуміти свої власні здібності та потенціал і підготувати їх до виживання в складних умовах [23].

Досвід пошуку безпечного місця під час обстрілу, взаємодопомоги, волонтерства та саморозвитку є важливими чинниками формування осмисленого життя для молодих осіб.

Питання смисложиттєвих цінностей підлітків у період війни є умовою виживання. На цьому наголошував В. Франкл (1990), який радив:

1) практику глибоких роздумів («уяви, що живеш вдруге..»);

2) «витискати» смисл навіть зі страждань;

3) обирати відповідальність;

4) допомагати віднайти смисл іншим. [40]

У своїй статті «Динаміка та цінності», В. Франкл стверджував, що чи будь-які обставини, чи внутрішні, чи зовнішні, мають вплив на конкретну особу чи ні, і в якому напрямі цей вплив здійснюється, все залежить від індивідуального вільного вибору. Він підкреслював, що не умови примушують його, але він визначає, чи піддатися їм чи ні. В. Франкл стверджував, що немає нічого, що повністю визначає людину, не залишаючи їй хоча б маленької свободи. Він вважав, що ніякі події або сили не можуть повністю визначити смисл життя людини. За його словами, людина сама формує не лише свою долю, але й свою особистість, оскільки вона визначає не лише шлях свого життя, але й своє власне «Я» [40].

Психологічні особливості (Додаток Г) війни або воєнного стану можуть бути дуже складними і різноманітними, оскільки вони впливають на людей усіх груп і категорій: травма і стрес, страх і тривога, втрата і розлука, гуманітарна криза і відсутність ресурсів, нормалізація насильства і

дезенситизація, відсутність безпеки і довіри [34].

Розуміння психологічних особливостей є ключовим для надання підтримки тим, хто перебуває в умовах воєнного стану. Професійна психологічна допомога, терапія та реабілітаційні програми можуть бути необхідними для відновлення психічного здоров'я та підтримки людей у цих складних умовах.

Під час війни та введення воєнного стану в Україні виникають різні психологічні та емоційні виклики, з якими стикаються як дорослі, так і підлітки. Важливо розуміти, які механізми допомагають людям пристосуватися до цих складних умов і зберегти емоційну стійкість. Наведені вище принципи та досвід із самосвідомості, контролю над собою, комунікації та розвитку емоційної стійкості можуть бути ключовими в цьому процесі. Крім того, психологічна підтримка, яку надають родина, друзі та спеціалісти, є необхідною для збереження емоційного благополуччя в умовах воєнного конфлікту.

1.3. Шляхи збереження психічного здоров’я в умовах стресу

За словами експертів у галузі психології, психічне здоров'я потрібно розглядати як постійний процес, що визначається станом благополуччя, у якому людина може вільно розкривати свій потенціал і займатися тим, що їй дійсно подобається. Це стан, коли людина може успішно подолати щоденний стрес і займатися діяльністю, яка приносить задоволення.

Згадуючи щоденний стрес, важливо зауважити, що сучасна реальність значно змінила фактори, які спричиняють стрес у нашому житті. Тепер, на відміну від минулого, ці стресори пов'язані із загрозами, такими як війна та можливі обстріли критичної інфраструктури. Раніше стрес можна було пов'язувати з виконанням робочих дедлайнів, а тепер на передньому плані стоять питання безпеки та виживання.

Це призводить до збільшення напруги та потреби в управлінні стресом у сучасному суспільстві. Здатність адаптуватися до таких нових викликів і зберігати психічне здоров'я стає важливою навичкою для багатьох людей. Важливо навчитися ефективно реагувати на ці нові стресори та знаходити способи зберегти своє психічне здоров'я в сучасних умовах [24].

Існує тісний зв'язок між фізичним і психічним здоров'ям, який можна пояснити досить просто. Коли людина переживає постійний стрес або стикається зі складнощами у житті, емоційний стан і психічний стан впливають на фізичне самопочуття. Наприклад, постійне хвилювання, роздратованість або тривога можуть призвести до погіршення нашого фізичного стану. Стрес може спричиняти напругу у м'язах, зміни в апетиті, проблеми зі сном і навіть погіршення імунної системи. Таким чином, постійний стрес робить тіло більш схильним до захворювань. Психосоматичні проблеми виникають, коли наш емоційний стан впливає на фізичне здоров'я [42].

Коли людина зазнає стресових ситуацій, організм виділяє гормон кортизол, який допомагає подолати негативну загрозу. Але постійний стрес змушує наш організм витрачати енергію на боротьбу з ним, що може призвести до зниження загальної енергії. Це означає, що у нас може бути менше сил для подолання інших життєвих ситуацій. Так само, як і у випадку тривалих інфекційних захворювань, коли наш організм змушений боротися з фізичними проблемами, енергія витрачається на це, а не на подолання стресу. Це може призвести до несподіваних емоційних реакцій, таких як дитяча поведінка, нестриманість і імпульсивність. Отже, взаємозв'язок між психічним і фізичним здоров'ям є взаємодійним, і тривалий стрес може впливати на обидві сторони [35].

Покращення психічного здоров’я – це індивідуальний процес, і не існують універсальні правила, які підходять всім. Кожна особистість унікальна, і те, що може допомогти одній людині, може не підійти іншій. Психологи рекомендують включати фізичну активність у розклад, але вид і

час цієї активності повинні відповідати індивідуальним потребам кожної людини. Наприклад, для одного фізична активність може означати щоденну прогулянку на свіжому повітрі, тоді як інший може віддавати перевагу інтенсивним тренуванням в спортзалі. Деякі можуть знайти втіху у йозі або медитації. Важливо вибрати той вид активності, який вам подобається і відповідає вашому розпорядку дня. Крім фізичної активності, також важливо дбати про психічне здоров'я через релаксацію, соціальні зв'язки, правильне харчування та відпочинок. Кожна людина має знайти свій власний шлях до психічного благополуччя, і це може вимагати певного часу на пошук, але зусилля варте того, щоб підтримувати своє психічне здоров'я [34].

Ще одним надзвичайно важливим аспектом, який впливає на психічне здоров'я, є питання інформаційної гігієни. Якість та кількість спожитої інформації, а також час, для приділення на постійне переглядання новин, мають велике значення. У сучасному світі часто виникає ситуація, коли інформація повторюється десятки разів, один пост переписується різними джерелами, і це може призвести до враження, що ми отримуємо нову інформацію. Однак, насправді, ця інформація не приносить суттєвих фактів або корисних знань. Це явище можна назвати інформаційним засміченням, оскільки значна частина спожитої інформації, є емоційно забарвленою та не підкріплена ніякими фактами. Таке надмірне споживання інформації може впливати на загальний стан та самопочуття, спричиняючи стрес і дискомфорт [31].

Тому важливо бути обізнаним та критичним до інформації, яку ми споживаємо, а також обмежувати час, який ми проводимо в Інтернеті та на соціальних мережах. Важливо активно вибирати інформацію, яку ми споживаємо, та перевіряти її достовірність. Послідовне дотримання принципів інформаційної гігієни може сприяти покращенню нашого психічного здоров'я і загального благополуччя [30].

У сучасному світі кожна людина стикається з великою кількістю завдань і вимог, що спричиняє зростання рівня стресу. Підтримка продуктивності та активності як на роботі, так і вдома, потребує від нас певних зусиль. Тому важливо піклуватися про внутрішні ресурси. Один з найважливіших аспектів цього — психічне здоров'я. Стрес і навантаження можуть впливати на наше психічне благополуччя і нашу здатність впоратися з щоденними викликами. Підтримка психічного здоров'я допомагає зберегти енергію та концентрацію для досягнення наших цілей як на роботі, так і в особистому житті. Отже, підтримка та догляд за психічним здоров'ям мають велике значення для досягнення гармонії та успіху в сучасному світі.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Організація дослідно-експериментальної роботи, щодо психологічних умов збереження психічного здоров'я дітей під час війни

Для проведення емпіричного дослідження психологічних умов збереження психічного здоров'я дітей ми обрали вибірку у кількості 20 осіб. До вибірки увійшли учні 5-9 класів, які перебувають на дистанційній формі навчання та територіально знаходяться в Україні. Дослідження проводилося на базі ліцею інтелектуальної творчості «ЕйдоС» в місті Запоріжжя.

Залучення саме цієї вікової групи (11-15 років) обумовлене тим, що діти цього віку активно формують свою особистість та є вразливими до психологічних впливів. Дистанційне навчання, яке стало необхідністю в умовах сучасних викликів, значно змінює навчальний процес та соціальну взаємодію дітей. Це, у свою чергу, може впливати на їхній психічний стан.

Вибірка була сформована таким чином, щоб представити рівномірний розподіл учнів з різних класів, що дозволяє врахувати вікові та психологічні особливості дітей різних ступенів навчання. Всі учасники дослідження були інформовані про мету та процедуру дослідження, а також про конфіденційність їхніх відповідей.

Методологія дослідження включала використання стандартизованих опитувальників та анкет, зокрема методики Спілбергера-Ханіна для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності; Методика незакінчених речень Сакса – Сіднея, модифікована; Анкета «Дистанційне навчання» (Ільчук О.В.).

*1. Методика Спілбергера-Ханіна для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності (*Додаток Г)

Методика розроблена Ч.Д. Спілбергером та адаптована Ю.Л. Ханіним. Методика спрямована на визначення тривожного стану у підлітків з урахуванням його глибини. Вона дозволяє виявити умови та фактори, що викликають цей стан, а також ступінь дезадаптації особистості у разі психотравмуючої ситуації. Методика допомагає виявити такі характерологічні особливості особистості, як невпевненість, внушуваність, несамостійність у прийнятті рішень та дій.

Ситуативна (реактивна) тривожність (СТ): Це відчуття занепокоєння, яке виникає у людини в конкретній ситуації. Висока ситуативна тривожність заважає учням у навчальній діяльності, може викликати відчуття страху.

Особистісна тривожність (ЛТ): Виступає як характерологічна властивість людини. Людина має знати про свою тривожність і психологічно готувати себе до складних ситуацій. Для старшокласників та студентів найбільш сприятливим є поєднання середнього рівня особистісної тривожності з помірною ситуативною тривожністю.

Вікова категорія 12 – 17 років.

Методика Спілбергера-Ханіна для визначення ситуативної та особистісної тривожності є цінним інструментом для психологів і педагогів, які працюють з підлітками. Вона дозволяє оцінити рівень тривожності, виявити чинники, що спричиняють тривожність, та вжити необхідних заходів для її зниження. Використання цієї методики може сприяти поліпшенню психологічного клімату в учнівському колективі, підвищенню успішності учнів та їх емоційного благополуччя.

2. *Методика незакінчених речень Сакса – Сіднея, модифікована* ***(***Додаток Ґ)

Методика незакінчених речень Сакса – Сіднея є психологічним інструментом, призначеним для аналізу і вивчення психічного стану людини, виявлення конфліктів, ставлення до себе та навколишнього світу. Основна

ідея полягає в тому, що досліджуваним заповнюється опитувальник, складений із 64 незакінчених речень, на які потрібно дати відповідь, використовуючи перші думки, які приходять на думку

Ці речення охоплюють різні аспекти життя, такі як стосунки з батьками, сім'єю, колегами, погляди на себе, минуле, майбутнє, страхи та бажання. Після того, як опитуваний дав відповіді на всі речення, їх аналізується з урахуванням якості відповідей, тривалості часу, витраченого на обмірковування, та емоційних реакцій.

Ключ до методики дозволяє систематизувати відповіді і виокремити основні аспекти, які можуть вказувати на певні психологічні проблеми або конфлікти. Зокрема, відповіді оцінюються за 3-бальною системою відповідно до того, наскільки сильно порушена адаптація людини.

Цей метод дозволяє виявити емоційно значущі аспекти, які можуть бути прихованими або непрямо вираженими. Він може бути корисним інструментом для психологів у вивченні та розумінні внутрішнього світу людини і виявленні шляхів покращення її психічного стану.

3. Анкета «Дистанційне навчання» (Ільчук О.В.) (Додаток Д).

Ця анкета «Дистанційне навчання» розроблена Ільчук О.В. для оцінки ефективності дистанційного навчання учнів. Учасники відповідають на ряд питань, що стосуються їхнього сприйняття процесу навчання, зокрема, комфортності, соціальної взаємодії, підтримки батьків, технічних проблем та психологічного стану. Отримані результати дозволять зрозуміти, як дистанційне навчання впливає на учнів та які аспекти можуть бути вдосконалені для покращення навчального процесу.

Опитувальники були підібрані з урахуванням специфіки дистанційного навчання та його можливого впливу на психічний стан дітей.

Збір даних проводився в онлайн-форматі, що забезпечувало зручність та доступність для всіх учасників. Отримані дані були опрацьовані з метою виявлення рівня тривожності, основних труднощів та проблем, з якими стикаються учні під час дистанційного навчання.

Дослідження проводиться в три етапи:

- Констатувальний (Перевірка психологічного стану дітей, які перебувають в умовах війни та дистанційного навчання. Зокрема перевірка особистісної та ситуативної тривожності, страхів та ставлення до дистанційного навчання);
- Формувальний (Підбір форм та методів роботи з дітьми, розробка ігор, вправ, тренінгу із врахуванням індивідуальних потреб учнів, забезпечення комфортних умов та ін.);
- Контрольний (Перевірка ефективності підібраних форм та методів роботи з дітьми).

Очікується, що результати дослідження дозволять визначити ключові психологічні фактори, що впливають на збереження психічного здоров'я дітей у контексті дистанційного навчання. Ці результати можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо підтримки та покращення психоемоційного стану учнів у цих умовах.

2.2. Результати емпіричного дослідження

Констатувальний етап

В результаті проведеного дослідження за методикою Спілбергера-Ханіна для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності отримані наступні результати (Табл.2.1).

Таблиця 2.1.

Результати дослідження особистісної та ситуативної тривожності

Рівень	**Особистісна тривожність (к-сть осіб)**		**Ситуативна тривожність (к-сть осіб)**	
Низька	6	30%	3	15%
Помірна	11	55%	9	45%
Висока	3	15%	8	40%

Представимо результати дослідження на рисунку 2.1.

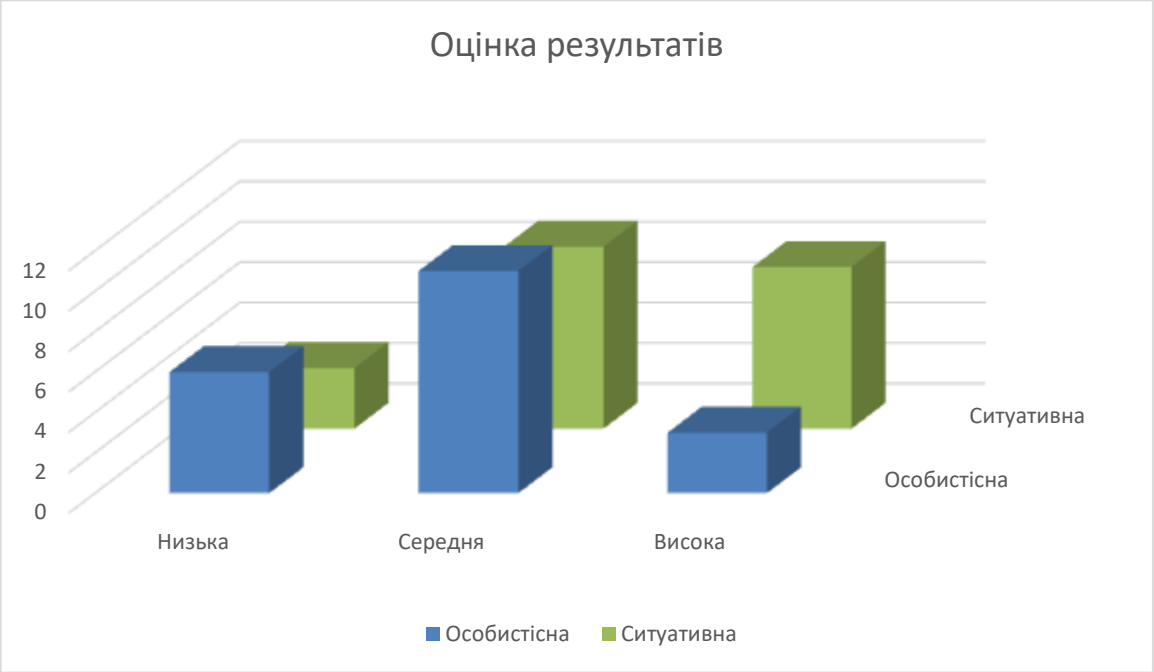


Рис. 2.1. Результати дослідження особистісної та ситуативної тривожності учнів

Згідно з результатами дослідження за методикою Спілбергера-Ханіна, отримані дані свідчать про рівень особистісної та ситуативної тривожності серед учнів. Зазначена таблиця показує, що більшість учнів виявили помірний рівень тривожності як особистісної, так і ситуативної. Однак, також виявлено певну кількість учнів із високим рівнем тривожності як на особистісному, так і на ситуативному рівні. На відміну від цього, меншість учнів проявили низький рівень тривожності.

Учні з низьким рівнем особистісної тривожності – 6 осіб (30%) мають відсутність або мінімальну кількість тривоги у повсякденних ситуаціях. Вони проявляють спокій і впевненість навіть у стресових ситуаціях.

Ті, у кого помірний рівень – 11 осіб (55%) особистісної тривожності, періодично відчувають тривогу або невпевненість у себе в певних ситуаціях. Вони можуть бути вразливими до стресових подій, але зазвичай вміють ефективно впоратися зі стресом.

Учні з високим рівнем особистісної тривожності – 3 особи (15%) мають тенденцію до перебільшення ризиків та невпевненості у своїх здібностях.

Вони можуть проявляти тривогу або напругу в багатьох аспектах свого життя.

Щодо ситуативної тривожності, учні з низьким рівнем – 3 особи (15%) можуть реагувати на стресові ситуації з деякою нервозністю, але ця тривога не заважає їм ефективно функціонувати у повсякденному житті. У той час як ті, у кого помірний – 9 осіб (45%) і високий рівень ситуативної тривожності – 8 осіб (40%), можуть переживати значну тривогу або напругу в реакції на стресові ситуації.

Результати дослідження за методикою незакінчених речень Сакса-Сіднея представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати дослідження потенційних страхів та відношення до різних категорій

Категорії відношення	**К-сть осіб з вираженими конфліктами у категорії (набрано 2-3 бали)**
Ставлення до матері	2
Ставлення до батька	1
Ставлення до родини	2
Ставлення до жінок (чоловіків)	1
Ставлення до вищепоставлених осіб на роботі, у школі	1
Ставлення до товаришів по роботі, школі	3
Страхи й побоювання	4
Ставлення до майбутнього	4
Цілі	2

За аналізом результатів методики незакінчених речень Сакса – Сіднея стає очевидним, що деякі учасники проявили виражені конфлікти в різних аспектах свого життя.

Найбільш поширеними конфліктами виявилися страхи та побоювання, а також ставлення до майбутнього. Це може бути результатом загального стану тривоги та невпевненості у майбутньому серед досліджуваних. Особливо важливо зазначити, що деякі категорії страху можуть бути пов'язані зі складною ситуацією в країні, наприклад, з війною або політичною нестабільністю.

Також були виявлені конфлікти в ставленні до матері, родини та товаришів по роботі або у школі. Це може вказувати на проблеми в міжособистісних відносинах або в сімейному середовищі.

Загалом, результати свідчать про те, що методика допомогла виявити різноманітні аспекти психологічного стану досліджуваних, включаючи їхні страхи, побоювання, ставлення до різних аспектів життя та майбутніх перспектив. Цей аналіз може бути корисним для подальшого розвитку психотерапевтичних стратегій та реабілітації досліджуваних.

Останньою методикою дослідження стала анкета «Дистанційне навчання» та отримано результати (Табл. 2.3.).

Таблиця 2.3.

