

Департамент освіти і науки  
Полтавської обласної державної адміністрації  
Відділ освіти Новосанжарської селищної ради  
Новосанжарський ліцей

Програма занять на подолання нервової напруги,  
тривожності, страхів дітей з особливими освітніми  
потребами

Автор-укладач :  
практичний психолог  
Новосанжарського ліцею  
Шовкопляс Наталія Іванівна

Шовкопляс Н.І. Комплекс психологічних занять направлений на подолання нервової напруги, тривожності, страхів дітей з особливими освітніми потребами. Нові Санжари. 2022. 20 с.

Комплекс містить цикл занять для дітей молодшого та середнього шкільного віку, спрямованих на розвиток емоційної стабільності у дітей з особливими освітніми потребами.

Матеріал буде корисним для практичних психологів закладів загальної середньої освіти.

Матеріали представлено в авторській редакції.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>КОНСПЕКТ ЗАНЯТЬ</b> .....	5
Заняття 1 «Мій настрій».....	5
Заняття 2 «Я у безпеці» .....	5
Заняття 3 «Я - сильний» .....	6
Заняття 4 «Я спокійний» .....	7
Заняття 5 «Я дарую любов» .....	8
<b>ДОДАТКИ</b> .....	9
<b>Перелік використаних джерел та інтернет-ресурсів</b> .....	15

## ВСТУП

Під час війни діти з особливими освітніми потребами постійно перебувають у стані невизначеності. Звук повітряної тривоги та вибухів, дорога та незнайомий простір у випадку евакуації – усе це викликає страх, розгубленість і тривогу. Оскільки ці діти мають обмежені можливості швидко реагувати та обробляти інформацію з навколишнього середовища, важливо запроваджувати у навчальний процес кроки підтримки, які допоможуть мінімізувати наслідки психологічної травми [1]. Задля ефективної психолого-соціальної допомоги дітям з особливими освітніми потребами щодо подолання та усунення різних видів страхів, упорядковано комплекс психологічних занять, що забезпечить розвиток емоційної стабільності та відновить власні можливості дітей. Емоційно-вольова сфера виступає чи не найважливішим аспектом для розвитку гармонійної особистості. Від того, як дитина себе оцінює, як ставиться до оточуючих, які переживання у неї виникають, залежать її успіх у житті і віра в себе [2].

**Мета** комплексу психологічних занять полягає в тому, щоб сформувати в учнів з особливими освітніми потребами (ООП) усвідомлене ставлення до власного емоційного світу; змінити внутрішні установки щодо реагування на тривожні моменти життя; збагатити досвід емоційних переживань і способів їх подолання; з'ясувати методи та прийоми щодо зменшення рівня тривоги та подолання страхів у дітей, сформувати відчуття захищеності, набути вміння саморегуляції.

**Комплекс занять розрахований** на дітей з ООП (8-12 років), які потребують корекції страхів та розвитку емоційної стабільності. Складається з 5 занять по 25-30 хв. Заняття мають свою структуру, але при необхідності її можна змінювати в залежності від запиту.

**Форма роботи:** індивідуальна

**Основні методи роботи:** арттерапія, ізотерапія (малюнкова терапія), робота з пластичними матеріалами, аплікація, інсценування, вправи-руханки (тілесні вправи), рефлексія.

Використання різних методів роботи дозволяє психологу глибше зрозуміти ситуацію чи проблему дитини з ООП, проаналізувати її. Дані вправи несуть в собі не лише корекційну, а і діагностичну мету і в подальшому можуть лягти в основу створення індивідуальної програми розвитку. Такі методи як вправи-руханки та тілесні ігри дають можливість усвідомити власні почуття дитини, переживання і тілесні реакції, створюють довірливі стосунки між психологом і дитиною, допомагають зняти психоемоційне напруження. Творчі вправи сприяють рефлексії емоцій, травматичних подій, дають можливість дізнатися про те, чим живе дитина, її переживання. Формують відчуття захищеності, саморегуляцію.

**Завдання:** розвивати вміння оцінювати свій емоційний стан; знизити рівень тривожності, нервової напруги дітей з ООП; стимулювати власні можливості для подолання тривожних станів; розвивати практичні вміння та навички працювати з уявою як ресурсом у подоланні стану страхів.

