

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
кафедра соціальної роботи та інклюзивної освіти

Допущено до захисту

Завідувач кафедру

 Катерина ПЕТРОВСЬКА
«22» листопада 2025

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

Кваліфікаційна робота магістра

Виконала: здобувачка другого (магістерського)
рівня вищої освіти, групи м22СР-з
Галузь знань 23 Соціальна робота
Спеціальність 231 Соціальна робота
Освітньо-професійна програма: Поствоєнна
соціально-психологічна реабілітація

Юлія ЯКУШИНА

Керівник: к. пед. н., доц. Анастасія ТУРГЕНЄВА

Рецензент: к. псих. н., доц. Олена СТАРИНСЬКА

Запоріжжя – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	7
1.1. Вікові особливості адаптації дітей до умов війни.....	7
1.2. Вплив травмуючих подій на психіку дітей в умовах війни.....	11
1.3. Пісочна терапія як метод соціально-психологічного супроводу дітей в умовах війни.....	16
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ПІСОЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЯК МЕТОДУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	25
2.1. Оцінка рівня тривожності та наявності страхів у дітей в умовах війни.....	25
2.2. Практичне застосування програми «Корекція емоційно-вольової сфери дітей методом пісочної терапії».....	30
2.3. Рекомендації фахівцям щодо використання пісочної терапії в роботі з дітьми в умовах війни.....	36
Висновки до другого розділу.....	40
ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	46
ДОДАТКИ.....	50

ВСТУП

Актуальність дослідження. Війна є потужним соціальним і психологічним стресором, вплив якого на дитину може мати тривалі наслідки для її емоційного стану, поведінки, навчання, міжособистісних взаємин та соціальної адаптації. Діти, які пережили воєнні події, можуть стикатися з безпосередньою загрозою життю, вимушеним переміщенням, втратою близьких, руйнуванням житла, розлукою з родиною та різкими змінами звичного соціального середовища. Такі обставини здатні спричиняти підвищену тривожність, страхи, симптоми посттравматичного стресу, депресивні прояви, порушення сну, агресивність, замкненість та інші труднощі психоемоційного функціонування.

За таких умов особливого значення набуває соціально-психологічний супровід дітей, спрямований не лише на зменшення негативних наслідків травматичного досвіду, а й на відновлення відчуття безпеки, підтримку емоційної стабільності, розвиток адаптаційних ресурсів та поступове повернення дитини до повсякденного життя. Важливим завданням фахівців є добір методів допомоги, які відповідатимуть віковим та індивідуальним особливостям дитини й водночас не створюватимуть ризику її повторної травматизації.

Одним із перспективних методів психологічного супроводу дітей, які пережили травмувальні події, є пісочна терапія. Вона ґрунтується на використанні піску, мініатюрних фігур і символічного конструювання та створює простір, у якому дитина може виражати внутрішні переживання не лише вербально, а й через образи, символи та гру. Це особливо важливо у роботі з дітьми, яким складно безпосередньо розповісти про травматичні події, власні страхи та емоційні стани. Робота з піском може сприяти зниженню психоемоційного напруження, опрацюванню складних переживань та актуалізації внутрішніх ресурсів дитини [1].

Важливий внесок у становлення sandplay-терапії зробила швейцарська дослідниця Дора Калфф, яка на основі World Technique Маргарет Ловенфельд та положень аналітичної психології Карла Густава Юнга сформувала самостійний психотерапевтичний підхід. Центральним у ньому стало створення для клієнта вільного й захищеного простору, у якому внутрішні переживання можуть набувати символічного вираження через побудову композицій у піску [39].

Подальший розвиток пісочної терапії пов'язаний із розробленням прикладних методик і систем пісочних ігор для використання у психологічній допомозі, розвитку та навчанні дітей. Серед дослідників і практиків, які розглядали можливості застосування пісочної терапії у роботі з дітьми, що мають емоційні, поведінкові та соціально-психологічні труднощі, можна назвати Т. Грабенко, Н. Дикань, Т. Зінкевич-Євстигнєєву, М. Кисельову, Л. Лебедеву, Н. Маковецьку, Н. Сакович, Л. Шик та інших [21].

У працях Т. Зінкевич-Євстигнєєвої значна увага приділяється можливостям використання пісочного простору у поєднанні з казкотерапевтичними, ігровими та символічними техніками. Робота з піском розглядається як засіб створення умов для вільного самовираження дитини, відображення її внутрішніх переживань, розвитку творчої активності та опрацювання емоційних і поведінкових труднощів [4].

Н. Сакович акцентує увагу на діагностичних і корекційних можливостях пісочної терапії, зокрема на використанні символічних композицій як способу невербального вираження емоційного досвіду дитини. Застосування пісочних технік створює умови для роботи зі страхами, тривожністю, внутрішнім напруженням та іншими складними переживаннями [7].

Особливої актуальності використання таких методів набуває в умовах повномасштабної війни, коли значна кількість дітей переживає втрати, вимушене переміщення, руйнування звичного середовища, тривале

перебування в умовах небезпеки та хронічного стресу. Це зумовлює потребу у впровадженні безпечних, доступних і психологічно прийнятних методів соціально-психологічного супроводу, одним із яких може бути пісочна терапія.

Отже, актуальність дослідження визначається необхідністю пошуку й апробації методів соціально-психологічної допомоги дітям, які зазнали впливу воєнних подій, а також потребою у вивченні можливостей пісочної терапії щодо зниження емоційного напруження, тривожності та страхів і підтримки адаптаційних ресурсів дитини. Це зумовило вибір теми магістерської роботи: **«Соціально-психологічний супровід дітей в умовах війни»**.

Об'єкт дослідження – процес соціально-психологічного супроводу дітей в умовах війни.

Предмет дослідження – особливості використання пісочної терапії як методу соціально-психологічного супроводу дітей в умовах війни.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати особливості використання пісочної терапії як методу соціально-психологічного супроводу дітей в умовах війни, розробити та впровадити програму корекції щодо зменшення наслідків травматичних переживань.

Відповідно до мети, об'єкта та предмета дослідження визначені його **завдання:**

1. Дослідити вікові особливості адаптації дітей до умов війни.
2. Проаналізувати вплив травмуючих подій воєнного часу на психіку дітей.
3. Обґрунтувати можливості пісочної терапії у соціально-психологічному супроводі дітей в умовах війни.
4. Діагностувати рівень тривожності та наявність страхів у дітей в умовах війни.
5. Розробити та практично апробувати програму «Корекція емоційно-вольової сфери дітей методом пісочної терапії».

6. Розробити рекомендації для фахівців щодо використання пісочної терапії в роботі з дітьми в умовах війни.

Методи дослідження. Для досягнення мети та виконання визначених завдань використано комплекс таких методів: *загальнонаукові* (аналіз, синтез, систематизація, порівняння, узагальнення використовувалися для вивчення праць зарубіжних і вітчизняних науковців); *конкретно-наукові*: (категоріальний аналіз – для розкриття змісту й уточнення дефініцій основоположних понять; структурно-функціональний аналіз – для з'ясування структурних, змістових і процесуальних особливостей організації пісочної терапії як основного методу соціально-психологічного супроводу дітей; *емпіричні* (спостереження, анкетування, тестування, бесіди та інтерв'ю з дітьми); *статистичні* (кількісний і якісний аналіз), що забезпечили можливість оцінити ефективність проведеного дослідження.

Структура магістерської роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел. Повний обсяг магістерської роботи становить 84 сторінки, основний зміст викладено на 45 сторінках.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО– ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Вікові особливості адаптації дітей до умов війни

Адаптація та реакції дітей на травматичні події, пов'язані з війною, значно відрізняються залежно від віку дитини. Це пов'язано з рівнем розвитку їхньої психіки, когнітивних здібностей та способів емоційної регуляції.

Проблему впливу війни та травми на психіку дітей досліджували та продовжують досліджувати численні міжнародні та українські фахівці у сферах дитячої психіатрії, психології та психотравматології. Джоші та О'Доннелл наголошували, що психічні розлади є «нормальною реакцією на ненормальні події» і що довготривалий вплив насильства підвищує ризик розвитку фізичної, психологічної та соціальної дезадаптації [38].

Багато українських психологів та освітніх діячів (наприклад, В. Злишков, фахівці Інституту спеціальної педагогіки і психології та МОН України) займаються розробкою методичних рекомендацій та програм психологічної допомоги дітям в умовах воєнного стану, зокрема щодо виявлення та подолання травматичних реакцій і ПТСР [17].

Війна руйнує «структуру світу» дитини, і її сприйняття стає хаотичним. Реакції проявляються через поведінкові зміни (див. табл. 1.1.1.), оскільки діти молодшого віку ще не здатні повністю усвідомити або вербалізувати свої переживання.

Воєнні конфлікти є надзвичайно потужним психотравмуючим чинником, що впливає на всі сфери життя дитини: емоційну, когнітивну, поведінкову та соціальну. За висновками сучасної психології, діти в умовах війни стикаються з рядом критичних викликів, зокрема – втратою почуття

безпеки, фізичним роз'єднанням із близькими, порушенням життєвого укладу та переживанням подій, які виходять за межі вікового розуміння [5].

Таблиця 1.1.1.

Основні адаптаційні реакції дітей в умовах війни

Вікова група	Основні реакції адаптаційні особливості	Рекомендована допомога
Немовлята та Діти до 3 років	Порушення базових режимів: Зміна режиму сну та харчування. Регрес: Поява плачу, дратівливості, підвищеної залежності від дорослих.	Фізична близькість та тактильний контакт (забезпечення базового відчуття безпеки). Відновлення передбачуваних рутин.
Дошкільнята (4–6 років)	Регрес у розвитку: Нетримання сечі вночі, смоктання пальців, дитячий лепет. Вираження через гру: Повторювані ігри на тему війни (символічне «програвання» травми). Страх: Панічний страх розлуки з батьками, боязнь темряви, гучних звуків.	Ігрова терапія (включно з пісочною), казкотерапія. Терпіння до регресивних проявів.
Молодші Школярі (7–10 років)	Розгубленість: Труднощі з концентрацією на навчанні. Соматичні скарги: Головний біль, біль у животі. Поведінкові проблеми: Агресія, спалахи гніву, дратівливість, що є спробою контролювати ситуацію.	Вербалізація почуттів (обговорення, малюнки). Структурування дня (школа, гуртки) для повернення відчуття контролю.
Підлітки (11–17 років)	Емоційна нестійкість: Різкі зміни настрою, апатія, байдужість до минулих захоплень. Ідеалізація/Радикалізм: Відчуття сорому чи провини за травматичні події, фантазії про помсту.	Підтримка самостійності та відповідальності. Допомога у формуванні нового, більш реалістичного уявлення про світ. Групова терапія.

	Ризикована поведінка: Саморуйнівна або необачна поведінка, підвищений ризик суїцидальних думок (особливо у хлопчиків- підлітків у зоні конфлікту).	
--	---	--

Основні психологічні реакції дітей на воєнні події залежать від віку, попереднього досвіду, рівня емоційної зрілості та соціального оточення. Типовими проявами є:

- підвищена тривожність і страх, часто пов'язані з гучними звуками, темрявою або змінами у звичному розкладі;
- розлади сну та апетиту, зниження концентрації уваги;
- регресивна поведінка (наприклад, повернення до дитячих звичок, таких як смоктання пальця чи уникання самотійності);
- емоційна нестабільність (часті перепади настрою, сльозливість, дратівливість);
- агресивні або замкнені реакції, що є формами захисту від емоційного перевантаження.

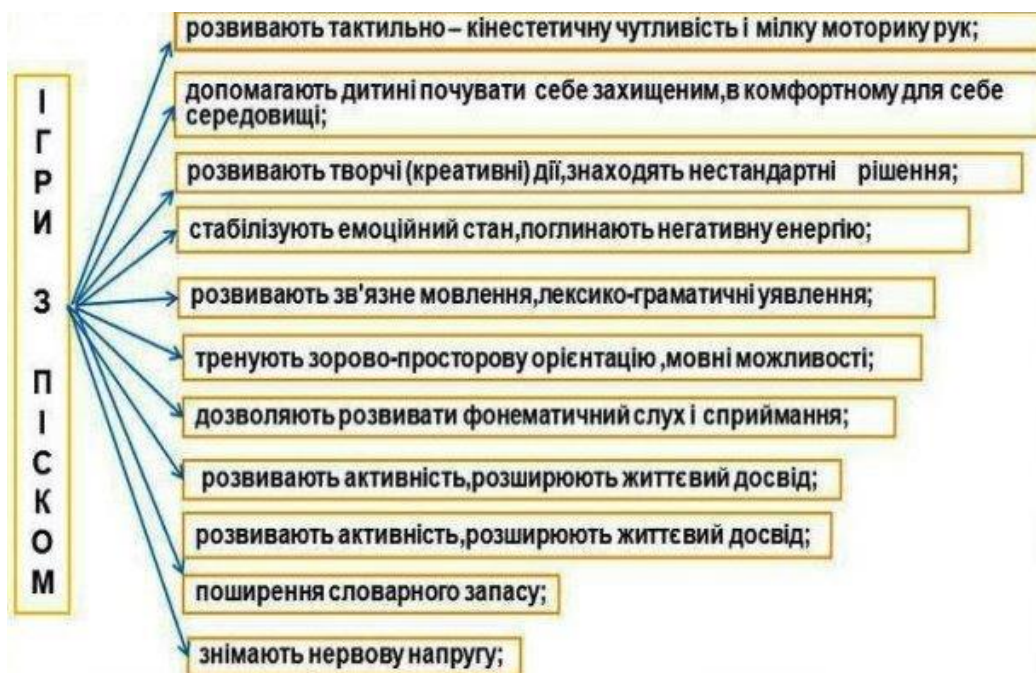


Рис. 1.1.1. «Вплив пісочної терапії на психіку дитини»

Сучасні дослідження вказують на те, що війна справляє глибокий і багатогранний вплив на психіку дитини (див. рис. 1.1.1.). Страх, втрата близьких, руйнування звичного середовища – ці фактори значно ускладнюють нормальний процес розвитку, особливо у дітей молодшого віку.

Дошкільнята не завжди здатні вербалізувати свої емоції, тому їх реакції часто проявляються у вигляді змін у поведінці: замкнутість, регресивні форми поведінки (нічне нетримання, мовчазність), підвищена тривожність. У цьому віці провідним засобом адаптації є ігрова діяльність, через яку дитина відтворює, осмислює та проживає травматичні події [28].

У молодшому шкільному віці діти вже частково здатні осмислювати події, однак їхня психіка залишається вразливою до стресових факторів. В умовах війни вони часто демонструють підвищену тривожність, емоційну нестабільність і зниження навчальної мотивації. Як зазначають Н. Пінчук, В. Коваленко та ін., ключову роль у подоланні цих проявів відіграє розвиток резильєнтності – здатності до психологічної гнучкості, відновлення після стресу та використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Автори підкреслюють, що підтримка дорослого, стабільний освітній простір і можливість самовираження є провідними умовами формування стійкості у дітей молодшого шкільного віку в умовах війни [24].

Також у молодшому шкільному віці діти здатні вже частково аналізувати ситуацію, однак їхнє мислення залишається конкретним. Основними проявами дезадаптації можуть бути зниження навчальної мотивації, порушення дисципліни, емоційна нестабільність. Успішна адаптація значною мірою залежить від наявності стабільного дорослого, якому дитина довіряє, а також підтримки з боку педагогів і однолітків.

М. Смульсон, О. Лактіонов досліджують вплив війни на психологічну стійкість підлітків, їхні копінг-стратегії та чинники соціальної адаптації в умовах вимушеного переселення та внутрішньої міграції. Підлітки більш свідомо сприймають реалії війни, що може спричиняти складні внутрішні

переживання: почуття провини, страх за майбутнє, агресія або апатія. Водночас саме в цьому віці формуються засади особистісної стійкості та громадянської позиції. Надзвичайно важливими є програми психосоціальної підтримки, групові форми роботи, волонтерська діяльність, які сприяють активному подоланню стресу [13].

Отже, воєнні конфлікти є надзвичайно потужним психотравмуючим чинником, що впливає на всі сфери життя дитини: емоційну, когнітивну, поведінкову та соціальну. Основні психологічні реакції дітей на воєнні події залежать від віку, попереднього досвіду, рівня емоційної зрілості та соціального оточення. Тривалий вплив війни може призвести до довготривалих наслідків, які проявляються в таких розладах:

- Посттравматичний Стресовий Розлад (ПТСР).
- Тривожні та Депресивні розлади.
- Дисоціативні розлади (соціальна ізоляція, небажання розмовляти).
- Порушення сну (кошмари, труднощі із засинанням) та ін.

1.2. Вплив травмуючих подій на психіку дітей в умовах війни

Воєнні конфлікти створюють екстремальні умови, що мають глибокий і тривалий вплив на психіку дитини. Досвід втрати, вимушеного переселення, руйнування домівки, відриву від родини чи соціального оточення виступає потужним психотравмуючим чинником. У дитячому віці, коли ще не сформовані механізми саморегуляції й адаптації, такі події часто призводять до серйозних емоційних та поведінкових розладів [3].

