

Психокорекційна програма надання психологічної допомоги молодшим школярам-переселенцям (групова форма роботи)

І.М.Руденко, доцент кафедри
психології ЧОПОПП, кандидат психол. наук

Мета психокорекційної програми: подолання відчуття самотності дитини-мігранта серед ровесників, емоційне відреагування деструктивних переживань, зниження тривожності та внутрішньої напруги, розвиток вміння мислити про себе позитивно та збільшення навичок впевненої поведінки, підвищенням доброзичливості, комунікативності, сміливості, рішучості, впевненості.

Групові заняття проводяться в приміщенні, в якій стільці розташовувалися по колу, що сприяє налагодженню зворотного зв'язку між учасниками. Принципи функціонування групи: щирість, відкритість, довіра, взаємоприйняття, увага, доброзичливе ставлення (атмосфера взаємин у групі будувалася на основі щирості, відкритості, довіри, взаємоприйняття, уваги до висловлювань іншого, відсутності критики); рівність (керівник, як рівноправний член групи, разом з усіма брав участь у вправах). Обов'язки психолога-керівника групи: постановка завдань у групі; заохочення до обговорення; коригування поведінки, висловлювань членів групи; створення атмосфери психологічної безпеки; прояв особистісних рис – турботливість, відвертість, увага до кожного учасника, прийняття кожного члена групи таким, яким він є, винахідливість, почуття гумору. Кількість учасників-ровесників у групі повинна складати від 4 до 6 осіб. Бажано, щоб група була гетерогенною.

1 заняття

Мета групового заняття: створення довірливої атмосфери; налагодження позитивного емоційного контакту в групі; подолання відчуття самотності у собі серед ровесників, розвиток вміння мислити про себе позитивно.

«Створюємо гарний настрій» [Г. Нижник].

Мета: створення довірливої атмосфери; налагодження позитивного емоційного контакту в групі; підняття емоційного тону, подолання відчуття самотності у собі серед ровесників.

Стимульний матеріал: не потрібний.

Процедура проведення: психолог вказує: «Добрий день починається з хорошого настрою, веселої усмішки. Потисніть один одному руки, передаючи через долоньки свою любов і гарний настрій іншому». Керівник промовляє: «Щоб настрої гарний мати – треба друзів привітати. Вправо-вліво повернись і до друга посміхнись».

«Сонечко і квіти» (І.Руденко).

Мета: створення атмосфери психологічного комфорту, підняття емоційного тону, подолання відчуття самотності у собі серед ровесників.

Стимульний матеріал: не потрібний.

Процедура проведення: молодшим школярам пропонується: «Зараз кожний уявить себе квіточкою. Говоріть, хто якою бажає бути квіточкою? Тепер квіточки закривають очки і сплять, а сонечко буде будити їх теплими промінчиками, воно буде дарувати їм своє тепло і любов». Психолог першим виконує роль сонечка, він підходить до кожної дитини, гладить її, промовляючи: «Прокидайся, моя квіточка, я дарую тобі своє тепло і любов». Потім кожна дитина по черзі виконує роль сонечка.

«Ім'я» (модифікована І.Руденко).

Мета: збільшення форм прояву любові до себе, розширення уявлення про себе, подолання відчуття самотності у собі серед ровесників, зниження тривожності.

Стимульний матеріал: папір, набір кольорових олівців, гумка.

Процедура проведення: керівник повідомляє: «Зараз ми будемо малювати власне ім'я, так як нам подобається, щоб нас називали. Нам потрібно кожну букву розфарбувати». Після малюнку молодші школярі дають відповідь на питання: «Чи хтось знає, що воно означає? Які

почуття виникають, коли вас ласкаво називають?». Потім усі учасники групи кожному дитину називають її ласкавим ім'ям.

«Я пишаюся тим, що...» [Л.В.Долинська, Г.Є.Улунова].

Мета: розвиток вміння мислити про себе позитивно, підвищення впевненості у собі.

Стимульний матеріал: м'яка іграшка.

Процедура проведення: керівник вказує: «Діти, ви вже прожили 7 (8, 9, 10) років, тому зараз кожний подумає, що він зробив у житті, чим може пишатися». Психолог першим продовжує фразу і передає м'яку іграшку іншому. Кожен учасник групи повинен спочатку переказати фразу того, хто передав йому іграшку, і лише потім сказати свій варіант продовження фрази. Діти продовжують фразу три рази.

