

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА СІМЕЙ, ЯКІ БЕРУТЬ ОПІКУ  
НАД ДІТЬМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0532-з  
спеціальності 053– Психологія  
Філіпська Ганна Миколаївна  
Керівник: к.психол.н., доц. Мосол Н. О.  
Рецензент: к.психол.н., доц. завідувач  
Кафедри психології Губа Н.О.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри

к.психол.н., доцент Губа Н. О.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 року

**ЗАВДАННЯ**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Філіпській Ганні Миколаївні

1. Тема роботи «Психологічна підтримка сімей, які беруть опіку над дітьми під час війни»

керівник роботи Мосол Н. О. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1504-3

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: визначити зміст поняття нейротизму на основі теоретичного аналізу психологічних доробок; розкрити сутність стресу як психологічного феномену; окреслити основні підходи до класифікації та трактування копінг-стратегій; емпірично дослідити вплив нейротизму на копінг-стратегії людей похилого віку в умовах війни; надати рекомендації щодо створення програми психологічної допомоги для людей похилого віку, що переживають стрес, зумовлений війною.

5. Перелік графічного матеріалу: 1 таблиці

6. Консультанти розділів роботи

| Розділ   | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата   |                  |
|----------|---|----------------|------------------|
|          |   | завдання видав | завдання прийняв |
| Вступ    | Мосол Н. О., к.психол.н., доцент ЗНУ      |                |                  |
| Розділ 1 | Мосол Н. О., к.психол.н., доцент ЗНУ      |                |                  |
| Розділ 2 | Мосол Н. О., к.психол.н., доцент ЗНУ      |                |                  |
| Розділ 3 | Мосол Н. О., к.психол.н., доцент ЗНУ      |                |                  |
| Висновки | Мосол Н. О., к.психол.н., доцент ЗНУ      |                |                  |

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
|-------|-------------------------------------|-------------------------------|----------|
| 1     | Зміст та систематизація матеріалу   | січень-березень 2023 р.       | Виконано |
| 2     | Робота над вступом                  | березень 2023 р.              | Виконано |
| 3     | Робота над першим розділом          | квітень-червень 2023 р.       | Виконано |
| 4     | Робота над другим розділом          | липень-серпень 2023 р.        | Виконано |
| 5     | Написання висновків                 | вересень 2023 р.              | Виконано |
| 6     | Предзахист                          | листопад 2023 р.              | Виконано |
| 7     | Нормоконтроль                       | листопад 2023 р.              | Виконано |

Студент \_\_\_\_\_ Філіпська Г.М.

Керівник роботи \_\_\_\_\_ Мосол Н. О.

**Нормоконтроль пройдено**

**Нормоконтролер** \_\_\_\_\_ О. М. Грединарова

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 59 сторінок – вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел – 49 найменувань, 3 додатки.

Об'єкт дослідження – процес створення безпечного розвивального середовища для адаптації дітей – сиріт у прийомній сім'ї на основі комплексної технології психологічної підтримки під час війни.

Предмет дослідження – психологічна підтримка прийомної сім'ї.

Мета дослідження полягає у теоретико-методологічному аналізі понять психологічної підтримки, допомоги; висвітленні актуальних сучасних, ефективних методів психологічної допомоги прийомним сім'ям відповідно європейських норм в роботі практичного психолога під час війни з РФ.

Методи дослідження – теоретичні: системний аналіз наукової інформації з подальшою систематизацією, впорядкуванням, конкретизацією та узагальненням наявних знань; емпіричні – тестування; статистичні – методи математичної обробки даних з їх подальшим узагальненням та інтерпретацією.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у висвітленні шляхів подолання проблем у функціонуванні прийомних сімей на основі психологічної підтримки виходячи з сучасних викликів та європейського досвіду.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що вони можуть бути використані під час здійснення психологічного супроводу прийомних сімей, а також під час розробки нових моделей психологічної допомоги /підтримки в Україні.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА, ПРИЙОМНА СІМ'Я, ДІТИ – СИРОТИ,  
ОПІКА, ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД

## SUMMARY

Filipska A.M. Psychological Support of Families Who Took Custody of Children during the War.

Master's thesis: 59 pages, 3 appendices, 49 sources.

The object of the study: the process of creating a safe developmental environment for the adaptation of children - orphans in a foster family based on the complex technology of psychological support during the war.

The subject of the study: psychological support of the foster family.

The purpose of the study: theoretical and methodological analysis of the concepts of psychological support and assistance; coverage of current, modern, effective methods of psychological assistance to foster families in accordance with European norms in the work of a practical psychologist during the war with the Russian Federation.

Research methods. Theoretical: systematic analysis of scientific information with further systematization, arrangement, specification and generalization of existing knowledge. Empirical - testing. Statistical - methods of mathematical data processing with their subsequent generalization and interpretation.

The scientific novelty of the obtained results lies in highlighting the ways to overcome problems in the functioning of foster families based on psychological support based on modern challenges and European experience.

The practical significance of the obtained results is that they can be used during the psychological support of foster families, as well as during the development of new models of psychological assistance/support in Ukraine.

In the first chapter of the study "Theoretical-methodological foundations of the study of the technology of psychological support of foster families who take care of children during the war", the theoretical and methodological basis of the study is presented, the concepts of "foster family" and "psychological support" are analyzed. The psychological resources of the foster family, which consist in creating a safe environment and opportunities for personal self-realization, have been clarified. In the study, the authors researched the methods of solving the stated problem at the international level and the application of its promising models in Ukraine, where the

experience of Poland is considered the most promising, according to the authors.

In the second chapter of the study "Activities of a practical psychologist, regarding the implementation of a complex technology of psychological support for foster families who take care of children during the war", the authors propose a strategy for supporting the child's mental development based on the developed Monitoring Model as a complex technology, the results of which can be considered as a reference point of the first approximation for predicting the success of the future leading activity and the factor of its development. The above-mentioned model defines the necessary areas of mental development and the appropriate tools for research. Accordingly, the authors proposed a monitoring program and an individual map of the child's mental development in order to record the results of the monitoring and to carry out further correction.

According to the authors, the main components of psychological support are: diagnosis, monitoring, psychocorrection, counseling, education, and group forms that are relevant for use in the study with foster families.

For the psychological support of adolescents from foster families, the authors proposed a developed program of a therapeutic group "Creation of a safe, psychologically comfortable environment of a foster family to solve the life problems of adolescents aggravated by the war."

In the study the authors offer actual group and individual forms of psychological support for parents, through their training and continuous counseling. For effective work with parents, the authors offer a developed "Workshop program for children "I practice SEEN with the child", the purpose of which is to promote the development of the child's emotional intelligence and resilience.

To minimize risks among the actions that are primarily necessary to preserve and strengthen resilience, the authors suggest the following: accept that changes are a part of life; look at everything in perspective; remember the good things in life; practice mindfulness; take care of physical health; focus on positive expectations; identify resources; maintain connections; to help others; look for opportunities and helpers. The authors also recommend paying attention to such important practical issues as strengthening and diagnostics of resilience and vitality.

Key words: psychological support, foster family, orphan children, care, psychological support

## ЗМІСТ

|  |    |
|--|----|
| ВСТУП.....   | 8  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНО- МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПРИЙОМНИХ СІМЕЙ ЯКІ БЕРУТЬ ОПІКУ НАД ДІТЬМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....                      | 12 |
| 1.1. Поняття «прийомної сім'ї» як альтернативної форми опіки дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування».....                                      | 14 |
| 1.2. Основні етапи та принципи реалізації психологічної підтримки прийомних сімей.....   | 17 |
| 1.3. Ресурси прийомної сім'ї в забезпеченні основних потреб дитини.....  | 19 |
| 1.4. Міжнародний досвід соціально-психологічного захисту дітей і можливості його використання в Україні.....   | 22 |
| РОЗДІЛ 2. ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ЩОДО РЕАЛІЗАЦІЇ КОМПЛЕКСНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПРИЙОМНИХ СІМЕЙ ЯКІ БЕРУТЬ ОПІКУ НАД ДІТЬМИ ПІД ЧАС..... | 26 |
| 2.1. Психологічний моніторинг особистісного розвитку дитини-сироти в прийомній сім'ї .....   | 28 |
| 2.2. Психологічне консультування як ефективна форми психологічної допомоги прийомним сім'ям.....   | 36 |
| 2.3. Етичні принципи та норми психологічного супроводу прийомних сімей.....  | 43 |
| 2.4. Рекомендації щодо мінімізації виникнення негативних факторів функціонування прийомних сімей з отриманням послуги психологічної підтримки.....                 | 45 |
| ВИСНОВКИ.....  | 51 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....  | 54 |
| ВИСНОВКИ.....  | 60 |

## ВСТУП

Чужих дітей не буває – усі вони наші! Цей вислів сьогодні має надважливе значення. Маємо сумний результат страшної війни: тисячі дітей залишилися сиротами, втратили піклувальників чи опікунів, стикнулися з жахіттями війни, загубилися під час бомбардувань, евакуації з зон бойових дій, зникли безвісти, насильно вивезені на територію країни-агресора та не знають нічого про своїх батьків. Останніми тижнями фотографії українських дітей-жертв війни людиноненависницького режиму путіна проти демократичного світу, центром якого стала Україна, не сходять з перших шпальт світових ЗМІ [46].

