

УДК 37.015.3:688.72"364"

Л. Кльоц,
кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри психології,
комунальний заклад «Житомирський
обласний інститут післядипломної
педагогічної освіти»
Житомирської обласної ради

Досвід використання терапевтичної іграшки у психологічній підтримці учасників освітнього процесу у період воєнного стану

Упродовж 2022–2023 рр. у КЗ «Житомирський ОІППО» ЖОР реалізується експериментально-досвідна робота за програмою «Психолого-педагогічні особливості трансформації травмівних переживань дітей засобами терапевтичної іграшки». Одним із поставлених завдань було вивчення найкращого досвіду психологів у використанні терапевтичної іграшки у психологічній підтримці дітей.

Війна стала серйозним викликом для психологів, педагогів щодо психологічних інструментів допомоги дітям, які переживають травмівні події, пов'язані з війною. Одним із дієвих психологічних інструментів у подоланні травмівних переживань виявилась терапевтична іграшка.

Чому саме іграшка? По-перше, це дуже природно. Із раннього дитинства у нашій культурі іграшка супроводжує дитину. Вона втішає, забавляє, розвиває, надихає... Діти беруть її у ліжко, коли їм страшно; притуляють до себе, коли потрапляють у новий простір; діляться з нею секретами, коли потрібен хтось, хто вислухає; грають з нею, коли потрібен друг.

По-друге, це екологічно щодо дитини. Іграшка дає можливість відреагувати важкі емоції, переживання без занурення у пережиту подію.

По-третє, іграшка виступає містком, який з'єднує дитину зі світом. Вона вчиться спілкуватись, долати проблеми... У процесі гри дитина освоює досвід у доступній для неї формі, відображаючи різні сфери людської діяльності. Образ, який закріплюється в іграшці, є частиною суспільного досвіду. Через призму власного досвіду та сприйняття дитиною, цей образ впливає на механізм формування копінг-стратегій дитини в різних ситуаціях.

По-четверте, іграшка є гарним діагностом стану дитини. Гра, взаємодія дитини з іграшкою віддзеркалює її потреби, страхи, побоювання тощо.

Використання іграшок у психологічній підтримці дозволяє вирішувати кілька важливих психотерапевтичних завдань, що виникають внаслідок переживання травмівних подій, тривалого психоемоційного напруження, а саме: повертає почуття безпеки, віри, надії; вчить, як вправлятися зі своїми емоціями; надихає дитину на творчість; надає впевненості для самовираження;

допомагає спілкуванню; повертає дитину до розуміння власного «Я», піднімаючи її у розвитку на вищій щабель – вміння справлятися із життєвими викликами.

У даній публікації ми пропонуємо деякі розробки психологів, педагогів, які демонструють використання терапевтичної іграшки у психологічній підтримці дітей.

Заняття «Монстрик і я»

Діна Ігорівна Зеленко,
вчителька початкових класів,
Рижанський ліцей Житомирської області

Вікова категорія: 9–10 років.

Кількість учасників: 15–20 учасників.

Очікуваний результат: збагачення досвіду емоційних переживань і способів їх подолання дитиною, взаємодія із дитячими страхами через призму зміни фокусу відношення до них, формування відчуття безпеки, впевненості у собі.

Опис терапевтичної іграшки – кишеньковий монстрик.

Чому саме монстрики? В кожному з нас є свій «внутрішній монстр». Дитина сприймає світ через символи, метафори і завдяки всьому цьому фантазійному світові монстрів у неї розвивається творче мислення, власна фантазія. Саме ці істоти показують їй, що у світі є зло, і весь накопичений негатив можна злити в «посудину». За допомогою такого інструмента діти вчаться взаємодіяти зі своїми страхами в контрольованому безпечному середовищі, відчувати себе переможцем та формувати впевненість у собі. Під час війни така іграшка може бути захистом для дитини. Якщо вона боїться спускатися в укриття або лякається сирен, то може взяти із собою монстрика, у якого он скільки зубів, очей, ріжок. Він точно зможе захистити її.

Як виглядають ці монстрики? Терапевтичні монстри – милі, пухнасті, м'якенькі на дотик створіння, компактного розміру (вміщаються в кишені або долоні), виготовлені із пряжі, тому приємні на дотик. Колір ниток кожна дитина обирає самостійно. Вони можуть бути однотонними або багатоколірними. Це дає змогу вчителю проаналізувати обрану колірну гаму. Виготовляє його дитина самостійно. Усі інші частини тіла та аксесуари додає за бажанням, створюючи додатковий ґрунт для аналізу педагогом.

Покрокова інструкція виготовлення іграшки



Ранкова зустріч

Тема. Монстрик і я.

Мета: активізувати через уяву ресурси несвідомого, пов'язані з фантазійним світом монстрів; вчити контактувати з об'єктом страху та «володіти» страхом через зміну фокуса відносин до нього, змінювати внутрішні установки щодо реагування на тривожні моменти життя; збагатити досвід емоційних переживань і способів їх подолання; послаблювати травмуючий вплив страху на дитину через відображення його на малюнку; формувати впевненість у собі; викликати позитивні емоції і відчуття свободи від тривоги; продовжувати згуртовувати дитячий колектив, виявляти активність і відповідальність у процесі творення колективної роботи; розвивати творчу уяву та мислення; виховувати повагу до однокласників, впевненість у собі.

Обладнання: мінімонстрики з пряжі для кожної дитини та вчителя, картонні дзеркальця для визначення настрою, картки із казкою про Монстрика, набори цеглинок Lego, кольорові олівці, аркуші білого паперу, імпровізований картонний сейф, замок, картки для поділу на групи, картка до вправ «Подаруночок для монстрика», «Кубик кидай – деталі вибери!», 5 кубиків із гранями, палка для селфі, телефон, екран проектора.

Хід ранкової зустрічі

(Діти сідають на подушечки на килимку)

1. Привітання

З новим днем усіх вітайте
Та у коло поспішайте!
Монстро-друга діставайте!
Страшно-смішно всіх лякайте!
Ви «привіт» скажіть хутчіше,
Стане значно веселіше!

Вправа «Монстропривітання» (додаток 1)

- Діти, ми зібралися у ранковому колі, щоб привітатись із друзями-однокласниками та мінімонстриками, що живуть у нашій кишені. Давайте по черзі скажемо вітальне слово «Привіт!» з різним інтонаційним забарвленням – страшно або смішно.