Етюд на вираз радості [М.І. Чистякова].

Мета: емоційно-м'язове розслаблення, зняття внутрішньої напруги.

Стимульний матеріал: не потрібний.

Процедура проведення: керівник читає текст, діти відповідно до тексту здійснюють рухи. Текст: Теплий промінчик сонечка впав на землю і зігрів у землі насіннячко (діти сидять навприсідки, голова та руки опущені). Із насіннячка виглянув росточок (діти піднімають голову). Із росточка вироста найгарніша квіточка (діти вирівнюють тулуб). Гріється квіточка на сонечку, підставляє теплу і світлу кожному свою пелюсточку (діти руки піднімають у різні сторони), повертає свою голівоньку за сонечком (діти голову повертають у різні боки, очі напівзакриті, посмішка, м'язи обличчя розслаблені). Після вправи психолог додає: «Розцвів як квіточка – так говорять про щасливу людину. Я вважаю, що ви найщасливіші, бо теж розквітли як квіточка. Я бажаю вам ділитися своїм почуттям щастя з рідними, друзями і людьми навколо».

«Ритуал прощання».

Мета: посилення групової єдності, подолання відчуття самотності.

Стимульний матеріал: не потрібний.

Процедура проведення: усі стають у коло, обнімаючи один одного. Керівник вказує: «Я дуже вам дякую, за те, що сьогодні зі мною позаймалися. Я дуже рада, що в мене з'явилися нові друзі. Коли ми вийдемо з аудиторії також будемо дарувати один одному тепло, любов, підтримку, посмішки – все, що ми робили з вами тут».

2 заняття

Мета групового заняття: розвиток вміння мислити позитивно про себе, як про хорошого друга; підвищення впевненості у собі; подолання відчуття самотності у собі серед ровесників; зниження тривожності.

«Друзям посміхаємося»(модифікована І.Руденко).

Мета: створення атмосфери психологічного комфорту, підняття емоційного тону, подолання відчуття самотності.

Стимульний матеріал: не потрібний.

Процедура проведення: психолог вказує: «Дітки, щоб наша зустріч була щирою, доброю, подаруйте усмішки один одному. Адже відомо: коли людина посміхається, то стає веселіше, світліше, тепліше на світі, бо через усмішку вона дарує тепло своєї душі, доброту. Я буду читати віршик, а ви повторюйте за мною:

Ой, лади, лади, лади (діти хлопають у долоні),

Не боїмося ми води (розводять руки в різні сторони долонями вверх),

Часто вмиваємося – ось так (гладять по колу щічки)!

Друзям посміхаємося – ось так (посміхаються один до одного)!

«Який він справжній друг?» [Л. Лящук].

Мета: створення образу друга.

Стимульний матеріал: не потрібний.

Процедура проведення: керівник пропонує: «Давайте з вами складемо портрет справжнього друга. Як ви думаєте, що зробить справжній друг: образить, посварить, відбере, вдарить, допоможе, заспокоїть, поділиться, підтримає...».

«Я можу бути гарним другом, тому що я...» (модифікована І.Руденко).

Мета: розвиток вміння мислити позитивно про себе, як про хорошого друга; підвищення впевненості у собі.

Стимульний матеріал: м'яка іграшка.

Процедура проведення: керівник пропонує дітям по черзі продовжити фразу: «Я можу бути гарним другом, тому що я...». Психолог першим продовжує фразу і передає м'яку іграшку іншому. Кожен учасник групи повинен спочатку переказати фразу того, хто передав йому іграшку, і лише потім сказати свій варіант продовження фрази. Діти продовжують фразу три рази.

«Нетрадиційні привітання» [Т. Білоус].

Мета: подолання відчуття самотності у собі серед ровесників, зниження тривожності, емоційно-м'язове розслаблення.

Стимульний матеріал: не потрібний.

Процедура проведення: керівник пропонує: «Діти, давайте привітаємо один одного, як хорошого друга. Але будемо вітатися незвично: носиками, щічками, вішками, голівками, долонями, пальчиками, плечиком, ліктем, ніжкою». Діти ходять по кімнаті, а при зустрічі один з одним вітаються.

«Подарунки» [Ю. Таланова].

Мета: подолання відчуття самотності у собі серед ровесників, зниження тривожності.