Таблиця відображає основні сфери впливу та класифікує типові реакції, які можуть спостерігатися у дітей та підлітків, що пережили військову травму (див. табл. 1.2.1.).

Таблиця 1.2.1.

**Сфери психологічного впливу війни на дітей: реакції, прояви та
можливі наслідки**

Сфера впливу	Ключові психологічні реакції та прояви	Можливі довгострокові наслідки
Емоційна сфера	Тривожність (генералізована, тривога розлуки), страхи (гучних звуків, темряви), емоційна дерегуляція (спалахи гніву, дратівливість, неконтрольований плач), апатія та відчуття безнадійності.	Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресивні розлади, хронічна тривога.
Поведінкова сфера	Регресивна поведінка (нічне нетримання сечі, смоктання пальців), агресія, соціальна ізоляція (уникнення спілкування), ризикована поведінка у підлітків (зловживання ПАР, самопошкодження).	Порушення соціальної адаптації, проблеми з формуванням ідентичності (у підлітків), хронічні поведінкові розлади.
Когнітивна сфера	Нав'язливі спогади (флешбеки), труднощі з концентрацією уваги, розгубленість та зниження здатності до навчання. Деструкція світогляду (втрата базової довіри до світу).	Зниження академічної успішності, порушення пам'яті та когнітивних функцій.
Соматична сфера	Психосоматичні скарги (головний біль, біль у животі, нудота) за відсутності органічних причин, порушення сну (кошмари, інсомнія), гіперзбудження	Хронічні соматичні порушення, вегетативна дисфункція.

	(постійна настороженість).	
Соціально-сімейна сфера	Тривога розлуки (відмова залишати батьків), порушення комунікації з однолітками та дорослими, «емоційне зараження» (реакція на стан батьків).	Формування неадаптивних сімейних та комунікативних патернів, віктимна поведінка.

Залежно від віку, діти по-різному переживають травму. У молодшому віці найбільш характерними є регресивні реакції, порушення сну, соматичні симптоми. У шкільному віці з'являється почуття страху, виникають труднощі з концентрацією, зниження інтересу до навчання, агресія або навпаки – соціальна ізоляція. У підлітків травматичний досвід може проявлятися у формі депресії, зловживання психоактивними речовинами, втрати сенсу життя [3].

За даними досліджень (Hermenau et al., 2015; UNICEF, 2023), навіть після завершення активної фази конфлікту у дітей можуть зберігатися симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних і депресивних станів. Важливо враховувати, що повторне переживання травми – через новини, звуки сирени чи перекази інших – може поглиблювати негативні психічні наслідки [6].

Комплексний підхід до підтримки психічного здоров'я дітей в умовах війни має включати не лише індивідуальну психотерапію, а й створення безпечного середовища, стабільного розкладу, підтримки з боку значущих дорослих, залучення до активної діяльності, що сприяє відновленню контролю та впевненості.

Дослідження свідчать, що вплив війни на дитину має глибокі когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні наслідки. У ранньому віці надмірний стрес може порушувати розвиток мозку, зокрема функції пам'яті, уваги й мовлення, а також ослаблює імунну систему [37]. Хронічна тривога,

ненадійне середовище або брак ресурсів поглиблюють дисфункції розвитку. У підлітків пошкодження базових уявлень про світ та власну безпеку також часто веде до травматичних порушень – явище, яке інтерпретується у рамках теорії «розбитих уявлень» [7].

Наукові дані свідчать, що 10–90 % дітей, які пережили бойові дії, демонструють симптоми ПТСР, депресивних та тривожних розладів; в окремих регіонах – більш ніж 40 % дітей після травматичних епізодів. Наприклад, у дослідженні 1 291 дітей віком 6–16 років у таборах біженців майже 34 % показали ймовірний ПТСР; найпоширеніші симптоми – труднощі концентрації, нервозність, порушення сну; проте 75 % дітей після базового втручання продемонстрували помітне покращення психоемоційного стану [9].

Три роки після повномасштабного вторгнення число дітей, які звертаються за психологічною допомогою, зросло втричі до 2024 року. У Києві діти звикли до сирен, але ці повсякденні тривожні сигнали мають серйозний емоційний вплив: підлітки втрачають соціальні контакти, дітям важко повертатися до шкільного життя; психологи кажуть про зростання посттравматичних реакцій і виражений хронічний стрес серед неповнолітніх [30].

Пісочна терапія (Sandplay) є однією з найефективніших арт-терапевтичних методик для роботи з травмою у дітей та підлітків, оскільки вона забезпечує безпечний простір для невербального вираження та опрацювання важких переживань. В умовах війни, коли вербалізація травми утруднена (див. табл. 1.2.2.) (дитина не може або не хоче говорити), пісок стає «мовчазним посередником» [2].

Таблиця 1.2.2.

Психічні механізми в контексті травми війни

Механізм	Сутність в контексті травми війни
Сенсорна стимуляція	Дотик до піску (сухого чи мокрого) має заземлюючий та заспокійливий ефект, допомагаючи дитині повернутися до «тут і тепер» та знизити рівень гіперзбудження.
Символічне відігравання	Дитина створює у пісочниці мініатюрний світ, що відображає її внутрішній стан, конфлікти та пережиті травматичні події (наприклад, хаос, руйнування, агресія). Символічне «програвання» травми (наприклад, через фігурки військових, укриття) дає можливість контролювати те, що було неконтрольованим у реальності.
Катарсис та інсайт	Перенесення внутрішнього болю на пісочну картину сприяє емоційному звільненню (катарсису). Подальша зміна композиції (від хаосу до порядку) допомагає дитині знайти ресурси та рішення для подолання проблеми.
Безпечна межа (Boundary)	Пісочниця (зазвичай стандартного розміру, 57х72х7 см) створює захищений, обмежений простір, у межах якого травматичні переживання можуть бути виявлені без ризику для реального світу.

Отже, можна зробити висновок, що залежно від віку, діти по-різному переживають травму. У молодшому віці найбільш характерними є регресивні реакції, порушення сну, соматичні симптоми. У шкільному віці з'являється почуття страху, виникають труднощі з концентрацією, зниження інтересу до навчання, агресія або навпаки – соціальна ізоляція. У підлітків травматичний досвід може проявлятися у формі депресії,

зловживання психоактивними речовинами, втрати сенсу життя. Комплексний підхід до підтримки психічного здоров'я дітей в умовах війни має включати не лише створення безпечного середовища, стабільного розкладу, підтримки з боку значущих дорослих, залучення до активної діяльності, що сприяє відновленню контролю та впевненості, а й індивідуальну арттерапевтичну психотерапію, таку наприклад, як пісочна терапія [10].

1.3. Пісочна терапія як метод соціально-психологічного супроводу дітей в умовах війни

Пісочна терапія (*sandplay therapy*) є проєктивним методом психокорекції, який ґрунтується на символічній взаємодії дитини з піском, фігурками та спеціально організованим простором. Засновницею класичної пісочної терапії вважається Дора Кальф, яка розвинула ідеї К. Юнга щодо «активної уяви» та символічного вираження несвідомого [39]. Основна ідея методу полягає у створенні безпечного середовища, де дитина за допомогою гри може спонтанно проєктувати внутрішні переживання, трансформуючи їх у зримі образи.

У контексті воєнної травматизації пісочна терапія набуває особливої цінності, оскільки забезпечує можливість невербального вираження емоцій, що є вкрай важливим для дітей, котрі втратили здатність говорити про травматичні події через надмірне емоційне напруження. Символічні дії у піску активують сенсомоторну сферу, стабілізують нервову систему, сприяють формуванню почуття контролю над подіями та інтеграції фрагментованого травматичного досвіду [1]. Завдяки цьому пісочниця

виступає як своєрідний «контейнер» для проживання емоцій, де внутрішній хаос поступово набуває структурованої форми.

В умовах війни метод пісочної терапії широко застосовується у системі соціально-психологічного супроводу дітей. Практичний досвід українських психологів і соціальних працівників свідчить про його ефективність у роботі з дітьми внутрішньо переміщених осіб, дітьми військовослужбовців, а також тими, хто зазнав втрат або пережив руйнування дому. У межах проєктів «Безпечне дитинство» та «Психологічна підтримка дітей в умовах війни» (UNICEF, 2022–2024) пісочна терапія входить до базового пакета психосоціальної допомоги дітям, які зазнали травматичного досвіду [40].

Важливою умовою ефективності пісочної терапії є професійна позиція соціального працівника (психолога), який виступає не як інтерпретатор, а як фасилітатор процесу. Його завдання полягає у створенні психологічно безпечного простору, прийнятті й підтримці символічних дій дитини без примусу до вербалізації. Під час роботи дотримуються принципів недирективності, конфіденційності, добровільності та емпатійної присутності [36]. Схема (див. рис. 1.3.1.) узагальнює основні функції соціального працівника (психолога) у процесі пісочної терапії та відображає багатовимірний характер професійної підтримки, що поєднує організаційний, фасилітаційний, аналітичний, психоемоційний і координаційний компоненти. Такий підхід відповідає засадам гуманістичної парадигми соціальної роботи, де дитина розглядається як активний суб'єкт власного розвитку.



Рис. 1.3.1. Основні функції підтримки в пісочній терапії

Ефективність пісочної терапії підтверджується численними емпіричними дослідженнями. Так, у кейсі роботи з шестирічним українським хлопчиком-біженцем, який пройшов вісім сесій, було зафіксовано помітні позитивні зміни в емоційній саморегуляції та зниження рівня тривожності [35]. Міжнародні системні огляди свідчать, що метод зменшує симптоми посттравматичного стресу, нормалізує поведінку та сприяє формуванню нових адаптивних моделей реагування [36]. Подібні результати зафіксовано у дослідженнях дітей, які пережили насильство або втрату – після курсу пісочної терапії знижується інтенсивність внутрішніх і зовнішніх поведінкових порушень [34].

Метааналіз понад 1200 випадків доводить, що пісочна терапія має високий терапевтичний ефект у зниженні тривожності, агресивності та симптомів дефіциту уваги [8]. Українські дослідження також підтверджують ефективність методу у роботі з дітьми, що пережили воєнні події [9].

Пісочна терапія може реалізовуватися як в індивідуальній, так і в груповій формах роботи. Індивідуальний формат забезпечує безпечний простір для самовираження, допомагає дитині прожити травматичний

досвід у власному темпі, сприяє розвитку емоційної стабільності та відновленню почуття контролю над життям [33].

Груповий формат має виражений соціальний потенціал – він сприяє формуванню довіри, розвитку емпатії, відновленню комунікативних навичок і почуття спільності. Спільне створення сюжетів у пісочниці вчить дітей домовлятися, дотримуватися кордонів, приймати відмінність інших, що є особливо важливим у процесі післявоєнної соціалізації [16]. У таких групах нерідко проявляється феномен «спільного відновлення», коли діти взаємно підтримують одне одного, моделюючи досвід безпечних взаємин (див. табл.1.3.1.).

Таблиця 1.3.1.

Форми реалізації пісочної терапії та їх психосоціальні ефекти

Форма реалізації	Мета та завдання	Провідні механізми впливу	Очікувані психосоціальні ефекти
Індивідуальна	Створення безпечного простору для самовираження; опрацювання особистого травматичного досвіду; розвиток емоційної стабільності	Проективне відображення внутрішнього світу; сенсомоторна активізація; інтеграція несвідомих переживань	Зниження тривожності й агресивності, формування почуття контролю, розвиток саморегуляції, підвищення самооцінки
Групова	Формування довіри, розвиток емпатії, відновлення комунікативних навичок, соціалізація	Спільне створення сюжетів, соціальне навчання, взаємопідтримка	Зміцнення почуття спільності, розвиток соціальної компетентності, подолання ізоляції, формування позитивного досвіду взаємодії

Інтегрована	Комплексне опрацювання травматичного досвіду; формування нових моделей поведінки	Поєднання образних, творчих і рольових форм діяльності	Глибша інтеграція емоцій, розвиток креативності, підвищення стресостійкості, розширення ресурсного потенціалу дитини
--------------------	--	--	---

Значущим аспектом організації пісочної терапії є міждисциплінарна взаємодія соціального працівника з педагогом і батьками. Співпраця з педагогом забезпечує узгодження терапевтичних і виховних цілей, дозволяє інтегрувати результати пісочної роботи в освітній процес, відслідковувати зміни у поведінці дитини, її взаємодії з однолітками. Педагог може використовувати елементи пісочної гри під час занять, сприяючи стабілізації емоційного стану здобувачів. Робота з батьками має на меті підвищення їх психологічної компетентності, навчання емпатійному спілкуванню з дитиною, розумінню її реакцій на стрес і способів підтримки вдома [11]. Спільні консультації допомагають узгодити позиції фахівця, родини та школи, що створює єдиний простір підтримки для дитини.

Універсальність пісочної терапії полягає у можливості її поєднання з іншими психокорекційними методами – арт-терапією, казко-, ігротерапією, тілесноорієнтованими практиками. Таке поєднання дозволяє створити цілісну систему психосоціальної підтримки дітей у кризових ситуаціях. Наприклад, після сесії у пісочниці дитина може продовжити опрацювання сюжету через малювання, створення казки або рольову гру, що забезпечує глибшу інтеграцію емоційного досвіду [2].

Пісочна терапія як мультикомпонентний метод поєднує елементи гри, творчості, символічної діяльності, соціальної взаємодії та педагогічного партнерства. Її застосування сприяє розвитку саморегуляції, підвищенню стресостійкості, формуванню довіри та позитивних моделей соціальної

поведінки [14]. У післявоєнному суспільстві саме такі методи відіграють ключову роль у процесі психологічного відновлення дітей та зміцнення їхнього потенціалу до подальшого розвитку.

Отже, пісочна терапія є ефективним методом соціально-психологічного супроводу дітей, які зазнали наслідків війни. Її перевага полягає у можливості безпечного, природного та ненасильницького вираження емоцій через символічну мову образів. Метод сприяє інтеграції травматичного досвіду, розвитку емоційної саморегуляції, формуванню позитивної самооцінки й довіри до світу. Українська практика підтверджує доцільність широкого впровадження пісочної терапії у систему психосоціального супроводу дітей у період війни та післявоєнного відновлення суспільства.

Висновки до першого розділу

Проведений теоретичний аналіз засвідчив, що воєнні події створюють для дітей складні життєві обставини, які можуть істотно впливати на їхній психоемоційний стан, поведінку, соціальне функціонування та процеси адаптації. Переживання безпосередньої або опосередкованої загрози життю, втрата близьких, вимушене переміщення, руйнування звичного способу життя, тривала невизначеність і дефіцит відчуття безпеки здатні призводити до підвищеної тривожності, страхів, емоційної нестійкості, агресивності, замкненості, порушень сну, соматичних проявів, труднощів концентрації уваги та проблем у взаємодії з оточенням. Важливим є те, що наслідки впливу війни можуть виявлятися не лише одразу після травматичної події, а й мати відстрочений характер, проявляючись у процесі подальшої адаптації дитини до змінених життєвих умов.

Встановлено, що характер психологічних реакцій дітей на травмуючі події значною мірою залежить від віку, рівня психоемоційного розвитку, попереднього досвіду, особливостей сімейного середовища та наявності підтримки з боку значущих дорослих. У дітей дошкільного віку частіше спостерігаються страхи, регресивні форми поведінки, підвищена збудливість, плаксивість, порушення сну та підвищена потреба у близькості з дорослими. У дітей молодшого шкільного віку можуть переважати тривожність, емоційна нестійкість, соматичні реакції, труднощі концентрації уваги, зниження навчальної мотивації та проблеми у взаєминах з однолітками. Для підліткового віку більш характерними є внутрішні конфлікти, дратівливість, апатія, почуття безпорадності, невизначеність щодо майбутнього, зниження мотивації та ризик дезадаптивних форм поведінки. Отже, реакції дітей на воєнний стрес не є однорідними, що зумовлює необхідність диференційованого підходу до організації соціально-психологічного супроводу різних вікових груп.

Соціально-психологічний супровід дітей в умовах війни має бути комплексним, системним, безперервним і орієнтованим не лише на зменшення окремих симптомів психологічного неблагополуччя, а й на відновлення відчуття безпеки, розвиток емоційної саморегуляції, підтримку соціальних зв'язків, формування адаптивних способів подолання труднощів і зміцнення внутрішніх ресурсів дитини. Важливими принципами такого супроводу є безпека, довіра, прийняття, гуманістична спрямованість, індивідуалізація, врахування вікових і особистісних особливостей, а також недопущення повторної травматизації.

З'ясовано, що особливого значення в роботі з дітьми, які пережили психотравмувальні події, набувають методи, що дозволяють виражати переживання не лише вербально. Дитина не завжди має достатній словниковий запас, емоційну зрілість або психологічну готовність для прямого обговорення травматичного досвіду. У таких випадках ефективнішими можуть бути символічні, ігрові та творчі форми роботи, які створюють психологічно безпечний простір для опрацювання складних емоцій і переживань.