Методична порада. Вправа продовжується до тих пір, поки всі діти по колу не привітаються.

Вправа «Дзеркало настрою» (додаток 2)

- Давайте заглянемо у наші чарівні дзеркальця та відтворимо там наш настрій та настрої кишенькових монстриків. Для цього оберіть фломастер та намалюйте емоції на екрані.

Методична порада. Вчитель слідкує за виконанням завдання та аналізує результати.

2. Обмін інформацією

Метод «Мозковий штурм»

- Чому, на вашу думку, деяким монстрикам буває сумно та страшно?

- Діти, що таке страх у вашому розумінні?
- Чи часто ви відчуваєте почуття страху?
- Що вам допомагає позбавитися страху?
- Яких ви знаєте відомих страшних персонажів (з кінофільмів, казок, мультфільмів).

Читання казки про Монстрика (додаток 3)

- Пропоную прочитати казку про одного такого монстрика, який жив під ліжком.

Методична порада. Вчитель підводить дітей до потрібної відповіді.

Обговорення прочитаного/прослуханого та аналіз тексту за допомогою

Lego

- Монстрик жив у шафі? (так – синій, ні – зелений)
- Монстрик був зелений? (так – червоний, ні – помаранчевий)
- Він прокидався зранку? (так – жовтий, ні – блакитний)
- Всі монстри боялися мишей? (так – синій, ні – помаранчевий)
- Першим вирішила з монстриком познайомитись дитина? (так – зелений, ні – синій)
- Після знайомства вони ніколи не спілкувались? (так – червоний, ні – жовтий)

Методична порада. Вчитель слідкує за правильністю відповідей дітей.

Вправа «Закінчи речення»

Монстрик боявся...

Дитина боялася...

Обидвоє чекали заходу сонця, щоб...

Неможливо боятися того, хто...

Методична порада. Вчитель слідкує за правильністю відповідей дітей, допомагає у разі потреби.

Вправа «Розкажи про свій страх»

- Чи були у вас випадки, коли ви чогось боялись або вам було страшно?
- Чи подружились ви із монстриками під власним ліжком?
- Отже, діти, можна зробити висновок про те, що всі люди іноді чогось бояться, і страх – це почуття, яке властиве кожній людині.

Методична порада. Вчитель розповідає свою історію про страх, який пережив особисто, та підводить дітей до потрібного висновку.

Гра «Ти де?» – «Я тут!»

- На аркуші паперу зобразіть власний страх у вигляді малюнка. Пропоную сильно зім'яти зображене та помістити у надійний «сейф» (із замком), звідки він не зможе втекти.

Методична порада. Вчитель виконує завдання разом із дітьми та замикає імпровізований «сейф» на очах у них.

3. Групове заняття

Поділ на групи (додаток 4)

- Оберіть картинку із зображенням того кольору, який вам найбільше подобається. Об'єднайтесь у групи.

Методична порада. Вчитель слідкує за тим, щоб кожен отримав картку і зайняв місце у групі відповідно до обраного кольору.

Вправа «Подаруночок для монстрика» (додаток 5)

- Що ми можемо зробити, щоб підняти настрій усім монстрикам, яким сумно та страшно? (погратися з ними, повеселитися разом, подарувати подарунок)

- Пропоную вам обрати подаруночок для вашого монстрика із чарівним словом та пояснити, чому йому необхідний саме цей дарунок.

Методична порада. Вчитель підводить дітей до потрібної відповіді, допомагає у разі потреби.

Вправа «Кубик кидай – деталі вибирай!» (додаток 6)

- Кожна група отримала геометричну фігуру та кубик із гранями, на яких зображена різна кількість крапок. Завдання: щоразу підкидаючи куб, обирайте необхідні деталі, що припадають на його грань (очі, рот, ріжки) та зобразіть безстрашного монстрика, що захищатиме нас у стресових ситуаціях.

Методична порада. Вчитель допомагає дітям у разі потреби.

Презентація робіт

Вправа «Сінквейн»

- Складіть вірш-сінквейн про власного монстрика безстрашності, де перший рядок – це слово «монстрик», другий – який він? (добираємо 2 слова), третій – що він робить? (добираємо 3 слова), четвертий – складаємо речення про нього, п'ятий – слово-емоція, яке пов'язане з даним поняттям.

Методична порада. Вчитель слідкує за виконанням завдань, допомагає у разі потреби.

Презентація робіт

Вправа «Селфі»

- Діти, відчуття та емоції інших людей ми можемо переглядати на фотокадрах. Зараз ми створимо і розглянемо фото, але не звичайні, а фотографії-селфі з монстриком.

- Чи знаєте ви, що це таке?

- Створення селфі перетворилося в особливий жанр мистецтва, який, на думку підлітків і навіть дорослих людей, може передати «живі» емоції людини, її настрій і навколишнє оточення. Одна з причин такої популярності – також бажання заповнити профілі в соціальних мережах яскравими картинками, які підтверджують захопливі пригоди. Селфі можна зробити за допомогою спеціальної палки для селфі.

- Зараз кожен учень групи має показати емоцію та зробити селфі, що проєктуватиметься на екран проєктора. Колективно визначатимемо, які емоції бачимо на обличчях.

Методична порада. Вчитель слідкує за виконанням завдань, допомагає у разі потреби, демонструє фото та обговорює їх разом із дітьми.

4. Щоденні новини

Крісло автора

- Дитина дня (або за бажанням) розповість нам страшну історію, що починається словами: «У чорній-пречорній кімнаті жив злий чорний-пречорний монстр...»

(Дитина дня розповідає у кріслі автора страшну вигадану історію)

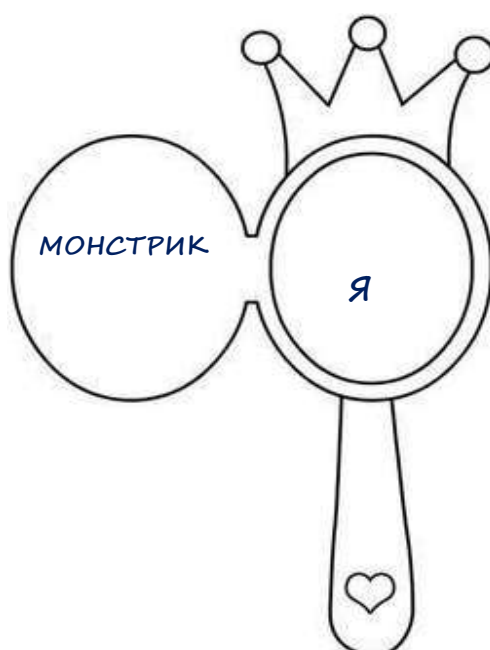
- Настав час щоденних новин. Сьогодні з прогнозом погоди нас познайомить ... *(ім'я дитини)*.