# КОНСПЕКТ ЗАНЯТЬ

## Заняття 1 «Мій настрій»

### Вправа «Мімічний кубик» [5].

**Мета:** нагадати дітям про емоції, почуття, настрої людини, їх вплив на здоров'я; розвивати вміння оцінювати свій емоційний стан; виховувати доброзичливість у спілкуванні і позитивне ставлення до оточуючих.

**Обладнання:** демонстраційний матеріал (додаток 1)

**Інструкція:** за допомогою «Мімічного кубика» обговорити різновиди емоцій, почуттів, настрою людини, їх вплив на здоров'я. Визначити настрій дитини у цей момент та проаналізувати його.

### Вправа «Моя радість»

**Мета:** сформувати відчуття захищеності, набути вміння саморегуляції.

**Обладнання:** для виконання цієї вправи необхідні матеріали для творчості та взагалі, все, з чого можна щось зробити руками. Фарби, олівці, ручки, пластилін, глина, солоне тісто, палички, сірники, шматочки ниток, будь що.

**Інструкція:** закрийте очі і уявіть собі ту картинку, яка створює в вас почуття радості. Роздивіться всі деталі, зробіть глибокий вдих і уявіть що вдихаєте гарний настрій. Зробіть декілька таких вдихів та видихів. Відчуйте, як ритмічно б'ється ваше серце. Будьте у цьому стані декілька хвилин розслабтеся. Тепер відкрийте очі і намалюйте, викладіть з сірників, виліпіть з пластиліну «вашу радість». Це може бути дуже символічна поробка або малюнок. Сердечко, квадратик, який нагадує дім, квітка з маминого саду. Все! Все, що прийде вам на думку! Це тільки ваша, унікальна радість! Покладіть результат вашої творчості на видне місце в будинку, щоб кожного разу проходячи повз вашу «радість» ви отримували невидимий заряд позитива і добра.

### Вправа «Колобок» (від Світлани Ройз ) [9].

**Мета:** допомогти дитині впоратися із емоційним навантаженням, травмуванням, зняти напругу.

**Інструкція:** Спочатку «засипати» муки – пройтись легкими рухами по всьому тілу, потім, «налити» води – рухи, що гладять. Ліпимо тісто, а потім робимо колобок – дитина сидить, обійнявши себе руками. А ми її обіймаємо за спинку. Розкриваємо руки – колобок «випікся».

## Заняття 2 «Я у безпеці»

### Вправа «Визнач емоцію» [5].

**Мета:** вчити вмінню сприймати та розпізнавати емоції, обговорення життєвих ситуацій, в яких можуть виникати дані емоції.

**Обладнання:** друківана картка (додаток 2), кольорові олівці.

**Інструкція:** на роздрукованій картці (додаток 2) обвести кольором (вибравши за бажанням) позитивні емоції та негативні. На звороті аркушу запропонувати дитині намалювати свій настрій у вигляді смайлику.

### **Вправа «Кокон безпеки»**

**Мета:** сформувати відчуття захищеності, додати дитині впевненості у собі та власних силах.

**Обладнання:** кольоровий папір, олівці, клей, ножиці, роздрукований шаблон людини.

**Інструкція:** запропонуйте дитині намалювати дерево, прикрасивши його на власний розсуд квітами, плодами або взагалі видуманими предметами. На гілочці розмістіть щось на кшталт кокона в середину якого вклейте чоловічка, скориставшись додатком 3. Важливо щоб дитина створювала кокон власноруч.. У ході роботи обговоріть які безпечні місця є в школі, будинку, родичів тощо.

### **Рефлексія.**

### **Вправа «Сніговик» (від Світлани Ройз ) [9].**

**Мета:** допомогти дитині впоратися із емоційним навантаженням, травмуванням, зняти напругу.

**Інструкція:** «Ліпимо» із тіла дитини сніговика. Просимо напружити всі м'язи, наче він змерз. А потім «гріємо сонечком» – а зараз вийшло сонечко в сніговик тане. І дитина розслабляється.

## **Заняття 3 «Я - сильний»**

### **Вправа «Мій щит» [7].**

**Мета:** знайти способи впоратись зі стресом, тривожністю.

**Обладнання:** шаблон щита (додаток 4), кольорові олівці

**Інструкція:** перед тим як почати розмальовувати щит, розкажіть дитині про те, для чого він використовується (щит є оберегом, символом захисту). Під час розмови скажіть дитині, що в кожного з нас є свій індивідуальний та неповторний щит, який «рятуює» в складних ситуаціях. Запропонуйте розмалювати щит та всередині нього намалювати або записати те, що допомагає особисто дитині впоратися з нервовим напруженням, стресом.