Оцінка ставлення респондентів до дистанційного навчання

Критерій	**Зміст критерію**	**Кількість осіб**
Комфортність навчання	Легко або дуже легко	1
	Важко або дуже важко	5
Соціальна взаємодія	Відсутність спілкування з учителем	2
	Відсутність спілкування з однокласниками	8
Допомога з боку батьків	Виконую завдання самостійно	12
	Батьки допомагають	1
	Батьки дратуються	0
Технічні проблеми	Проблеми з інтернетом	13
	Немає технічних проблем	7
Психологічний стан	Недостатня мотивація	9
	Лінощі	5
	Труднощі з матеріалом	6

З таблиці 2.3. бачимо, що більшість учнів відчувають важкість під час дистанційного навчання. Це може бути пов'язано зі складністю матеріалу, несприятливими умовами навчання або іншими факторами.

Багато учнів відчувають також відсутність спілкування з учителем та однокласниками під час дистанційного навчання. Це може призвести до відчуття відчуження та погіршення психологічного стану.

Хоча деякі учні отримують допомогу від батьків, більшість виконують завдання самостійно. Це може вплинути на якість навчання та психологічний стан учнів.

Більшість учнів стикаються з проблемами з підключенням до Інтернету. Це може ускладнити доступ до навчального матеріалу та спілкування з вчителями та однокласниками.

Відсутність мотивації, лінощі та труднощі з матеріалом є серйозними проблемами для багатьох учнів. Ці фактори можуть призвести до зниження продуктивності та негативно вплинути на загальний психологічний стан.

Формувальний етап

Для проведення формувального етапу нами було розроблено тренінг для дітей, який проводився протягом місяця з урахуванням таких психологічних умов (Табл. 2.4.).

Таблиця 2. 4.

Психологічні умови забезпечення формувального етапу емпіричного дослідження

Психологічні умови	Зміст
Створення безпечного середовища	Забезпечення безпеки та стабільності для дітей, щоб вони відчувалися захищеними під час війни.
Підтримка від близьких та спільноти	Надання емоційної підтримки та допомоги дітям від родини, друзів та спільноти, щоб вони не відчувалися самотніми або відірваними від підтримки.

Продовження таблиці 2.4.

Сприяння відкритому висловлюванню емоцій	Створення атмосфери, де діти можуть вільно висловлювати свої емоції, думки та почуття без страху перед засудженням або відкиданням.
Забезпечення психологічного відновлення	Надання підтримки та ресурсів для психологічного відновлення після досвіду стресу та травми, щоб діти могли повернутися до нормального функціонування.
Стимулювання розвитку міцних внутрішніх ресурсів	Розвиток в дітей навичок самообслуговування, самоконтролю та внутрішньої міцності, щоб вони могли ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями.

Тема тренінгу: Тривожність: впоратися та зміцнити. Корекція страхів у підлітків (Додаток Є).

Мета цього тренінгу - активувати усвідомлене ставлення учасників освітнього процесу до їхнього емоційного світу, переглянути їх внутрішні установки стосовно реагування на тривожні ситуації, розрізнити між реальними та навіюваними страхами, підвищити особисту відповідальність за їхнє життя, здоров'я та емоції, розвивати в них відчуття захищеності та навички саморегуляції.

Завдання цієї програми - стимулювати внутрішні можливості учасників, щоб вони могли подолати тривожні стани, скоригувати страхи в підлітковому віці, підняти їхній психічний тонус, знизити рівень тривожності, розвивати практичні навички та вміння працювати з уявою як ресурсом у подоланні страхів. Крім того, це включає в себе формування здатності виражати почуття через малюнки, а також аналізувати проблеми за допомогою аналізу притч, вправ на вирішення ситуацій. Тренінг також спрямований на розвиток комунікативних навичок, експресивної виразності та вміння співпереживати іншим.

Тривалість цього тренінгу - 10 занять по 65-70 хвилин, що відповідає особливостям підліткового віку та вимогам до корекційної роботи з ними.

Форма роботи - групова, щоб сприяти взаємодії та взаємопідтримці серед учасників.

Контрольний етап

По завершенню курсу проведення тренінгу з респондентами ми провели повторну діагностику тривожності, страхів та відношення до дистанційного навчання і отримали наступні результати (Табл. 2.5.).

Таблиця 2.5.

Результати дослідження особистісної та ситуативної тривожності

	Констатувальний				**Контрольний**					
Рівень	Особистісна тривожність (к-сть осіб)		Ситуативна тривожність (к-сть осіб)		Особистісна тривожність (к-сть осіб)		Ситуативна тривожність (к-сть осіб)			
Низька	6	30%	3	15%	11	55%	9	55%	8	40%
Помірна	11	55%	9	45%	8	40%	6	30%	9	45%
Висока	3	15%	8	40%	1	5%	5	25%	3	15%

Представимо результати дослідження на рисунку 2.2, щоб побачити динаміку змін.

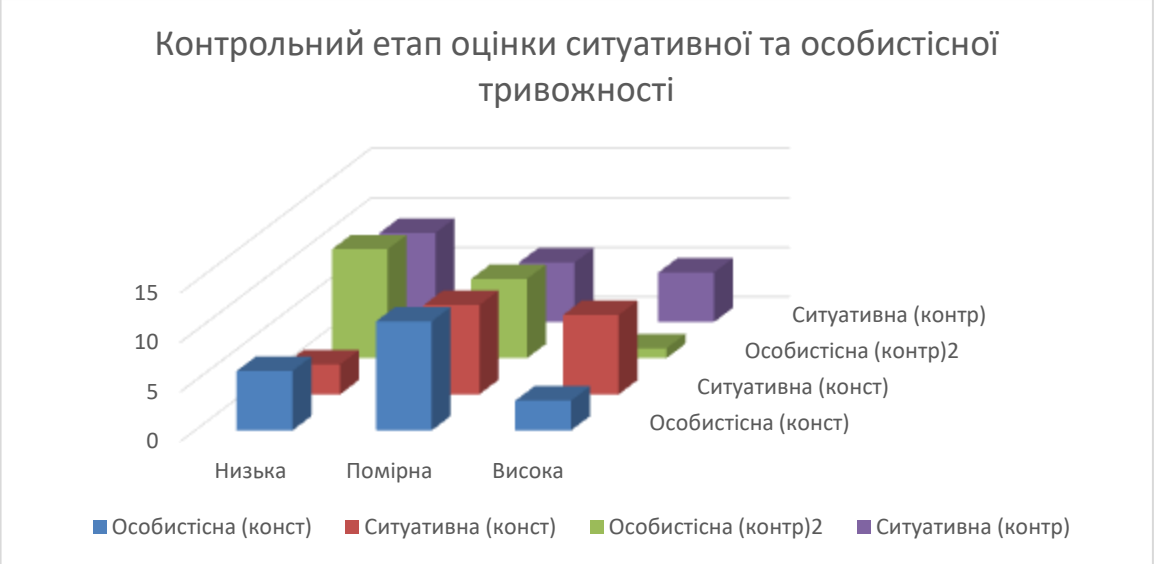


Рис. 2.2. Динаміка констатувального та контрольного етапів дослідження ситуативної та особистісної тривожності

Порівнюючи результати констатувального та контрольного етапів тренінгу, можна виявити певну динаміку у рівнях особистісної та ситуативної тривожності учасників.

На початковому етапі тренінгу більшість учасників проявляли помірний рівень тривожності як на особистісному, так і на ситуативному рівнях. Проте, у контрольному етапі спостерігається певне зменшення кількості осіб з помірним рівнем тривожності, що може свідчити про позитивну динаміку в контролі над емоційними реакціями та зниження загального рівня тривожності серед учасників.

Крім того, спостерігається збільшення кількості осіб з низьким рівнем тривожності на контрольному етапі, що може свідчити про позитивні зміни в емоційному стані та психологічному благополуччі учасників після завершення тренінгу.

У той же час, спостерігається певне збільшення кількості осіб з високим рівнем тривожності на контрольному етапі, що може вказувати на необхідність подальшої підтримки та розвитку стратегій подолання тривожності серед цієї групи учасників.

У цілому, результати контрольного етапу свідчать про певні покращення в контролі над тривожністю серед учасників тренінгу, але також підкреслюють необхідність подальшого удосконалення програми та підтримки учасників у процесі розвитку емоційної стійкості та здоров'я.

В результаті проведення другої методики отримано результати (табл.2.6.).

Таблиця 2.6.

Результати дослідження потенційних страхів та відношення до різних категорій (констатувальний та контрольний)

Категорії відношення	**К-сть осіб з вираженими конфліктами у категорії (набрано 2-3 бали)**	**К-сть осіб з вираженими конфліктами у категорії (набрано 2-3 бали)**
Ставлення до матері	2	1
Ставлення до батька	1	1

Продовження таблиці 2.6

Ставлення до родини	2	1
Ставлення до жінок (чоловіків)	1	0
Ставлення до вищепоставлених осіб на роботі, у школі	1	1
Ставлення до товаришів по роботі, школі	3	2
Страхи й побоювання	4	2
Ставлення до майбутнього	4	2
Цілі	2	1

Переглянемо результати дослідження на рисунку 2.3.



Рис.2.3. Результати дослідження потенційних страхів та відношення до різних категорій (констатувальний та контрольний)

Результати дослідження методикою незакінчених речень Сакса – Сіднея, порівняні між констатувальним і контрольним етапами, вказують на позитивний вплив формувального етапу.

На контрольному етапі спостерігалося зменшення кількості осіб з вираженими конфліктами у різних категоріях порівняно з констатувальним

етапом. Зокрема, кількість осіб із страхами та побоюваннями зменшилася з 4 до 2, а кількість осіб із вираженими конфліктами у ставленні до майбутнього скоротилася з 4 до 2. Також відзначається зменшення конфліктів у ставленні до матері, родини, товаришів по роботі або у школі.

Отже, результати свідчать про ефективність формувального етапу дослідження. Вони показують, що внаслідок врахування основних принципів терапії страхів та впровадження різноманітних заходів, вдалося зменшити кількість конфліктів та побоювань серед учасників дослідження. Це свідчить про позитивний вплив інтервенції на психологічний стан досліджуваних, що підкреслює успішність формувального етапу та потенційну ефективність подальшої психотерапії.

Таблиця 2.7.

Оцінка ставлення респондентів до дистанційного навчання

Критерій	**Зміст критерію**	**Кількість осіб (конст)**	**К-сть осіб (контр)**
Комфортність навчання	Легко або дуже легко	1	2
	Важко або дуже важко	5	4
Соціальна взаємодія	Відсутність спілкування з учителем	2	4
	Відсутність спілкування з однокласниками	8	7
Допомога з боку батьків	Виконую завдання самостійно	12	15
	Батьки допомагають	1	0
	Батьки дратуються	0	0
Технічні проблеми	Проблеми з інтернетом	13	5
	Немає технічних проблем	7	7
Психологічний стан	Недостатня мотивація	9	6
	Лінощі	5	2
	Труднощі з матеріалом	6	5

Порівнюючи дані констатувального та контрольного етапів дослідження ставлення респондентів до дистанційного навчання, можна зазначити, що зміни не є дуже значними. Це може бути пов'язано з тривалістю конфлікту та продовженням віддаленого навчання, яке впливає на загальний психологічний стан учнів.

Проте, варто відзначити деякі невеликі зміни в деяких аспектах. Наприклад, зменшення кількості осіб, які відчувають важкість навчання, та збільшення кількості тих, хто вважає навчання легким або дуже легким. Також відбулося певне покращення у відношенні до соціальної взаємодії, де більше учасників відчувають спілкування з однокласниками та вчителем.

Незважаючи на ці невеликі зміни, багато аспектів залишаються стабільними, такими як проблеми з технічними аспектами та психологічний стан учнів, такі як недостатня мотивація та труднощі з матеріалом.

Хоча є невеликі покращення, існують певні виклики, з якими учасники тренінгу продовжують існувати. Важливо продовжувати роботу над цими аспектами та надавати підтримку учням у вирішенні їхніх потреб та покращенні їхнього психологічного стану.

Отже, гіпотеза дослідження «Ефективна психологічна та належна соціальна підтримка дітей під час війни сприяють збереженню їхнього психічного здоров'я та допомагають подолати стресові ситуації» є підтвердженою.

2.3. Розробка психологічних рекомендацій щодо збереження психічного здоров'я дітей під час війни

Війна завжди є викликом для суспільства, особливо для його найбільш вразливих членів - дітей. Переживання конфлікту, страх втрати, постійний стрес та невизначеність можуть масивно впливати на психічне здоров'я дітей, формуючи їхню психологічну та емоційну стійкість. У зв'язку з цим розробка психологічних рекомендацій для збереження психічного здоров'я дітей під

час війни стає актуальною та необхідною. Ці рекомендації спрямовані на надання підтримки дітям у складний період конфлікту, сприяючи їхньому адаптивному розвитку та зменшенню негативних наслідків стресу на їхнє психічне благополуччя. У цьому контексті розгляд психологічних аспектів та рекомендацій виходить за межі звичайних практик, стаючи важливою складовою педагогічної та медичної роботи в умовах конфлікту.

Представимо у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8.

Психологічні рекомендації збереження психологічного здоров'я дітей

Психологічні умови	**Зміст умови**
Створення безпечного середовища	Створення безпечного середовища для дітей в умовах війни є критично важливим для збереження їхнього психічного здоров'я. Це означає забезпечення фізичної та емоційної безпеки, а також надання їм відчуття довіри та захисту. Ця умова передбачає створення безпечного простору, де діти можуть відчувати себе захищеними та безпечними, де вони можуть вільно виражати свої емоції та бути впевненими в тому, що їхні потреби будуть враховані. Для цього потрібно забезпечити належний нагляд, підтримку та захист з боку дорослих, створити позитивне та сприйнятливе для емоційного вираження середовище та розвивати довіру та взаєморозуміння між дітьми та дорослими [19].
Підтримка емоційного вираження	Підтримка емоційного вираження важлива для дітей під час війни, оскільки вони зіткнулися зі стресом та тривогою. Це означає створення безпечного простору, де діти можуть вільно висловлювати свої почуття та емоції. Забезпечення можливості для вираження гніву, страху, суму та інших емоцій допоможе дітям краще розуміти та керувати ними. Дорослі повинні бути чуйними до потреб дітей та надавати їм підтримку та розуміння. Це може включати слухання їхніх емоцій, співчуття та надання позитивного підходу до їхніх переживань. Також важливо використовувати творчі методи, такі як малювання або гра, щоб допомогти дітям виразити свої емоції

Продовження таблиці 2.8.

Стимулювання рівноваги	Стимулювання рівноваги важливо для збереження психічного здоров'я дітей під час війни. Це означає створення умов, які сприяють розвитку внутрішньої стійкості та впорядкованості у дітей. Для досягнення цієї мети важливо створити ритм та розпорядок дня, де діти будуть мати можливість для відпочинку, навчання та ігор. Також важливо забезпечити доступ до різноманітних видів діяльності, що сприяють релаксації та відновленню енергії. Посібники з релаксаційних технік або медитації можуть бути корисними для дітей у зменшенні стресу та збереженні емоційного благополуччя. Також важливо навчати дітей ефективним стратегіям управління стресом та емоціями, таким як глибоке дихання чи фізичні вправи, які допомагають зняти напругу [18].
Підтримка родини	Підтримка родини є важливою складовою збереження психічного здоров'я дітей під час війни. Це передбачає створення сприятливого емоційного клімату вдома, де діти можуть відчувати себе захищеними та любленими. Родинне спілкування, відкритість у вираженні почуттів та емоційна підтримка важливі для психологічного благополуччя. Забезпечення стабільного соціального середовища, де діти можуть відчувати підтримку та розуміння, є ключовим. Батьки можуть використовувати різноманітні стратегії, такі як спільні сімейні активності, спільне прийняття рішень та відкрите обговорення складних тем, щоб підтримати психічне здоров'я своїх дітей.
Створення графіку	Створення графіку є важливою умовою для збереження психічного здоров'я дітей під час війни. Це дозволяє структурувати їхній день і надає відчуття контролю над ситуацією. Графік може включати час для навчання, розваг, відпочинку та спілкування з родиною. Це допомагає зменшити стрес, оскільки діти знають, що очікувати протягом дня і відчувають стабільність. Важливо також дотримуватися гнучкості в графіку, дозволяючи дітям займатися власними інтересами та враховувати їхні потреби. 2]

Продовження таблиці 2.8.

Підтримка співробітництва та соціальної взаємодії	Підтримка співробітництва та соціальної взаємодії є ключовою умовою для збереження психічного здоров'я дітей під час війни. Це може включати організацію спільних заходів та ігор, сприяння взаємодії з однолітками та родинними членами, а також створення позитивного середовища для спілкування. Шляхом підтримки співробітництва і соціальної взаємодії, діти вчаться спілкуватися, вирішувати конфлікти, розвивати емпатію та підтримувати один одного в складних ситуаціях. Це сприяє зниженню відчуття самотності та ізоляції, а також сприяє психосоціальному розвитку дітей.
Психологічна освіта	Психологічна освіта відіграє важливу роль у збереженні психічного здоров'я дітей під час війни. Це включає надання дітям знань про емоційний розвиток, стресові реакції та методи їх подолання. Через психологічну освіту діти навчаються розпізнавати свої почуття, вміти виражати їх конструктивно та шукати підтримку від близьких. Також важливо вчити дітей стратегіям саморегуляції, таким як глибоке дихання, медитація та фізична активність. Психологічна освіта допомагає дітям стати більш свідомими своїх емоцій та здатними ефективно керувати ними, що сприяє їх психічному благополуччю в умовах військового конфлікту [17].
Підтримка доступу до психологічної допомоги	Підтримка доступу до психологічної допомоги є важливою складовою збереження психічного здоров'я дітей під час війни. Це передбачає надання можливості дітям отримати професійну психологічну підтримку в разі потреби. Важливо забезпечити наявність кваліфікованих психологів та психотерапевтів у школах, медичних закладах та інших громадських установах. Крім того, важливо проводити інформаційну роботу серед батьків та опікунів щодо важливості психологічної допомоги та доступних ресурсів. Забезпечення доступу до психологічної допомоги допоможе дітям впоратися з емоційними та психологічними труднощами, зменшить ризик розвитку психологічних проблем та сприятиме їх загальному благополуччю.

Узагальнюючи запропоновані психологічні рекомендації щодо збереження психічного здоров'я дітей під час війни, важливо зазначити, що комплексний підхід до цієї проблеми включає різноманітні заходи, спрямовані на забезпечення безпеки, психологічного комфорту та емоційного благополуччя дітей. Важливо створити безпечне і підтримуюче середовище, де діти можуть відчувати себе захищеними та підтриманими, а також розвивати навички емоційного вираження та рівноваги. Співпраця з родиною, створення графіку та сприяння соціальній взаємодії також грають важливу роль у підтримці психічного здоров'я дітей. Крім того, забезпечення доступу до психологічної допомоги є ключовим аспектом, який може допомогти дітям подолати емоційні труднощі та зберегти психічне здоров'я під час надзвичайних ситуацій, таких як війна.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження ми дійшли наступних висновків.

1. Проблема психічного здоров'я дітей є надзвичайно актуальною та загрожує як медичному, так і соціальному благополуччю. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, ситуація з психічним здоров'ям дітей та підлітків є тривожною, оскільки 16% усіх хвороб цієї вікової категорії становлять психічні розлади. На жаль, лише половина цих розладів починаються до 14 років, а 10-20% підлітків, які мають проблеми з психічним здоров'ям, не проходять діагностику та лікування. Це свідчить про необхідність уваги до цієї проблеми на рівні держави, медичних установ та суспільства загалом.

Дослідники вказують на комплексний характер здоров'я, який охоплює фізичний, психічний, соціальний та духовний аспекти. У цьому контексті особливу увагу слід зосередити на психічному здоров'ї, яке визначається як стан інтелектуально-емоційної сфери, забезпечуючи адекватну поведінкову реакцію та відчуття душевного комфорту. Проте, погіршення психічного здоров'я може виникнути через різні фактори, зокрема, морфофункціональну та психологічну незрілість дітей, агресивний вплив інформаційного середовища та невдалі сімейні відносини.

Результати досліджень свідчать про необхідність розглядати психічне здоров'я як комплексний та багатогранний феномен. І хоча існують методи підтримки психічного здоров'я, важливо реагувати на ознаки погіршення стану. Такі ознаки можуть виявлятися через п'ять етапів психічного навантаження, починаючи від оптимального та стану норми і закінчуючи перевтомою, яка може негативно вплинути на здоров'я.

Виділили наступні рівня психічного здоров’я: креативний, адаптивний, асимілятивно-акомодаційний (дезадаптивний).