- Пора року...
- Місяць...
- Число..
- День тижня...

Додаток 1



Додаток 2



Казка про Монстрика, який живе під ліжком

Під ліжком жив маленький Монстрик. Він був чарівним створінням зеленого кольору з різнокольоровими плямами. Прокидаючись із заходом сонця, він любив спостерігати за зірками і місяцем, слухати нічні звуки і насолоджуватися тишею. І все б добре, але Монстрик боявся. Дуже-дуже сильно боявся. Адже всі монстри кажуть, і великі, і маленькі, що десь на ліжку живе Дитина! І вона дуже страшна і може щось зробити. Що саме, Монстрик так і не дізнався, але був упевнений – напевно щось дуже страшне.

І ось одного разу, коли Монстрик лежав під своїм ліжком і милувався пластівцями снігу, до нього під ліжко заглянуло Щось. Він злякався і навіть не зрозумів, що відбувається. Побачив лише блиск синіх очей та незвичайну шерсть, що стирчала на голові. Але цікаво, Щось теж перелякалось і відразу зникло. «Та це ж була Дитина! – зрозумів Монстрик. І йому стало ще страшніше, проте не менш цікаво!

– «Ще ніхто в школі монстрів ніколи не бачив справжню Дитину! Взавтра всім-всім розповім! Еххх... Ніхто ж мені не повірить», – подумав він. Йому спала на думку ідея – треба знайти підтвердження, що на його ліжку живе саме вона.

Вибиратися із-під ліжка було моторошно, тому Монстрик витягнув лише одну лапку. Але ніхто на нього не нападав. Спробував вибратися повністю. На ліжку сиділа справжня Дитина. Ось тільки вона зовсім не страшна, а, навпаки, перелякана якась. І він тихо сказав:

– Привіт тому, хто живе на ліжку.

– Привіт! – сказали йому у відповідь. Мама вчила його, що ввічливі монстри обов'язково повинні представитись. Хоч і було страшно, але він сказав:

– Я – Монстрик! Живу під ліжком. А ти Дитина, так?

Той, хто сидів на ліжку, боявся уявити, хто там може жити. А виявилось, що це пухнасте створіння, чимось схоже на улюбленого кота Тимка. Страх вмить зник.

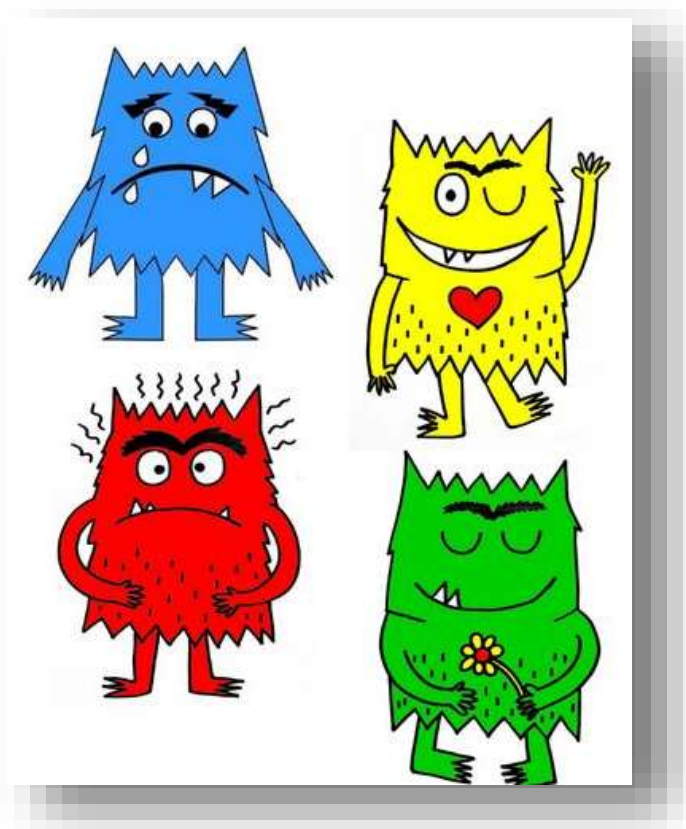
– А чому ти живеш під моїм ліжком? – запитала Дитина.

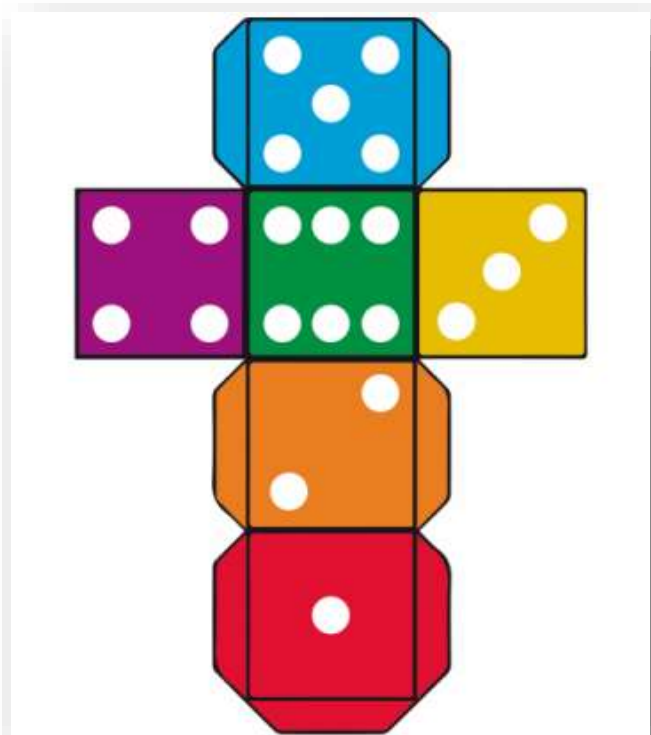
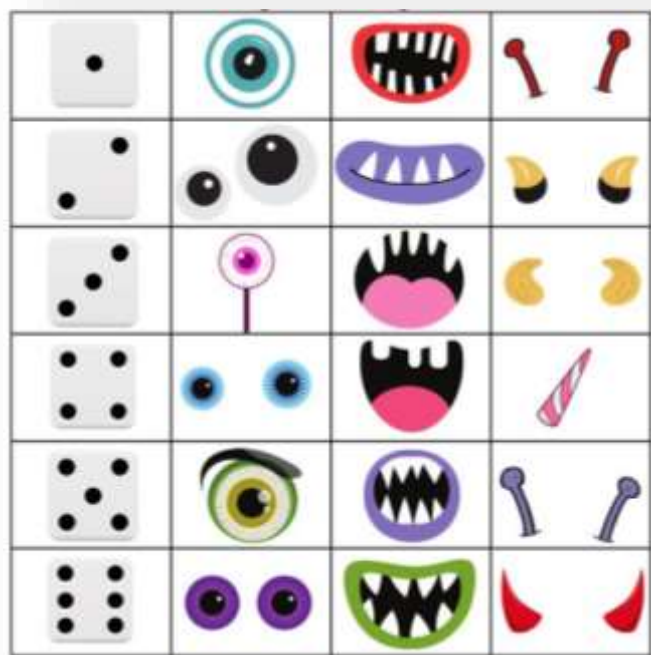
– Наша робота – охороняти будинок, в якому ми живемо. Доки ми тут, у ньому не оселяться ні смуток, ні печаль, ні поганий настрій.

