

Міністерство внутрішніх справ України
Львівський державний університет
внутрішніх справ
Управління психологічного забезпечення МВС
Харківський національний університет
внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ
ПРАЦІВНИКІВ МВС НА ВІДПОЧИНОК,
ЧИЇ БАТЬКИ ОТРИМАЛИ ПОРАНЕННЯ,
ЗАГИНУЛИ ПІД ЧАС НЕСЕННЯ СЛУЖБИ,
ПЕРЕБУВАЮТЬ АБО ВИЗВОЛЕНІ З ПОЛОНУ

Методичні рекомендації

Львів
2024

Рекомендовано до друку та розміщення в електронних сервісах ЛьвДУВС
Вченою радою Львівського державного університету внутрішніх справ
(протокол від 30 жовтня 2024 року № 7)

Рецензенти:

Корнієнко Ігор, кандидат психологічних наук (Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти)

Кісіль Зоряна, доктор юридичних наук, професор (Львівський державний університет внутрішніх справ)

Психологічний супровід дітей працівників МВС на відпочинок, чиї батьки отримали поранення, загинули під час несення служби, перебувають або визволені з полону : методичні рекомендації / колектив авторів.
Львів : ЛьвДУВС, УПЗ МВС, ХНУВС, 2024. 136 с.

Розроблено пропозиції щодо психологічного супроводу дітей працівників МВС на відпочинок, чиї батьки отримали поранення, загинули під час несення служби, перебувають або визволені з полону в Україні, в контексті оптимізації психологічного супроводу як особливого виду допомоги. Розкрито, чого не варто робити, коли дитина переживає стресову ситуацію; додаткові специфічні чинники сильного стресу дітей у родині працівників МВС; зміст індивідуальної розвивальної роботи психолога з дитиною працівників МВС, чиї батьки отримали поранення, загинули під час несення служби, перебувають або визволені з полону. Подано протоколи, що засвідчують мультимодальний командний супровід дітей працівників органів системи МВС на відпочинок та відновлення, батьки яких отримали поранення, загинули під час несення служби, або перебувають у полоні.

Proposals for psychological support of children of MIA employees on vacation, whose parents were injured, killed while on duty, are in captivity or released from captivity in Ukraine, have been developed in terms of optimizing psychological support as a special type of assistance. The methodological recommendations cover the following areas: what not to do when a child is experiencing a stressful situation; additional specific factors of severe stress for children in the family of MIA employees; the content of individual developmental work of a psychologist with a child of MIA employees whose parents were injured, killed on duty, are in captivity or have been released from captivity; protocols certifying multimodal team support of children of MoIA employees for recreation and recovery, whose parents were injured, killed on duty, or are in captivity.

УДК 159.9

© Львівський державний університет
внутрішніх справ, 2024

ЗМІСТ

Галина КАТОЛИК	
Передмова	4
Галина ЛЯЛЮК	
Розділ 1. Психологічний супровід як особливий вид допомоги	8
Ольга БОРИСЮК	
Розділ 2. Чого не варто робити, коли дитина переживає стресову ситуацію	19
Галина ЛЯЛЮК	
Розділ 3. Додаткові специфічні чинники сильного стресу дітей у родині працівників МВС	26
Галина ЛЯЛЮК	
3.1. Зміст індивідуальної розвивальної роботи психолога з дитиною працівників МВС, батьки якої отримали поранення, загинули під час несення служби, перебувають або визволені з полону	33
Олексій СЕРДЮК	
3.2. Протоколи, що засвідчують мультимодальний командний супровід дітей працівників органів системи МВС на відпочинок та відновлення, батьки яких отримали поранення, загинули під час несення служби або перебувають у полоні	41
Борис БАЗИМА	
3.3. Активізація особистісного ресурсу дітей у процесі супроводу на відпочинок	52
Ольга БОРИСЮК	
3.4. Техніки управління реакціями дітей у процесі супроводу на відпочинок	60
Галина КАТОЛИК	
Розділ 4. Супервізійні зустрічі для представників супроводжуючої команди	86
Галина КАТОЛИК	
4.1. Діагностичні опитувальники для дітей та окремо для представників супроводжуючої команди	91
Андрій КОСТЮК, Денис РОМАНЕНКО, В'ячеслав ГРИЦЕНКО, Валентина РАДЕЦЬКА	
4.2. Психологічний супровід дітей працівників органів системи МВС під час відпочинку та відновлення, батьки яких отримали поранення, загинули під час несення служби або перебувають у полоні	92
ДОДАТКИ	98

ПЕРЕДМОВА

Ситуація широкомасштабної війни, що переживають українці впродовж уже третього року (а назагал 10-го року), є такою, що виходить за межі звичайного, нормального людського досвіду. Війна спричинила великі людські жертви, матеріальні втрати, порушення життєдіяльності людей, погіршення їх фізичного та психічного здоров'я та ін. Війна – це стрес не тільки для дорослих, які все розуміють, а й для дітей, яким треба жити із цим закарбованим болючим досвідом.

За офіційними даними, російські загарбники за час повномасштабної війни станом на початок вересня 2024 року вбили в Україні щонайменше 575 дітей, ще 1599 дітей отримали поранення різного ступеня тяжкості. Воєнні дії спричинили зростання кількості дітей, які втратили батьків, дітей, чиї батьки отримали поранення або перебувають чи визволені з полону.

Ситуація війни класифікується як кризова, але, якщо стресором виступають травматичні події, що характеризуються раптовістю, інтенсивністю, тривалістю і пов'язані із загрозою життю та цілісності людини, ми можемо назвати їх психотравмуючими. Тому більшість населення нашої країни, дітей зокрема, перебуває в постійному стресі, зазнає перманентного психотравмуючого впливу війни.

Психотравма викликається не тільки зовнішніми подіями, основна складність проблеми полягає у тому, що психіка переводить зовнішню травму у самотравмуючу внутрішню силу, яка, будучи на початку захисною, поступово перетворюється у саморуйнівну.

Діти та підлітки є особливо вразливою групою. Дорослі легше пристосовуються до умов переселення, використовуючи вже набуті механізми захисту або необхідні способи поведінки, які, на жаль, ще недостатньо розвинені у дітей та підлітків. Через обмежений контроль над своїм оточенням і власними силами діти не можуть зрозуміти, що відбувається насправді. У

такому стані нерозуміння і підвищеного почуття безпорадності діти, які пережили психотравму, потребують підтримки та співчуття.

Психотравмуючий досвід переобтяжує життя дитини, надмірна травмованість може порушити хід її розвитку, викликати негативні поведінкові реакції, ускладнення у формуванні її особистості, надфункціонування механізмів захисту.

Дітям, які пережили психологічну травму, досить важко зрозуміти, що сталося з ними. Це пов'язано з віковими особливостями. Їм не вистачає соціальної, фізіологічної та психологічної зрілості. Вони не в змозі повністю усвідомити суть події, а просто запам'ятовують саму ситуацію, свої переживання цієї миті: чується звук гальм, свист падаючого снаряда, гул вертольотів, ударів, вибухів, жар вогню та ін. Спектр посттравматичних симптомів у дітей включає зміни на фізіологічному, емоційному, когнітивному і поведінковому рівнях.

Психологічна травма руйнує уявлення дитини про життя, її цінності. В результаті травмивного досвіду в маленької особистості змінюється звична картина світу, зникає довіра до нього (втрата відчуття, що світ безпечний та справедливий), до дорослих, втрачається позитивна перспектива на майбутнє, деформується система відносин з оточуючими людьми.

Власне тому вкрай важливо вчасно надати дітям кваліфіковану психологічну допомогу, допомогти впоратися із психотравмуючою ситуацією війни, забезпечити їх ефективний психологічний супровід. Ефективна робота над подоланням наслідків впливу психологічної травми у дітей та підлітків можлива лише за комплексного підходу, який об'єднує різні методи і способи допомоги із задіянням мультидисциплінарної команди. Психологічна допомога дітям та підліткам повинна здійснюватися з урахуванням вікового, фізичного та психічного розвитку, стану здоров'я, важкості психотравми і тривалості переживання травматичного досвіду.

Психологічна допомога та підтримка дітей війни, цифра яких лише на теренах України сягає понад мільйон, є в центрі особливої уваги українських науковців та практиків. Війна поставила перед дитячими психотерапевтами **нові виклики**, зок-

рема зумовлені необхідністю створення власної української системи психологічної допомоги дітям і дорослим, постраждалим від воєнних дій. Так, доведено, що психологічна допомога дітям не може надаватися лише окремими людьми, вона має пронизувати усі виміри життя: сім'ю, групи однолітків, громаду, суспільство та культуру в цілому. Натепер ситуація у галузі допомоги дітям війни є доволі **кризовою**: з одного боку існує накопичений роками зарубіжний досвід, а з іншого – він почасти суперечливий і його складно адаптувати до реалій сучасної України, на території якої війна ще триває, а отже говорити про цілком безпечний простір, в якому можливе надання ефективної психологічної допомоги, ще зарано. У даних методичних рекомендаціях ми ділимося новими здобутками українських дитячих психотерапевтів, психологів, науковців щодо супроводу дітей працівників МВС на відпочинок, чиї батьки отримали поранення, загинули під час несення служби, перебувають або визволені з полону.

У вітчизняному психологічному просторі питання психологічного супроводу порушувалося в історії української науки неодноразово. Так, вітчизняна психологиня Ольга Баклицька у публікації «Теоретичні аспекти психологічного супроводу майбутніх фахівців фізкультурного профілю» зазначала, що питання щодо психологічного супроводу вивчається у різних галузях суспільних формувань, однак саме визначення цього феномена має розбіжності у трактуванні. Щодо дітей, то психологічним супроводом науковиця окреслює «систему діяльності психолога, спрямовану на створення соціально-психологічних умов для... успішного психічного розвитку дитини...» [1].

Науковці М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк у праці «Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах» аргументують, що психологічний супровід має різноманітні сенси, серед яких:

- супровід-співробітництво;
- супровід-ініціювання;
- супровід-попередження тощо [2].

Нами проводяться власні дослідження щодо феноменів психологічного супроводу дітей у різних сферах соціального

буття у час війни [3; 4; 5]. Розроблені методичні рекомендації допоможуть забезпечити психологічний супровід дітей працівників МВС на відпочинок, чиї батьки отримали поранення, загинули під час несення служби, перебувають або визволені з полону.

Список використаних джерел

1. Баклицька О. Теоретичні аспекти психологічного супроводу майбутніх фахівців фізкультурного профілю. URL: [https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/34006/1/Baklytska%20Olha.pdf#:text=Інші%20дослідники%20визначають%20психологічний%20супровід%](https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/34006/1/Baklytska%20Olha.pdf#:text=Інші%20дослідники%20визначають%20психологічний%20супровід%20)

2. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Ельга-Ніка-Цвир, 2004. 580 с.

3. Католик Г. В. Стульківська М.М. Сприйняття дітьми смерті. Вікові та больові аспекти. *Соціально-правові студії*. 2020. Випуск 2 (8). С. 210–217.

4. Католик Г. В. Комунікативна толерантність психолога як основа реабілітації дітей та підлітків з посттравматичними стресовими розладами (З досвіду психокорекційної допомоги дітям-свідкам подій на окупованих територіях Східних регіонів України у 2022 р. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. № 3(62). 2023. Том 2. Київ, 2023. С. 219–234.

5. Католик Г. В., Багрій В. В. Ставлення молоді до трендів у дизайні одягу під час війни: тенденції сучасності. *Науковий вісник ЛьвДУВС*. Серія психологія. Випуск 1. 2023. С. 17–23.

Розділ 1

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД
ЯК ОСОБЛИВИЙ ВИД ДОПОМОГИ**



Психологічний супровід розглядається як спеціальний вид допомоги дітям та підліткам, орієнтований на їх особистісний розвиток та виховання. Ця концепція, яка втілює гуманістичний, особистісно-орієнтований підхід, тісно пов'язана із реалізацією права дитини на повноцінний розвиток.

У вітчизняній психології та педагогіці феномен психологічного супроводу вивчається в контексті інноваційних процесів в освіті такими науковцями як І. Булах, Н. Волянчук, А. Журавель, В. Панок, Н. Пов'якель та іншими. Сучасні підходи до розуміння сутності та змісту психологічного супроводу акцентують увагу на різних його аспектах.

Узагальнюючи їхні підходи, можна зазначити:

по-перше, психологічний супровід є системою заходів, спрямованих на створення умов для успішного виховання та розвитку особистості на різних етапах онтогенезу;

по-друге, результатом психолого-педагогічного супроводу є повноцінна реалізація психологічного потенціалу особистості;

по-третє, потреба у психологічному супроводі, як специфічній технології, особливо зростає у вікові періоди, пов'язані зі зміною соціальної позиції, перебудовою способу життя і діяльності, а також у кризові періоди розвитку.

У ці періоди технологія психологічного супроводу активує механізми саморозвитку, мобілізує внутрішні ресурси людини та розкриває перспективи особистісного зростання. Таким чином, психологічний супровід дитини є важливою умовою її успішного особистісного розвитку.

Психологічний супровід дітей – це цілісна, системно організована діяльність, яка створює соціально-психологічні та педагогічні умови для успішного розвитку кожної дитини. Основним завданням психологічного супроводу є актуалізація саморозвитку дитини та її прагнення до особистісного зростання.

Основні етапи психологічного супроводу включають діагностико-прогностичну діяльність, психологічну підтримку (як педагогів, так і дітей), а також корекційно-розвивальну роботу з дітьми.

Завдання психологічного супроводу включають:

- запобігання виникненню проблем у особистісному розвитку та вихованні дитини;
- різноманітні програми, спрямовані на розвиток соціальних навичок, здатності до вирішення актуальних завдань виховання та соціалізації;
- вирішення питань емоційно-вольової сфери, встановлення взаємин з однолітками, педагогами та батьками;
- розвиток психолого-педагогічної компетентності педагогів та батьків.

Основні напрями роботи з психологічного супроводу:

- Профілактика.
- Діагностика (індивідуальна та групова).
- Психолого-педагогічна просвіта.
- Формування психолого-педагогічної культури.
- Розвиток психологічної компетентності педагогів, вихователів, психологів та батьків.

Сфера відповідальності психологічного супроводу включає забезпечення умов для успішного виховання, соціалізації дитини та її самореалізації, оскільки повноцінний розвиток особистості є основою суспільного благополуччя.

Психологічний супровід передбачає застосування методів психодіагностики, самовизначення та саморозвитку. Психологічний супровід не обмежується лише діагностично-корекційною роботою з дітьми, а становить комплексну технологію, що представляє особливу культуру підтримки та допомоги дитині у вирішенні завдань особистісного розвитку, виховання та соціалізації.

Сьогодні в Україні психологічний супровід особливо важливий у складних умовах воєнного стану, коли необхідно вирішувати завдання особистісного розвитку та виховання дітей і підлітків. Значну роль у цьому процесі виконують складні, специфічні умови, в яких опинилися сучасні родини, зокрема родини працівників МВС.

Основні принципи психологічного супроводу дітей працівників МВС на відпочинок включають:

- Рекомендаційний характер порад спеціалістів супроводу.
- Пріоритет інтересів дитини.
- Безперервність супроводу.
- Мультидисциплінарність (комплексний підхід), який передбачає тісну взаємодію психологів, педагогів, медиків, соціальних працівників та працівників ювенальної поліції.

Психологи, які здійснюють психологічний супровід дітей працівників МВС на відпочинок, повинні не лише володіти методиками діагностики, консультування, корекції, але й мати здатність до системного аналізу проблемних ситуацій, програмування та планування діяльності, спрямованої на їх вирішення, а також до організації учасників супроводжувачого процесу.

Психологічний супровід дітей працівників МВС на відпочинку, які постраждали в ході воєнних дій, включає такі основні форми роботи психолога:

1. Налагодження контакту з дитиною та її родичами, первинне знайомство.

2. Співпраця психолога з працівниками, які є учасниками групи супроводу.

3. Індивідуальна консультативна робота психолога з дитиною (за потреби).

4. Групова та індивідуальна корекційно-розвивальна робота з дітьми.

5. Навчальна та розважальна психолого-педагогічна робота працівників, які здійснюють супровід дітей працівників МВС на відпочинку.

Особливу увагу слід звертати на потреби дитини у:

- Тілесному контакті.
- Збереженні звичного способу життя.
- Важливості «розрядки» напруги.
- Іграх.
- Повноцінному харчуванні.
- Моніторингу дітей у місцях скупчення людей.
- Ненав'язливому обмеженні перегляду новин.
- Перегляді разом із дитиною фотографій, що викликають приємні спогади.

– Створенні атмосфери безпеки.

– Спільному читанні книжок – оповідань і казок, де герої долають страх (в Україні є окремі контенти для прослуховування казок у Telegram).

– Розмовах з дитиною про її почуття, наданні розуміння, що її переживання сприймаються серйозно.

Моніторинг психічного стану дитини включає спостереження за симптомами стресу: розлади сну, харчування, пам'яті, уваги, постійні зміни настрою, сльозливість.

Важливі напрями психологічного супроводу дітей включають психоедукацію та застосування технік психологічного відновлення.

Техніки управління реакціями:

1. Раціональне обґрунтування техніки.
2. Визначення стресових реакцій і тригерів, що їх запускають.
3. Навчання навичкам управління стресовими реакціями.
4. Складання плану управління реакціями.

5. Встановлення здорових соціальних зв'язків.

6. Психоедукація (психотехніка 4–5–7).

Усім дітям працівників МВС, які перебувають у дорозі на відпочинок, необхідна психосоціальна підтримка. Однак деякі діти можуть потребувати спеціальних і більш професійних видів допомоги, таких як психотерапія або фармакотерапія, для полегшення їхнього психоемоційного стану. У роботі з дітьми використовуються цікаві й нестандартні форми, включаючи елементи арттерапії, такі як малювання власного емоційного стану, ліплення, складання віршів, розповідей та історій. Арттерапія є ефективним методом, який дозволяє не тільки досягати швидкого психотерапевтичного ефекту, але й глибоко опрацьовувати ціннісні та смислові структури особистості дітей та підлітків.

Прості, легкі та цікаві форми роботи допомагають дитині розслабитися, створюючи умови для вираження власних емоцій і сигналізуючи про її відчуття. У віршах, наприклад, підлітки реалізують свою потребу у висловленні переживань. Психолог допомагає їм повірити, що їхні переживання та думки будуть оцінені. З часом можна спостерігати радикальну зміну позицій дитини завдяки зниженню рівня негативізму, підвищенню довіри до оточуючих та посиленню відчуття єдності з ними.

При роботі з дітьми працівників МВС на відпочинку рекомендується використовувати *методи індивідуальної та групової роботи*:

- Театралізована арттерапія.
- Терапія малюнком.
- Ігрова терапія.
- Психогімнастика.
- Навчальна та розважальна психолого-педагогічна робота.

Терапія малюнком проводиться з дітьми від 4 до 12 років і включає малювання, ліплення з глини, пластиліну тощо. Заняття проходять протягом 2,5 годин і полягають у малюванні на спеціально задані теми та обговоренні цих тем у процесі малювання і після нього з використанням уже готових робіт. Діти можуть приєднатися до роботи в будь-який час, що створює вільну атмосферу і сприяє зниженню тривожності.

Театралізована психотерапія. Як і в інших арттерапевтичних методах, цей підхід спрямований на стимулювання дітей до особистої активності та вільного самовираження. Спільна робота над театральними сценками та історіями, а також їх репетиції допомагають дітям відчути свою відповідальність за успіх загальної справи. На відміну від традиційного театру, основна увага в театралізованій психологічній роботі приділяється внутрішнім переживанням учасників, а не зовнішнім формам.

Структура театральної психологічної роботи складається з двох частин: тренінгу та власне постановки спектаклю, при цьому головне значення надається тренінгу.

Ігротерапія. За допомогою гри діти висловлюють ті переживання, емоції та почуття, які вони не можуть або не вміють виразити в повсякденному житті. Гра є вільною від тиску та контролю дорослих. Діти грають не тільки для задоволення, а й для подолання негативних емоцій.

Слід також підкреслити важливість використання *психогімнастики* у процесі психологічного супроводу працівників МВС на відпочинок. Психогімнастика включає спеціальні заняття (етюди, вправи, ігри), спрямовані на розвиток та корекцію різних аспектів психологічного розвитку дитини, таких як пізнавальна, емоційна та особистісна сфери.

Психогімнастичні вправи використовуються як для особистісного розвитку дитини, так і для корекції різних психічних станів, наприклад, гіперактивності, слабкої концентрації уваги, істеричності, боязкості, замкнутості та інших станів, які ускладнюють процес соціалізації.

Додамо, що важливим є творчий підхід до планування та проведення психогімнастики з дітьми. Особливо необхідно створити обстановку невимушеності, розслабленості та спонтанності у дітей, при цьому важливою умовою є добровільна внутрішня дисципліна під час занять. Ефективними є такі ігрові вправи з психогімнастики як «Сова», «Сплетемо віночок», «Повітряна куля», «Егоїст», «Віддай», «Подив», «Котик спить», «Смачні цукерки» та інші. Наведемо приклади деяких етюдів та вправ.

Етюд «Смачні цукерки».

У дівчинки в руках уявний пакет (коробка) з цукерками. Вона простягає його по черзі дітям. Вони беруть по одній цукерці і дякують дівчинці, потім розгортають папірці та беруть цукерки до рота. По обличчях дітей видно, що частування смачне.

Міміка: жувальні рухи, посмішка.

Рухлива гра «Сова».

Ніч – «сова» літає, хто поворухнеться, стає «совою».

Гра-імітація «Сплетемо віночок»

Дуже хочу, любі діти,	Скласти руки на грудях
Вас навчить віночок вити.	Витягнути руки вперед, розвести
Без квіток не буде діла,	Руки вздовж тулуба, похитати головою
Нарвемо квіточок сміло!	Імітувати рухи почергово обома руками
Ось барвінок зірвемо,	Імітувати рух правою рукою
У віночок вплетемо.	Оберти правою рукою навколо зап'ястя лівої
Символ дужого такого,	Кулаки притиснути до плечей
Хлопця статного й міцного.	Руки на пояс, прогнути спину
І ромашку зірвемо,	Імітувати рух правою рукою
У віночок вплетемо.	Оберти правою рукою навколо зап'ястя лівої
Це мамусі ручки ніжні -	Погладити правою рукою ліву
Символ квітки білосніж- ної.	Погладити лівою рукою праву
І волошку зірвемо,	Імітувати рух правою рукою
У віночок вплетемо.	Оберти правою рукою навколо зап'ястя лівої
Синя, як в ріці водиця, -	Хвилеподібні рухи правою рукою
Добре серце мати зичить.	Притиснути обидві руки до серця
Незабудку зірвемо,	Імітувати рух правою рукою
У віночок вплетемо.	Оберти правою рукою навколо зап'ястя лівої
Що Вкраїна край наш любий,	Витягнути руки вперед, розвести

Ми ніколи не забудемо!	Похитати головою, погрозити пальцем
Мак червоний зірвемо,	Імітувати рух правою рукою
У віночок вплетемо.	Оберти правою рукою навколо зап'ястя лівої
Квітка гарна, незвичайна,	Нахили голови вліво – вправо
Символ любові й печалі.	Притиснути обидві руки до серця, опустити руки вздовж тулуба, опустити голову
І калинку зірвемо,	Імітувати рух правою рукою
У віночок вплетемо.	Оберти правою рукою навколо зап'ястя лівої
Наче дівчина гарненька,	Нахил голови вправо, усмішка
Усміхнімось всім раденько.	Нахил голови вліво, усмішка
Ось який віночок файний!	Витягнути руки вперед
Відпочили – і сідаймо!	Опустити руки, сісти

Етюд «Котик спить»

Діти виконують роль котиків, які лежать на килимку, й засинають. У котиків голова розмірно піднімається і опускається, зрідка здригаються лапки. Етюд можна супроводжувати музикою.

Вправа-релаксація «Чарівний ліс»

У моєму чарівному лісі росте зелена м'якенька травичка.	<i>Діти спершу присідають, а потім повільно підіймаються, показуючи, як росте травичка.</i>
Над травичкою літають метелики.	<i>Діти стають на носочки, «літають» по колу, махаючи ручками.</i>
А ще у лісі ростуть квіти – червоні, сині, жовті.	<i>Діти роблять руками рухи, ніби збираючи квіти.</i>
Вони запашні та дуже гарні.	<i>Діти «нюхають» квіти.</i>
Їх легенько гойдає вітерець-пустунець.	<i>Діти підіймають руки вгору та хитають ними.</i>
Мої квіточки дуже люблять метеликів, бо вони легенько пурхають над ними.	<i>Діти знову «літають».</i>

В лісі ростуть високі та стрункі дерева.	<i>Діти стають на носочки та тягнуть руки вгору.</i>
Їх також гойдає вітерець.	<i>Діти хитають руками.</i>
На деревах сидять птахи та співають гарних пісень.	<i>Діти імітують рухи крилець птахів та їхнє щебетання.</i>
Дітям дуже сподобалося в чарівному лісі.	

Гра-медитація «Квітка»

«Я квітка. Я зовсім легенька. Я повільно-повільно расту, піднімаюсь. Я прокидаюся від чудового сну. Я розкриваю свої тоненькі ніжні пелюстки. Я вмиваю пелюстками своє обличчя».

Гра-медитація «Сонечко»

Рано-вранці я прокидаюся і встаю з-за обрію.	<i>Діти сидять навприсядки, починають поволі підійматися.</i>
Мої золоті промінчики освітлюють все навкруги.	<i>Діти розводять руки в боки.</i>
Я пильно дивлюся з неба – чи все гаразд? Чи пішли дорослі на роботу? Чи пішли дітки до дитячого садка?	<i>Повороти голови вправо – вліво.</i>
Чи злетів у небо літак? Чи вирушив у путь поїзд? Здається, все гаразд!	<i>Повороти тулуба вправо – вліво.</i>
Ой, подув вітерець, прилетіла хмарка і закрила мене! Мені нічого не видно! Мені дуже сумно самому!	<i>Діти згинають лікті в ліктьових суглобах і приближують одна до одної, закриваючи обличчя.</i>
Прошу тебе, вітерець, дмухни-но ще раз, нехай хмарка полетить далі! Сильніше! Сильніше!	<i>Діти декілька раз дмуть на свої руки.</i>
Ну нарешті хмарка відлетіла, і я засяяло знову!	<i>Діти розводять руки в сторони та випрямляють їх.</i>
Минув ранок, день, вечір настає. Мені пора спати, і я опускаюся за лінію горизонту.	<i>Діти опускають руки вздовж тулуба і поволі присідають.</i>

Гра-імітація «Стоніжка» (за Г. Бойком)

Гостювати йшла стоніжка,	<i>Імітація ходьби.</i>
Забруднила свої ніжки,	<i>Нахил вперед, показати на «брудні» ноги.</i>
На порозі біля хати стали ноги витирати.	<i>Нахилитися, імітувати рухи.</i>
Всі сто ніжок обмітала,	<i>Присісти, імітувати рух.</i>
Всі сто ніжок витирала,	<i>Імітувати рух, сидючи.</i>
А як стала на помості – із гостини йшли вже гості.	<i>Встати, розвести руки в сторони.</i>

Враховуючи вік дитини і цілі, яких необхідно досягти, слід вибрати певну відповідно до індивідуальних особливостей конкретної дитини. Тематично підібрані заняття при правильній організації сприяють розвитку емоційного інтелекту та формуванню соціальних компетенцій дитини.