На креативному рівні діти легко адаптуються до різних середовищ, мають високий рівень резерву для подолання стресових ситуацій та активно сприймають навколишню дійсність.

Адаптивний рівень відображає стан, коли діти в цілому адаптовані до соціуму, але можуть мати ознаки дезадаптації в деяких сферах, таких як підвищена тривожність.

Асимілятивно-акомодаційний (дезадаптивний) рівень характеризується нездатністю дітей гармонійно взаємодіяти з оточенням або залежністю від зовнішніх чинників. У них можуть бути порушені регулятивні процеси та баланс між дитиною та суспільством.

Зростання психічного здоров'я у дітей сприяє їхньому гармонійному розвитку та успішній адаптації у суспільстві. Однак, важливо враховувати вплив різноманітних факторів, таких як надмірне завантаження інформацією, внутрішні конфлікти та недоцільна психологічна підтримка, які можуть негативно впливати на психічне здоров'я дітей. Тому важливо вживати заходи для створення сприятливого середовища, що сприяє їхньому психічному благополуччю.

2. Війна має значний вплив на психічне здоров’я дітей в Україні. Під час конфлікту вони стикаються з різними стресовими ситуаціями, включаючи розлуку з батьками, втрату безпечного житла, відчуженість, соціальну ізоляцію та навчання на відстані. Ці фактори можуть призвести до розвитку психічних розладів, таких як тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та залежність від смартфонів.

Дослідження показують, що розлука з батьками, втрата безпечного житла та соціальна ізоляція можуть негативно позначитися на соціально-емоційному розвитку дітей. Дистанційне навчання, яке стало необхідним у зв’язку з військовим конфліктом, також має свої негативні наслідки для здоров’я та академічної успішності.

У контексті воєнного стану, який може бути введений через зовнішню агресію, внутрішні загрози або катастрофи, важливо забезпечити безпеку та психологічну підтримку дітям та їх родинам. Необхідною є розробка та впровадження програм та ініціатив з метою захисту психічного здоров’я та підтримки дітей під час воєнного конфлікту.

3. Збереження психічного здоров'я є важливою складовою загального благополуччя людини. Для підтримки цього стану необхідно враховувати кілька аспектів. Перш за все, регулярна фізична активність допомагає знизити рівень стресу, покращує настрій та загальний стан здоров'я. Кожна людина повинна обирати той вид активності, який їй до вподоби та підходить до розпорядку дня. Не менш важливими є релаксація та медитація, які сприяють зниженню рівня стресу та тривоги. Медитація, йога або прості техніки дихання можуть бути дуже корисними. Соціальні зв'язки також відіграють ключову роль у підтримці психічного здоров'я. Підтримка близьких та друзів, спілкування і соціальна активність допомагають людині відчувати себе впевненіше та знижують рівень стресу. Крім того, правильне харчування впливає на загальний стан організму і може сприяти покращенню психічного здоров'я. Збалансований раціон забезпечує організм необхідними поживними речовинами, які підтримують енергетичний рівень і загальний стан.

Відпочинок є ще одним важливим фактором, оскільки якісний сон і періоди відпочинку допомагають організму відновлюватися і справлятися зі стресом. Збереження психічного здоров'я також пов'язане з управлінням інформаційним потоком. Якість і кількість спожитої інформації, а також час, проведений за переглядом новин, мають велике значення. Надмірне споживання інформації, особливо емоційно забарвленої та не підкріпленої фактами, може призвести до стресу і дискомфорту. Отже, підтримка психічного здоров'я вимагає комплексного підходу, що включає фізичну активність, релаксацію, соціальні зв'язки, правильне харчування, відпочинок і інформаційну гігієну.

4. Для з’ясування психологічних умов збереження психічного здоров’я під час війни нами було проведено емпіричне дослідження. Воно складається з кількох ключових етапів, які спрямовані на вивчення психологічних умов збереження психічного здоров'я дітей під час дистанційного навчання в умовах війни. Вибірка учасників (20 учнів 5-9 класів) була обрана таким чином, щоб відображати різноманіття вікових груп та психологічних особливостей учнів. Залучення дітей від 11 до 15 років обумовлене їхньою вразливістю та активним процесом формування особистості.

Методологія дослідження включала використання стандартизованих опитувальників та анкет, таких як методика Спілбергера-Ханіна для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності, анкета «Дистанційне навчання» та методика незакінчених речень Сакса-Сіднея. Ці інструменти дозволили оцінити рівень тривожності, страхів та ставлення до дистанційного навчання серед учасників.

Дослідження було організоване з дотриманням принципів етики, усі учасники були інформовані про мету та процедури дослідження, а також про конфіденційність їхніх відповідей. Збір даних проводився в онлайн-форматі, що забезпечувало зручність та доступність для всіх учасників.

Результати емпіричного дослідження засвідчує, що під час періоду війни та використання дистанційного навчання значні зміни в психологічному стані учнів не відбулися. Це може бути пояснене тривалістю конфлікту та продовженням віддаленого навчання, яке впливає на загальний психологічний стан учнів. Проте, виявлено деякі невеликі зміни у деяких аспектах, таких як ставлення до важкості навчання та соціальної взаємодії.

Зокрема, спостерігається зменшення кількості осіб, які відчувають важкість навчання, та збільшення тих, хто вважає навчання легким або дуже легким. Також відбулося певне покращення у відношенні до соціальної взаємодії, де більше учасників відчувають спілкування з однокласниками та вчителем. Проте, незважаючи на ці невеликі покращення, багато аспектів залишаються стабільними, такими як проблеми з технічними аспектами та

психологічний стан учнів, такі як недостатня мотивація та труднощі з матеріалом.

У результаті проведеного дослідження було виявлено, що ефективна психологічна та соціальна підтримка грає ключову роль у збереженні психічного здоров'я дітей під час воєнного конфлікту та дистанційного навчання. Переважна більшість учасників відчуває поліпшення у своєму психологічному стані, що свідчить про ефективність вжитих заходів. Зменшення рівня страхів та тривожності серед учасників, разом із покращенням у відношенні до навчального процесу та соціальної взаємодії, підтверджує, що відповідна підтримка має позитивний вплив на їхнє емоційне та психологічне благополуччя.

Додатково, важливо відзначити, що зниження рівня тривожності та страхів вказує на те, що дитяча психіка виявляє високу адаптивність та ресурси для подолання стресових ситуацій. Це свідчить про важливість надання дітям можливості виражати свої емоції, знаходити способи самовираження та спілкування, а також про активну роль педагогів та психологів у створенні позитивного та підтримуючого середовища.

Гіпотеза дослідження про те, що ефективна психологічна підтримка та належна соціальна підтримка дітей під час війни сприяють збереженню їхнього психічного здоров'я та допомагають подолати стресові ситуації та тривожність, підтверджена. Важливо продовжувати роботу над цими аспектами та надавати підтримку учням у вирішенні їхніх потреб та покращенні їхнього психологічного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алєксєєнко Т. Ф. Концепції та моделі соціально-педагогічної підтримки учнівської молоді у зарубіжному досвіді. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : зб. наук. праць. Інститут проблем виховання НАПН України. Київ, 2017. Вип. 21. С. 39-40

2. Бояршинова К., Бєлінська М., Калениченко К., Лаптєва Г., Марценковська Г., Парфенюк Т. *Методичні рекомендації зі зміцнення резельєнтності*. Київ, 2022. 30 с.

3. Варданян Б.Х. Механізми саморегуляції емоційної стійкості. Київ: *Наука*, 2008. 380 с.

4. Вейтен У. Стрес і його ефекти. Загальна психологія: *Тексти.* Т.2. Книга 1. Київ : Академія, 2002. 542 с.

5. Вплив дистанційного навчання дітей на загальний стан здоров'я та академічну успішність, 2024. URL: https://health-ua.com/news/64433-vpliv-distantcjnogo-navchannya-dtej-na-zagalnij-stan-zdorovya-ta-akademchnu

6. Герило Г. М., Гніда Т. Б., Корнієнко І. О., Луценко Ю. А. Організація соціально-психологічного супроводу дітей, сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів / заг. ред. Ю. А. Луценко. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 128 с

7. Гриневич Є. Г., Лінський І. В. Спільні і специфічні маркери розвитку психічних та поведінкових розладів внаслідок надзвичайних подій в якісно відмінних контингентах постраждалих. *Архів психіатрії.* 2006. Т. 12. № 1—4. С. 16—21.

8. Гуд Г. О. Емоційна сфера особистості: теоретико-методологічний аспект дослідження. *Актуальні проблеми психології:* зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / гол. ред. С. Д. Максименко. Київ; Ніжин: ПП Лисенко М. М., 2018. Т. XIV. Вип. І. С. 84–94.

9. Гуменюк Л.Й. Дослідження посттравматичного стресового розладу і напрямків психореабілітації постраждалих від воєнних психотравм. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* Серія психологічна. 2016. Випуск 1. С. 228-240.

10. Діти та війна : навчання технік зцілення : посібник. *Інститут психічного здоров'я УКУ*, 2016. 98 с.

11. Довгострокове психічне здоров'я військових біженців: систематичний огляд літератури. *BMC Міжнародне здоров'я та права людини*. 15, 29. 2015. URL: *https://doi.org/10.1186/s12914-015-0064-9*

12. Дубовик І.А. Психологічні особливості адаптації дітей в умовах воєнного стану. *Збереження психічного здоров'я в умовах воєнних дій*: збірник наукових праць, 2023. С. 90-92. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/42991/%2B%2Bzbirnyk.Kruglyi%20stil.2023.pdf?sequence=1#page=90

13. Завгородня О. Проблема психологічного здоров'я: прикладні аспекти. *Психологія і суспільство* №3, 2007. С. 124-137. URL: file:///C:/Users/Admin/Downloads/admin,+124-137%20(1).pdf

14. Заверико Н. В. Соціально-педагогічна підтримка підлітків у притулку для неповнолітніх. *Вісник Запорізького національного університету*. Педагогічні науки. Запоріжжя, 2009. No 2. С. 77-80

15. Закон України «Про правовий режим воєнного стану». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text

16. Калошин В.Ф. Психічне здоров'я школярів. *Обдарована дитина.* 2008. №1. С. 26-30.

17. Карамушка Л. «Healthy organizations»: сутність, основні напрямки та методи активності для забезпечення психічного здоров'я персоналу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021. № 2–3(23). С. 40–49. URL: https://doi.org/10.31108/2.2021.2.23.5

18. Карамушка Л. М. Психічне здоров’я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : *Метод. рекомендації.* Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

19. Карамушка Л.М. Психологічне здоров’я персоналу освітніх організацій: аналіз зарубіжних підходів. *Проблеми сучасної психології*. Запорізький національний університет. 2021. Випуск 3(22). С. 23–30. URL: https://doi.org/10.26661/2310- 4368/2021-3-3

20. Клевака Л. Вплив війни на психічне здоров’я дітей. *Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України: виклик глобального світу.* Університет «Україна», 2022. Полтава. С. 65-67. URL: https://pl.uu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/08/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%9C%D1%96%D0%B6%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0_%D0%86%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97.pdf#page=65

21. Кострицяя А.С., Сорочинська О.А. Психічне здоров’я учнів початкової школи та умови його збереження під час навчально-виховного процесу. *Педагогічні науки. Стратегічні напрямки реформування системи освіти.* 2015, С. 5. URL: http://eprints.zu.edu.ua/27301/1/%D0%9A%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%86%D1%8F_%D0%A1%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%87%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0.pdf

22. Коцан І. Я. Психологія здоров’я людини; за заг. ред. І. Я. Коцана. Луцьк: Вежа, 2011. 430 с.

23. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія - В.М. Крайнюк. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

24. Лисенко Ю. Стресостійкість та збереження психічного здоров`я. *Психологія,* 2023. С. 4. URL: https://naurok.com.ua/stresostiykist-ta-zberezhennya-psihichnogo-zdorov-ya-382056.html

25. Лугова М. С. Війна очима дітей дошкільного віку: шляхи збереження психічного здоров'я в умовах стресу. *Актуальні питання спеціальної, інклюзивної і здоров'язбережувальної освіти* : зб. наук. пр. [матеріалів круглого столу 20 жовт. 2022 р.] / Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди [та ін. ; за заг. ред. Ю. Д. Бойчука]. Харків, 2022. С. 111–114.

26. Мартиненко С. Як зберегти психічне здоров'я дитини? *Початкова школа.* 2014. №5. С. 41-43.

27. Марухина І. Психологічна безпека освітнього середовища як умова збереження психологічного здоров'я здобувачів освіти. Суми, 2020. с. 171-175. URL: http://soippo.edu.ua/images/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97_%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8_%D0%93%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97/2020/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84_26.11.2020.pdf#page=172

28. Міхеєва Л.В. Психічне здоров'я дітей в умовах війни. Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права) : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 черв. 2022 р. Нац. ун-т «Одес. юрид. акад.», каф-ра психології. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С. 152-156. URL: https://hdl.handle.net/11300/18037

29. Пилягіна Г. Психогенез та феноменологія депресивного розладу поведінки. *Проблеми психічного здоров'я дітей: сучасні підходи до діагностики і лікування.* URL: https://ipagkiev.org.ua/problemi-psihichnogo-zdorov-ya-ditej-suchasni-pidhodi-do-diagnostiki-ta-likuvannya/

30. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна ; заг. ред. М.С. Корольчука. Київ : Фірма «Інкос», 2002. 272 с.

31. Сердюк В. І. Війна і діти. З досвіду роботи. Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР: тези доповідей науково-практичної конференції, 30 вересня 2023 р. С. 198-203. URL: https://lib.iitta.gov.ua/737200/1/%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20268%D1%81.pdf#page=202

32. Скальська Л. О. Вплив війни на психічне здоров`я дітей. Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР: тези доповідей науково-практичної конференції, 30 вересня 2023 р. С. 201-203. URL: https://lib.iitta.gov.ua/737200/1/%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20268%D1%81.pdf#page=202

33. Сокгор Н., Ясній О., Нахімова Н. Вплив війни та примусового переміщення на психічне здоров'я дітей та підлітків (огляд літератури). *Psychosomatic Medicine and General Praktice*, 2024. С. 12. URL: https://e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/471

34. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. *Військово-спеціальні науки*, 2018. №1(38). С. 43-47.

35. Тептюк Ю.О. Феноменологічний аналіз наукових підходів до теоретичних моделей стресу та психологічні характеристики стресостійкості особистості. *Правничий вісник Університету економіки та права «КРОК»*, 2014. №20. Київ. С. 191-197.

36. Терещенко Л.А. Як зберегти психічне здоров’я дітей 5 – 7 років. Київ: Редакції газет з дошкільної та початкової освіти. 2012. 104 с.

37. Терещенко Л.А., Петровська Т.В. Психологічний підхід до визначення поняття «психічне здоров’я» суб’єктів взаємодії в освітньому просторі *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Том VI. Психологія обдарованості. Вип. 15. С. 340 – 348.

38. Тіхонова М.І. Психологічні основи формування культури здоров’я у дітей молодшого шкільного віку. Луганський національний університет, 2012. С. 5. URL: https://www.rusnauka.com/25_SSN_2009/Psihologia/51620.doc.htm

39. Фатєєва Н. В. Соціально-психологічні умови збереження психічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку в умовах війни : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Н. О. Мосол. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 46 с.

40. Франкл В. Динаміка та цінності – погляд з іншого боку. *Візійний ряд,* С.6. URL: https://www.management.com.ua/vision/vis002.html

41. Хом’як А.О. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів. *Андрагогічний вісник.* Житомир: Вид. ЖДУ ім. І.Франка, 2019. Вип. 10. 170 с. С. 158-164 URL http://library.zu.edu.ua/andragogichnyi_visnyk.html

42. Шаран Ю.В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології.* Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2007. Вип. 7. С. 143–148.

43. Bogic M, Njoku A, Priebe S. Long-term mental health of war-refugees: a systematic literature review. *BMC Int Health Hum Rights*. 15, 29 2015. URL: *https://doi.org/10.1186/s12914-015-0064-9*

44. Bryant RA, Schnurr PP, Pedlar D, Eyes Mental Health R, Innovation Collaboration in m, Veteran Mental h. *Addressing the mental health needs of civilian combatants in Ukraine*. Lancet Psychiatry 9(5). 2022. DOI:10.1016/S2215-0366(22)00097-9. Published March 2022.

45. Comtesse, H., Powell, S., Soldo, A. et al. Long-term psychological distress of Bosnian war survivors : an 11-year follow-up of former displaced persons, returnees, and stayers. *Comtesse et al. BMC Psychiatry*. 19:1. 2019 DOI: https://doi.org/10.1186/s12888-018-1996-0

46. Massad, S.G., Shaheen, M., Karam, R. et al. (2016) Substance use among Palestinian youth in the West Bank, Palestine: a qualitative investigation. *BMC Public Health*. 16, 800. DOI: https://doi.org/10.11 86/s12889-016-3472-4

47. Vsesvitnia orhanizatsiia okhorony zdorovia: ofitsiinyi sait URL: https://www.who.int

ДОДАТКИ

Додаток А

Ознаки погіршення психічного здоров’я

Ознака	Зміст ознаки
Емоційно-когнітивні	Понижений (пригнічений) або піднесений настрій; відчуття тривоги та необґрунтована тривожність; дратівливість або прояви злості до себе або оточуючих; повторювані негативні думки про себе, про оточуючих, про майбутнє; знижена концентрація уваги; апатія, неуважність.
Фізіологічні ознаки	Безсоння або пересипання; постійна втома, швидка втомлюваність або зайва активність чи надлишок енергії; зміна апетиту, недоїдання чи переїдання; проблеми з травленням, шлунком, кишківником; фізичні болі – головні, серцеві, в області попереку, м’язові; підвищені або знижені сексуальні потреби; рухова загальмованість або різке збільшення рухової активності.
Соціальні ознаки	Відсутність бажання спілкуватися з людьми, труднощі з функціонуванням у колективі; надмірна соціальна активність у реальному житті або в соціальних мережах; труднощі в комунікації з людьми; зловживання алкоголем, наркотичними речовинами, ліками; проблеми в навчанні або на роботі при виконанні завдань; відсутність життєвих інтересів, мотивації.

Додаток Б

Характеристики психічного здоров'я дитини залежно від виду прояву

Вид прояву	**Показники**
Психічні процеси	Адекватне психічне відображення адекватне сприймання дитиною самої себе здатність концентрувати увагу на предметі здатність утримувати інформацію в пам'яті здатність логічно опрацьовувати інформацію критичність мислення креативність.
Психічні стани	Емоційна стійкість зрілість почуттів (залежно від віку) здатність стримувати негативні емоції вільний, природний прояв почуттів та емоцій здатність радіти звичне (оптимальне) самопочуття.
Властивості особистості	Впевненість у собі самоповага незалежність урівноваженість оптимізм почуття гумору активність енергійність працелюбність воля самоконтроль адекватна самооцінка високий рівень домагань тощо.

Додаток В

Психологічна характеристика психічно здорової дитини та дитини з пору

Психічно здорова дитина	Дитина з порушеннями психічного здоров'я
Добре ставиться до самої себе: позитивно і толератно ставиться до інших людей; не применшує і не перебільшує своїх здібностей; приймає власні недоліки; поважає себе; усвідомлює свою здатність подолати більшість складних ситуацій, що виникають у житті	**Неоднозначно ставиться до самої себе** – надто егоїстично поводиться з іншими або зневажає себе; негативно сприймає інших дітей і світ в цілому; перебільшує свої здібності або, навпаки, недооцінює себе; не визнає свої недоліки або, навпаки, комплексує щодо них; обожнює себе чи, навпаки, знецінює своє Я; неадекватно оцінює ситуації і свої можливості щодо їх розв'язання (мотив — намагання уникнути невдач)
Добре почувається з іншими дітьми: враховує інтереси інших дітей; відчуває душевний біль інших, проявляє альтруїзм і співчуття; любить інших дітей і довіряє їм, поводиться природно; не принижує дітей і не дозволяє іншим цього робити, тактовна, відкрита, лояльна, щира у взаєминах з іншими дітьми; вважає себе частиною групи, легко вживається у групі; відчуває відповідальність за доручену справу.	**Погано почувається серед дітей**, але прагне бути в їхньому оточенні, віддає перевагу самотності й відчуженості: не враховує інтереси інших дітей, ставить власні інтереси на перший план; не відчуває душевного болю інших – проявляє егоїзм, заздрощі, гордощі, зловтіху; вороже ставиться до інших дітей, поводиться в їх присутності напружено, відчужено, уникає спілкування; постійно прагне до приниження інших, немотивовано грубо поводиться з іншими дітьми, проявляє злостивість, підступність; проявляє яскраво виражені егоцентризм (концентрація на собі), егоїзм стосовно інших, відчуває відчуженість у групі; не відчуває відповідальності за доручену справу.
Справляється з викликами життя: намагається розв'язати проблему, зіткнувшись із нею; не боїться брати на себе відповідальність; ставить перед собою реалістичні цілі; може самостійно приймати рішення; залюбки докладає зусилля для успіху справи, якою займається.	**Неспроможна впоратися із викликами життя**: проявляє суб'єктивну безпорадність у разі виникнення проблемних ситуацій – не бачить виходу з них; можливі внутрішні страждання; перекладає відповідальність на інших; ставить перед собою нереальні цілі; не здатна самостійно приймати рішення; швидко змінює захоплення, у разі виникнення навіть найменших складнощів кидає розпочату справу.