Десятки тисяч скалічених життів українських дітей потребують особливого захисту, піклування та турботи, підтримки, допомоги фахівців професій підтримки: соціальних працівників, лікарів, психологів, реабілітологів, клінічних психологів тощо. Психологічна підтримка стає над важливішою формою допомоги особистості в складних життєвих обставинах, ситуаціях, сприяє налагодженню життя та адаптації в суспільстві.

Процес надання психологічної допомоги дуже складний і відповідальний, він вимагає від фахівця цієї сфери практичної психології глибоких знань, умінь і навичок тому, що без достатньої підготовки щодо надання психологічної допомоги може створюватися підґрунтя для негативного «престижу» психологічної науки, але, найголовніше – це негативний вплив на особистість та суспільство, яким надається психологічна [38].

Зважаючи на актуальність проблеми виховання дітей-сиріт та дітей, позбавлених піклування, визнання урядом України доцільності функціонування прийомних сімей, як сімейних форм опіки, необхідність розгляду комплексного підходу до вирішення цієї проблеми, визначило тему нашого дослідження: «Психологічна підтримка сімей, які беруть опіку над



дітьми під час війни» [28]. Проблеми прийомних сімей полягають перш за все у відсутності здійснення належного соціально – психологічного супроводу сім'ї, надання психологічної підтримки дітям і батькам-вихователям, які цього потребують, організації навчання дітей з особливими освітніми потребами тощо. Водночас соціально психологічний супровід сімейних форм виховання загалом залишається на досить низькому рівні а з початком війни навантаження на соціально – психологічні служби збільшилося в рази.

Слід зазначити, що організація психологічного супроводу і до війни потребувала значного реформування. На сьогодні бракує фахівців для забезпечення належного супроводу у зв'язку з їх евакуацією до безпечних регіонів. Натомість евакуйованих прийомних сімей і дітей сиріт, які потребують допомоги, побільшало [45].

У сучасних умовах система захисту дітей знаходиться у постійному пошуку нових моделей забезпечення найкращих інтересів дитини, яка потребує влаштування/альтернативного догляду, а також підтримки сімей, які виявили бажання в цей складний час прийняти дитину у свою родину.

Виховання дитини у прийомній сім'ї дає можливість зберегти для неї найголовніший соціалізований чинник – сімейний. Це дозволить дітям-сиротам і дітям, позбавленим батьківського піклування, пройти процес соціалізації у нормальних сімейних умовах сформувати навички життя на прикладі членів родини, не почувати себе «вигнанцями» у суспільстві.

На думку експертів, психологічні потреби прийомних сімей і ДБСТ пов'язані не лише з війною, а й із попередніми травмами життя та виховання дітей, тому вони більшою мірою потребують уваги психологів і соціальних працівників [11]. Разом з тим аналіз літератури та досліджень, закордонного досвіду переконує в тому, що проблеми, перш за все, що стосуються методики та технології надання психологічної підтримки прийомним сім'ям, сутності та змісту супроводу прийомних батьків і дітей, підготовки фахівців до цього ще недостатньо вивчені.

Аналіз світового досвіду дасть змогу використання його кращих надбань щодо впровадження польської європейської моделі соціального захисту дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування в досвід роботи українських психологічних служб, адже саме ця сусідня країна надала нам величезну підтримку в перші дні війни. [27].

Мета дослідження полягає у теоретико-методологічному аналізі понять психологічної підтримки, допомоги; висвітленні актуальних сучасних, ефективних методів психологічної допомоги прийомним сім'ям відповідно європейських норм в роботі практичного психолога під час війни з РФ.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішення ряду пов'язаних завдань:

- Здійснення теоретико-методологічного аналізу понять «психологічна підтримка» та «прийомна сім'я» в контексті досліджуємої теми.

- Здійснення аналізу перспективного зарубіжного та вітчизняного досвіду щодо технології надання психологічної підтримки прийомним сім'ям з метою використання його в Україні.

- Виявлення факторів, що позитивно впливають на процеси функціонування прийомних сімей .

- Визначення провідних підходів, принципів , сучасних технологій, форм та методів здійснення ефективної психологічної підтримки прийомних сімей в роботі практичного психолога з урахуванням міжнародного досвіду.

- Вироблення рекомендацій щодо мінімізації виникнення труднощів функціонування прийомних сімей та професійної ролі психолога , що надає психологічну підтримку.

Предмет дослідження – психологічна підтримка прийомної сім'ї.

Об'єкт дослідження – процес створення комфортного середовища для адаптації дітей – сиріт у прийомній сім'ї на основі комплексної технології психологічної підтримки під час війни.

Гіпотеза дослідження полягає у тому що психологічний супровід буде ефективним за умов професійної підтримки процесу створення безпечного розвивального середовища прийомної сім'ї, яке забезпечує соціалізацію і самореалізацію дитини.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літератури, узагальнення, інтерпретація, методи аналізу, синтезу, дедукції, узагальнення, класифікації.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у висвітленні шляхів подолання проблем у функціонуванні прийомних сімей на основі психологічної підтримки виходячи з сучасних викликів та європейського досвіду.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що вони можуть бути використані під час здійснення психологічного супроводу прийомних сімей, а також під час розробки нових моделей психологічної допомоги /підтримки в Україні.

Результати досліджень можуть стати основою в роботі практичних психологів для вдосконалення процесів психологічного супроводу прийомних сімей, які б враховували сучасні виклики та досягнення психологічної науки і практики.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПРИЙОМНИХ СІМЕЙ ЯКІ БЕРУТЬ ОПІКУ НАД ДІТЬМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Тема технології психологічного супроводу є вкрай актуальною та потрібною в сучасному світі, де щодня люди стикаються з життєвими труднощами та потребують підтримки та допомоги у всіх аспектах свого життя. Зазначеній проблематиці присвячена досить велика кількість наукових праць як вітчизняних, так і закордонних науковців, серед яких варто відзначити Л.Ф. Кривачук який висвітлив розуміння дитини як об'єкта державної політики у сфері охорони дитинства в Україні. Зокрема в його роботі розглянуто теоретичні та нормативно-правові засади визначення об'єкта державної політики у сфері охорони дитинства. О.М Василенко та Троян Р.В. описали сучасні нормативно-правові засади державної політики з питань захисту прав дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування.

Дослідженню проблем психологічного супроводу сімей присвячено праці науковців: Бевз Г., Водяної О., Волинець Л., Голованової Т., Калініної А., Кузьмінського В., Лактіонової Г., Міхеєвої О., Петрочко Ж., Пеша І., Шульги Т.. В працях було вивчено соціальне становлення прийомних дітей, особливості та зміст соціально – психологічного супроводу прийомних сімей та дитячих б'юдинків сімейного типу. Дослідженням альтернативних форм державної опіки як об'єкту аналізу виховання дітей в прийомних сім'ях займались Бевз Г., Волинець Л., Капська А., Тарусова Л., Трубавіна І. та ін.

Дослідження особливостей формування особистості дітей-сиріт та їх соціальної адаптації розглядається у працях Волинця Л. С., Кравця, Л. І. Мороза, А. М. Прихожан, Н. Н. Толстих, І. В. Дубровіної, Й. Лангмеєра, З. Матейчека, Т. Науменко, К. Стрюк, В. Яковенко та інших.

Крім вище зазначених науковців, даною проблематикою серед вітчизняних дослідників займалися: Багрич С., Балакірева О., Бульба В., Волинець Л., Кулініч О., Ничипоренко С., Сичова В., Скуратівський В., та ін.,

Модель створення та соціального супроводження прийомної сім'ї, розроблена Комаровою Н.М. та І.В. Пешою І.В. на підставі аналізу результатів соціального експерименту із запровадження інноваційних форм сімейного виховання дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування [5]. Незважаючи на різноплановість досліджень, присвячених проблемі захисту дітей і дитинства, недостатньо вивченими залишаються організаційно-правові складові процесу реалізації державної політики з питань захисту прав дітей-сиріт, дітей, позбавлених батьківського піклування та тих, що опинилися у складних життєвих обставинах.

На сьогоднішньому етапі становлення психологічної допомоги особливу значимість має теоретична та практична психологічна підготовка майбутнього фахівця. Практичний психолог взаємодіє з особистістю та її оточенням, психологи-дослідники наголошують на тому, що психологічна компетентність фахівця становить базову основу його функціональної грамотності, підготовленості [38].

1. Теорія допомагає консультантам знайти внутрішнє єднання та взаємозв'язок різноманітних явищ життя.

2. Теорія заставляє психологічних консультантів досліджувати відношення, які могли б опинитися поза увагою.