Навчальна та розважальна психолого-педагогічна робота працівників, які здійснюють супровід дітей працівників МВС на відпочинок, передбачає:

- спільне визначення та чітке дотримування правил групи;
- спортивно-інтелектуальні квести;
- пізнавальні бесіди та вікторини «на тему дня»;
- настільні ігри;
- кулінарні майстер-класи;
- тематичні розважальні програми;
- творчі майстер-класи;
- чергування дітей та допомогу аніматорам;
- зустрічі з цікавими людьми;
- виховні бесіди аніматорів із дітьми;
- дитячі свята та розваги;
- навчальні мультфільми та відеоролики про визначних людей.

Список використаних джерел

1. Лялюк Г. М. Виховання дітей-сиріт в контексті особистісної парадигми: вітчизняна теорія та практика (XX ст. – поч. XXI ст.) : монографія. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2020. 504 с.
2. Лялюк Г. М. Психологічна допомога дітям, які зазнали психотравмуючого впливу воєнних дій. *Психологічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. тез Всеукр. наук.-практ. конф. Львів : ЛьвДУВС, 2018. С. 145–148.
3. Лялюк Г. М. Особливості психолого-педагогічного супроводу дітей-сиріт, які пережили психотравмуючі обставини війни. *Пост-травматичний стресовий розлад: дорослі, діти та родини в ситуації війни* / заг. ред. І. Манохи, Г. Собчук. Варшава. Київ : ПАН Гнозис, 2018. Т. III. С. 322–332.
4. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати : довідник для широкого кола фахівців / заг. ред. К. Возніцина, Л. Литвиненко. Київ, 2020. 192 с.
5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. 236 с.

Розділ 2

**ЧОГО НЕ ВАРТО РОБИТИ,
КОЛИ ДИТИНА ПЕРЕЖИВАЄ СТРЕСОВУ СИТУАЦІЮ**



При переживанні агресії

Для дорослих і для дітей виявляти злість (ненавидіти, кричати, лаятися) – це здорова реакція. Тому, якщо дитина відчуває злість, проявляє агресію або роздратування, то важливо не забороняти їй це робити. Не кажіть на кшталт «Тобі не варто злитись». Натомість варто дозволити та допомогти проявити ці емоції дитини. Скажіть: «Я бачу/мені здається, що ти злишся». Вам потрібно дозволити дитині проявити агресію по-різному, але варто шукати такі способи, які не нашкодять оточенню. Наприклад, запропонуйте дитині зіпнути з пластиліну фігурку до якої відчуває агресію, а потім можна щось із нею зробити: розірвати, розім'яти, викинути. Те ж саме можна

зробити і з малюнком. Можна застосовувати гру «Злий бобер» (придумати злу тваринку і поводитися так, як, на нашу думку, може себе ця тваринка вести). Потім перетворитися на добру тваринку. Потім на людину або кричати в стаканчик чи в «мішечок для криків». Але після виявлення ненависті та злості слід перекинутися на щось добре і позитивне: добрі слова один одному, обійми, теплий чай.

Не консервувати чи заморожувати емоції, а допомогти дитині виплеснути гнів, смуток, страх тощо.

Якщо дитина переживає через те, що відбувається навколо, не кажіть на кшталт *«Не переживай»*. Це дуже абстрактна фраза, яка насправді не підтримує. Як не переживати, коли ти вже в цьому стані? Це природна реакція, і вона означає, що для дитини подія важлива. Натомість, варто проговорювати та допомогти проявити емоції дитини. Скажіть: *«Я бачу/мені здається, що ти налякана/що ти сумуєш»*. Так дитина буде розуміти, що вона не залишилась наодинці зі своїми переживаннями. Поясніть, що їхні почуття – занепокоєння, смутку, гніву, розгубленості або те, що вони відчувають є нормальними.

Переживання дитиною дистресу є результатом її обмеженої здатності повідомляти про те, що вона відчуває. Якби дитина знала, якими словами висловити свої почуття, вона б, швидше за все так і зробила. Варто задавати дитині відкриті запитання, наприклад: *«Чим я можу допомогти?»*, *«Розкажи мені, що сталося?»*, *«Що тобі потрібно?»*, *«Ти почуваєшся ____?»*.

Нагадайте, що можна подихати, заземлитися, поговорити про свої думки та переживання.

При переживанні страху та почутті небезпеки

Коли дитина гостро реагує на будь-який подразник, боїться гучних звуків, сирен і впадає в істерику, всі її реакції проявляються у тілі – тремтить, кричить, здригається, падає, стискається. Страх вселяє почуття небезпеки, тому важливо максимально повернути безпеку через тіло. Не варто в цей час говорити: *«Перестань боятися, давай тобі розповім казку, програємо в гру»*. Потрібно розпочинати взаємодію з тілом. Можна сісти поруч з дити-

ною, обійняти і сказати «Дихаємо разом». Створюйте фізичний контакт. Наприклад, скажіть *«Якщо тобі буде страшно, ти можеш взяти мене за руку. Так я знатиму, що тобі щось потрібно»*.

Не варто давати обіцянок, які від вас не залежать

Не говоріть *«Все буде добре», «Нічого не станеться»*. Не варто давати обіцянок, які від Вас не залежать. Поясніть: *«Що б не сталося, головне – ми разом»*.

Якщо діти грають чи малюють війну – не забороняйте їм. Пограйте, покричіть, озвучте чи візуалізуйте емоцію (наприклад, можна спробувати ричати, як лев; гавкати, як собака). Саме так ви зможете допомогти впоратися з емоціями та знизити рівень тривоги.

Не нехтуйте обіймами

Тілесний контакт допоможе знизити рівень напруження та заспокоїтись. Якщо дитина не проти тілесного контакту, то дозволяйте себе обіймати та обіймайте у відповідь, погладьте по голові, потримайте її за руку. Можна запропонувати вправу «Обійми метелика» (дитина обіймає свої плечі двома руками, також може себе поплескати по них), «Водоспад» (дорослий підходить до дитини й руками погладжує від плечей і до поясу, наче знімає щось з них), «Кокон» (права рука дитини обіймає ліве плече, а ліва рука живіт). Тілесний контакт допоможе їй відчути себе в безпеці та комфорті, пом'якшить її реакцію на стрес.

Не давайте дитині непосильних для неї завдань

Краще покласти на дитину відповідальність, яка їй до снаги – доручити дитині певну функцію, роль чи завдання. Наприклад, можна попросити дитину створити казку про якогось персонажа, уявити себе журналістом та провести репортаж із події, стежити за іграшкою тощо.

Не варто критикувати дитину за негативну поведінку

Деякі діти, які пережили травму, будуть реагувати негативною поведінкою – не слухати вихователів, не дотримуватися правил або погано поводитися з іншими. В такому випадку

варто акцентувати на досягненнях дитини та хвалити за поведінку, яку ви хочете бачити більше (наприклад, доброзичливість, керування емоціями, слухняність). Якщо дитина поводиться агресивно, намагайтеся її хвалити при будь-якій можливості, коли бачите, що вона проявляє лагідність з іншими. Будьте конкретні у висловлюваннях: *«Мені подобається, коли ти дружелюбний зі своїми товаришами», «Ти чудово справляєшся, тримаючи руки при собі!»*. Зосередьтеся на позитиві та ігноруйте негативну поведінку дитини.

Не забороняйте плакати, коли дитина сумує за кимось з батьків чи за домом і плаче

Є багато фраз, які дорослі говорять дітям: *«Не плач через дурниці!», «Припини плакати», «Не будь дитиною», «Боятися нема чого»*. Це не найкращий спосіб, оскільки дитина отримує сигнал, що її почуття неправильні, що плакати, сумувати або боятися – це погано.

Але для дітей плакати цілком нормально, особливо для дошкільнят, які не завжди можуть висловити свої почуття за допомогою слів. Вони сумують. Вони лякаються. Не можна знецінювати дитячі переживання. Для дорослого проблеми дитини можуть здатися дрібницею, а для дитини можуть бути справжньою драмою. Нехай дитина плаче, якщо їй це потрібно. Важливо не зупиняти, не заговорювати, не заперечувати, не заспокоювати, не відволікати, не звинувачувати та не злитися на такі прояви. А варто озвучувати та приймати: *«Я тебе бачу, розумію і поділяю твої переживання»*. У цій ситуації можна подихати разом та залишитися для дитини опорою, зберігаючи свою дорослу позицію.

Обговорюйте з дитиною те, що вона переживає. Замість того, щоб заперечувати почуття, потрібно навчити дитину усвідомлювати їх: *«Я розумію, що поїздка на відпочинок, коли немає нікого з близьких, лякає тебе, викликає смуток. Але з нами є ще багато дітей, ми їдемо всі разом, і можемо підтримувати один одного»*. Називаючи дитині емоції, які вона відчуває, вчите її висловлювати переживання, випускати емоції назовні та співчувати іншим.

Найгірший варіант з усіх спроб заспокоїти дитину, яка плаче, – сказати: *«Якщо зараз не припиниш, я залишу тебе тут!»*. До сильних і без того емоцій додається страх залишитися без підтримки та захисту, а також почуття, що тебе не приймають з твоїми емоціями – не можна відчувати негативні почуття, щоб тебе не кинули.

Не забороняйте дитині плакати – будьте поруч, обіймайте і приймайте її.

Не кажіть фрази: «Перестань! Інакше...»

Інакше дитина не отримає цукерку, не буде гуляти, дивитися мультики чи нікуди не поїде. Це маніпуляція дитячими емоціями – дитина не може заглушити свої почуття в страху втратити щось.

Не кажіть фрази: «Поводишся, як маленький!»

Не варто дорікати дитині за те, ким вона є. Адже вона ще дійсно маленька, не досягла дорослого віку і не здатна поводитися як доросла.

Не варто швидко закінчувати розмову

Коли Ви завершуєте розмову про важливі речі, оцініть рівень тривожності дитини: спостерігайте за мовою тіла, тоном голосу, її диханням. Нагадайте дитині, що ви піклуєтеся про неї і що вона в будь-який час може поговорити з вами на будь-які теми, які її хвилюють. Намагайтеся бути обережними при завершенні розмови з дитиною.

Не варто концентрувати увагу на негативних емоціях та табувати радість

Не рекомендується зосереджуватися лише на негативі. Адже ситуація, яка виникла, – це нова реальність. І хоч вона неприємна, небажана, неочікувана, але вона вже є. Варто розуміти, що дитина не може жити довго в негативних емоціях. Вона розвивається і функціонує тільки в позитивних станах, тому потрібно шукати радість у будь-яких дрібницях.

Заспокійся!

Може задатися, що це найочевидніший наказ, яким можна втихомирити дитину, але він просто не працює. Діти повинні знати, що відчувати сильні емоції – це нормально, і їх потрібно навчити способів саморегуляції. Кілька глибоких вдихів разом, обійми, перенаправлення уваги здатні допомогти дитині впоратися з сильними почуттями.

Похвала «Ти – молодець!»

Така похвала для дитини є недостатньо конкретною, розпливчастою, загальною. Вона дає для дитини мало розуміння того, що у неї виходить добре.

Коли вони роблять щось правильно, будьте конкретні, щоб діти знали, яку поведінку слід повторити в майбутньому. Ви можете сказати щось на кшталт: *«Я бачу, як ти збираєш обгортки з цукерок і акуратно складаєш їх у пакет. Дякую, що допомагаєш нам зберігати чистоту та дотримуватися порядку»* або *«Молодець, що викинув це»*.

Я не збираюся тобі допомагати

Добре заохочувати дітей робити щось самостійно, але це формулювання може розчарувати та призвести до того, що дитина пізніше не прийде до вихователів. Натомість краще сказати так: *«Спочатку спробуй, а якщо не вийде, ми це обговоримо»*. Це висловлювання допоможе дитині зрозуміти, що ви вірите в неї та готові запропонувати підтримку, коли це необхідно.

Як підтримати дитину коректно

Замість сказати фразу	Скажіть
Ти це подолаєш.	Це важко, але я вірю в тебе.
Невдача не варіант.	Невдача є частиною зростання.
Дай мені спокій.	Я повинна закінчити роботу, тому, будь ласка, посидь тихенько декілька хвилин, а потім ми підемо гуляти.

Думай більше про хороше!	Інколи ситуації можуть бути складними, я тут для тебе.
Не будь таким песимістом!	Це нормально – іноді почуватися погано.
Чому ти не сказав мені раніше?	Дякую, що звернулась/вся до мене з цього приводу.
Припини (потрібно говорити дітям, що слід робити, а не те, чого не можна робити).	Йди поруч зі мною, тримайтеся за руки, тримай м'яч у руках (таке формулювання прохань допоможе зберегти позитивний тон).
Це не має великого значення.	Це здається тобі важливим – скажи мені, чому ти засмучений?
На все є причина. Стався до всього спокійно. Думай про хороше. Могло б бути й гірше.	Як ти справляєшся? Як я можу тебе підтримати? Як тобі допомогти?
Поплач, не плач, тримайся (не можна нав'язувати дитині якихось реакцій).	Я поруч, ти не сам/сама. Чим я можу бути для тебе корисною? Що я можу для тебе зробити?

Список використаних джерел

1. Бутмарчук С. Як заспокоїти і підтримати дитину. URL: <https://vseosvita.ua/blogs/yak-zaspokoity-i-pidtrymaty-dytynu-66522.html> (дата звернення: 12.06.2024)
2. Поради від експертів ЮНІСЕФ: «Як підтримати дітей у стресових ситуаціях». URL: <https://mon.gov.ua/news/poradi-vid-eks-per-tiv-yunisef-yak-pidtrimati-ditey-u-stresovikh-situatsiyakh> (дата звернення: 20.06.2024)
3. Ти як? Всеукраїнська програма ментального здоров'я. Аптечка психологічної самопомоги (для дітей та дорослих). URL: <https://howareu.com/self-help> (дата звернення: 26.06.2024)
4. Як впоратись зі злістю та гнівом: поради від Світлани Ройз. URL: <https://op.ua/ru/news/lifehack/yak-vporatis-zi-zlistyu-ta-gnivom-poradi-vid-svitlani-royz> (дата звернення: 26.06.2024)

Розділ 3

**ДОДАТКОВІ СПЕЦИФІЧНІ ЧИННИКИ
СИЛЬНОГО СТРЕСУ ДІТЕЙ У РОДИНІ
ПРАЦІВНИКІВ МВС**



Діти є однією з найбільш незахищених і вразливих категорій населення, яка гостро реагує на стресові чинники. Вони чутливо реагують не тільки на власне напруження, викликане стресом, а й на психоемоційний стан значимих дорослих, що їх оточують. Діти з родин працівників МВС, які брали участь у бойових діях, є особливою соціальною групою, що потребує особливої уваги фахівців, оскільки саме у цій категорії існує значний ризик впливу надмірних стресових чинників у родині.

Діти страждають від тривалої розлуки з батьками, які перебувають на службі, поступово втрачаючи психоемоційний контакт з ними, переживаючи важливі моменти життя без присутності значимої людини. Деякі діти фізично втрачають близьких – маму чи тата, які гинуть під час воєнних дій. Частина дітей не може відновити теплі, близькі стосунки з батьками,

які повернулися у родину після перебування у гарячих точках і страждають від ПТСР-симптомів. У такому випадку батько чи мати знаходяться поруч фізично, але емоційно далекі – занурені у власні травматичні процеси. Незважаючи на гостроту, інтенсивність і хронічність стресових впливів на дітей учасників бойових дій (працівників МВС), вони переважно залишаються сам на сам зі своїми тяжкими переживаннями.

Діти особливим чином реагують на вплив надмірного стресу і часто не можуть висловити те, що їх турбує. Батьки нерідко намагаються просто дисциплінувати дитину, яка «нестерпно» себе поводить, не усвідомлюючи, що так можуть проявлятися наслідки психотравми у неї. Спостерігаючи за дітьми, можна помітити, що вони страждають від травмуючих подій. Наслідки сильного стресу проявляються в поведінці дитини, змісті її ігор, фантазій, емоційних станів, а також впливають на мовлення, пам'ять, мислення, і можуть викликати хронічні соматичні захворювання.

Додатковими специфічними чинниками сильного стресу у дітей з родин працівників МВС є:

- Стреси, викликані безпосередньою або опосередкованою причетністю сім'ї до екстремальних обставин, зумовлених службою в підрозділах МВС.

- Вимушене безальтернативне прийняття цінностей і норм закритої соціальної системи членами сім'ї.

- Обмежений вибір життєвих стратегій через те, що інтереси сім'ї є вторинними стосовно інтересів служби в НП.

- Демонстрація традицій армійських стосунків у сім'ї працівників НП.

- Прагнення одного або обох батьків до авторитарного стилю спілкування у сім'ї.

- Відсутність постійного житла, побутова невлаштованість, часті переїзди на нове місце служби.

- Проблеми адаптації родини до умов життя на новому місці призначення.

- Тривала розлука дитини з батьком чи матір'ю.

- Загибель батька чи матері під час несення служби.

- Втрата емоційної близькості з батьками.

Особливої уваги потребують діти, які втратили одного чи обох батьків. Моніторинг психічного стану таких дітей включає спостереження за симптомами стресу. Якщо у дитини виявляються один або кілька симптомів стресу, це свідчить про наслідки пережитих травматичних подій і є нормальною реакцією на ненормальні обставини. Важливо проводити індивідуальну розвивальну роботу з дитиною, зосереджуючи увагу на позитивних моментах і залучаючи її внутрішні ресурси. У роботі з такими дітьми необхідно уважно реагувати на їхні висловлювання, адже дитина, переживаючи негативні емоції, передусім хоче відчувати, що хтось розуміє її емоційний стан.

Одна з найгостріших травмуючих ситуацій для дитини – втрата одного або обох батьків. Педагоги не завжди знають, як діяти в таких випадках і як допомогти дитині. Зіткнення дитини зі смертю призводить до переживання таких психічних стадій, як шок, заперечення, гнів, депресія та відчай, почуття провини та поступове прийняття смерті близької людини.

Головним завданням дорослих (педагога, психолога, соціального педагога) є допомогти дитині сформувати нове ставлення до померлого та продовжувати жити. Це не означає забуття людини або відсутність емоцій, а їх перебудову. Емоційне ставлення дитини до померлого повинно змінитися так, щоб вона могла продовжувати жити і вступати в нові емоційно насичені стосунки. Переживання такої психотравми може трансформувати особистість і збільшити ймовірність розвитку небажаної (наприклад, девіантної) поведінки як форми компенсації та захисту від тяжких переживань.

Для успішного подолання негативних наслідків смерті батьків дитина потребує належної психолого-педагогічної підтримки. У ситуаціях, коли фахівець має повідомити дитині про загибель рідної чи близької людини, слід враховувати вік дитини. Діти та дорослі по-різному переживають горе, тому підхід до надання такої інформації має бути адаптованим до вікових особливостей.

При повідомленні дитині про смерть батька чи матері слід дотримуватися таких правил:

1. Використовуйте психотерапевтичну казку або притчу для «ознайомлення» дитини зі смертю і її наслідками.

2. Діти можуть не одразу усвідомити трагізм ситуації і продовжувати гратися, не проявляючи жодних емоцій і ознак горювання. Психолог після повідомлення про смерть повинен певний час перебувати поруч, відстежуючи реакції і прояви негативних емоцій.

3. Діти до семи років не завжди розуміють, що після смерті немає повернення, тому можуть постійно запитувати, коли повернеться близька людина. Важливо знову й знову пояснювати, що після смерті немає повернення.

4. Повідомити про смерть батька чи матері має той дорослий, хто є найближчим для дитини, кого вона добре знає і довіряє. В українській культурі традиційно поруч були хрещені батьки, які маючи більше ресурсу ніж близькі до загиблого/ї людини (тобто безпосередні родичі), можуть надати дитині підтримку, бути включеними у її емоційні переживання, надавати почуття безпеки та любові.

5. Психолог має підготувати рідних дитини до повідомлення цієї інформації: увага дорослого повинна бути зосереджена на дитині. Дорослий може плакати, але не ридати; у випадку гніву з боку дитини потрібно проявити розуміння та спокій.

6. Під час повідомлення трагічної звістки слід забезпечити тактильний контакт з дитиною (якщо це не спричиняє їй дискомфорт): посадити на коліна, взяти за руку, обійняти за плечі.

7. Голос того, хто говорить, має бути спокійним і ясним, мова – простою, а оповідь – без подробиць.

8. Якщо дитина проявила несподівану реакцію або втекла, дайте їй зрозуміти, що її почуття – природні. Вона має право злитися, відчувати відчай чи страх, або заглибитися в гру (з іграшками чи в комп'ютерну).

9. Після повідомлення негативної звістки слід зробити паузу, щоб дитина мала змогу осмислити почуте і задати важливі питання.

10. Створіть у дитини відчуття безпеки і дайте їй зрозуміти, що світ залишається передбачуваним і стабільним, незважаючи на втрату.

11. Ресурсними для дитини можуть бути розповіді про віру та релігійні почуття.

Натомість НЕ МОЖНА:

- уникати при повідомленні дитині про смерть розмов про померлого (відповідати на запитання дитини та підтримувати бесіди про померлого);
- навіювати дитині «бажання померлого» щодо її поведінки і почуттів, щоб не викликати почуття провини за те, що вона не може так діяти і відчувати;
- застосовувати до смерті слова-замінники на кшталт «заснув», «полетів», «перетворився» тощо;
- робити вигляд, що нічого не трапилося та уникати згадок про втрату та горе, які переживає дитина;
- переконувати дитину, що більше вже ніхто не помре.

Дитяча психіка інтенсивно розвивається, що робить її більш лабільною порівняно з психікою дорослого. Незрілість психофізіологічних процесів у дитини ускладнює прогнозування наслідків травматичних подій. Практика показує, що діти є значно вразливішими до психотравм, ніж дорослі.

При плануванні психологічного супроводу важливо враховувати вік дитини, етап її психофізіологічного розвитку, характер пережитих травматичних подій, особливості взаємодії в родині та психологічний комфорт у нових умовах життя.

При наявності психотравми дитина може замикається в собі або, навпаки, проявляти нехарактерну активність. Вона може відтворювати в іграх ситуації травматичного досвіду, спостерігатися порушення сну, втрата апетиту або патологічно підвищене відчуття голоду, агресивна поведінка або апатія, регресивна поведінка (наприклад, смоктання пальця, перебування в «позі ембріона», підвищена плаксивість і потреба в фізичному контакті, виражене почуття провини, труднощі з увагою). Усі ці сигнали свідчать про те, що дитина потребує допомоги.

Думка про те, що дитині потрібно допомогти забути все, що з нею сталося, є помилковою. Більшість дітей і підлітків потребують психосоціальної підтримки та психологічного супроводу. Ті, у кого спостерігаються вищезгадані симптоми, повинні звернутися до фахівців для отримання допомоги.

Для покращення психічного стану дитини важливо активізувати її особистісні відновні ресурси. Ці внутрішні ресурси

символічно можна представити за допомогою шести зображень рук, кожна з яких втілює категорію відновних ресурсів, що належать до неї.



1. **Віра.** Цей метод подолання кризи заснований на здатності вірити – чи то в Бога, у людей, у чудо, у ідеї або в себе. Коли ми стикаємось з труднощами, ми можемо звернутися по допомогу до небес і помолитися.

2. **Почуття.** Серце є сховищем наших емоцій: любові і ненависті, мужності і страху, радості і суму, ревності і симпатії. Для подолання кризи важливо вміти виражати і розпізнавати свої почуття, а також перетворювати емоції, пов'язані з війною, на позитивні емоції мирного життя. Можна також проявляти і відтворювати ці емоції за допомогою слів – у особистих розмовах чи листах, або без слів – через танець, малюнок, музику або драму.

3. **Розум.** Цей підхід до подолання кризи використовує наші розумові здібності та логічне мислення. Необхідно об'єктивно оцінювати ситуацію, аналізувати, генерувати нові ідеї, планувати та вирішувати проблеми.

4. **Фізична активність (тіло).** Цей метод спрямований на використання фізичної активності для подолання кризи. Ми звертаємося до наших фізичних відчуттів: слуху, зору, нюху,

дотику, смаку, температури, болю та задоволення. Це може включати вправи, фізичну роботу, прогулянки, дихальні вправи і медитації, які виконуються самостійно або з іншими.

5. **Суспільство (взаємодія).** Цей підхід акцентує на спілкуванні і підтримці від родини, близьких людей, професійних психологів або товаришів. Можна також брати участь у громадській діяльності, займатися волонтерством або лідерством у реформаторських ініціативах.

6. **Уява (творчість).** Цей метод ґрунтується на наших творчих здібностях. Завдяки уяві можна мріяти, розвивати інтуїцію, шукати рішення через гру і фантазію, уявляти змінене майбутнє або минуле.

У критичних ситуаціях люди часто комбінують ці ресурси. Діти зазвичай зосереджуються на одному ресурсі, наприклад, на їжі або мріях, але психологи допомагають розширити їхній спектр корисних активностей.

Важливо заохочувати фізичну активність для зняття стресу і блокування розслаблення.

Також важливо враховувати реакцію дитини на свої емоції та правильно формулювати відповіді. Слід познайомити дитину з техніками, такими як:

- **«Керування спогадом»** – дитина уявляє подію з перспективи третьої особи, що дозволяє контролювати спогад.
- **«Неприємна скриня»** – дитина уявно складає спогади в магічну скриню, ключі від якої завжди при ній.
- **«Сад»** – дитина створює уявний сад, де їй комфортно, і запрошує туди людей.
- **«Винагорода собі»** – дитина вибирає винагороди для себе за досягнення.
- **«Магічне дерево»** – дитина вирощує уявне дерево мрій, де кожна квітка – це мрія, що здійсниться, коли плід дозріє.