Додаток Г

Психологічні особливості війни або воєнного стану

Травма і стрес	Воєнний стан часто супроводжується насильством, руйнуванням та загрозою для життя. Люди, які переживають воєнні дії або перебувають під впливом воєнного стану, можуть бути психологічно травмовані. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і інші психологічні проблеми можуть виникати як наслідок цих досвідів.
Страх і тривога	Воєнний стан зазвичай супроводжується постійною загрозою та неспокоєм. Люди живуть в стані тривоги і страху через можливість атак, бомбардувань або інших форм насильства. Це може призводити до хронічного стресу та впливати на психічне здоров'я.
Втрата і розлука	Воєнний стан може призводити до втрати близьких людей, руйнування домівок і втрати стабільності. Ці втрати можуть супроводжуватися горем, трауром і відчуттям розлуки, що може впливати на психологічний стан людини
Гуманітарна криза і відсутність ресурсів	Воєнний стан може спричинити гуманітарну кризу, включаючи відсутність електроенергії, води, харчів та медичних послуг. Це може призводити до стресу, незадоволеності і боротьби за виживання.
Нормалізація насильства і дезенситизація	Воєнний стан може призвести до нормалізації насильства і дезенситизації до нього. Люди можуть перестати реагувати на насильство і ставитися до нього як до частини їхнього повсякденного життя. Це може мати довготривалі ефекти на психологічне здоров'я і відносини.
Відсутність безпеки і довіри	Воєнний стан може порушити відчуття безпеки і довіри в суспільстві. Люди можуть почуватися незахищеними і відчувати ворожість та підозру до інших. Це може створювати напруженість та конфлікти в спільнотах.

Додаток Ґ

Методика незакінчених речень Сакса – Сіднея

Суть методики полягає в тому, що досліджуваному пропонується опитувальник, який містить 64 незакінчені речення з початком, що детермінують реакцію, і дається інструкція закінчити їх першою фразою, що спала на думку.

Бланк опитувальника

Інструкція. Прочитайте уважно ці незакінчені речення, доповнивши їх першим, що спало Вам на думку. Робіть це якнайшвидше. Якщо Ви не можете закінчити яке-небудь речення, залиште його, обвівши кружечком номер, і повернiться до нього пізніше. Будьте правдиві. Ваші відповіді нікому, крім психотерапевта, не будуть відомі.

1. Думаю, що мій батько рідко…
2. Якщо всі проти мене, то…
3. Я завжди прагнув…
4. Якби я посідав керівний пост…
5. Майбутнє видається мені…
6. Коли б не хвороба…
7. Моє начальство…
8. Знаю, що нерозумно, але боюся…
9. Думаю, справжній друг…
10. Коли я був дитиною…
11. Ідеалом жінки (чоловіка) для мене є…
12. Коли я бачу жінку разом із чоловіком…
13. Порівняно з більшістю інших родин, моя родина…
14. Найкраще мені працюється з…
15. Моя мати і я…
16. Усе-таки здорові люди…
17. Зробив би все, щоб забути…
18. Коли б тільки мій батько захотів…
19. Думаю, що я досить вільний, щоб…
20. Я міг би бути дуже щасливим, коли б…
21. Якщо хто-небудь працює під моїм керівництвом…
22. Сподіваюся на…
23. У школі мої вчителі…
24. Більшість моїх товаришів не знають, що я боюся…
25. Не люблю людей, які…
26. Раніше я…
27. Вважаю, що юнаків (дівчат)…
28. Подружнє життя видається мені…
29. Моя родина поводиться зі мною, як із…
30. Люди, з якими я працюю…
31. Моя мати…
32. Моєю найбільшою помилкою було…
33. Я прагнув би, щоб мій батько…
34. Моя найбільша слабкість полягає в тому…
35. Моя хвороба…
36. Моїм прихованим бажанням у житті…
37. Мої підлеглі…
38. Настане той день, коли…

39. Коли до мене наближається мій начальник…
40. Хотілося б мені перестати боятися…
41. Найбільше люблю тих людей, які…
42. Коли б я знову став молодим…
43. Вважаю, що більшість жінок (чоловіків)…
44. Коли б у мене було нормальне статеве життя…
45. Більшість відомих мені родин…
46. Люблю працювати з людьми, які…
47. Вважаю, що більшість матерів…
48. Коли я був молодим, то почував себе винуватим, якщо…
49. Думаю, що мій батько…
50. Коли мені починає нещастити, я…
51. Коли я даю іншим доручення…
52. Найбільше я прагнув би в житті…
53. Коли я буду старим…
54. Люди, перевагу яких над собою я визнаю…
55. Мої побоювання не раз змушували мене…
56. Коли мене немає, мої друзі…
57. Через хворобу…
58. Моїм якнайживішим дитячим спогадом є…
59. Мені дуже не подобається, коли жінки (чоловіки)…
60. Моє статеве життя…
61. Коли я був дитиною, моя родина…
62. Люди, які працюють зі мною…
63. Я люблю свою матір, але…
64. Найгірше, що мені довелося зробити, це…

У разі затруднення досліджуваному необхідно повторити інструкцію й надати приклад відповіді: «Я гадаю, що мій батько буває неправий». Відповіді досліджуваного групуються в ключі.

Ключ до методики незакінчених речень Сакса – Сіднея

1. Ставлення до матері – речення № 15, 31,47, 63.
2. Ставлення до батька – речення № 1, 18, 36, 49.
3. Ставлення до родини – речення № 13, 29, 45, 61.
4. Ставлення до жінок (чоловіків) – речення №11, 27, 43 59.
5. Ставлення до статевого життя – речення № 12, 28, 44, 60.
6. Ставлення до товаришів і знайомих – речення № 9, 25,41,56.
7. Ставлення до вищепоставлених осіб на роботі, у школі – речення № 7, 23, 39, 54.
8. Ставлення до підлеглих – речення № 4, 21, 37, 51.
9. Ставлення до товаришів по роботі – речення № 14, 30, 43, 62.
10. Страхи й побоювання – речення № 8, 24, 40, 55.
11. Свідомість провини – речення № 17, 32, 48, 64.
12. Ставлення до себе – речення № 2, 19, 37, 50.
13. Ставлення до минулого – речення № 10, 26, 42, 58.
14. Ставлення до майбутнього – пропозиції № 5, 22, 38, 53.
15. Цілі – речення № 3, 19, 36, 52.
16. Ставлення до хвороби – речення № 6, 16, 35, 57.

Опрацювання результатів

Враховується якість відповіді (зміст закінченого речення), латентний період (час, витрачений на обмірковування відповіді), а також емоційна реакція досліджуваного.

Кожна відповідь (система стосунків) оцінюється за 3-бальною системою (0, 1, 2).

0 балів ставиться в тому разі, якщо адаптацію не порушено, конфлікт не виявлено;

1 – якщо конфлікт на субклінічному рівні, досліджуваний сам бачить шляхи

розв’язання конфлікту;

2 – коли адаптацію порушено, потрібна психотерапевтична корекція.

Аналізуючи відповіді досліджуваного, вдається виявити його ставлення до себе, свого минулого, сьогодення, майбутнього, навколишнього середовища та ін.

Частина відповідей буває формального характеру, відповідаючи за змістом початку фрази. Емоційно значущі речення навіть за формальної відповідності відповіді супроводжуються затримкою (подовженням латентного періоду), міміко-вегетативною реакцією.

У пацієнтів з істеричною акцентуацією, як правило, виявляється безліч конфліктів, виражена демонстративність, вичурність відповідей.

У пацієнтів зі страхами й хворобливими переживаннями виявляється непевність у майбутньому.

Чим категоричніші і яскравіші навіть негативні відповіді, що свідчать про конфлікт, тим більше вони говорять про соціальну дезадаптацію досліджуваного.

Методика допомагає зорієнтуватися в різноманітній системі стосунків особистості пацієнта, виявити порушення цих стосунків, визначити точки застосування психотерапевтичної корекції й реабілітації пацієнтів.

Включення чотирьох додаткових речень (№ 6, 16, 35, 57) дозволяє оцінити ступінь виразності психотравмувального впливу на соматичне захворювання.

При цьому слід мати на увазі, що захворювання як психотравма може знаходити своє відображення й у висловленнях пацієнтів з інших питань, прямо не пов’язаних із хворобою.

Додаток Д

Тест на особистісну та ситуативну тривожність Спілбергера-Ханіна Шкала ситуативної тривожності (СТ)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень і закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як Ви почуваєтеся на даний момент. Над запитаннями довго не задумуйтеся, оскільки правильних і неправильних відповідей немає.

№ п/п	*Судження*	*Ні, це не так*	*Мабуть, так*	*Правильно*	*Зовсім правильно*
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в напрузі	1	2	3	4
4.	Я внутрішньо скутий	1	2	3	4
5.	Я почуваюся вільно	1	2	3	4
6.	Я розстроєний	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4
9.	Я стривожений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11.	Я упевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруги	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я заклопотаний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Шкала особистісної тривожності (ОТ)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень і закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як Ви почуваєтеся зазвичай. Над запитаннями довго не задумуйтеся, оскільки правильних і неправильних відповідей немає.

№ п/п	*Судження*	*Ні, це не так*	*Мабуть, так*	*Правильно*	*Зовсім правильно*
1.	У мене буває піднесений настрій	1	2	3	4
2.	Я буваю дратівливим	1	2	3	4
3.	Я легко розстроююся	1	2	3	4
4.	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші	1	2	3	4
5.	Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути	1	2	3	4
6.	Я відчуваю прилив сил і бажання працювати	1	2	3	4
7.	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
8.	Мене тривожать можливі труднощі	1	2	3	4
9.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
10.	Я буваю цілком щасливий	1	2	3	4
11.	Я все приймаю близько до серця	1	2	3	4
12.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13.	Я почуваюся беззахисним	1	2	3	4
14.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15.	У мене буває нудьга	1	2	3	4
16.	Я буваю задоволений	1	2	3	4
17.	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
18.	Буває, що я почуваюся невдахою	1	2	3	4
19.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
20.	Мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Додаток Е

Анкета «Дистанційне навчання». Бланк для учнів

АНКЕТА «ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ» (Ільчук О.В.)

Любий друже!
Пропонуємо тобі пройти анкетування для отримання зворотного зв'язку щодо ефективності дистанційного навчання. Анкета є анонімною.

1. **В якому класі ти навчаєшся?**
2. **Доповни речення «Для мене навчання дистанційно - це...»**
   - *Дуже легко*
   - *Легко*
   - *Важко*
   - *Дуже важко*
3. **Що для тебе у дистанційному навчанні є найважчим?**
   - *Відсутність живого спілкування з учителем*
   - *Багато завдань для самостійного опрацювання*
   - *Відсутність звичного спілкування з однокласниками під час занять*
4. **Чи допомагають тобі батьки з навчанням?**
   - *Виконую завдання самостійно*
   - *Батьки допомагають, коли мені щось незрозуміло*
   - *Батьки зазвичай дратуються, коли я прошу про допомогу*
   - *Батьки радо допомагають мені з навчанням*
5. **Що у тебе викликає тривогу та переживання під час дистанційного навчання?**
   - *Недостатня мотивація до навчання*
   - *Лінощі або легка спокуса прогуляти уроки*
   - *Постійні труднощі у підключенні до Інтернету*
   - *Низький рівень засвоєння знань*
   - *Складний матеріал для самостійного опрацювання*
6. **Доповни речення «Загалом моє дистанційне навчання вважаю...»**
   - *Успішним*
   - *Безуспішним*
   - *Цікавим*
   - *Корисним*
   - *Марно витраченим часом*
7. **Чи хотів би ти навчатися протягом цілого семестру у форматі дистанційного навчання?**
   - *Так, це краще, ніж ходити щодня до школи*
   - *Не дуже хочеться зустрічатися з однокласниками та вчителями лише он-лайн*
   - *Не готовий довго вчитися дистанційно, тому що це лише погіршує мої знання*
   - *Мені дуже важко вчитися вдома*

Дякуємо за відвертість!

Критерії для оцінки відповідей на анкету «Дистанційне навчання»

1. **Комфортність навчання**

- Легко або дуже легко
- Важко або дуже важко

2. **Соціальна взаємодія**
   - Відсутність спілкування з учителем
   - Відсутність спілкування з однокласниками
3. **Допомога з боку батьків**
   - Виконую завдання самостійно
   - Батьки допомагають
   - Батьки дратуються
4. **Технічні проблеми**
   - Проблеми з інтернетом
   - Немає технічних проблем
5. **Психологічний стан**
   - Недостатня мотивація
   - Лінощі
   - Труднощі з матеріалом

Додаток Є

Тренінг

ЗАНЯТТЯ 1. Вітальня.

Вступне слово психолога.
Час: 5 хвилин
Повідомлення теми та мети корекційно-розвивальної програми та обговорення її тривалості , а також очікування від заняття.
Вправа «Скарбничка правил роботи»
Час: 5 хвилин
Мета: визначити правила для продуктивної роботи під час заняття, створити сприятливий психологічний клімат для активної роботи.
В житті кожна людина дотримується певних правил, і кожен тренінг починається також з них. Тому пропоную вашій увазі правила роботи нашої групи, якими ми будемо керуватися під час тренінгу.

1. Приходити вчасно.
2. Спілкуватися на основі довіри.
3. Я-висловлювання.
4. Конфіденційність того., що відбувається в групі.
5. Щирість.
6. Слухати і чути.
7. Говорити коротко і по черзі.
8. Говорити від свого імені.
9. Ініціативність.
10. Повага один до одного.
11. Принцип «Тут і зараз».
12. …

- Чи погоджуєтеся ви з даними правилами?
- Можливо, будуть ваші доповнення?

- Якщо заперечень немає, продовжуємо нашу роботу.



Вправа - очікування »Кишені»
Мета: усвідомлення очікувань відносно тренінгового заняття.
Час: 10 хвилин
Матеріали: стікери, олівці або ручки, плакат «Кишені наших очікувань»
На стікері запишіть, будь ласка, свої очікування в цілому від себе, очікування від групи, очікування від тренінгу.
Хід вправи: Учасники заповнюють три кишені, які мають назви,
висловлюються про свої почуття, мотивацію, очікування від тренінгу.
Вправа на знайомство »Три кольори мого Я»
Мета: створити умови для усвідомлення себе як індивідуальності, розвиток особистісної емоційної сфери дитини.
Час: 15 хвилин

Матеріали: пелюстки трьох різних кольорів, фломастери та олівці.

Хід проведення.

Після того, як усі учасники групи назвали свої імена, підліткам потрібно взяти три пелюстки різного кольору. Червона - »як усі», «синя -як дехто», жовта-»як ніхто». На пелюстках відповідного кольору зробити запис про себе . При цьому на пелюстках «як усі» має бути записана якість реально протилежна вам та іншим учасникам групи. На пелюстці «як деякі»-якість, властивість характеру або особливість поведінки, стилю життя, яка різнить вас з деякими, але не з усіма учасниками. На пелюстках «як ніхто більше» вкажіть вашу унікальну рису, які не властиві іншим , або виражені у вас значно сильніше.

Розвивальне заняття »Настрій мого дня»

Час: 10 хвилин

Мета: створення позитивного психологічного клімату; навчання дітей розуміння власного настрою; розвиток почуття колективізму. Встановлювати дружні довірливі емоційні контакти між дорослим та дітьми. Формувати вміння вільно висловлювати власні думки, розвивати почуття власної гідності, самоповаги, прийняття себе та усвідомлення свого «Я».

Матеріали: смайлики змін настрою « Ромашка», ілюстрації-емоції, малюнки з обличчями, олівці, скринька - емоцій

Установка на роботу

- Отже, у вас в усіх гарний настрій, ви добрі, ви розумні, ви красиві, ви сміливі, і у нас на занятті буде все добре….
- Діти, як ви вважаєте, який у мене сьогодні настрій? Так, він чудовий.
- А який ще буває настрій? (веселий, радісний, сумний, злий…..)
- Як ви можете дізнаєтеся, який настрій у людей, що вас оточують?

(за виразом обличчя)

- Не розумію, як дивлячись на обличчя можна сказати про настрій?

Зараз ви можете показати, як змінюється вираз обличчя, покажемо:

Коли нам сумно - ми робимо так.



Коли ми здивовані - робимо ось так.



Коли ми налякані – ми ось такі.



Коли ми сердимося – ми вже інші.



А коли ми радіємо – то так.



Дякую, що показали і розповіли мені про настрій.
Обговорення:
-Чи приємно вам, коли до вас посміхаються?.
- Як ви вважаєте, з якою дитиною краще дружити — з веселою, привітною, чи з сердитою та сумною?!!!
Я вам відкрию одне правило: наш настрій залежить від наших думок. Тому, якщо хочеш, щоб у тебе був хороший настрій, думай про хороше!
Вправа «Інтерв'ю»
Час:10 хвилин
Мета: розвиток здатності виражати і розуміти емоції інших, розширити коло зрозумілих для дитини емоцій.
Матеріали: маркер (замість мікрофона).
Хід проведення: ведучий каже: «Уявіть, що кожен з вас став відомою, знаменитою людиною. Всі цікавляться вашою думкою. Журналіст намагається взяти у вас інтерв'ю і задає вам різні запитання».
Дорослий бере мікрофон (маркер) і, по черзі підходячи до кожної дитини, пропонує відповісти на запитання або закінчити речення. Висловлюються всі учні.
Зразки запитань і незакінчені речення:

1. Коли люди сміються?
2. Що ти відчуваєш, коли інші сміються? Чому?
3. Що ти робиш, коли поруч хтось плаче? Чому?
4. Люди сердяться, коли…
5. Люди ображаються, якщо …
6. Люди дивуються, коли …
7. Люди радіють, якщо …

Далі пропонується уважно слухати і за допомогою виразних рухів «ілюструвати» те, що просить інтерв'єр.
1. Спробуй посміхнутися, як клоун на манежі.
2. І боязко потягнутися, як маленький пролісок.
3. Спробуй розсердитися, як злюща оса.
4.Спробуй здивуватися, побачивши щось незвичайне.
До зустрічі! Вправа «Соковижималка»
Час: 10 хвилин
Мета: обговорення ефективності заняття для кожного з учасників.
Матеріали: плакат, папір А-4 ,фломастери, олівці.
Хід проведення.
Ведучий на трьох великих плакатах малює або пише словами:

1) Кошик / гірку апельсинів
2) Стакан оранжевого апельсинового соку
3) Кучку вичавок з видавлених апельсинів
Кожен з учасників отримує по 2-4 самоклеючих листка паперу. На них він може написати те, що залишилося в пам'яті до фіналу тренінгу. Невеликий текст з назвою / описом тренінгових процесів, ігор, завдань, вражень від спілкування з одногрупниками і з тренером і т. д. Потім, за сигналом ведучого, ці листки можна буде вклеїти на відповідні попереджувальні плакати
- на плакат з апельсинами - То, що ще не знайшло закінченого вигляду, що потрібно додумати, до чого буде необхідно повернутися.
- на плакат зі склянкою чудесного освіжаючого соку можна наклеювати те, що радувало, вдихнуло нове енергію, зміцнило фізичні і духовні сили.
-на плакат з відходами нашої соковижималки будуть наклеєні речі, від яких краще позбутися, які не сподобалися, були зайві, образливі, не актуальні, дратували.
Погляньмо потім на три листа і обговоримо ефективність роботи нашої «соковижималки»:
- Чи багато тем виявилися не опрацьовані?
- Чи багато хто конфлікти не знайшли свого вирішення?
- Про що змусив тренінг задуматися?
- Які «смачні» моменти тренінгу порадували нас у спільній роботі?
- Що надавало сили, вселяло впевненість?
Яку «спрагу» (в чому?) допоміг мені тренінг вгамувати?
- Що хотілося б виправити / змінити?
-Які моменти зустрічі краще б не відбувалися взагалі?
Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

ЗАНЯТТЯ 2. Формування позитивної «Я -концепції.»