3. Теорія представляє консультантам орієнтири в їх роботі й допомагає їм оцінити себе як професіоналів.

4. Теорія допомагає фахівцям цієї сфери діяльності сконцентруватися на потрібній інформації та вказує їм, що вони мають шукати.

5. Теорія допомагає консультантам сприяти клієнтам у ефективності змін їхньої поведінки.

6. Теорія допомагає консультантам оцінити як старі, так і нові підходи до психологічних консультування. [41].

Вони є початковою базою, на якій будуються нові підходи. Ключовий елемент теорії, його ядро – закон. Закон можна визначити як об'єктивний, суттєвий, необхідний, внутрішній, сталий, повторювальний зв'язок між явищами, процесами. Основна задача наукового дослідження – знайти закони даної предметної галузі, певної сфери дійсності, втілити їх у поняттях, абстракціях, ідеях, принципах, теоріях [41].

Теоретична та системна підготовка визначає зміст та ефективність їх діяльності. Теорія представляє собою модель або пояснення, яке консультанти застосовують в якості керівництва для побудови гіпотези про характер проблеми та шляхів її можливого вирішення. [38].

### **1.1 Поняття «прийомної сім'ї» як альтернативної форми опіки дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування».**

У Конвенції ООН про права дитини, яку Україна ратифікувала в 1991 році, в ст. 20 наголошено на важливість зростання та виховання дитини в сімейному оточенні. У квітні 2001 року прийнято Закон України «Про охорону дитинства», в якому встановлено основні засади державної політики у сфері захисту прав дитини як фундаментальної частини людських прав. Саме в цьому Законі визначено поняття «дитина-сирота», «безпритульні діти», «прийомна сім'я» тощо; зафіксовано право кожної дитини на проживання в сім'ї [16].

Якщо виховання в рідній сім'ї неможливе, то, згідно зі ст. 52 Конституції України, обов'язок щодо виховання й утримання дитини бере на себе держава. Значна частина дітей-сиріт, які на сьогоднішній день виховуються в дитячих будинках сімейного типу (ДБСТ) тривалий час перебували в інтернатних закладах, умови виховання в яких, згідно з результатами досліджень багатьох вітчизняних учених (Т. Алексеєнко, О.

Антонова-Турченко, Г. Бевз, І. Бех, Л. Волинець, Л. Галігузова, Я. Гошовський, Т. Гуськова, І. Дубровіна, М. Лісіна, С. Мещерякова, В. Мухіна, І. Пеша, А. Прихожан, А. Ружська, І. Смірнова, Г. Семья, Н. Толстих, І. Трубавіна, Л. Шипіцина та ін.) не сприяють активній соціалізації дитини, формуванню особистості. Такі діти вимагають особливої уваги, оскільки для переважної більшості з них характерні досить серйозні проблеми в моральному, психічному, фізичному розвитку.

Прийомна сім'я – сім'я, яка добровільно взяла із закладів для дітей сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування, від одного до чотирьох дітей на виховання та спільне проживання (Абзац одинадцятий статті 1 Закону України "Про охорону дитинства" [17]).

Прийомна сім'я – це форма соціального захисту для дітей, які не можуть проживати з біологічними батьками, тому що вони не здатні надати дітям належні умови проживання, виховання і розвитку [35].

Прийомні батьки стають законними опікунами дитини на певний термін або назавжди, якщо біологічні батьки не можуть бути відновлені в їхніх батьківських правах. З наукової точки зору прийомна сім'я визначається як форма забезпечення догляду і виховання дітей, яка забезпечує наступні елементи:

- заміна біологічної родини дітей, які не можуть жити з власними батьками різних причин, у тому числі з-за зловживання, занедбання чи інших форм насилля;
- встановлення нових взаємин між дітьми і прийомними батьками, які передбачають ділову співпрацю, як і в біологічних родинах;
- забезпечення безпеки та захисту дітей у прийомних сім'ях від будь-яких форм насильства та зловживань, включаючи забезпечення належного рівня матеріального забезпечення та доступу до належної медичної допомоги;
- розуміння особливостей дитини, здатність дати їй можливість розвиватися відповідно до її потреб та можливостей.

Прийомні сім'ї зобов'язані забезпечити дітям стабільне життя, забезпечити їм гарні умови для розвитку та навчання, а також допомогти побороти різні види стресу та проблеми, пов'язані зі складними життєвими обставинами та переміщення у іншу родину. Також, варто підкреслити важливість розвитку позитивного взаємовідношення між прийомними батьками та дітьми, адже це є основою успішної адаптації дитини до нової сім'ї та соціального середовища. Діти у прийомних сім'ях можуть мати вищий рівень фізичного та психологічного здоров'я, ніж діти, які перебувають у дитячих будинках [40].

Прийомна сім'я не замінює біологічну сім'ю, а стає доповненням до неї.

Особливість прийомної сім'ї перед існуючими формами сімейного виховання дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, проявляється в здійсненні соціального супроводу. Поряд із функцією підтримки прийомних батьків, прийомних дітей соціально – психологічний супровід передбачає контроль за умовами розвитку і виховання дитини, виявлення недоліків і проблем у вихованні дитини [19].

У соціальній роботі з прийомними сім'ями існує кілька підходів: екологічний підхід, системний підхід, стратегічний підхід. За потреби ці підходи можуть використовуватись разом.

Інша особливість прийомної сім'ї – забезпечення матеріального утримання прийомної дитини з боку держави [19].

Також до особливостей прийомної сім'ї як альтернативної форми сімейного влаштування дітей, які залишилися без батьківського піклування, відноситься те, що:

– дитина, яка виховується в прийомній сім'ї, не позбавляється статусу дитини сироти або дитини, позбавленої батьківського піклування, за нею залишаються всі пільги, передбачені законодавством для таких категорій дітей;



– кандидати в прийомні батьки обов'язково проходять курс підготовки, розрахований на осмислення батьками проблем, пов'язаних з приходом в сім'ю нового вихованця, опанування соціального статусу;

– сім'я отримує статус “прийомної” на підставі рішення місцевого органу виконавчої влади, між прийомними батьками й органом, який приймає рішення про створення прийомної сім'ї, укладається договір про влаштування дітей до прийомної сім'ї на виховання та спільне проживання, який визначає права й обов'язки обох сторін [10].

Можна виділити такі тапи : функціонування прийомної сім'ї, знайомства та адаптації, становлення сім'ї, розвитку сім'ї, завершення.

Отже, прийомна сім'я, як альтернативна форма опіки дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, є важливим ресурсом її соціалізації і саморозвитку [29].

## **1.2 Основні етапи та принципи реалізації психологічної підтримки прийомних сімей**

В якості термінів, що позначають психологічну підтримку пропонуються «сприяння»; «спів буття», «співпраця», «психологічний, чи соціально-психологічний супровід» [5].

Багато дослідників відзначають, що супровід «передбачає підтримку природно розвинутих реакцій, процесів і станів особистості». Більш того, успішно організований психологічний супровід відкриває перспективи особистісного зростання, допомагає людині увійти в ту «зону розвитку», яка їй поки що недоступна. Однозначного визначення поняття психологічного супроводу на сьогоднішній день не існує і він розглядається як :

- як система професійної діяльності психолога, спрямована на усвідомлення соціально-психологічних умов для успішного навчання і психологічного розвитку дитини в ситуаціях шкільної взаємодії;

- як мультидисциплінарний метод, який забезпечує єдність зусиль педагогів, психологів, соціальних і медичних працівників, і заключається у формуванні ними орієнтаційного поля розвитку, де відповідальність за діяльність несе сам суб'єкт розвитку [7]: як позиція психолога по відношенню до суб'єктів взаємодії, де основними принципами роботи є включення, участь, забезпечення системна діяльність психолога спрямована на створення комплексної системи клініко-психологічних, психолого-консультативних і психотерапевтичних умов, що сприяють розвитку знань, умінь і навичок, успішній адаптації, реабілітації, особистісному становленню, нормалізації стосунків з метою успішної інтеграції та самореалізації особистості [7]. Аналіз психологічної літератури дозволяє стверджувати, що на сьогоднішній день супровід – це особлива форма здійснення пролонгованої соціальної та психологічної допомоги. На відміну від корекції вона передбачає не «виправлення недоліків і перебудову», а пошук прихованих ресурсів розвитку людини, опору на власні можливості і створення на цій основі психологічних умов для відновлення зав'язків зі світом людей.

Психологами виокремлюється поняття "психологічний супровід", під яким розуміється створення психологічних умов для емоційного благополуччя, успішного розвитку, виховання і навчання дітей у ситуаціях соціально-педагогічної взаємодії, що організовується у межах освітнього закладу [1].

В. Зінченко визначає супровід як «систему професійної діяльності психолога, що забезпечує створення соціально-психологічних умов для успішного навчання і психологічного розвитку дитини в ситуаціях взаємодії». Об'єктом супроводу психолога при цьому є дитина. Автор пов'язує супровід з психологічною службою і діяльністю психолога у навчальному закладі.