– А ми... Можливо, ми могли б дружити?

– Дружити? – прошепотів Монстрик. Це було так несподівано. Адже він завжди боявся Дитину, а виявилось, що з нею можна навіть дружити.

Так вони проговорили майже до ранку. Монстрик і Дитина. Їм було так цікаво. З нетерпінням обидвоє чекали заходу сонця, щоб знову зустрітись, поговорити і повеселитися. Вони назавжди перестали боятися. Адже неможливо боятися того, хто тебе захищає, а головне – став твоїм другом.





Подолання психотравми через гру з терапевтичною іграшкою «Ведмедик»

В. Г. Булатова,
практична психологиня,
спеціальна школа, м. Коростишів

Мета: допомогти дітям з особливими освітніми потребами виразити свої почуття, подолати страх та тривогу, надати підтримку через гру з терапевтичною іграшкою ведмедиком.

Час: 45–50 хв.

Матеріали:

1. М'яка іграшка ведмедик.
2. Папір і кольорові олівці.
3. Картки, що виражають почуття (радість, страх, гнів, сум і тощо).
4. Звуковий запис релаксаційної медитації.

Терапевтична іграшка «Ведмедик»

Терапевтичний ведмедик спрямований на стимулювання рухових навичок та підтримку емоційного відновлення дітей з особливими потребами, які зазнали психологічних та фізичних травм. Він має бути безпечним, різноманітним та доброзичливим для створення комфортної атмосфери під час терапевтичної роботи з дітьми.

Детальний опис терапевтичного «Ведмедика»

Зовнішній вигляд:

1. *Розмір і форма.* Ведмедик середнього розміру, зручного для обіймів дітьми. Це дозволить їм легко тримати його в обіймах.
2. *Текстура і матеріал.* Іграшка м'яка та приємна на дотик, має текстильний покриття, який нагадує плюш, для комфортного тримання.
3. *Кольори.* Ведмедик може бути яскравого кольору, щоб привертати увагу та створювати позитивний настрій, або мати природні кольори, щоб створювали відчуття природності та безпеки.

Особливі функції:

1. *Закріплені деталі.* На іграшці можуть бути закріплені м'які кишенки, кнопки, змійки або зав'язки, які допоможуть дітям вдатися до дрібних рухів та розвивати координацію.
2. *Варіативність позиції.* Ведмедик може мати рухливі суглоби або реміні, що дозволять дітям змінювати його позиції. Це допомагає розвивати гнучкість і м'язовий тонус.
3. *Звукові елементи.* Ніжна мелодія, звук дзвоника ... Це допоможе створити атмосферу релаксу під час терапії.

Додаткові можливості:

1. *Змінні частини.* Частини одягу або аксесуари. Це дозволить дітям інтерактивно грати та вдягати ведмеда, розвиваючи тактильні навички.

2. *Подвійне призначення.* Іграшка ведмедик може бути зручною подушкою, пледом, які діти можуть використовувати для комфортного відпочинку.

3. *Вишивання або нанесення зображень.* На тілі ведмедика можуть бути вишиті або нанесені зображення, що сприяють спілкуванню або емоційному відтворенню (наприклад, смайлики, які виражають різні почуття).

Використання терапевтичної іграшки на занятті для дітей з особливими потребами, які пережили травму, є корисним для психологічного відновлення та забезпечення їхньої підтримки у подоланні травмивного досвід. Це може бути серія занять з різними варіаціями терапевтичної іграшки «Ведмедик», взятих із детального опису іграшки.

Хід заняття

1. *Привітання* (5 хв). Представлення м'якої іграшки ведмедика. Прошу дітей дати ім'я своїм ведмедикам.

2. *Малюнок ведмедика* (10 хв). Пропоную дітям намалювати або прикрасити малюнок (заготовка малюнка) свого ведмедика. Під час малювання даю можливість поміркувати про свої почуття стосовно того, що з ними відбувалось, так як ведмедик хоче їм допомогти.

3. *Розмова про почуття* (10 хв). Використовую картки зі словами для підтримки розмови про почуття стосовно травми. Дітям необхідно вибрати слова, які найкраще можуть описати їхні почуття щодо травми. Обговорюю ці почуття з дітьми, і разом вирішуємо, якими саме способами можна з ними впоратися.

4. *Релаксаційна вправа з ведмедиком* (15 хв). Звучить ніжна, мелодійна музика. Діти тримають у руках своїх ведмедиків, пропоную разом з медведиком легенько покружляти по кімнаті і уявити, що ці ведмедики чарівні і що від них іде така велика чарівна сила, що допоможе їм заспокоїтись і відчувати себе у безпеці.

5. *Ігрова ситуація «Ведмідь-чарівник»* (10 хв). – Діти, ви можете уявити, що ваші ведмедики чарівники і вони хочуть вам допомогти, тому зараз кожен із вас може прошепотіти на вушко ведмедика про свої почуття, переживання, тривоги, страхи. Вони вас уважно вислухають і знайдуть способи вирішити всі ваші проблеми.