Після виконання вправи, запропонуйте дитині розмальований щит та розмістити над ліжком, так, щоб вона бачила його щодня.

### **Вправа «Квітка чи дерево» (від Світлани Ройз ) [9].**

**Мета:** допомогти дитині впоратися із емоційним навантаженням, травмуванням, зняти напругу.

**Інструкція:** Запитати у дитини, ким вона хоче бути, якої квіткою, чи деревом. Торкнутися стоп – (в тебе дуже міцне коріння, воно із землі бере все, що потрібно для життя і міцно тримає тебе.). Торкнутися боків (У тебе такий стрункий сильний міцний гнучкий стовбур. Він може зігнутися, може схилитися, але він ніколи не зламається. Він витримає всі вітри та урагани). Торкнутися голівки – (а це твоя крона – красива, ніжна, соковита, сильна). Ти – дерево Життя.

#### Заняття 4 «Я спокійний»

##### Вправа «Закінчи речення»

**Мета:** показати різноманіття можливостей, усвідомлення для дитини своєї внутрішньої сутності.

**Інструкція:** продовж речення.

1. Я - ...
2. Я вмію ...
3. Я хочу ...
4. Я можу навчитися...
5. Коли закінчу школу, я ...
6. Я буду ...
7. Я люблю ...
8. Я не люблю ...
9. Я мрію ...
10. Я сподіваюся ...
11. Я вірю ...

##### Вправа «Будиночок спокою»

**Мета:** відреагування емоцій, травматичних подій і просто спосіб дізнатися про те чим живе дитина, її переживання.

**Обладнання:** шаблон замка, кольоровий папір, олівці чи фломастери, клей, ножиці.

**Інструкція:** Виріжте замок (його можна зробити не обов'язково білим чи чорним – підійде будь-який колір). Виріжте окремо вікна та двері, які потім можна буде «відчинити». Можна, за бажанням приклеїти все на жовтий папір (потім вирізати по контуру замку) за для того, щоб створити імітацію ввімкненого світла. Тепер задаємо дитині будь-яку тему і складаємо розповідь. Таким чином можна працювати в найрізноманітнішій тематиці. Заселяти будиночок різноманітними героями, емоціями і почуттями.

**Вправа «Ліпка» (від Світлани Ройз ) [9].**

**Мета:** допомогти дитині впоратися із емоційним навантаженням, травмуванням, зняти напругу.

**Інструкція:** Розминати тіло, як тісто, чи пластилін.

### Заняття 5 «Я дарую любов»

#### Вправа «Настрій»[5].

**Мета:** сформувати в учнів усвідомлене ставлення до емоційного світу.

**Інструкція:** за допомогою жестів, міміки зобразити настрої хлопчика.

Наш Сашко бува веселий, коли друзі всі в оселі.

Наш Сашко бува сердитий, коли лоб його набитий.

Наш Сашко сумний буває, коли іграшки немає.

Наш Сашко, буває, плаче, коли хтось відніме м'ячик.

Наш Сашко, бува, хитрує, коли фокуси майструє.

А як його насварить – він ображений стоїть.

Як незвичне щось побачить, то дивується одначе.

А як чогось злякається – у куці ховається.

#### Вправа «Парасолька» [8].

**Мета:** обговорити методи та прийоми щодо зменшення рівня тривоги та подолання страхів у дітей, сформувати відчуття захищеності.

**Обладнання:** аркуш паперу, кольорові олівці або фломастери, гуаш.

**Інструкція:** попросіть дитину зверху або в центрі аркуша зобразити парасольку таку, яка могла б захистити від будь-яких зовнішніх негараздів. Нехай дитина розфарбує її так, як їй найбільш подобається. Запропонуйте зобразити фігурку хлопчика або дівчинки (проекцію себе) під парасолькою так, аби фігурка відчувала себе максимально захищеною від впливу навколишнього світу. Нехай дитина промалює кордони захисту парасольки. Тобто виділить той простір, який вона буде закривати собою від зовнішніх негараздів. Пофантазуйте разом, що крім того, що парасолька захищає, вона ще й має чарівну особливість: коли відкривається, з неї висипаються різні-різні радості і задоволення, які роблять людину під парасолею радіснішою і щасливішою. Нехай дитина промалює в захисному просторі парасольки всі радості, які спадають їй на думку. Важливо по завершенню техніки проговорити дитині, що ось ці радощі, які вона промалювала і є тими маленькими рятівними речами, які безпосередньо їй допомагають позбутися від суму, страху і поганого настрою. Їй варто просто в такі моменти підійти до своєї парасольки і скористатись однією із зазначених нею підказок.