Привітання. «Казкова крамниця».
Час: 10 хвилин
Мета: впровадження, створення позитивного настрою в групі, налаштування на плідну працю.
Матеріали : стікери і ручки по числу учасників тренінгу.
Хід проведення:
Варіант 1 : кожен учасник виставляє на продаж у казковій крамниці свій товар – риси характеру, навички, уміння. А на заміну замовити собі щось інше (наприклад : продаю 500 грамів витримки, а куплю 200 грамів здогадливості). Кожен учасник повинен щось продати і придбати.
Варіант 2 : Кожен учасник пише на картці, що хоче віддати. За 1-2 хвилини потрібно обмінятись карточками з іншим учасником.
Запитання для обговорення:
Що було важче зробити: продати чи купити?
Як думаєте, чому?
Вправа »Групове рішення життєвих ситуацій»
Час: 15 хвилин
Мета: навчитися працювати в групі, дати можливість кожній людині висловити свою точку зору, прийняти одне колективне рішення.
Хід вправи: Група ділитися на дві команди, кожна з яких і отримує ситуацію і кожна команда обговорює на дану тему, а потім озвучує свій результат
1.1 Ситуація**.** У дощову погану ніч чоловік їде по заміському шосе на машині, в якій тільки одне вільне місце. На зупинці він бачить трьох осіб. Це його хороший знайомого, який колись зробив чоловікові неоціненну послугу, і зараз саме час відповісти послугою за послугу. Поруч чарівна жінка, яку водій раніше бачив лише здалеку і з якою давно мріяв познайомитися. А на лавці – старий, якому явно погано і якого просто необхідно

терміново доставити в лікарню. Чоловік зупиняє машину, і приймає рішення, після якого всі його морально-етичні проблеми були задоволені. Як вчинив водій?
1.2 Уявіть ситуацію: ви їдете в своєму автомобілі в непогожу, бурхливу ніч і раптом бачите трьох людей, що чекають на зупинці автобус.
Ці люди:
1. Старенька, яка виглядає так, ніби ось-ось піде в інший світ;
2. Давній приятель, який колись врятував вам життя;
3. Жінка/чоловік вашої мрії. Кого з них ви візьмете в попутники, якщо ваш автомобіль двомісний? Подумайте і дайте свою відповідь, перш ніж прочитати далі.
1.3 Ви єдина людина що вміє добре плавати серед тих, хто сидить в човні. Човен перекинувся, і перед вами стоїть вибір, кого рятувати в першу чергу. Як зміниться ситуація, якщо на ваші відчуття ваших сил ледь вистачить, щоб самому доплисти до берега?
1.4 Лікар повідомив вам про те, що хвороба близької людини смертельна. Вам доводиться самому вирішувати, чи повідомляти цей діагноз хворому. І чому ви прийняли таке рішення?

Обговорення:
1.Як пройшла командна робота?
2. Прислухалася група до вашої думки?

Вправа « Розкажи про себе»
Час:10 хвилин
Мета: згуртування групи, подивитися по – новому на учасників заняття.
Хід заняття:
Маєте згуртувати малознайомих людей, або по-новому поглянути на кожного зі вже сформованої команди? Ця вправа точно для вас!

- Напишіть на дошці запитання, наприклад:
- Яким був найщасливіший момент у вашому житті?
- Яким був найщасливіший досвід у житті?
- Що спонукає вас прокидатися вранці?
- Для чого ви використовуєте свої гроші?
- Хто є найважливішою людиною у вашому житті?
- Опишіть свого найкращого друга.

Вислухайте кожного учасника та думки команди стосовно нової інформації. Виконання цієї вправи дозволить комфортніше почуватися у колективі, а також допоможе навчитися читати емоції інших і уважно слухати людей.

Вправа «Формування позитивної Я концепції. Я – в минулому. Я - тепер»
Час: 15 хвилин
Мета : сприяти усвідомленню залежності та впливу інших людей, обставин, способу життя на Я-особистість та формувати впевнену поведінку.

Самодіагностика «Оцініть свої знання про себе»
Хід вправи
Перевірте, наскільки добре ви знаєте себе, і оцініть свої знання за принципом диференціалу: твердження, розташовані зліва, оцініть у діапазоні від +3 до +1, твердження, розташовані справа, - у діапазоні від -1 до -3.
Якщо ви проставили оцінку зліва, то справа її ставити не треба, і навпаки – проставлена оцінка справа передбачає відсутність оцінки твердження, розташованого зліва. Підрахуйте кількість балів, сумуючи «+» і «-». Чим вищим буде отриманий кінцевий бал, тим краще ви себе знаєте.

№ Пп	Твердження	+3 +2 +1 0-1 -2 -3	Твердження

1	Я вивчаю свої можливості		Я не вивчаю своїх можливостей
2	Я знаю риси свого характеру		Я не знаю рис свого характеру
3	Я знаю свої фізичні дані		Я не знаю своїх фізичних даних
4	Я знаю свій тип темпераменту		Я не знаю свого типу темпераменту
5	Я можу впоратися зі своїми емоціями		Я не можу впоратися зі своїми емоціями
6	Я хочу пізнавати себе, свої можливості		Я не хочу пізнавати себе, свої можливості
7	Я хочу, щоб мене вчили користуватися своїми позитивними якостями		Я не хочу, щоб мене вчили користуватися своїми позитивними якостями

Після виконання вправи акцентується увага учасників на те, чи відрізняються записи в колонках при їх заповненні (до і після), чи відбулися зміни? Обговорення результатів по колу.



Релаксаційна вправа «Черепашки»
Час: 10 хвилин
Мета: навчитися долати свої страхи та тривоги, вміння керувати своїми емоціями та почуттями.
Хід заняття.
А зараз уявіть собі, що ви -- маленькі черепашки. Сидите на камінчику, на березі симпатичного мирного ставка, і грієтеся, розслабившись, на сонечку. Вам так приємно, так тепло, так спокійно. Але що це? Ви відчули небезпеку, тому швидко заховали свої голови під панцир. Постарайтеся підняти ваші плечі вгору до вух, а голову втягнути в плечі. Втягуйте сильніше. Не так легко бути черепашкою і втягувати голову під панцир. Аж ось, нарешті небезпека минула. Ви можете витягнути голову, знову розслабитися і ніжитися на теплому сонечку. Ой, бережіться, наближається ще більша небезпека. Поспішайте, швидше ховайтеся у своєму будиночку, сильніше втягуйте голову. Старайтеся якомога сильніше її втягнути, а то вас можуть з'їсти…Тепер небезпека минула, знову можна розслабитися. Витягніть ваші шиї, опустіть ваші плечі, розслабтеся. Ви тепер у цілковитій безпеці.
Обговорення:
Чи сподобалася вам вправа?
Що ви відчували, коли була небезпека?
А коли вона минула?
Арт-терапевтична вправа
«Намалюйте свої емоції»
Час: 10хвилин
Мета: висловлювання своїх емоцій і почуттів за допомогою арт – терапії.
Хід заняття.
Матеріали: листки А-4,фарби,пензлики стаканчики з водою.

Обговоріть які почуття викликають певні кольори. Чому?
Якими лініями можна висловити різні почуття? Прямими, хвилястими, зігзагами і ін.
В якості розминки попросіть дітей намалювати олівцями щасливі лінії, сердиті лінії і т. д.
Як тільки всі «розігрілися», можна почати працювати з фарбою. Переконайтеся, що у кожного є пензлик, вода і мінімум, три основних кольори (червоний, жовтий і синій).
Дайте короткий опис того, як використовуються фарби (завжди чисті пензлі до занурення в новий свіжий колір, огляд змішування кольорів (жовтий + синій = зелений, червоний + жовтий = помаранчевий, червоний + синій = фіолетовий)
Кожен може потім вирішити які емоції і почуття він буде висловлювати, яким кольором буде користуватися і які лінії використовувати.
Пам'ятайте, що це дуже суб'єктивна вправу і вона не повинна аналізуватися або інтерпретуватися фахівцем, тільки автор роботи сам для себе може зробити висновки.
Коли картини готові їх вішають на загальний огляд (якщо митець не проти) і обговорюють, хто що хто що бачить в кожній картині. Схожі враження від картин в учасників заняття чи ні? Чому?



До зустрічі! Заняття »Серце колективу»
Час : 10 хвилин
Мета: отримати зворотній зв'язок від учасників групи, забезпечення можливостей висловити свої почуття, що виникли в ході занять.
Матеріали: стікери у вигляді сердечок (червоні),макет великого серця, фломастери, олівці.
Хід заняття.
Психолог. А зараз я попрошу вас дати мені зворотний зв'язок, стосовно нашого тренінгу, адже ваша думка дуже для мене важливо і воно дозволяє коригувати наступні заняття і вдосконалюватися мені як ведучій тренінгу.
Ви знаєте, що у кожного колективу є своє серце. Я принесла велике серце, яке і стане серцем нашого колективу. Придумайте дружню приємну фразу на адресу нашої зустрічі. Візьміть маленьке сердечко і запишіть на ньому те, що ви придумали. Можна висловити свої думки, почуття і відчуття, що більше сподобалося, що не сподобалося, що виконати було найважче, що легше, що здивувало, ваші побажання і т. Потім ми приклеїмо все маленькі сердечка на наше велике серце.

ЗАНЯТТЯ 3. »Без маски»

Привітання

Вправа »Моя буква»

Час: 5 хвилин

Мета: розтопити лід, краще пізнати учасників

Хід заняття.

1. Кожен учасник вибирає собі будь-яку букву алфавіту й озвучує її всій групі або сусідові.
2. Протягом 2 хвилин учасники підбирають якомога більше слів, які описують їх і починаються на обрану літеру.
3. Кожен учасник ділиться своїми словами з групою

Наприклад: мене звуть Вікторія й моя буква П. Я практична, пунктуальна, розуміюча і прямолінійна.

Можна написати свої імена й букви на постерах, а потім розвісити на стінах для загального ознайомлення протягом заняття.

Вправа «Чарівна паличка»

Час: 5 хвилин

Мета: зняття емоційного напруження, позитивне налаштування на заняття

Хід роботи.

У тренера в руках «чарівна паличка», яку він зі словами привітання і побажань на сьогодні передає будь-кому із учасників. Той у кого «чарівна паличка», теж передає її зі словами привітання і побажання наступному учаснику. І так продовжується доти, доки всі учасники не привітаються між собою.

Вправа «Поезія моєї душі»

Час: 15 хвилин

Мета: застосування метафори для кращого розуміння самого себе, розвиток креативності.

Хід роботи.

Напишіть поезію про себе, продовжуючи рядки:

Я _____ (дві характерні для тебе риси)
Я хотів би (хотіла б) знати _____ (те, що тебе цікавить)
Я чую _____ (уявний звук)
Я хочу _____ (реальне бажання)
Я _____
(повтор першого рядка)
Я уявляю собі _____ (те, що ти собі уявляєш)
Я турбуюсь про _____ (те, що тебе турбує)
Я радію _____ (те, що тебе радіє)
Я _____
(повтор першого рядка)
Я знаю _____ (істина, в якій ти впевнений)
Я стверджую _____ (те, у що ти віриш)
Я мрію _____ (те, у що ти мрієш)
Я намагаюся _____ (те, що ти намагаєшся робити)
Я сподіваюся _____ (те, на що ти сподіваєшся)
Я _____
(повтор першого рядка)

Обговорення виконання завдання.

Вправа «Похвалися”
Час : 10 хвилин
Мета: розвинути в учнів навички короткої самопрезентації.
Хід вправи.
Пригадайте, чим ви можете пишатися. Кожен учасник починає речення словами «*Не хочу хвалитися, але я...»* - і пропонує свій варіант закінчення. Наприклад: „Не хочу вихвалятись, але я умію пекти смачні пироги”. Ми зробили невеличку виставку ваших досягнень, ви написали вірші про себе – все це допоможе вам у виконанні вправи.
Обговорення:

- Навіщо, на вашу думку, ми виконували цю вправу?

Висновок: для того, щоб розуміти інших людей, треба, в першу чергу, розібратись у собі.
Вправа »Емблема моїх досягнень»
Час:10 хвилин
Мета: розкриття учасниками «свого Я» у вигляді емблеми.
Матеріали: папір А-4, олівці, фломастери.
Інструкція: Психолог звертає увагу на те, як кожна людина ставиться до себе та інших? Що ми зазвичай хочемо повідомити про себе іншим. Пропоную вам створити свою емблему, вибравши для цього улюблений колір, та розмістити на ній символи, які відображають ваші найголовніші риси: що ви любите, що вмієте робити найкраще, про що мрієте.
Обговорення:
Що саме говорить ваша емблема тобі та іншим? Що ти розумієш про це?



Вправа-релаксація «Дотягнися до зірок»
Час: 5 хвилин
Мета: розвивати в учнів навички саморегуляції.
Хід вправи: психолог учням дає інструкцію: «Станьте зручно і заплющіть очі. Зробіть три глибоких вдихи й видихи…Уявіть собі, що над вами зоряне небо. Подивіться на особливо яскраву зірку, яка асоціюється з вашою мрією стати успішною людиною, бажанням щось отримати, кимось стати …(15 секунд). А тепер, простягніть руки до неба (робимо глибокий вдих), щоб дотягнутися до своєї зірки. Старайтеся щосил. І ви обов’язково зможете дістати рукою свою зірочку. Зніміть її з неба, опустіть руки й обережно покладіть перед собою в гарну простору скриньку (робимо видих)… «. Коли у всіх учнів »зірочки лежатимуть в скриньках» можна продовжити. «Виберіть прямо у себе над головою іншу яскраву зірочку, яка нагадує вам про ще одну мрію… (10 секунд). Тепер потягніться обома руками якомога вище й дістаньте її із неба і покладіть у скриньку до першої зірочки…» Дайте учасникам можливість «дістати з неба» ще декілька зірок (за бажанням).
Запитання для обговорення:

- Як ви почуваєтесь після релаксації?
- Які висновки зробили?

Арт-терапевтична вправа »Образ впевненості»
Час:10 хвилин
Мета: розвиток впевненості, уяви, фантазії в учасників групи.

Матеріали : листки А-4,фломастери,олівці,фарби.
Уявіть, як виглядає ваша впевненість, у вигляді якого образу. Це може бути неживий предмет, тварина, рослина, людина, чарівна істота … Словом, все, що завгодно! Перенесіть образ впевненості на папір. Намалюйте його, як можна докладніше, детальніше. Обмежень тут немає. Ваші художні навички не мають значення. Головне, малювати те, що відчуваєте, бачите. Аналізувати малюнок не треба. Мета вправи — в самому процесі. Потім можна помилуватися на своє творіння, поспостерігати за своїми емоціями і фізичними відчуттями.
До зустрічі! Вправа »Коло»
Час: 5 хвилин
Мета: закріпити позитивні результати тренінгу.
Хід вправи. Учасникам стають у коло, кладуть руку на плече учасника, який стоїть поруч. Завдання полягає в тому, що необхідно побажати йому щось приємне, подякувати за хорошу роботу, за позитивні емоції.
Завдання виконується по колу за часовою стрілкою. Останнім свої побажання усім учасникам висловлює тренер, підводить підсумки тренінгового заняття.

ЗАНЯТТЯ 4. Будиночок для страхів



Вправа «Привітайся, але не повторюй інших».

Час: 5 хвилин

Інструкція: учням необхідно стати в коло та привітатися з учасниками, але привітання не повинні повторюватися. Можна використовувати слова, жести,елементи танцю та ін.
Вправа »7 технік роботи зі страхами»
Час: 20 хвилин
Мета: ознайомити учасників тренінгу з техніками роботи зі страхами, усвідомленням власних страхів та їхньої трансформації.
Матеріали: шаблон листа, папір А-4,фломастери,олівці.
Розповідь психолога про сім технік роботи зі страхами. Перші техніки спрямовані усвідомлення страху, наступні — з їхньої трансформацію. Комусь вистачить і одного способу, комусь слід пропрацювати усі сім. Хтось впорається за один раз, а хтось відчує, що ці техніки слід використовувати постійно.
Я раджу пройти всі техніки та вибрати свою.

Техніка №1.
Випишіть докладний перелік страхів. Пишіть все, що йде на думку, мінімум15хвилин. Виберіть той страх, який є актуальним на сьогоднішній момент. З рештою працюватимете пізніше. Перейдіть до наступних технік.
Техніка №2.
Напишіть страху листа. Потім лівою рукою напишіть відповідь страху. Я підготувала для вас шаблон такого листа:
Шаблон листа:
Привіт мій страх _____(який? страх чого?).
Ти називаєшся _____(назви його на ім'я).
Коли ти є присутнім, я відчуваю _____.
Страх, ти кажеш мені, що _____.
І даєш мені зрозуміти, що _____.
Страх, ти звертаєш мою увагу на _____.
І звільняєш мене від наступної небажаної діяльності: __(перерахувати).
Страх, ти корисний для мене тим, що _.
Ти виконуєш роль _____.
Страх, ти належиш до сфери_____.
Страх, ти— як здатність, яку хочу розвинути. (Назвати здатність) Страх, я дякую тобі за _____.
Страх, ти дав мені можливість. Страх, я хочу _____.
Тепер уявіть, що страх це ви. І вам надійшов лист. Що у ньому? Напишіть відповідь страху лівою рукою, або правою, якщо ви лівша.
Техніка №3.
Напишіть розповідь про свій страх: який він, на що схожий, коли з'явився ваші дії.
Техніка №4.
Намалюйте страх, вивчіть його. Потім намалюйте трансформований результат страху.
Техніка №5.
Уявіть, що все, чого ви боялися, сталося. Що найстрашнішого в цьому? Вигадайте хід ваших дій у цій ситуації.
Техніка №6.
Доведіть страх уяви до абсурду. Уявіть комічну ситуацію і посмійтеся з неї.
Техніка №7.
На багатьох заняттях ми розуміємося зі страхами, переконаннями, негативними установками та сценаріями. Ми знайдемо, що вас блокує та заважає рухатися в житті.

Вправа «Що таке страх»

Час 10 хвилин

Мета: з’ясувати, що таке почуття страху для кожного з учасників за допомогою міміки та жестів, навчитися не боятися свого страху.

Психолог пропонує дітям зобразити страх мімікою і жестами, а також згадати приказки про страх.

• Чи часто у вас виникає почуття страху?

• Чи помічали ви колись, що почуття страху виникає у дорослих (мами, тата, дідуся, бабусі)? Як вони поводяться при цьому?

Примітка. Під час обговорення треба звернути увагу дітей на те, що чимало людей переживає відчуття страху – і дорослі, й діти. Але це не робить їх боягузами. Просто бувають ситуації, коли щось чи хтось – неприємне для нас, непередбачуване, і це може викликати почуття страху



Притча про страх
Час: 10 хвилин
Мета: подолання свого страху і невпевненості.

Далеко в горах жив один старий пустельник. Він жив з того, що йому приносили люди.

До нього приходили в пошуку мудрості і бідні і багаті, і чоловіки і жінки, старі і молоді. Кожен, хто підходив до його скиту, повинен був перейти через висячий міст, під яким було величезне провалля. Іншої дороги не було.

Часом люди доходили до початку мосту і розверталися геть. Дехто доходив навіть до середини. Але через вітер, страх висоти розверталися назад. Хто ж доходив до кінця мосту, тому залишалося пройти кілька десятків метрів до невеличкого скиту, де жив сам пустельник.