6. *Завершення та обговорення* (5 хв). У підсумку заняття дякую дітям та ведмедикам за їхню участь. Запитую, як діти себе відчують зараз порівняно з початком заняття. Чи допоміг їм ведмедик покращити настрій і чи запросимо ведмедиків на наступне заняття.

Наталія Олександрівна Сидоренко,
директорка ліцею, практична психологиня,
вчителька образотворчого мистецтва та етики,
Рижанський ліцей Житомирської області

Комбіноване профілактично-розвиткове заняття з психології, етики, мистецтва з елементами практичної діяльності.

Заняття «Такі знайомі і незнайомі ми»

Вікова категорія: від 8 років.

Кількість учасників: 15–20.

Очікуваний результат: самопрезентація позитивного іміджу особистості через самопізнання та самоаналіз, формування та становлення власного «Я».

Терапевтична іграшка ведмедик

У кожної людини в дитинстві була або ж навіть є іграшка, про яку всі згадують з теплотою – це справжній друг, з яким можна спати і якого можна брати з собою в подорож, який супроводжуватиме у будь-яких ситуаціях й завжди буде поряд.

Навіть тоді, коли дитина має безліч різних іграшок, які більш гарні та, можливо, кращі, вона є для неї найдорожчою, такою, з якою не хочеться розлучатися. Її хочеться завжди мати при собі, доторкатися до неї, тримати в руках, не хочеться відпускати. Не обов'язково тримати її на видному місці, можливо покласти в таємному місці або завжди тримати при собі. Коли дитина матиме проблеми (тривога, страх), вона в першу чергу згадає саме про цю іграшку, потребуватиме взаємодії з даною іграшкою. У випадку, коли все добре, дитина згадуватиме саме про цю іграшку.

Саме ведмедик тому, що це друг на багато років. Ведмедик – гарний терапевтичний інструмент, бо він виступає символом мами, опіки, підтримки, тепла. Діти дуже люблять щось тримати в руках, носити при собі, тому це іграшка, яка, з одного боку, виконує тактильну функцію, а з іншого – задовольняє психологічні потреби в різних вікових групах.

Якщо загально окреслити, то завдяки іграшці, а саме ведмедику, діти стають більш спокійними, терплячими, відкритими до ігор та навчання, зможуть легше знайомитися з іншими дітьми та оточуючими, забезпечать власну безпеку та комфорт.

Заняття «Такі знайомі і незнайомі ми»

*Почни із самого себе
і пізнай, насамперед, самого себе.
Марк Аврелій*

Мета: поглибити знайомство учасників; розвивати вміння саморозкриття, самоаналізу; визначати психологічні характеристики себе та інших; розвивати здатність до самопрезентації, позитивного іміджу особистості; актуалізація процесів самопізнання власної особистості через іграшку; формувати впевненість у собі.

Вправа «Мій настрій»

Мета: розвиток рефлексії та вміння фіксувати свій емоційний стан. Кожен з учасників оцінює свій настрій за 12-бальною шкалою.

Інформаційне повідомлення «Я»

Психолог.

– У кожної людини в дитинстві була або ж навіть є іграшка, про яку всі згадують з теплотою – це справжній друг, з яким можна спати і якого можна брати з собою в подорож, який супроводжуватиме у будь-яких ситуаціях й завжди буде поряд.

Сьогодні на заняття завітав один такий друг, це ... спробуйте здогадатися, хто це. (*Відповіді учасників*)

– Для вас одна підказка. Це – одна із древніх іграшок. В далекі минулі часи наші предки загортали дітей у шкіри тварин, що заміняли материнське тепло. Коли діти підростали, шкіри зшивали й набивали соломною, клали поряд із дитиною. (*Відповіді учасників*)

– Друга підказка. Після маминого тепла, він – другий за надійністю. Для багатьох поколінь – найближчий друг, на ньому можна виплакати, з ним можна спокійно, як із братом, заснути в обіймах. (*Відповіді учасників*)

– Мамам доводилося часто залишати свою дитину на якийсь час, тому найкращою компанією є такий друг. Це ще одне завдання цієї іграшки, що виникло пізніше, коли людство переселилося з печер у будинки, – бути компанією дітям, рятувати їх від самотності й беззахисності.

– Здогадалися? Так, це дійсно ведмедик.

– Познайомимося з нашим ведмедиком. Розкажіть: Як вас називають удома? Як повністю звучить ваше ім'я?

Психолог. Імена почали давати людям дуже давно за певні риси, особливості поведінки. Про це яскраво свідчать імена індіанців. Наприклад: Швидка Стріла (так називали людину, яка дуже швидко виконувала роботу), Пильне Око (ім'я людини, яка мала гострий зір) та інші. Може, і ви наведете подібні приклади?

Наш Ведмедик також має ім'я. Його звати Боня. Він не прагне бути модним, але є стильним. Головне, що його зовнішній вигляд відображає внутрішній зміст і не заважає, а сприяє свободі самовираження. Водночас Боня заслуговує на довіру.

– Що означає ваше ім'я?

– Чи подобається вам ваше ім'я?

– Чи хотіли б ви його змінити на інше?

У кожної людини є теорія про те, що робить її несхожою на інших, відрізняє від них. Але чи задумувалися ви над запитаннями: «Хто я?», «Чи поділяють мою точку зору інші?». Зараз ми спробуємо дати відповідь на них.

Самодіагностика. Тест «Хто я»

Мета: зняття емоційного напруження, спонукання до самовивчення та самоаналізу.

Обладнання: аркуші А4, фломастери.

Психолог. Візьміть аркуш паперу і дайте відповідь на питання «Хто я?». Правильних і неправильних відповідей бути не може. Відповідь повинна бути якомога відкритою і чесною.

Після закінчення роботи розглянемо самопрезентацію:

- **не більше 8 характеристик** – ховаєтесь, не відкриваєтесь до кінця;
- **від 9 – 10** – середній рівень бажання саморозкриття;
- **10 і більше** – високий рівень, думаєте про себе, не соромитесь себе.
- **більше 20** – ви перехитрили самі себе. Це не гра «Хто більше».