Одним із перспективних методів соціально-психологічного супроводу дітей, які пережили травмуючі події, є пісочна терапія. Її можливості пов'язані з невербальним і символічним вираженням внутрішнього досвіду, створенням безпечного простору для моделювання значущих ситуацій, зниженням емоційного напруження та поступовим відновленням відчуття контролю над власними переживаннями. Через створення композицій у піску дитина може відображати страхи, конфлікти, переживання втрати, відчуття небезпеки та інші складні психоемоційні стани без необхідності безпосередньо вербалізувати травматичний досвід.

Важливим потенціалом пісочної терапії є також сенсорний компонент. Взаємодія з піском, побудова та трансформація композицій можуть сприяти зниженню психоемоційного напруження, стабілізації емоційного стану та переключенню уваги з травматичних переживань на

процес творчої діяльності. Символічне конструювання дає змогу дитині не лише відтворити складну життєву ситуацію, а й змінювати її, шукати альтернативні сценарії, вводити образи захисту, підтримки та безпеки. Це створює передумови для поступового відновлення суб'єктивного відчуття контролю та формування більш адаптивного ставлення до власного досвіду.

Теоретичний аналіз дозволяє розглядати пісочну терапію як метод, що має потенціал для корекційної, розвивальної та підтримувальної роботи з дітьми в умовах війни. Її застосування може бути спрямоване на зниження емоційного напруження, опрацювання страхів, розвиток навичок саморегуляції, підвищення впевненості у власних силах, формування комунікативних умінь і зміцнення адаптаційних ресурсів. Водночас ефективність її використання залежить від віку дитини, характеру пережитого досвіду, індивідуальних особливостей, умов проведення занять і професійної підготовки фахівця.

Таким чином, результати теоретичного аналізу підтверджують необхідність комплексного та диференційованого соціально-психологічного супроводу дітей, які перебувають під впливом воєнних подій. Визначальним у такій роботі є не лише подолання негативних наслідків стресу, а й створення умов для відновлення психологічної рівноваги, зміцнення адаптаційного потенціалу, розвитку внутрішніх ресурсів та формування безпечних способів вираження переживань.

Отже, теоретичні положення, розглянуті у першому розділі, створюють підґрунтя для подальшої емпіричної перевірки можливостей пісочної терапії в роботі з дітьми, які переживають наслідки війни. Це обґрунтовує доцільність проведення експериментального дослідження та впровадження програми «Корекція емоційно-вольової сфери дітей методом пісочної терапії», результати якої буде представлено у другому розділі.

РОЗДІЛ 2.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ПІСОЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЯК МЕТОДУ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Оцінка рівня тривожності та наявності страхів у дітей в умовах війни

З огляду на актуальність проблеми психологічного благополуччя дітей в умовах воєнного конфлікту, метою проведеного дослідження було виявлення рівня тривожності та страхів у дітей внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Для досягнення мети було застосовано комплекс взаємодоповнюючих психодіагностичних методик:

1. Тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера - Ханіна (ШРОТ).

Опитувальник складається з двох шкал: 1) вимірювання тривожності як емоційного стану; 2) вимірювання тривожності як якості.

Інструкція: Залежно від самопочуття на даний момент, вкажіть найбільш підходящу для Вас цифру: «1» - ні, це зовсім не так; «2» - мабуть так; «3» - вірно; «4» - абсолютно вірно.

При інтерпретації результат оцінюється наступним чином: до 30 – низька тривожність; 31-45 – помірна тривожність; 46 і вище – висока тривожність [20].

2. Методика «Страхи у дітей» А. Захарова (у модифікації М. Панфілової).

Мета: діагностика наявності страхів у дітей віком від 3 років.

Процедура: Дитині пропонують на одному або на двох окремих аркушах паперу два контури будиночків червоного та чорного кольорів.

Інструкція: Дитині пропонується «розселити» страхи зі списку, називаючи їх. Страхи, яких дитина боїться, потрапляють у чорний

будиночок (страшні), а ті, що не лякають – у червоний будиночок (не страшні).

Згідно з класифікацією А. Захарова, страхи поділяються на сім основних груп (шкал):

Соціальні страхи – страх осуду, самотності, відторгнення, сварки з батьками, запізнення до школи.

Страхи втрати – страх смерті близьких, розлуки, розлучення батьків.

Страхи природних явищ – грім, блискавка, темрява, вода, висота, пожежа.

Екзистенційні страхи – страх смерті, поранення, хвороби, війни.

Фантастичні страхи – чудовиська, привиди, відьми, темні сили.

Страхи тварин – собаки, змії, комахи.

Шкільні страхи – контрольна, помилка, покарання вчителем, оцінки [25].

3. Тест тривожності (Р. Темпл, М. Дорка, В. Амен).

Мета: визначення рівня тривожності дітей молодшого шкільного віку.

Процедура: експериментальний матеріал – 14 малюнків, кожний з яких відображає певну типову для життя молодшого школяра ситуацію. Кожний малюнок виконано у двох варіантах: для дівчинки (та для хлопчика) обличчя дитини не вимальоване, а лише контур голови. Кожний малюнок доповнений двома зображеннями дитячої голови, що за розмірами точно відповідає контурам обличчя на малюнку. На одному із двох зображень – усміхнене обличчя, на іншому – сумне.

Інструкція: малюнки демонструють дитині в чітко визначеному порядку один за одним. Бесіда відбувається в окремій кімнаті. Показуючи дитині малюнок, дослідник дає інструкцію. Щоб уникнути персеверативних виборів у дитини в інструкції чергуються визначення обличчя. Додаткові питання дитині не задаються. Вибір дитиною відповідного обличчя і словесні висловлювання дитини можна зафіксувати в спеціальному

протоколі [20]. Залежно від рівня індексу тривожності діти підрозділяються на 3 групи:

- високий рівень тривожності (ІТ вище 50%);
- середній рівень тривожності (ІТ від 20 до 50%);
- низький рівень тривожності (ІТ від 0 до 20%).

База та вибірка дослідження

Дослідження проводилося на базі психологічного гуртка для дітей у “Містечку Хансена” – соціальне містечко для внутрішньо переміщених осіб. У вибірку увійшло 14 дітей віком від 6 до 10 років (10 дівчат і 4 хлопців), які відвідують гурток соціально – психологічного спрямування. Робота здійснювалася у три етапи: підготовчий (встановлення довірливого контакту), діагностичний (проведення психодіагностичних методик) та аналітико-інтерпретаційний (обробка результатів і формування рекомендацій).

Отримані результати свідчать про домінування високого рівня ситуативної тривожності, що зумовлено пережитим досвідом небезпеки, зміною умов життя та нестабільністю соціального середовища.

Аналіз страхів за методикою А. Захарова показав, що найбільш поширеними є: соціальні страхи – страх осуду, самотності, відторгнення, сварки з батьками, запізнення до школи – 40%, страхи втрати – страх смерті близьких, розлуки, розлучення батьків – 46%, страхи природних явищ – грім, блискавка, темрява, вода, висота, пожежа – 32%, екзистенційні страхи – страх смерті, поранення, хвороби, війни – 70%, фантастичні страхи – чудовиська, привиди, відьми, темні сили – 25%, страхи тварин – собаки, змії, комахи – 30%. Найбільші показники отримали наступні шкали: екзистенційні страхи, страхи втрати, соціальні страхи (див. рис. 2.1.1).

В результаті інтерпретації тесту тривожності (Р. Теммл, М. Дорка, В. Амен) отримано наступні показники: високий рівень тривожності – 57,1%, середній рівень – 28,6%, низький рівень – 14,3% (див. рис. 2.1.2.).

Аналізуючи методику «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера - Ханіна (ШРОТ), отримано наступні показники: високий рівень реактивної та особистісної тривожності має 50%, середній рівень – 35,7%, низький рівень особистісної тривожності – 14,3% (див. рис. 2.1.3.).

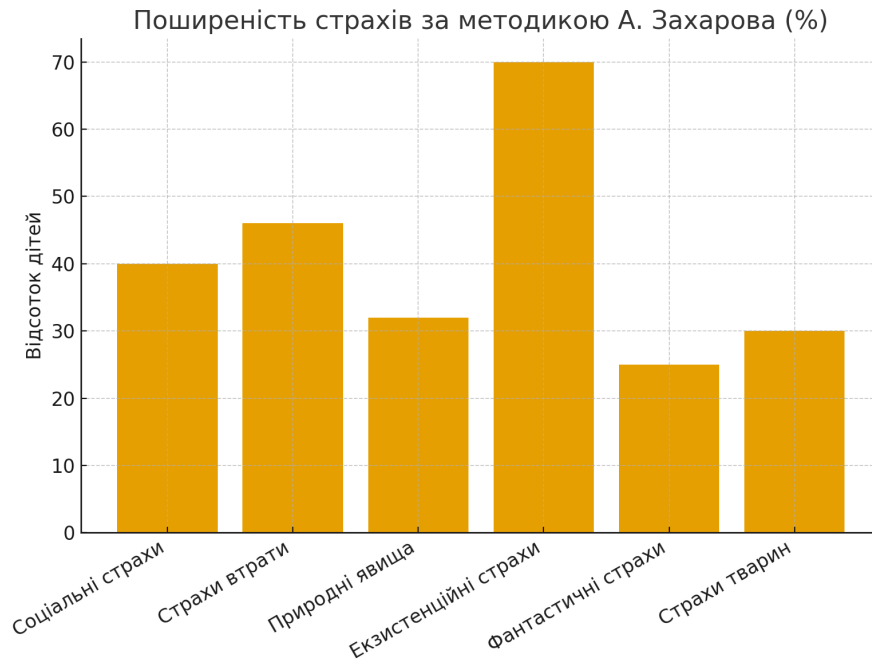


Рис.2.1.1. Результати за методикою «Страхи у дітей» А. Захарова (у модифікації М. Панфілової)

Рівень тривожності (Р. Теммл, М. Дорка, В. Амен)

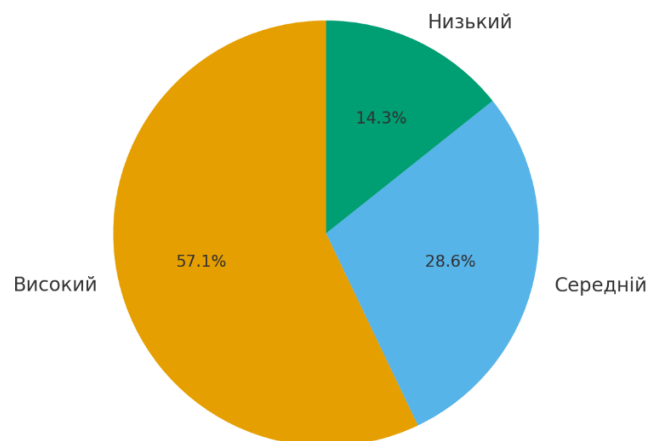


Рис. 2.1.2. Результати за Тестом тривожності (Р. Теммл, М. Дорка, В. Амен)

Рівень реактивної та особистісної тривожності (Спілбергер-Ханін)

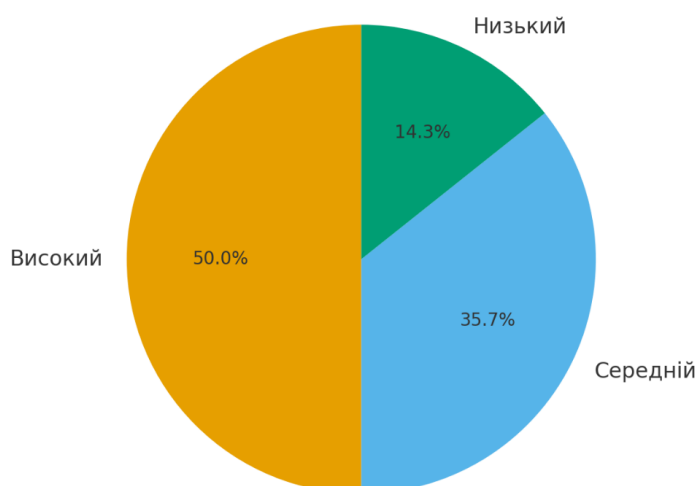


Рис. 2.1.3. Результати за методикою «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера - Ханіна (ШРОТ)

Аналіз результатів, отриманих за трьома психодіагностичними методиками, засвідчив наявність у більшості дітей підвищеного рівня емоційного напруження. Результати двох методик, спрямованих на визначення рівня тривожності, виявили подібну тенденцію: переважання високого та середнього рівнів тривожності серед учасників дослідження. Дані методики «Страхи у дітей» А. Захарова (у модифікації М. Панфілової) доповнюють отримані результати та свідчать про значну поширеність екзистенційних страхів, страхів втрати та соціальних страхів. Сукупність отриманих даних вказує на підвищене емоційне напруження дітей, які перебувають в умовах війни та вимушеного переселення. Водночас частина дітей демонструє низький рівень тривожності, що може бути пов'язано з адаптацією до нового середовища, підтримкою з боку значущих дорослих або дією психологічних захисних механізмів. Отримані результати обґрунтовують необхідність поглибленого соціально-психологічного супроводу дітей та доцільність упровадження корекційної програми із застосуванням методів пісочної терапії.

2.2. Практичне застосування програми «Корекція емоційно-вольової сфери дітей методом пісочної терапії»

Проблема збереження психічного здоров'я дітей у кризових умовах, зокрема під час воєнних дій, набула особливої актуальності в сучасному українському суспільстві. Війна створює низку травматичних ситуацій, які руйнують відчуття безпеки, стабільності та довіри до світу. У дітей це проявляється у формі емоційної напруги, страхів, порушень сну, агресивних або замкнених реакцій, регресії поведінки. У таких умовах надзвичайно важливо застосовувати психолого-педагогічні методи, які сприяють м'якому відновленню емоційного балансу, не травмуючи дитину повторним переживанням болючих подій [22].

В умовах війни діти зазнають серйозних психоемоційних навантажень, пов'язаних із втратою відчуття безпеки, розлукою з близькими, переїздами, постійними загрозами та невизначеністю. Такі обставини негативно впливають на емоційно-вольову сферу, яка є важливим компонентом психічного розвитку дитини. Вона визначає здатність регулювати поведінку, долати труднощі, контролювати емоції та спрямовувати діяльність відповідно до поставлених цілей (див. рис. 2.2.1.).



Рис. 2.2.1. Пісочна терапія в кризових ситуаціях

Практичне впровадження програми «Корекція емоційно-вольової сфери дітей методом пісочної терапії» відбувалося в контексті соціально-психологічної роботи з дітьми, які пережили травматичний досвід війни. Основною метою програми є відновлення емоційної рівноваги, розвиток саморегуляції, зниження рівня тривожності та агресивності, а також формування позитивного ставлення до себе й навколишнього світу.

Програма реалізується у вигляді індивідуальних і групових занять з використанням методів пісочної терапії (sandplay therapy), що ґрунтується на принципах аналітичної психології К. Юнга [15]. Згідно з підходом Юнга, у процесі пісочної терапії дитина створює свій індивідуальний простір символів, у якому несвідоме отримує можливість бути вираженим у безпечній і прийнятній формі. Це дозволяє зняти емоційне напруження, відновити почуття контролю над середовищем і повернути довіру до світу. Робота з піском дозволяє дітям у символічній формі виражати внутрішні переживання, не потребуючи вербального опису травматичного досвіду. Це особливо важливо для дітей молодшого шкільного віку, у яких часто спостерігаються труднощі у вербалізації емоцій [26]. Пісочна терапія передбачає створення дитиною мініатюрного світу в пісочниці за допомогою фігурок, предметів, камінців та інших матеріалів. У процесі гри дитина проектує свій внутрішній світ, відображає страхи, конфлікти, надії та ресурси. Таким чином, пісочна гра стає каналом невербальної комунікації, де дитина може безпечно опрацьовувати складні емоції.

З позиції сучасної психології, пісочна терапія сприяє:

- зниженню тривожності через процес самовираження;
- розвитку емоційної саморегуляції;
- активації механізмів психологічного захисту;
- формуванню позитивного образу “Я”;
- відновленню базового відчуття безпеки.

У контексті соціально-психологічного супроводу дітей у воєнний період, ця методика використовується як інструмент реабілітації та адаптації (див. рис. 2.2.2.). Її перевага полягає в універсальності: дитина може проявити себе незалежно від рівня мовного розвитку, травматичного досвіду чи комунікативних труднощів [29].



Рис. 2.2.2. Практичне застосування пісочної терапії в роботі з дітьми

Програма «Корекція емоційно-вольової сфери дітей методом пісочної терапії»» включає 16 занять. Заняття тривають 40-45 хвилин двічі на тиждень.

Процес впровадження програми включає декілька етапів:

1. Діагностичний етап – визначення особливостей емоційно-вольової сфери дітей, рівня тривожності, агресивності, самооцінки та соціальної адаптації.
2. Корекційний етап – безпосередня робота в пісочниці. Тематика вправ охоплює образи безпеки, захисту, сім'ї, миру, сили та подолання труднощів.

3. Заключний етап – повторна діагностика для оцінки змін у поведінці, настрої та рівні емоційної стабільності дітей. Рекомендації батькам.

Мета даної програми: зниження рівня внутрішньої напруги, робота над внутрішніми страхами.