#### Вправа «Будиночок» (від Світлани Ройз ) [9].

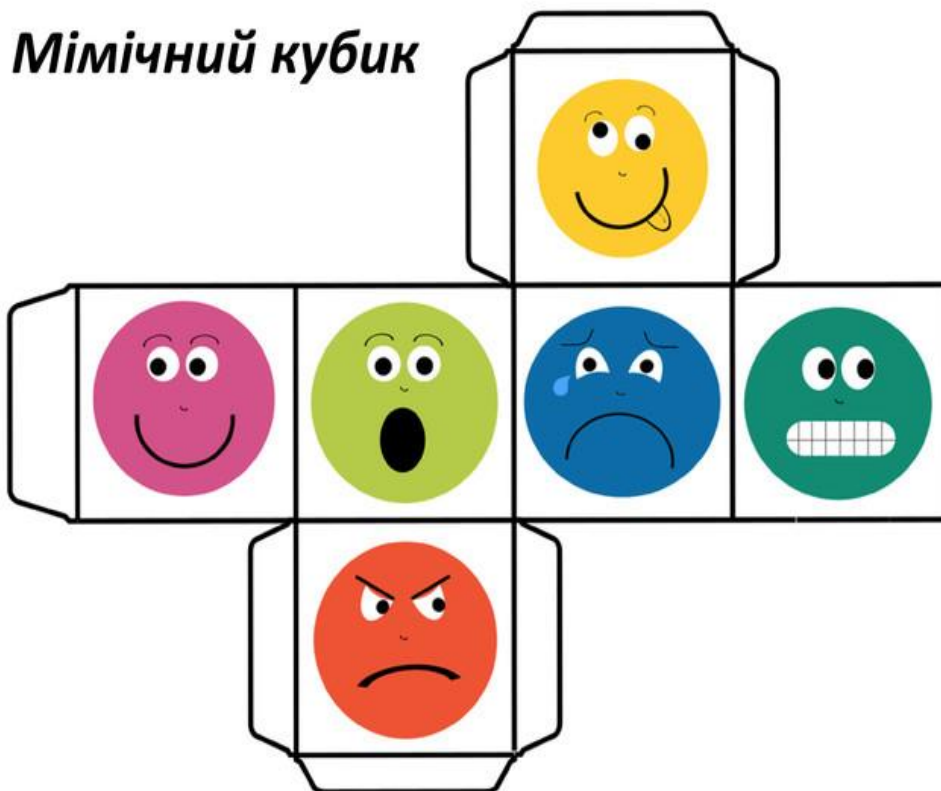
**Мета:** допомогти дитині впоратися із емоційним навантаженням, травмуванням, зняти напругу.

**Інструкція:** Ти Будиночок – це у тебе підлога (ніжки), стіни (проходимо по всьому тілу доторками), дах – голівка. Ти в будиночку (можна покласти руку на серце).

**Висновок:** у результаті впровадження даного комплексу психологічних занять очікується зменшення рівня тривожності, нервового напруження, страхів у дітей з ООП, розвиток емоційної стабільності, вміння адекватно виражати свої емоції та почуття. Підвищення рівня комунікативних вмінь та навичок, збільшення довіри до оточуючих, формування відчуття захищеності, підвищення рівня самооцінки.