Ці методи допомагають дітям ефективно управляти своїми емоціями і відновлюватися.

Список використаних джерел

1. Лялюк Г. М. Виховання дітей-сиріт в контексті особистісної парадигми: вітчизняна теорія та практика (XX ст. – поч. XXI ст.):

монографія. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2020. 504 с.

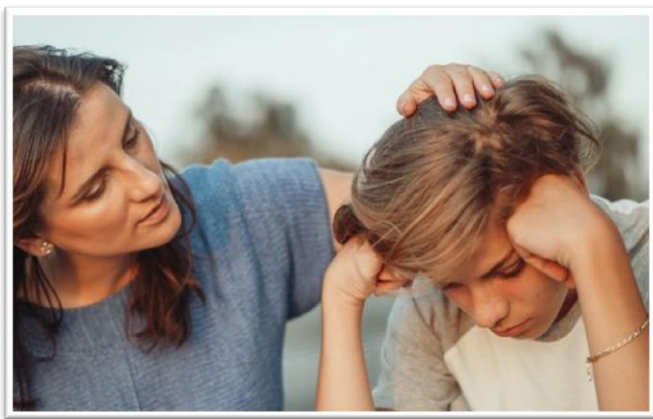
2. Лялюк Г. М. Особливості психолого-педагогічного супроводу дітей-сиріт, які пережили психотравмуючі обставини війни. *Посттравматичний стресовий розлад: дорослі, діти та родини в ситуації війни* / заг. ред. І. Манохи, Г. Собчук. Варшава. Київ : ПАН Гнозис, 2018. Т. III. С. 322–332.

3. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? : довідник для широкого кола фахівців / заг. ред.: К. Возніцина, Л. Литвиненко. Київ, 2020. 192 с.

4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. 236 с.

Галина ЛЯЛЮК

**3.1. Зміст індивідуальної роботи психолога
з дитиною працівників МВС, батьки якої
отримали поранення, загинули під час несення служби,
перебувають або визволені з полону**



Метою індивідуальної роботи психолога є найперше переконання дитини в тому, що її почуття і емоції мають значення і заслуговують на повагу і вираження.

Іноді діти можуть відчувати, що інші не співчують їм, відтак вважають, що озвучувати свої переживання немає сенсу.

У роботі з дітьми ефективними є різноманітні та нестандартні форми арттерапії, такі як малювання власного емоційного стану, ліплення, складання віршів, розповідей або історій.

Арттерапія має як психодіагностичну, так і терапевтичну функції. Її використання сприяє:

- розвитку рефлексії у дітей і дорослих;
- гармонізації емоційного стану учасників процесу;
- виявленню та вирішенню внутрішніх конфліктів;
- розвитку емоційно-почуттєвої сфери дітей;
- підвищенню рівня емоційного інтелекту;
- розкриттю творчого та особистісного потенціалу як дітей, так і дорослих.

Зазвичай у роботі з дітьми застосовують такі арттерапевтичні напрями: казкотерапія, ліплення з тіста і малювання, театралізація, бібліотерапія, музикотерапія, нетрадиційні форми зображувальної діяльності, кольоротерапія, відеотерапія і імаготерапія.

Для індивідуального консультування добре підходить методика кольорової суб'єктивізації. Вона базується на відображенні почуттів і вільних асоціацій дитини через колір. Ця методика особливо ефективна для роботи з дітьми молодшого шкільного віку та підлітками. Основою є психоаналітичний підхід – метод вільних асоціацій, що дозволяє виявити як актуальні психологічні проблеми, так і глибинні особистісні конфлікти.

Методика кольорової суб'єктивізації проста у використанні. Дитині пропонують зосередитися на своїх внутрішніх відчуттях. Якщо психолог працює з психотравмою, необхідно виокремити болючі переживання і опрацювати їх до повного емоційного розвантаження. Робота ведеться з почуттєвими емоціями дитини в даний момент.

Процедура включає такі кроки:

1. Візьміть аркуш паперу формату А3 і закріпіть його вертикально. Для роботи використовуються пензлі різного розміру і гуашеві фарби.

2. Попросіть дитину зосередитися на фарбах і вибрати колір, який відповідає її емоційному стану або ставленню до конкретної особи чи події.

3. Нехай дитина заповнить аркуш обраним кольором будь-яким способом – штрихами, крапочками, мазками і т. д.

4. Після цього дитина має відступити і оцінити, якого кольору не вистачає для повного відображення її внутрішнього стану. Потім вона повертається до аркуша і додає відсутній колір, поки не відчує, що всі емоційні компоненти зображені.

5. Фахівець повертає аркуш за годинниковою стрілкою і пропонує дитині поглянути на малюнок, визначити, як він відображає її внутрішній стан.

6. Наступний етап – дитина відступає і визначає, на що їй нагадує зображення. Від цього образу проводиться подальша робота з трансформації малюнка і емоційно-почуттєвої сфери дитини.

Під час роботи психолог обережно та ненав'язливо звертає увагу дитини на те, як змінюється простір. Тут застосовуються прийоми прояснення та інтерпретації, що поступово веде до авторської позиції дитини для з'ясування її емоційного стану.

ПРОТОКОЛ ВЗАЄМОДІЇ З ДИТИНОЮ

Життєва стратегія	Етап горювання	Реабілітаційні стратегії
1. Що ти зараз відчуваєш, згадуючи цю ситуацію	2. Подивися уважно на фарби, а потім на малюнок і відчуй, якого кольору бракує для відображення твоїх почуттів щодо цієї події	3. Познач на цьому малюнку своє місце в цій події
4. Подивися уважно якого кольору бракує, щоб передати твої відчуття	5. Подивися на фарби і відчуй, який колір іде від тебе в той простір, що ти намалював?	6. Тобі й зараз у цьому просторі некомфортно, чи щось змінилося?
7. Що тобі нагадує зображення на цьому малюнку?	8. А що на ньому бракує для того образу, який ти відчуваєш?	9. Далі працюють, аби завершити переживання образ і емоцій

Малювання допомагає дитині усвідомлювати свої переживання та створює основу для роботи з психологічними проблемами. Це є важливим аспектом арттерапії, оскільки можливість невербального спілкування полегшує налагодження міжособистісних контактів. При правильно організованій груповій терапії індивідуальні малюнки перестають бути егоцентричними і стають формою комунікації, що стимулює процеси адаптації.

Під час роботи помітно, як емоція, пов'язана, наприклад, із страхом, може ослабнути через створення ряду «страшних» малюнків, і емоційний стан дитини змінюється на краще.

Театралізована психотерапія також акцентує на стимулюванні особистої активності і вільного самовираження дітей. Театралізована арттерапія може стати для дитини експериментальним майданчиком для отримання досвіду взаємодії із зовнішнім світом у всіх його проявах. В умовах подолання травматичного досвіду, театралізовані методи допомагають перетворити процес засвоєння базових цінностей у внутрішній розвиток особистості та сприяють творчому розкриттю її уявлень, відчуттів і поглядів.

Ігротерапія має важливе значення у психологічній підтримці дітей МБС, які зазнали травмуючого впливу війни. Через гру діти можуть висловлювати переживання, емоції та почуття, які їм складно або неможливо висловити в повсякденному житті. Гра є вільною від тиску і нагляду дорослих і допомагає не лише для задоволення, а й для подолання негативних емоцій.

В ігровій терапії використовуються різноманітні техніки:

- Психологічні ігри та вправи для встановлення близького контакту з аніматорами, психологом і членами дитячої групи.
- Групові ігри для корекції афективних форм поведінки, агресії та негативізму.
- Ігри, спрямовані на зниження сенсорного та емоційного дискомфорту.
- Ігри для діагностики, виявлення і усунення тривоги, страхів і переживань.
- Спеціальні групові ігри, що включають рухливі, ритмічні, танцювальні та тілесно орієнтовані активності.
- Імітаційні і маніпуляційні ігри з використанням спеціального ігрового матеріалу.

– Ритуальні та психологічні творчі ігри.

Ефективними є такі методи розвивальної роботи:

Рух у вигляді ланцюжка

Мета гри: розслаблення.

Діти формують ланцюг, і перша дитина виконує рух, який інші учасники повинні повторити. Рухи мають бути швидкими, і кожна дитина повинна реагувати без затримок після попередника.

Гра з повітряними кулями

Мета гри: розслаблення.

Діти під музику переміщуються з повітряними кулями, завданням є утримання куль в повітрі за допомогою подиху.

«Міністерство веселої прогулянки»

Мета гри: розслаблення, активізація пасивних дітей, стимулювання творчості. У вільній частині кімнати один з дітей, який грає роль «міністра», вирішує, як проходитиме прогулянка. Прогулянка повинна бути веселою і включати багато рухів, щоб залучити всі частини тіла. Інші діти намагаються наслідувати «міністра». Кожна дитина повинна спробувати бути «міністром» хоча б один раз.

«Пошук успіху»

Мета гри: визначення майбутніх завдань або позитивних результатів, релаксація і розвага. Ведучий пропонує групі уявити, що над їх головами є кілька цілей, які не можна дістати простим підняттям руки, а тільки витягаючи все тіло. Ведучий запитує, чи вдалося дістати цілі, що потрібно для цього, з якими цілями вдалося впоратися, а з якими ні, і що робити з досягнутими цілями.

«Коло довіри»

Мета гри: зміцнення довіри в групі.

Члени групи стають у коло. Одна дитина стоїть у центрі кола, закриває очі, розслабляється і повільно нахиляється в різні боки, дозволяючи іншим дітям легенько штовхати її з різних сторін. Дитина в центрі повинна залишатися стійкою на ногах і одночасно розслабленою.

«Розповідь по малюнку»

Мета гри: розвиток уяви, аналіз проекції внутрішнього світу дитини на малюнок. Кожній дитині надається незакінче-

ний малюнок з одним елементом. Діти закінчують малюнок і пояснюють роль нових елементів, розповідаючи історію. Ведучий може ставити питання і допомагати індивідуально.

«Долоні, що розповідають історії»

Мета гри: розвиток уяви, аналіз проєкції внутрішнього світу дитини на малюнок. Діти фарбують свої долоні акварельною фарбою і віддруковують їх на чистому аркуші паперу у будь-якому напрямку. Потім кожен дає назву своєму малюнку і розповідає історію, яку розповіли долоні.

«Писанина»

Мета гри: розвиток уяви, відверте вираження внутрішнього світу дитини, аналіз проєкції на малюнок. Кожна дитина закриває очі і пише на чистому аркуші паперу до тих пір, поки не вважатиме, що весь листок списано. Потім учасники відкривають очі, вивчають малюнок і додають лінії, щоб завершити бажану картину.

«Моє серце»

Мета гри: спонукання до висловлювань про події та речі, які вплинули на дитину, і виявлення неусвідомлюваних переживань. Діти малюють серце і всередині нього пишуть імена людей та назви речей, які вони люблять або тримають у серці. Ззовні серця пишуть слова, що уособлюють те, що їм не подобається. Для вираження своїх почуттів можна використовувати різні кольори.

«Маленька чарівниця»

Мета гри: стимулювання уяви і творчої діяльності, усвідомлення неусвідомлюваного та вирішення проблем за допомогою метафор. Ведучий розповідає історію про маленьку чарівницю, яка менша за найменший палець, але має величезну силу. Діти малюють або ліплять з глини чи іншого матеріалу чарівницю, яка здатна відновити мир для всіх дітей у світі.

«Гарячий стілець – теплий стілець»

Мета гри: стимулювання позитивних проявів у поведінці, навчання спостереженню, поліпшення групової динаміки і розвиток добрих відносин у групі. Група сидить півколом навколо порожнього стільця. По черзі діти сідають на стілець, коли він «гарячий» – їх критикують і дають поради, як покра-

щити свою поведінку. Коли стілець «теплий» – дитину підбадьорюють і говорять про її позитивні риси.

«Керована фантазія»

Мета гри: зменшення м'язової напруги і спонукання до прояву пригнічених психотравмуючих переживань. Діти сидять і розслабляються, закривають очі, слухаючи історію, яку розповідає ведучий. Цю гру може проводити тільки психолог, з повагою ставлячись до труднощів, які можуть виникати у деяких учасників при закритті очей.

«Загубився!»

Мета гри: подання імені в ігровій формі, зняття первинної напруги.

Обладнання: пов'язка на очі. Діти уявляють, що один з них зник у лісі. Цій дитині зав'язують очі, а інші діти хором кличуть його, наприклад, «Ау, Петро». Коли дитина готова, вона відгукується і говорить: «Я тут!», а всі радіють.

«Фу, прибирай!»

Мета гри: активізація енергетичного потенціалу, зняття рухової напруги. Діти уявляють, що будують будинок, ставлячи кулачки один на один. Потім ведучий говорить: «Вітром повіє, вогнем спалить. Фу, прибирай!» Діти повинні швидко забрати руки і сісти на свої місця.

«Маски страху»

Мета: відреагування негативних переживань.

Обладнання: шматки щільного картону формату А4, ножиці, фарби, фломастери, олівці, довгі тонкі гумки.

Зміст: Під керівництвом ведучого діти вирізають і розфарбовують «страшні» маски. Після завершення малювання, діти можуть перейти до ліплення на вільну тему.

«Перетворюємося в страшні персонажі»

Мета: актуалізація образів страху, ігрова діагностика, первинне відреагування на страхи.

Обладнання: велика кількість різних масок. **Зміст:** Ведучий запитує дітей про страшних персонажів, які вони можуть уявити. Діти описують свої ідеї, а потім разом зображують страшних персонажів, яких придумали. Дитина, що придумала конкретного персонажа, показує, як він повинен виглядати, і

командує: «Перетворюємося в ...». Гра проходить у активній руховій формі з гумористичними репліками ведучого.

«Вовк-вовчечка, пусти переночувати»

Мета: рухова форма відреагування страху з використанням потенціалу народних ігор, зняття збудження і гальмування.

Обладнання: маска вовка.

Зміст: Одна дитина виступає як вовк, сидячи в хатинці. Інші діти – зайці, що ходять по «лісу». Зайці стукають у двері хатинки і просять переночувати. Вовк відповідає, що дозволить ночувати тільки до вечора, після чого з'їсть зайців. Зайці лягають спати, а ведучий стежить за їх розслабленням і допомагає, якщо потрібно. Коли настає вечір, зайці біжать до своїх «будиночків», а вовк їх переслідує.

«Як змусити страх зникнути?»

Мета: формування основ управління полярністю страху, веселощі, навчання контролю над страхом через зміну ставлення до нього.

Обладнання: страшні маски.

Зміст: Перед дітьми розігрується ситуація, де герой (одна дитина) зустрічає Бабу Ягу. Діти пропонують, що можна зробити, щоб Баба Яга зникла. Ведучий допомагає знайти рішення, наприклад, посміятися. Дитина сміється, і Баба Яга зникає. Гра повторюється з різними дітьми та образами страху.

«Я можу!»

Мета: усвідомлення можливості адекватного переживання страху, навчання способам подолання реальних страхів.

Обладнання: залежно від змісту.

Зміст: Дітям розповідається і обговорюється історія, що відповідає їх страхам. Вона включає ситуацію страху, необхідність його подолання, і рефрен «Я можу!». Діти обговорюють і розігрують способи подолання страху, модифікують і пропонують свої варіанти в процесі вправи.

Ці вправи можуть допомогти дітям впоратися зі страхами через творчість, рольові ігри та групову взаємодію.

Особливо важливо завершувати індивідуальну розвивальну роботу з дитиною на позитивних нотах, задіюючи внутрішні ресурси. Це можуть бути:

- розмова про людей, які приймають дитину;
- розмова про приємні ситуації з минулого;
- читання віршів, оповідань дитини;
- акцент на чудовому виконанні малюнку дитини;
- перегляд фільмів, мультфільмів;
- емоційні подарунки;
- виконання релігійних ритуалів, молитва (для віруючих);
- розмова про стосунки;
- мрії;
- приємні активності (танці, «театр» тіней, ігри).

Список використаних джерел

1. Лялюк Г. М. Виховання дітей-сиріт в контексті особистісної парадигми: вітчизняна теорія та практика (XX ст. – поч. XXI ст.) : монографія. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2020. 504 с.

2. Лялюк Г. М. Особливості психолого-педагогічного супроводу дітей-сиріт, які пережили психотравмуючі обставини війни. *Посттравматичний стресовий розлад: дорослі, діти та родини в ситуації війни* / заг. ред. І. Манохи, Г. Собчук. Варшава. Київ : ПАН-Гнозис, 2018. Т. III. С. 322–332.

3. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. 236 с.

Олексій СЕРДЮК

3.2. Протоколи, що засвідчують мультимодальний командний супровід дітей працівників органів системи МВС на відпочинок та відновлення, батьки яких отримали поранення, загинули під час несення служби або перебувають у полоні

З початку повномасштабної війни сотні дітей працівників системи МВС, батьки яких загинули у війні, потрапили в полон, чи несуть службу на передовій, гостро потребують пси-

хологічної допомоги, реабілітації та просто відпочинку. Українським урядом здійснюються систематичні заходи у цьому напрямі. За угодою з урядами деяких країн ЄС діти працівників системи МВС можуть потрапити до них на відпочинок та відновлення. Психологічний супровід таких дітей потребує особливого підходу, з урахуванням специфічних особливостей дитячої психіки, поєднання суворого дотримання вимог протоколів з використанням творчої ініціативності та креативних рішень у непередбачених випадках. У цьому розділі наводимо один з таких протоколів, який, на нашу думку, якісно враховує мультимодальність команди супроводжуючих осіб-професіоналів.



Протокол № 1 Основні етапи супроводу

№	Етап	Відповідальний	Зміст і дії
1	Організаційний	Ювенальний поліцейський та/або соціальний педагог	Вивчення та узагальнення інформації про дітей, комплектація групи, інструктаж про особливості проїзду,

			розміщення, умови проживання. Ознайомлення з основними вимогами до перебування на місці відпочинку, лікування тощо. Контроль наявності документів, речей, гаджетів, іграшок, продуктів, ліків тощо. Недопущення до перевезення заборонених та небезпечних для здоров'я дітей предметів.
2	Первинне знайомство	Усі члени групи супроводу, ведучий – дитячий психолог	Діти та супроводжуючі знайомляться один з одним і між собою. Не допускається примус до розповідей про себе, лише за бажанням. Достатньо мінімальної інформації, щоб дитина назвала себе. Первинне знайомство найкраще проводити перед від'їздом групи, але допускається проведення його під час подорожі до місця призначення.
3	Подорож	Усі члени групи супроводу	Під час подорожі слід зосередитись на питаннях безпеки, забезпечення харчуванням, особистої гігієни, психологічної напруги у дітей (як діти витримують подорож із незнайомими чи малознайомими людьми), наповнення часу подорожі цікавими та корисними заняттями для дітей тощо. Супрово-

			джуючі повинні приділити увагу кожній дитині, переконатися в тому, що її потреби задовольняються, що вона не перебуває у сильному стресі (помірний стрес для незнайомої ситуації є нормою). Дорослі повинні знаходитись поряд і при необхідності підтримувати дитину. У разі тривалої подорожі слід організувати групові заходи, щоб діти не нудьгували, а саме: ігри, вікторини, інші розваги та заняття. У разі, коли подорож пов'язана з численними пересадками або змінами маршруту, підвищена увага надається організованому характеру переміщень з дотриманням правил безпеки.
4	Прибуття та розміщення у пункті відпочинку, відновлення, лікування	Усі члени групи супроводу	Прибуття у незнайоме для дітей місце, необхідність поселення та проживання з іншими дітьми також є стресом для психіки дитини. Супроводжуючим слід це враховувати і запобігати, або, у разі виникнення, пом'якшувати вплив травматичних ситуацій для дитини. Наприклад, під час подорожі дитина може втратити якісь речі. Необхідно зробити все

			можливе, щоб їх розшукати та повернути, оскільки значущі особисті речі можуть впливати на психологічну підтримку, настрій та самопочуття дитини. Слід враховувати особисті побажання дітей щодо поселення та спільного проживання, не слід ставитися до цього процесу безособово, бюрократично, формально. Діти повинні розуміти, що вони важливі для осіб, що їх супроводжують, і вони завжди готові прийти їм на допомогу в самих різних ситуаціях.
5	Перебування в місці відпочинку, відновлення	Усі члени групи супроводу	Як правило, сторона, що приймає, повинна мати свій план і програму перебування і відновлення дітей, а також кураторів та наглядачів. Дитячому психологу, соціальному педагогу та ювенальному поліцейському необхідно ретельно ознайомитися з цими планами та програмою перебування, визначити ступінь наповненості часу, щоб краще визначити свої функції на цей період та розподілити їх. Якщо приймаюча сторона з ранку до вечора може забезпечити наповненість часу дітей, то функції супро-

			воджуючих будуть зведені до контролю за дотриманням програми. По можливості, вони повинні також брати участь у заходах загального характеру з метою спостереження за поведінкою дітей, оцінкою їх стану, наданням допомоги у разі потреби. Також у супроводжуючих є можливість отримати новий досвід, знання під час спілкування з колегами. Якщо у програмі перебування виявиться багато вільного часу, то супроводжуючим слід заповнити його своїми пропозиціями. Основне навантаження тут лягає на дитячого психолога, який може проводити психологічні ігри та тренінги. Усі члени групи супроводу повинні уважно спостерігати за поведінкою своїх підопічних та накопичувати інформацію про зміни у їхньому самопочутті, активності, настрої.
6	Завершення перебування в місці відпочинку та збори у зворотну дорогу	Усі члени групи супроводу	Після закінчення часу перебування дітей у місці відпочинку та відновлення слід переконатися у належному здоров'ї та благополуччі дітей (фізичному, моральному, психічному) перед подорожжю

			додому. У разі виникнення серйозних проблем у когось із дітей слід вирішити питання з його поверненням в індивідуальному порядку, доки подорож назад не стане для нього безпечною. Доцільно провести прикінцеве анкетування дітей, щоб оцінити їхню задоволеність відпочинком. Слід переконатися, що діти повністю зібрані, особисті речі та документи не втрачені.
7	Зворотна подорож додому	Усі члени групи супроводу	Основні вимоги та дії аналогічні етапу «Подорож». Особливістю є спостереження за специфічними реакціями дітей на розставання з місцями та людьми, до яких вони могли звикнути і прив'язатися, оскільки розставання це теж стрес. За потреби підтримати дитину, звернути її увагу на те, що в пам'яті залишаться світлі спогади.
8	Прибуття додому, передача дітей родичам, опікунам тощо. Прощання	Усі члени групи супроводу	Дуже важливий етап, який не повинен проводитися формально. Діти могли прив'язатися і до членів групи, що їх супроводжують, тому важливо, щоб у дітей не виникло враження, що про них забудуть відразу ж після розставання. Якщо у дитини виник-

			ла потреба підтримувати, зберегти контакт з кимось із супроводжуючих, слід піти назустріч дитині. Він і так втратив близьку людину, тому втрата ще когось, до кого він встиг прив'язатися, може руйнувати все те позитивне, що трапилося і накопичилося під час відпочинку. В ідеальному випадку перед розставанням з дітьми (за наявності часу та можливостей) слід організувати прощальний захід у форматі спільного обіду (вечері), щоб у дітей була можливість символічно завершити весь цикл знайомства та спільного перебування з іншими дітьми та дорослими. Позитивні соціальні зв'язки є компенсаторним засобом, найкращими ліками проти болю втрати, втрати близьких.
9	Завершення супроводу, складання звітів	Усі члени групи супроводу	Усі супроводжуючі (колективно) складають звіт про поїздку, в якому відображаються обставини всіх етапів, описуються проблеми та шляхи їх вирішення. Звіт складається на ім'я відповідальної особи, що курує процес відпочинку та відновлення дітей.

Протокол № 2
Дії та обов'язки дитячого психолога

Етап	Дії
Організаційний	Вивчає наявну психологічну інформацію про дітей. На основі наявної інформації та власних спостережень складає первинні психологічні характеристики кожного з дітей.
Первинне знайомство	Встановлює та налагоджує психологічний контакт між дітьми та дорослими. Уточнює свої первинні уявлення про дітей, коригує їх психологічні характеристики.
Подорож	Уважно спостерігає за поведінкою дітей під час подорожі, за необхідності надає психологічну допомогу, втручається у вирішення можливих конфліктів між дітьми, бере участь у іграх та розвагах, вносить доповнення до психологічних характеристик дітей.
Прибуття та розміщення у пункті відпочинку, відновлення, лікування	На основі своїх спостережень та складених психологічних характеристик пропонує варіанти розселення та спільного проживання дітей з врахуванням психологічної сумісності. Уважно вивчає та враховує індивідуальні запити дітей.
Перебування в місці відпочинку, відновлення	Вивчає план та програму перебування. Визначає ступінь своєї участі у заходах. Здійснює постійне спостереження за поведінкою дітей. Надає необхідну психологічну допомогу. За можливості в середині перебування проводить анкетування/опитування щодо задоволеності дітей перебуванням на місці відпочинку.
Завершення перебування в місці відпочинку та збори у зворотну дорогу	Проводить заключне анкетування щодо оцінки самопочуття та настрою дітей. Фіксує зміни, що відбулися з ними за час відпочинку. Оцінює стан психологічної проблематики після завершення відпочинку та відновлення.
Зворотна подорож додому	Стежить за психологічним станом дітей, надає необхідну психологічну допомогу.
Прибуття додому, передача дітей родичам, опікунам тощо. Прощання	Оцінює підсумковий психологічний стан дітей. Відгукується та підтримує бажання дитини зберегти контакт, зв'язок. Відповідає на питання родичів та опікунів дітей, дає у разі потреби психологічні поради.

Завершення супроводу, складання звітів	У звіті викладає інформацію про основні проблеми та психологічні труднощі, які виникали у дітей за період супроводу. Дає оцінку змін у психологічному стані дітей. Вносить пропозиції щодо покращення психологічного супроводу дітей у майбутньому.
---	---

Протокол № 3

Дії та обов'язки ювенального поліцейського

Етап	Дії
Організаційний	Бере участь в організації зборів та передачі дітей групі супроводу. Контролює та переконується в наявності всього необхідного для подорожі.
Первинне знайомство	Проводить інструктаж щодо заходів безпеки під час подорожі. Розповідає про особливості роботи ювенального поліцейського.
Подорож	Забезпечує безпечний проїзд дітей.
Прибуття та розміщення у пункті відпочинку, відновлення, лікування	Оцінює ступінь безпеки перебування дітей у місці відпочинку, відновлення. Контролює та виявляє можливі ризики. Проводить інструктаж дітей за правилами поведінки та безпеки у місці перебування.
Перебування в місці відпочинку, відновлення	Слідкує за безпекою дітей. Встановлює необхідний рівень контакту з місцевою службою безпеки (за наявності). За необхідності бере участь у спільних заходах із нею.
Завершення перебування в місці відпочинку та збори у зворотну дорогу	Організовує збори у зворотну дорогу. Переконується у безпеці та готовності дітей до зворотної подорожі. Проводить інструктаж на заключний етап подорожі. Повідомляє психолога про свої спостереження за поведінкою дітей.
Зворотна подорож додому	Слідкує та контролює безпеку зворотної дороги.
Прибуття додому, передача дітей родичам, опікунам тощо. Прощання	Дає (на запит) інформацію родичам та опікунам про проблеми з безпекою у їхніх дітей під час подорожі. Прощається з дітьми, підтримує їхнє можливе бажання зберегти контакти та зв'язки.
Завершення супроводу, складання звітів	У звіті викладає інформацію про проблеми з безпекою продовж поїздки. Пропонує рекомендації щодо їх вирішення (за наявності).