І. Мамайчук психологічний супровід розглядає як діяльність психолога, спрямовану на створення комплексної системи клініко-

психологічних, психолого-педагогічних і психотерапевтичних умов, які забезпечують успішну реабілітацію, особистісне зростання дитини з урахуванням особливостей розвитку в соціумі [32].

Багато дослідників відзначають, що супровід «передбачає підтримку природно розвинутих реакцій, процесів і станів особистості» [20].

### **Напрямки, цілі та методи психологічної підтримки.**

Психологічна підтримка здійснюється з **метою психологічного забезпечення** вільного і гармонійного розвитку особистості в сучасному суспільстві на всіх етапах її становлення та самореалізації; попередження розвитку негативних тенденцій в психології людей, подолання труднощів особистісного зростання, корекції девіантної поведінки поведінки, усунення конфліктних ситуацій у взаєминах.

**Основними напрямками** психологічної підтримки є: психологічна профілактика, психологічне консультування, психологічна корекція.

**Основними методами** психологічної підтримки є: психологічне просвітництво; психологічне та психотерапевтичне консультування; психологічна діагностика; психологічний тренінг; психологічна корекція; інші індивідуальні та групові методи психологічної роботи [4].

**Основними етапами процесу супроводу** можна вважати наступні:

діагностичний, пошуковий, консультативно-проективний, діяльнісний, рефлексивний [44, 2, 3].

### **1.3. Ресурси прийомної сім'ї в забезпеченні основних потреб дитини**

Проаналізувавши літературні джерела з проблеми функціонування прийомних сімей, ми помітили, що більшість авторів сходяться на думці про те, що сиротам необхідна не просто сім'я, а батьки, які володіють певними ресурсами для їх інтеграції в сім'ю та суспільство, батьки, підготовлені до професійної роботи з дитиною, яка має деприваційні порушення. Адже за відсутності зусиль для компенсації емоційної депривації виникають стійкі

емоційні розлади, що впливають на все майбутнє життя дитини. Тому не вирішеною частиною проблеми ефективності функціонування прийомних сімей є аналіз та пошук її ресурсів як ефективних чинників компенсації наслідків емоційної депривації у дітей.[36].

Прийомна сім'я, як і будь-яка сім'я характеризується певними нормами і зразками поведінки, обов'язками, функціями, ресурсами та резервами, що визначають стосунки між її членами, сприяють розвитку й самореалізації особистості.

Специфіка сім'ї як соціального інституту зумовлює виконання нею певних функцій. Ю. Василькова визначає функції сім'ї як діяльність, обов'язок, призначення сім'ї по задоволенню потреб її членів. Автор окреслює такі функції сім'ї: репродуктивна, виховна, господарсько-побутова, економічна, соціального контролю, духовного спілкування, соціально статусна, дозвіллева, емоційна, соціокультурна.

Отже, ми бачимо, що прийомна сім'я виконує ті ж самі функції, що й будь-яка сім'я, але її специфікою є лише те, що метою утворення прийомної сім'ї є забезпечення належних умов для зростання в сімейному оточенні дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, шляхом влаштування їх у сім'ї на виховання та спільне проживання, а у звичайній сім'ї виховуються біологічні діти. Виходячи із мети створення, прийомна сім'я повинна стати ресурсом для повноцінного всебічного розвитку прийомної дитини. Автори посібника «Прийомна сім'я: методика створення і соціального супроводу» [4]. визначають, що ресурси – це засоби і можливості, якими володіє прийомна сім'я і які будуть задіяні з приходом до неї прийомної дитини. Це означає, що прийомна сім'я повинна мати характеристики, які б допомагали вирішувати проблеми повноцінного фізичного, психічного, соціального та особистісного розвитку та реабілітації дитини. О. Безпалько вказує на те, що ресурси прийомної сім'ї потрібно визначати та враховувати для забезпечення стабільності життєдіяльності прийомної сім'ї та надання опіки дитині.

Автор зазначає, що ресурси прийомної сім'ї зводяться до трьох складових: матеріальної, соціальної та психологічної. Матеріальна складова забезпечує економічний стан сім'ї, її доходи, умови проживання, наявність транспорту та певної техніки. Соціальний ресурс визначає статус у суспільстві, ступінь відкритості, адаптаційні характеристики, мобільність та способи проведення дозвілля. Психологічна складова включає особистісні характеристики членів сім'ї та комплекс притаманних батькам методів впливу, які базовані на знаннях, вміннях та навичках ефективної взаємодії з дітьми. Таким чином, чим більшими ресурсами володіє певна сім'я, тим ефективнішим буде її вплив на формування всебічно розвиненої особистості і подолання наслідків емоційної депривації прийомних дітей

У результаті проведеного дослідження ми дійшли висновку, що психологічні ресурси прийомної сім'ї є важливим і дієвим чинником компенсації емоційної депривації у дітей. На наш погляд, психологічний ресурс прийомної сім'ї необхідно розглядати крізь призму батьківсько-дитячих взаємовідносин, які є процесом і результатом індивідуального відображення сімейних зв'язків і опосередковують зовнішню і внутрішню активність батьків і дітей в їхній сумісній діяльності. Психологічний ресурс прийомної сім'ї включає в себе такі складові, як прийняття, любов, розуміння, довіра і прощення, контроль, підтримка, захист та ін.

Соціально-психологічний клімат прийомної сім'ї є теж важливим чинником подолання наслідків емоційної депривації у дітей. Так, позитивна атмосфера сім'ї сприяє стабільності настрою, зниженню тривожності та агресивності, формує відчуття довіри та конструктивного вирішення конфліктів [8]

Авторський колектив навчального посібника «Основи батьківської компетентності» зазначає, що прийомні батьки стають еталоном норм побудови емоційних взаємовідносин між дітьми та дорослими, які засвоюються прийомними дітьми та переносяться в доросле життя, у власні сім'ї.

Отже, однією із головних умов повноцінного емоційного розвитку дитини виступає сім'я, що володіє внутрішніми та зовнішніми психологічними ресурсами та резервами, має особливу організацію життя та притаманний лише їй рівень спілкування, довіри та безпеки.

#### **1.4. Міжнародний досвід соціально-психологічного захисту дітей і можливості його використання в Україні**

Поглиблення процесу європейської інтеграції України стало можливим завдяки насамперед підписанню Угоди про асоціацію між Україною та Європейським Союзом, що стане одним з інструментів структурних змін у національній правовій системі.

Вивченню зарубіжного досвіду соціального захисту сімей присвячені праці Л. Крамаренка та С. Ничипоренко. Однак малодослідженим є зарубіжний досвід соціального захисту дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, створення та функціонування системи опіки над ними, принципи побудови такої системи опіки [6].

У Великій Британії немає значної кількості будинків-інтернатів для дітей. У деяких місцевостях трапляються лише невеликі школи-інтернати. Поширеним є перебування дитини на короткостроковому проживанні. Найпопулярніша форма – foster families (foster з англійської означає «виховувати (чужу дитину); передавати дитину на виховання; сприяти розвитку, заохочувати»). Вони розглядаються як прийомні сім'ї, де виховується до 80 % усіх дітей, позбавлених батьківського піклування. Обсяг соціальної допомоги на дитину визначається індивідуально і залежить від комплексу наданих послуг відповідно до індивідуальних потреб. Задля забезпечення достатньої кількості фостерних вихователів на рівні держави створено мережу спеціальних агентств, що реалізують дві головні функції – пошук і підготовку потенційних вихователів; створення комплексу безоплатних послуг для дітей-сиріт і вихователів. У Великій Британії понад

76 % дітей, які потребують опіки, перебувають у фостерних сім'ях. Другий вид фостерингу – це приватна домовленість між батьками та фостерними вихователями про опіку над дитиною, що здійснюється в будинку опікуна без залучення органів місцевої влади. Дослідження, що було проведене командою науковців у Британії, показало, що близько половини дітей, які потребують догляду, мають бути влаштовані у фостерні сім'ї. Таким чином, можна підсумувати, що влаштування дитини у родину є найбільш ефективною формою влаштування дитини, яка потребує опіки. Цікавим є досвід США, де ще в 1909 році критикувалися великі інтернатні заклади, які поширилися в США наприкінці XIX ст. – на початку XX ст. завдяки міграції. Супротивники такої форми виховання критикували заклади за велику вартість порівняно з прийомними сім'ями, які вже існували на той час. Того ж року на державному рівні було вирішено відмовитися від системи інтернатних закладів. Натомість першочерговими заходами було визначено дії з підтримки рідних сімей вразливих дітей перед їх влаштуванням у прийомні сім'ї, а інтернатні заклади використовувалися лише у разі особливих обставин.