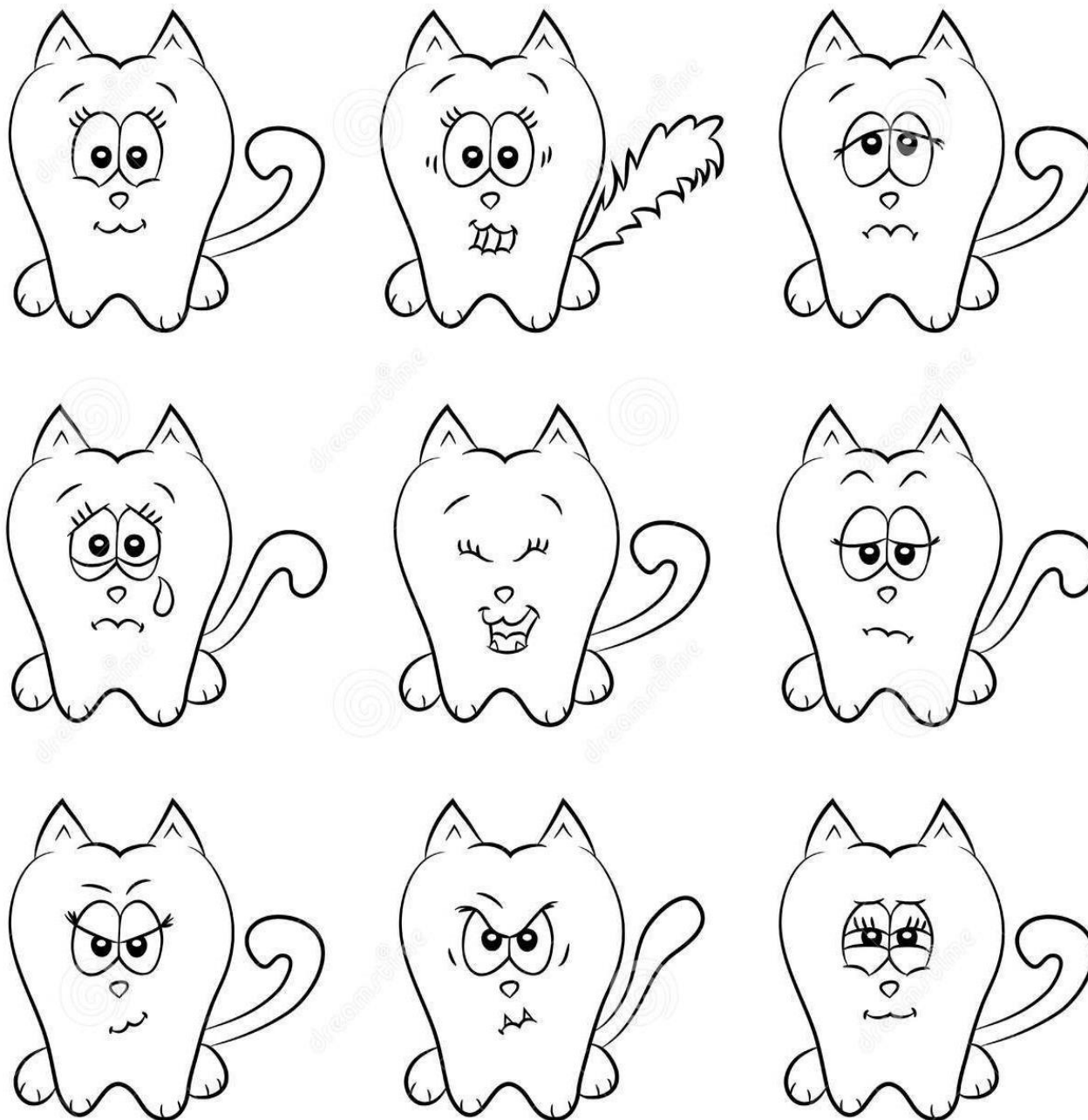
## ДОДАТКИ

Додаток 1



Джерело : <https://naurok.com.ua/prezentaciya-emoci-nastriy-pochuttya-20964.html>