Завдання програми:

- гармонізація психоемоційного стану дитини;
- розвиток тактильної чутливості, мислення, творчої уяви, сприйняття;
- відкриття в собі доступу до пізнання власної душі, внутрішнього світу;
- розвиток навичок спілкування та позитивної соціальної поведінки;
- трансформування власного негативу в позитив;
- зниження емоційної напруги;
- підвищення самооцінки;
- формування візуальних образів успіху та благополуччя;
- створення у процесі малювання кола цілей, цінностей;

Цільова група: корекційно – розвивальна програма розрахована на дітей молодшого шкільного групи.

Перелік методів роботи, які будуть використовуватись під час занять: метод вільної пісочної гри, метод проєктивної пісочної композиції, метод символічної реконструкції, метод казкотерапії в пісочниці, метод рольової гри, метод спостереження і аналізу пісочної картини, метод арт-комбінацій, метод релаксації через сенсорну стимуляцію.

Форми організації занять:

1. Індивідуальні заняття. Застосовуються для глибокої роботи з емоційними травмами, страхами, тривожністю. Дозволяють дитині безпечно висловити почуття в атмосфері довіри.

2. Малі групи (2–4 дитини). Підходять для розвитку соціальних навичок, формування вміння домовлятися, розв'язувати конфлікти, взаємодіяти.

3. Групові заняття (до 6 осіб). Використовуються з метою згуртування, формування відчуття підтримки та приналежності до колективу, зниження соціальної ізоляції.

4. Інтегровані заняття. Поєднання пісочної терапії з іншими напрямками: арт-терапією, музичною, ігровою, руховою або казкотерапією. Дає можливість глибше пропрацювати емоції.

5. Рефлексивно-аналітичні заняття (для старших дітей). Після створення композиції обговорюються почуття, зміни в настрої, життєві ситуації, які дитина символічно відтворила у грі.

Допоміжні методичні прийоми:

- Вербалізація емоцій (називання своїх почуттів після гри).
- Використання метафоричних карт для стимулювання асоціацій.
- Фотофіксація пісочних композицій для відстеження динаміки змін.
- Використання музичного супроводу для регуляції емоційного тону.
- Залучення батьків до підсумкового обговорення результатів (за потреби).

Структура кожного заняття:

I. Вступна частина

1.1. Привітання

1.2. Мій настрій

1.3. Правила роботи

II. Основна частина

2.4. Творча робота : індивідуальна або колективна (пісочна терапія, ізотерапія).

2.5. Релаксація

III. Заклучна частина

3.6. Рефлексія

3.7. Ритуал прощання

Особлива увага приділяється створенню безпечного психолого-педагогічного простору, у якому дитина може вільно діяти,

експериментувати, помилятися і відновлювати внутрішню рівновагу. Психолог у цьому процесі виступає не суддею чи наставником, а партнером і співтворцем, який супроводжує дитину у процесі самопізнання.

Соціально-психологічні принципи, що лежать в основі пісочної терапії:

1. Принцип безпеки – дитина має відчувати, що її дії не викличуть осуду або покарання.
2. Принцип вільної гри – дитина сама обирає тему, персонажів і сюжет, що забезпечує автентичність проявів.
3. Принцип символізму – фігурки, об'єкти та дії мають символічне значення і відображають внутрішній світ дитини.
4. Принцип спостереження без втручання – дорослий спостерігає за процесом, лише м'яко спрямовуючи або підтримуючи гру.
5. Принцип інтеграції – через гру дитина інтегрує травматичний досвід у позитивний життєвий контекст.

У кризових ситуаціях, зокрема під час війни, пісочна терапія стає універсальним засобом психологічної допомоги, який поєднує терапевтичну, діагностичну та педагогічну функції. Вона дозволяє виявляти внутрішні переживання дитини, відновлювати почуття безпеки, а також розвивати навички адаптації до змінених умов життя [1].

Ефективність програми забезпечується створенням атмосфери прийняття та довіри, де дитина може відкрито проявляти почуття без страху осуду. Важливим елементом є участь психолога, який здійснює супровід, надає підтримку батькам і координує міждисциплінарну взаємодію.

Результати впровадження програми свідчать про позитивну динаміку у більшості дітей:

- зниження рівня емоційної напруги;
- покращення здатності до самоконтролю;
- формування адекватних моделей поведінки;
- підвищення рівня довіри до дорослих і ровесників.

Отже, пісочна терапія є ефективним методом психологічної підтримки та розвитку емоційно-вольової сфери дітей, який забезпечує комплексний вплив на особистість у кризових і воєнних умовах. Її застосування у системі соціально-психологічного супроводу дітей сприяє гармонізації внутрішнього стану, підвищенню адаптаційних можливостей і створенню передумов для подальшого успішного розвитку дитини. У процесі реалізації програми використовувалися різноманітні методи – вільна пісочна гра, проєктивні композиції, казкотерапія, рольові ігри, релаксаційні техніки, а також комбіновані форми арт-терапії [31]. Такий підхід забезпечив гнучкість, індивідуалізацію та високий рівень залучення дітей до терапевтичного процесу. Пісочна терапія виступає дієвим засобом психологічної реабілітації дітей в умовах воєнного досвіду. Вона сприяє не лише корекції емоційно-вольової сфери, а й інтеграції дитини в безпечне соціальне середовище, створюючи передумови для подальшого гармонійного розвитку.

2.3. Рекомендації фахівцям щодо використання пісочної терапії в роботі з дітьми в умовах війни

Робота з дітьми, які зазнали впливу воєнних подій, потребує особливої чутливості, професійної компетентності та дотримання етичних норм. Пісочна терапія як метод корекції емоційно-вольової сфери є ефективним інструментом психологічної допомоги, однак її використання вимагає належної підготовки спеціаліста та дотримання певних умов (див. рис. 2.3.1.).



Рис. 2.3.1. Рекомендації фахівцям в роботі з дітьми в умовах війни

Загальні методичні рекомендації:

1. Створення безпечного терапевтичного простору. Приміщення має бути затишним, із приглушеним освітленням, без зайвих подразників. Важливо, щоб дитина почувалася у безпеці та знала, що її дії не оцінюються й не підлягають критиці.

2. Дотримання принципу добровільності. Дитина має право відмовитися від гри, змінити тему чи не пояснювати свій сюжет. Це забезпечує повагу до її особистих меж і формує довіру до фахівця.

3. Поступовість і гнучкість у роботі. Не можна форсувати процес розкриття переживань. Спеціаліст має уважно спостерігати за динамікою, адаптуючи зміст занять до емоційного стану дитини.

4. Застосування принципу “спостерігай і супроводжуй”. Основне завдання фахівця – бути уважним свідком процесу, створюючи атмосферу прийняття. Інтерпретації мають бути обережними й не нав’язливими.

5. Регулярність занять. Оптимальна частота – 1–2 рази на тиждень, тривалість одного заняття 35–45 хвилин. Регулярність сприяє стабільності емоційного стану дитини.

6. Використання комплексного підходу. Пісочна терапія ефективна у поєднанні з елементами арт-терапії, музикотерапії, рухових і релаксаційних технік [32].

Психолого-педагогічні рекомендації:

1. Фокус на емоціях, а не на результаті. Під час занять важливо не оцінювати естетику композицій, а підтримувати будь-які прояви дитини – навіть якщо вони хаотичні чи “незрозумілі”.

2. Підтримка позитивної самооцінки. Кожна дія дитини має супроводжуватись доброзичливими коментарями: “Ти цікаво це придумав”, “Мені подобається, як ти поєднав кольори”.

3. Залучення сім’ї до процесу підтримки. Рекомендовано проводити короткі консультації для батьків, пояснюючи значення пісочних занять та необхідність створення вдома емоційно безпечної атмосфери.

4. Формування відчуття контролю і ресурсу. У сюжетах ігор бажано використовувати теми “захисту”, “перемоги”, “будівництва”, “миру” – вони допомагають дитині пережити травму, відновити віру у власну силу.

5. Підтримка соціальної адаптації. У групових формах важливо розвивати співпрацю, взаємопідтримку, довіру між дітьми. Це сприяє формуванню позитивного соціального досвіду [23].

Етичні та професійні рекомендації:

1. Конфіденційність. Уся інформація, отримана під час роботи, є конфіденційною. Фахівець не має права розкривати зміст ігор чи символів без згоди дитини та її батьків.

2. Уникнення повторної травматизації. Не слід спеціально стимулювати згадування травматичних подій. Робота має відбуватися через м’яке відреагування, а не через пряме обговорення болючих тем.

3. Професійна рефлексія фахівця. Психолог або педагог має регулярно аналізувати власний емоційний стан, щоб уникати “емоційного вигорання”.

4. Співпраця з міждисциплінарною командою. Для підвищення ефективності супроводу доцільно взаємодіяти з учителями, соціальними працівниками, медичними фахівцями, волонтерами [9].

Рекомендації щодо організації занять з пісочної терапії у воєнний час:

- Використовувати мобільні або переносні пісочниці у притулках, школах, центрах тимчасового перебування дітей.
- Забезпечити мінімальний набір ігрових фігурок: люди, тварини, будівлі, транспорт, природні елементи, символи миру.
- Під час повітряних тривог або евакуацій можливе проведення коротких експрес-занять (10–15 хвилин) для стабілізації стану дітей.
- Проводити короткі релаксаційні ритуали (дихання, “теплий пісок у долонях”, “будуємо мир”) – вони допомагають швидко знизити напруження [1].

Отже, пісочна терапія є ефективним і гуманним методом психологічної допомоги дітям, які пережили наслідки війни. Її результативність значною мірою залежить від професіоналізму, емпатійності та етичної культури фахівця. Виконання зазначених рекомендацій забезпечує безпечний, підтримувальний і ресурсний простір для дитини, сприяє її адаптації, емоційному відновленню та гармонійному розвитку.

Висновки до другого розділу

У процесі експериментального дослідження було теоретично й практично обґрунтовано ефективність застосування пісочної терапії як методу соціально-психологічного супроводу дітей в умовах війни. Проведена робота дала змогу підтвердити, що створення безпечного і підтримувального середовища, у якому дитина може вільно виражати свої почуття через гру з піском, має значний позитивний вплив на її емоційно-вольову сферу.

На основі проведеної оцінки рівня тривожності та страхів встановлено, що діти, які проживають у воєнних умовах або є внутрішньо переміщеними особами, потребують особливої психологічної підтримки. Вони часто проявляють емоційну напругу, підвищену чутливість, невпевненість, труднощі у спілкуванні, що вимагає застосування м'яких, гуманістично орієнтованих методів допомоги.

Запровадження програми «Корекція емоційно-вольової сфери дітей методом пісочної терапії» у межах соціально-психологічного супроводу дало змогу забезпечити дітям можливість відновлення внутрішньої рівноваги, розвитку саморегуляції, формування почуття безпеки та довіри до дорослого. Методика базується на природному для дитини способі самовираження – грі, що дозволяє прожити травматичний досвід у безпечному символічному форматі.

Розроблені методичні рекомендації для фахівців підкреслюють важливість дотримання принципів добровільності, емпатії, недирективності, поваги до індивідуального темпу дитини та конфіденційності терапевтичного процесу. Професійна позиція спеціаліста у пісочній терапії – це позиція уважного спостерігача й супутника, який підтримує дитину у її власному способі відновлення внутрішньої гармонії.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що пісочна терапія є ефективним засобом соціально-психологічного супроводу дітей у

кризових та травматичних умовах, який сприяє стабілізації емоційного стану, зниженню тривожності, розвитку довіри, впевненості у собі й адаптаційних можливостей.

Метод пісочної терапії може бути успішно інтегрований у практику роботи психологів, педагогів і соціальних працівників, які здійснюють підтримку дітей, постраждалих від війни, оскільки він забезпечує м'який, природний і глибокий вплив на емоційно-вольову сферу особистості.

ВИСНОВКИ

У сучасних умовах війни питання збереження психічного здоров'я дітей набуває особливої актуальності. Втрата стабільності, зміна місця проживання, розлука з близькими, постійна загроза небезпеки, – усе це створює для дитини потужні стресові чинники, що порушують нормальний перебіг емоційного, соціального та особистісного розвитку. Саме тому проблема організації соціально-психологічного супроводу дітей в умовах війни є однією з ключових у сучасній психологічній та педагогічній науці.

Проведене дослідження дозволило розкрити теоретико-методичні основи соціально-психологічного супроводу дітей молодшого шкільного віку, окреслити особливості впливу воєнних подій на їхню психіку, а також визначити роль і можливості пісочної терапії як ефективного методу психологічної допомоги у кризових умовах.

У першому розділі було обґрунтовано сутність та зміст поняття соціально-психологічний супровід дітей, який розглядається як комплексна система цілеспрямованих дій психолога, педагога, соціального працівника, спрямованих на підтримку гармонійного розвитку, збереження психічного здоров'я та забезпечення адаптації дитини до складних життєвих обставин. Аналіз наукових джерел показав, що війна створює надзвичайно несприятливі умови для розвитку дітей. Молодший шкільний вік є особливо вразливим, оскільки цей період характеризується становленням емоційно-вольової сфери, формуванням соціальної ідентичності, розвитком довіри до світу й дорослих. Переживання втрати, страху, невизначеності порушують ці процеси, що може призвести до підвищеної тривожності, дратівливості, замкненості або агресивних реакцій.

Визначено, що основними завданнями соціально-психологічного супроводу дітей в умовах війни є:

- стабілізація емоційного стану дитини;
- відновлення почуття безпеки та довіри;

- розвиток навичок саморегуляції;
- формування позитивного “Я-образу”;
- створення умов для адаптації в новому соціальному середовищі.

Соціально-психологічний супровід має здійснюватися на основі таких принципів: гуманізму, безпечності, системності, емпатійності, добровільності, індивідуального підходу та конфіденційності.

У роботі підкреслено, що ефективність психологічної допомоги значною мірою залежить від правильного вибору методів, які відповідають віковим можливостям дитини. Для молодшого шкільного віку особливе значення мають ігрові, арт-терапевтичні та символічні методи, оскільки саме через гру дитина найповніше виражає свій внутрішній світ.

Практична частина дослідження була реалізована на базі психологічного гуртка у Містечку Хансена, де проживають внутрішньо переміщені особи (ВПО). У процесі роботи з дітьми молодшого шкільного віку особлива увага приділялась створенню безпечного, підтримувального середовища, де кожна дитина могла вільно виражати свої емоції, почуття, фантазії та страхи.

На основі аналізу теоретичних джерел і практичного досвіду було розроблено програму «Корекція емоційно-вольової сфери дітей методом пісочної терапії», спрямовану на стабілізацію емоційного стану, розвиток самоконтролю, комунікативних навичок і внутрішніх ресурсів дитини.

Пісочна терапія виступила як ефективний інструмент соціально-психологічної підтримки, який поєднує в собі принципи недирективності, свободи самовираження та символічної репрезентації внутрішнього світу дитини. У процесі гри з піском діти мали можливість відреагувати пригнічені емоції, виявити страхи, відтворити у символічній формі власний досвід і віднайти способи відновлення внутрішнього балансу.

Основними формами роботи стали індивідуальні та групові заняття, побудовані за принципами довіри, поступовості, м'якого супроводу й безоцінного прийняття.

Методи, використані у програмі, включали:

- вільну пісочну гру;
- створення сюжетів і казкових композицій;
- елементи арт-терапії, кольоротерапії, релаксаційних технік;
- символічні ігри “Мій дім”, “Мир і безпека”, “Дерево життя”, які

допомагали дітям символічно пережити досвід втрати та відновлення.

У процесі реалізації програми спостерігалася поступова гармонізація емоційного стану дітей, покращення міжособистісної взаємодії, зростання довіри до дорослих та формування більш позитивного емоційного фону.

Розроблені у роботі рекомендації для фахівців визначають основні умови ефективного використання пісочної терапії:

- забезпечення психологічно безпечного простору;
- дотримання принципу добровільності участі дитини;
- спостереження без тиску й нав’язування інтерпретацій;
- орієнтація на процес, а не на результат;
- систематичність занять і поступовість у розкритті емоційних тем.

Окрім того, підкреслено важливість міждисциплінарної взаємодії – психологів, педагогів, соціальних працівників і волонтерів, які спільно забезпечують цілісну підтримку дитини у кризових ситуаціях. Фахівець повинен не лише володіти технікою пісочної терапії, але й мати розвинену емоційну чутливість, емпатійність, вміння створювати атмосферу прийняття та безпеки.

Важливим аспектом є також психологічна підтримка самого спеціаліста, адже робота з дітьми, які пережили травму війни, потребує особистісної зрілості, професійної рефлексії та профілактики емоційного вигорання.

Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити такі висновки:

1. Соціально-психологічний супровід дітей в умовах війни є необхідною складовою системи психолого-педагогічної допомоги,

спрямованої на відновлення внутрішньої рівноваги, формування почуття безпеки та підтримку емоційного розвитку дитини.

2. Молодший шкільний вік є сенситивним періодом, у якому дитина особливо потребує стабільності, підтримки дорослих і можливості вільно виражати емоції.

3. Пісочна терапія виступає ефективним методом соціально-психологічного супроводу, який дозволяє дитині символічно проживати травматичний досвід, виражати страхи й емоції, розвивати довіру, саморегуляцію й упевненість у собі.