Пустельник радо приймав кожного. Цього дня він прийняв ще одного гостя, старшого сивочолого чоловіка. Все його навчання, як і завжди полягало в тому, що він підводив гостя до вікна і показував на юрбу людей на другому кінці провалля.

«Більшість людей, які живуть з того боку провалля взагалі не хочуть сюди прийти, неголосно твердив мудрець. Вони не шукають нічого. Ті ж, що пустилися в дорогу, мають дуже багато запитань і велике бажання прийти сюди. Але страх не дає їм можливості ступити на цей міст. Бачиш, дехто зробив кілька кроків, виглянув через міст і повернувся назад.

Величина провалля була більшою за його бажання мудрості. А он, дехто насмілився дійти до середини мосту. Вітер, розхитавши міст, розхитав і його самого. Так сумніви разом із страхом змусили його повернути назад».

Він повторював свою науку тисячі разів. Вона всім дуже подобалась.

«Тобі, звернувся він до гостя, вдалося подолати те все, питай мене, що хочеш».

Гість помовчав трохи і сказав: «Шкода, що ти так захопився розповіддю, що не пізнав мене. Я твій молодший брат. Я прийшов сюди, щоб повідомити про смерть нашого батька. Похорон завтра. Якщо ми вирушимо негайно, ти встигнеш з ним попрощатися».

Пустельник негайно зібрався і підійшов з братом до провалля. Брат швидкими і впевненими кроками вирушив першим. А пустельник не міг ступити і кроку. Він раптом усвідомив, що проживши десятки років на одному місці, він сам за цей час не ходив по мосту ні разу. Він побачив зблизька провалля, сам міст, що струхлявів за стільки років і відчув сильний вітер.

Він дочекався, коли брат дійде до іншого кінця, взяв сокиру і обрубав канати, що підтримували міст.

Брат не оглядався назад. Він та інші чули ридання чоловіка, який усвідомив те, що все чого він навчав, було великою оманою.

Обговорення:
Чи сподобалася вам притча?
Чому до старого пустельника приходили люди?
На вашу думку, чому він обірвав канат, по якому йшов брат?
Що стало причиною його ридань?

Гра з моделюванням ситуації «А що тоді?»

Час: 10 хвилин
Мета: навчитися бути сміливими, коли вам страшно і знаходити вихід із запропонованих ситуацій.
Ведучий: Діти, я хочу побачити, наскільки ви вмієте бути сміливими в різних ситуаціях. Я вам по черзі буду називати ситуації, коли вам буває страшно, а ви повинні сказати, що будете робити, якщо ви раптом опинитеся в такій ситуації. Якщо зустрілася собака, що тоді? Якщо в кімнаті темно, що тоді? І т.п. (Діти пропонують свої варіанти вирішення ситуації)
Вправа «Генератор енергії»
Час: 5 хвилин
Мета: формувати вміння відновлювати власні резерви.
Хід вправи:
Уявіть перед собою фантастичний генератор енергії та «ввімкніть» його.
Уявіть собі та відчуйте, як енергія впливає на вашу передню частину тіла,
наповнює груди, м'язи. Вдихайте її. Поступово переміщайте генератор енергії
праворуч та ліворуч від себе. Відчуйте тепло хвиль на спині, руках, голові, ногах.
Відчуйте наявність енергії в кожній ділянці вашого тіла, вашу готовність вирішувати найскладніші завдання. В вашому тілі немає ознак втоми, стресу. Ви-
генератор енергії.
Вправа «Знищення страху»
Час:15 хвилин
Мета: відчуття свого страху за допомогою абстрактних уявлень, знищення його у своєму Я.

Дітям дається завдання намалювати те, чого вони найбільше бояться, намалювати свій страх. Це може бути абстрактний малюнок або зображення конкретного об'єкта страху. Коли виконання малюнків завершене, діти по черзі (за бажанням) коротко пояснюють, чого вони бояться, що зображено на малюнку. Після цього психолог пропонує школярам зробити з цим малюнком, що захочеться: спалити, розірвати, зім'яти.

• Чи легко було намалювати свій страх? • Що ви відчували, коли зіпсували малюнок?



Релаксація «Казковий ліс»
Час: 10 хвилин
Мета: розслабитися, зарядитися позитивною енергією.
Вправа веде дітей до лісу, де вони зможуть заспокоїтися і відчути себе далекими від повсякденних турбот, діти розслабляються і представляють добрих духів, готових допомогти їм в їхніх проблемах і дати відповіді на важливі питання.
Інструкція: діти зручно влаштовуються на своїх місцях, закривають очі і роблять три глибокі вдихи. З кожним вдихом вони все більше розслабляються відновлюючи внутрішню рівновагу. Ведучий звертається до дітей як до однієї дитини: «Уяви, що ти йдеш лісом, де ростуть прекрасні дерева і кущі. Ліс повний самих різних кольорів… На узліссі ти бачиш маленьку галявину, на якій стоїть лавка з білого каменю. Ти можеш

посидіти на ній. Які звуки ти чуєш? Які запахи відчуваєш? Яке тут повітря? Можливо, воно прохолодне і пахне мохом і вологою лісового ґрунту? Можливо, вітер доносить 67 аромат хвойних дерев? Ти чуєш, як співають птахи, які сидять на гілках або пролітають над тобою в небі? .. Уяви, що в цьому чарівному лісі живуть маленькі істоти: карлики, феї або ельфи. Вони готові тобі допомогти. Ти можеш викликати їх. Можливо, вони відкриють тобі таємницю, допоможуть вирішити загадку або просто розвеселять тебе. Подружись з цими духами лісу … «(2-3 хвилини.). «Як ти себе тепер відчуваєш? Чи здивували тебе лісові духи? Скажи їм: «До побачення!», адже тобі доведеться ще повертатися через чарівний ліс. По дорозі уважно дивись навколо і насолоджуйся спокоєм лісу. Якщо духи дали тобі якусь пораду, візьми її з собою, щоб пізніше подумати над нею…» (1 хвилина). «Ти повернувся на своє місце. Потягнися і зроби три глибокі вдихи. Відкрий очі і відчуй себе свіжим і оновленим «.

Обговорення: Чи сподобалася мені ця «подорож»? Які лісові духи мені зустрілися? Що вони мені сказали?

Рефлексія. До зустрічі!

Час: 10 хвилин

Обмін враженнями, думками: Враження від сьогоднішнього заняття скажіть однією-двома фразами. Що зрозуміли для себе після заняття? Які моменти були найцікавішими? Що було важко, чому?

Ритуал прощання

Встати в коло. Праву руку в центр кола, потрібно покласти одну на одну і дружно вимовити: «До – по – ба – че – ння».

ЗАНЯТТЯ 5 . В злагоді з собою та іншими

Вправа «Знайомство – представлення»

Час 5 хвилин

Мета: Створення позитивної атмосфери, привітання.

Хід заняття.

Запропонувати учням представити одного із учасників команди (на вибір)— це може бути пісня, вірш, афоризм, девіз, малюнок, розповідь тощо.

Рекомендації. Ведучий за необхідності просить учасників пояснити свій вибір і допомагає їм провести пояснювальну роботу.



Арт-терапевтична вправа «Музика моєї душі»

Мета: створити ситуацію успіху для учасників, підбадьорити їх, заохотити до роботи.

Час: 15хвилин

Хід заняття.

Зараз ви прослухаєте мелодії одного із композиторів(Моцарт, Бах, Бетховен). Ваше завдання визначити, який настрій передає музика. Вам потрібно описати характер образу мелодії, наприклад:

-весела, радісна, щаслива, приємна, безтурботна;

-самотня, печальна, сумна, відчужена, беззахисна;

-задушевна, лагідна, мрійлива, добра, спокійна, плавна, тиха;

-сердита, тривожна, загрозлива, зла;
-стомлена, плавна, лінива, тиха, спокійна;
-схвильована, тривожна, швидка, ритмічна, голосна; - святкова, піднесена, поважна.
Музика, ніби жива, має свій характер і настрій. Спробуйте зобразити образ почуття, який викликає у вас мелодія фарбами на папері з допомогою пальців. Це можуть бути різнокольорові лінії, плями, крапки, образи, фігури.
Обговорення:
-Чи сподобалося вам?
-Чи важко було малювати з допомогою пальців?
-Що ви відчували про малюванні?

Вправа-гра «Бродячі артисти».

Час: 15 хвилин

Мета: зняття напруги, страху, невпевненості в учасників тренінгу.

Хід заняття.

Заздалегідь становиться сюжет вистави, заготовлюються картки з позначенням на них ролей, картки роздаються дітям. Промовляється текст, чуючи його актори виходять, і виконують дії, та вимовляють слова згідно з текстом. Розігрується спектакль не передбачуваного змісту, імпровізованої гри. Сюжет повинен містити в собі безліч дій і взаємодії персонажів. Дане завдання знімає страх і психологічну невпевненість. Діти розкріпачуються, діють вільно. Вони починають творити образ Поліпшується психологічний клімат у групі, розвивається симпатія до окремих учасників.
Завершити нашу вправу пропоную обміном подарунків. Ваші малюнки подаруйте вашим товаришам. В кожного повинен бути такий подарунок.

Вправа-релаксація «Політ пташки»

Час: 10 хвилин

Мета: зняття напруги і тривоги в учасників тренінгу, віра в себе в свої сили, формування позитивної самооцінки.

Хід заняття.

Давайте спробуємо перетворитися на пташку. Ми зможемо пізнавати секрети краси і легкості, злетимо над землею в ясне блакитне небо, бо небо – це царство птахів. Одна з найчарівніших – лебідь: білий, як сніг, з довгою, гнучкою шиєю, золотистим дзьобом. Підніміть підборіддя вгору. Так, дійсно, така шия у лебедя. Давайте закриємо очі і подихаємо, як птахи. Вдихаємо – видихаємо, після вдихання говорити про себе «Я лебідь» - видих *(3 рази).* Добре.
Шия витягнута, напружена, спина пряма, горда. Широко і плавно розкиньте крила.
Зігніть в колінах ноги, напружте їх… і… різко випряміть – глибокий вдих – і… чудо – полетіли! *(3 рази).*
Можете вільно махати крилами. Тіло легке, як пір'їнка, ми його зовсім не відчуваємо. Як радісно і вільно! Чисте небо навколо, прохолода, тиша, спокій *(вдих – видих)* (*3 рази*).
Перед нами, як дзеркало, блищить озеро. Можна придивитися – і побачити там себе – яка гарна, горда птаха *(вдих – видих).*
Ми плавно летимо, нам подобається і зовсім не страшно. Спустимось нижче, ще нижче, ось вже близько поле, будинок, люди. І ось ми доторкнулись землі… Витягнемо шию, розправимо плечі, опустимо крила. Чудовий політ!
Хай у когось трохи не вийшло. Не біда. Адже і лебідь – красень не одразу полетів, спочатку він був гидким каченям. Всі над ним сміялись і ніхто не розумів. Але він мріяв стати лебедем і мрія здійснилась. Все прекрасне коли-небудь збувається, треба лише повірити в себе.

Вправа «Збери прислів'я»

Час: 10 хвилин

Мета: активізувати роботу в групі.

Обладнання та матеріали: картки з прислів'ями, капелюх / пакет. Інструкція:

1. Педагог обирає відомі прислів’я про добро й пише / друкує їх половинки на різних картках. Кількість карток має відповідати кількості учасників.
2. Картки опускають у капелюх. Кожен з учасників витягує наосліп картку.
3. Учасники намагаються відшукати серед членів групи власника другої половини прислів’я.

Початок прислів’я .	Закінчення прислів’я.
Для гарного товариша	не шкода ні хліба, ні дозвілля.
Світ	не без добрих людей.
Злий плаче від заздрості,	а добрий – від жалю .
Лихо пам’ятається,	а добро вік не забудеться.
Без товариша	на серці заметіль.
Життя дане	на добрі справи.
На добрий привіт –	добра порада.
Тому важко,	хто пам’ятає зло.
Хто швидко допоміг,	той двічі допоміг.
Добрій людині	і чужа хвороба до серця.
Старий товариш	краще нових двох.

Питання для обговорення: - В чому суть прислів’їв, які ви склали? (учасники висловлюються по колу (за годинниковою стрілкою).

Вправа «Колаж»

Час: 15 хвилин

Мета: згуртувати колектив і ближче дізнатися кожного учасника групи.

Матеріали: ватман, клей, кольорові картинки різної тематики, кольорові олівці, фарби з китицями.

Хід вправи.

Група сідати за стіл, пропонується ватман, клей, кольорові картинки різної тематики, кольорові олівці, фарби з китицями. Із запропонованих картинок кожен учасник групи вибирає картинки відповідні того, як він бачить і відчуває себе в даній групі (див. мал. 2.). Вибравши картинки, кожен має і приклеює їх на ватмані так, як відчуває своє розташування в групі (див. мал. 3.). Після виконаної роботи кожен учасник(за бажанням) доповнює свої зображення тлом з допомогою фарб і олівців (див. мал. 4. і рис. 5.).

Питання для обговорення:

1) Чому ви вибрали ту чи іншу картинку?
2) Чи Відповідає розташування ваших зображень так, як вам хотілося б?
3) Чи Відчуваєте ви себе так в групі?
4) Чи Були складнощі при виконанні вправи?



Притча про двох вовків

Мета: відчувати різницю між добром і злом, кожен обирає свій шлях самостійно і сам несе відповідальність за власні вчинки.
Час: 5 хвилин
Хід роботи.
Одного разу допитливий онук запитав у свого діда – вождя племені:
– Чого з'являються погані люди?
На це старець дав мудру відповідь. Ось що він сказав:
– Поганих людей на світі немає. Але в кожній людині присутні дві сторони: темна і світла. Перша – це прагнення до любові, добра, співчуття, взаєморозуміння. Друга ж символізує зло, егоїзм, ненависть, руйнування. Подібно двом вовкам, які постійно борються один з одним.
– Зрозуміло, – відповів хлопчик. – А хто ж перемагає?
– Все залежить від людини, – закінчив дід. – Завжди перемагає той вовк, якого годують більше.
Ця притча вчить тому, що кожна людина обирає свій шлях самостійно і сама несе відповідальність за власні вчинки.
Вправа «Чаруючий водоспад»
Мета: розслаблення групи після проробленої роботи
Час: 5 хвилин
Хід роботи.
Заплющіть очі й уявіть собі чарівний водоспад, з якого ллється не вода, а любов, ніжність, сонячне тепло, доброта, і ласка. Підставте долоньки і заберіть все собі Наповніть своє серце позитивною енергією.
Після цього відбувається обмін щирими словами із чарівного водоспаду..
До зустрічі!
Час: 5 хвилин
Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

ЗАНЯТТЯ 6. Я – підліток

Вправа на знайомство «Нетрадиційне вітання»
Час: 5 хвилин
Мета: познайомити учасників між собою, налаштувати на робот
Хід вправи: Всі діти стають в коло, кожен учасник групи повинен привітатися з іншими; а)долонями, б) 1 долонею, в) коліном, г) чолом, д) носом, е.)поглядом, є)мімікою ,ж)жестикуляцією.
Можна вітатися з одним і тим самим учасником декілька разів. Спробуйте якомога більше різних варіантів привітання. Не забувайте про посмішку.
Обговорення:
-Які варіанти привітань вам найбільше сподобалися?
-Стільки невербальних привітань вдалося використати?
-Як на ваші привітання реагували партнери?
Вправа «Використання ролі»
Час: 10 хвилин
Мета: розвиток упевненості в собі та звільнення від негативних якостей, підтримка позитивного емоційного стану
Хід заняття.
Всі отримують роль і відповідають на будь-які запитання від імені персонажу. Усі інші учасники групи – допитливі кореспонденти радіо, телебачення газет і журналів.
Пропоновані ролі:
переможниця конкурсу краси;
відомий веселун;

дуже серйозна і небагатослівна людина;
дама-академік, що зробила важливе відкриття;
дуже критична людина;
привітна людина, задоволена усім світом і собою тощо.
Ролі бажано добирати персонально для кожного учасника групи.

Вправа «Подолання невдачі»

Час: 10 хвилин

Мета: допомога в подоланні комплексу невдахи.

Хід роботи.

Діти об'єднуються у три групи за кольорами світлофору. Їм пропонується розіграти ситуації про незадоволення якоюсь діяльністю чи розмовою:

- Я не вмію малювати;
- усвідомлення свого Я Знову мені не вдалося добре виконати вправу;
- Я зробив багато помилок у контрольній.

Обговорення:

- Чому виникають такі ситуації?
- Як зробити так, щоб не потрапляти в них

Вправа «Звичайний підліток»

Час: 15 хвилин

Мета: усвідомлення підлітком свого Я, своєї цінності і значущості.

Матеріали: папір А- 4, ватман, скотч.

Хід роботи.

Зробіть із паперу фігурку людини. На частинах цієї фігурки напишіть:
про що мріє (на рівні голови), що любить (на рівні тулуба), чого уникає (на рівні ніг), що вміє робити (права рука), які ресурси має (ліва рука). Презентуйте свою «паперову людину». А поки ви розповідаєте про свого підлітка, я переношу ваші думки на зображення людини на великому аркуші. Тепер у нас вийшов узагальнений портрет під назвою «Звичайний підліток».
Обговорення:
-Чи важко було описувати людину?
-Що видалося найважчим?
-А що найлегшим?

Притча «Вір у себе завжди»

Час: 10хвилин

Мета: вір в себе і в свої сили ,і ти обов'язково досягнеш задуманого.

Жили маленькі жабенята. Вони організували змагання з бігу. Завданням було зібратися на вершину башти.
Зібралося багато охочих, щоб подивитися ці змагання та посміятися з учасників.
Змагання розпочалися…
Правда, ніхто з присутніх не вірив в те, що жабенятам вдасться забратися на вершину башти.
Звідусіль можна було почути: « Це дуже складно!!! Вони ніколи не заберуться на верх…Адже башта дуже висока»
Маленькі жабенята почали падати один за одним…За виключенням тих, у кого відкрилося друге дихання. Вони піднімалися все вище і вище.
Натовп весь час кричав: «Дуже важко!!! Ніхто з них не зможе дістатися вершини».
Жабенята втомилися і попадали. Тільки одне жабеня піднімалося все вище і вище…Приклавши всі зусилля, подолавши усі труднощі жабеня дісталося вершини!!! І ПЕРЕМОГЛО.

Тоді решті жабенят захотілося дізнатися, як йому це вдалося зробити, звідки черпав він свої сили?
Виявилось – переможець був глухий!!!
Отже: ніколи не слухай людей, що намагаються посіяти сумніви в твоїй душі, намагаються передати свій песимізм і негативний настрій. Вони відбирають у тебе твої найзаповітніші мрії і бажання. Не забувай про силу думки і слова. Завжди вір в себе і в свої сили!!!



Батьківський порадник: « Ти –сильний, ти - зможеш!»
Час: 15хвилин
Мета: навчитися аналізувати ситуацію з точки зору інших людей.
Прийшла дочка до батька і каже:
– Батько, я втомилася, у мене таке важке життя, я не бачу в ньому ніякого сенсу! У мене постійно труднощі і проблеми … Я весь час пливу проти течії .. У мене просто немає більше сил !!! … Що мені робити ???
Батько замість відповіді поставив на вогонь три однакові каструлі з водою, в одну кинув моркву, в іншу поклав яйце, а в третю насипав каву.
Через деякий час він вийняв з води моркву і яйце, і налив в чашку кави з третьої каструлі.
– Що змінилося? – Запитав він дівчину.
– Яйце і морква зварилися, а зерна кави розчинилися у воді. – Відповіла вона.
– Ні, дочка моя, це лише поверхневий погляд на речі.
Подивися – тверда морква, побувавши в окропі, стала м'якою. Крихке і рідке яйце стало твердим. Зовні вони не змінилися, вони лише змінили свою структуру під впливом однакових несприятливих обставин – окропу.
Теж саме відбувається і з людьми – сильні зовні можуть розклеїтися і стати слабкими, тоді як крихкі і ніжні лише затвердіють і зміцніють.
– А кава? – Запитала дочка.
– О! Це найцікавіше! Кава повністю розчинилась в новому ворожому середовищі і змінила її – перетворивши окріп в чудовий ароматний напій.
Є особливі люди, які не змінюються під тиском обставин – вони самі змінюють обставини і перетворюють їх на щось нове і прекрасне, отримуючи користь і знання з будь-якої, навіть найбільш несприятливої ситуації.
Я хочу, щоб ти припинила вести себе як "морквина", згадала про те, що ти людина, щастя якої – в її власних руках!
Будь як кава. Будь сильнішою за каву! Міняй обставини, а не себе саму !!
Обговорення:
-Хто головні герої оповіді?
-Як почуває себе дівчинка?
-Чи важко їй?
-Як ви думаєте, чи зробила для себе дівчинка висновок про сенс життя?
-А як би ви себе повели в даній ситуації?