Розглянемо самоопис. Майже напевно самоопис починається з таких слів, як: «Я учень» або «Я дівчина» чи «Я юнак». Це рольові, формально біографічні характеристики. Якщо таких характеристик більшість, Ви лише сума соціальних ролей. У чому ж тоді Ваша індивідуальність? Викресліть рольові висловлювання. Все, що залишилося, – це те, як Ви себе відчуваєте. Як часто ми одягаємо на себе маску учня, але ми, перш за все, особистості, які люблять себе, а через любов до себе люблять і весь світ. Кожен з нас глибоко індивідуальний і в кожному з нас є те, за що він себе любить.

- Зараз нехай кожен з нас висловить це в слух. (*Висловлювання по колу*)

Вправа «12-Я»

Мета: вироблення навичок самоаналізу.

Психолог. Але ж Боня хоче якомога більше дізнатися про вас. Ви ж розповісте йому якомога більше про себе? (*Якщо дитина відмовляється, не потрібно її вмовляти. Нехай це бажання буде добровільним*)

Закрийте очі. Спробуйте не думати ні про що. Знову поставте собі запитання: «Хто Я?». Потім, роблячи періодичні паузи, продовжуйте подумки задавати собі це питання і записувати відповіді.

- Обмін думками, які вислови вийшли тепер.

Вправа «Якби я був...» (15 хв)

Мета: визначити особливості самовираження учасників за допомогою метафоричних засобів.

Психолог. Наше знайомство триває. Ведмедик Боня грайливий, полюбляє цікаві ігри. Пограємось разом з ним? Тоді пограємо в таку гру: я говоритиму початок речення, а кожен з вас (по черзі, одне за одним) має його продовжити.

1. Якби я був книжкою, то я був би... (*словником, детективом, віршами*).
2. Якби я був явищем природи, то я був би... (*вітром, сонцем, бурєю, дощем*).
3. Якби я був музикою, то я був би... (*романсом, класикою, джазом, роком*).
4. Якби я був дорослим, то я був би...
5. Якби я був іграшкою, то я був би...

(*Якщо хтось із учасників не може одразу назвати свій варіант асоціації, то пропускає хід. Але в кінці слід обов'язково дати йому нагоду висловитися*)

Вправа «Ласкаві слова»

Мета: розвивати вміння проявляти позитивні емоції щодо інших, формувати почуття самоповаги та поваги до учасників тренінгу, підвищувати самооцінку.

Психолог. Пригадайте, якими лагідними словами ви називаєте своїх близьких, рідних, знайомих, друзів.

– Якими лагідними словами ви до них звертаєтесь?

В яких випадках це робите? Коли у вас гарний настрій або вам щось необхідно?

– Чи часто ви це робите? Якщо ні, то чому?

– Що заважає вам проявляти теплі почуття до людей?

Зараз ми всі встанемо у коло близько одне до одного, візьмемо ведмедика Боню та простягнемо руки в середину кола. Передаємо його по колу. Коли почуєте слово «Боня», потрібно сказати ласкаве слово.

Давайте почнемо. Один, два, три...

Запитання для обговорення:

– Якими були ваші враження, коли виконували цю вправу?

– Кому було важко сказати приємні слова?

– У кого не виникало труднощів при вимовлянні лагідних слів?

Вправа «Танець із малюванням»

Мета: створення позитивного емоційного настрою.

Хід проведення

Всі стають у коло. Перед кожним на стільці – чистий аркуш паперу й олівці. Під музику діти починають рухатися. Як тільки вона замовкає, кожна дитина зупиняється і починає малювати на тому аркуші, біля якого вона зупинилася, ведмедика Боню. Потім знову звучить музика і рух відновлюється. На одному аркуші одночасно може малювати тільки одна дитина. Коли діти повернуться на свої місця, гра закінчується.

(Якщо діти погано виконують правила або дуже поспішають і метушаться, можна використовувати другий варіант: дітям пропонується під час звучання музики узятися за руки й рухатися колом в одному напрямку)

Практична вправа «Мій ведмедик Боня»

Мета: зняття напруги, м'язових затисків через практичну діяльність, навчання вмінню керувати своїм тілом, виконуючи інструкції, навчати гнучкості у спілкуванні, сприяти виникненню довіри між учасниками, гармонізація відносин.

Необхідні матеріали: аркуші А4 зеленого, жовтогарячого, білого, жовтого кольорів, лінійка, олівець, маркери, клей, ножиці, очі (можна вирізати з паперу).

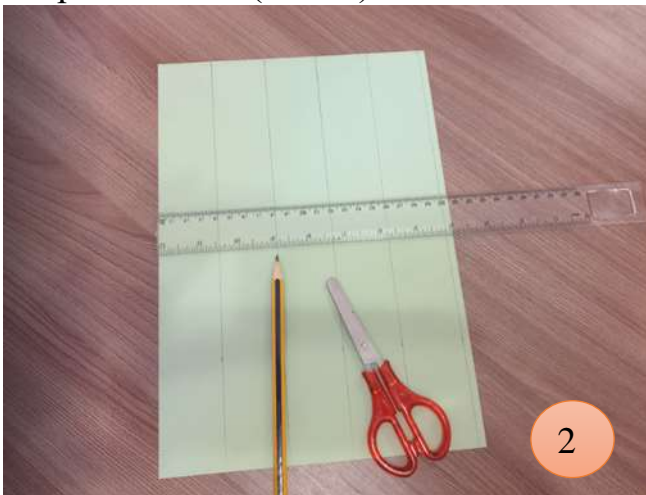
Хід проведення

Психолог. Для роботи нам знадобляться: аркуші А4 зеленого, жовтогарячого, білого, жовтого кольорів, лінійка, олівець, маркери, клей, ножиці (мал. 1) та хороший настрій. Зараз ми з вами створимо ведмедика Боню, він стане вашим товаришем, помічником і ще...



1

Беремо аркуш зеленого чи жовтого кольору і, розмітивши, вирізаємо смужки шириною 4 см (мал. 2).