4. Організація занять у безпечному середовищі (зокрема, на базі психологічного гуртка у Містечку Хансена для ВПО) забезпечує дітям можливість відчувати захищеність, стабільність і підтримку, що є фундаментом для їхнього психоемоційного відновлення.

5. Роль фахівця полягає у створенні терапевтичного простору довіри, супроводі процесу без оцінювання, уважному ставленні до емоційних проявів дитини та дотриманні етичних норм роботи.

6. Методичні рекомендації, розроблені у роботі, можуть бути використані у практичній діяльності психологів, педагогів, соціальних працівників, які надають допомогу дітям, постраждалим від війни, у навчальних закладах, центрах підтримки, дитячих притулках і громадах ВПО.

Таким чином, у магістерській роботі обґрунтовано значення пісочної терапії як одного з провідних методів соціально-психологічного супроводу дітей у кризових ситуаціях, розкрито її корекційні, розвивальні та виховні можливості. Використання цього методу сприяє не лише емоційному розвантаженню, а й розвитку внутрішніх ресурсів, формуванню позитивної самооцінки, відчуття захищеності й надії на майбутнє.

Проведене дослідження підтверджує, що гуманістично орієнтована, системна й чутлива до емоційних потреб дитини психологічна допомога є запорукою успішної адаптації дітей до умов війни та їх подальшого гармонійного розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асланян Т. Піскова реконструкція світу: методика психологічної просвіти територіальної громади, що переживає травму війни. *Психологічні студії*. 2025. № 2. С. 15–23.
2. Атаманчук Н. М. Пісочна терапія у роботі з психологічно травмованими дітьми. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті* : зб. наук. матеріалів I Міжнарод. наук.-практ. форуму (1-3 листопада 2023 р., м. Полтава). Полтава, 2023. С. 147–152.
3. Бойко В. І. Психологічна підтримка дітей, які пережили війну: теорія і практика. 2019. С. 167–170.
4. Бондар Т. Пісочна терапія у практиці дитячого психолога: навч.-метод. посіб. Київ : Центр практичної психології і соціальної роботи. 2017. С. 19–34.
5. Борщ К. К. Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 1. 47–51. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.9>
6. Грицай Л. П. Соціально-психологічні аспекти адаптації дітей в умовах воєнного конфлікту. *Психологія та суспільство*. 2021. № 2. С. 45–52.
7. Гончаренко В. І. Соціально-психологічний супровід дітей в умовах війни. Харків : Видавництво «Психологія». 2020.
8. Данильчук К. Розвиток образу–Я молодших школярів методами арт-терапії. *Студентський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. 2015. Вип. 37. С. 31–34.
9. Дзюбко Л., Мельник І. Психологічний супровід дітей у стані хронічного стресу в умовах війни. 2024. С. 189–203.

10. Зінченко Н. Пісочна терапія (сендплей) у роботі з дітьми та підлітками: обґрунтування методу, сфери застосування і докази ефективності. *Український психоаналітичний журнал*. 2024. №2(3). С. 76–89. DOI: <https://doi.org/10.32782/upj/2024-2-3-8>
11. Капська А. Й. Технології соціально-педагогічної роботи з сім'ями: навчально-методичний посібник. К. : Слово, 2015. 328 с.
12. Каряка І., Хорощак Ю. Пісочна терапія як засіб зниження тривожності у дітей старшого дошкільного віку. *Психологія: реальність і перспективи*. 2021. 1(16). С. 80–88.
13. Клименко Т. М. Вплив військового стресу на психічний стан дітей: аналіз сучасних досліджень. *Український журнал дитячої психології*. 2021. № 1. С. 33–40.
14. Костик Л. Б., Гончар Н. П., Цегельник Т. М. Особливості пісочної терапії як методу розкриття творчого потенціалу дитини. *Інноваційна педагогіка*. 2021. Вип. 36. С. 232–236.
15. Кравцова С. П., Олійникова Н. Д., Остапенко Г. Ф., Рябікіна А. В. Психологічна корекція, розвиток дошкільників засобами пісочної анімації та пласотерапії. Чарівний світ піску. *Намисто досвіду*. 2017. С. 6.
16. Краснокутський М. І., Овсяннікова, Я. О. Психотравмуючий досвід дітей: основні етапи надання психологічної допомоги. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. 2(1). С. 56–61.
17. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни. 2024. С. 156–167.
18. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Збірник психодіагностичних методик «Психологу для роботи: Діагностичні методики». 2023. С. 112–113.
19. Літвин С. В. Соціально-психологічний супровід дітей у зоні бойових дій. *Вісник психології*. 2021. № 3. С. 67–74.
20. Мельничук О. Б. Психологічна діагностика. 2023. С. 56–60.

21. Мулявіна Є. В., Галій А. І. Значення пісочної терапії в психокорекційній роботі. *Природнича наука й освіта: сучасний стан і перспективи розвитку* : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф., Харків, 20-22 верес. 2019 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; за заг. ред. Т. Ю. Маркіної, А. Б. Чаплигіної, Т. Є. Комісової. Харків : ХНПУ, 2019. С. 147–149.
22. Оленюк О. П. Психосоціальна допомога дітям, які постраждали внаслідок війни: міжнародний досвід. *Психологія і соціальна робота*. 2021. № 4. С. 22–29.
23. Олійник І. В. Арт-терапія як одна з інноваційних психолого-педагогічних технологій у професійній діяльності соціальних працівників. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2018. Вип. 61. С. 208–213.
24. Пінчук Н., Коваленко В., Костюк І. Психологічні умови розвитку резильєнтності дітей молодшого шкільного віку в умовах війни. *Scientific Journal «Virtus»*. 2022. № 65.
25. Поліщук С. А. Методичний довідник з психодіагностики. 2023. С. 49–51.
26. Пророк Н. В., Чекстере О. Ю., Гнатюк О. В. Особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. *Журнал сучасної психології*. Київ, 2023. №2. С. 53–63.
27. Романенко М. І. Особливості розвитку травматичного стресового розладу у дітей в умовах військових конфліктів. *Психіатрія та психотерапія*. 2019. Т. 7, № 2. С. 98–105.
28. Романовська Д. Д. Психологічна абетка дошкільників. 2023. С. 15–23.
29. Рібцун Ю. Пісочна терапія як засіб компенсації мовленнєвих порушень у дітей. URL: https://www.researchgate.net/publication/382237520_Pisocna_terapia_ak_zasib_kompensacii_movlennevih_porusen_u_ditej (дата звернення: 01.04.2025).
30. Сіверс З. Ф., Духневич В. М., Осадько О. Ю. Прикладні аспекти становлення політико-правової свідомості молоді. 2017. С. 143–149.

31. Тараріна О. Практикум з арт-терапії у роботі з дітьми. 2023. С. 55–58.
32. Тараріна О. Пісочна терапія. Практичний старт. 2023. С. 78–83.
33. Тараріна О. Практикум з арт – терапії. Скриня майстра. 2025. С. 25–28.
34. Чекстере О. Ю. Пісочна анімація в закладі дошкільної освіти : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 40 с.
35. Шик Л. А., Дикань Н. І., Гладченко О. М., Черкасова Ю. М. Пісочна терапія в роботі з дошкільниками. 2015. С. 4.
36. Яковенко, Н. С. Психологічні методи роботи з дітьми, які пережили війну. *Практична психологія*. 2020. № 5. С. 54–61.
37. Association for Play Therapy (APT). Ethical Guidelines for Play Therapy. 2022. URL: <https://www.a4pt.org> (дата звернення: 18.02.2025).
38. Joshi, P. T., & O'Donnell, D. A. (2003). Children in disasters and the child mental health services. In T. H. Johnson, J. M. Sprafkin, & J. L. Giedd (Eds.). *The American Psychiatric Publishing Textbook of Disaster Psychiatry*. P. 285–302.
39. Kalff, D. M. (2003). *Sandplay: A psychotherapeutic approach to the psyche*. Cloverdale, CA: Temenos Press.
40. Spielberger, C. D. (1983). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory for Children (STAIC). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

**«Шкала реактивної та особистісної тривожності
Спілбергера – Ханіна»**

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Інструкція: “Прочитайте уважно кожен з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, **як Ви себе почуваєте в даний момент**. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає”.

	Ситуація	Ні, це не так	Напевно, так	Вірно	Дійсно вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3.	Я почуваю себе напружено	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я розчарований	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я стурбований	1	2	3	4
10.	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я заклопотаний	1	2	3	4
18.	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція: “Прочитайте уважно кожна з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, **як Ви себе відчуваєте звичайно**. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає”.

	Ситуація	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
21.	Ви відчуваєте задоволення	1	2	3	4
22.	Ви швидко втомлюєтеся	1	2	3	4
23.	Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
24.	Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
25.	Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4
26.	Ви відчуваєте себе бадьорим чоловіком	1	2	3	4
27.	Ви спокійні, холонокровні і зібрані	1	2	3	4
28.	Очікування труднощів дуже турбує Вас	1	2	3	4
29.	Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
30.	Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
31.	Ви приймаєте все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У Вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
36.	Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
37.	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас	1	2	3	4
38.	Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути	1	2	3	4
39.	Ви врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4

ДОДАТОК Б**Страхи у дітей А. Захарова у модифікації М. Панфілової**

Підготовка дослідження. Для діагностики страхів у дошкільному віці нам необхідні малюнки двох будиночків (червоного і чорного) і протокол.

Проведення дослідження. Тест проводиться з однією дитиною або із групою дітей. Після виконання завдання дітям пропонується закрити страшний будинок на замок, який вони самі малюють, а ключ – викинути. (Тим самим психолог декілька заспокоює актуалізовані страхи.) Страхи в чорному будинку підраховуються і співвідносяться з віковими нормами.

Інструкція. «У червоний і чорний будинок треба розселити страхи. У якому будинку (червоному або чорному) житимуть страшні страхи, а в якому – нестрашні? Я перераховуватиму страхи, а ти показуй, у якому будиночку цей страх житиме».

У протоколі фіксується в який будинок| (червоний або чорний) поселить дитину той або інший страх, а також вільні висловлювання дитини стосовно того або іншого страху (якщо вони є).

Ключ до опитувальника:

Страх смерті №№ 4, 8, 15

Казкових персонажів № 7

Тварин та птахів № 9

Стихійних лих №№ 11, 14

Самотності №№ 1, 4, 5.

Фізичної загрози (покарання) №№ 2, 3, 6

Замкнутого простору 13

Протокол до методики «Страхи в будиночках»

№ п/п	Страхи	Червоний будиночок	Чорний будиночок	Примітки
1	Коли залишаєшся вдома один			
2	Нападу бандитів			
3	Захворіти, заразитися			
4	Якщо мене не стане			
5	Чужих людей			
6	Маму або тата; того, що вони тебе покарають			
7	Баби Яги, Коція Безсмертного, Бар- малея, Змія Горинича			
8	Темноти; засинати; страшних снів			
9	Тварин			
10	Транспорту			
11	Бурі, урагану, грози, повені, землетрусу (страхи стихії)			
12	Висоти; глибини			
13	Коли я в маленькій, тісній кімнаті, приміщенні			
14	Стихійних лих: води; вогню; пожежі			
15	Лікарень: крові (коли йде кров), уколів, болі (коли боляче)			

ДОДАТОК В**Тест тривожності (Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен)****Шкали: тривожність**

Методика призначена для визначення рівня тривожності дитини молодшого шкільного віку.

Експериментальний матеріал – 14 малюнків, кожний з яких відображає певну типovu для життя молодшого школяра ситуацію.

Кожний малюнок виконано у двох варіантах: для дівчинки (та для хлопчика). Обличчя дитини не вимальоване, а лише контур голови. Кожний малюнок доповнений двома зображеннями дитячої голови, що за розмірами точно відповідає контурам обличчя на малюнку. На одному із двох зображень – усміхнене обличчя, на іншому – сумне.

Малюнки демонструють дитині в чітко визначеному порядку один за одним. Бесіда відбувається в окремій кімнаті. Показуючи дитині малюнок, дослідник дає інструкцію.

Інструкція

1. Гра з молодшими дітьми.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде у дитини: веселий чи сумне? Він (вона) грає з малюками».

2. Дитина і мати з немовлям.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) гуляє зі своєю мамою і малюком».

3. Об'єкт агресії.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?»

4. Одягання.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини? Він (вона) одягається».

5. Гра зі старшими дітьми.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) грає зі старшими дітьми».

6. Вкладання спати на самоті.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) йде спати».

7. Умивання.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) у ванній».

8. Догана.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?»

9. Ігнорування.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе?».

10. Агресивний напад.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?»

11. Збирання іграшок. «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) прибирає іграшки».

12. Ізоляція.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе?»

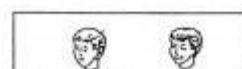
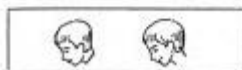
13. Дитина з батьками.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) зі своїми мамою і татом».

14. Їжа на самоті.

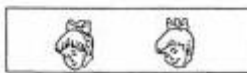
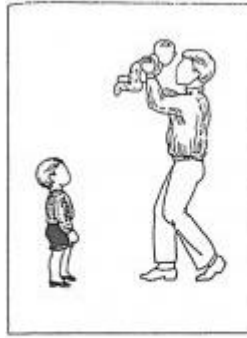
«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) їсть». Щоб уникнути персеверативних виборів у дитини в інструкції чергуються визначення обличчя. Додаткові питання дитині не задаються. Вибір дитиною відповідного обличчя і словесні висловлювання дитини можна зафіксувати в спеціальному протоколі.

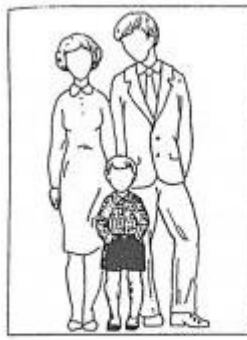
Тест











Аналіз результатів тесту

Кількісний аналіз

На підставі даних протоколу обчислюється індекс тривожності дитини (ІТ), що дорівнює процентному відношенню числа емоційно негативних виборів (сумне обличчя) до загального числа малюнків (14):

$$IT = (\text{число емоційних негативних виборів} / 14) * 100\%$$

Залежно від рівня індексу тривожності діти підрозділяються на 3 групи:

- високий рівень тривожності (ІТ вище 50%);
- середній рівень тривожності (ІТ від 20 до 50%);
- низький рівень тривожності (ІТ від 0 до 20%).

Якісний аналіз

Кожна відповідь дитини аналізується окремо. Робляться висновки щодо можливого характеру емоційного досвіду дитини в даній (і подібної їй) ситуації. Особливо високе проєктивне значення мають малюнки: № 4 («Одягання»), № 6 («Укладання спати на самоті»), № 14 («Їжа на самоті»).

Діти, які роблять в цих ситуаціях негативний емоційний вибір, найімовірніше будуть володіти найвищим індексом тривожності ІТ; діти, що роблять негативні емоційні вибори в ситуаціях, зображених на малюнках: № 2 («Дитина і мати з немовлям»), № 7 («Умивання»), № 9 («Ігнорування») і № 11 («Збирання іграшок»), з більшою ймовірністю будуть мати високий або середнім індексом тривожності ІТ.

Як правило, найбільший рівень тривожності проявляється в ситуаціях, що моделюють стосунки дитина-дитина («Гра з молодшими дітьми», «Об'єкт агресії», «Гра зі старшими дітьми», «Агресивна напад», «Ізоляція»). Значно нижчий рівень тривожності в малюнках, що моделюють стосунки дитина-дорослий («Дитина і мати з немовлям», «Догана», «Ігнорування», «Дитина з батьками»), і в ситуаціях, що моделюють повсякденні дії («Одягання», «Укладання спати на самоті», «Умивання», «Збирання іграшок», «Їжа на самоті»).

Комунальний заклад

«Оріхівський обласний центр соціально-психологічної реабілітації дітей»

Запорізької обласної ради

Програма корекції емоційно-вольової сфери

методом пісочної терапії

«Світло в піску: історії душі»

Укладач:

практичний психолог

Якушина Ю.Ю.

Корекційно – розвивальна програма для дітей молодшої групи

«Сонячна казка на піску» укладена Якушиною Ю. Ю., практичним психологом КЗ «Оріхівський обласний центр соціально-психологічної реабілітації дітей» Запорізької обласної ради.

Дана програма призначена для групової та індивідуальної корекційної роботи з дітьми молодшої групи, які мають ряд проблем. Це діти з негативним попереднім життєвим досвідом, високим рівнем емоційної напруженості та тривоги, низьким рівнем адаптації до суспільства, низьким рівнем сформованості пізнавальних процесів, негативними рисами характеру, низькою самооцінкою, проблемами в спілкуванні, що викликає забезпечення психологічного супроводу.

Пояснювальна записка

Пісочна терапія - це можливість висловити те, для чого важко підібрати слова, стикнутися з тим, до чого важко звернутися безпосередньо, побачити в собі те, що зазвичай йде від свідомого сприйняття.