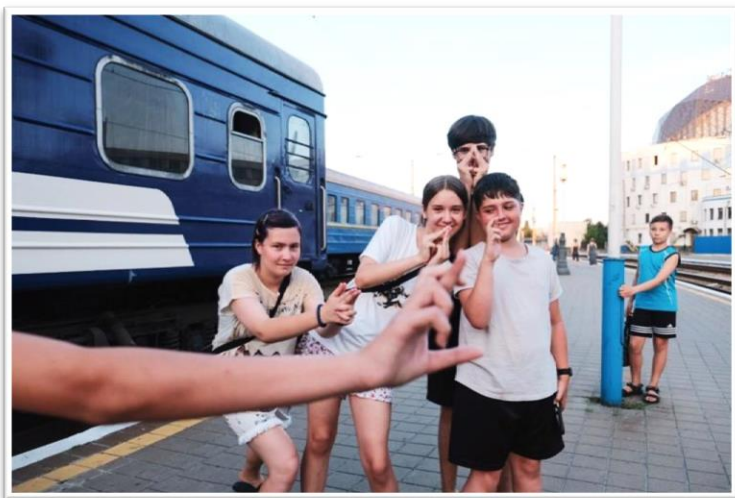
Протокол № 4
Дії та обов'язки соціального педагога
(педагога-організатора)

Етап	Дії
Організаційний	Збирає всю наявну контактну та соціально-побутову інформацію про дітей (адреси, телефони, родичі, кого з батьків втрачено, умови проживання, стан здоров'я, економічне становище родини тощо) для повноцінної орієнтації у проблематиці дитини.
Первинне знайомство	Повідомляє дітям про місце майбутнього відпочинку та відновлення, його особливості, програму перебування, заходи. Намагається мотивувати дітей на активний відпочинок та дружбу один з одним.
Подорож	Контролює харчування, сон, відпочинок дітей під час подорожі, пропонує заняття під час очікування, цікавиться запитами та потребами дітей. Вживає заходів для їх задоволення. Слідкує за фізичним станом дітей.
Прибуття та розміщення у пункті відпочинку, відновлення, лікування	Оцінює соціально-побутові та санітарно-гігієнічні умови у місці перебування дітей. Разом із психологом вирішує питання розміщення та сумісності. Ретельно вивчає розпорядок дня, правила поведінки, здійснює відповідні інструктажі.
Перебування в місці відпочинку, відновлення	На основі вивчення програми перебування дітей на відпочинку приймає рішення про ступінь своєї участі у спільних заходах, за потреби бере в них участь, як мінімум у якості спостерігача. Слідкує за дотриманням санітарно-гігієнічних умов у період відпочинку. Контролює харчування дітей та їх заняття у вільний час. За можливості (якщо програма заходів у місці перебування не передбачає цього) проводить ігри, конкурси, вікторини з дітьми, організовує можливі екскурсії, прогулянки на місцевості.
Завершення перебування в місці відпочинку та збори у зворотну дорогу	Разом із місцевими співробітниками організовує прощальну зустріч. Спільно з ювенальним поліцейським контролює порядок зборів у зворотний шлях. Повідомляє психолога про свої спостереження за поведінкою дітей.

Зворотна подорож додому	Організовує всі комфортні умови проїзду дітей назад (харчування, зайняття в період очікувань та затримок).
Прибуття додому, передача дітей родичам, опікунам тощо. Прощання	Прощається з дітьми, підтримує їхнє можливе бажання зберегти контакти та зв'язки. Переконається, що всі діти передані відповідним людям. Дає поради родичам (опікунам) щодо належного задоволення потреб їхніх дітей.
Завершення супроводу, складання звітів	У звіті основну увагу приділяє задоволенню різних потреб дітей, дає рекомендації щодо вдосконалення форм та змісту перебування дітей у місцях відпочинку та відновлення.

Борис БАЗИМА

3.3. Активізація особистісного ресурсу дітей у процесі супроводу на відпочинок



При активації особистісного ресурсу дітей у процесі супроводу на відпочинок можливе використання кольорових методик психодіагностики та психокорекції. Такий підхід

уможлиблює як діагностичні дані про стани дітей, так і можливості підвищення особистісного ресурсу.

Психологічне супроводження дітей обов'язково має включати прості і доступні методики психологічної діагностики з метою оцінки їх поточного психоемоційного стану. Як такі методики, на нашу думку, можуть успішно виступати різноманітні методи колірної психодіагностики. Також на основі отриманих з їх допомогою даних чималу користь можуть принести елементи колірної арттерапії, коригувальних та розвиваючих ігор із застосуванням кольору, зокрема, малювання кольоровими олівцями (дрібницями), асоціації кольорів, метафори, оповідання тощо.

Колірна психодіагностика

Колірна психодіагностика має давню історію і на сьогоднішній день довела свою ефективність у розпізнаванні як поточних психоемоційних станів, так і стійких особистісних особливостей людини. Вперше колір почав використовуватися як психодіагностичний засіб у знаменитому тесті Роршаха та менш відомому тесті «Кольорових пірамід» Пфістера-Хейса. Одним із найвідоміших і найпопулярніших колірних тестів у світі є «Клінічний колірний тест» Макса Люшера (частіше використовується укорочений 8-колірний варіант). На його основі розроблено й інші методики колірної психодіагностики, зокрема «Колірний тест відносин». В основі колірної психодіагностики, як показано Б. О. Базима [1], лежить механізм ідентифікації людини із кольором. Вибираючи симпатичні/несимпатичні кольори людина (нерідко, неусвідомлено) порівнює себе з тим чи іншим відтінком кольорів, зокрема свій поточний емоційний стан. З огляду на це, психодіагност отримує інформацію не тільки про емоційну сферу людини, але і про її глибші особистісні особливості.

Використання колірної психодіагностики при психологічному супроводі дітей

Використання колірних методів для діагностики психоемоційних станів у дітей не має практично жодних обмежень.

Головне, щоб дитина розуміла інструкції. Як правило, діти з 5-ти років вже добре розуміють, що таке «вибрати колір за симпатією» або «порівняти себе з кольором». Як основну методику ми рекомендуємо використовувати 8-колірний тест Люшера, який дає можливість і для проведення КТВ (колірного тесту відносин). Кольори, що використовуються, не обов'язково повинні бути «класичними» (Люшерівськими), особливо, коли використовується КТВ.

Нагадаємо набір кольорів теста Люшера та їх умовні номери: 0 – сірий; 1 – темно-синій; 2 – синьо-зелений; 3 – червоний; 4 – жовтий; 5 – фіолетовий; 6 – коричневий; 7 – чорний.

У класичному варіанті тесту дитини просять посортувати кольори за ступенем їх привабливості, симпатії для нього – від найсимпатичнішого до найприємнішого. Подробиці процедури можна знайти у книзі Б. О. Базима «Колір і психіка».

Якщо проводиться КТВ, то інструкція змінюється – кольори треба розташувати за принципом, наскільки вони відповідають тому чи іншому об'єкту чи суб'єкту (речам чи людям). Не обов'язково використовувати всі кольори, можна обмежитися одним-двома.

В результаті психолог або інший профільний фахівець, знайомий з основами колірної психодіагностики записує цифровий ряд колірних переваг дитини, наприклад, 01234567 (від сірої до чорної), який відображає ступінь симпатії дитини до того чи іншого кольору: сірий – найсимпатичніший, а чорний – найменше. Такий же ряд колірних переваг записується і для виборів КТВ, але там сенс інший – на першому місці колір, який найбільше відповідає об'єкту (суб'єкту), а на останньому – найменше.

Оцінка психоемоційного стану дітей Тест Люшера

У нормі дітям віком 5–12 років (до початку пубертату) найбільше подобаються яскраві та світлі кольори. У тесті Люшера це зелений (2), червоний (3) жовтий (4) і фіолетовий (5), який цілком заслуговує на назву «дитячого кольору» (згідно з різними статистичними даними, діти найчастіше ставлять його на перше місце в ряді колірних переваг). Темно-синій (1) колір,

який Люшер відносить до «основних» (як і зелений (2), червоний (3), жовтий (4)), в цьому віці не особливо популярні. Сірий (0), коричневий (6) і чорний (7), як правило, сприймаються дітьми, як найменш симпатичні. Отже, «нормальний» ряд кольорних переваг виглядає так: 52341607. Перші чотири кольори можуть змінюватися місцями.

Починаючи з пубертату, «дитячий» варіант кольорних переваг починає змінюватися, іноді катастрофічно, що вказує на докорінне перетворення особистості підлітка. На перші місця можуть вийти кризові кольори – 0, 6, 7, що не так «трагічно» у разі їхньої переваги дітьми молодшого віку.

Дамо коротку розшифровку значень кольорів теста Люшера залежно від місця, що він займає, в ряді кольорних переваг.

Сірий (0)

Чи означає психологічний захист. Зазвичай знаходиться не вище п'ятого місця в ряду. Якщо з'являється на перших чотирьох, це свідчить про захисну реакцію. Зокрема на ситуацію тестування. Дитина в повному обсязі довіряє своєму оточенню. Колір першому місці – відгородженість, проблеми у міжособистісних контактах.

Темно синій (1)

Значить глибокий емоційний зв'язок, прихильність, потреба у ній. До пубертату зазвичай вибирається на 5–6 місця (потреба задовольняється). Відкидання цього кольору (7–8 місця) свідчить про проблеми у відносинах з близьким оточенням, їх конфліктністю. Вибір на перші місця – залишаючи потребу в глибокій турботі та опіці з боку близьких.

Зелений (2)

Ставлення до цього кольору відображає стан волевих процесів, самооцінку, ставлення до свободи та заборон, претензії на лідерство та власну значимість. У нормі не повинен опускатися нижче за 4-е місце. Це означає, що дитині доступне більш-менш вільне волевиявлення і в неї немає низької самооцінки. Знаходження кольору на останніх місцях – дуже серйозна ознака особистісної кризи та психічних відхилень. У такому разі потрібна консультація клінічного психолога або дитячого психіатра.

Червоний (3)

Відображає ступінь гіпертимності-дистимії чи, кажучи звичайною мовою, рівень «енергетики». У нормі – на перших чотирьох місцях, що свідчить про нормальний «енергетичний тонус», рішучість, активність, боєвитість і т. д. Якщо опускається нижче п'ятого місця, може спостерігатися астенизація, психоемоційне виснаження, зниження самостійності, боязкість.

Жовтий (4)

Відображає стан інтелектуальної активності, уяви, безпосередності, розкутості, дитячості. У нормі не повинен опускаватися нижче 6 місця. Якщо знаходиться нижче, це свідчить про те, що людина не може розслабитися, постійно контролює себе, стримує, підозріла і недовірлива (при цьому колір № 0 знаходиться на перших місцях ряду). Підвищена «любов» до цього кольору означає схильність до фантазерства та «витання у хмарах».

Фіолетовий або червоно-синій (5)

Відображає емоційну сприйнятливість, чутливість, рівень інфантилізму, навіюваності, екзальтованості.

У дітей зазвичай розташовується на перших місцях. Його відкидання спостерігається за підвищеної критичності, переважання раціональності над емоційністю.

Коричневий (6)

Пов'язаний зі ступенем задоволеності базових, фізіологічно потреб. Якщо ці потреби задовольняються нормально, то знаходиться не вище 5-го місця в ряді кольорів. Знаходження на перших чотирьох місцях свідчить про психосоматичні проблеми, регрес до задоволення, перш за все, фізіологічних потреб. Іпохондричність.

Чорний (7)

Діти до пубертату його, як правило, у нормі відкидають. Колір пов'язаний із ставленням до смерті, агресивністю, деструктивністю, протестною поведінкою. У підлітків може виходити перші місця (бунтарство, заперечення засад). У дітей молодшого віку знаходження даного кольору у першій половині

колірного ряду однозначна ознака серйозних психоемоційних проблем, особистісного неблагополуччя, можливо, психічних відхилень. У подібних випадках також потрібне поглиблене обстеження із залученням дитячого психіатра чи клінічного психолога.

КТВ

Колірний тест відносин дозволяє виявити ставлення дитини до значимих для неї об'єктів і суб'єктів, наприклад, до самого себе, батьків, друзів, ключових понять та обставин. Використовувати цю методику потрібно спільно з тестом Люшера, щоб краще зрозуміти характер відносин дитини, оскільки важливо не тільки з яким саме кольором порівнюється людина чи річ, поняття, але й те, на якому місці розташовується цей колір у ряді кольірних переваг.

Набір понять для КТВ може бути різним, але для дітей, перш за все, це особи з його найближчого оточення і речі, поняття, яке для нього важливе в даний час. Наприклад, я-сам, мої батьки, брати-сестри, друзі-знайомі, місто (місце), в якому я живу, моя школа, мій дім, війна, мир, щастя, хвороба, смерть і т. д.

У короткому варіанті (він рекомендується) дитину просять вибрати один-два найбільш підходящі кольори для запропонованого поняття. Вже вибір самого кольору для ідентифікації несе змістовну інформацію стосовно дитини з цим об'єктом чи суб'єктом, а розгляд місця цих кольорів у ряді переваг дозволяє більш глибоку інформацію про характері цього відносини. Можна виділити такі типи відносин.

Плюс-плюс

З поняттям порівняли основний колір (1, 2, 3, 4, а також 5) і цей колір знаходиться в першій половині ряду (на перших 4-х місцях). Це говорить про превалююче позитивне ставлення дитини до запропонованого для оцінки поняття. Наприклад, дитина порівняла саму себе з жовтим (4) кольором і поставила її на перше місце. Це знає, що дитина цінує і любить себе такою, якою сприймає.

Плюс-мінус чи амбівалентність

Тут є два варіанти. Перший: колір «позитивний» (основний), але місце в ряду переваг його низьке. Наприклад, червоний розташовується на шостому місці. Другий: колір «негативний» (0, 6, 7), але розташовується в першій половині ряду в ряді кольірних переваг. Обидва варіанти свідчать про амбівалентність ставлення дитини до об'єкта або суб'єкта. Наприклад, «червоний батько» у випадку відкидання червоного кольору означає страх перед батьком, перед його домінуванням і владністю. Але ці якості дитина хотіла б і бачити в собі.

Мінус-мінус. Негативізм

Для ідентифікації обирається «негативний» колір і розташовується на останніх місцях ряду кольірних переваг. Наприклад, брат порівнюється з чорним кольором, який дитина розташувала на останньому місці. Відносини з братом мають вкрай конфліктний характер, всяке порозуміння та компроміс відкидаються.

Малювання

Розглянуті принципи кольірної психодіагностики можуть бути успішно застосовані і в інших формах, що мають більш ігровий характер, наприклад, малюванні, аплікації і т.д. Дитині задається тема та вільний вибір кольорів для ілюстрації. За переважаючими кольорами, їх співвідношенням та розташуванням можна отримати необхідну інформацію про психоемоційний стан дитини. У нормі, як і у випадку з кольоровими уподобаннями, діти молодшого та середнього віку найчастіше обирають яскраві, світлі фарби, особливо якщо тема пов'язана з позитивними для них моментами життя – розвагами, святами, щасливими спогадами. Головне, щоб кольори були адекватні заданій темі. Насамперед треба звернути увагу на ті випадки кольірної нереалістичності, в яких кольори явно дисгармонують з темою завдання. Але треба пам'ятати, що така нереалістичність дуже характерна для малюнків маленьких дітей, коли помаранчеве небо, помаранчевий ведмідь відображають підвищену симпатію до конкретного кольору.

Використання елементів колірної арттерапії для корекції психоемоційного стану дітей

Колір може використовуватися і як засіб розвитку та психокорекції, на основі отриманих даних про колірні переваги та ідентифікації дитини. Рекомендовані варіанти розвитку та корекційних ігор.

Кольорові окуляри

Одна з найпростіших і найцікавіших для дітей різного віку. Необхідно мати оправу та набори кольорових шкелець або прозорих плівок основних кольорів плюс фіолетовий.

Окуляри дитини запитують про враження, почуття і т. д., які вона відчуває, дивлячись на світ, через кольорові окуляри.

Відгадай колір

Учасники гри по черзі описують свої почуття та враження, які у них викликає загаданий колір, уникаючи предметних асоціацій. Решті треба за описами відгадати, що за колір криється за ними. Перед грою, можна заздалегідь домовитися, які кольори будуть використовуватися.

Колірний шифр

Найскладніша гра, яка потребує певних знань колірної семантики та символіки. Квітами кодуються певні предмети чи поняття. Наприклад, кохання. Той, хто загадав, називає символи та метафори, які асоціативно пов'язані з цим поняттям, доки, доки інші учасники не здогадаються чи згадуться.

Список використаних джерел

1. Базима Б. А. Психологія кольору. Теорія і практика. Видавництво : Мова, 2005. 208 с.
2. The color preferences of adolescents with charactertraits. B.A. Bazyma, II Kut'ko – Zhurnal Nevrologii i Psikiatriilmeni S. S. Korsakova, 1997.

3.4. Техніки управління реакціями дітей у процесі супроводу на відпочинок



Коли діти зазнають травматичної події, в їхньому мозку та тілі може відбутися чимало змін. Діти можуть відчувати постійне напруження, і мозок може почати «надмірно реагувати» на речі, які вважаються небезпечними, навіть якщо це справді безпечно.

Потрібно допомогти дітям заспокоїти своє тіло, сповільнюючи дихання, напружуючи та розслабляючи різні групи м'язів, або просто виконуючи активні дії.

Вправи на дихання

Коли дитина хвилюється або відчуває тривогу, її тіло може бути напруженим, а дихання – прискореним. Спробуйте використовувати техніки, що допоможуть дітям заспокоїтися під час стресу та переживань.

Запах квітів

Уміння швидко розслабитися – це чудовий спосіб контролювати неприємні відчуття та підтримувати гарне самопочуття.

1. Запропонуйте дитині уявити, наче вона нюхає квітку, глибоко вдихаючи через ніс.
2. Затримати дихання на 1...2...3...4.
3. Видихнути ротом так, ніби видуває мильні бульбашки.
4. Нехай дитина подумки уявить аромат, колір, розмір квітки.

Кульбаба

1. Уявіть білу кульбабу та зробіть якомога більший вдих.
2. Потім повільно видихайте, намагаючись здути всі уявні «волосинки» кульбаби.

Маленький зайчик

1. Запропонуйте дитині уявити, наче вона зайчик у лісі.
2. Зайчик робить три швидкі вдихи через ніс.
3. Один довгий видих через рот.

Квітка та свічка

1. Згадайте свою улюблену квітку та уявно візьміть її в одну руку.
2. В іншу руку уявно візьміть запалену свічку.
3. Піднесіть руку «з квіткою» і глибоко вдихайте аромат улюбленої квітки.
4. Після цього складіть губи трубочкою та видихайте, наче повільно задуваєте свічку.

Цю вправу варто повторити 10–15 разів.

Пір'їнка

1. Попросіть дітей уявити, що хтось із них вітер, а хтось – пір'їнка. Вітер дує на пір'їнку, пір'їнка кружляє.
2. Потім вони міняються ролями.
3. Залежно від сили дмухання має змінюватися сила «кружляння».

Повітряна кулька

1. Уявіть, що всередині Вас – велика повітряна куля, яку потрібно наповнити повітрям.
2. Покладіть руки долонями на живіт.
3. Повільно вдихайте носом. Відчуйте, як кулька надувається і робиться велика-велика. Живіт підіймається під руками.
4. На декілька секунд затримайте дихання.
5. Потім повільно видихайте, ніби задуваєте свічку. Уявляйте, як кулька в животі здувається зі звуком -с-, -з- або -ш-.
6. Виконайте вправу 3–4 рази.

Дихання через соломинку

Інструменти: соломинка для коктейлів або розкручена кулькова ручка

1. Робіть вдих через соломинку.
2. Видихайте через рот.

Ця техніка допомагає повернутися до контролю над тілом та думками.

Видихи зі звуками

Весела вправа, яка допоможе переключитися.

1. Зігніть руки в ліктях так, щоб долоні були на рівні плечей.
2. На видиху різко відводьте їх вперед, наче когось відштовхуєте, вигукуючи при цьому будь-який звук.

Сичання змії

1. Дитині потрібно зручно сісти на стілець, випрямити спину, покласти руки на живіт.
2. Зробіть плавний вдих носом протягом 4 секунд та повільно видихайте повітря через рот, видаючи звук сичання змії, поки не закінчиться повітря.

3. Можна запропонувати дітям рухати язиком, як змія, щоб зробити вправу більш цікавою.

Хобот слона

1. Потрібно стати, розставивши ніжки трохи більше, ніж висота стегон.

2. З'єднайте обидві руки та випряміть їх перед собою, імітуючи хобот слона.

3. На вдиху піднесіть руки якомога вище над головою.

4. На видиху опускайте руки, поки видихаєте все повітря.

5. Імітуйте голос слона, щоб зробити гру ще цікавішою.

Звуконаслідування

Пригадайте і відновіть різні звуки природи із життя: свист вітру, шум лісу, писк комара, скрекотіння сороки, гарчання собаки, звук дзвінка.

Вітер

Як шумить вітер?

А ось так!

1. Вдих носиком.

2. Видих ротиком, долонька торкається ротика і дитина без голосу вимовляє звук «індіанця» – це шумить вітер.

Вправу слід повторити 3–4 рази.

Рубання дров

1. Діти стають прямо, ноги ширші за плечі.

2. Руки опущені, пальці зчеплені в замок.

3. Підносять руки вгору, вдихають, прогинаються назад.

4. Прогинаючись вперед роблять різкий видих із грудної клітки, видаючи звук «ха!».

Повторіть 5–10 разів. Вправа добре очищає дихальні органи, покращує їх функціонування.

Гуси летять

1. Повільна ходьба протягом 1–2 хвилин.

2. Підносять руки в сторони – вдих – діти опускають руки вниз.

3. Видих – піднімаю руки вгору, вимовляючи «г-у-у-у».

Дихання на рахунок

1. Заплющте очі, відчуйте ногами підлогу.
2. Глибоко та повільно вдихайте через ніс, рахуючи до 3-х.
(1, 2, 3)
3. Впустіть повітря до самого низу легень.
4. Тепер повільно видихніть через рот, рахуючи до 6-ти.
(4, 5, 6)
5. Повторіть це мінімум 4 рази.

Антистресове дихання

1. Повільно вдихайте через ніс (на рахунок 1-2-3-4).
2. На піку вдихання затримайте дихання (на 1-2).
3. Після чого зробіть видих через рот якомога повільніше
(на 1-2-3-4-5-6).
4. Постарайтеся уявити, що з кожним вдихом і тривалим видихом ви поступово позбавляєтесь напруги, ніби «видихаєте її через трубочку».

Вправу слід повторити 5-10 разів. Вона заспокоює дихання.

Медитативне дихання

Дана техніка допомагає викликати бажаний емоційний стан у дитини через усвідомлене дихання.

1. Сядьте зручно, прикрийте очі, розслабтеся.
2. Зробіть глибокий вдих, вдихаючи впевненість, силу, енергію..., а видихаєте боязкість, хвилювання, занепокоєння...

Достатньо кілька повільних вдихів-видихів, щоб відчувати бажаний стан.

Уява підсилює ефект цієї практики. За допомогою образів можна викликати бажані емоції, наприклад, упевненість.

1. Пригадайте якийсь предмет, тварину чи рослину, що є для вас втіленням упевненості: лев – цар звірів, столітній дуб, неприступна фортеця, принцеса.

2. Сформууйте цей образ у своїй уяві, відчуйте, ніби з кожним подихом ви наповнюєтеся його енергією. Зафіксуйте ці відчуття і повертайтеся до нього тоді, коли забажаєте більше бути впевненими.

Дихання радості

1. Сядьте зручно. Прикрийте очі. Розслабте м'язи тіла і зосередьтеся на диханні.

2. На рахунок 1–2–3–4 робіть повільний вдих і уявіть або скажіть собі «Я вдихаю радість!».

3. На затримці дихання (1–2–3–4) уявіть або скажіть собі: «Я накопичую радість!».

4. Потім на рахунок 1–2–3–4 робіть плавний видих і уявіть або скажіть «Я дарую радість Світу!»

Вдихніть колір, який вам подобається

Простий спосіб для дітей заспокоїтися, якщо вони хвилюються чи відчують тривогу, – це зробити дихальну вправу, поєднану з уявним образом.

У вправі використовується образ вдихання повітря, що входить на вдиху і неприємного кольорового повітря, що виходить на видиху.

1. Почніть з глибокого вдиху і нехай видих буде тривалим. Нехай нижня частина легень наповнюється і спорожняється з кожним вдихом і видихом.

2. Вдихайте улюблений і приємний колір. Наповніть легені красивим кольором, який вам подобається, і вам буде приємно.

3. Потім видихніть найменш улюблений колір. Викиньте повітря, уявляючи, що найменш улюблений колір покидає тіло.

4. Продовжуйте, скільки хочете.

Долонька

1. Розкрийте долоньки.

2. Поставте вказівний палець правої руки на зап'ястя лівої руки.

3. Зробіть вдих носом і проведіть пальцем правої руки вгору до кінчика мізинця лівої, затримайтесь на кінчику мізинця.

4. Повільно видихніть ротом, проводячи пальцем по мізинцю вниз, наче обмальовуючи пальчики.

5. Зробіть паузу і потім так само дихайте і «обмальовуйте» усі пальчики на лівій руці.

6. Повторіть усе те саме з правою рукою.

7. Потім розітріть долоньки і потрусіть ними, ніби струшуєте пальчики.

Важливо пам'ятати, що, роблячи дихальні вправи, важливо стежити, щоб у дитини не було симптомів гіпервентиляції легень (прискорене дихання, різка зміна кольору обличчя, тремтіння кистей рук, відчуття поколювання та оніміння в руках та ногах).