Але найбільш вартою уваги для запозичення Україною є наявність в Польщі різноманітних центрів для підтримки соціально незахищених громадян. Щодо дітей-сиріт, то існує нова модель установ, де одночасно проживають 12–14 дітей, з якими працюють 4–5 вихователів. Установа передбачена для тимчасового перебування дітей, поки не буде знайдено для них нову родину. Інша форма виховання – спеціалізовані соціальні гуртожитки для проживання до 30 осіб. Повноваження з улаштування цієї форми делеговані державою громадським організаціям. Місцева влада схвалює співпрацю неурядових інституцій, що створюють соціальні центри, надають підтримку соціально не захищеним верствам населення, та намагається всіляко їм допомагати. Кожна із організацій працює з певною категорією осіб, надаючи їм різноманітну допомогу (психологічну, соціальну, юридичну, матеріальну).

Отже, нами зроблено висновок, що перспективними заходами та напрямами впровадження в Україні позитивного зарубіжного досвіду у сфері соціального захисту сім'ї, дитинства, материнства та батьківства є такі: запровадити інтенсивний процес деінституціалізації опіки над дітьми, що позбавлені батьківського піклування (діти-сироти, інші категорії дітей), та не лише декларувати, а й реалізувати пріоритетність форм сімейного виховання дитини; стимулювати створення прийомних сімей, дитячих будинків сімейного типу, а також народжуваність дітей шляхом запозичення досвіду Німеччини та Польщі та надання істотних податкових пільг, відсоток яких зростатиме пропорційно кількості народжених (взятих на виховання чи під сімейну опіку дітей); перейняти досвід Польщі, закріпивши на нормативному рівні Стандарти (правила) виховання дитини у прийомних сім'ях, дитячих будинках сімейного типу та інших закладах сімейного виховання дітей, що позбавлені батьківського піклування [6].

Проаналізувавши та дослідивши деякі окремі аспекти соціального захисту дітей-сиріт та дітей, що є позбавленими батьківського піклування, у Республіці Польща, можливо сформулювати певні висновки щодо перейняття міжнародного досвіду для українського законодавства: 1. Відновити інститут сімейного асистента з метою його безпосередньої участі у сімейному житті родин, що мають проблеми.

2. Проводити необхідний професійний добір вихователів та здійснювати відповідну належну та достатню їх фінансову підтримку.

3. Розробити соціальну рекламу з метою сприяння сімейних форм виховання. Також, на наш погляд, найбільш вартим для запозичення Україною є наявність у Республіці Польща різноманітних центрів для підтримки соціально незахищених громадян. Щодо дітей-сиріт, то існує нова модель установ, де одночасно проживають 12–14 дітей, з якими працюють 4–5 вихователів. Установа передбачена для тимчасового перебування дітей, доки не буде знайдено для них нову родину. :



Підсумовуючи наведене, аналізуючи позитивний зарубіжний досвід у сфері соціального захисту сім'ї, дитинства, материнства та батьківства, слід виділити такі перспективні заходи та напрями його впровадження в межах України:

– необхідно запровадити інтенсивний процес деінституціалізації опіки над дітьми, що позбавлені батьківського піклування (діти-сироти, інші категорії дітей), та не лише декларувати, а й реалізувати пріоритетність форм сімейного виховання дитини;

– стимулювати створення прийомних сімей, дитячих будинків сімейного типу, а також народжуваність дітей шляхом запозичення досвіду Німеччини та Польщі та надання істотних податкових пільг, відсоток яких зростатиме пропорційно кількості народжених (взятих на виховання чи під сімейну опіку дітей); – перейняти досвід Великобританії, закріпивши на нормативному рівні Стандарти (правила) виховання дитини у прийомних сім'ях, дитячих будинках сімейного типу та інших закладах сімейного виховання дітей, що позбавлені батьківського піклування

## РОЗДІЛ 2.

### ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА, ЩОДО РЕАЛІЗАЦІЇ КОМПЛЕКСНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПРИЙОМНИХ СІМЕЙ ЯКІ БЕРУТЬ ОПІКУ НАД ДІТЬМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Супровід – це комплексний метод, в основі якого лежить єдність чотирьох функцій: діагностики проблеми, яка виникла; інформації про можливі шляхи її вирішення; консультації на етапі прийняття рішення і вироблення плану рішення проблеми; первинної допомоги при реалізації плану рішення. Основними принципами супроводу дитини в умовах прийомної сім'ї є рекомендаційний характер порад спеціалістів супроводу; пріоритет інтересів дитини; безперервність супроводу; мультидисциплінарність (комплексний підхід) супроводу, який передбачає тісну взаємодію психологів, педагогів, медиків, соціальних працівників [2].

Психологічний супровід дітей - сиріт – це завжди пролонгований, динамічний процес, цілісна діяльність психолога, яка передбачає п'ять взаємопов'язаних компонентів:

1. систематичний моніторинг психолого педагогічного статусу дитини в динаміці її психічного розвитку;
2. створення соціально-психологічних умов для ефективного психічного розвитку дітей у соціумі;
3. систематична психологічна допомога дітям в розвитку у вигляді консультування, психокорекції, психологічної підтримки;
4. систематична психологічна допомога батькам дітей із прийомних сімей;
5. організація життєдіяльності дітей з особливими потребами в соціумі з урахуванням їхніх психічних та фізичних можливостей.

Діяльність працівників психологічної служби має бути спрямована на вирішення двох основних завдань:

1) подолання травматичного досвіду, віктимності і соціопатичних тенденцій розвитку у дітей, які опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій на сході країни;

2) забезпечення умов і можливостей ефективної соціальної адаптації за допомогою пролонгованої психологічної, соціальної та правової допомоги, організації систематичних психокорекційних та інших заходів.

Ці завдання реалізуються через такі основні напрями роботи практичного психолога, який здійснює супровід дітей – сиріт і батьків з прийомних сімей : • психологічна діагностика; • психологічна корекція; • психологічне консультування; • психологічна реабілітація; • психологічна підтримка.

Програма дій практичних психологів і соціальних педагогів з психосоціальної допомоги дітям повинна сприяти вирішенню таких завдань [37].

– стабілізації емоційного і психофізичного стану дітей, які опинились у складних життєвих обставинах;

– зниження рівня тривожності, ворожості, подолання травматичного досвіду, віктимності, соціофобії і соціопатичних тенденцій розвитку;

– оптимізації самооцінки;

– зниження конфліктності, відчуженості і подолання бар'єрів у спілкуванні;

– формування навичок адаптивної і успішної поведінки;

– підвищення рівня правової, психологічної та соціальної захищеності;

соціальної інтеграції та професійного самовизначення [37].

Планування індивідуальної роботи з дитиною є своєрідним прогнозом стосовно психічного розвитку дитини. Він дозволяє побачити цілісну

картину особистості дитини, її ймовірне майбутнє. Дітям, які пережили травматичні події за часту потрібен більш тривалий час для оволодіння функціональними навичками, тому працівникам психологічної служби, в першу чергу, необхідно приділяти увагу розвитку вмінь, які дають дитині відчуття самостійності та власної значущості, відновленні соціальних контактів, позитивних активностей.

До компетенції та обов'язків спеціаліста з психологічної підтримки належать: виявлення особливостей психічного розвитку дитини, сформованості певних психологічних новоутворень, відповідності рівня розвитку вмінь, знань, навичок, особистісних та міжособистісних властивостей віковим орієнтирам, вимогам суспільства що робить необхідним застосування технології психологічного моніторингу [31].

## **2.1. Психологічний моніторинг особистісного розвитку дитини-сироти в прийомній сім'ї.**

**Психологічний моніторинг** – це комплексна технологія, яка об'єднує діагностування, консультації, корекцію в єдину ефективну систему психологічних засобів. Їх реалізація відбувається у відповідній послідовності.

**Об'єктами моніторингу** є суб'єкти психологічного процесу є діти – сироти з прийомних сімей.

**Методами моніторингу** є:

- статистичні обстеження;
- експертні опитування педагогів, дітей, батьків;
- вивчення документації педагогів;
- метод аналізу результатів педагогічної діагностики дітей;
- методи обробки та накопичення інформації;
- методи математичної статистики

Сутність психологічного моніторингу полягає в тому, що його реалізація відбувається за допомогою якісно підбраного інструментарію для діагностики. Вони дозволяють гнучко і дієво здійснювати психологічний супровід освітнього процесу, досягаючи бажаних результатів ( Додаток № 1)

Система психологічного моніторингу концентрується на інформаційному забезпеченні управління. Вона дає можливість говорити про стан об'єкта моніторингу в будь-який час, забезпечуючи певний прогноз його розвитку.

Моніторинг можна розглядати як інформаційну, діагностичну, наукову, прогностичну систему. Її реалізація відбувається в межах управлінської діяльності.

**Психологічний моніторинг** – це система постійного відстеження за допомогою методів психологічної діагностики процесу особистісного розвитку учня (дитини), створення системи психологічних відомостей на кожного учня, проектування індивідуальної педагогічної та психологічної траєкторії кожного з них.

В рамках психологічного моніторингу діяльність психологічної служби відбувається за кількома **напрямками**: психологічна діагностика; аналіз результатів; здійснення рекомендацій; консультування; корекція і т.д.