Тепер складіть опис на тему «Один звичайний день мого життя» Хто готовий презентувати свою роботу, прошу

До зустрічі ! Вправа «Зворотній зв'язок»

Час: 5хвилин

Ведучий: Наше заняття підійшло до кінця. Я хочу почути думку кожного з Вас. Що викликало позитивні емоції? Що викликало негативні емоції що було найкориснішим? Що було найскладнішим? Що дізналися нового про себе, своїх одногрупників? Що запам'яталося найбільше?

Після закінчення зустрічі провідний дякує групу за роботу і всім бажає подальших успіхів.

ЗАНЯТТЯ 7. »В гармонії з собою»

Привітання: Вправа «Тік-так»

Час: 10 хвилин

Мета: знайомство учасників між собою, тренування вміння запам’ятовувати інформацію.

Хід вправи

Тік-так. Усі учасники сидять у колі на стільцях. Один з учасників стоїть у центрі кола. Коли він говорить комусь у колі «Тік» − той/та повинен назвати ім’я свого сусіда зліва. Якщо прозвучало «Так» – ім’я сусіда справа. Якщо ім’я не названо, така людина виходить в центр кола, стає ведучою. За команди «Тік-так» всі учасники якнайшвидше міняються місцями. Хто не встигає – займає місце в центрі кола і гра триває.



Вправа «Пори року моєї душі»

Час :15 хвилин

Мета: зрозуміти власну внутрішню погоду та її вплив на оточуючий світ.

Вступна бесіда.

Не всі свої цілі ми ставимо свідомо. Іноді наші цілі формуються несвідомо, і тільки після того, як ми щось зробимо, ми починаємо розуміти, чого ж нам хотілося насправді.

Інструкція

Ми можемо багато чому навчитися у природи. Зокрема, саме в природі ми спостерігаємо відрадне сталість змін. Всі рослини і тварини проходять через цикл пір року. Зима дарує всім спокій, а комусь дає можливість померти. Навесні життя знову пробуджується. Влітку вона досягає свого повного розквіту, дозрівають плоди. Осінь дозволяє зібрати врожай, а потім природа вступає у наступний цикл становлення, зникнення і нового народження.

Якщо ми хочемо збирати урожай, то сталість зміни часів року повинно нас заспокоювати. Якщо ж ми прив'язуємося лише до мрій про цвітінні, то кругообіг часів року буде нас засмучувати. Точно так само і в нашому житті ми можемо досягати зрілості і пожинати плоди лише в тому випадку, якщо зрозуміємо і приймемо для себе, що багато йде і змінюється, створюючи тим самим передумови виникнення нового.

Нехай ця думка послужить вам відправною точкою для роздумів. Візьміть зараз аркуш паперу і складіть список (приблизно з п'яти пунктів) - перелік того, що у вашому житті відмирає, стає слабкіше, втрачає свою значимість, відступає на другий план. Можливо, закінчується і йде в минуле дружба, робота, шлюб. Може бути змінюється внутрішня позиція або яке-небудь почуття, ваша життєва філософія чи політичні погляди. Зосередьтеся на тому, що змінюється, але при цьому не зникає зовсім.

А тепер складіть ще один список (теж приблизно з п'яти пунктів) - перелік того, що знаходиться в самому початку, в стадії становлення, що поки ще не стало повноцінною частиною вашого життя. Це може бути те, що тільки з'являється або те, що знову повертається, стає все більш важливим і бажаним. Можливо, це нова дружба або зароджується інтерес до кулінарії, або зростаюче бажання подорожувати. Постарайтеся писати як можна більш конкретно.

А тепер виберіть з другого списку той пункт, який вам особливо цікавий. Напишіть до нього невелике пояснення.

Яка його передісторія, що саме зароджується?

Що допомагає і що заважає його появи?

Чи може це стати для вас важливою життєвою метою?

Як ви можете на це налаштуватися?

Як буде виглядати ваше життя, якщо те, що виникло, буде розвиватися далі?

Вправа «Душевна погода інших»

Мета: допомога у розумінні людей, аналіз душевної погоди інших

Час: 15 хвилин

Матеріали: Айвазовський «Неополітанська затока вранці», Айвазовський «9 вал», Е.Мунк «Крик», музичні композиції П.І.Чайковський «Пори року», Л.В.Бетховен «Місячна соната», Бах «Шутка», Моцарт «Турецький марш».

Що можна сказати про людину, в якої найчастіше штормова душевна погода?

Давайте спробуємо зрозуміти, якою була душевна погода у художників, дивлячись на їхні картини.





А що ви скажете про музичні композиції?



Обговорення.

-Чи сподобалася вправа?

-Що саме зрозуміли, прослухавши музику та подивившись картини?



-Чи можна змінити душевну погоду?

Вправа «Асоціація кольорів мого Я»

Мета: релаксація, усвідомлення власного внутрішнього світу

Час: 15 хвилин.

Хід заняття.

Я зараз пропоную вам виконати на кольоровому папері (колір на вибір) малюнок.. Ваше завдання розділитися на пари, створити малюнок- схожість Кожен завдання виконує самостійно, не дивлячись на малюнок іншого. Теми для малюнків: щастя, моя мрія, доброта, біль, образа, радість.

Обговорення:

-Поясніть, чому ви обрали саме такий папір для тем зображення?

-Чи важко було малювати вдвох на одну і ту тему ,не спілкуючись?

-Чи сподобалася вам вправа? Чому?

Релаксація . «Промінчик»

Час: 10 хвилин

Мета :відпочити від важкого дня, дати волю фантазіям.

Хід роботи.

Сядьте зручно, заплющте очі та уявіть, як теплий-теплий промінчик торкається вашого плеча, обличчя, серця… (лунає приємна музика). Тепло обливає вас, сипле золотаві м’які промінчики, які лягають вам на плечі. Ви дихаєте їхнім свіжим ароматом. Відчуйте, як самі линете, ніби птах, у чисте, прозоре небо, повне безкрайнього щастя.

Ваші груди наповнені добром, світлом, ніжністю. Візьміть промінчик у руки. Подаруйте його друзям, батькам, рідним. У вас ще лишилося… Подаруйте по крапельці всім-всім людям. Чуєте? Вони вам дякують. Віддають своє тепло, дарують усмішку -- щиру, привітну, віддану… А промінчик знову і знову стрибає на ваше личко сонячним зайчиком. Ллє своє тепло, обсипає блиском, від якого все стає кращим, приємнішим. Ви купаєтесь у золотавому розмаїтті сонця, від якого до вас лине добро. Воно торкається вашого серця, стукає в нього, просить зайти. Ви відкриваєте своє маленьке серденько і відчуваєте полегшення. Вас огортає сяйвом, зігріває теплом. Ви щасливі, бо вас люблять батьки за вашу вдячність. Вас люблять учителі за вашу повагу, вас люблять друзі -- за вашу вірність.

А промінчики безкінечні. Вони знову і знову гладять, ніжать вас. Обов’язково залишіть їх у пам’яті. Коли втомитесь, розгніваєтесь, образитесь -- згадайте про них, і вам знову стане добре. Ну а зараз давайте повернемось із нашої казки до реального життя, забравши із собою цей чудовий сон. На рахунок «три» розплющте очі…

До зустрічі!

Час: 5 хвилин

Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

ЗАНЯТТЯ 8. »Формула щасливого життя».



Вправа »Добре словечко лежить недалечко»
Час : 5хвилин.
Мета: привітатися, активізувати групу та налаштувати на продуктивну працю.
Психолог. Нехай кожен із вас по колу передає вітання. Зведіть руки разом долонями вгору, тримайте їх перед собою, «наповнюючи» добрими словами. Передайте сусіду ліворуч (праворуч).
Вправа «Моє Я»
Час: 10 хвилин
Мета: показати, що кожна людина є неповторною. Кожна людина-це особистість.
З однакових аркушів паперу, складених навпіл без ножиць сформувати половинки контуру людського тіла, розгорнути фігурки . Поміркувати, чому з однакових папірців за однаковою інструкцією вийшли різні фігурки. Про що це свідчить?
Вправа «Моє життя»
Час: 10 хвилин
Мета: сприйняття власного життєвого шляху
Я пропоную вам розповісти про своє життя п'ятьма словами. У ці п'ять слів ви повинні вмістити все те, що відбувалося, або відбувається у вашому житті.



Притча про сенс життя
Час: 15 хвилин
Одного разу дорогою додому Учитель зустрівся з чоловіком, який кудись так поспішав, що, обганяючи мудреця, випадково зачепив його плечем. Той в свою чергу спокійно і ввічливо звернувся до нього з питанням:

- Скажи, поважний чоловіче, куди це ти так поспішаєш, що нічого не помічаєш на своєму шляху?

- Прошу вибачення, – сказав чоловік, не зменшуючи кроку, – поспішаю я тому, що зайнятий пошуком сенсу життя і не маю права зволікати, поки мета моя не досягнута.
- Що ж, – промовив Учитель, – я чув про одну людину, яка шукала все своє життя цей сенс.
- Сподіваюся, істина відкрилася йому? – поцікавився нетерплячий попутник.
- Так, він помер просвітленим, встигнувши шепнути тим, хто був поруч те, що зрозумів лише помираючи, – відповів Учитель.
- І що ж він сказав?
- Він сказав, що сенс життя – це вибір …
- Що ж, дякую тобі за бесіду, – сказав чоловік, вклонився мудрецеві і майже бігом продовжив свій шлях.
- … вибір, або жити, або все життя витратити на пошуки цього самого сенсу, – закінчив мудрець, але його слова прозвучали вже в порожнечу.
- Обговорення:
- Чи сподобалася вам притча?
- Про що вона?
- Як ви думаєте, чому хлопець недослухав Учителя?
- У чому сенс вашого життя?

Які життєві цінності схожі на велике каміння, які – на мале, які – на пісок?

- Як ви їх розрізняєте?
- У якому порядку ви «наповнюєте глечик» на цьому етапі свого життя?
- Як можна більше дбати про велике каміння?

Вправа «Шкала цінностей»
Мета: створити ієрархію цінностей
Час : 15 хвилин
Хід роботи.
Об’єднання в групи за цінностями, які назвуть учасники, наприклад: сім’я, друзі, краса.
Усі групи отримують однакові набори. Тренер пропонує вибрати з них спочатку 10, потім 5 найважливіших цінностей і поставити в ієрархічній послідовності за ступенем значущості.

Цінності

1. Самостійність як незалежність у судженнях та оцінках	
2. Упевненість у собі (незалежність від внутрішніх протиріч і сумнівів)	
3. Матеріальна забезпеченість (відсутність матеріальних труднощів у житті)	
4. Здоров’я (фізичне й психічне)	
5. Задоволення (життя, сповнене задоволень, приємного проведення часу, безліч розваг)	
6. Цікава робота	
7. Любов (духовна й фізична близькість із коханою людиною)	
8. Свобода й незалежність у вчинках і діях	
9. Краса (відчуття прекрасного в природі й мистецтві)	
10. Гарні й вірні друзі	
11. Пізнання (можливість самоосвіти, розширення кругозору, інтелектуального розвитку)	

12. Щасливе сімейне життя	
13. Творчість (можливість творчої діяльності)	
14. Суспільне визнання (повага з боку інших людей, колективу, товаришів)	
15. Активне діяльне життя	
16. Рівність (братерство, рівні можливості для всіх)	

До життєвих цінностей психологи відносять також цікаву роботу, благополуччя в родині, впевненість у собі, самостійність, наявність гарних і вірних друзів, творчість, красу природи й мистецтва, свободу, життєву мудрість, суспільне визнання.
Рішення приймається спільно. Така технологія допомагає впорядкувати дискусію і навчитися аргументувати свій вибір. Ця вправа допомагає створити ієрархію цінностей, висловити свою думку. Коли учасники виберуть 5 цінностей, попросити щоб ці цінності написали на листках, а потім по черзі групи презентують, вивішуючи на шкалі діаманта. Після завершення вправи варто попросити представників команд ознайомити клас із результатами командної роботи і розповісти про те, як проходила дискусія.
Перегляд відеоролика «Цінуй своє життя, воно прекрасне!»
https://www.youtube.com/watch?v=GYjkgg7JO-M
Час: 10 хвилин
Мета : вміння цінувати своє життя, йти до мети, незважаючи на невдачі, бути сильним, сміливим, наполегливим, долати перешкоди і йти до омріяних цілей.
Обговорення:
Про що цей відеоролик?
Чи вмієте ви цінувати своє життя?
Що ви відчували, коли дивилися відео?
Які ваші життєві цінності?
Що ви робите для того, щоб досягнути омріяної мети?
Вправа «Горіхи» (за Ю. Заріповою)
Мета: усвідомлення та прийняття власної унікальності та
неповторності.
Час: 10 хвилин
Кожен учасник бере горіх, роздивляється його. Потім горіхи складаються назад в кошик і перемішуються. Учні пробують знайти саме свій горіх, аргументуючи вибір.
Обговорення:

- Що допомогло вам знайти саме свій горіх?

Щоб розгледіти людину, треба витратити час, придивитися до неї. Про цінність горіха судять за його внутрішнім наповненням. Він може бути зрілим, зеленим, гнилим, пустим, добрим. Тому не можна складати враження про людину тільки за її зовнішністю. У горіха дуже тверда шкаралупка. Вона потрібна, щоб захистити ніжне ядро. Деякі люди теж ховаються, щоб почувати себе у безпеці, і не можуть зразу відкритись. Для цього повинен пройти певний час.

До зустрічі!

Час: 5 хвилин

Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

ЗАНЯТТЯ 9. «Мій кольоровий всесвіт»



Створення позитивного настрою. Вітання.
Час: 5 хвилин
Візьміть промінь сонця, і спрямуйте його туди, де панує темрява.
Візьміть усмішку і подаруйте її тому, хто її так потребує.
Візьміть доброту і подаруйте тому ,хто сам не вміє віддавати.
Візьміть віру і дайте кожному, хто її не має.
Візьміть любов і несіть її всьому світові.
Дякую!
Знайомство
Час : 5 хвилин
Вправа »Цінністю для мене є …»
Мета*:* розвиток позитивного мислення, налаштування на успіх.
Матеріали: бейджики, папір А-4,фломастери.
Хід заняття.
Доброго дня, дорогі друзі. Рада бачити вас у гарному настрої. Сподіваюсь, що сьогоднішня наша зустріч принесе вам приємні емоції. Перш, ніж ми розпочнемо нашу роботу, нам потрібно познайомитися. У кожного із вас є бейджики. Візьміть фломастери і напишіть на них своє ім’я. Потім, по черзі кожен учасник буде називати своє ім’я і розповість про те що для нього є цінністю у житті. Розповідь можна розпочати словами: «Цінністю для мене є…»
Вступне слово тренера
Час: 5 хвилин
Спостерігаючи, як трава прориває панцир асфальту і пробивається до сонця, мимоволі дивуєшся силі життя, яка таїться в ній. Це прагнення жити в будь-якій ситуації, властиво всьому живому.
Живим істотам невластиво припиняти своє життя мимоволі. І лише вершина всіх земних творінь — людина — інколи здійснює вбивство самої себе. Чому і як це відбувається? Чому загальний закон виживання всього живого раптом перестає діяти, коли мова заходить про людину?
Людина єдина зі всіх живих істот, яка для продовження життя потребує не лише задоволення своїх потреб: у їжі, теплі, сні і продовженні роду. Людині, як істоті не лише тілесній, але і духовній, необхідні свідомість життя і існування ідеалів, до яких вона прагне.
І якщо трапляється крах цих ідеалів, то пропадає сенс, ради якого людина живе. Коли людина не знаходить в собі сил вийти з цієї кризи або перетерпіти її, розв'язка буває страшною — життя, позбавлене сенсу, може викликати у людини бажання припинити своє фізичне існування.
Думка закінчити життя самогубством з'являється тоді, коли людині здається, що їй дуже погано, а шляху поліпшити ситуацію вона не бачить. У наших предків в багатьох поколіннях було багато горя: розруха, голод, війна, але вони все витримали і подарували життя нам.

Життя – це дар. Часто люди в своїй гордині виголошують: «А навіщо мені цей дарунок – життя? Я його не просив!» Так, дійсно не просив. Дарунки взагалі робляться не за проханням, а від чистого серця. Інша справа, як ми сприймаємо цей дарунок і чи цінуємо його!

Тому тема нашого сьогоднішнього заняття «Цінність людського життя»

Вправа -аукціон: «Як розпорядитися своїм життям?»

Час:15 хвилин

Мета :вміння правильно визначати свої життєві цінності, об'єктивно їх оцінювати у власному житті.

Психолог: Для того, щоб зрозуміти, чи вміємо ми визначати правильно життєві цінності, чи вміємо робити вибір, чи об'єктивно оцінюємо значення духовних цінностей у власному житті, проведемо аукціон »Як розпорядитися своїм життям?» Гра допоможе кожному з учасників знайти відповідь на це запитання.

(Психолог роздає учасникам аркуші паперу та умовні «гроші» – папірці (по 6 шт.) На початку гри кожен учасник повинен написати своє ім'я на шести папірцях (умовних грошах). Кожен папірець репрезентує якусь частку учня: його енергію, інтереси, час, ресурси, ідентичність тощо. Через хвилину перед кожним постане вибір «витратити» чи «заощадити» свої «гроші». На продаж будуть виставлені різноманітні товари по парі. Правила гри не дозволяють купити обидва товари, тільки щось одне або нічого. Зрозуміло, що коли закінчуються «гроші», вже нічого не можна купити. Усі покупки можна робити лише тоді, коли «товари» пропонують на продаж. Не можна повернутися до попередньої пари, якщо на продаж уже виставлено наступну пару. Хто робить покупку, віддає свої «гроші» вчителю. Кожен учень записує на окремому аркуші паперу, що придбав. У грі будуть деякі нюанси, за які прийдеться додатково платити, або навпаки будемо повертати гроші.)

ЛОТИ(кожен лот демонструється на мультимедійному екрані)

Тим хто вибрав здорову сім'ю повертають два папірці, як винагороду.

Ті, хто вибрали 5 років насолоди, повинні додатково сплати один папірець, оскільки за певні речі, ми повинні платити більше ніж здається спочатку.

Більше не дозволено робити покупки, ті папірці, які не були використані, вважають знеціненими.

Запитання для обговорення:

1. Яка покупка сподобалася вам найбільше?
2. Чи шкодуєте ви, що не зробили якусь покупку?
3. Чи хотілося б вам поміняти деякі правила гри? (так само в житті назад неможна нічого вернути)
4. Чого ви навчились виконуючи цю вправу?

«Притча про життя»

Час: 7 хвилин

Мета: наше життя-відображення наших вчинків.

Одного разу хлопчик з батьком вирушили в гори. Несподівано хлопчик спіткнувся і впав. Боляче, вдарившись він закричав: «О-о-о-й!» На свій подив він почув, як десь далеко в горах якийсь голос відповів йому: «О-о-о-й!» Зацікавившись він прокричав: «Ти хто?» І у відповідь почув: «Ти хто?» Розгніваний такою відповіддю хлопчик голосно вигукнув: «Боягуз!» До нього долинула відповідь: «Боягуз!» Хлопчик поглянув на батька й запитав: «Що це таке?» Батько усміхнувся і сказав: «Синку, а тепер послухай уважно» І він прокричав у напрямку гір: «Я в захваті від тебе!» Голос відповів: «Я в захваті від тебе!» Він знову прокричав: «Ти переможець!» Голос відповів: «Ти переможець» Хлопчик здивовано подивився на батька. Тоді батько пояснив синові: «Люди називають цей голос ВІДЛУННЯМ, а насправді – це ЖИТТЯ. Воно повертає тобі назад усе, що ти

говориш і робиш. Наше життя – просте відображення наших вчинків. Життя поверне тобі все, що ти дав йому!».