Стимульний матеріал: не потрібний.

Процедура проведення: діти по черзі жестами показують подарунки, які б вони хотіли подарувати кожному, як своєму хорошому другу. Та дитина, якій дарується подарунок повинна відгадати, що це за предмет.

«Я хочу з тобою товаришувати, тому що...» (модифікована І.Руденко).

Мета: розвиток вміння мислити позитивно про себе, як про хорошого друга; підвищення впевненості у собі; подолання відчуття самотності у собі серед ровесників; зниження тривожності.

Стимульний матеріал: ключ.

Процедура проведення: керівник говорить: «У мене в руках ключик, але це не просто ключик – це ключик дружби. Зараз кожний подумає, за що він хотів товаришувати з присутніми дітьми. Треба починати словами: «Я хочу з тобою товаришувати, тому що...» і віддавати ключик дружби». Керівник першим продовжує фразу і передає ключ дружби. Кожна дитина повинна продовжити цю фразу щодо всіх присутніх. Для посилення ефекту підвищення самоцінності, впевненості в собі у соціумі наголошується: «Діти, уважно слухайте і запам'ятовуйте, що вам говорять. Оточуючі вам говорять те, за що вас цінують, за що поважають. Ці якості ви повинні розвивати у собі й надалі».

«Полум'я свічки» [Ю. Таланова].

Мета: подолання відчуття самотності у собі серед ровесників, зниження тривожності та емоційного напруження.

Стимульний матеріал: свічка.

Процедура проведення: запалюється свічка і всі уважно дивляться на полум'я свічі. Керівник передає свічку по колу і говорить: «Кожний візьміть собі тепла від свічки і передайте сусіду зі словами: «Я радий передати тобі разом зі свічкою тепло мого серця»».

«Ритуал прощання».

Мета: посилення групової єдності, подолання відчуття самотності.

Стимульний матеріал: не потрібний.

Процедура проведення: усі стають у коло, обнімаючи один одного.

3 заняття

Мета групового заняття: розвиток вміння мислити впевнено та збільшення навичок впевненої поведінки; формування позитивного мислення про себе; подолання почуття самотності у собі серед ровесників; зниження тривожності.

«Я – твій друг» [Г. Нижник].

Мета: підвищення відчуття групової єдності, забезпечення позитивного емоційного фону, подолання почуття самотності у собі серед ровесників, зниження тривожності.

Стимульний матеріал: не потрібний.

Процедура проведення: діти стають парами і промовляють: «У мене є ніс – і у тебе є ніс, у мене є щічки рожеві – і у тебе є щічки рожеві, у мене є губки солодкі і у тебе є губки солодкі. Обнімімося, подружимося. Я тебе люблю і ти мене любиш. Я твій друг і ти мій друг». Промовляючи слова, діти обнімаються і посміхаються один одному.

«Впевнена і невпевнена поведінка» (модифікована І.Руденко).

Мета: розвиток вміння мислити впевнено, збільшення навичок впевненої поведінки, формування позитивного мислення про себе.

Стимульний матеріал: не потрібний.

Процедура проведення: керівник обговорює, що таке впевнена і невпевнена поведінка, як виникає невпевнена поведінка (передують негативні, невпевнені думки), як треба її побороти (дати собі впевнений наказ). Психолог просить дітей по черзі зобразити ситуації спочатку невпевнено, супроводжуючи дії невпевненими думками, а потім впевнено, супроводжуючи дії впевненими самонаказами. Ситуації: Я виходжу до дошки; Я сам йду в магазин; Я сам купляю мамі квіти; Я підхожу і знайомлюсь з новеньким учнем, який прийшов у клас; Я підхожу і заспокоюю дівчинку, яка плаче. Потім відбувається обговорення вправи: «Як більше сподобалося виконувати ситуації впевнено чи невпевнено?»

«Я досягну, я зможу» (модифікована І.Руденко).

Мета: підвищення впевненості у собі, розвиток вміння мислити впевнено, формування позитивного мислення про себе.

Стимульний матеріал: не потрібний.

Процедура проведення: керівник пропонує пригадати щось чого діти дуже хочуть досягти, але страх їм заважає («Наприклад, отримати хорошу оцінку за вірш, але боюся вийти до дошки, боюся, що забуду слова. А треба собі впевнено наказати: «Я вивчу вірш. Я впевнено вийду до дошки. Я буду пам'ятати слова, бо вдома буду вірш багато разів повторювати»). Потім кожний учасник по черзі говорить чого він хоче досягти і продовжує речення «Я досягну, я зможу...».