При використанні психологічного моніторингу здійснюється відстеження декількох **психологічних критеріїв**, включаючи пізнавальну сферу дитини, ступінь формування навчальної діяльності, мотиваційну сферу і динаміку її розвитку. (Додаток №А)

Таким чином, моніторинг виступає по суті синонімом понять «систематичне спостереження», «оперативне спостереження», за допомогою якого відстежуються **показники особливостей розвитку**:

а) в пізнавальній сфері дитини (сприйняття, пам'ять, увага, мислення, мова, уява),

б) в сфері навчальної діяльності (вміння орієнтуватися на зразок, вміння діяти за правилом, вміння орієнтуватися на систему вимог, вміння прийняти навчальну задачу, вміння планувати свої дії, вміння контролювати і оцінювати свою роботу);

в) в мотиваційній сфері; ( мотиви прагнення до успіху і мотиви уникнення невдачі);

г) в емоційно-вольовій сфері (рівень тривожності, активності, довільності, агресивності, задоволеність різними сторонами освітнього процесу та ін.);

д) в особистісній сфері (самооцінка, потреба в досягненні, рівень комунікації, ціннісні орієнтації, рівень домагань, риси характеру, акцентуації і т. д.).

*Психічний розвиток* виражається в ускладненні психічних процесів і здібностей —почуттів, відчуттів, сприйняття, мислення, пам'яті, уяви, в ускладненні таких психічних утворень, як здатності і мотиви діяльності, потреби і інтереси, ціннісні орієнтації.

На підставі результатів моніторингу оцінюється ефективність діяльності прийомної сім'ї. **Психологічний моніторинг — дозволяє виявити чинники, що мають позитивний або негативний вплив на розвиток дитини;**

Психологічний моніторинг – це комплексна технологія, яка об'єднує діагностування, консультації, корекцію в єдину ефективну систему психологічних засобів. Їх реалізація відбувається у відповідній послідовності [39].

Етапи проведення наукового експериментального дослідження:

1. Складання алгоритму експериментального дослідження: - висування гіпотези; - здійснення пошукового дослідження; - у разі не підтвердження гіпотези висування іншої; - здійснення підтверджувального експерименту; - прийняття та уточнення гіпотези.

2. Етап роботи з науковою літературою.

3. Уточнення гіпотез і вибір змінних.
4. Вибір інструментарію.
5. Планування експериментального дослідження.
6. Добір піддослідних та розподіл їх за групами.
7. Здійснення експерименту.
8. Вибір методів статистичної обробки, її здійснення, інтерпретація результатів.
9. Висновки та інтерпретація результатів дослідження.
10. Кінцевий продукт дослідження (заповнення інформаційної карти )

Етапи здійснення моніторингу: організація, збір інформації, зберігання інформації, поширення відомостей про досліджувану систему або її окремі елементи. Важливим методом моніторингу є спостереження за процесом психічного розвитку дитини, за результатами якого вносяться поточні корективи у план супроводу прийомної сім'ї на основі схеми спостережень за поведінкою дитини.

#### **Схема спостережень за поведінкою дитини.**

Прізвище, ім'я, по батькові \_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_ дата заповнення \_\_\_\_\_

Заповнив: психолог, вихователь, мати (батько) \_\_\_\_\_

Підкресліть особливості поведінки, які часто спостерігаються у дитини, додайте не вказані в переліку поведінкові прояви Вашої дитини, які Вас хвилюють:

##### 1. Агресивність. – фізична:

-ламає іграшки або будівлі; рве книжки; дитина штовхає однолітків, кусається, плюється;

-прихована: щипає інших; говорить образливі слова; говорить лайливі, образливі слова;

- у вигляді загрози: замахується, але не б'є; лякає інших;

- у міміці: стискає губи; червоніє; що блідне; стискає кулаки;

- як реакція на обмеження: чинить опір при спробі утримати від агресивних дій; перешкоди стимулюють агресивну поведінку;

- спрямована на себе: кусає себе; щипає себе; просить вдарити себе.

## 2. Запальність.

- у фізичних діях: несподівано для усіх кидає іграшки; може розірвати навіть улюблені книжки; плюнути;

- у мові: може несподівано грубо відповісти; сказати нецензурне слово.

## 3. Негативізм.

- у фізичних діях: робить усе навпаки, важко включається в колективну гру;

- відмова: відмовляється навіть від цікавої для усіх діяльності;

- вербальний: часто говорить слова: «не хочу» або «не буду», «ні».

## 4. Демонстративність.

- у рухах: обертається спиною до інших;

- як реакція на особистий стан і поведінку: намагається звернути на себе увагу за рахунок організації заняття;

- робить все навпаки, спостерігаючи за реакцією оточення.

## 5. Уразливість (емоційна нестійкість).

- як реакція на перешкоду: ображається при поразці в грі;

- у міміці: невдоволений вираз обличчя; плаче;

- реакція на оцінку інших: хворобливо реагує на зауваження; хворобливо реагує на підвищений тон голосу.

## 6. Конфліктність.

- активна або реактивна: провокує конфлікт; відповідає конфліктними діями на конфліктні дії інших;

- внаслідок егоцентризму: не враховує бажань і інтересів однолітків;

- як нестача досвіду: немає спільної діяльності, взаємин;

- внаслідок труднощів в перемиканні: не поступається іграшками.

## 7. Емоційне відособлення.



- як відцентрові тенденції: коли усі діти разом, намагається усамітнитися;
- емоційне поглинання діяльністю: входить в приміщення і відразу йде до іграшок; зайнятий своєю справою і не помічає оточення;
- особливості мовленнєвої поведінки: не використовує мову як засіб спілкування; коли говорить, то мова не звернена до співрозмовника;
- не виконує прохання, хоча чує і розуміє сенс вимог; не реагує на перехід звичайної мови на шепіт;
- особливості зорового контакту: уникає дивитися в обличчя співрозмовника.

#### 8. Пустощі.

- реакція на зауваження: реагує сміхом на зауваження дорослого; похвала або вимова не викликають значної зміни в поведінці дитини;
- у фізичних діях і міміці: блазнює; передражнює в рухах.

#### 9. Нерішучість.

- у соціальних стосунках з іншими: уникає ситуацій усного опитування на заняттях не відповідає, хоча знає відповідь; відмовляється від провідних ролей в іграх;
- прояви в мові: використовує слова «не знаю», «можливо», «важко сказати», дитина не відповідає за на питання, хоча знає правильну відповідь;
- у фізичних діях: боїться стрибнути з висоти; – реакція на новизну: в ситуаціях новизни дитина проявляє гальмівні реакції; у новій ситуації поведінки менш варіативна, чим в звичайній.

#### 10. Страх.

- конкретні: страх пилососа; страх собаки; страх темряви; страх від пориву вітру, страх грому і блискавки тощо;
- реакція на новизну: боїться входити в нове приміщення;
- соціальні: боязнь нових людей в новій ситуації; страх публічного виступу; страх залишатися наодинці, страх перед втратою близьких.

### 11. Тривожність.

- у міміці: блукаючий, відсторонений погляд;
- у мові: дитина не може пояснити причину унікаючої поведінки, тривоги;
- у рухах: несподівано здригається, обережно ходить;
- у взаєминах з іншими: спить разом з дорослими; прагне бути ближче до дорослих.

### 12. Скутість.

- у рухах: скутий, зажатий, стриманий;
- у мові: запинається в мові;
- реакція на новизну: незграбний в новій ситуації.

### 13. Загальмованість.

- у пізнавальній діяльності: не знає чим зайнятися;
- у зоровому сприйнятті: дозвільно дивиться на всі боки;
- у мові: говорить занадто тихо;
- час реакції: темп діяльності уповільнений, при виконанні дій з сигналу запізнюється.

### 14. Егоцентричність.

- як відношення до себе: вважає, що усі іграшки, цукерки для нього. У взаєминах: нав'язує свої ігри або бажання дітям;
- у мові: часто використовує займенник «Я».

### 15. Уникнення розумових зусиль.

- в умовах вільної діяльності: не дивиться мультфільми; не розглядає книги;
- на організованих заняттях: швидко втомлюється від посильного за віком розумового завдання (порівняння, узагальнення, дії за зразком).

### 16. Дефіцит уваги.

- зосередженість: на заняттях дивиться на всі боки;
- зміст допомоги дитині: доводиться словесно повторювати завдання кілька разів; треба поєднувати слова з показом образу дій.

### 17. Рухова розгальмованість.

- особливості планування дій: поспіхом планує свої дії;
- надмірний темп і кількість дій темп діяльності швидкий, кількість дій надмірна (багато зайвих рухів тощо); починає діяти раніше умовного сигналу;
- тривалість заборони: встає на першій половині заняття, коли інші ще сидять;
- тривалість опанування стану: швидко збуджується і повільно заспокоюється після активної гри.