2

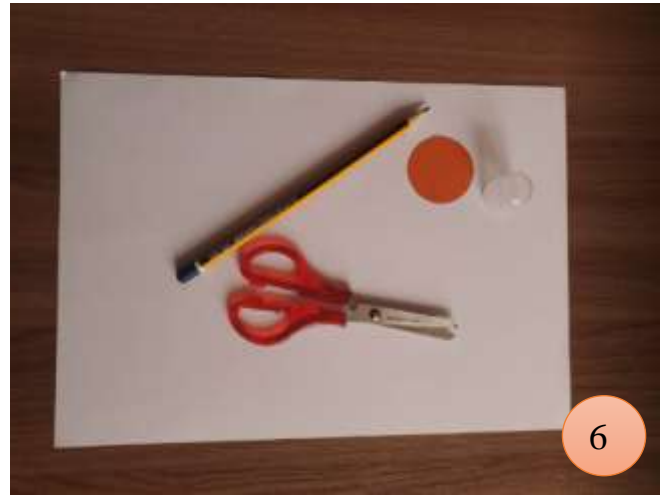
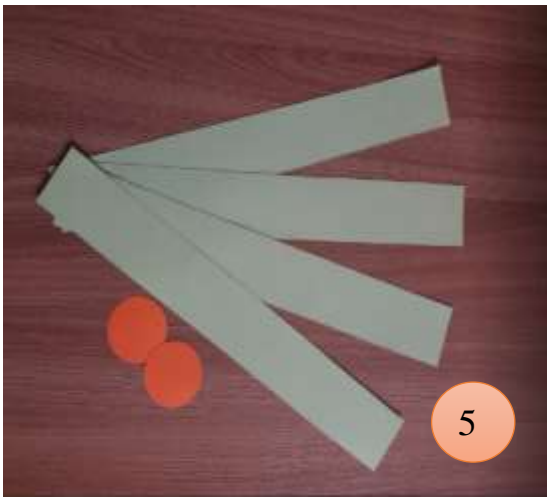
На аркуші оранжевого кольору малюємо кружечок (можна обвести будь-який предмет) і вирізаємо (мал. 3, 4, 5). На білому аркуші також малюємо круг меншого розміру і вирізаємо (мал. 6).



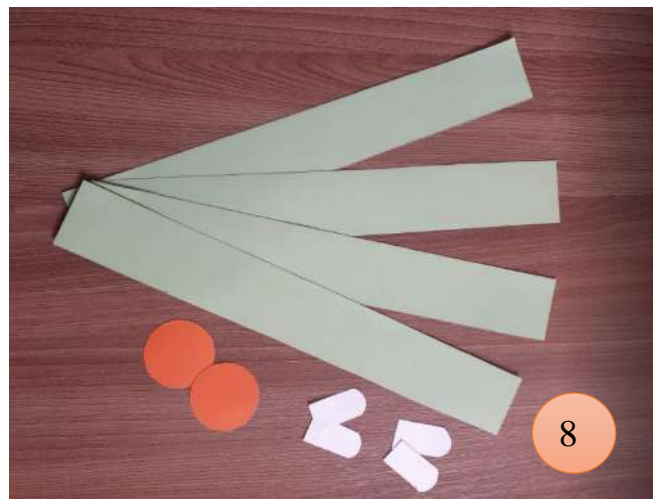
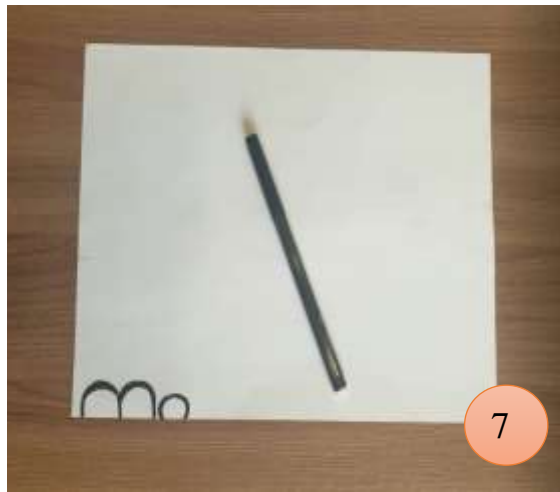
3



4

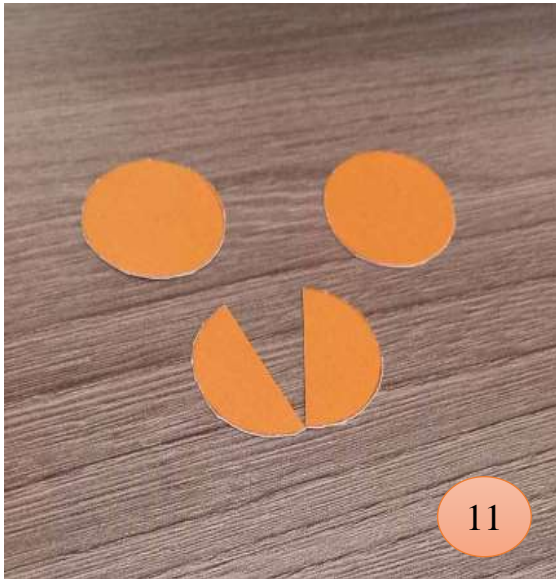


На білому аркуші промальовуємо два елементи і вирізаємо (мал. 7, 8).



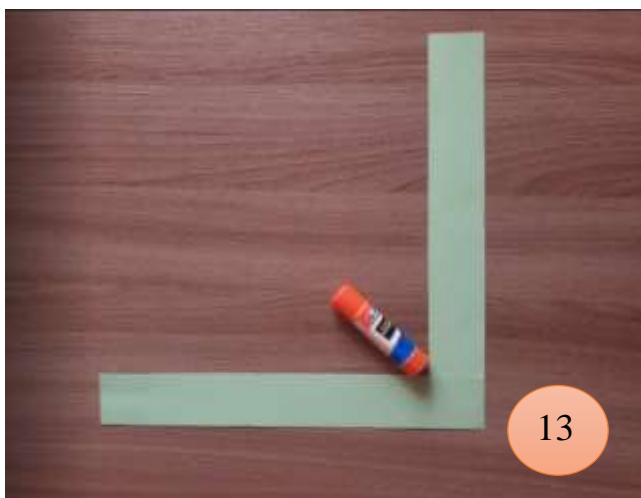
Намалювати маркером і вирізати деталі, як на малюнках (мал. 9, 10, 11).





Всі деталі готові (мал. 12).

Починаємо збирати нашого ведмедика Боню. Беремо дві смужки зеленого кольору, змазуємо клеєм один край і приклеюємо другу смужку. Потім згортаємо смужки «гармошкою» (мал. 13, 14).



Вирізаємо ще одну смужку зеленого кольору, яку згортаємо навпіл і приклеюємо до «гармошки» (мал. 15, 16).



Формуємо мордочку, приклеюючи деталі. Окремі деталі за бажанням можна промалювати (мал. 17).



Збираємо ведмедика Боню (мал. 18, 19).