К.Г.Юнг

Пісочна терапія - це унікальна можливість досліджувати свій внутрішній світ за допомогою безлічі мініатюрних фігурок, піднося з піском, деякої кількості води - і відчуття свободи та безпеки самовираження, що виникає в спілкуванні з психологом. Немає в світі нічого простішого і доступнішого, живішого і об'ємнішого, зручнішого і різноманітнішого за пісок. Ідея пісочної гри чудова, оскільки пісок є тим дивовижним природнім матеріалом, який здатний водночас передавати багато чого: відчуття розмаїття природи, можливостей свого тіла, сутності життя безліччю форм.

Пісок складається з окремих піщинок, які символізують індивідуальність людини, а піскова маса - життя у Всесвіті. Пісочна терапія - це лікувальний метод, що активізує психічну енергію і відкриває перед людиною можливість до змін. Уперше пісочну ігротерапію запровадила у 1929 році дитячий психотерапевт М. Ловенфельд у Лондонському Інституті Дитячої психології. Розроблена нею техніка "побудови світу" отримала популярність. У 1935 році вона опублікувала книгу, що мала назву "Гра в дитинстві". Ця робота була помічена К. Г. Юнгом, і він запропонував своїй учениці Дорі Калфф приділити особливу увагу дитячій грі на піску. Саме вона ввела термін "пісочна терапія". Дора Калфф стверджувала, що під час пісочної терапії розвивається самоусвідомлення дитини.

Використовувати пісочну терапію можна з дітьми різних вікових груп. Таким чином, спостереження і досвід доводять: гра з піском позитивно позначається на емоційному самопочутті дітей і що робить її чудовим засобом для "турботи про душу" (саме так перекладається термін психотерапія).

У багатьох випадках гра з піском є провідним методом корекційного впливу (як наприклад, при емоційних і поведінкових порушеннях невротичного характеру). В інших випадках це допоміжний засіб, що дає змогу стимулювати дитину, розвинути її сенсомоторні навички, знизити емоційне напруження.

Мета даної програми: зниження рівня внутрішньої напруги, робота над внутрішніми страхами.

Завдання програми:

- гармонізація психоемоційного стану дитини;
- розвиток тактильної чутливості, мислення, творчої уяви, сприйняття;
- відкриття в собі доступу до пізнання власної душі, внутрішнього світу;
- розвиток навичок спілкування та позитивної соціальної поведінки;
- трансформування власного негативу в позитив;
- зниження емоційної напруги;
- підвищення самооцінки;
- формування візуальних образів успіху та благополуччя;
- створення у процесі малювання кола цілей, цінностей;

Цільова група: корекційно – розвивальна програма розрахована на дітей молодшої групи.

Перелік методів та форм роботи, які будуть використовуватись під час занять: ігрові методи, словесний метод, дидактичні ігри, малювання піском, групові та індивідуальні форми роботи, наглядні методи (демонстрація іграшок, ілюстрацій та моделювання).

Структура кожного заняття:

I. Вступна частина

1.1. Привітання

1.2. Мій настрій

1.3. Правила роботи

II. Основна частина

2.4. Творча робота : індивідуальна або колективна (пісочна терапія, ізотерапія).

2.5. Релаксація

III. Заклучна частина

3.6. Рефлексія

3.7. Ритуал прощання

Заняття № 1

1. Привітання

Мета: Згуртування колективу, створення позитивного емоційного настрою, пояснення правил поведінки при грі в пісочниці. Встановлення психологічного контакту між дітьми.

Психолог пропонує дітям привітатись долоньками з пісочком. Діти залишають відбитки долонь на піску.

2. Вправа «Планшет емоцій»

Мета: визначити власний емоційний стан, прослідкувати динаміку зміни настрою.

Із запропонованих емоцій, потрібно обрати малюнок, що передає внутрішній емоційний стан, настрій дитини на даний момент. Та прикріпити до планшету власних емоцій.

3. Правила групи

1. Не можна брати пісок до рота.
2. Не можна обсипатися піском.
3. Не можна вдихати пісок.

4. Вправа «Дім»

Мета: зниження психофізичної напруги, покращення емоційного стану, розвиток творчої уяви.

Психолог показує дітям малюнок будинку на піску (підготований раніше). У будинку намальовані вікна за кількістю дітей в групі. Психолог просить дітей уявити, що всі вони сьогодні приїхали в цей будинок, і будуть разом жити в ньому, поки будуть ходити на заняття. Він пропонує кожному вибрати собі місце в будинку і намалювати в порожньому віконці який - небудь малюнок, себе чи приклеїти свою фотографію.

5. Релаксація «Повітряна кулька»

Мета: ефективне зняття психологічної напруги та збільшення антистресової стійкості вихованців.

Лунає музичний супровід

Психолог: «Лягаєте зручніше. Закрийте очі. Дихаємо спокійно і рівно. Дамо нашим ногам і рукам відпочити, витягнемо і розслабимо їх. Давайте помовчимо і прислухаємося до звуків довкола себе. (пауза).

Прислухайтесь до вашого дихання. (пауза) Дихання рівне і спокійне. Дозвольте своєму тілу розслабитися і відпочити. (пауза). Послухайте, що я хочу вам розповісти.»

Уявіть собі, що всі ви – повітряні кульки, дуже красиві і веселі. Вас надувають і ви легшаєте все і легше. Все ваше тіло стає легким, невагомим. І ручки легені, і ніжки стали легені, легені. Повітряні кульки піднімаються все вище і вище.

Дує теплий ласкавий вітерець, він ніжно обдуває кожну кульку (пауза – погладжування дітей). Обдуває кульку, пестить кульку . Вам легко, спокійно. Ви летите туди, куди дме ласкавий вітерець. Але прийшла пора повертатися додому. Ви знову в цій кімнаті. Потягніться і на рахунок «три» розплющіть очі. Посміхніться своїй кульці.

6. Рефлексія

1. Що вам сподобалось і що не сподобалось?
2. Що нового ви для себе дізнались на нашому занятті?
3. Наскільки корисною була для вас наша зустріч?

7. Ритуал прощання

Мета: покращити атмосферу групи, закріпити позитивні спогади в кінці заняття.

Діти стають в коло, протягують руки та беруться за руки говорячи: «Ми беремо з собою все важливе, що було сьогодні з нами, все чому ми навчилися!»

Заняття 2

1. Привітання

Мета: Згуртування колективу, створення позитивного емоційного настрою, пояснення правил поведінки при грі в пісочниці. Встановлення психологічного контакту між дітьми.

Психолог пропонує дітям привітатись долоньками з пісочком. Діти залишають відбитки долонь на піску.

2. Вправа «Планшет емоцій»

Мета: визначити власний емоційний стан, прослідкувати динаміку зміни настрою.

Із запропонованих емоцій, потрібно обрати малюнок, що передає внутрішній емоційний стан, настрої дитини на даний момент. Та прикріпити до планшету власних емоцій.

3. Правила групи

1. Не можна брати пісок до рота.
2. Не можна обсипатися піском.
3. Не можна вдихати пісок.

4. Вправа «Відбитки наших рук»

На рівній поверхні піску діти і психолог по черзі роблять відбитки кистей рук: внутрішньою та зовнішньою стороною. Важливо затримати руку на піску, злегка удавивши її, і прислухатися до своїх відчуттів. Дорослий починає гру, розповідаючи дитині про свої відчуття: «Мені приємно. Я відчуваю прохолоду (або тепло) піску. Коли я рухаю руками, я відчуваю маленькі піщинки. А що відчуваєш ти?».

Тепер, коли дитина отримала зразок промовляння Ваших відчуттів, вона спробує сама розповісти про те, що відчуває. Чим молодша дитина, тим коротшим буде її розповідь, і тим частіше потрібно повторювати цю гру. Не біда, якщо на початку гри, дитина в точності відтворює ваші слова, передаючи свої відчуття. Поступово, накопичуючи свій чуттєвий досвід, вона навчиться передавати свої відчуття іншими словами. Не виключено, що Ваші та її відчуття не співпадатимуть. Постарайтеся не нав'язувати їй свою думку. Далі, дорослий перевертає свої руки долонями вгору: «Я перевернула руки і мої відчуття змінилися. Тепер я по-іншому відчуваю шорсткість піску, по-моєму, він став трохи холодніше. А що відчуваєте ви? Мені не дуже зручно тримати так руки. А вам?» Якщо у дітей схожі

відчуття, можна обговорити: що краще зробити, щоб їх змінити. Можна рухати руками?

- «Провести» долонями по поверхні піску, виконуючи зигзагоподібні і кругові рухи (як машинки, змійки, санки та ін.)
- Виконати ті ж рухи, поставивши долоню на ребро
- «Пройтися» долоньками по прокладених трасах, залишаючи на них свої сліди
- Створити відбитками долонь, кулачків, кісточками кистей рук, ребрами долонь всілякі химерні візерунки на поверхні піску, спробувати знайти подібність візерунків з об'єктами навколишнього світу (ромашка, сонечко, травичка, дерево, їжачок та ін.)
- «Пройтися» по поверхні піску окремо кожним пальцем по черзі правою і лівою рукою, після - одночасно (спочатку тільки вказівним, потім - середнім, потім - безіменним, великим, і нарешті - мізинчиком)
- Далі, можна групувати пальці по-два, по-три, по-чотири, збагнути. Тут вже діти можуть спостерігати загадкові сліди. Як добре разом пофантазувати: чиї вони?
- «Пограти» по поверхні піску, як на клавіатурі піаніно або комп'ютера. При цьому, рухаються не тільки пальці, але і кисті рук, роблячи м'які руху «вгору-вниз».

5. Релаксація «Хмарка»

Мета: відкрити в собі доступ до пізнання власної душі, внутрішнього світу. Уявіть собі теплий літній вечір. Ви лежите на траві і дивитеся на хмари, що пропливають в піднебінні, – такі білі, великі, пухнасті хмари в блакитному піднебінні. Довкола все 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 ручки легенькі, легенькі, ваші ніжки легенькі. все ваше тіло стає легким, як хмаринка.

Ось ви підпливаєте до найбільшої і пухнастої, до найкрасивішої хмари на небі. Ближче і ближче. І ось ви вже лежите на цій хмарці, відчуваєте, як вона ніжно гладить вас, це пухнаста і ніжна хмара. (пауза – погладжування дітей). Гладить, погладжує. Вам добре і приємно. Ви розслаблені і спокійні. Але хмарка опустила вас на галявину. Посміхніться своїй хмарці. Потягніться і на рахунок «три» розплющіте очі. Ви добре відпочили на хмарці.

6. Рефлексія

1. Що вам сподобалось і що не сподобалось?
2. Що нового ви для себе дізнались на нашому занятті?
3. Наскільки корисною була для вас наша зустріч?

7. Ритуал прощання

Мета: покращити атмосферу групи, закріпити позитивні спогади в кінці заняття.

Діти стають в коло, протягують руки та беруться за руки говорячи: «Ми беремо з собою все важливе, що було сьогодні з нами, все чому ми навчилися!»

Заняття 3

1. Привітання

Мета: Згуртування колективу, створення позитивного емоційного настрою, пояснення правил поведінки при грі в пісочниці. Встановлення психологічного контакту між дітьми.

Психолог пропонує дітям привітатись долоньками з пісочком. Діти залишають відбитки долонь на піску.

2. Вправа «Планшет емоцій»

Мета: визначити власний емоційний стан, прослідкувати динаміку зміни настрою.

Із запропонованих емоцій, потрібно обрати малюнок, що передає внутрішній емоційний стан, настрій дитини на даний момент. Та прикріпити до планшету власних емоцій.

3. Правила групи

1. Не можна брати пісок до рота.
2. Не можна обсипатися піском.
3. Не можна вдихати пісок.

4. Вправа «Чарівна галявина»

Психолог дає дітям наступне завдання: «Ви - Чарівники. Ви задумали вирушити в дорогу, в подорож, для того щоб знайти країну, в якій ще ніхто не жив. Там ви хочете створити квітучу казкову країну. Зараз ви виберете собі по ТРИ героя, яких ви б хотіли поселити в новій країні. Окремо захопіть дерева, каміння, квіти, будинки - все, що буде вам потрібно для створення казкової країни ». Діти будують в піску вигадану ними країну, потім описують (в міру своїх можливостей) чим займаються їхні герої, що за країну вони створили, які там правила, ін.

5. Вправа «Водоспад»

Мета: відкрити в собі доступ до пізнання власної душі, внутрішнього світу. Уявіть собі, що ви стоїте біля водоспаду. Чудовий день, блакитне небо, тепле сонце. Гірське повітря свіже і приємне. Вам дихається легко і вільно. Але водопад наш незвичайний, замість води в нім падає м'яке біле світло. Уявіть собі, що ви стоїте під цим водопадом і відчуваєте, як це прекрасне біле світло струмує по вашій голові. Ви відчуваєте, як воно торкається вашого волосся, потім обличчя, та шиї.

Біле світло тече по ваших плечах, допомагає їм стати м'якими і розслабленими (пауза – погладження дітей). А ніжне світло тече далі по грудях ., по животу . Хай світло гладить ваші ручки, пальчики. Світло тече і по ногах і ви відчуваєте, яке тіло м'яке і ви розслабляєтеся.

Цей дивний водопад з білого світла обтікає все ваше тіло. Ви відчуваєте себе абсолютно спокійно, і з кожним зітханням ви все сильніше розслабляєтеся. А тепер потягніться і на рахунок «три» розплюште очі. Чарівне світло наповнило вас свіжими силами і енергією.

6. Рефлексія

1. Що вам сподобалось і що не сподобалось?
2. Що нового ви для себе дізнались на нашому занятті?

3. Наскільки корисною була для вас наша зустріч?

7. Ритуал прощання

Мета: покращити атмосферу групи, закріпити позитивні спогади в кінці заняття.

Діти стають в коло, протягують руки та беруться за руки говорячи: «Ми беремо з собою все важливе, що було сьогодні з нами, все чому ми навчилися!»

Заняття 4

1. Привітання

Мета: Згуртування колективу, створення позитивного емоційного настрою, пояснення правил поведінки при грі в пісочниці. Встановлення психологічного контакту між дітьми.

Психолог пропонує дітям привітатись долоньками з пісочком. Діти залишають відбитки долонь на піску.

2. Вправа «Планшет емоцій»

Мета: визначити власний емоційний стан, прослідкувати динаміку зміни настрою.

Із запропонованих емоцій, потрібно обрати малюнок, що передає внутрішній емоційний стан, настрої дитини на даний момент. Та прикріпити до планшету власних емоцій.

3. Правила групи

1. Не можна брати пісок до рота.
2. Не можна обсипатися піском.
3. Не можна вдихати пісок.

4. Вправа «Міна»

Психолог і діти разом занурюють в сухий пісок кисті рук. І починають ними ворухити, спостерігаючи за тим як змінюється піщаний рельєф. Завдання: повністю звільнити руки від піску, не здійснював різких рухів, тільки ворухачи пальцями і здмухуючи піщинки.

Щоб ускладнити завдання, цю вправу можна виконати з вологим піском. Всім відома пляжна гра «Міна». Рука одного грає перетворюється на «міну»: вона може знаходитися в піску в будь-якому положенні. Завдання іншого граючого - «сапера», відкопати «міну», не торкаючись до неї. «Сапер» може діяти руками, дути на «міну», допомагати собі тонкими паличками.

5. Вправа «Водоспад»

Мета: відкрити в собі доступ до пізнання власної душі, внутрішнього світу. Уявіть собі, що ви стоїте біля водоспаду. Чудовий день, блакитне небо, тепле сонце. Гірське повітря свіже і приємне. Вам дихається легко і вільно. Але водопад наш незвичайний, замість води в нім падає м'яке біле світло. Уявіть собі, що ви стоїте під цим водопадом і відчуваєте, як це прекрасне біле світло струмує по вашій голові. Ви відчуваєте, як воно торкається вашого волосся, потім обличчя, та шиї.

Біле світло тече по ваших плечах, допомагає їм стати м'якими і розслабленими (пауза – погладження дітей). А ніжне світло тече далі по

грудях, по животу. Хай світло гладить ваші ручки, пальчики. Світло тече і по ногах і ви відчуваєте, яке тіло м'яке і ви розслабляєтеся.

Цей дивний водопад з білого світла обтікає все ваше тіло. Ви відчуваєте себе абсолютно спокійно, і з кожним зітханням ви все сильніше розслабляєтеся.

А тепер потягніться і на рахунок «три» розплющіть очі. Чарівне світло наповнило вас свіжими силами і енергією.

6. Рефлексія

1. Що вам сподобалось і що не сподобалось?
2. Що нового ви для себе дізнались на нашому занятті?
3. Наскільки корисною була для вас наша зустріч?

7. Ритуал прощання

Мета: покращити атмосферу групи, закріпити позитивні спогади в кінці заняття.

Діти стають в коло, протягують руки та беруться за руки говорячи: «Ми беремо з собою все важливе, що було сьогодні з нами, все чому ми навчилися!»

Заняття 5

1. Привітання

Мета: Згуртування колективу, створення позитивного емоційного настрою, пояснення правил поведінки при грі в пісочниці. Встановлення психологічного контакту між дітьми.

Психолог пропонує дітям привітатись долоньками з пісочком. Діти залишають відбитки долонь на піску.

2. Вправа «Планшет емоцій»

Мета: визначити власний емоційний стан, прослідкувати динаміку зміни настрою.