### 18. Мовна розгальмованість.

- гучність мови: говорить дуже голосно не може говорити звичайною силою голосу;
- темп мови: швидкий, не доводить фрази до кінця;
- у соціальних стосунках: переговорюється на заняттях, незважаючи на зауваження дорослого;
- нерозуміння складних словесних інструкцій: плутає або пропускає послідовність дій із словесної інструкції дорослого;
- нерозуміння простих словесних інструкцій: орієнтується на наочний зразок поведінки або дії дорослого, а не на пояснення завдання.

### 19. Застрягання.

- у рухах: малює елементи, що багаторазово повторюються;
- у взаєминах: нав'язливий в спілкуванні; привертає до себе увагу; повторює одне і те ж прохання.
- у мові: повторює багаторазово одну і ту ж фразу;
- у почуттях і емоціях: застряє на образі;
- працездатність (розумова): швидко втомлюється від завдання, яке вимагає розумової активності; втомлюється, коли читають книжку; втомлюється на першій частині організованого заняття;
- працездатність (фізична): швидко втомлюється на прогулянці; втомлюється від фізичного навантаження; втрачає працездатність на першій

третині організованого заняття; працездатність коливається протягом дня; коливання високої і зниженої працездатності [9].

Враховуючи те, що психологічна діагностика – одна з найважливіших ланок роботи практичного психолога, то її вивчення допоможе оволодіти системою основних понять психодіагностики, ознайомитися з теорією і практикою психодіагностичних досліджень, сформуванати адекватні уявлення про роль і місце відповідних методик в системі психологічної роботи, оцінити їх можливості і обмеження [33].

З метою надання психопрофілактичної та психокорекційної допомоги кожній дитині на основі результатів психологічного обстеження має розроблятися індивідуальна програма корекційного впливу, спрямована на підвищення рівня її адаптації та оптимізацію психічного розвитку. Типові та індивідуальні особливості дітей мають враховуватися через реалізацію індивідуального та диференційованого підходу, а в разі потреби організовуються індивідуальні корекційні заняття. Психологічна корекція спрямована на розвиток певних психічних функцій дитини – пам'яті, уваги, мислення, які забезпечують навчальну діяльність, а також на систему взаємин дитини з батьками, друзями, однолітками.

Психокорекційна робота охоплює три складові:

- 1) групова психокорекція;
- 2) індивідуальна психокорекція;
- 3) узгодження психологічного впливу з навчально-виховною роботою з метою перенесення результатів психокорекції у діяльність та поведінку дитини.

## **2.2. Психологічне консультування як ефективна форми психологічної допомоги прийомним сім'ям**

Психологічну підтримку батьків слід розглядати як систему заходів, спрямованих на зниження в батьків емоційного дискомфорту у зв'язку із

захворюванням дитини; підтримку впевненості батьків у можливостях їхньої дитини; формування в батьків адекватного ставлення до проблем дитини; підтримку адекватних батьківсько-дитячих стосунків та стилів сімейного виховання.

Досить ефективним психопрофілактичним засобом є психологічне консультування, яке є значно доступнішим порівняно з іншими видами психологічної допомоги, що потребують значних часових витрат, певної підготовки, обладнання тощо.

Консультативна робота з дітьми з особливими освітніми потребами спрямована на те, щоб за допомогою спеціально організованого процесу спілкування актуалізувати в дитині додаткові психологічні сили і здібності, що можуть забезпечити вихід із складної життєвої ситуації. За такого типу допомоги увага зосереджується не стільки на вадах розвитку, скільки на ресурсах особистості дитини, її можливостях [22].

Основні форми консультативно-просвітницької роботи:

- лекції (виступи) для педагогів та батьків;
- семінари (психолого-педагогічні, семінари-практикуми);
- складання пам'яток для батьків і педагогів з актуальних проблем дітей з особливими потребами;
- розробка рекомендацій учителям щодо здійснення особистісно зорієнтованого підходу в навчанні та вихованні дітей;
- бесіди з дітьми;
- індивідуальні та групові консультації з батьками та вчителями.

Характер, динаміка, своєрідність міжособистісних відносин клієнта і психолога, а також особисті якості психолога, відіграють визначальну роль у динаміці й дієвості психологічної допомоги. Найбільш складний і визначальний етап консультаційної взаємодії психолога щодо встановлення психологічного контакту й довіри [24].

Особливості просвітницько-консультативної діяльності психолога з батьками полягають у досягненні триєдиної мети (просвітницької – підвищення психологопедагогічної культури батьків, допомога у вихованні дітей за умови особистісного впливу батьків на їх виховання; пропедевтичної – ініційоване психологом чи батьками консультування з метою попередження виникнення проблем, помилок у батьківському вихованні; корекційної – допомога у виокремленні проблеми, знаходження шляхів її вирішення спільно з батьками) [34].

Необхідним елементом забезпечення ефективного функціонування прийомної сім'ї є неперервний процес навчання.

Позитивно зарекомендували себе такі **види роботи**:

-“Літньої школи”: тренінги; секційні заняття за віковими категоріями дітей; секційні заняття з проблем розвитку та виховання дітей; психологічні марафони; групові обговорення; арт студія; ігротека; заходи розважального напрямку, тощо.

- Групи зустрічей прийомних батьків, які проводяться один раз на місяць. Метою проведення групових зустрічей прийомних батьків є набуття ними навичок прийняття і розуміння себе та інших, розвиток уміння встановлювати партнерські стосунки та здобуття здатності бути гнучким у поведінці. Групи зустрічей проводить психолог або досвідчений соціальний працівник, який володіє методикою проведення таких зустрічей.

-Формами роботи може бути поведінковий тренінг;

-Робота в партнерських парах тощо [5, 34].

Серед заходів, які забезпечують психологічну підтримку, досить ефективним є створення клубів для батьків дітей з порушеннями в розвитку. Спілкування батьків, які мають майже однакові проблеми, передбачає взаємо підтримку та обмін інформацією, що є важливим чинником пом'якшення наслідків психотравматичного стресу [42].

Ефективність підтримки багато в чому залежить від активного залучення батьків у процес психологічної допомоги дитині, особливо батька. Саме чоловіки здатні більш конструктивно вирішувати проблеми дитини, і тому активне їх залучення до проблем дитини позитивно впливає не тільки на процес виховання, а й на психологічний клімат у сім'ї загалом. Може бути корисним і використання таких групових форм роботи психолога як батьківські семінари та тренінгові заняття. Основною метою таких форм роботи є розширення знань батьків про психологічні особливості дітей з проблемами в розвитку, психології виховання та психології сімейних стосунків. Під час таких зустрічей підвищується не тільки поінформованість батьків про дитину, а що ще важливіше, відбуваються зміни в ставленні батьків до проблем дитини та до завдань її виховання [18].

Особливу роль відводимо співпраці з батьківською спільнотою, які є активними учасниками тренінгових занять, психологічних практикумів., де вони навчаються психотехнічних методів релаксації та зняття психоемоційного напруження і потім несуть відповідальність за закріплення тих чи інших навичок у дитини. (Додаток №В)

Психологічна підтримка прийомних батьків здійснюється не тільки у формі групового спілкування, а й під час індивідуальних бесід щодо проблем дитини, сімейних проблем. Діти під час війни – най вразливіші. Вони не можуть самотійно про себе подбати і їм дуже потрібна підтримка і турбота з боку дорослих.

Щоб допомогти дітям, їхнім батькам та опікунам знизити рівень стресу, впоратися з емоційним навантаженням та піклуватись про здоров'я, безпеку та розвиток дітей під час війни, використовуються рекомендації експертів та корисні матеріали [48].

Це ваша Дитяча точка "Спільно" від ЮНІСЕФ, "Сім порад для батьків, як підтримати дитину під час війни", "Як говорити з дітьми про війну?", " розглядаються найбільш поширені та актуальні сьогодні види деструктивної поведінки підлітків: булінг та кібербулінг; зловживання

Інтернетом; шкідливі звички; суїцидальна поведінка; паркур, руфінг, зачепінг, деструктивна поведінка; домашнє насильство; профілактика; суїцидальна поведінка; паркур; руфінг; зачепінг тощо [14]. ( Додаток № Б)

**Співпраця психолога з родинами має такі напрямки:**

–розробка індивідуальних рекомендацій щодо реалізації індивідуального підходу до дитини в школі і сім'ї; вони стосуються, зокрема, врахування динаміки її втомлюваності, працездатності, темпів навчання, інтересів, властивостей вищої нервової діяльності, ефективних форм заохочення тощо;

–розробка порад і рекомендацій щодо створення сприятливого клімату для взаємодії дітей з прийомних сімей з однокласниками, членами родини та іншими людьми;

–обговорення індивідуальних умов створення ситуації успіху, переживання подолання труднощів для кожного учня;

–залучення батьків до виконання домашніх завдань, які даються на кожному груповому корекційному занятті;

–виконання на окремих групових заняттях фрагментів домашніх завдань, заданих учителем, з використанням засвоєних прийомів і навичок пізнавальної діяльності;

–репетиція на окремих групових заняттях у формі сюжетно-рольової гри відповідей учнів на уроці;

–створення учителем на уроці підтримуючих умов для відтворення підготовленого домашнього завдання та демонстрації інших знань;

–надання інформації про досягнення учнів під час корекційних занять, які потрібно переносити у навчальну діяльність та повсякденне життя;

–періодичне обговорення досягнень і проблем учня [21].