«Сон героя» (модифікована І.Руденко).

Мета: розвиток позитивних якостей характеру (розумний, впевнений, добрий, турботливий, люблячий), формування позитивного мислення про себе.

Стимульний матеріал: не потрібний.

Процедура проведення: психолог говорить: «Закрийте очки, глибоко вдихніть і видихніть. Уяви – ти спиш під великим деревом і тобі сниться сон про себе. Ти бачиш себе через 1 місяць. Ти розумний – вдома тобі подобається вчити уроки і допомагати однокласникам з уроками; ти впевнений - на уроках ти піднімаєш руку, впевнено вирішуєш задачу або відповідаєш на питання, і отримуєш хороші оцінки; ти добрий – ділишся цукерками з однокласниками; ти помічник – допомагаєш вдома мамі витерти пил, поскладати речі, помити посуд; ти любиш людей – твоє сердечко переповнено любов'ю до мами, друзів, вчительки. Зараз згадай, що ти в кімнаті, один-два-три відкрив очі і посміхнися». Потім керівник пропонує дітям намалювати себе такого, якого побачили уві сні.

«Я давно хотів тобі побажати» [Л.В.Долинська, Г.Є.Улунова].

Мета: розвиток позитивних якостей характеру, подолання почуття самотності у собі серед ровесників; зниження тривожності.

Стимульний матеріал: не потрібний.

Процедура проведення: керівник пропонує дітям по черзі висловити побажання щодо кожного учасника. При цьому психолог наголошує, що треба усім серцем відчувати людину, щоб їй побажати те, щоб допомогло їй бути кращою людиною, ніж вона є.

«Ритуал прощання».

Мета: посилення групової єдності, подолання відчуття самотності.

Стимульний матеріал: не потрібний.

Процедура проведення: усі стають у коло, обнімаючи один одного.

4 заняття

Мета групового заняття: корекція агресивності, емоційне відреагування злості, гніву, роздратування, зняття м'язового та емоційного напруження.

«Привітання».

Мета: створення атмосфери психологічного комфорту, підняття емоційного тону.

Стимульний матеріал: не потрібний.

Процедура проведення: керівник вказує: «Добридень, діти. Погляньте мені у вічі, подивіться один на одного й усміхніться. Із цих промінчиків добра і веселої посмішки, що з'явилися на ваших обличчях, ми і розпочинаємо заняття».

Бесіда «Агресія» (І.Руденко).

Мета: ознайомлення з агресією.

Стимульний матеріал: не потрібний.

Процедура проведення: психолог проводить бесіду з дітьми: «Кожній людині від природи дана енергія. Однак люди використовують її по-різному: одні – щоб творити, робити добро, інші – руйнувати, робити зло. Творча енергія – це наші добрі вчинки, прагнення до гарних оцінок, розвиток наших вмінь та здібностей (малювання, спів). Агресивна енергія – це жорстокість, злість, роздратування, гнів, ненависть. Коли ми відчуваємо злість, роздратування, то дуже важко керувати собою, чи не так? Щоб ви робили, якби зустріли злого, роздратованого хлопчика або дівчинку? Вам хотілося б з ними товаришувати? Чи буваєте ви злими, сердитими, роздратованими?».

«Способи звільнення від роздратування, злості, гніву».

Мета: корекція агресивності у собі, емоційне відреагування злості, гніву, роздратування.

Стимульний матеріал: папір, ручка.

Процедура проведення: керівник запитує: «Діти, які ви знаєте способи, щоб звільнитися від злості, гніву, роздратування? Що треба робити, коли хочеться когось вдарити або поламати іграшку?». Молодші школярі вказують способи, записуючи їх, психолог доповнює:

1. вмитися і випити холодної води;
2. порахувати від 1 до 10 і навпаки. Попросити дітей порахувати;
3. обхопити долонями лікті і сильно пригорнути руки до грудей – це поза витриманої, сильної духом людини, це спосіб довести собі свою силу. Попросити дітей стати у вказану позу;
4. глибоко дихати. Поки злість не пройде потрібно вдихнути і затримати дихання або дихати дуже повільно і глибоко, про себе рахуючи до 7, коли вдихаєте і видихаєте;
5. почати малювати, розфарбовувати. **Малюнок «Моя злість»** [Т.Білоус].