Бесіда

- Подивіться на свого ведмедика.
- Він вам подобається? (*Відповіді дітей*)

- Що б ви хотіли змінити в Боні? Можна домалювати деталі.
- То ж ким для вас є ваш ведмедик Боня? (*Відповіді дітей*)
- Зараз візьміть його в долоньки і можете сказати йому щось таке, що не можете сказати або розповісти іншим. Він секретики вміє берегти.
- Якщо хтось бажає, можна промовити вголос те, що ви розповіли Боні.

Мудре повчання. Казка «Морська зірка»

Психолог. Наш Боня любить подорожувати. І його найбільшою мрією було побачити море. І мрія збулася, тому що Боня цього дуже хотів. Ведмедик полюбляв милуватися морем, ходити по морському узбережжю. Одного разу ведмедик Боня зустрів чоловіка, який розповів йому цікаву пригоду.

Колись один чоловік ішов уздовж берега моря. Він помітив, що за ніч на берег викинуло величезну кількість морських равликів і зірок. З радістю, насолоджуючись ранковим сонцем, крокував чоловік мило за милою по піску.

У далечині він побачив, як хтось танцює на пляжі.

Здивований тим, що хтось радіє життю у такий дивний спосіб, чоловік підійшов ближче. Коли ж наблизився, то стало очевидним, що фігурка не танцює, а старанно повторює якісь дії. Підійшовши ще ближче до маленької фігурки, він побачив, що це дитина. Маленька дівчинка дбайливо збирала на березі морських зірок і кидала їх у море. Від подиву чоловік зупинився на мить, а потім запитав: «Навіщо ти кидаєш у море морських зірок?» «Якщо я залишу їх на березі, – відповіла дівчинка, – сонце висушить їх, і вони вмруть. Я кидаю їх у море тому, що хочу, щоб вони жили».

Чоловік задумався на мить, уражений словами дівчинки, але потім, згадавши, скільки миль морського узбережжя пройшов, сказав: «Так їх, цих зірок, тут на березі мільярди! Що ти можеш змінити?»

Дівчинка на хвилинку задумалася над цим, а потім повільно нахилилася, підняла ще одну морську зірку й кинула її в бурхливе море.

Потім повернулася до людини, усміхнулася: «Можливо, правда й ваша, – сказала вона, – але саме для цієї зірочки я змінила життя».

Висновок. *«Той, хто чекає можливості зробити відразу багато хорошого, ніколи нічого не зробить. Життя складається з дрібниць. Дуже рідко з'являється можливість зробити відразу дуже багато. Істинна велич полягає в тому, щоб бути великим в дрібницях».* Семюель Джонсон

Вправа «Від серця до серця»

Мета. Звернення до символу серця означає для всіх, що мова йде про переживання, якими можна поділитися в атмосфері дружньої підтримки і поваги. Цей же ритуал Ви можете використовувати для того, щоб поговорити з дітьми про найважливіші людські почуття. Символ серця дає можливість кожному відкрити свої переживання і бути вислуханим іншими. Цей ритуал – не для групової дискусії і не для вирішення проблем. Якщо він викличе у дітей довіру, то цілком можливо, що пізніше вони самі будуть вдаватися до нього, коли захочуть поділитися речами, які мають для них життєво важливе значення.

Матеріали: серце, вирізане з червоного картону.

Інструкція. Сядьте, утворюючи коло так, як вам зручно. Я думаю, що кожен з нас час від часу буває радісним. Коли ми відчуваємо задоволення, ми, як правило, є щасливими і хочемо цим з кимось поділитися. Ми не впевнені, що інших зацікавить те, що ми хотіли б сказати, або що інші нас люблять настільки, що порадіють з нами. Я знаю один хороший спосіб – поговорити про це в колі близьких хороших друзів. Тому я хочу вам запропонувати поговорити про радість, яку ми всі часом відчуваємо, і зробити це таким чином.

Боня приніс з собою одне велике серце. Той, хто тримає це серце, розповідає нам про свою радість: коли він її відчуває, яким чином він її відчуває, що він з нею робить і т. д. Всі інші дуже серйозно і по-дружньому слухають його. Той, хто в даний момент говорить, може розповісти все, що приходить йому в голову, а коли він закінчить, то передасть серце наступному учаснику, і той буде говорити про себе. Серце повинне проходити по колу стільки часу, скільки це потрібно, щоб висловилися всі. І після цього кожен зможе перевірити, чи правильно я сказала, що радістю можна поділитися з найближчими друзями.

Методичні рекомендації. Буде краще, якщо розмову в колі почне психолог. Якщо дитина відмовляється говорити від свого імені, вона може розповісти від імені ведмедика.

- Як ти відчував себе на початку гри? Як відчуваєш себе зараз?
- Чи є тут діти, які радіють майже так само, як ти?
- Чи здивувало тебе що-небудь?

Вправа «Конверти для добрих побажань»

Час проведення: 20 хвилин.

Необхідні матеріали: конверти і олівці або фломастери для кожного учасника. Крім того, кожному потрібно стільки аркушів паперу, скільки учасників в групі, включаючи і психолога.

Хід проведення

Кожному учаснику потрібно написати свої імена на конвертах. Далі пишуть побажання кожному з учасників і самому Боні. Також варто написати побажання або подяки для всіх учнів. Після цього складаються всі аркуші у відповідні конверти. Якщо учасники захочуть, вони можуть поділитися цими висловлюваннями з учасниками групи.

Підсумок

– Ми сьогодні побачили, що ведмедик Боня – ідеальний друг, який завжди правильно поводить себе, все розуміє й не пам'ятає зла. Коли нам стає сумно, ми можемо поділитися своїми переживаннями зі своїм другом. Він обійме своїми лапками, пригорнеться до нашої щічки і стане спокійно.

– Якщо на вулиці ллє дощ, можна сісти біля віконця. Краплі стікатимуть по мокрому склу, небо сіре і похмуре, а нам буде тепло і затишно. Тому що поряд буде найнадійніший, найвідданіший, найулюбленіший друг.

Перед сном ми прочитаємо своєму м'якому другу казки, він уважно їх послухає, потім засне.

Вправа «Мій настрій»

Мета: розвиток рефлексії та вміння фіксувати свій емоційний стан, зосередження на позитивних емоціях.

Кожен з учасників оцінює свій настрій за 12-бальною шкалою. Перевіряється, чи змінився настрій, чи ні.