Якщо починає паморочитися в голові – складаємо долоньки разом «ковшиком», підносимо впритул до обличчя і кілька разів глибоко дихаємо в них 2–3 рази. Після цього дихальну гімнастику можна продовжувати.

Вправи на «заземлення» та стабілізації емоційного стану дитини

Слово «заземлений» означає, що дитина знаходиться в сьогоденні, на відміну від абстрагування чи дисоціації. Вправи підходять для дітей у випадку дезорієнтації від надмірних емоцій та допоможуть швидко повернутися до реальності.

5-4-3-2-1

Роздивіться навколо себе та назвіть 5 предметів, які бачите.

Прислухайтеся та почуйте 4 звуки. Назвіть їх (спів птахів, рух на вулиці, цокання годинника).

Назвіть 3 речі, які можете відчути на дотик (відчуття одягу на тілі, відчуття доторку до стільця, на якому сидите)

Принюхайтесь, назвіть 2 різні запахи, які відчуваєте (запахи в повітрі, парфуми).

Назвіть 1 річ, яку можна спробувати на смак (вода, цукерка, кава).

Слух індіанця

1. Запропонуйте дітям деякий час тихо посидіти та постаратися почути всі можливі шуми.

2. Нехай вгадають, від чого вони виникли (можна спеціально організувати деякі шуми).

Цю гру можна провести як змагання: хто більше почує шумів та вгадає їхнє походження.

Органи чуття

Обведіть долоню чи стопу олівцем чи фломастером. Нехай дитина на кожному пальці напише або намалює, що вона любить. Кожен палець стосується одного з органів чуття, наприклад:

великий – смак – шоколад;
вказівний – нюх – квітка;
середній – дотики – плюшева іграшка;
безіменний – звук – спів птахів;
мізинець – зір – веселка.

Валіза щастя

Створимо в уяві кожен свою валізу щастя. Покладемо в неї все, що асоціюється у вас із щастям візуально, на слух, смак, нюх та дотик.

Наприклад:

зір – щаслива посмішка батьків;
слух – шум моря;
смак – улюблене морозиво;
нюх – аромат лісу після дощу;
дотик – обійми близьких людей.

Камінчик

1. Оберіть маленький предмет, який вам приємний. Наприклад, камінчик чи сувенір із подорожі.
2. Носіть цей предмет з собою, а коли підступає тривога – описуйте подумки кожен деталь предмета, відчуття від дотику до нього, спогади, що з ним пов'язані.

Я шпигую за усім зеленим

1. Проскануйте приміщення на наявність зеленого об'єкта.
2. Вимовте його уголос. Якщо не знаєте, як називається об'єкт, то дайте йому ім'я. Роздивіться уважно, який він, які його властивості.

3. Знайдіть наступний зелений предмет та назвіть його. Перш ніж рухатися далі, порівняйте його з попереднім об'єктом. Чи є він темнішим чи світлішим від іншого? Чим вони відрізняються?

4. Якщо закінчилися об'єкти у приміщенні, вийдіть на вулицю або оберіть інший колір. Продовжуйте виконувати вправу, доки не відчуєте себе спокійніше.

Ігри для релаксації

Чарівне перо

Мета: розвиток тілесної усвідомленості дітей – особливо тактильне сприйняття. Вправа укріплює прив'язаність кожної окремої дитини до вихователя. Всі діти отримують шанс на короткий час побути в центрі уваги.

Матеріали: велике красиве перо або ж можна використувати кінчики пальців.

Інструкція. У мене в руках чарівне перо, яким я доторкнуся різних місць вашого тіла. Воно приємне на дотик, подарує вам радість і активність. Я по чергово буду підходити до кожного з вас. Дитина, біля якої я зупиняюся, закриває очі. Тоді я ніжно доторкнуся чарівним пером її обличчя, шиї, долоні чи руки. Не відкриваючи очі, дитина повинна доторкнутися вказівним пальцем до того місця, якого торкнулося перо. Після цього вона може відкрити очі, а чарівне перо доторкнеться іншої дитини.

Граючи перший раз в цю гру, помилку в кілька сантиметрів ви може вважати цілком хорошим результатом. Якщо дитина виявилась надто далекою від цілі, ви може відмітити: «Ти майже попала!» Потім вкажіть їй на правильне місце. Пам'ятайте про те, що діти навчаються, спостерігаючи.

Долонька-промінь

1. Домовтесь з дітьми, ніби ваша рука – це сонячний промінь.

2. Торкайтеся цією долонею різних частин тіла дитини, нехай вона відчує, як тепло та сонячне світло наповнює і розслабляє.

Морозиво

1. Станьте рівно і підніміть руки над головою. Випряміться.
2. Уявіть, що ви – ваше улюблене морозиво, яке тільки що дістали з холодильника. Морозиво тверде, як камінь. Ваші руки напружені, а тіло крижане.
3. Але ось пригріло сонечко, морозиво почало танути. Ваші руки, ноги, тіло стали м'якими та розслабленими.
4. Якого ви смаку?... А кольору?...
5. Відчуйте, як ви стаєте все меншими і меншими. Відчуйте, як все більше і більше ви танете, танете і перетворюєтеся на молоко.

Рух очима

Рухайте очима в різні боки: вверху, вниз, прямо, а потім повільно праворуч до упору й затримати погляд в цій точці. Потім знову вперед, ліворуч і затримати в крайній точці. Тоді знову прямо.

Дана вправа залучатиме блукаючий нерв та сприятиме розслабленню.

Зорова гімнастика

Дана техніка допомагає розслабити очні м'язи та стабілізувати внутрішній емоційний стан.

1. Швидко поморгайте, заплющте очі та спокійно посидьте, повільно порухавши до 5. Повторіть 4–5 разів.
2. Заплющте очі, потім їх широко відкрийте (рахуючи до 5). Повторіть 4–5 разів.
3. У середньому темпі зробіть 3–4 колові рухи очима за годинниковою стрілкою, стільки ж – проти.
4. Витягніть праву руку вперед, неміцно стисніть її в кулак, великий палець піднесіть догори. Праву руку повільно відводьте вправо, потім догори, вниз, і поверніть у вихідне положення. При цьому слідкуйте очима за великим пальцем витягнутої руки, не повертаючи голови. Рухаються тільки очі і рука. Повторіть 3–4 рази.

Аналогічну вправу зробити з лівою рукою.

Сухий душ

Запропонуйте дитині пройти через «сухий душ». Скажіть: *«Відчуй, як різнобарвні струмені торкаються твого обличчя та рук. Всі печалі, образи, смуток, нудьга залишаються позаду. Ти заряджаєшся енергією, радістю, активністю, бадьорістю. Цей заряд настрою збережеться у тебе надовго».*

Гримаси

Попросіть дитину зробити гримасу.

Нехай вона уявить, що хоче когось налякати. Можна видавати звуки.

Вправа допомагає повернути спокій, оскільки знижує напругу симпатичної нервової системи. Коли дитина рухає очима чи активно залучає міміку, це впливає на роботу черепно-мозкових нервів.

Розслаблення щелепи

1. Розслабте нижню щелепу та широко відкрийте рот. Необхідно тягнути нижню щелепу до підборіддя.

2. Після цього повільно закрийте її.

Повторіть вправу кілька разів.

Дзеркало

Ставши навпроти, показуйте дітям рухи. Вони ж як «дзеркало» мають їх відображати.

Гру можна урізноманітнити так: поясніть дітям, що «дзеркало» не виспалося і тому повторює рух із запізненням на один.

Вправи для тіла

Морська зірка

1. Уявіть, що ви морська зірка, яка тягнеться усіма своїми кінцівками в різні боки, розтягується.

2. Витягніть шию вгору до комфортного напруження.

3. Руки та ноги простягніть у різні сторони, настільки далеко, наскільки можете.

4. Тепер повністю розслабте все тіло і зробіть видих.

5. Повторіть вправу тричі.

Метелик

1. Сядьте зручно, закрийте очі та схрестіть долоні на грудях.
2. Зачепіться великими пальцями так, щоб вони нагадували метелика.

3. Тепер ритмічно постукуйте долонями по грудях: правою, лівою, правою... Продовжуйте це робити протягом хвилини, дихаючи повільно і глибоко. Через внутрішні вібрації ви почуєте звуки, ніби гучне серцебиття, це додасть заспокоєння.

4. За бажанням можна постукати руки, тулуб, плечі і в кінці обійняти себе.

Дана вправа допоможе синхронізувати півкулі мозку та відновити внутрішній спокій.

Постава

Дана техніка сприяє фізичній релаксації та допомагає стабілізувати емоційний стан дитини.

1. Станьте прямо, руки вздовж тулуба. Тягніть голову догори.
2. Уявіть, що до вашої голови прикріплена ниточка, за яку вас тягнуть. Повільно витягуйте ще й шию.
3. Розправте плечі. Нехай лопатки розлітаються вправо і вліво, ніби усміхаються.
4. Починайте витягувати хребет від куприка.
5. Підтримуйте міцний контакт стопи із поверхнею землі.
6. І нехай кожен подих допомагає тілу розкриватися, досягати легкості та гнучкості!

Потягнулися – зламалися

1. Вихідне положення – стоячи, руки і все тіло спрямовані вгору, п'яти на підлозі.
2. Тягнемось вгору все вище і вище, наскільки це можливо.
3. А тепер кисті рук ніби зламалися, безвольно повисли.
4. Потім руки зламалися в ліктях, у плечах, впали плечі, повисла голова, зламалися в талії, підігнулися коліна, впали на підлогу...Лежимо розслаблено, безвольно, зручно...
5. Прислухайтесь до себе чи залишилася десь напруга?

Активізує масаж рук

Самомасаж кисті, долонь, пальців активізує зони кори головного мозку, нормалізує стан нервової системи, оздоровлює та збадьорює.

1. Потерти долонями, поки вони не стануть гарячими.
2. Потягнути кожний палець спочатку однієї руки, потім – іншої.
3. Узяти ребристу ручку чи олівець (або каштани, грецькі горіхи, масажери для рук) і катати між долонями.
4. Просто поплескати в долоні.

Зняття м'язового напруження

Для зняття м'язового напруження недостатньо слова «розслабся». Навпаки, для того, щоб організм розслабився, його потрібно ще більше напружити.

Можна запропонувати дітям уявити, що коли ми напружені, то ми сталеві й негнучкі роботи, а коли розслабляємося стаємо гнучкими як людина-павук.

Щоб виконати цю вправу, запропонуйте дітям уявити, ніби вони підходять до дерева та зривають два лимони, по одному у кожну руку. Дітям потрібно вичавити з них сік руками – стиснути з усієї сили, потримати в такому стані 30 с., а потім розслабити руки та струсити їх.

Також варто долучити до вправи й ноги. Якщо діти сидять, то достатньо буде відірвати їх від підлоги, потягнути при цьому носочки на себе так, щоб п'ятки потягнулися вперед. Діти мають відчувати, як напружилися їхні ноги.

Далі продовжуєте працювати з рештою тіла – напружити стегна, втягнути живіт. Потім розслабити.

Далі пропрацювати плечі та шию. Підняти плечі якомога вище догори, а голову, навпаки, втягнути в плечі.

Потім напружити голову й обличчя, демонструючи різні гримаси, корчачи смішні рожиці.

Заключним етапом вправи є напруження відразу всіх частин тіла, а потому розслаблення. Напружуємося – роботи, розслабляємося – людина-павук.

Жуйте гумку

Коли жуєте гумку або уявляєте жуйку, рот наповнюється слиною. Слина сигналізує мозку про стан благополуччя, що дозволяє дитині менше нервувати. Коли дитина занепокоєна або нервує, у роті та горлі пересихає – тому ця вправа обманом змушує мозок надсилати тілу повідомлення про розслаблення.

1. Покладіть в рот справжній або уявний шматочок жувальної гумки.

2. Жуйте повільно та ретельно, ніби гумка справжня.

3. Зверніть увагу, як слина поширюється по всьому роту.

4. Уявіть, що ясна збільшуються або стають твердішими.

Ще трохи попрацюйте щелепами, щоб пожувати гумку.

5. Зверніть увагу на те, що відчуваєте після вправи.

Мені добре

Наше тіло є провідником емоцій: коли боїмося чи хвилюємося, голова втягується в плечі, плечі піднімаються, спина сутулиться тощо. Існує зворотна залежність: зміна позицій тіла впливає на емоційний стан. Ця техніка допомагає через зміну позицій тіла і жестів вплинути на емоційний стан дитини.

Виберіть два рухи, які відповідають двом станам:

1. «Мені погано!» (наприклад, руки й голова опущені)

2. «Мені добре!» (руки підняті догори)

Тепер, піднімаючи руки вгору, кажіть «Мені погано!», а опускаючи – «Мені добре!». Змінюйте доти, доки діти не відчують покращення емоційного стану.

Весела ритмічна музика посилює ефект цієї вправи.

Мокрий песик (звільніться від непотрібного)

Вчасно позбутися того, що вже непотрібно, – означає йти по життю з відчуттям легкості. Техніка допоможе звільнитися від зайвого через рух і уяву.

Щоб скинути напруження, яке накопичилося, пригадайте, як струшує із себе воду мокрий собака, та спробуйте повторити його рухи.

Уявіть, що ви потрапили під дощ, а у вас немає парасольки. Ви промокли наскрізь. І ось ви в приміщенні. Згадайте, як

обтрушується собака після дощу. Ви можете зробити так само. Встаньте так, щоб навколо вас було достатньо місця. І починайте обтрушувати волосся, вії, скидати краплі з вух, тепер звільніть від дощики плечі, лікті, долоні, пальчики, повністю руки, спину, стегна, ноги, коліна, ступні. А тепер потрясіть всім тілом. Можна ще й звук додати.

Чи з'явилося у вас відчуття легкості? Оцініть за 10-бальною шкалою.

Або ж можете уявити, що струшуєте з себе пил. Від маківки голови до кінчиків пальців ніг робіть обережні доторки руками – і відчуєте, наскільки це приємно. Можете «струшуватися» більш активно, поплескуючи долонями по тілу.

Рухливі вправи

Проведіть коротку зарядку, щоб розслабити м'язи та зняти напругу.

Прості вправи такі як потягування, розтягування або обертання плечами, можуть допомогти дітям відчувати себе краще.

Пружина

1. Уявляємо, що ми пружина.
2. Присідаємо, обіймаючи коліна...
3. ...і вистрибуємо, розпрямляючись.

Добрі та злі собаки

1. Спочатку перетворюємося на добрих собак, які виляють хвостиками.
2. Потім на злих собак, які гарчать одна на одну.
3. А тепер знову перетворюємось на добрих собак, які приносять знайомлячись.

Паровозик

Ходити по кімнаті чи до певного місця призначення, роблячи перемінні рухи руками і промовляючи «чух-чух-чух». Повторювати протягом 20–30 секунд.

Руханка «Гнучке тіло»

Діти підводяться з своїх місць і виконують рухи під вірш. Залучайте всіх дітей до руханки, але не примушуйте, якщо хтось не хоче.

Вправо голову і вліво.
Нахиляємо неквапливо.
Шию також розминаємо,
В різні боки повертаємо!
Тулуб вправо, потім вліво
Провертаємо грайливо.
Крутимо і обертаємо,
Прогинаємо, нахиляємо.
Руки вгору аж до неба!
Обійнятих усім нам треба!
Ще раз вгору потягнулись
І до сонечка всміхнулись!

Вправа-розминка «Австралійський дощ»

Учасники стають у коло.

Тренер (дає інструкцію):

– Чи знаєте Ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте послухаємо разом, який він.

Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи, як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Слідкуйте уважно!

В Австралії піднявся вітер (ведучий тре долоні).

Починає накрапувати дощ (клацає пальцями).

Дощ посилюється (почергове поплескування долонями по грудях).

Починається справжня злива (плескання по стегнах).

А ось і град – справжня буря (тупіт ногами).

Але що це? Буря стихає (плескання по стегнах).

Дощ стихає (плескання долонями по грудях).

Рідкі краплі дощу падають на землю (клацання пальцями).

Тихий шелест вітру (потирання долонь).

Сонце! (руки догори).

Тварина в лісі

Мета: зняття емоційного напруження

Інструменти: музикальний супровід «Чарівні голоси природи»

1. Уявіть будь-яку тварину в лісі.
2. Покажіть в образі цієї тварини три настрої: злість-спокій-радість.

Спочатку дитина показує як злиться – потім, як вона заспокоюється і як радіє.

Ти – сонечко

Мета: усвідомлення конструктивних форм поведінки, м'язова релаксація, створення хорошого настрою.

Краще виконувати дану вправу після вправ на відреагування негативних почуттів.

1. Уявіть, що ви сонечко і бачите маленьку безпомічну тваринку (можна дати в руки маленьку іграшку).
2. Витягніть долоньки, уявіть, що ваші руки – це промінчики. Потримайте на долоньках маленьку беззахисну тваринку, зігрійте її своїм теплом.
3. Тепер складіть долоньки, сховайте в них тваринку, прикладіть долоньки до грудей, заспокойте її, скажіть їй на вушко добрі, ласкаві слова.

Я – дерево

Мета: підвищення рівня впевненості в собі, в своїх силах, зняття емоційного напруження.

1. Уявіть, що Ви маленька насінина дерева, яке потрапило в родючий ґрунт.
2. Сядьте на килим, зігнувши ноги в колінах і тримаючись на пальцях ніг, обхопіть голову руками, заплющте очі.
3. Ви – насіння, з якого незабаром виростуть великі дерева. Починайте повільно рости. Відчуйте, як ви пускаєте коріння. Відчуйте, як ваше тіло витягується, неначе стовбур дерева, та розкриваються руки, як крона дерев.
4. Поворухніть пальчиками, ніби вітер грає листям у кроні вашого дерева.

5. Відчуйте, як ваші ступні спираються на підлогу, у вас могутнє коріння.

6. Проговоріть вголос цю фразу: «Я могутнє, міцне дерево, у мене сильне коріння, у мене широкі крона, у мене багато листя».

Зернятко

У цій вправі важливий образ рослини, яка приживається в новому місці – пускає коріння, звикає до землі, розправляє листочки, набирає силу. Можна скласти казку про Зернятко, яке вирушило подорожувати; Квітку, яку пересадили в інший горщик; чи Деревце, яке приживається в лісі.

Створіть разом з дитиною її героя з пластиліну чи інших матеріалів. Нехай він/вона мають очі, ніс, рот.

Запитайте дитини: як почувається рослина?

Чим можна їй допомогти?

Разом побудуйте навколо неї красивий і надійний паркан. Поселіть поруч Ангела або Фею, зліпіть Дорослого Друга, який захищатиме рослину.

Продовжувати казку потрібно стільки часу, скільки вона цікавить дитину, доки рослина не вкорениться і почуватиме себе в безпеці.

Кулачки

Мета: сприяє емоційній розрядці та зняттю м'язової напруги

Дайте дитині в кожную руку якусь гумову іграшку (кулю, кільце) і попросіть її стиснути міцно кулачки. Доки вона тримає кулачки стиснутими, нехай рахує до 5.

Потім нехай дитина розтисне кулачки і зробить гучний видих. Руки та тіло розслабяться.

Гора злості

Мета: зняття емоційного напруження, робота з негативними емоціями

Матеріали: папір, фарби, клей

Якщо ви бачите, що дитина не в дусі, можете розпочинати гру «Гора агресії».

Скажіть таке: *«Я бачу, ти злишся. Напевно, тобі так хочеться щось зламати? Дивись – ось папір, ми можемо його м'яти, рвати, кидати. Ось так я роблю, коли злюся (дорослий робить грудку з паперу і кидає його в стіну)».*

А ще з цих «грудок агресії» можна зробити цілу гору (склеїти їх між собою клеєм або скотчем), і розфарбувати її різними кольорами.

Гра «Злий бобер»

За допомогою гри діти зможуть виплеснути свою агресію та злість.

1. Придумайте злу тваринку і поведіться так, як, на вашу думку, може себе ця тваринка вести.
2. Потім перетворитися на добру тваринку.
3. Потім на людину або кричати в стаканчик чи в «мішечок для криків».

Після виявлення ненависті та злості слід перемкнутися на щось добре і позитивне: добрі слова один одному, обійми, теплий чай.

Вправи для подолання страху та тривоги

Метод екрану

1. Уявіть екран та пульт. Уявіть негативний спогад на екрані. *Що ви бачите? Яке зображення: кольорове чи чорно-біле?*
2. Зупиніть кадр.
3. Запустіть знову. Перемотай швидко, потім подивіться, як кадри йдуть у зворотному порядку.
4. Тепер перемотайте повільно вперед, збільшуючи швидкість.
5. Змініть кольори.
6. Зробіть зображення нечітким та розмитим.
7. Змініть контраст так, щоб воно зникло.
8. Тепер вимкніть цей екран.

Вигаданий герой

1. Запропонуйте дитині уявити будь-який її спогад або те, чого вона боїться під час поїздки, тривожиться, переживає, сумує.

2. Потім попросіть дитину додати до нього героя, який дуже сильний і зможе допомогти дитині в цій ситуації.

3. Запитайте, як змінилася ситуація, чи подобається вона їй тепер.

Малюнок страху

1. Запропонуйте дитині намалювати її страх. Якого він розміру, кольору, на дотик? Що він хоче?

2. Нехай дитина зробить його кумедним, адже страхи дуже бояться, коли з них сміються. Яким він став після цього?

3. Нехай дитина домалює те, що може побороти цей страх.

4. Вкінці можна порвати листок та викинути.

Трамвай

1. Коли відчуваєте стрес чи тривогу задайте собі питання: *«Про що я зараз я думаю?»*.

2. Зверніть увагу на ваші думки, які викликають стрес та тривогу. Назвіть їх. Наприклад: *«У мене є думки, що на відпочинку мені буде скучно і зі мною ніхто не буде дружити», «У мене є думки, що...»*.

3. Уявіть трамвай, і в уяві «посадіть» ці думки в нього.

4. Трамвай під'їжджає до зупинки, але ви не сідаєте в нього, а кажете: *«Це не мій трамвай»* і спостерігаєте, як він їде далі.

5. Переключайте увагу на «тут і тепер», на те, що є корисне та важливе для вас. Якщо не будете переключати уваги, то її займуть знову ті самі думки, які ви посадили у трамвай.

6. Кожного разу, як думки повертаються, повторюйте попередні кроки.

Вправи для позитивної уяви

Безпечне місце

1. Уявіть місце, де б вам було спокійно, безпечно та щасливо. Воно може бути справжнім (село, ліс, пляж, море) або ж уявним.

2. Уявляєте? Зробіть кілька спокійних вдихів та видихів. Заплющте очі та дихайте у звичайному темпі.

3. Що ви бачите у цьому місці? Озирніться навколо. Що знаходиться поруч із вами? Які поруч є предмети, яких вони кольорів?

4. Уявіть, що ви стоїте босоніж на землі. Яка вона? Походіть повільно та уважно подивіться все, що вас оточує.

5. Уявіть, що торкаєтеся до предметів навколо. Які вони на дотик? А який мають запах?

6. Може зараз поруч є хтось особливий для вас? Хто це? Хтось реальний чи можливо вигаданий? Як виглядає цей герой?

7. Поясніть дітям, що в ситуації коли їм буде страшно або некомфортно, коли хочеться спокою, безпеки та щастя вони завжди можуть подумки повернутися у це безпечне місце.

Позитивні обзивалки

Діти передають по колу м'яч, називаючи один одного різними необразливими словами. Це можуть бути назви дерев, квітів, фруктів, овочів.

Кожне звернення обов'язково повинно починатися зі слів «А ти...», наприклад «А ти – груша». У завершальному колі учасники обов'язково говорять своєму сусідові щось приємне, наприклад «А ти моє щастя!»

Обійми для відчуття захищеності

Ефект уяви про щось приємне і позитивне заспокійливо впливає на вас так само, як думка про щось неприємне або страшне має тривожний ефект. Вправа ґрунтується на тому, що як люди ми налаштовані на зв'язок з іншими. Дотик для нас є потужним способом спілкування. Вправа з використанням уяви вивільняє позитивні хімічні речовини, нейромедіатори та гормони, які підвищують позитивні відчуття, зміцнюють довіру та покращують загальне самопочуття. Це навіть може допомогти дітям компенсувати відсутність соціальних контактів.

1. Уявіть, що ви тримаєте за руку людину, яку ви любите, або уявіть як ви обіймаєте людину, яка вам дорога.

2. Зверніть увагу на відчуття на шкірі та ефект, коли ви думаєте про дорогу людину, тримаєте чи обіймаєте її.

3. Додайте внутрішню посмішку, якщо вона не виникає сама по собі.

4. Тримайте руки або обіймайте більше 20 секунд, щоб відчувати та насолодитися перевагами дотику.

Гра «Інопланетянин»

Діти спираються на тілесність, тому обійми – якщо вони комфортні для дитини – дають відчуття захищеності.

Простий спосіб встановити контакт – гра «Інопланетянин».

Уявіть себе інопланетянами, які не знають, як вітаються на Землі. Тому вони зустрічаються і вітаються локітками, колінками, плечиками, мізинчиками, тільки наприкінці – за руку.

Уява для контролю емоцій та для розслаблення

Запросіть дітей уявити, що у них на руці кошеня чи пташеня. Запропонуйте другою рукою погладити цю уявну тваринку, дуже маленьку й тендітну, – тому доторки мають бути ніжними.

Коли побачите, що руки дітей стали більш розслабленими, можна запропонувати погладити себе по голові та плечиках так, як вони гладили тваринку.

Техніки подолання панічної атаки

Вплив на цикл панічної атаки:

Думки: заспокоюйте дитину, говоріть з нею лагідним голосом.

Поведінка: використовуйте вправи для «заземлення».

Тілесні відчуття: практикуйте дихальні вправи та м'язову релаксацію.

Емоції: допомагайте дитині виразити негативні переживання, стабілізувати емоційний стан та зосередитися на позитиві.