Стимульний матеріал: папір, кольорові олівці, гумка.

Процедура проведення: молодшим школярам вказується: «Намалюйте свою злість так, як ви її уявляєте. Можете допомагати собі вимальовувати злість різними звуками. Спробуйте залишити на малюночку усе зле в собі (кігті, жала, колючки, гострі зуби)». Після завершення малюнку психолог пропонує його знищити.

6. робити фізичні вправи:

«Гвинт» [Є. К. Лютова, Г. Б. Моніна].

Стимульний матеріал: не потрібний.

Процедура проведення: психолог наголошує: «Діти, давайте перетворимося на гвинт. Поставте ноги разом, будемо крутити тулуб вліво-вправо, руки будуть слідувати за тулубом».

«Штанга» [Є. К. Лютова, Г. Б. Моніна].

Стимульний матеріал: не потрібний.

Процедура проведення: керівник повідомляє: «Діти, ми спортсмени, зараз будемо піднімати важку штангу. Зробіть вдих, відірвіть штангу від підлоги. Дуже важко! Видихніть, киньте штангу на підлогу, відпочиньте. Спробуємо ще раз. Зробіть вдих, підніміть її над головою, зафіксуйте положення, щоб судді зарахували вам перемогу. Важко так стояти, киньте штангу, видихніть. Розслабтесь. Ви – чемпіони».

«Подарунок» [Є. К. Лютова, Г. Б. Моніна].

Стимульний матеріал: не потрібний.

Процедура проведення: керівник наголошує: «Уявіть, що у вас скоро День народження. Ви цілий рік мріяли про подарунок. Ось ви підходите до столу, міцно заплющуєте очі і робити

глибокий вдих, затримуєте дихання. Що лежить на столі? Тепер видихніть і відкрийте очі. Яка радість! Очікуваний подарунок перед вами. Посміхніться».

«Повітряна кулька» [С. К. Лютова, Г. Б. Моніна].

Процедура проведення: керівник вказує: «Зараз ми будемо надувати повітряну уявну кульку. Вдихніть повітря, піднесіть до ротика уявну кульку і повільно починайте надувати кульку. Слідкуйте очима, щоб ваша кулька ставала все більше і більше, роздивіться які візерунки на вашій кульці. Уявляєте? Я уявляю. Надувайте обережно, щоб кулька не лопнула».

«Ритуал прощання».

Мета: посилення групової єдності, подолання відчуття самотності.

Стимульний матеріал: не потрібний.

Процедура проведення: усі стають у коло, обнімаючи один одного.

5 заняття

Мета групового заняття: корекція агресивності у собі, зняття м'язового та емоційного напруження.

«Привітання» [Л.Ляшук].

Мета: створення атмосфери психологічного комфорту, підняття емоційного тону.

Стимульний матеріал: не потрібний.

Процедура проведення: психолог вказує: «Дітки, щоб наша зустріч була щирою, доброю, подаруйте усмішки один одному. Адже відомо: коли людина посміхається, то стає веселіше, світліше, тепліше на світі, бо через усмішку вона дарує тепло своєї душі, доброту. Я буду читати віршик, а ви повторюйте за мною:

Я всміхаюсь сонечку:

Здрастуй, золоте.

Я всміхаюсь квіточці:

Хай вона цвіте.

Я всміхаюсь дощику:

Лийся, мов з відра.

Людам навколо усміхаюся,

Зичу їм добра».

Бесіда «Агресія» (продовження попереднього заняття).

Мета: розвиток стимулу до роздумів про агресію, її причини, шляхи уникнення.

Стимульний матеріал: не потрібний.

Процедура проведення: психолог задає питання бесіди: «Коли люди сердяться? Чому зляться? Як можна подолати злу енергію (злість, гнів, роздратування) у собі (ви вже знаєте багато способів з попереднього заняття)? На що схожа злість? Яка злість на смак? Якого кольору може бути злість? Чи приємно злість відчувати у собі?».

«Способи звільнення від роздратування, злості, гніву».

Мета: корекція агресивності у собі, емоційне відреагування злості, гніву, роздратування.

Стимульний матеріал: папір, ручка.