Запитання для обговорення:

Що ви зрозуміли послухавши дану притчу?

Життя - це не тире між двома датами. Це кожна прожита тобою хвилина. Усі хвилини твого життя – чисті сторінки. Тобі належить їх заповнити!!!

Арт-терапевтична вправа «Опора»

Час: 15 хвилин

Мета : подолання внутрішньої тривоги. депресії, стресів.

Матеріали: аркуші паперу А-4, олівці та фарби.

Хід роботи.

Коли людина народжується, її підтримують батьки. Дитина вчиться робити перші кроки, а батьки кажуть: «Давай уперед, у тебе все вийде!». Таким чином, у дитини формується внутрішній стрижень чи внутрішня опора. У міру взаємодії у соціумі внутрішня опора може зміцнюватися або навпаки.

Внутрішню опору можна розвивати та застосовувати у практиці свого життя.

Коли виникають важкі ситуації чи стресові, чи ситуації вибору звернення до внутрішньої опори може допомогти прийняти ситуацію, підтримати себе, зробити усвідомлений вибір. Поки ми живемо, немає нічого неможливого.

Цю вправу Ви можете зробити самі як практику самодопомоги. Коли на душі тоскно, коли опановує нудьга, депресивний стан, або при стресах.

Підготуйте аркуші паперу, олівці та фарби. Сядьте зручніше.

Зробіть кілька повних циклів вдихів та видихів. Розслабтеся.

Задайте собі питання:

На що я можу спертися в собі?

Не поспішайте ... навіть коли здається, що немає сил і ресурсів, можна прислухатися і знайти в собі маленький промінець світла. Запишіть відповідь…

Що мене зміцнює?

На що я можу спертися у зовнішньому світі?

Напишіть на папері.

Намалюйте свою опору. Малюнок «Моя опора»

Коли закінчите малювати, розгляньте свій малюнок

Як хотілося б Вам назвати свій малюнок?

Питання для самоаналізу:

Що означають для Вас кольори, які Ви використали у своїй роботі.

Ваші ресурси, які Ви бачите на малюнку.

Що означає для Вас опора?

Наступним етапом самодопомоги може бути другий малюнок: Яку опору хочу мати (розвинути)

Намалювати таку опору, яка мені допоможе впоратися зі складною/стресовою ситуацією.

Коли закінчите малювати, розгляньте свій малюнок

Що ще мені може допомогти впоратися з цією ситуацією (стресовою, важкою)

Які ресурси я можу у собі розвинути?

До кого я міг би звернутися за допомогою?

Розвивайте свої внутрішні опори, і згодом внутрішніх опор стане більше!



Вправа «Фотоальбом»
Мета: розуміння взаємин у родині
Час: 20 хвилин
Матеріали: сімейні фото кожного із учасників, ножиці, клей, фломастери (фарби), папір.
Хід роботи.
Принесені фотографії розкладають так, щоб їх добре було видно. Ведучий ставить дитині запитання, що стосується зображених на фото людей, після чого визначаються фотографії, які учасникові не подобаються. Ведучий уточнює, що саме не подобається учасникові на фотографії, і пропонує зробити так, щоб вона їй сподобалася: розмалювати фотографію, вирізати тих людей, які їй не дуже подобаються. Змінені фотографії складаються в окремий альбом (в нашому випадку в альбом для малювання, в який пізніше можна буде вклеїти змінені фото). Альбоми учасники забирають із собою, і за необхідності додають туди нові фото.
Обговорення:
-Чим для ваз пізнавальною виявилася ця вправа?
-Чи допомогла вона вам змінити ставлення до тих чи інших ситуацій?
Вправа-релаксація «Країна фантазій»
Час: 10 хвилин
Мет: повірити в свою унікальність і неповторність.
Я хочу запросити вас у подорож в країну фантазій, під час якого ви почуєте багато чудових і приємних слів в свою адресу. Сідайте зручніше, закрийте очі, розслабтесь. «Ти знаєш про те, що всередині кожного з нас ховається неповторна і чудова зірка? Ця зірка відрізняє нас від решти людей. Адже у кожного з нас є зірка своя особиста. Деякі зірки відрізняються одна від одної по кольору, деякі – по розміру, але кожний із нас несе в своїй душі цю зірку, яка робить нас унікальною і неповторною людиною. Давай знайдемо свою особисту зірку. Може бути, що особиста зірка знаходиться у вашій голові, можливо – вона ховається у вашому серці, в животі або ще десь. Як тільки ви знайдете свою чудову зірку, тихенько підніми руку». Зачекайте поки діти дадуть вам сигнал про те, що знайшли свою чудову зірку.
- «Чудово! Ви знайшли свою зірку. Подивиться на неї уважніше. Якого вона кольору? Якого розміру? А тепер уявіть собі яке щасливе і задоволене обличчя у вашої зірки. Ви бачите широку усмішку на її обличчі? А, може бути, ви бачите її маленьку посмішку? Коли ви роздивитеся посмішку на обличчі своєї зірки, знову тихенько підніміть руку». Зачекайте поки всі діти подадуть сигнал.
«Ваша зірка сміється чи посміхається, тому що вона знає одну велику і важливу таємницю».(Почніть говорити тихим голосом)»Обережно, обережно візьми свою зірку на руки, піднеси її до вуха і уважно послухай, що вона хоче вам сказати. Нехай вона розповість вам, чому ви таки унікальні і неповторні. Після того як ви уважно вислухаєте все, що скаже вам ваша зірка, знову тихенько підніміть руку».
Знову дочекайтесь поки діти піднімуть руку. «Тепер ви знаєте, чому ви такі унікальні і неповторні. Тепер акуратно помістіть свою зірку глибоко на дно вашої душі, туди, де ви її знайшли. Тепер вона завжди буде нагадувати вам про вашу неповторність і особливість. Тихенько скажіть самому собі: «Я - унікальна і неповторна людина!». А тепер ви можете потягнутися, по черзі напружуючи і розслабляючи всі м’язи тіла. Попрощайтеся зі своєю

зіркою і поступово відкрийте очі».
Питання для обговорення:
-Де ви знайшли свою особливу зірку?
-Чи є у неї ім'я?
-Чи подобається вона вам?
-Що вона вам сказала?
-Тепер ви вірите в свою унікальність і особливість?
-Як ви тепер себе почуваєте?
- Чи хочете ви час від часу чути від інших людей про те, що ви хороші, чудові, особливі?

Вправа «Цінності в житті»

Час: 10 хвилин

Мета: формувати в учнів систему цілісного сприйняття цінностей.

Матеріали: скляна банка, великі камінці, галька, пісок.

Психолог заповнює банку спочатку великими камінцями, потім галькою, потім піском і кожен раз запитує в учнів чи вона повна.

Уявіть, що банка – це ваше життя. Великі камені – важливі речі: сім'я, здоров'я, друзі і т. д. Якби все інше було втрачено, і тільки вони залишились, ваше життя було б усе ще повним.

Галька – речі, які також мають значення, подібно до дому, роботи, захоплення і т. д. Пісок – усе інше, дрібниці життя. Якщо ви спочатку насипите в банку пісок, то не буде місця для гальки і каменів.

Обговорення:

Так само і в житті. Коли витрачаєте весь час та енергію на дрібниці, у вас ніколи не буде місця для важливих речей.

Зверніть увагу на речі, які є необхідними для вашого щастя. Піклуйтеся спочатку про «камені», це важливо. Решта – «пісок».

-Що б ви першим кмнули у банку?
-Якими для вас є життєві цінності?
-Чи змінюються вони з роками?

До зустрічі!

Вправа «Чарівна сила усмішки»

Мета: Розвивати навички групової взаємодії, позитивні емоції.

Час: 10 хвилин

Учасники повертаються по колу один до одного і дарують усмішку, при цьому говорячи компліменти і діляться враженнями від заняття.

Обговорення:

-Чи сподобалося вам?
-Чи приємно було дарувати посмішку?
-Чи приємно було отримувати посмішку?
-Чи важко було казати компліменти?

ЗАНЯТТЯ 10. Дорога моїх бажань і можливостей.

Чарівне привітання »Мої бажання і можливості»

Час: 5 хвилин

Мета: показати учням необхідність узгодження своїх бажань і можливостей.

Завдання:

• підвести учнів до розуміння необхідності пріоритизації бажань;
• показати учням важливість аналізу ресурсів щодо здійснення бажань;
• допомогти учням зрозуміти, що людина має узгоджувати свої бажання і можливості

Матеріали та обладнання: папір А4 – за кількістю учасників; папір А5–по 4 аркуші на кожного учасника.

Хід заняття

Вступне слово психолога

Час: 5 хвилин

Кожна людина індивідуальна. У кожної є свої бажання і водночас свої можливості. Іноді в різних людей вони однакові, а іноді – дуже різняться. На цьому занятті поговоримо про необхідність визначення пріоритетних бажань, важливість врахування ресурсів для їх здійснення, зрозуміємо, що необхідно узгоджувати свої бажання з власними можливостями.



Моделювальна гра «Подорож у Країну здійснення мрій»

Час: 15 хвилин

1. Психолог зазначає, що існують короткострокові (те, чого людина хоче досягти зараз, через тиждень чи місяць) і довгострокові (те, чого бажає людина, але для досягнення цього потрібен час – рік, кілька років) цілі (ціль – конкретизована мрія, результат, якого прагне людина).

«Якоюсь мірою життя нагадує річку, по якій ми пливемо в човні. Можна нічого не робити в човні, просто плисти за течією. Час від часу човен прибиватиме до якогось берега, де ви можете побути певний час, доки не будете готові плисти далі. Якісь місця зупинок будуть прекрасними, якісь – жахливими. Багато комарів, немає тіні, нема з чого розпалити вогнище, занадто скеляста місцевість й ніде поставити намет.

Припустимо, вам хочеться потрапити в якесь особливе місце на річці. Визнаєте, що це – райський куточок. Воно безпечне, красиве, там дивний клімат. Там привітні люди й немає неприємностей. Але ви не зможете

туди потрапити, якщо просто плистимете за течією, тому мусите триматися певного курсу. Коли ви йтимете за курсом, то пройдете через кілька плинів, іноді, може, доведеться навіть гребти проти течії. Там можуть бути пороги, перешкоди. Можливо, вам навіть доведеться тягнути човен уздовж берега. Це набагато складніше, ніж просто лежати в човні і плисти за течією.

Утім зусилля ваші вартують того. Ви знаєте, куди вам плисти, тому плануватимете цю подорож якомога ретельніше. А це означає, що, ймовірно, на річці у вас будуть безсонні ночі, ви змушені будете шукати чисту воду та нормальну їжу. Однак, коли ви втомлюватиметеся гребти, то образ того, що ви побачите й отримаєте, зігріватиме вас. І це додасть вам додаткової енергії, спонукатиме вас іти до мети. Ви, можливо, зробили неправильний крок і трішки заблукали, та, оскільки знаєте, куди плисти, і у вас є карта, визначте шлях. Нагородою ж для вас буде острів, де ви залишите біля берега човен і насолодитеся життям на острові». Психолог наголошує, що розроблення маршруту впродовж життя – це планування життя, приклад визначення довгострокових цілей.

2. Психолог просить кожного з учнів записати на аркушах зверху свої чотири найважливіші мрії (кожну на окремому аркуші).

3. Далі психолог просить учнів уявити, що всі вони збираються у велику подорож у Країну здійснення мрій, і дає такі інструкції. Розкладіть аркуші перед собою. Ви готові до подорожі і починаєте пакувати валізи. На жаль, на все місця не вистачає. Кожен з вас має залишити одну зі своїх мрій. Подумайте, будь ласка, яку саме, і приберіть один із аркушів. Ми сідаємо в авто й починаємо подорож. Проте через певний час авто виходить з ладу й

нам доведеться продовжувати подорож пішки. Утім наш багаж дуже важкий, і ми мусимо залишити ще одну мрію. Подумайте, будь ласка, яку саме, і заберіть ще один із аркушів. Ми дісталися кордону Країни здійснення мрій, але на кордоні встановлені обмеження на багаж, а наші валізи дуже важкі. Ми повинні залишити ще одну мрію. Подумайте, будь ласка, яку саме, і приберіть ще один із аркушів. Отже, до Країни здійснення мрій ми дісталися лише з однією мрією.

Запитання для обговорення:

• Яку мрію ви зберегли? Чому?

• Яку мрію залишити було найважче?

• Якими критеріями ви керувалися, обираючи мрію, яку мали залишити?

• Які ви можете зробити висновки за результатами нашої подорожі?

Які ж ресурси потрібні для здійснення мрії? (Учні дають відповіді, психолог записує на дошці)

До уваги психолога! Слід наголосити на тому, що під ресурсами ми розуміємо не тільки матеріальні можливості, а й наявність певних знань і вмінь, підтримку й допомогу близьких та оточення тощо.

Вправа «Малюємо дорогу життя»

Час: 15 хвилин

Мета: зануритися у власний світ, переосмислити власний досвід, звільнитися від негативу, наповнитися позитивом, віднайти внутрішні ресурси для відновлення.

Для роботи використовуйте кольорові олівці. Використовуйте ті кольори, які підкаже вам інтуїція. Проаналізувати, допрацювати ви зможете вдома. Ця робота для особистісного користування. Заспокойтесь, прислухайтесь до себе і розпочнемо. Життєву дорогу можна зобразити по різному. Я пропоную вам зобразити її у вигляді трьох кіл : коло минулого, коло теперішнього і коло майбутнього. Розміщення на аркуші, розмір кіл, колір обираєте за власним відчуттям. Оберіть колір, який для вас символізує минуле. Промалюйте коло. Оберіть колір, який символізує теперішній час. Промалюйте коло. Оберіть колір для майбутнього. Промалюйте коло.

І. Попрацюймо з минулим. Минуле... Його вже немає. Змінити його вже ніхто не може. Але ми добре пам’ятаємо деякі події. Причому, одні з них – з радістю, інші – з сумом. Спробуймо розкласти ці події в уявний сейф для суму та в скриньку радості. Намалюйте уявні сейф та скриньку, зробіть схематичні малюнки, подій, які б ви хотіли туди помістити. Використовуйте кольори. (Учасники працюють). Питання для обговорення:

– Як почувалися?

– Що було важко?

Висновок: У нашому минулому є величезний ресурс – це наш досвід. Досвід стосунків, досвід у розв'язання проблем, у прояві емоцій і т.п. Саме цим досвідом можна скористатися надалі.

ІІ. Попрацюймо з майбутнім. Майбуття… Воно в нашій уяві. Це наші сподівання, мрії, бажання, цілі, плани. Саме бачення майбутнього підіймає людину з ліжка, спонукає рухатися, здійснювати подвиги, досягати бажаного. Ви теж бачите власне майбутнє.

– Яке воно?

– Якого кольору?

– Які події-зірочки вам там виблискують?

Намалюйте уявне, активізуйте його здійснення. (Учасники працюють).

Питання для обговорення:

- Як почувалися?

- Що було важко?

Висновок: бачення майбутнього, його планування, надії, мрії про краще – величезний ресурс для людини, ніби крила, що підіймають і несуть до кращого.

ІІІ. Попрацюймо з теперішнім. Жити минулим чи лише надіятися на майбутнє – це втрачати час, втрачати смак реального життя. Саме «тут і тепер» є вирішальним. Саме

об'єктивне відчуття сьогодення допомагає бачити позитив, відчувати радість, задоволення – всі реальні емоції життя. Саме тут і тепер можна щось змінювати, при цьому використовувати досвід та мрії як ресурс. Ви перебуваєте в теперішньому часі. Оберіть колір, який символізує вас. Та поставте в колі теперішнього крапку. Ви – тут. Саме тут ви відчуваєте кольори життя. Зафарбуйте, які кольори присутні у вашому сьогоденні. (Учасники працюють.)

– Яка подія сьогодні вас найбільше радує? Запишіть.

– Яка найбільша цінність у вас є на цей момент? Запишіть.

Висновок:

Ви записали те головне, що є на сьогодні для вас ресурсом; те, що допомагає вам, підживлює вас, відновлює ваші резерви.

– Про кого ви найбільше турбуєтеся на цей момент свого життя? Запишіть.

– Чи є в списку турботи ви самі?

Висновок: турбота про себе, віра в себе – це теж величезний ресурс. Турбуючись про себе, ви даєте шанс собі турбуватися про інших. Тому все: віра, відповідальність, турбота, рівновага, реакції, емоції, думки, бажання вдосконалювати себе, працювати над собою, знаходити резерви та ресурси для відновлення–все це у ваших руках.

- Яку мрію ви зберегли? Чому?
- Яку мрію залишити було найважче?
- Якими критеріями ви керувалися, обираючи мрію, яку мали залишити?
- Які ви можете зробити висновки за результатами нашої подорожі?
- Які ж ресурси потрібні для здійснення мрії ?

(Учні дають відповіді, психолог записує на дошці)

Слід наголосити на тому, що під ресурсами ми розуміємо не тільки матеріальні можливості, а й наявність певних знань і вмінь, підтримку й допомогу близьких та оточення тощо.

Ми назвали всі ресурси, які потрібні для здійснення мрії. А тепер зверніть увагу на свої особисті сильні риси характеру і попрацюємо з ними.

Індивідуальна робота «Те ,чого хочу і те, що можу»

Час: 10 хвилин

Психолог роздає учням аркуші паперу з таблицею та просить :

у першу колонку записати ті чотири мрії з якими ви, подорожували до країни мрій

у другій оцінити власне бажання щодо здійснення мрій, від 1до 12 балів

у третю оцінити власні можливості, щодо здійснення мрій ,від 1до 12 балів

в останній колонці проставити загальну суму балів.

Мрія	Бажання	Можливості	Загальний бал

•Запитання для обговорення:

• Яка з ваших мрій набрала найбільшу кількість балів? Чи стало це для вас несподіванкою? Чому?

• Чи завжди наші бажання збігаються з нашими можливостями? Чому?

Іформаційне повідомлення «Почни думати позитивно»

Час: 5 хвилин

Мета : навчитися думати позитивно.

»Це неможливо», - сказала Причина.
»Це безвідповідально», - зауважив Досвід.
»Це марно», - відрізала Гордість.
»Спробуй …» - прошепотіла Мрія.

Напевно, на сьогодні, ніхто не буде заперечувати силу позитивного мислення. Про силу думок свідчать досліди Масару Емото, котрий сфотографував кристали води. Якщо рідина знаходилась в приміщенні, де сварились та злились, то її кристали були деформованими, а якщо вода знаходилась в кімнаті, де проговорювалися слова любові, то

утворювався кристал, схожий на прекрасну сніжинку. Ми складаємося з води приблизно на 80%. Виходить, своїми думками ми змінюємо себе!

Вправа «Подарунок, який неможливо купити»

Мета: допомогти учням замислитися над тим, як вони своїми вчинками можуть допомагати іншим.

Час: 15 хвилин.

Психолог. Ось і все. Сьогодні це останнє заняття. Впродовж усього періоду ми мали можливість не тільки повчитися, попрацювати, а й поспілкуватися між собою. А для того, щоб кожен із вас пам'ятав наш тренінг, я пропоную кожному учасникові підготувати подарунок. Усі подарунки ми готуватимемо самі – побажання чи малюнок.

Вправа »Воскова свічка»

Час*:* 5 хвилин

Мета: зняття психологічних та фізичних затисків. Створення в групі атмосфери емоційної свободи, відкритості, дружелюбності і довіри один до одного.

Станьте у тісне коло. Бажаючий стає у центр кола, закриває очі і дозволяє групі похитати себе, тримаючи за плечі і верхню частину тулуба. Ц е може бути рух за годинниковою стрілкою або навпаки.

Обговорення.

-Як ти почував коли був у центрі кола?

-Чи є відмінності у поведінці групи залежно від того, хто є в центрі кола?

Рефлексія. Вправа «Ще зустрінемось!»

Час: 10 хвилин

Наші заняття завершилися. Потрібно багато ще осмислити. Робота над пізнанням себе не закінчується ніколи.

– Як почувалися на заняттях?

– Що нового відкрили в собі?

– Чи поглянули на себе з іншої точки зору?

– Що було корисним ?

– Чи здійснилися очікування?

Учасники висловлюються та чіпляють на уявній галявині квіти, що розпустилися.

До зустрічі!