Додаток 2

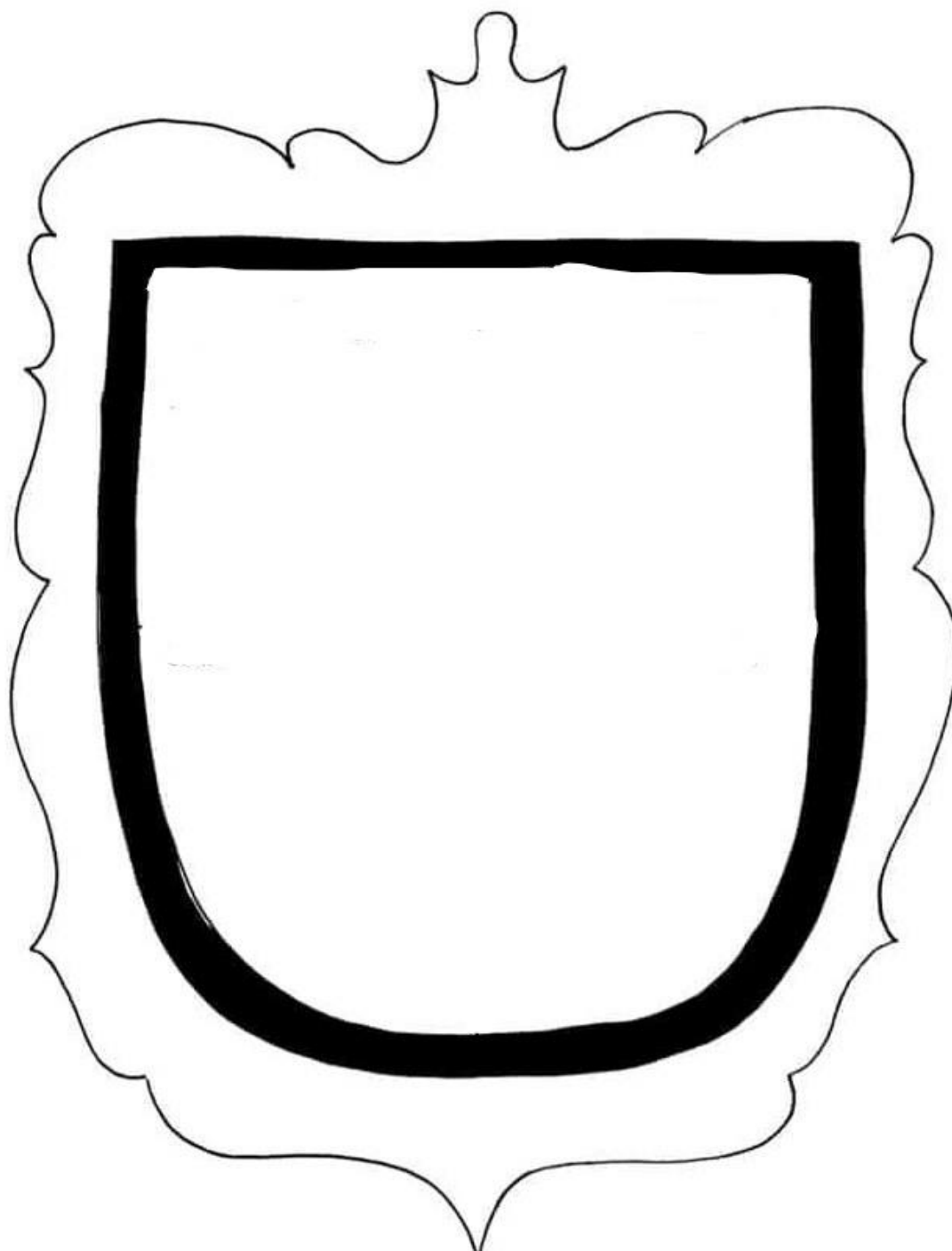


Джерело: <https://vseosvita.ua/library/emocii-spriynatta-ta-rozpiznavanna-vlasnih-emocij-aki-viklikaut-trudnosi-adaptacii-ta-navcanna-123657.html>