Процедура проведення: керівник продовжує перераховувати способи звільнення від деструктивних почуттів:

7. уявити, що поруч з вами знаходиться мама (тато, вчителька, психолог) і вона вам дає пораду. Уявіть, щоб вона вам сказала у подібній ситуації, як себе треба поводити?
8. взяти торбинку і усю свою злість прокричати в неї. Торбинку потім викинути;
9. витоптати злість через ніжки. Ви зрозумієте, що злість вийшла із вас, коли відчуєте, що стопи стали теплі, гарячі. Попросити дітей потоптати ніжками;
10. взяти м'яч і побити ним об стіну;
11. порвати на дрібні частинки великий аркуш паперу. Попросити дітей порвати газетний папір, сконцентрувавши на ньому свою злість, гнів;
12. зайнятися творчістю: згадати улюблену пісню і проспівати її або почати роботу з пластиліном.

«Пластилінова казкотерапія» (І.Руденко).

Стимульний матеріал: пластилін.

Процедура проведення: психолог пропонує: «Треба виліпити злого казкового героя, який іноді буває керує вашим сердечком і наказує робити злі вчинки, не слухатися батьків, ображати інших дітей, говорити погані слова. Виліпіть його і подивіться, чи хочете ви його впускати у своє серце? Якщо ні, то знищить його».

Притча-блюз [Л. Константінова].

Мета: корекція агресивності, стимул до роздумів про наслідки агресії.

Стимульний матеріал: не потрібний.

Процедура проведення: психолог зачитує текст: «Жив собі хлопець драчун і забіяка. Якось батько дав йому мішок із цвяхами і загадав забивати їх по одному в паркан щоразу, коли він втратить терпіння і з кимось посвариться. Першого дня хлопець забив 37 цвяхів. Скоро хлопець зрозумів, що легше стримувати себе, навчитися контролювати свою злість, ніж забивати цвяхи. Нарешті настав день, коли хлопець не забив жодного цвяха. Тоді батько наказав синові витягати з паркану по одному цвяху тоді, коли він жодного разу за день ні з ким не посвариться. Минали дні, і згодом хлопець витяг усі цвяхи, у паркані не залишилося жодного цвяха. Батько підвів сина і сказав: «Ти добре поводишся, синку, але подивися, скільки залишилося дірок...». Коли ви, з кимось сваритися і кажете комусь щось неприємне, б'єте когось, то залишаєте по собі рани на сердечку, які схожі на дірки». Психолог може навести наглядний приклад дірки, зробивши її ручкою у пластиліні.

«Ритуал прощання».

Мета: посилення групової єдності, подолання відчуття самотності.

Стимульний матеріал: не потрібний.

Процедура проведення: усі стають у коло, обнімаючи один одного.

6 заняття

Мета групового заняття: корекція агресивності у собі, зняття м'язового та емоційного напруження.

«Посмішка по колу» [Л. Лящук].

Мета: створення атмосфери психологічного комфорту, підняття емоційного тону.

Стимульний матеріал: папір, набір кольорових олівців, гумка.

Процедура проведення: психолог пропонує: «Що найперше мають робити люди, коли зустрічаються? Привітатися, побажати доброго дня». Діти беруться за руки і передають посмішку по колу. Кожен повертається до свого сусіда праворуч і бажає йому щось хороше та приємне, усміхається.

Бесіда «Як я борюся зі своєю злістю» (модифікована І.Руденко).

Мета: закріплення прийомів саморегуляції.

Стимульний матеріал: не потрібний.

Процедура проведення: психолог задає питання бесіди: «Діти, ви вже багато знаєте шляхів, як треба боротися зі злістю, гнівом, роздратуванням; пригадайте їх. Кожен з вас нехай скаже, як він бореться зі своєю злістю?».

«Злюка» [Н. Борисова].

Мета: корекція агресивності у собі, зняття м'язового та емоційного напруження.

Стимульний матеріал: стілець.

Процедура проведення: один із членів групи сідає на стілець і уявляє, що його дуже роздратовали, він робить зле обличчя. Інші учасники підходять до нього, гладять, говорять добрі слова. Якщо «злюка» посміхнеться, то сідає інша дитина. Коли кожен із учасників виконає роль «злюки», керівник наголошує: «Діти, коли ви будете відчувати себе роздратованими, знервованими, злими, то ви згадайте, якими словами ми вас заспокоювали, як ми вас втішали і злість пройде».