Із запропонованих емоцій, потрібно обрати малюнок, що передає внутрішній емоційний стан, настрій дитини на даний момент. Та прикріпити до планшета власних емоцій.

3. Правила групи

1. Не можна брати пісок до рота.
2. Не можна обсипатися піском.
3. Не можна вдихати пісок.

4. Вправа «Візерунки на піску»

Психолог пальцем, ребром долоні, пензликом у верхній частині пісочниці малює різні геометричні фігури (відповідно до вікових норм освоєння), прості / складні візерунки (прямі і хвилясті доріжки, парканчики, драбинки). Діти по черзі повинні намалювати такий самий візерунок внизу на піску, або продовжити візерунок дорослого. Потім завдання ускладнюється психолог малює на дошці, дає усну інструкцію намалювати на піску певний візерунок, діти всі разом намагаються повторити візерунок психолога. Ті ж візерунки на піску виготовляються шляхом викладання в заданій послідовності предметів, наприклад камінчиків, жолудів, великих гудзиків та ін.

5. Вправа «Небагато полінуємось»

Мета: відкрити в собі доступ до пізнання власної душі, внутрішнього світу
Сьогодні Ви багато займалися, грали і напевно втомилися. Я пропоную вам
небагато полінуватися. Уявіть собі, що ви - ледарі і голубитеся на м'якому,
м'якому килимі. Довкола тихо і спокійно, ви дихаєте легко і вільно. Відчуття
приємного спокою і відпочинку охоплює все ваше тіло.

Ви спокійно відпочиваєте, ви лінуєтеся. Відпочивають ваші руки,
відпочивають ваші ноги (пауза – погладжування дітей). Відпочивають
ручки, відпочивають ніжки. Приємне тепло охоплює все ваше тіло, вам лінь
ворушитися, вам приємно. Ваше дихання досконало спокійне. Ваші руки,
ноги, все тіло розслаблене. Відчуттяприємного спокою наповнює вас
зсередини. Ви відпочиваєте, ви лінуєтеся. Приємна лінь розливається по
всьому тілу. Ви насолоджуєтеся повним спокоєм і відпочинком, який дарує
вам сили і гарний настрій. Потягніться, скиньте з себе лінь і на рахунок
«три» розплющте очі. Ви добре відпочили, у вас бадьорий настрій

6. Рефлексія

1. Що вам сподобалось і що не сподобалось?
2. Що нового ви для себе дізнались на нашому занятті?
3. Наскільки корисною була для вас наша зустріч?

7. Ритуал прощання

Мета: покращити атмосферу групи, закріпити позитивні спогади в кінці
заняття.

Діти стають в коло, протягують руки та беруться за руки говорячи: «Ми
беремо з собою все важливе, що було сьогодні з нами, все чому ми
навчилися!»

Заняття 6

1. Привітання

Мета: Згуртування колективу, створення позитивного емоційного настрою,
пояснення правил поведінки при грі в пісочниці. Встановлення
психологічного контакту між дітьми.

Психолог пропонує дітям привітатись долоньками з пісочком. Діти
залишають відбитки долонь на піску.

2. Вправа «Планшет емоцій»

Мета: визначити власний емоційний стан, прослідкувати динаміку зміни
настрою.

Із запропонованих емоцій, потрібно обрати малюнок, що передає
внутрішній емоційний стан, настрій дитини на даний момент. Та прикріпити
до планшету власних емоцій.

3. Правила групи

1. Не можна брати пісок до рота.
2. Не можна обсипатися піском.
3. Не можна вдихати пісок.

4. Вправа «Веселка»

Психолог пропонує на веселці зображень на піску розмістити казкових
героїв.

5. Релаксація «Дерево»

Мета: пошук ресурсів через розслаблення, медитацію учасників до гармонізації особистості.

Ви гуляєте по стежині, навколо вас свіже і тепле повітря, у вас багато сил, ви легко рухаєтеся і роздивляєтеся все довкола вас, поля і дерева. Пауза. Ви рухаєтеся по стежині, яка приводить вас в ліс, світлий і спокійний, довкола вас звуки птиць і шелест дерев. Пауза. Ви рухаєтеся далі і бачите вдалині дерево, яке привернуло вашу увагу, воно стоїть далеко від всіх дерев, самотньо, посеред галявини, залучаючи погляди прохожих поряд людей, що заблукали.

Пауза. Повз цього дерева неможливо пройти. Воно притягує погляди своєю потужністю і енергією. Пауза. Листя ніби розмовляє і грає один з одним. Пауза. Кора дерева притягує своїм теплом і ніжністю. Пауза. Погляньте на це дерево, розгляньте, який колір у нього, які гілочки, листя, якого воно розміру, високе або низьке, з корінням або без, відчуйте його запах. Пауза. Погляньте ще раз уважно на це дерево і попрощайтесь з ним, адже вам вже пора повертатися з лісу. Зробіть глибокий вдих і розплющуйте очі».

Після того, як діти прослухали текст, психолог просить намалювати дерево таким, яким побачили учасники із закритими очима. Після того, як діти намалюють, вони розповідають про своє дерево.

6. Рефлексія

1. Що вам сподобалось і що не сподобалось?
2. Що нового ви для себе дізнались на нашому занятті?
3. Наскільки корисною була для вас наша зустріч?

7. Ритуал прощання

Мета: покращити атмосферу групи, закріпити позитивні спогади в кінці заняття.

Діти стають в коло, протягують руки та беруться за руки говорячи: «Ми беремо з собою все важливе, що було сьогодні з нами, все чому ми навчилися!»

Заняття 7

1. Привітання

Мета: Згуртування колективу, створення позитивного емоційного настрою, пояснення правил поведінки при грі в пісочниці. Встановлення психологічного контакту між дітьми.

Психолог пропонує дітям привітатись долоньками з пісочком. Діти залишають відбитки долонь на піску.

2. Вправа «Планшет емоцій»

Мета: визначити власний емоційний стан, прослідкувати динаміку зміни настрою.

Із запропонованих емоцій, потрібно обрати малюнок, що передає внутрішній емоційний стан, настрій дитини на даний момент. Та прикріпити до планшету власних емоцій.

3. Правила групи

1. Не можна брати пісок до рота.
2. Не можна обсипатися піском.

3. Не можна вдихати пісок.

4. Вправа «Урок чаклунства: ліс, поляна»

Сьогодні ви перетворюєтесь в маленьких чарівників, але навіть чари не відбувається просто так. Зараз ви повинні закрити очі і почекати трохи, тільки без дозволу очі не відкривайте. (Діти закривають очі, психолог безшумно засаджує пісок іграшковими деревами, квітами, грибами.) Відкрийте очі і подивіться - як гарно. А тепер ви всі разом зробіть інший ліс. Які тварини живуть у лісі? Запроси їх на свій ліс.

5. Релаксація «Дерево»

Мета: пошук ресурсів через розслаблення, медитацію учасників до гармонізації особистості.

Ви гуляєте по стежині, навколо вас свіже і тепле повітря, у вас багато сил, ви легко рухаєтесь і роздивляєтесь все довкола вас, поля і дерева. Пауза. Ви рухаєтесь по стежині, яка приводить вас в ліс, світлий і спокійний, довкола вас звуки птиць і шелест дерев. Пауза. Ви рухаєтесь далі і бачите вдалині дерево, яке привернуло вашу увагу, воно стоїть далеко від всіх дерев, самотньо, посеред галявини, залучаючи погляди прохожих поряд людей, що заблукали.

Пауза. Повз цього дерева неможливо пройти. Воно притягує погляди своєю потужністю і енергією. Пауза. Листя ніби розмовляє і грає один з одним. Пауза. Кора дерева притягує своїм теплом і ніжністю. Пауза. Погляньте на це дерево, розгляньте, який колір у нього, які гілочки, листя, якого воно розміру, високе або низьке, з корінням або без, відчуйте його запах. Пауза. Погляньте ще раз уважно на це дерево і попрощайтесь з ним, адже вам вже пора повертатися з лісу. Зробіть глибокий вдих і розплющуйте очі».

Після того, як діти прослухали текст, психолог просить намалювати дерево таким, яким побачили учасники із закритими очима. Після того, як діти намалюють, вони розповідають про своє дерево.

6. Рефлексія

1. Що вам сподобалось і що не сподобалось?
2. Що нового ви для себе дізнались на нашому занятті?
3. Наскільки корисною була для вас наша зустріч?

7. Ритуал прощання

Мета: покращити атмосферу групи, закріпити позитивні спогади в кінці заняття.

Діти стають в коло, протягують руки та беруться за руки говорячи: «Ми беремо з собою все важливе, що було сьогодні з нами, все чому ми навчилися!»

Заняття 8

1. Привітання

Мета: Згуртування колективу, створення позитивного емоційного настрою, пояснення правил поведінки при грі в пісочниці. Встановлення психологічного контакту між дітьми.

Психолог пропонує дітям привітатись долоньками з пісочком. Діти залишають відбитки долонь на піску.

2. Вправа «Планшет емоцій»

Мета: визначити власний емоційний стан, прослідкувати динаміку зміни настрою.

Із запропонованих емоцій, потрібно обрати малюнок, що передає внутрішній емоційний стан, настрій дитини на даний момент. Та прикріпити до планшету власних емоцій.

3. Правила групи

1. Не можна брати пісок до рота.
2. Не можна обсипатися піском.
3. Не можна вдихати пісок.

4. Вправа «Урок чаклунства: море, річка, озеро»

Завдання формулюється так само, як і в першому уроці чарівництва, тільки тепер діти називають морських мешканців, та ін.

5. Релаксація «Дихай і думай красиво»

Мета: знижувати рівень емоційного напруження.

Інструкція. Заплющить очі, глибоко вдихніть. Подумки говоріть:

- «Я – лев» - видихни, вдихни;
- «Я - птах» - видихни, вдихни;
- «Я - камінь» - видихни, вдихни;
- «Я – квітка» - видихни, вдихни;
- «Я спокійний» - видихни.

Коли дуже хвилюється, спробуйте красиво і спокійно дихати.

6. Рефлексія

1. Що вам сподобалось і що не сподобалось?
2. Що нового ви для себе дізнались на нашому занятті?
3. Наскільки корисною була для вас наша зустріч?

7. Ритуал прощання

Мета: покращити атмосферу групи, закріпити позитивні спогади в кінці заняття.

Діти стають в коло, протягують руки та беруться за руки говорячи: «Ми беремо з собою все важливе, що було сьогодні з нами, все чому ми навчилися!»

Заняття 9

1. Привітання

Мета: Згуртування колективу, створення позитивного емоційного настрою, пояснення правил поведінки при грі в пісочниці. Встановлення психологічного контакту між дітьми.

Психолог пропонує дітям привітатись долоньками з пісочком. Діти залишають відбитки долонь на піску.

2. Вправа «Планшет емоцій»

Мета: визначити власний емоційний стан, прослідкувати динаміку зміни настрою.

Із запропонованих емоцій, потрібно обрати малюнок, що передає внутрішній емоційний стан, настрій дитини на даний момент. Та прикріпити до планшету власних емоцій.

3. Правила групи

1. Не можна брати пісок до рота.
2. Не можна обсипатися піском.
3. Не можна вдихати пісок.

4. Вправа «Урок чаклунства: місто і його жителі, професії та служби»

Завдання таке ж, як і попереднє, тільки тепер діти розповідають які професії, вони знають, називають міста, намагаються побудувати своє містечко.

5. Релаксація «На березі моря»

Мета: розслаблення, зняття психоемоційної напруги.

Діти лягають на килим. Психолог включає музику «Шум моря» і спокійним рівним голосом говорить:

«Закрийте очі, уявіть, що ми лежимо на березі моря. Світить тепле сонечко, ми гріємося. Ручки і ніжки розслаблені. По тілу розливається тепло. Дме ласкавий вітерець (у цей момент можна погладити кожного дитяти).

Дихаємо спокійно і глибоко. Набираємо повні легені повітря і видихаємо все повітря. Нам добре і спокійно. Море спокійне, а під водою плавають різнокольорові казкові рибки. Уявіть, які вони красиві: блакитні, жовті, зелені – вони блищать і переливаються. А ми лежимо на березі, і всі турботи і тривоги покидають нас, спливають як рибки. Потихеньку розплющуємо очі, можна потягнутися, повертаємося в нашу кімнату».

6. Рефлексія

1. Що вам сподобалось і що не сподобалось?
2. Що нового ви для себе дізнались на нашому занятті?
3. Наскільки корисною була для вас наша зустріч?

7. Ритуал прощання

Мета: покращити атмосферу групи, закріпити позитивні спогади в кінці заняття.

Діти стають в коло, протягують руки та беруться за руки говорячи: «Ми беремо з собою все важливе, що було сьогодні з нами, все чому ми навчилися!»

Заняття 10

1. Привітання

Мета: Згуртування колективу, створення позитивного емоційного настрою, пояснення правил поведінки при грі в пісочниці. Встановлення психологічного контакту між дітьми.

Психолог пропонує дітям привітатись долоньками з пісочком. Діти залишають відбитки долонь на піску.

2. Вправа «Планшет емоцій»

Мета: визначити власний емоційний стан, прослідкувати динаміку зміни настрою.

Із запропонованих емоцій, потрібно обрати малюнок, що передає внутрішній емоційний стан, настрій дитини на даний момент. Та прикріпити до планшету власних емоцій.

3. Правила групи

1. Не можна брати пісок до рота.
2. Не можна обсипатися піском.
3. Не можна вдихати пісок.

4. Вправа «Урок чарівництва: село і його мешканці»

Завдання те ж саме, діти розповідають про села, домашніх тварин та ін., потім будують разом село.

5. Релаксація «Подорож до чарівного лісу»

Мета: пошук ресурсів через розслаблення, медитацію учасників до гармонізації особистості.

Інструкція: «Ляжте зручно і закрийте очі. Уявіть собі, що ви в лісі, де багато дерев, кущів і всіляких квітів. У самій гущавині стоїть біла кам'яна лавка, сядемо на неї...Прислухайтеся до звуків. Ви чуєте спів пташок, шелест трав. Відчуйте запахи: пахне волога земля. Вітер доносить запах сосен. Запам'ятаєте свої відчуття. Відчуття, захопите їх з собою, повертаючись з подорожі. Хай вони будуть з вами весь день».

6. Рефлексія

1. Що вам сподобалось і що не сподобалось?
2. Що нового ви для себе дізнались на нашому занятті?
3. Наскільки корисною була для вас наша зустріч?

7. Ритуал прощання

Мета: покращити атмосферу групи, закріпити позитивні спогади в кінці заняття.

Діти стають в коло, протягують руки та беруться за руки говорячи: «Ми беремо з собою все важливе, що було сьогодні з нами, все чому ми навчилися!»

Заняття 11

1. Привітання

Мета: Згуртування колективу, створення позитивного емоційного настрою, пояснення правил поведінки при грі в пісочниці. Встановлення психологічного контакту між дітьми.

Психолог пропонує дітям привітатись долоньками з пісочком. Діти залишають відбитки долонь на піску.

2. Вправа «Планшет емоцій»

Мета: визначити власний емоційний стан, прослідкувати динаміку зміни настрою.

Із запропонованих емоцій, потрібно обрати малюнок, що передає внутрішній емоційний стан, настрій дитини на даний момент. Та прикріпити до планшету власних емоцій.

3. Правила групи

1. Не можна брати пісок до рота.
2. Не можна обсипатися піском.
3. Не можна вдихати пісок.

4. Вправа «Космічна подорож»

Психолог просить дітей розповісти, що вони знають про інопланетян, про зірки та ін. Потім після обговорення, психолог просить зобразити на

столі для пісочної анімації космічний світ за допомогою різного пісочного матеріалу, так як вони собі його уявляють.

Релаксація «Квітка»

Мета: пошук ресурсів через розслаблення, медитацію учасників до гармонізації особистості.

Інструкція: «Сядьте навпочіпки, опустіть голову і руки. Уявіть, що ви насіннячка, з яких виростуть прекрасні квіти. Ось теплий промінь сонця досяг землі і зігрів в ній насіннячко. З насіннячка виклювався паросток. З паростка виросла прекрасна квітка. Встаньте, підніміть руки та розведіть їх у сторони. Голубиться квітка на сонечку. Підставляє теплу і світлу кожную пелюстку, повертаючи голівку услід за сонцем. Підведіть підборіддя, уявіть, що ви дивитеся на сонечко з-під опущених вік, посміхніться, повільно повертайте голову вправо-вліво. А тепер розкажіть про те, що ви відчували, коли були квітками».

6. Рефлексія

1. Що вам сподобалось і що не сподобалось?
2. Що нового ви для себе дізнались на нашому занятті?
3. Наскільки корисною була для вас наша зустріч?

7. Ритуал прощання

Мета: покращити атмосферу групи, закріпити позитивні спогади в кінці заняття.

Діти стають в коло, протягують руки та беруться за руки говорячи: «Ми беремо з собою все важливе, що було сьогодні з нами, все чому ми навчилися!»

Заняття 12

1. Привітання

Мета: Згуртування колективу, створення позитивного емоційного настрою, пояснення правил поведінки при грі в пісочниці. Встановлення психологічного контакту між дітьми.