Вправи на подолання панічної атаки можна робити на вибір:

- рахувати від десяти до одного;
- порахувати кроки до певного предмета;
- знайти кілька предметів певного кольору та назвати їх;

- стискати поперемінно правою та лівою рукою руку дорослого;
- покласти руку на живіт, приблизно на 3 пальці нижче від сонячного сплетіння та постукати по цьому місцю;
- потерти кінчик носу;
- злегка натиснути з обох боків на очні яблука;
- лягти на спину і зробити рухи ногами, як на велосипеді;
- подивитися вправо, не повертаючи голови, – якомога далі на 15–20 секунд, потім перевести погляд прямо, потім подивитися вліво – якомога далі, потім знову прямо;
- сконцентруватися на диханні – одну руку скласти, як човник і накрити нею губи, іншу руку – покласти на живіт. Видих – рука йде вниз до грудей, вдих – рука підіймається до рота. Робіть усвідомлені вдихи та видихи (5 секунд вдих та 5 секунд видих). Вдих через ніс, а видих через рот. Поясніть, що при вдиху животик надувається, як повітряна кулька, а при видиху – повільно здувається;
- розтерти тіло, зокрема, зосередитися на точці між підмізинним (четвертим) пальцем та мізинцем – там знаходиться точка паніки;
- покласти руки на ребра, відчути, як вони при диханні розширюються, підіймаються;
- змочити губи дитини водою, сполоснути рот, дати попити солодкого теплого чаю або іншої рідини;
- витягувати язика – ніби намагаючись доторкнутися до грудної клітки.

Афірмації

Повторення коротких, простих тверджень дозволяє впо-
ратись з емоційною напругою, знімає неспокій.

Ось декілька прикладів:

- у мене гарний настрій;
- я випромінюю радість;
- я щасливий/а, що нарешті їду на відпочинок;
- я люблю відпочивати;
- я ціную кожну хвилину свого життя;

- щодня я стаю кращою/им;
- я люблю подорожувати;
- я в пошуках нових пригод;
- я люблю спілкуватися;
- я поважаю думки інших людей;
- я люблю людей;
- я всміхаюся;
- мій настрій залежить від мене;
- зараз я відчуваю себе краще;
- я сміливий/а і можу подолати будь-які труднощі;
- внутрішньо я відчуваю, що все буде добре;
- я ціную себе та інших людей;
- я відкритий/а до нових можливостей та пригод.

Можете придумувати свої твердження. Головне – повторювати їх декілька разів на день (вголос).

Компліменти

Дана вправа допомагає згуртувати колектив та зробити стосунки теплішими.

Діти по черзі кажуть один одному приємні речі, розпочинаючи фразу словами: «Мені подобається в тобі те, що ти...». Компліментами можуть бути риси характеру, вчинки, зовнішність.

Дитячі пісні

Для психологічного розвантаження та створення позитивного настрою у дорозі завжди традиційно використовувалась пісні. Пропонуємо набір дитячих пісеньок, які варто використовувати у процесі супроводу дітей на відпочинок (*див. дод. 7*) Пропоновані дитячі пісеньки: «Черепаха-аха-аха...», «Булька», «Киця-кицяня», «Два веселі гусі», «Лисичка», «Кап-кап», «Два півники», «Капітошка», «Десь тут була подоряночка» тощо. Великий арсенал дитячих пісень міститься в українській народній творчості. Тож повернення до українського епосу завжди є чудовим ментальним ресурсом.

Для активації когнітивних процесів, позитивного настрою та конкурентної активності дітей, варто запропонувати:

Загадки

Загадки, які діти завжди залюбки розгадують. Приклади загадок для дітей різного віку від 3-х до 10-ти років та більше розміщено у *додатку 8*.

Пригадаймо казку

У подорожі дітей можна розділити на декілька команд та запропонувати командне згадування казочок. Супроводжувачий пропонує кожній команді згадати казки, наприклад «про яблуньку». Кожна команда по-черзі згадує та вигукує назву казки. Виграє та команда, яка останньою згадає казку на задану тематику.

Вправа «Міста»

Супроводжувачий пропонує дітям згадувати назву міст. Перший учасник вправи називає місто, наприклад, «Луцьк», наступний повинен назвати місто, яке розпочинається з останньої літери попереднього міста, у цьому випадку з літери «К». Як-от «Канів». І далі усе відбувається за пропонованим зразком. Наступна учасник вправи повинен назвати місто на літеру «В» (Вінниця, Варшава, Вашингтон тощо).

Подібну вправу можна використати з назвами людських імен, фруктів та овочів і т. д.

Список використаних джерел

1. Матійків І. М. Метафоричні картки з психологічними техніками «Управляю собою».
2. Мішук С. Вправи-антистрес для дітей. URL: [https:// moz.gov.ua/uk/vpravi-antistres-dlja-ditej](https://moz.gov.ua/uk/vpravi-antistres-dlja-ditej)(дата звернення: 12.06.2024)
3. Підбірка для стабілізації емоційного стану. URL: [https:// www.sens.lviv.ua/pidbirka-dlya-stabilizatsiyi-emotsijnogo-stanu/](https://www.sens.lviv.ua/pidbirka-dlya-stabilizatsiyi-emotsijnogo-stanu/) (дата звернення: 13.06.2024).

4. Психологічний центр без паніки. 12 способів впоратися з панічною атакою. URL: <https://trevog-bolshe.net/blog/10-sposobov-spravitsya-s-pristupom-paniki> (дата звернення: 25.06.2024)

5. Ти як? Всеукраїнська програма ментального здоров'я. Аптечка психологічної самодопомоги (для дітей та дорослих). URL: <https://howareu.com/self-help> (дата звернення: 26.06.2024)

6. Як впоратись зі злістю та гнівом: поради від Світлани Ройз. URL: <https://op.ua/ru/news/lifehack/yak-vporatis-zi-zlistyu-ta-gnivom-poradi-vid-svitlani-royz> (дата звернення: 26.06.2024)

Розділ 4

**СУПЕРВІЗІЙНІ ЗУСТРІЧІ ДЛЯ ПРЕДСТАВНИКІВ
СУПРОВОДЖУЮЧОЇ КОМАНДИ**



Для розуміння глибини відповідальності психологів щодо супроводу дітей працівників МВС на відпочинок, чиї батьки отримали поранення, загинули під час несення служби, перебувають або визволені з полону, варто перед поїздкою провести низку супервізійних настановних зустрічей психотерапевтами, які мають тривалий досвід роботи із травмованими дітьми та перебувають у статусі супервізорів, визнаних вітчизняними та закордонними психотерапевтичними спільнотами з психологами та супроводжуваними особами, які будуть задіяні у супроводі дітей на відпочинок. Наводимо один з протоколів супервізійних зустрічей у рамках таборів відпочинку дітей, які мають втрати у родині.

СУПЕРВІЗІЙНА ЗУСТРІЧ З ПСИХОЛОГАМИ БЛАГОДІЙНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ «БЛАГОДІЙНОГО ФОНДУ «КІДЗ ОФ УКРЕЙН» 24 червня 2024

Основна тема зустрічі – особливості супроводу та відпочинку/реабілітації дітей в літніх таборах. Розглянемо три актуальні позиції супроводу.

Психологу необхідно:

1. Завести зошит і в процесі супроводу на відпочинок та у подальшому в кінці кожного дня перебування дитини/дітей у таборі записувати:

- які теми порушувалися;
- які переживання обговорювалися;
- хто з дітей включався більше, хто включався менше;
- як ви себе почували в цій роботі, де вам було легше, де було важче;
- на кого з дітей ви включалися більше;
- хто з дітей вас більше включав;
- хто з дітей, і на що давав глибоку емоційну реакцію;
- на що/кого ви давали глибоку емоційну реакцію та з чим, на Вашу думку, це пов'язано?

Це є надзвичайно безцінний фактаж для відслідковування динаміки групи та кожної дитини, зокрема.

Також це правило дитячої терапії – зошити рефлексій, в яких Ви (психологи, психотерапевти) прописуєте по днях динаміку переживань кожної дитини, групову динаміку та динаміку своїх переживань, відчуттів, а ще події, які відбуваються щодня в Україні та світі, а також під час подорожі на відпочинок та перед нею.

Переживання дитини	Переживання групи дітей, яка їде на відпочинок у дорозі	Власні переживання усіх членів мультидисциплінарної команди супроводу	Події в Україні та світі	Що відбувається сьогодні перед подорожжю та у подорожі на відпочинок (враховувати також варто: – політичні події, – пережиті дитиною події та травмівні досвіди,
--------------------	---	---	--------------------------	--

		дітей на відпо- чинок		– кліматичні умови на «тут і тепер»)
--	--	-----------------------------	--	---

2. Надзвичайно актуальне наразі питання про перевезення дітей, супровід їх на відпочинок.

У наш час безліч стресових факторів, до яких належать:

- відлучення від батьків;
- фантазії дітей про подорож та місце майбутнього проживання;
- їхні природні та набуті страхи;
- відчуття порушення базової безпеки;
- відлучення від задоволення базових потреб.

Важливо, щоб діти не сприйняли подію як чергове насилля над собою, якого вони вже й так багато пережили!!!

Зараз не та ситуація, коли є безпека в сім'ї, безпечне гніздо, безпечний дім, і діти просто їдуть, умовно кажучи, в табір на відпочинок. Так було раніше. Однак не всі діти хотіли їхати із власних домівок та розлучатись із близькими, і не всі діти повертались не травмованими різними ситуаціями та людьми (були випадки зґвалтувань та розбещень дітей у таборах). Точніше, були діти, яким табори поламали життя. Тому це дуже важливе питання, як їх везти туди, як екологічно відлучати від батьків, формуючи базову безпеку, як екологічно довозити назад.

До прикладу, є описи дослідження в Англії в часи Другої світової війни і після неї. Коли було бомбардування Лондона, то частину дітей просто перед тим бомбардуванням евакуювали за межі Лондона, але без батьків. А частину, очевидно, не встигли евакуювати. Вони були з батьками в Лондоні під бомбами. Так, ПТСР отримали не ті діти, які були під бомбами, а ті діти, яких вивезли за 20 кілометрів і віддалено чули вибухи бомб, але були позбавлені батьківської опіки.

Тобто описаний досвід переживання дітьми воєн уже існує. Тому що це не перша війна. Просто ми не завжди маємо доступ до документованого матеріалу спостережень за дітьми та психологічної допомоги їм у часі воєн у інших країнах. Пам'ятаємо, що відлучення від батьків може створити додатковий фактор для виникнення певних розладів. Ми, думаючи,

«що робимо дуже багато доброго, можемо, навпаки, зробити дуже багато недоброго». Тому що мама, тато, родичі – це є зона безпеки, це вселенська безпека. Не ті тітки/дядьки, які везуть дітей в безпеку, а, власне, мама і тато, близькі, рідні – це є зона безпеки, навіть коли дах на голову падає. Дуже важливо, щоб ми згадали та взяли цей досвід у нашу роботу.

3. Основне завдання реабілітації – не нашкодити!

Це неймовірно важливо, особливо у стосунках з підлітками. Їм не варто проводити психологічне втручання та змушувати розкриватися. Це не завдання психотренінгу, а тим паче стосунку в процесі супроводу на відпочинок. Ми не можемо дорослими методами працювати з підлітками. Треба дуже обережно торкатися їхнього болю. Найкраще перейти в цій ситуації на ресурс, тобто спрямуватися на їхні можливості, їхні сили, їхні потенції, їхнє майбутнє, куди вони рухаються, якими вони хочуть бути. А до «розпаковки» болю треба ставитися дуже делікатно.

Пам'ятаємо: об'єктом дитячої психотерапії є ресурс!

Не конфлікт, а ресурс. Вся дитяча терапія орієнтована на ресурс. Ми не можемо забрати досвід, у якому дитина втратила домішку або загинули її батьки, або ж вона переживала насилля, чи була свідком тотальної події. Ми не в силі «стерти гумкою» досвід.

Але якщо ми орієнтовані на ресурс і на віру, що дитина впрацюється з пережитим, ми їй допомагаємо. Умовно кажучи, ми є такими заміниками значущих для дитини осіб, на які вона має «позитивні переноси». Бо в дитячій терапії негативних переносів ми не можемо провокувати дитина відмовиться від нас, нашого супроводу і пропозиції допомоги). Це не дорослий психоаналіз. Це психодинамічна інтегративна дитяча психотерапія – розуміння нами того, що відбувається в динаміці різноманітних психічних процесів дитини та надання їй ресурсів для зростання (які відповідають віку, стану, розвитку дитини). Але не орієнтація на конфлікт. Тобто ми робимо все, щоб допомогти дитині, умовно кажучи, задути рану, яка болить і пече. Обняти, обігріти, дати додаткові ресурси і орієнтацію на розвиток.

Дати ціль! Не копірсаємося в біді.

Якщо дитина починає говорити про свій травматичний досвід, ми просто сідаємо поряд. Якщо вона дозволить обійняти,

ми її обіймаємо. Вона сама знає дозу, скільки їй треба, щоб виплакати, відгорювати. Вона сама зупиниться. Ми просто маємо бути поряд.

Діти мають свої особливості розвитку, існують детерміновані закони розвитку психіки дитини. Туди не можна просто так. Ми маємо зараз біду, коли діти начиталися великої філософії зрілих філософів, що пройшли власний шлях досвіду та дозріли до пізнання світу через душевне та духовне наповнення. Діти, підлітки, молодь у віці 10–20 років не мають зрілих, ригідних конструктів Я, щоб впоратись з глибинними екзистенційними питаннями буття. Інколи важкі екзистенційні міркування не під силу дитячій психіці та призводять до екзистенційної пустки та суїциду.

Дитяча психіка «не доросла» до стосунку із зрілими екзистенціями буття. На все свій час!

Якщо дитина у активному горюванні «тут і тепер» – її варто спробувати переключити.

Є такий закон «переключення». Тобто не робити інтервенції в горе. Ми можемо робити тільки інтервенції в її майбутнє.

– Як ти себе бачиш через місяць, рік?

– А ким ти хочеш бути?

– Про що Ти мрієш?

– А хто твої друзі?

– А з ким би ти хотів кудись поїхати, подивитися фільм та інше?

– Кому Ти зараз допомагаєш чи хочеш допомогти?

Ми ведемо дітей в майбутнє.

Дорослі супроводжуючі на відпочинок для дітей є референтними персонами, які їх ведуть у мрії, майбутнє життя. Просто ведуть (або везуть) у життя!

А щодо горювання – це вже індивідуальна терапія, дуже бережна, дуже інтуїтивно відчувуюча. І там є свої стадії підтримки. Причому в кожному віці дитина по-різному на це реагує.

Усім супроводжуючим дітей особам **необхідно детально знати вікову психологію переживання втрати!** Людей у втраті, особливо якщо вони застрягли у цій події, важко «втягнути» у життя. Це фундаментальна праця, яка може тривати місяцями, а то й роками. Тому в таборі відпочинку тау дорозі на відпочи-

нок не варто торкатися цього досвіду. Завдання дорослих – наповнити дітей ресурсами: ментальними, фізичними, природними (у т.ч. доглядом за меншими, більш слабкими або хворими дітьми, допомога у дорозі у будь-яких проблемних ситуаціях тощо). **Піклуючись про інших – піклуємось про себе!**

Надати дітям можливості для розвитку. Ігри, спілкування, змагання, збирання ягід/грибів, співи, купання, відпочинок на природі, трудотерапія, щось творити та створювати – наші інструменти компенсації горя, на яких потрібно зосередитись. У подорожі до реабілітаційних таборів, залежно від тривалості подорожі та умов, у яких діти подорожують, креативно використовуємо у стосунку з ними запропонований у методичних рекомендаціях матеріал.

Галина КАТОЛИК

4.1. Діагностичні опитувальники для дітей та окремо для представників супроводжувачої команди

Також психологами Благодійної організації «Благодійного фонду «Кідзофюкрейн», що задіяні у роботі табору відпочинку, розроблені діагностичні опитувальники для дітей та окремо для представників команди, яка працює з дітьми, які ідуть на відпочинок.

Питання для дітей

1. Якою була ваша дорога в Карпати? (з вражень)
2. Який у вас був настрій? Чому саме такий?
3. Чи було достатньо супроводжувачих в дорозі?
4. Як ви себе почували під час подорожі?
5. Чи сумували ви за батьками?
6. Чи було вам страшно їхати в подорож? Якщо так, то чому?
7. Які сни ви бачили під час знаходження в таборі?
8. Чи збулись ваші очікування від табору?

Питання для дорослих (команди)

1. Якою була ваша дорога в Карпати? (з вражень)
2. Який був настрій у дітей?
3. Чи помітили ви якісь страхи чи побоювання у дітей?
4. Чи згадували вони про батьків? Якщо так, то коли?

Андрій КОСТЮК

Денис РОМАНЕНКО

В'ячеслав ГРИЦЕНКО

Валентина РАДЕЦЬКА

4.2. Психологічний супровід дітей працівників органів системи МВС під час відпочинку та відновлення, батьки яких отримали поранення, загинули під час несення служби або перебувають у полоні



1. Мета та принципи створення

1.1. Основною метою даного протоколу є проведення психологічної роботи фахівцями психологічних підрозділів (служб) Національної гвардії України (далі – НГУ), Державної служби України з надзвичайних ситуацій, Державної прикордонної служ-

би України, Національної поліції України (далі – ЦОВВ) з дітьми працівників органів системи Міністерства внутрішніх справ України, під час відпочинку та відновлення, батьки яких отримали поранення, загинули під час несення служби, або перебувають в полоні (далі – діти працівників органів системи МВС).

1.2. Психологічна підтримка та допомога (за потреби) дітям працівників органів системи МВС необхідна для збереження та відновлення психічного здоров'я, загального благополуччя та якості життя, подолання складних життєвих обставин, зниження частоти та тяжкості наслідків прийняття травматичних подій для психічного здоров'я та розширення розуміння ситуацій, які впливають на емоційний стан.

1.3. Психологічна підтримка та допомога дітям працівників органів системи МВС допоможе створити безпечне середовище для гармонійного розвитку та благополуччя дітей після пережитих травмуючих подій та сформувати необхідні навички для збереження власного психоемоційного стану.

2. Протокол призначений

2.1. Працівникам підрозділів (служб) психологічного забезпечення НГУ, ЦОВВ, які здійснюють психологічний супровід дітей працівників органів системи МВС (за потреби) та надають фахову допомогу дітям працівників органів системи МВС (за згодою батьків/піклувальника).

3. Ситуації (цілі) застосування

3.1. Адаптація до нових умов (профілактика стресу та тривоги, пов'язаної з незнайомим середовищем).

3.2. Підтримка емоційного благополуччя (профілактика ймовірних труднощів та конфліктів).

3.3. Розвиток соціальних навичок та відчуття приналежності.

4. Основні завдання під час психологічного супроводу дітей під час відпочинку та відновлення.

4.1. Психологічна підтримка перед відпочинком та відновленням.

4.1.1. Проведення попередніх бесід з дітьми (за згодою батьків/піклувальника) для з'ясування очікувань та можливих проблем.

4.1.2. Ознайомлення дітей з програмою відпочинку та умовами перебування.

4.2. Психологічна підтримка під час відпочинку та відновлення.

4.2.1. Регулярні індивідуальні та групові зустрічі з психологом (за згодою батьків/піклувальника).

4.2.2. Організація заходів, спрямованих на розвиток комунікативних навичок та емоційної стійкості, складання програми заходів (Додаток 1).

4.2.3. Моніторинг психологічного стану дітей та організація форм і методів психологічної роботи з урахуванням потреб вікових особливостей (Додаток 2).

4.3. Психологічна підтримка після відпочинку та відновлення.

4.3.1. Проведення підсумкових зустрічей для обговорення вражень та результатів.

4.3.2. Надання рекомендацій батькам щодо подальшої підтримки дітей та адаптації до рутини.

5. Психологічна підтримка дітей під час відпочинку та відновлення

5.1. Основні рекомендації при наданні психологічної підтримки під час відпочинку та відновлення

5.1.1. Розмова про майбутній відпочинок, яка має включати розповідь про місце відпочинку, цікаві заходи та можливості, які там будуть. Обов'язкове використання позитивних описів при розмові, для активізації інтересу та зменшення страхів.

5.1.2. Підтримка емоційного благополуччя, яка може включати в себе опанування навичок простих технік релаксації (техніки дихання або короткі перерви для відпочинку).

5.1.3. Розвиток соціальних навичок, який полягає у розумінні потреб дитини у спілкуванні та заохоченні дитини спілкуватися з іншими дітьми, організації зустрічей з однолітками (за потреби). Опанування навичками конструктивного вирішення конфліктів.

5.1.4. Створення режиму дня має включати встановлений регулярний розклад дня з виділеним регламентом на ігри, від-

починок, сон. Також, необхідно ввести до розкладу дня час для підготовки відпочинку (пакування речей, вибір одягу та інших необхідних предметів).

5.1.5. Підтримка самостійності під час відпочинку та відновлення має базуватися на наявності заохочень у виконанні простих завдань (самостійно вдягтися, зібрати рюкзак тощо) та дозволу дитині приймати власні рішення у простих ситуаціях (що одягти, що взяти з собою, яке місце зайняти у транспорті тощо).

5.2. Психологічна підтримка дітей, батьки, яких перебувають в полоні

5.2.1. Індивідуалізований підхід, орієнтований на потреби та особливості кожної дитини, яка переживає унікальні емоції та реагує на стрес по-різному, тому необхідно враховувати їхні індивідуальні потреби та особливості. Перший крок у цьому процесі – це створення довірчого середовища, де дитина може відчувати себе комфортно та безпечно виражати свої почуття та думки. Для кожної дитини важливо мати можливість вільно висловлювати свої емоції та стурбованості. Тому важливо проводити індивідуальні консультації з кожною дитиною, де вона може відчути підтримку та розуміння.

5.2.1. Створення безпечного середовища, де діти можуть відчувати підтримку та розуміння:

- створення атмосфери відкритості та взаєморозуміння, де діти можуть вільно висловлювати свої почуття та думки (допомагає їм відчувати, що їхні емоції приймаються та розуміються);

- сприяння формуванню позитивних міжособистісних відносин між дітьми, що знаходяться в подібній ситуації (зменшує почуття самотності та ізоляції).

5.2.2. Підтримка не лише самої дитини, але і її сім'ї, допомагаючи їм у вирішенні емоційних та практичних проблем. Нарешті, сприяння розвитку ресурсів у дітей допомагає їм навчитися саморегуляції та подолати стрес у майбутньому:

робота з рідними, щоб допомогти їм розуміти і виражати свої почуття стосовно ситуації полону батьків. Це може включати спілкування про стрес, тривогу, сум і будь-які інші емоції, які вони можуть відчувати;

навчання сім'ї ефективним стратегіям копінгу, які допоможуть їм краще впоратися зі стресом та невпевненістю. Це може включати методи релаксації, техніки зменшення стресу та способи підтримки один одного;

надання сім'ї інформації про доступні ресурси та послуги, які можуть бути корисними для них у цей важкий період. Це можуть бути як психологічні служби, так і практична допомога, наприклад, юридична чи фінансова консультація;

підтримка в розв'язанні конкретних практичних проблем: Психолог може сприяти у вирішенні практичних аспектів, пов'язаних з відсутністю батьків, таких як організація побуту, планування часу.

5.2.3. Сприяння розвитку ресурсів та стратегій саморегуляції (Додаток 3).

5.3. Психологічна підтримка дітей, батьки яких отримали поранення

5.3.1. Зібрати інформацію про дитину травмованого працівника (ПІБ, вік, особливості розвитку тощо). Заповнити картку психологічного супроводу дитини (Додаток 4).

5.3.2. Зібрати інформацію про травмованого працівника, який зазнав поранення та ситуації травматизації. Визначити характер травматизації (чи зберігається працездатність в працівника; чи є сильні фізичні ураження (втрата кінцівки або кінцівок, втрата ока, значні шрами та опіки тощо).

5.3.3. Провести (рекомендовано) первинний скринінг психоемоційного стану дитини (за згодою батьків; піклувальника). В разі наявності негативного психоемоційного стану провести заходи щодо його зниження та стабілізації (Додаток 5).

5.3.4. Провести діагностику сприйняття рідного (батька, матері, піклувальника) після отриманого поранення (за потреби та за згодою).

5.3.5. Визначити проблемні зони в сприйнятті дитини (страхи; відторгнення; обставини, що травмують, або ті, що завдають найбільше емоційних хвилювань тощо). Визначити цілі та мішені психологічної роботи.

5.3.6. Визначити графік зустрічей з дитиною. Обговорити це з її рідними (батьком, матір'ю, піклувальником, або особою,

яка виконує обов'язки по догляду за дитиною в цей час). Визначити дорослого, який буде разом з дитиною проходити психологічний супровід (бажано, щоб це був рідний, який отримав травму) та відібрати згоду на проведення психологічного супроводу.

5.3.7. Провести психологічну роботу за визначеними цілями, задати домашнє завдання, яке необхідно виконати до наступної зустрічі.

5.3.8. На наступній зустрічі перевірити виконання домашнього завдання, визначити ціль цієї зустрічі, провести психологічну роботу за визначеною метою.

5.3.9. Повторити необхідну кількість зустрічей.

5.3.10. За необхідністю надати просвітницькі рекомендації батькам/піклувальнику щодо психоемоційного стану дитини або можливих емоційних реакцій в певних ситуаціях (Додаток 6).

5.4. Орієнтовні критерії, за якими можна визначити рівень досягнення результатів психологічного супроводу дітей працівників органів системи МВС

5.4.1. Зниження тривожності та страхів.

5.4.2. Відреагування негативних емоційних станів.

5.4.3. Володіння навичками саморегуляції.

5.4.4. Розвиток комунікативних умінь.

5.4.5. Розвиток рефлексивних умінь.

5.4.6. Підвищення самооцінки.

ОРІЄНТОВНА ПРОГРАМА
корекційно-розвивальних ігрових занять для дітей,
які отримали травматичний досвід

Програма розроблена для дітей шкільного віку, які отримали травматичний досвід (не в гострій стадії переживань).

Склад групи: від 8–10 осіб (одного віку або з різницею не більше 1-го року).

Час занять: по 45–60 хвилин.

Обмеження: негативне ставлення дитини до групових занять, високий ступінь розгальмованості чи агресивності, особливості інтелектуального розвитку.

Програма складається з 10 занять, які проводяться 1–2 рази на тиждень.

Мета програми: пропрацювання та подолання травматичних переживань, розвиток умінь опановувати власним емоційним станом (корекція емоційних та поведінкових проявів).

Завдання програми:

1. Відреагування переживань, які пов'язані з психотравмівною ситуацією.

2. Розвиток саморегуляції.

3. Корекція емоційної сфери: зниження рівня тривожності, страхів, агресії.

4. Зняття м'язового напруження, оволодіння методами релаксації.

5. Розвиток умінь взаємодіяти із самими собою та з навколишніми.

6. Пошук та активізація позитивних ресурсів.

В процесі роботи з дітьми психолог спостерігає за ними та фіксує в своїх записах особливості їхньої поведінки, емоційні реакції, включеність у ігри, ставлення до дітей та занять, проблеми дитини.