«Компліменти» [Л.В.Долинська, Г.Є.Улунова].

Мета: підняття емоційного тону, підвищення позитивного ставлення до себе, зниження тривожності.

Стимульний матеріал: не потрібний.

Процедура проведення: керівник говорить: «Діти, образити людину легко, а сказати добре слово не завжди легко. Зараз кожний подумає, що він хоче сказати приємного, який комплімент зможе зробити кожному учаснику. Компліменти треба говорити від усього

сердечка, щоб у іншої людини настрій покращав». Діти по черзі роблять один одному компліменти.

Рольова гра «Добрі вчинки» (модифікована І.Руденко).

Мета: навчання навичкам допомоги іншому.

Стимульний матеріал: не потрібний.

Процедура проведення: психолог разом із дітьми зачитує девіз людини з Великим, Добрим Серцем. Потім відбувається програвання ситуацій.

Девіз: «Не будь ненависним, не злись

І з ворогом ти помирись.

Чужому горю не радій,

Теплом ти ближнього зігрій».

Ситуації: 1. Зима. Маленька дівчинка гралася в снігу і загубила рукавичку. У неї замерзли пальчики. Це побачив хлопчик. Він підійшов до дівчинки і надів їй на руку свою рукавичку; 2. Вулицею йшла жінка з великими сумками. З її сумки випав згорток. Хлопчик побачивши це, підбіг, підняв згорток і подав жінці. Жінка подякувала хлопчику; 3. Пригадати власні добрі справи. Обговорити: Що відчувають люди, яким адресуються добрі вчинки, що відчувають ті, які творять добрі вчинки?

«Іскорка добра» [Г. Нижник].

Мета: емоційно-м'язове розслаблення, зняття внутрішньої напруги.

Стимульний матеріал: не потрібний.

Процедура проведення: психолог повільно читає текст, діти виконують рухи з тексту: «Уяви, що ти дмухнув на долоньки і від тепла твого подиху у твоїх долоньках з'явилася маленька, тепла, лагідна іскорка доброти. Ти ділишся нею з друзями. І ось чудо – чим більше ділишся з друзями, тим більшою вона стає. Ти ділишся іскоркою з мамою, татом, вчителькою, іншими людьми, з якими тобі хочеться нею поділитися. Іскорка доброти зігріває тебе, твоїх рідних, твоїх друзів, вчительку, інших людей. Іскорка доброти вже не вміщується у твоїх долоньках. Дмухни на неї - нехай іскорка доброти зігріває усіх людей у твоєму місті. Зараз згадай, що ти в кімнаті, один-два-три відкрий очі і посміхнися».

«Ритуал прощання».

Мета: посилення групової єдності, подолання відчуття самотності.

Стимульний матеріал: не потрібний.

Процедура проведення: усі стають у коло, обнімаючи один одного.

Використані та рекомендовані джерела:

1. Білоус Т. Запобігання та обмеження проявів агресивної поведінки молодших підлітків. Програма корекційних занять / Т. Білоус // Психолог. – 2008. – № 30-32. – С.30-43.
2. Борисова Н. Розвиток навичок емоційної саморегуляції / Наталія Борисова // Психолог. – 2008. - № 10. – С. 21 – 24.
3. Долинська Л. В. Ускладнене спілкування в учнів шкіл-інтернатів / Л.В.Долинська, Г.Є.Улунова. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2005. – 119с.
4. Константінова Л. Пізнай себе і ти побачиш – світ прекрасний / Л.Константінова // Психолог. – 2008. - № 30-32. – С. 44 – 77.
5. Лютова Е. К. Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми / Е.К.Лютова, Г. Б. Моница. – М.: Генезис, 2000. – 191 с.
6. Лящук Л. Програма курсу корекційних занять зі зниження агресії у дітей / Л. Лящук // Психолог. – 2008. – № 30-32. – С. 17 – 29.
7. Нижник Г. Профілактика психічного здоров'я та емоційних розладів у дітей старшого дошкільного віку / Г. Нижник // Психолог. – 2007. - № 31-32. – С. 5 - 30.
8. Таланова Ю. Психологічна абетка / Ю. Таланова // Психолог. – 2007.- № 21-22. – С. 4 – 14.
9. Чистякова М. И. Психогимнастика / Маргарита Ивановна Чистякова. – М.: Просвещение, 1990. – 128 с.