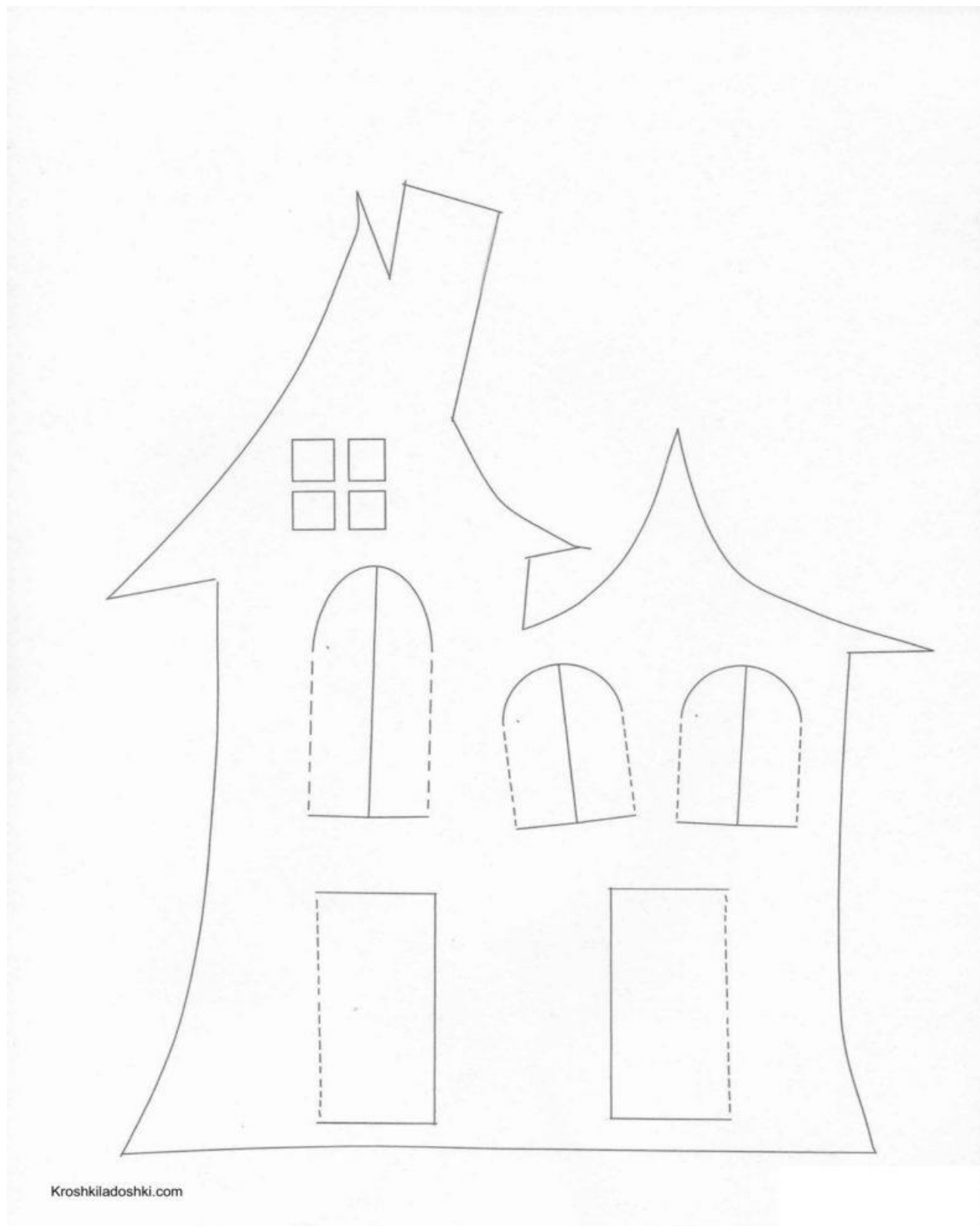
## Додаток 3

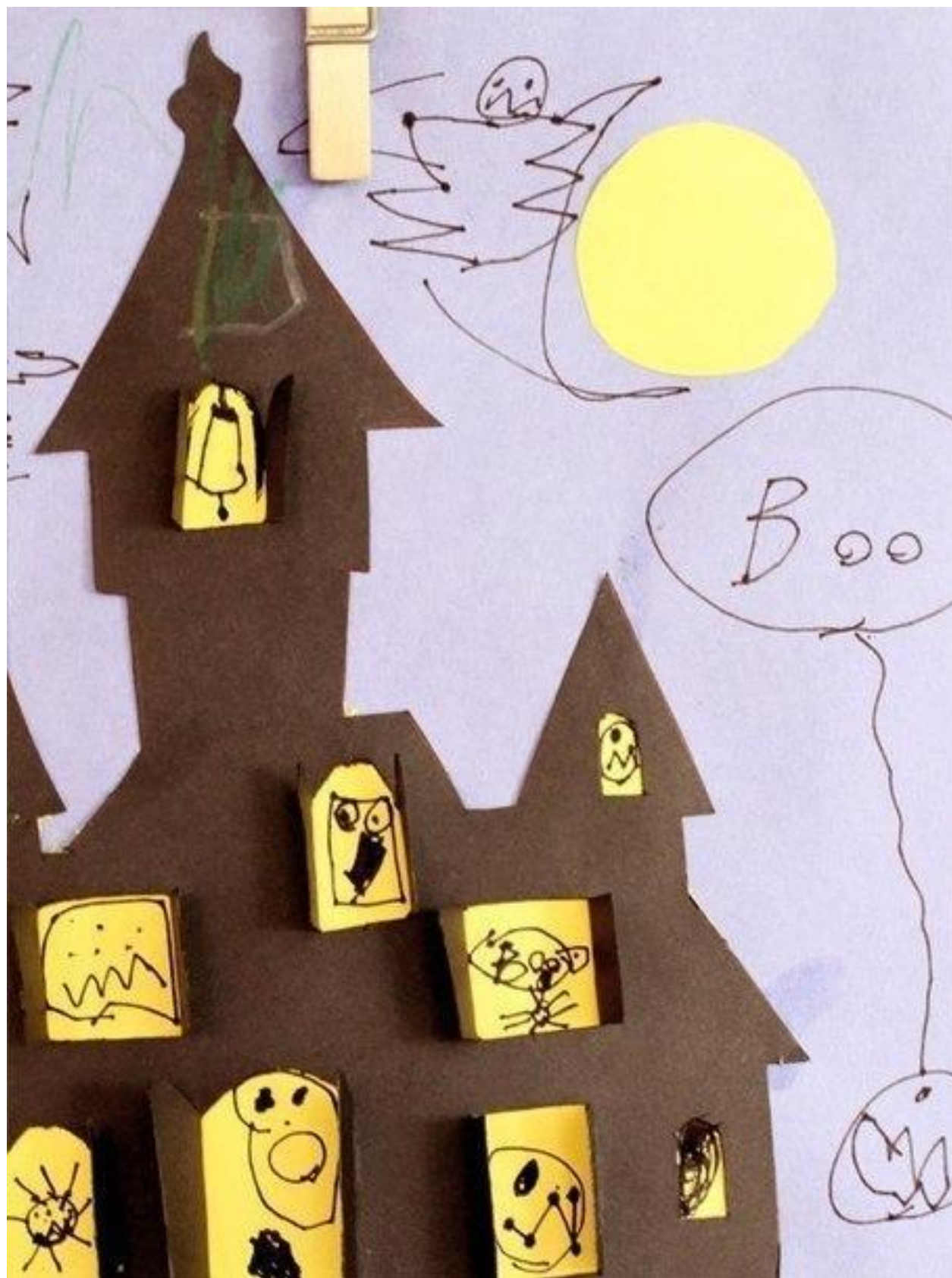


Джерело: <https://www.facebook.com/media/set/?set=oa.341105801324732&type=3>



## Додаток 5





Джерело : <https://kroshkiladoshki.com/aplikatsiya-dom-s-privideniyami-shablon/>

## Перелік використаних джерел та інтернет-ресурсів

1. <https://mon.gov.ua/ua/news/rozrobleno-poradi-dlya-organizaciyi-inklyuzivnogo-navchannya-pid-chas-vijni>
2. Стецюк Л. В. Подолання дитячих страхів та розвиток емоційної стабільності дітей військовослужбовців: корекційно-розвиткова програма. 2020. 82 с.
3. Басс Л. Ю. Вправи для розвитку та корекції емоційно-вольової сфери. Методичний посібник/ м. Хмельницького, 2018. 160 с.
4. Громова Т. В. Країна емоцій: Методика як інструмент діагностичної та корекційної роботи з емоційно-вольовою сферою дитини. М.: УЦ «Перспектива», 2002. 48 с.: Іл.
5. <https://naurok.com.ua/prezentaciya-emoci-nastriy-pochuttya-20964.html>
6. <https://vseosvita.ua/library/emocii-sprijnatta-ta-rozpiznavanna-vlasnih-emocij-aki-viklikaut-trudnosi-adaptacii-ta-navcanna-123657.html>
7. <https://www.facebook.com/groups/303723503934193/permalink/752977052342167>
8. <https://www.facebook.com/groups/303723503934193>
9. <https://www.unicef.org/ukraine/media/17266/file?fbclid=IwAR2EED5X-qIteBAui3eBXsmST8nP0qwboTEJ8EFw-2eQHzvWKeoUB3OLW5o>