На будь-якому занятті для зняття агресії можна використувати, наприклад, барабан, а для психічного розвантаження – «Хвилинку пустощів».

Тип заняття	Зміст заняття
Заняття 1. Знайомство. Мета: знайомство учасників групи, налагодження взаємодії дітей між собою та із психологом.	Вступна частина. Привітання учасників. Ознайомлення з правилами поведінки на заняттях. Гра-розминка «Клубочок». «Діти, в моїх руках клубочок. Ми почнемо передавати його по колу. Кожен, у кого в руках опиниться клубочок, буде називати своє ім'я та розповідати нам про те, чим йому найбільше подобається займатись. Я розпочну із себе, а продовжить той, хто сидить ліворуч від мене». Далі по черзі висловлюються діти. Основна частина Завдання: – познайомити учасників одне з одним та об'єднати їх у групу; – створення позитивного емоційного фону, встановлення контакту. Гра «Ласкаве ім'я» Ведучий пропонує кожній дитині ласкаво назвати сусіда, який сидить праворуч, який обов'язково має подякувати, сказавши «Дякую». Гра «Добре тепло» «Давайте станемо в коло та візьмемо один одного за руки. Легенько потиснувши руку своєму сусідові праворуч, від мене піде імпульс «тепла». Мій сусід – наступному, і так по колу. Давайте спробуємо». Гра – руханка «Паровозик» Діти стають один за одним, тримаючись руками, починають рухатись разом в одному напрямку, який обирає, дитина, що водить – «паровозик». Основне завдання – слідувати один за одним, не роз'єднуючись. Якщо хтось з дітей відпускає руки, «паровозик» зупиняється, «потяг» ремонтують, а вагончик відправляють у «депо». Релаксація «Хмари» «Уявіть собі теплий літній вечір. Ви лежите на траві і дивитесь на хмари, що пропливають у небі, – такі білі, великі, пухнасті хмари у блакитному небі. Навкруги усе

	тихо і спокійно, вам тепло і затишно. З кожним зітханням і видихом ви починаєте повільно і плавно підніматися в повітря, все вище і вище, до самих хмар. Ваші руки – легкі, ваші ноги – легкі, все ваше тіло стає легким, як хмарка. Оси ви підпливаєте до найбільшої і пухнастої, до найкрасивішої хмари на землі. Ближче і ближче. І ось ви вже лежите на цій хмарі, відчуваєте, як вона ніжно гладить вас, цю пухнасту і ніжну хмару. Вам добре і приємно. Ви розслаблені й спокійні. Але ось хмара опустила вас на поляну. Посміхніться своїй хмарі. Потягніться і на рахунок «три» розплющте очі. Заклучна частина Рефлексія заняття. Діти обговорюють з психологом ігри та вправи, які їм сподобались на занятті. Ритуал прощання: Вправа «Барометр настрою» Психолог пропонує дітям показати свій настрій (ніби барометр показує погоду) за допомогою рук: поганий настрій – руки підняті вгору, долоні доторкаються одна до одної; гарний – руки розведені в сторони.
Заняття 2. Згуртування групи. Мета: активізація та зближення дітей, встановити атмосферу довіри та комфорту у групі.	Вступна частина Гра «Кришталева подорож» Психолог. Сядьте зручно, розслабтеся, заплющте очі. Уявіть, що ви входите у весняний яблуневий сад, вдихаєте аромат біло-рожевих квітів, вам це подобається. Вузькою стежкою ви підходите до хвіртки, відчиняєте її й потрапляєте на чудову зелену галявину. М'яка трава похитується, приємно дзижчать комахи, вітерець пестить ваше обличчя, волосся... Перед вами озеро... Вода прозора й мерехтить. Ви повільно йдете берегом уздовж дзвінкого струмочка й підходите до водоспаду... Ви входите в нього, й осяйні струмені очищають вас, наповнюють силою й енергією... А тепер час вертатися. Подумки пройдіть весь свій шлях у зворотному напрямку, вийдіть із яблуневого саду й тільки тоді розплющуйте очі. Основна частина Завдання: – зниження емоційної напруги учасників; – створення атмосфери безпеки в групі; – створення передумов для вільного вираження почуттів. Вправа «Кошенята» Уявіть, що ви – ледачі пухнасті коти і кішечки. Вам хочеться потягнутися. Витягніть руки вперед. Підніміть

	їх високо над головою. Тепер відкиньте назад. Відчуйте, як напружилися ваші плечі. Тягніться якомога сильніше. А зараз опустіть руки з боків. Давайце, кошенята, ще раз потягнемось. Витягніть руки перед собою, піднімайте їх угору над головою, відкиньте назад, якнайдалі. Тягніться сильніше. А зараз швидко опустіть руки. Зверніть увагу на те, наскільки розслаблені ваші руки і плечі. А зараз давайце потягнемось, як справжні коти. Давайце спробуємо дотягнутися до стелі. Витягніть руки прямо перед собою. Тягніть їх якомога вище, піднімаючи над головою. А зараз закиньте руки назад, тягніть назад. Відчуваєте, як напружилися ваші руки і плечі? Тягніться, тягніться. Напруга в м'язах зростає. Чудово! Тепер швидко опустіть руки, хай вони впадуть самі. Як же добре відчувати розслаблення, чи не так? Ви почуваетесь добре, затишно, тепло і ліниво, як кошенята. Гра «Дзеркало» Діти обирають ведучого, він стає в центр, а інші діти – півколом оточують ведучого, який показує різноманітні пози, демонструє різні вирази обличчя. Діти мають повторити їх. Коментар: зміна поз і мімічних етюдів має бути швидкою. За темпом і правильністю стежить дорослий. Релаксаційна вправа «Сонечко і хмарка» Сядьте зручно, заплющте очі, зробіть глибокий вдих і видих. Відчуйте, як із кожним вдихом і видихом хвиля спокою покриває ваше тіло... Уявіть, що ви знаходитесь на березі моря, сонце світить яскраво, шепоче лагідний вітерець. Але вмить сонечко сховалося за хмарку. Відчувається свіжість. Треба напружитись для того, щоб розігрітися. Сонце знову з'явилося, стало дуже спекотно. Вас розморило на сонечку, розслабилось усе тіло, руки, ноги... Заключна частина Рефлексія заняття (обговорення заняття) Ритуал прощання
Заняття 3. Формування довіри. Мета: розвиток згуртованості та формування	Вступна частина Гра-розминка «Шишки» Уявіть собі, що ви – ведмежата і з вами грає мама-ведмедиця. Вона кидає вам шишки. Ви їх ловите і з силою стискаєте в лапах. Але ось ведмежата втомилися і кидають свої лапки вдовж тіла – лапки відпочивають. А мама-ведмедиця знову кидає шишки ведмежатам (повторити 2–3 рази).

довіри до учасників; розвиток почуття власного «Я».	Основна частина Завдання: – розвиток групового процесу; – увага до тілесних відчуттів; – подолання психологічних бар'єрів; – відстеження емоційного стану у дітей. Тілесно-орієнтована вправа «Бурулька» Станьте, заплющте очі, руки підніміть угору. Уявіть, що ви – бурулька. Напружте усі м'язи вашого тіла. Запам'ятайте це відчуття. Необхідно завмерти у цій позі на 1-2 хвилини. Потім уявіть, що під дією сонячного тепла ви починаєте поволі танути, розслаблюючи поступово кисті рук, потім – м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг тощо. Запам'ятайте свої відчуття у стані розслаблення. Виконуйте вправу доти, доки не досягнете оптимального емоційного стану. Цю вправу також можна виконувати, лежачи на підлозі. Вправа «Теплий стілець» Гра «Художник» Уявіть, що ми художники і нам треба намалювати картину на тему «Радість». Візьміть листочки й олівці, намалюйте свою радість так, як вам хочеться. Включається музичний супровід. Потім ведучий підписує назву малюнків, вивішує їх. Обговорення: – Який настрій у тебе зараз? – Чи легко було намалювати картину на її тему? – Чи навчився ти сьогодні створювати собі добрий настрій? – Чи допомогли тобі в цьому товариші? Хто саме? Релаксація «Море» Сядьте у кріслі, не напружуючись. Уявіть море. Ви бачите безмежний водний простір, хвилі, які піднімаються й ростуть, розбиваються на піску просто біля ваших ніг, відкочуються назад. Спостерігайте далі, як хвилі набігають на берег і відкочуються назад. Якщо ви про щось думаєте, ваші думки відносять хвилі. Дивіться на море. Ви дивитеся на хвилі й заспокоюєтеся. Це ваш світ, повний спокою. Ви можете відчутти його в будь-який момент. Розплющте очі. Якщо хочете, посидьте так кілька хвилин. Заклучна частина Рефлексія заняття (обговорення ігор та вправ, які сподобалися на занятті) Ритуал прощання
--	---

Заняття 4. Пропрацювання травматичних переживань. Мета: усвідомлення та вираження власних почуттів; відреагування травматичних переживань та відстеження емоційного стану у дітей.	Вступна частина Гра «Кричимо – шепчемо – мовчимо» Психолог. Уважно стежите за квадратами, які я буду показувати. Якщо побачите червоний – можна стрибати, бігати і кричати, якщо жовтий – можна тільки шепотітися, а якщо синій – потрібно завмерти на місці й замовкнути. Вправа «Дерево» Мета: зняття м'язового напруження, тілесне налаштування. Станьте рівно, ноги разом, руки опущені. Підніміть руки вгору, тримаючи спину рівно, а підборіддя трохи піднято. Уявіть, що ноги – то корені дерева, що вросли в землю, стопи разом і міцно притиснуті до підлоги. Потягніться всім тілом вверху, ніби ви дуже сильне дерево, яке не боїться ніякого буревію та вітру. Ваше тіло струнке, красиве, сильне. За 10 секунд руки плавно опускаються. Зробіть кілька разів повільно вдих-видих та повторіть вправу. Гра «Плутанина» Мета: активізація взаємодії між дітьми, згуртування. Діти утворюють коло, взявшись за руки. Ведучий заплутує коло, пропускаючи одних дітей під руками інших. Завдання дітей – «розплутатись», не роз'єднуючи рук. Потім психолог призначає ведучим дитину. Його завданням стає не тільки заплутати дітей, а й повернути їх до початкового кола. Психолог відслідковує взаємодію дітей між собою, «віддзеркалює» вдалі стратегії ведучої дитини. Основна частина Завдання: – розвиток у дитини почуття безпеки та внутрішньої сили; – робота із страхом вираження психотравмуючих переживань. Вправа «Єднальна нитка» Мета: вираження емоцій та почуттів. Всі сідають в коло. Психолог розповідає: «Тепер ми, передаючи клубок одне одному, будемо розмотувати нитку і говорити про те, що ми відчуваємо, чого хочемо отримати для себе і чого хочемо побажати іншим». Психолог, утримуючи кінець нитки, розповідає про свої почуття, висловлює побажання і передає клубок наступному учаснику. Вправа продовжується. Коли всі
---	--

	діти висловляться і клубок повернеться до ведучого, діти натягують нитку і заплющують очі. Психолог просить дітей уявити, що всі вони складають одне ціле, але кожен з них важливий і значущий для всіх. Вправа «Кольорова людина». Діти роздивляються піктограми почуттів радості, суму, гніву, здивування. Психолог пропонує відобразити на шаблоні (контур людини) кожен з цих станів у кольорі і знайти йому місце в тілі. Після цієї вправи ставляться запитання: – коли у вас виникає почуття радості, суму, здивування, гніву? – що ви робите, аби сум чи гнів перетворити на радість? Гра «Тух-тібі-дух!» Мета: емоційна розрядка, покращення настрою. Психолог розповідає дітям про особливе слово. Це чарівне заклинання проти поганого настрою. Треба ходити по кімнаті, ні з ким не розмовляючи. Як тільки вам захочеться поговорити, зупиніться напроти когось та сердито вимовляйте чарівне слово «тух-тібі-дух». Інша дитина має тихо стояти і слухати вас. Але якщо вона захоче, то зможе вам відповісти тим самим: три рази сердито промовити «тух-тібі-дух». Релаксаційна вправа «Шалтай-Бовтай» Мета: зняття напруження, розслаблення м'язів. Заключна частина Рефлексія заняття. Малювання своїх почуттів. Ритуал прощання.
Заняття 5. Робота з агресією. Мета: навчити дітей усвідомлювати свої почуття; від реагування агресії та пошук соціально-прийнятних форм вираження	Вступна частина Гра-рухлива «Дощик з клею» Мета: зняття напруження, сприяння спільній взаємодії, згуртуванню. Дітям пропонують стати один за одним і покласти руку на плече того, хто стоїть попереду. Потім психолог розповідає, що пройшов дощик з клею, діти приклеїлися і їм неможливо розклеюватися. Після цього діти за командою ведучого починають рухатись. Якщо діти прилаштувалися рухатись, гру можна ускладнити. Наприклад, пройти під чимось, обійти навколо обруча, пройти ніби гусячим кроком. Основна частина Завдання: – навчити способам опанування агресією, гнівом, роздратуванням;

агресивних переживань.	– тренування навичок саморегуляції; – відстеження емоційного стану у дітей. Гра «Долоні» Мета: відстеження емоційного стану у дітей. Діти обводять свою долоню фломастером на папері і розмальовують, хто як забажає. Розмальовані долоньки розкладаються у довільному порядку. Діти за бажанням «вітаються» руками з намальованими долоньками, які їм сподобались. Психолог звертає увагу дітей на те, з якими долоньками було приємніше вітатися, які вони викликали почуття (можливо, тривогу, неприязнь). Обговорення малюнку на тему «Бійка» Психолог показує малюнок, на якому зображені хлопці, які б'ються, і пропонує вигадати, чому вони побилися, чим закінчиться бійка, чи будуть вони шкодувати про те, що вони побилися і як можна було вчинити по-іншому? Гра «Конкурс художників» Мета: зниження агресивності та страхів. Психолог заздалегідь готує чорно-білі малюнки якогось казкового агресивного персонажа (можливо, з мультфільму чи комп'ютерної гри). Він пропонує дітям пограти у художників, які мають зробити цей малюнок добрим. Всім дітям роздають заздалегідь підготовлені малюнки, до яких вони домальовують «добрі деталі»: або пухнастого хвоста, або яскраві прикраси і т.д. Гра «Два барани» Мета: зняття невербальної агресії, сприяти соціально-прийнятним способом вираженню гніву, зняття емоційного та м'язового напруження. Психолог розділяє дітей на пари і промовляє: «Рано-вранці два баранчики зустрілися на мосту». Діти, широко розставивши ноги, нахиливши тулуб вперед, тиснуть долонями та лобом. Завдання протистояти одне одному, не зсуваючись з місця, якомога довше. Можна вимовляти звуки «Бе-е-е». Тут важливо дотримуватися техніки безпеки, слідкуючи за дітьми, аби вони не травмували один одного. Вправа «Рубаємо дрова» Мета: звільнення від накопиченої агресивної енергії, зняття напруження. «А хто з вас коли-небудь рубав дрова? Хто може показати, як це робити? Як необхідно тримати сокиру, в якому положенні ставити ноги? Ставайте так, аби
------------------------	--

	навколо вас було багато місця. Уявіть, що вам необхідно нарубати дров. На пеньок поставте колоду, тримайте сокиру над головою та з силою опускайте вниз, промовляючи звук «Ха!». Можна розділитися по парах і по черзі рубати по колоді».
	Заключна частина Рефлексія заняття (робота з пластиліном на вільну тему) Ритуал прощання
Заняття 6. Робота із страхами. Мета: допомога у подоланні страхів; відстеження емоційного стану.	Вступна частина Ритуал привітання. Розминка (гра «Ласкаве ім'я» або «Ласкаві слова») Гра «Хвилина пустощів» Психолог за сигналом (удар у бубон, калатання дзвіночком) пропонує дітям попустувати: бігати, стрибати, перекидатися. За другим сигналом усі витівки припиняються. Вправа повторюється кілька разів.
	Основна частина Завдання: – зміна ставлення до страху; – навчання способам подолання страху; – відреагування значущих емоційних станів; – тренування умінь саморегуляції. Гра «Чарівний мішок» Мета: учити дітей усвідомлювати свій емоційний стан, звільнятися від негативних емоцій. Профілактика тривожності, боязкості, невпевненості у собі. Перед цією грою необхідно обговорити з дітьми, який у них зараз настрій, що вони відчувають, можливо, ображені на когось тощо. Потім психолог пропонує кожній дитині скласти у «чарівний мішок» усі негативні емоції: злість, образу, сум тощо. Цей мішок з усім поганим, що в ньому є, викидається. Психолог може запропонувати самій дитині викинути його. Добре, якщо психолог також складе до цього мішка й власні негативні емоції. Можна використовувати ще один «чарівний мішок», з якого дитина може взяти собі ті позитивні емоції, які забажає. Вправа «Малюємо почуття» Візьміть папір і намалюйте, як ви зараз почуваетесь. Підберіть найвдаліші кольори. Ви можете малювати лінії, кола, візерунки або усе, що вам хочеться. Я буду ходити по рядах, і ви мені скажете, яке почуття

	хочете висловити своїм малюнком. Я запишу це слово, і ви зможете його потім переписати на свою картинку. Якщо діти вже вміють писати, вони мають самі написати назву почуття на аркуші. Важливо, щоб кожна дитина змогла показати свій малюнок, а ви позитивно оцінили його: так, щоб діти зрозуміли, що таке малювання – гарний спосіб помітити й назвати свої власні почуття. Поговоріть із дітьми і про те, що вони можуть робити й роблять, коли їм нудно; коли вони хвилюються; коли ревнують... Обговорення: – Яке почуття тобі найбільше подобається? – Яке почуття тобі не подобається? – З яким почуттям ти йдеш ранком у школу? – Коли ти радієш? – Коли тобі страшно? – Коли ти злишся? Заклучна частина Рефлексія заняття (обговорення ігор і вправ, які сподобались дітям) Ритуал прощання
Заняття 7. Робота з тривожністю. Мета: зниження рівня тривожності; відстеження емоційного стану.	Вступна частина Гра «Побажання» Ведучий. Тепер виконаймо ще одне завдання. Я приніс коробочку, в яку ми з вами спробуємо зібрати багато різних побажань, вони допоможуть і нам, і іншим людям стати радісними. Для цього ви будете проговорювати своє побажання, а я допоможу його записати. Ми покладемо його в цю чарівну коробочку. Коли вам стане сумно або буде поганий настрій, ви можете відкрити коробочку. Вона допоможе вам знову стати радісними. Рефлексія – Який настрій у тебе зараз? – Чи потрібна тобі така коробочка? Як часто? Гра-руханка «Гусінь» Дітям пропонують стати, поклавши руки одне одному на плечі, перша дитина тримає м'ячика на витягнутих руках, інші затискають м'ячики між своїм животом і спиною сусіда. Торкатися руками до м'яча заборонено. «Гусінь» має пройти по маршруту, який вказує дорослий або перша дитина. Коментар: дорослий регулює швидкість руху «гусені», щоб запобігти падінню дітей. Основна частина

	Завдання: – розвиток уміння керувати собою у хвилюючих ситуаціях; – підвищення самооцінки; – відреагування значимих емоційних станів; – тренування навичок саморегуляції. Етюд «Насос і м'яч» Гра «Зайці і слоники» «Діти, я хочу вам запропонувати гру, яка називається «Зайці і слоники». Спочатку ми з вами будемо зайчиками – боягузами. Скажіть, коли заєць чуває небезпеку, що він робить? Правильно, тремтить. Покажіть, як він тремтить. Притискає вуха, весь стискається, намагається стати маленьким і непомітним, хвостик і лапки його трусяться». Діти показують. «Покажіть, що роблять зайці, коли чують кроки людини?» Діти розбігаються по «кущах» – групі, ховаються. «А що роблять зайці, якщо бачать вовка?...». Психолог грає з дітьми протягом кількох хвилин. «А тепер ми з вами будемо слонами, великими, сильними, сміливими. Покажіть, як спокійно, розмірено, велично і безстрашно ходять слони. А що роблять слони, коли бачать людину? Вони бояться її? Ні. Вони дружать з нею і, коли її бачать, спокійно продовжують свій шлях. Покажіть, як. Покажіть, що роблять слони, коли бачать тигра...». Діти протягом кількох хвилин зображують безстрашного слона. Після проведення вправи, діти сідають у коло й обговорюють, ким їм більше сподобалося бути і чому. Гра «Паперові м'ячики» Візьміть кожен по великому шматку старої газети, зімніть і зробіть із нього гарний, пружний м'ячик. Тепер розділіться, будь ласка, на дві команди, і нехай кожна вишикується в лінію так, щоб відстань між командами становила приблизно чотири метри. За моїм сигналом ви почнете кидати м'ячі на сторону супротивника. Сигнал буде таким: в При готувалися! Увага! Почали!». Гравці кожної команди прагнуть якнайшвидше закинути м'ячі, які опинилися на їхній стороні, до супротивника. Почувши сигнал «Стоп!», вам треба буде припинити кидатися м'ячами. Виграє та команда, на чий стороні виявиться менше м'ячів. 1 не перебігайте, будь ласка, через розділову лінію. Релаксація «Політ птаха» Уявіть, що ви – птах, крила якого міцно стиснуті. З'єднайте лопатки, напружте спину так сильно, як
--	--

	тільки можете. Ви відчуваєте напругу. А тепер повільно, не кваплячись, звільняйте свої м'язи. Ваші крила розправляються. Стають сильними і легкими, невагомими. Ви відчуваєте розслаблення. Повторіть вправу 5–7 разів. Заключна частина Рефлексія заняття (малювання на вільну тему під спокійну музику) Ритуал прощання
Заняття 8. Розвиток впевненості в собі. Мета: набуття впевненості в собі, відстеження емоційного стану у дітей.	Вступна частина Гра «Добрі слова» Діти по черзі звертаються одне до одного, закінчуючи речення: «Привіт, я радий тебе бачити...». Необхідно сказати щось гарне, приємне, але обов'язково від щирого серця, відверто. Основна частина Завдання: – розвиток здатності до саморозкриття; – розвиток навичок впевненої поведінки; – формування позитивної самооцінки. Вправа «Розповімо й покажемо» Діти стають півколом навпроти психолога й повторюють за ним слова й рухи. Психолог. Один, два, три, чотири, п'ять (по черзі загинають пальці правої руки), можемо всі ми показати (ритмічно плескають у долоні). Це лікті – їх торкнемося (обхоплюють долонями обидва лікті), праворуч, ліворуч ми гойднемося (виконують нахили праворуч і ліворуч). Це плечі – їх торкнемося (кладуть долоні на плечі), праворуч, ліворуч ми гойднемося (нахиляються праворуч і ліворуч). Якщо ми вперед гойднемося (нахил уперед), то колін ми торкнемося (торкаються колін). Один, два, три, чотири, п'ять (по черзі загинають пальці лівої руки), можемо все ми показати (ритмічно плескають у долоні). Гра «Розкажи про те, що тобі подобається в собі» Психолог пропонує дітям по черзі розповісти про те, що вони люблять, цінують і приймають у собі, про те, що дає їм почуття впевненості. Якщо виникають складнощі, психолог сам відзначає позитивні риси, властиві дитині. Гра «Чарівний стілець» <i>Мета: профілактика тривожності у дітей, підвищення самооцінки, поліпшення взаємин між дітьми.</i> У цю гру можна грати з групою дітей протягом тривалого часу.

	Попередньо психолог повинен довідатися «історію» імені кожної дитини – його походження і що воно означає. Крім цього, треба виготовити корону і «Чарівний стілець» – він повинен бути обов’язково високим. Психолог проводить невелику вступну бесіду про походження імен, а потім говорить, що буде розповідати про імена всіх дітей групи (група не повинна бути більшою 5–6 дітей), причому, імена тривожних дітей краще називати в середині гри. Той, про чие ім’я розповідають, стає королем. Протягом усієї розповіді про його ім’я він сидить на троні в короні. Наприкінці гри можна запропонувати дітям придумати різні варіанти їхніх імен (ніжні, ласкаві). Можна також по черзі розповісти щось гарне про короля. Вправа «Закінчити речення» Психолог пропонує дітям по черзі закінчити речення: «Я вмю...», «Я зможу...». Коли дитина вимовить закінчення фрази, усі плескають у долоні. Заклучна частина Рефлексія заняття. Вправа «Скарбничка досягнень». Ритуал прощання
Заняття 9. Розвиток комунікативних навичок. Мета: зняття бар’єрів міжособистісного спілкування, корекція комунікативних настанов.	Вступна частина Гра-руханка «Дощик із клею» (поворюється) Основна частина Завдання: – створення ситуації прийняття групою однолітків; – пропрацювання бар’єрів міжособистісного спілкування; – надання взаємної психологічної підтримки. Гра «Тінь» Вправа «Сліпий та поводитир» Гра «Попросити іграшку» Мета: навчити дітей ефективним способам спілкування. Вербальний варіант. Група ділиться на пари, один з учасників пари (учасник 1) бере в руки предмет, наприклад, іграшку, зошит, олівці і т. д. Інший учасник (учасник 2) повинен попросити цей предмет. Інструкція учасникові 1: "Ти тримаєш в руках іграшку, яка дуже потрібна тобі, але вона потрібна і твоєму приятелю. Він буде у тебе її просити. Постарайся залишити іграшку у себе і віддати її тільки у тому випадку, якщо тобі дійсно захочеться це зробити". Інструкція учасникові 2: "Підбираючи потрібні слова, постарайся попросити іграшку так, щоб тобі її віддали".