Психолог пропонує дітям привітатись долоньками з пісочком. Діти залишають відбитки долонь на піску.

2. Вправа «Планшет емоцій»

Мета: визначити власний емоційний стан, прослідкувати динаміку зміни настрою.

Із запропонованих емоцій, потрібно обрати малюнок, що передає внутрішній емоційний стан, настрої дитини на даний момент. Та прикріпити до планшету власних емоцій.

3. Правила групи

1. Не можна брати пісок до рота.
2. Не можна обсипатися піском.
3. Не можна вдихати пісок.

4. «Продовж розповідь»

Психолог розповідає дітям історію про прекрасну принцесу.

«Давним-давно існувала чарівна країна, якою правила прекрасна принцеса, всі жителі цієї країни дуже її любили. Вдень вони працювали, а ввечері

відпочивали й веселилися, життя їх була прекрасна і щаслива, поки одного разу зла відьма не захотіла отримати владу в цій країні. Темної ночі вона послала своїх підлеглих у чарівну країну і наказала заточити принцесу в замок. І зла відьма почала правити країною. Все життя мешканців чарівної країни різко змінилося, вона змушувала працювати їх днями і ночами. І ось коли їм все це набридло, вони вирішили врятувати принцесу з ув'язнення і повернути свою прекрасну країну ». Далі психолог пропонує дітям придумати продовження оповідання, як жителі чарівної країни звільняли принцесу і повернули своє колишнє життя.

Психолог пропонує дітям побудувати на піску чарівну країну і замок, в який заточили принцесу, за допомогою природного матеріалу, різних фігурок і формочок для піску, потім після будівництва розповісти, що, де знаходиться.

Психолог пропонує кожній дитині вибрати із запропонованих ляльок-маріонеток свого героя, яким він буде рятувати принцесу. Назвати його, розповісти, чим він займається у чарівній країні, з ким дружить. Далі діти всі разом повинні показати, як за їх розповіді вони рятують принцесу, що робить кожен герой для порятунку чарівної країни.

5. Релаксація «Тихе озеро»

Мета: пошук ресурсів через розслаблення, медитацію учасників до гармонізації особистості.

Інструкція: Закрийте очі і слухайте мене. Уявіть собі дивний сонячний ранок. Ви знаходитеся біля тихого, прекрасного озера. Чутно лише ваше дихання і плеск води.

Сонце яскраво світить, і це заставляє вас відчувати все краще і краще. Ви відчуваєте, як сонячні промені зігрівають вас. Ви чуєте щебетання птахів і цвіркотання коника. Ви абсолютно спокійні. Сонце світить, повітря чисте і прозоре. Ви відчуваєте всім тілом тепло сонця.

Ви спокійні і нерухомі, як цей тихий ранок. Ви відчуваєте себе спокійними і щасливими, вам лінє ворухитися. Кожна клітинка вашого тіла насолоджується спокоєм і сонячним теплом. Ви відпочиваєте. А тепер розплющіть очі. Ми повертаємося до нашої кімнати, ми добре відпочили, у нас бадьорий настрій, і приємні відчуття, які не покинуть вас протягом всього дня».

6. Рефлексія

1. Що вам сподобалось і що не сподобалось?
2. Що нового ви для себе дізнались на нашому занятті?
3. Наскільки корисною була для вас наша зустріч?

7. Ритуал прощання

Мета: покращити атмосферу групи, закріпити позитивні спогади в кінці заняття.

Діти стають в коло, протягують руки та беруться за руки говорячи: «Ми беремо з собою все важливе, що було сьогодні з нами, все чому ми навчилися!»

Заняття 13

1. Привітання

Мета: Згуртування колективу, створення позитивного емоційного настрою, пояснення правил поведінки при грі в пісочниці. Встановлення психологічного контакту між дітьми.

Психолог пропонує дітям привітатись долоньками з пісочком. Діти залишають відбитки долонь на піску.

2. Вправа «Планшет емоцій»

Мета: визначити власний емоційний стан, прослідкувати динаміку зміни настрою.

Із запропонованих емоцій, потрібно обрати малюнок, що передає внутрішній емоційний стан, настрій дитини на даний момент. Та прикріпити до планшету власних емоцій.

3. Правила групи

1. Не можна брати пісок до рота.
2. Не можна обсипатися піском.
3. Не можна вдихати пісок.

4. Вправа «Місто моєї мрії»

Діти діляться на дві команди і пропонують за допомогою різних фігурок, природного матеріалу і т.д. Побудувати на піску свої вигадані міста, потім діти розповідають, що знаходиться в їхніх містах. Потім психолог пропонує дітям по одній маленькій іграшки, кожна дитина бере її і придумує чим вона займається в побудованому місті.

5. Релаксація «Незвичайна веселка»

Мета: пошук ресурсів через розслаблення, медитацію учасників до гармонізації особистості.

Інструкція: «Ляжте зручно, розслабтеся, дихайте рівно і глибоко. Закрийте очі. Уявіть, що перед вашими очима незвичайна веселка. Перший колір – блакитний. Блакитний може бути м'яким і заспокійливим, як струмуюча вода. Блакитний приємно пестить при жаркій погоді, він освіжає тебе, як купання в озері. Відчуєте цю свіжість.

Наступний – жовтий колір. Жовтий приносить нам радість, він зігріває нас, як сонечко, він нагадує нам ніжного пухнастого курчати, і ми посміхаємося. Якщо нам сумно і самотньо, він піднімає настрій. Зелений колір – колір м'якого лужка, листя і теплого літа, якщо нам ніяково, і ми відчуваємо себе невпевнено, зелений колір допоможе відчувати себе краще.

Розплющіть очі. Що ви відчували, коли дивилися на блакитний, жовтий і зелений колір? Візьміть з собою ці відчуття на весь день».

6. Рефлексія

1. Що вам сподобалось і що не сподобалось?
2. Що нового ви для себе дізнались на нашому занятті?
3. Наскільки корисною була для вас наша зустріч?

7. Ритуал прощання

Мета: покращити атмосферу групи, закріпити позитивні спогади в кінці заняття.

Діти стають в коло, протягують руки та беруться за руки говорячи: «Ми беремо з собою все важливе, що було сьогодні з нами, все чому ми навчилися!»

Заняття 14

1. Привітання

Мета: Згуртування колективу, створення позитивного емоційного настрою, пояснення правил поведінки при грі в пісочниці. Встановлення психологічного контакту між дітьми.

Психолог пропонує дітям привітатись долоньками з пісочком. Діти залишають відбитки долонь на піску.

2. Вправа «Планшет емоцій»

Мета: визначити власний емоційний стан, прослідкувати динаміку зміни настрою.

Із запропонованих емоцій, потрібно обрати малюнок, що передає внутрішній емоційний стан, настрій дитини на даний момент. Та прикріпити до планшету власних емоцій.

3. Правила групи

1. Не можна брати пісок до рота.
2. Не можна обсипатися піском.
3. Не можна вдихати пісок.

4. Вправа «Великий дружний острів»

Психолог пропонує дітям за допомогою різного підручного матеріалу (черепашки, камінчики, гілочки, формочки, фігурки для піску, ін.) побудувати свій загальний великий острів з водоймою, з морськими мешканцями та ін., але цей острів чарівний, тим, що на ньому можуть жити різні тварини, птахи, люди, фантастичні персонажі та ін., всі, хто зазвичай не можуть жити на островах. Потім розповісти про свою споруду: що, де знаходиться і які мешканці живуть на острові.

5. Релаксація «Пурхання метелика»

Мета: зниження психоемоційної напруги

Інструкція: «Закрийте очі і слухайте мій голос. Дихайте легко і спокійно. Уявіть собі, що ви знаходитесь на лузі в прекрасний літній день. Прямо перед собою ви бачите прекрасного метелика, що пурхає з квітки на квітку. Простежте за рухом його крил. Рухи його крил легкі і граціозні.

Тепер нехай кожен спробує уявити, що він метелик, що у нього гарні та великі крила. Відчуйте, як ваші крила повільно та плавно рухаються вгору та вниз. Насолоджуйтеся відчуттям повільного та плавного паріння в повітрі. А тепер погляньте на луг, над яким ви летите. Подивіться скільки в ньому яскравих кольорів. Знайдіть очима найкрасивішу квітку і поступово починайте наближатися до нього. Тепер ви відчуваєте аромат своєї квітки. Вдихніть ще раз його аромат і розплюште очі. Розкажіть про свої відчуття.

6. Рефлексія

1. Що вам сподобалось і що не сподобалось?
2. Що нового ви для себе дізнались на нашому занятті?
3. Наскільки корисною була для вас наша зустріч?

7. Ритуал прощання

Мета: покращити атмосферу групи, закріпити позитивні спогади в кінці заняття.

Діти стають в коло, протягують руки та беруться за руки говорячи: «Ми беремо з собою все важливе, що було сьогодні з нами, все чому ми навчилися!»

Заняття 15

1. Привітання

Мета: Згуртування колективу, створення позитивного емоційного настрою, пояснення правил поведінки при грі в пісочниці. Встановлення психологічного контакту між дітьми.

Психолог пропонує дітям привітатись долоньками з пісочком. Діти залишають відбитки долонь на піску.

2. Вправа «Планшет емоцій»

Мета: визначити власний емоційний стан, прослідкувати динаміку зміни настрою.

Із запропонованих емоцій, потрібно обрати малюнок, що передає внутрішній емоційний стан, настрій дитини на даний момент. Та прикріпити до планшету власних емоцій.

3. Правила групи

1. Не можна брати пісок до рота.
2. Не можна обсипатися піском.
3. Не можна вдихати пісок.

4. Вправа «Галявинка для мишки»

Психолог: А тепер ми з вами підніmemo собі настрій. До нас у гості прибігла мишка (маленька іграшка), але їй ніде жити, давайте побудуємо на піску для неї дивну галявинку, де вона буде жити. Наша мишка любить квіточки, ягоди, гриби і дуже любить сонячну погоду. Діти будують все разом на піску поляну для мишки, використовуючи різний матеріал (камінці, формочки та ін.). Потім розповідають про свою будівлю.

5. Релаксація «Подорож на хмарі»

Мета: пошук ресурсів через розслаблення, медитацію учасників до гармонізації особистості.

Я хочу запросити тебе в подорож на хмарі. Стрибни на білу пухнасту хмару, схожу на м'яку гору з пухких подушок. Відчуй, як твої ноги, спина, загалом все тіло зручно розташувалися на цій великій хмарній подушці.

Тепер починається подорож. Твоя хмара повільно піднімається в синє піднебіння. Відчуваєш, як вітер овіває твоя особа? Тут, високо в піднебінні, все спокійно і тихо. Хай твоя хмара перенесе тебе зараз в таке місце, де ти будеш щасливий.

Постарайся в думках «побачити» це місце як можна точніше. Тут може статися що-небудь дивне і чарівне (Пауза 30 секунд) Тепер ти знову на своїй хмарі, і вона везе тебе назад. На твоє місце в класі. Злізь з хмари і подякуй їйого за те, що вона такий хороший тебе покатило Тепер постеж, як вона

повільно розтане в повітрі Потягнися, випрямися і знову будь бадьорий, свіжий і уважний.

6. Рефлексія

1. Що вам сподобалось і що не сподобалось?
2. Що нового ви для себе дізнались на нашому занятті?
3. Наскільки корисною була для вас наша зустріч?

7. Ритуал прощання

Мета: покращити атмосферу групи, закріпити позитивні спогади в кінці заняття.

Діти стають в коло, протягують руки та беруться за руки говорячи: «Ми беремо з собою все важливе, що було сьогодні з нами, все чому ми навчилися!»

Заняття 16

1. Привітання

Мета: Згуртування колективу, створення позитивного емоційного настрою, пояснення правил поведінки при грі в пісочниці. Встановлення психологічного контакту між дітьми.

Психолог пропонує дітям привітатись долоньками з пісочком. Діти залишають відбитки долонь на піску.

2. Вправа «Планшет емоцій»

Мета: визначити власний емоційний стан, прослідкувати динаміку зміни настрою.

Із запропонованих емоцій, потрібно обрати малюнок, що передає внутрішній емоційний стан, настрої дитини на даний момент. Та прикріпити до планшету власних емоцій.

3. Правила групи

1. Не можна брати пісок до рота.
2. Не можна обсипатися піском.
3. Не можна вдихати пісок.

4. Вправа «Мій страх»

Дітям пропонується на столі для пісочної анімації зобразити власний страх. По закінченні роботи учасники повинні стерти страхи, таким чином позбувшись їх.

5. Релаксація «Відпочинок на морі»

Мета: пошук ресурсів через розслаблення, медитацію учасників до гармонізації особистості.

(звучить спокійна розслаблююча музика)

Психолог.: «Ляжте в зручне положення, закрийте очі і слухайте мій голос. Уявіть собі, що ви знаходитесь в прекрасному місці на березі моря. Дивний літній день. Небо блакитне, сонце тепле. Ви відчуваєте себе абсолютно спокійними і щасливими. М'які хвилі докочуються до ваших ніг, і ви відчуваєте приємну свіжість морської води. З'являється відчуття що обдуває все тіло легкого свіжого вітерця.

Повітря чисте і прозоре. Приємне відчуття свіжості і бадьорості охоплює особу, плечі, спину, живіт, руки і ноги. Ви відчуваєте, як тіло стає легким,

сильним і слухняним. Дихається легко і вільно. Настрій стає бадьорим і життєрадісним, хочеться встати і рухатися. Розплющуються очі. Ми повні сил і енергії. Постарайтеся зберегти ці відчуття на весь день».

6. Рефлексія

1. Що вам сподобалось і що не сподобалось?
2. Що нового ви для себе дізнались на нашому занятті?
3. Наскільки корисною була для вас наша зустріч?

7. Ритуал прощання

Мета: покращити атмосферу групи, закріпити позитивні спогади в кінці заняття.

Діти стають в коло, протягують руки та беруться за руки говорячи: «Ми беремо з собою все важливе, що було сьогодні з нами, все чому ми навчилися!»

Заняття 17

1. Привітання

Мета: Згуртування колективу, створення позитивного емоційного настрою, пояснення правил поведінки при грі в пісочниці. Встановлення психологічного контакту між дітьми.

Психолог пропонує дітям привітатись долоньками з пісочком. Діти залишають відбитки долонь на піску.

2. Вправа «Планшет емоцій»

Мета: визначити власний емоційний стан, прослідкувати динаміку зміни настрою.

Із запропонованих емоцій, потрібно обрати малюнок, що передає внутрішній емоційний стан, настрій дитини на даний момент. Та прикріпити до планшета власних емоцій.

3. Правила групи

1. Не можна брати пісок до рота.
2. Не можна обсипатися піском.
3. Не можна вдихати пісок.

4. Вправа «Подарунок для товаришів»

Психолог пропонує дітям зробити один одному подарунки. Для цього діти діляться на дві команди, ділять пісочницю і з допомогою підручного матеріалу на піску викладають сюрприз для протилежної команди. (Психолог може підказати, що це може бути казкова країна, картина, яка-небудь тварина та ін.) Потім кожна група по черзі розповідає, що вони зобразили для протилежної групи, а та у свою чергу говорить, чи сподобався їм подарунок і щоб вони в нього додали.

5. Релаксація «Жовта квітка»

Мета: пошук ресурсів через розслаблення, медитацію учасників до гармонізації особистості.

Створи в своїй кімнаті затишну обстановку. Сядь зручно в крісло або ляж на ліжко. Розслабся. Пригадай епізод свого життя, коли тобі було так добре, що Душа співала і літала. Епізод, коли ти була щаслива.

Це може бути і перше побачення і перший поцілунок, це можуть бути твої відчуття від перебування на природі, твій захват і тріумфування від якоїсь своєї перемоги. Наповни себе приємними і радісними спогадами.

А тепер уяви, що в твоєму сонячному сплетенні яскрава жовта квітка. Це може бути Жовта Троянда, або Жовта Ромашка, або календула. Ця яскрава квітка випромінює промені світла такі яскраві, як сонце. Квітка пульсує – вона жива. Вона перетворюється в сонці, потім знов стає квіткою. Яскраві промені світла виходять з неї.

Вона починає освітлювати все усередині тебе, ти починаєш весь світитися, наповнюватися світлом, всі клітинки твого тіла знаходяться в променях Сонця, ти стаєш суцільним світлом, сяєш сама, як прекрасна квітка, як Жовта Роза Життя. Ти - світло і світло яскраве і любляче.

Ти хочеш наповнити світлом свою найближчу і дорогу тобі людину. Ти бачиш його в потоці цього світла. Він посміхається. Ти бачиш, як з його тіла до тебе теж прямує потік світла. Відчуваєш тепло в серці.

6. Рефлексія

1. Що вам сподобалось і що не сподобалось?
2. Що нового ви для себе дізнались на нашому занятті?
3. Наскільки корисною була для вас наша зустріч?

7. Ритуал прощання

Мета: покращити атмосферу групи, закріпити позитивні спогади в кінці заняття.

Діти стають в коло, протягують руки та беруться за руки говорячи: «Ми беремо з собою все важливе, що було сьогодні з нами, все чому ми навчилися!»