	Потім учасники 1 і 2 міняються ролями. Невербальний варіант. Вправа виконується аналогічно попередній, але з використанням тільки невербальних засобів спілкування (міміки, жестів, дистанції і т. д.). Після проведення обох його варіантів (вербального і невербального) можна обговорити вправу. Діти по колу можуть поділитися своїми враженнями і відповісти на питання: "Коли було легше просити іграшку (чи інший предмет)?", "Коли тобі дійсно хотілося її віддати? Які треба було вимовити слова"? Цю гру можна повторювати кілька разів (у різні дні), вона буде корисна особливо тим дітям, які часто конфліктують з однолітками, оскільки в процесі виконання вправи вони придбавають навички ефективної взаємодії. Вправа «Підтримка». Діти діляться на пари. Одна дитина буде падати, інша — її ловити. Той, хто ловить, трохи присідає на 70 см позаду. Той, хто падає, стає спиною до свого партнера, заплющує очі, розслаблюється й падає на руки другої дитини. Важливо не підстраховувати себе під час падіння. Партнери міняються місцями, щоб кожен зміг і ловити, і падати. Психолог стоїть поруч із тим, хто ловить, аби при потребі допомогти йому. Вправа розвиває довіру до людей. Обговорення – Що ти відчував, коли падав (ловив)? – Як ти почувався після падіння (після того, як піймав)? Заключна частина Рефлексія заняття. Малювання спільного малюнка. Ритуал прощання.
Заняття 10. Підсумкове заняття. Завершення. Мета: закріпити вміння розуміти себе та оточуючих, вміння співпрацювати.	Вступна частина Гра-розминка «Ласкаві слова» (повторюється) Основна частина Завдання: – закріплення навичок саморегуляції; – завершення групової роботи. Вправа «Клубочок» (повторюється) Гра «Компліменти» Мета: встановлення позитивного емоційного настрою. Діти по черзі стають в коло, а інші учасники кажуть їм компліменти. Гра «Плутанина» (повторюється)

	Гра «Подаруй сердечко» Мета: розвиток самоприйняття та впевненості в собі. Психолог пропонує дітям взяти з коробки по одному паперовому сердечку і подарувати його сусіду зліва зі словами: «Я дарую це – і цей камінчик, тому що ти най...». Вправа «Моя зоряна планета» Мета: закріплення умінь розуміти себе та навколишніх, позитивне налаштування на майбутнє. Дітям пропонують намалювати себе у майбутньому, в якому вони будуть жити на одній із зоряних планет. Психолог пояснює, що дітям необхідно дуже добре уявити: як буде ця планета виглядати, про кого буде піклуватись на ній дитина, чим люди будуть там займатись і якими будуть стосунки між жителями планети. Заключна частина Рефлексія заняття. Підведення підсумків. Обговорення спільної роботи протягом усіх занять. Ритуал прощання.
--	---

Значущу роль в процесі проведення всіх ігор і вправ з дітьми виконують влучні запитання, які ставить психолог, оскільки саме він скеровує хід гри, поведінку учасників та рефлексію, а також сприяє ефективності тієї чи іншої гри у досягненні поставленої мети. Психолог може оцінити ефективність роботи з дітьми за допомогою бесіди з дітьми та їх батьками шляхом спостереження або додаткового анкетування (за згодою).

**Потреби дитини
відповідно до вікових особливостей**

<i>Категорія осіб</i>	<i>Основні заходи психологічного супроводу</i>
Діти дошкільного віку (3–6 років) (Увага та турбота)	Використання ігрових технік, ляльок, іграшок для вираження емоцій та сприйняття інформації.
	Забезпечення постійного контакту з рідними або іншими близькими дорослими.
	Використання простих та конкретних слів для пояснення складних понять.
Діти молодшого шкільного віку (7–10 років) (Розвивальні та творчі заняття)	Спілкування з дитиною на її рівні, використовуючи її власні слова та терміни.
	Підтримування вільного висловлення почуттів, визнавши їх як важливі та природні.
	Використання методів та технік, які сприяють розвитку та вираженню почуттів.
	Організація інтерактивних групових занять для підтримки соціального та емоційного розвитку.
Діти старшого шкільного віку (11–18 років) (Сприяння соціальній адаптації)	Спілкування з дитиною як з рівним партнером, надаючи їй можливість висловлювати свої думки та почуття.
	Робота з дитиною над зміцненням соціальних зв'язків.
	Заохочування дитини до аналізу своїх почуттів та думок.
	Підтримування відкритого спілкування і забезпечення конфіденційності розмови.
	Залучення до соціальних проектів та заходів.

**Заходи, спрямовані на розвиток
комунікативних навичок та емоційної стійкості**

1. **Дихальні вправи:** Навчання дітей технікам дихальної гімнастики може допомогти їм знижувати рівень стресу та тривоги. Наприклад, вправа «4–7–8»: дихаючи через ніс, рахувати до 4; утримувати подих на 7 секунд; видихати повільно через відкриті уста, рахуючи до 8.

2. **Медитація та уява:** Проведення коротких сеансів медитації або уявних подорожей, під час яких діти можуть відпочити та зосередитися, допоможе їм знизити рівень стресу та відновити емоційну рівновагу.

3. **Творчі вправи:** Залучення дітей до творчих процесів, таких як малювання, письмо віршів або створення музики, може допомогти їм виразити свої почуття та емоції, а також знайти засоби для їхнього розуміння та подолання.

4. **Гра в рольові ігри:** Створення ситуаційних ігор, де діти можуть відтворити різні сценарії та вирішувати конфліктні ситуації, допоможе їм розвивати навички комунікації, співпраці та саморегуляції.

5. **Позитивне мислення:** Сприяйте формуванню позитивного способу мислення у дітей шляхом стимулювання висловлення вдячності та оптимізму, навчання їх шукати позитивні аспекти у складних ситуаціях.

6. **Журнал почуттів:** Запропонуйте дітям вести щоденник почуттів, де вони можуть записувати свої емоції, думки та досвіди. Це допоможе їм краще розуміти свої почуття та виявляти патерни в їхній емоційній динаміці.

7. **Фізична активність:** Сприяйте заняттям спортом або фізичною активністю, яка може допомогти зняти стрес та поліпшити настрій дітей.

8. **Техніки глибокого розслаблення:** Вчіть дітей різним технікам глибокого розслаблення, таким як прогресивне

м'язове розслаблення або йога-дихання, для зниження напруги та стресу.

9. Групові вправи на співпрацю: Організуйте групові завдання, де діти можуть спільно розв'язувати завдання та вирішувати проблеми, сприяючи розвитку навичок комунікації та співпраці.

10. Практика вдячності: Запропонуйте дітям виконувати щоденне завдання, наприклад, записувати кожен день 3 речі, на які вони вдячні. Це допоможе їм зосередитися на позитивних аспектах свого життя.

11. Релаксаційні аудіозаписи: Записуйте аудіозаписи з релаксаційними вправами та медитаціями, які діти можуть слухати для зняття напруги та покращення самопочуття.

12. Рольові ігри для вираження емоцій: Залучайте дітей до рольових ігор, де вони можуть відтворювати різні ситуації та виражати свої емоції через гру.

13. Техніка «Стоп-дихай-думай»: Навчіть дітей використовувати цю техніку у ситуаціях стресу: зупинитися, глибоко вдихнути та видихнути, а потім обдумати можливі варіанти дій.

14. Інтерактивні ігри для розвитку емоційного інтелекту: Використовуйте настільні або онлайн-ігри, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, які допоможуть дітям краще розуміти та керувати своїми емоціями.

Картка психологічного супроводу дитини

Прізвище, ім'я дитини _____ Вік _____ Особливості розвитку _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	Родина ПІБ батька (піклувальника) _____ _____ ПІБ матері (піклувальника) _____ _____ ПІБ сестри/брата _____ _____ _____ _____ _____
---	---

Особливості травматизації рідного (батька, матері, піклувальника, або особи, яка виконує обов'язки по догляду за дитиною) _____

Особливості психоемоційного стану дитини _____

Заходи, що використовувалися для стабілізації психоемоційного стану дитини _____

Реакція на травму рідного _____

Продовження Додатку 4

Результати діагностики сприйняття рідного _____

1 Зустріч

Мішень _____

Заходи _____

Домашнє завдання _____

Досягнення

2 Зустріч

Мішень _____

Заходи _____

Домашнє завдання _____

Досягнення

3 Зустріч

Мішень _____

Заходи _____

Домашнє завдання _____

Досягнення

**Методики для первинного скринінгу
психоемоційного стану дитини
(рекомендований перелік)**

1. Діагностика психоемоційного стану:

Проективна методика «Айсберг» (Юлія Святенко).

Кольоровий тест М. Люшера.

Методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності й настрою (САН).

Спосіб діагностики психоемоційного стану дитини (Діана Похілько).

Графічна методика «Кактус».

2. Діагностика сприйняття рідного:

Кольоровий тест відношення (Бажин Є. Ф. та Еткінд О. М.)

МАК карти (портретні колоди).

**Рекомендації (просвітницького спрямування)
батькам/піклувальнику щодо психоемоційного
стану дитини або можливих емоційних реакцій
в певних ситуаціях**

Психоедукація для батьків спрямована на надання батькам необхідних знань, навичок і підтримки для ефективної взаємодії зі своїми дітьми та створення позитивного психологічного середовища в сім'ї.

Психоедукація може включати:

- Розуміння дитячої реакції на втрату: навчання батьків розпізнавати та розуміти емоційну реакцію своєї дитини на втрату.
- Підтримка в горі: надання порад щодо способів підтримки дітей в період горя, включаючи розмови про втрату та спільні способи вираження емоцій.
- Створення нових звичок: допомога у створенні нових звичок для дітей після втрати, забезпечення стабільності та безпеки.
- Підтримка власного емоційного стану: навчання батьків методам самодопомоги та технікам подолання стресу в умовах втрати.
- Розуміння власних емоцій та реакцій: надання психологічної підтримки батькам у їх власному переживанні горя та підтримки дітей.

Дитячі пісні

Черепаха – аха-аха...

Слова: *Ганна Чубач*

Черепаха – аха-аха
У воді сиділа-діла,
Черепаха – аха-аха
Свої ніжки мила-ила.

Крокодили-дили-дили
Пропливали-али-али,
Черепаху-аху
Налякали-али-али.

Черепаха – аха-аха
На піску сиділа-діла,
Черепаха – аха
Свою спинку гріла-іла.

Два удави-ави-ави
Проповзали-али-али,
Черепаху – аху
Налякали-али-али.

Черепаха – аха-аха
У траві сиділа-діла,
Черепаха – аха
Конюшинку їла-їла.

Понад нею гуси-уси
Пролітали-али-али,
Черепаху – аху
Налякали-алиали.

Черепаха – аха-аха
На камінчик сіла-іла,
Черепаха – аха
Перелякано тремтіла.

Ну, а потім-отім-отім
Піднялась на крила-ила
І за хмари-ари-ари
Полетіла-іла-іла.

І маленькі діти знають:
Черепахи не літають.
А коли багато страху,
То злетить і черепаха!

Аха-аха-аха, черепаха.

Булька

Слова: *Назар Савко*

Буль-буль-буль-буль!..
Буль-буль-буль-буль!..

Вилізаю з носика
В песика Бурмосика,
А у бегемотика
Вилітаю з ротика.
Звуть мене всі буль,
Буль-буль-буль-буль!..

Приспів:
Булька! Булька!
Я – весела булька!
Кругла, наче кулька,
Бульбашка! Я – булька!

Мої сестри – бульки,
Родом із каструльки,
В гості запросила
Тітонька із мила.
Звуть її всі буль,
Буль-буль-буль-буль!..

Приспів.

В морі рибки тюльки
Теж пускають бульки:
Буль-буль-буль...
А старенький рак
Булькає ось так:
Буль-буль-буль...
І поважний морж
Робить це також:
Буль-буль-буль...
А тепер бігом
Булькаєм разом!
Приспів.

Буль-буль-буль-буль!..
Буль-буль-буль-буль!..
От така я булька!
Буль-буль-буль-буль!..
Буль-буль-буль-буль!..

Киця-кицюня

Слова: *Ігор Білик*

У маленькій, у хатині
На тепленькій кожушині
Хтось дрімає, хтось муркоче,
Спозаранку спатки хоче.
Увесь вечір, цілу нічку
Не зімкнула вона вічки,
Все шукала хитру мишку,
Натрудилась вона трішки.

Приспів:

Киць-киць-киць-киця, киця-кицюня,
Мур-мур-мур-мурка, мурка-манюня,
Киць-киць-киць-киця, киця-кицюня,
Мур-мур-мур-мурка, мурка-манюня.

До обіду, до смачного
Вона є завжди готова,
Ніжно лапка личко мие
Ще й зарядку зробить шия,
Киця любить, киця мріє,
Що матуся їй налиє
Білу-білу і густеньку
Сметаночку смачненьку.

Приспів.

День проходить, день минає,
Киця хвостиком махає
Вона знов чекає нічку,
Щоб спіймати хитру мишку.

Приспів.

Два веселі гусі

Українська народна пісня

Жили у бабусі два веселих гусі:
Один – сірий, другий – білий,
Два веселих гусі!
Один – сірий, другий – білий,
Два веселих гусі!

Мили гусі лапки десь біля канавки,
Один – сірий, другий – білий,
Десь біля канавки!
Один – сірий, другий – білий,
Десь біля канавки!

Ой, кричить бабуся: «Десь пропали гусі!»
Один – сірий, другий – білий,
Гусі мої, гусі!
Один – сірий, другий – білий,
Гусі мої, гусі!

Вийшли, вийшли гусі – кланялись бабусі!
Один – сірий, другий – білий,
Кланялись бабусі!
Один – сірий, другий – білий,
Кланялись бабусі!

Тішиться бабуся, що знайшлися гусі,
Один – сірий, другий – білий,
Гусі її гусі!
Один – сірий, другий – білий,
Гусі її гусі!

Лисичка

Українська народна пісня

Я лисичка, я сестричка
Не сиджу без діла,
Я гусятка пасла, | (2)
Полювать ходила

А сьогодні у неділю
Треба відпочити,
Свою хатку гарнесенько | (2)
Треба прикрасити

А щоб краще, а щоб краще
Була моя хата,
Піти треба у гайочок, | (2)
Квіточок нарвати.

Кап-кап

Слова: Наталія Май

Хмарка біла-біла в небі голубім
Раптом потемніла і почувся грім,
Дощик не барився, він співав пісні,
У вікно настукував мені.

Дощик капає зі стріхи, кап-кап-кап,
Я ступаю тихо-тихо, кап-кап-кап,
Сумно йти мені по суші, кап-кап-кап,
Я гуляю по калюжах, кап-кап-кап...

Крапельки сріблясті – дощику, привіт!
Умивають рясно цілий білий світ,
Всім навколо сумно, я одна сміюсь,
Я дощу ні краплі не боюсь.

Дощик капає зі стріхи, кап-кап-кап, |
Я ступає тихо-тихо, кап-кап-кап, |
Сумно йти мені по суші, кап-кап-кап, |
Я гуляю по калюжах, кап-кап-кап... | (3)

Кап-кап-кап... Кап-кап-кап...
Кап-кап-кап... Кап-кап!

Два півники

Дитяча пісня-гра

Два півники, два півники
Горох молотили,
Дві курочки-чубарочки
До млина носили.

Цап меле, цап меле,
Коза насипає,
А маленьке козенятко
На скрипочці грає.

Танцюй, танцюй, козуленько,
Ніженьками туп, туп,
Татусенько з матусею
Принесуть нам круп, круп.

А вовчок-сірячок
З лісу виглядає,
На маленьке козенятко скоса поглядає.

Капітошка
Пісня з м/ф "Капітошка"

Слова: *Наталія Гузеєва*

Капітошка я-а малий,
Мені всі друзі я такий
І пісенька моя дзвінка,
І пісенька моя дзвінка,
Як голос у струмка.

Ля-ля-ля-ля-ля. Ля-ля, ля-ля
Ля-ля-ля-ля-ля. Ля-ля, ля-ля

Я хі-хі-хі-хі-хі, я ха-ха-ха-ха-ха
Яка я друзям втіха,
Я так буває розсміюсь,
Що лусну сам зі сміху.

Я ха-ха-ха-ха-ха, я буль-буль-буль-буль-буль
Новенькі плеснуть ріжки
І вже танцюють по землі
Мені босенькі ніжки.

Капітошка я-а малий,
Мені всі друзі я такий
І пісенька моя дзвінка,
І пісенька моя дзвінка,
Як голос у струмка.

Ля-ля-ля-ля-ля. Ля-ля, ля-ля
Ля-ля-ля-ля-ля. Ля-ля, ля-ля
Ля-ля-ля-ля-ля, ля-ля-ля-ля-ля.
Ля-ля-ля-ля-ля, ля-ля-ля-ля-ля.
Ля-ля-ля-ля-ля, ля-ля-ля-ля-ля.

Десь тут була подоляночка
Гаївки: Танець-гра

Десь тут була подоляночка,
Десь тут була молодесенька,
Тут вона сіла, тут вона впала,
До землі припала,
Личка не вмивала, бо води не мала.
Ой устань, устань, подоляночко,
Ой устань устань, молодесенька!
Вмий своє личко, личко біленьке
Біжи до Дунаю, бери молоденьку,
Бери ту, що скраю!

Загадки для дітей 3-5 років

1. Що з підлоги не піднімеш за хвіст? (Клубок ниток)
2. Хто в мишоловці отримає безкоштовний сир? (Друга миша)
3. Чотири вушка, два черевця. (Подушка)
4. Під одним капелюхом чотири братики. (Стіл)
5. Восени в лісі бродить похмурий і голодний. (Вовк)
6. Хто возить на собі свій будинок? (Равлик бо черепаха)
7. У дворі жовті кульбабки клюють зернятка. (Курчата)
8. За свічкою бігають білі овечки. (Верба)
9. Її не лякають, а вона тремтить. (Осика)
10. Хто приходить без кисті та без фарб перефарбовувати листя на деревах? (Осінь)
11. Хто відчиняє ворота без ніг і рук? (Вітер)
12. Маючи повний рот зубів, поїсти не бере. (Гребінець)
13. У кутку стою в ясний день, гуляти ходжу в непогожий день. (Парасолька)
14. Ходить, ходить, але з місця не сходить. (Годинник)
15. Солоні в банці, а зелені на грядці. (Огірки)
16. Зайчик вийшов погуляти, а лап у зайця рівно... (Чотири, а не п'ять)
17. Подивися на пташку ти, ніг у пташки рівно ... (Дві, а не три)
18. У Оксанки та Іринки триколісні є ... (велосипеди, а не санки)
19. Темна і чорна вона на півдні, а білою буває на півночі. (Ніч)
20. Чорній кішці пробратися в будинок найкраще ... (Коли двері відкриті, а не вночі)
21. Під яким кущем сидить заєць у дощ? (Під мокрим)

Загадки для дітей 6–8 років

1. Виглядає як жираф, а розміром менший. (Дитинча жирафа)
2. Якого немає в річці каміння? (Сухого)
3. Як зловити тигра, розфарбованого в клітинку? (Всі тигри смугасті, в клітинку їх не буває)
4. Чому синичка може з'їсти жменьку зерна, а коня не може? (Коня вона не з'їсть, бо їй стільки не треба)
5. Хто змушує весь час зайця почекаати? (Вовк із «Ну, постривай!»)
6. Що не можна з'їсти, але можна приготувати? (Домашнє завдання)
7. У кімнаті вимкнене світло, як в ній відшукати чорну кішку? (Включити світло)
8. Яким стане зелене рятувальне коло, якщо його кинути в Чорне море? (Мокрим)
9. Термометр показує +20 градусів. А два такі термометри скільки покажуть? (+20 градусів)
10. Мене звуть Сергій. Моя сестра має тільки одного брата. Як звуть брата моєї сестри? (Сергій)
11. У парку 9 лавок. П'ять пофарбували. Скільки стало в парку лавок? (9)
12. Розмішувати чай краще якою рукою? (Розмішувати краще ложечкою)
13. У кожної з трьох сестер було по братові. Скільки всього було братів? (Один)
14. Ви випередили ковзаняра, який був на другій позиції. На якому місці тепер ви? (Обігнавши ковзаняра, ви посіли його місце, тобто – друге)
15. Яке колесо не буде крутитися під час лівого розвороту? (Запасне колесо)
16. На що найбільше буде схожа половина мандарину? (На другу половину мандарину)
17. Якщо о першій годині ночі йде сніг, чи можна очікувати через 24 години на сонячну погоду? (Ні, тому що через 24 години буде знову ніч)
18. По чому літають птахи? (По повітрі)

19. Йшла бабуся у місто, зустрілися їй два дідуся, у кожного з яких було по одному мішку. В кожному мішку було по цуценяті. Скільки всього людей йшло в місто? (Тільки бабуся, бо дідуся йшли їй на зустріч, тобто з міста)

20. На новій вішалці висять тільки куртки, на старій – головні убори. На який вішалці висять кросівки? (Ні на якій)

21. Наталя – внучка Світлани. Світлана – сусідка Ані. Ким доводиться Світлана Наталі? (Бабусею)

22. На яке питання ніколи ніхто не відповість «так»? (Ти спиш?)

23. У 10-поверховому будинку є ліфт. Всього на першому поверсі живе 3 людини. Від поверху до поверху кількість мешканців збільшується втричі. Яку кнопку в ліфті натискають найчастіше? (1)

24. У Юлиної мами 5 дочок: Оля, Катя, Ніна, Аня. Як звуть п'яту дочку? (Юля)

25. Що не тоне у воді та не горить у вогні? (Лід)

26. Що важче – 1 кг заліза або 1 кг вати? (Вони однакові за вагою)

27. Який із місяців коротший за інші? (Лютий)

28. Летіла зграя качок: три в ряд, дві попереду, одна посередині, дві позаду. Скільки всього качок летіло? (Три)

29. Хто зможе втримати слона? (Шахіст)

30. З якого крану не можна налити воду? (З будівельного)

31. Якщо три кішки ловлять трьох мишей за 3 хвилини, то за скільки хвилин одна кішка зловить мишу? (3 хвилини)

32. Собака прив'язана до п'ятиметрової мотузки, а пробігла 100 метрів. Як їй це вдалося? (Мотузка ні до чого не була прив'язана)

33. На дереві сидить 5 птахів. Мисливець підстрелив одну з них. Скільки на дереві залишилося птахів? (Жодної, бо інші просто полетіли)

Загадки для дітей 9–10 років

1. У двох трактористів був брат Іван, але у Івана немає братів. Як це можливо? (Трактористи були жінками)
2. Коли ми говоримо «10», а дивимосся на цифру «2»? (Тоді, коли дивимосся на стрілки годинника)
3. Коли доба коротша: влітку або взимку? (Однаково)
4. Троє коней пробігло 10 кілометрів. А скільки кілометрів пробіг один кінь? (10 кілометрів)
5. Скільки тварин було в ковчегу Мойсея? (Жодного, бо ковчег був у Ноя)
6. До річки підійшли двоє людей. На березі знаходиться човен, який витримає тільки одного. Однак обидві людини змогли дістатися на протилежний берег. Як вони переправилися? (Вони знаходилися на різних берегах)
7. Вареним викидають, а сирим не їдять. Що це таке? (Лавровий лист)
8. В якому випадку руки можуть бути трьома займенниками? (Коли їх ви-ми-ти)
9. Петро народився 22 лютого. До 25 років свій день народження він відзначав взимку, а потім – влітку. Як це можливо? (Він переїхав жити в південну півкулю)
10. Чи можливо поставити мотузку вертикально? (Так, якщо її намочити та заморозити)
11. Коли годинник б'є 14 разів, що це за година? (Потрібно ремонтувати годинник, бо максимально він може бити 12 разів)
12. Чому взимку птахи летять на південь? (Вони не можуть піти туди пішки)
13. У 32 воїнів один командир (Зуби та язик)
14. Чому лягає корова? (Тому, що сідати не вміє)
15. Від чого плаває гусак? (Від берега)
16. Хто говорить на всіх мовах? (Ехо)
17. Де знаходяться ліси без дерев, океани без води, міста без будинків (На карті)
18. На голе тіло, яку прикрасу не одягнеш? (Брошка)
19. Хто сидючи ходить? (Шахіст)
20. Що у слона довше за хобот? (Соплі)

21. Що буде з жовтою хусткою, якщо її покласти на 10 хвилин у воду? (Вона намокне)
22. Якщо викупати гнідого коня, яким він стане? (Мокрим)
23. Край світу де знаходиться? (Там, де тінь починається)
24. Чому гавкає собака? (Тому, що говорити не вміє)
25. Що знаходиться між вікном і дверима? (Літера «І»)
26. Скільки хвилин вариться круте яйце – три, сім або десять? (Ніскільки, бо воно вже зварене)
27. Під яким кущем у дощ ховається заєць? (Під мокрим)
28. Летіло 5 страусів. Одного вбив мисливець. Скільки страусів продовжувало летіти? (Жодного, бо страуси не вміють літати)
29. По чому людина ходить? (По землі)

Авторський колектив

Католик Галина Вікторівна (Katolyk Halyna Viktorivna) – професор кафедри практичної психології Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ, доктор психологічних наук, професор

Костюк Андрій Валерійович (Kostyuk Andriy Valeriyovych) – начальник Управління психологічного забезпечення МВС, кандидат психологічних наук, полковник поліції

Романенко Денис Вікторович (Romanenko Denis Viktorovych) – заступник начальника Управління психологічного забезпечення – начальник відділу організації психологічного забезпечення, підполковник поліції

Гриценко В'ячеслав Васильович (Hrytsenko Vyacheslav Vasylovich) – заступник начальника відділу організації психологічного забезпечення УПЗ МВС, кандидат юридичних наук

Радецька Валентина Яківна (Radetska Valentina Yakivna) – головний спеціаліст відділу організації психологічного забезпечення УПЗ МВС, кандидат юридичних наук, доцент, полковник поліції

Маннапова Катерина Робертівна (Mannapova Kateryna Robertivna) – доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 ХНУВС, кандидат психологічних наук, доцент

Сердюк Олексій Олександрович (Serdiuk Oleksii Oleksandrovych) – завідувач науково-дослідної лабораторії з проблем психологічного забезпечення правоохоронної діяльності ХНУВС, кандидат соціологічних наук, доцент

Лялюк Галина Миколаївна (Lialiuik Galyna Mykolaivna) – доцент кафедри теоретичної психології Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ, доктор педагогічних наук, доцент

Борисюк Ольга Миколаївна (Borysiuk Olha Mykolaivna) – доцент кафедри теоретичної психології Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент

Базима Борис Олексійович (Bazyma Borys Oleksiyovych) – старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії з проблем психологічного забезпечення правоохоронної діяльності ХНУВС, кандидат психологічних наук, доцент

Благодійна організація «Благодійний фонд «Кідз оф Юкрейн»»

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД
ДІТЕЙ ПРАЦІВНИКІВ МВС НА ВІДПОЧИНОК,
ЧИЙ БАТЬКИ ОТРИМАЛИ ПОРАНЕННЯ, ЗАГИНУЛИ
ПІД ЧАС НЕСЕННЯ СЛУЖБИ, ПЕРЕБУВАЮТЬ
АБО ВИЗВОЛЕНІ З ПОЛОНУ

Методичні рекомендації

Редагування *Андріана Кузьмич-Походенко*

Макетування *Андрій Радченко*

Друк *Іван Хоминець*

Підписано до друку 10.12.2024.

Тираж 25 прим. Формат 60×84/16.

Папір офсетний. Умовн. друк. арк. 7,91. Зам. № 111-24.

Львівський державний університет внутрішніх справ
Україна, 79007, м. Львів, вул. Городоцька, 26.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 2541 від 26 червня 2006 р.