Психологічне консультування або просвітницько-консультативну діяльність здійснюють переважно стосовно батьків дітей з особливими потребами, але його можна здійснювати і з самою дитиною[45].



Серед заходів, які забезпечують психологічну підтримку, досить ефективним є створення клубів для батьків дітей з порушеннями в розвитку. Спілкування батьків, які мають майже однакові проблеми, передбачає взаємопідтримку та обмін інформацією, що є важливим чинником пом'якшення наслідків психотравматичного стресу [23].

**Варто згадати й авторські технології освіти та просвіти батьків, членів родин, серед яких можна виділити наступні :**

- технологія уроків родинної любові – технологія формування та корекції батьківської позиції і дітей, і дорослих; розвиток рефлексивних здібностей;

- портфоліо родини – сучасна форма роботи з сім'єю, механізм її розвитку і спосіб самодіагностики, допомагає членам сім'ї переосмислити самих себе, свої відносини один з одним, визначити пріоритети сімейних цінностей, створити нові сімейні традиції;

- індивідуальна книга Доброти – основа для індивідуальної роботи зі школярем, спосіб організувати процес самовиховання і самовизначення дитини, механізм розвитку її рефлексивних здібностей і можливість для формування самоповаги, почуття власної гідності;

- книга добрих слів – історія життя школи (класу) в добрих словах; форма особистісної та соціальної рефлексії дітей, батьків, вчителів; спосіб виховання вдячної, уважної і дбайливої людини; форма налагодження відносин всередині «шкільного трикутника»;

- тлумачний словник (дівчинки-дівчини-жінки; хлопчика-юнака-чоловіка; порядної людини, сімейного щастя тощо) – форма роботи з дітьми та батьками, процес узгодження сімейних і загальнолюдських цінностей, механізм формування позитивного образу сім'ї, сім'янина, громадянина тощо;

- карта розвитку сім'ї – сучасна форма індивідуальної роботи з родиною, організований процес самодіагностики і розвитку сім'ї, можливість

пізнати себе, свого партнера, скорегувати своє уявлення про сім'ю і сімейні цінності;

– листи (до коханих, до дітей, до себе та ін.) – технологія налагодження відносин з самим собою і з оточуючими людьми, форма самоаналізу і самопрограмування, своєрідний тренінг серця на доброту і милосердя, спосіб пізнати один одного, шлях до серця дорогих і значущих людей; – ситуації і психологічні завдання – технологія самокорегування батьківської позиції, спосіб формування громадської думки що таке «добре» і що таке «погано» в житті людини, родини, суспільства; можливість знайти вихід з конкретної конфліктної ситуації і рішення сімейної проблеми; – родова книга (книга літопису роду) – форма вивчення себе, історії своєї сім'ї, свого роду, спосіб відродження самоповаги, почуття власної гідності; умова виховання справжнього сім'янина і громадянина своєї країни;

– заповіді, правила, кодекси – технологія розробки «писаних» і «неписаних» правил організації життєдіяльності людини, сім'ї, спільноти; процес узгодження ціннісних смислів в колективі дітей і батьків;

визначення норм і правил порядної людини, сім'янина, справжнього чоловіка, істинної жінки тощо. [23].

Отже, різноманіття форм, методів та прийомів організації освіти та просвіти батьків, членів родин забезпечує активізацію розумової діяльності батьків та членів родин, постійну їх залученість у процес взаємодії школи та сім'ї; підвищений рівень мотивації; високий емоційний рівень, рефлексивну активність взаємодіючих сторін; створення умов для реалізації потреби батьків та членів родин у самовизначенні, саморозвитку, самоосвіті, самоактуалізації і самореалізації, що позитивно впливатиме на навчання, виховання та соціальну адаптацію дітей. [43].

### 2.3. Етичні принципи та норми психологічного супроводу прийомних сімей при реалізації психологічної підтримки

Сукупність етичних норм, правил поведінки, що склалися у психологічному співтоваристві й регулюють його життєдіяльність здійснюється згідно з положеннями Етичного кодексу психолога:

- працівник психологічної служби зобов'язаний дотримуватися конфіденційності у всьому, що стосується взаємин з клієнтом, його особистого життя і життєвих обставин. Виняток становлять випадки, коли виявлені симптоми є небезпечними для дитини та інших людей. У такому випадку психолог зобов'язаний поінформувати тих, хто може надати кваліфіковану допомогу;

- психолог не збирає додаткових відомостей про обстежуваного без його згоди і задовольняється лише тією інформацією, яка потрібна для виконання професійного завдання;

- психолог зобов'язаний зберігати професійну таємницю, не поширювати відомостей, отриманих у процесі діагностичної і корекційної роботи, дотримуватись анонімності оприлюднення інформації про клієнта;

- документація роботи працівника психологічної служби має вміщувати лише професійно необхідні матеріали [13].

Практична діяльність повинна базуватися на принципах психосоціальної допомоги дітям, таких:

1. Втручання повинне бути усестороннім: психолог повинен бути здатний працювати із широким спектром проблемної поведінки. Більше того, при роботі з дітьми, котрі пережили психологічну травму, психолог може бути вимушений втручатися в умови середовища і оточення, щоб надати дитині всеосяжну допомогу. Дитину не можна розглядати в ізоляції від сім'ї. Не можна не брати до уваги соціальну ситуацію, в якій у даний момент знаходиться дитина.

2. Втручання повинне бути орієнтоване на розвиток дитини.

3. Втручання повинне бути спрямоване на наслідки, що виявляються в розвитку. Оскільки жорстоке ставлення може порушити здатність дитини справлятися з етапними задачами розвитку та ускладнювати досягнення і освоєння подальших етапів, психолог повинен уміти оцінювати рівень розвитку дитини.

4. Втручання повинне відповідати етапу розвитку дитини. Як було наголошено вище, залежно від стадії розвитку, її психологічні наслідки можуть носити різний характер. Відомі випадки, коли дитина, що пережила травмуючу ситуацію і отримала допомогу психолога, відчувала потребу у відновленні психотерапії в більш пізньому віці.

5. Втручання повинне враховувати рівень розвитку: стратегія кризового втручання повинна відповідати стадії розвитку дитини.

Планування індивідуальної роботи з дитиною є своєрідним прогнозом стосовно психічного розвитку дитини. Він дозволяє побачити цілісну картину особистості дитини, її ймовірне майбутнє. Дітям, які пережили травматичні події частіше за все потрібен більш тривалий час для оволодіння функціональними навичками, тому працівникам психологічної служби, в першу чергу, необхідно приділяти увагу розвитку вмінь, які дають дитині відчуття самостійності та власної значущості, відновленні соціальних контактів, позитивних активностей [45].

Психологи несуть особисту відповідальність за свою роботу.

– Психологи зобов'язані всіляко запобігати і не допускати антигуманних наслідків у своїй професійній діяльності.

– Психологи повинні утримуватись від будь-яких дій чи заяв, що загрожують недоторканності особи;

– Психологи застосовують лише ті знання, якими вони володіють відповідно до своєї кваліфікації, повноважень і соціального статусу.

Завдання психолога і клієнта полягає в тому, щоб повніше зрозуміти світ клієнта і надати йому підтримку під час прийняття важливого для нього рішення. Базове переконання психологів-гуманістів полягає в тому, що

кожна людина містить в собі потенціал одужання, який він може реалізувати повною мірою, і робота гуманістичного психолога спрямована на створення сприятливих умов [49].

Ряд базових принципів гуманістичної психології сформулював Маслоу А.:

- принцип становлення, що передбачає невичерпність потенціалу людини протягом життя, що робить його незалежним від зовнішніх умов;
- принцип унікальності підкреслює першорядне значення вивчення суб'єктивного досвіду особистості;
- принцип холізму передбачає підхід до людини як до єдиного цілого;
- принцип позитивного ставлення до природи людини – людина схильна до чесноти і творчого початку, що є головною рушійною силою особистості;
- принцип психології психічного здоров'я говорить про необхідність концентрації уваги психологів на вивченні здорової людини, тому що дослідження психічної патології дає однобоку «каліцтво» психологію.

Ці принципи відповідають ідеям гуманізму і зводяться до того, що людина повинна вивчатися в його цілісності, він унікальний і відкритий світу [26].

#### **2.4. Рекомендації щодо мінімізації виникнення негативних факторів функціонування прийомних сімей з отриманням послуги психологічної підтримки**

Діти – це майбутнє будь-якого народу. Саме діти визначають майбутнє своєї країни, яким шляхом країна буде розвиватися, що буде будувати. Тому право на життя дитини – це фактично право на життя відповідного суспільства, відповідної країни. З огляду на зазначене, старше покоління має створити світ, сприятливий для дітей, світ в якому кожна дитина почуватиметься захищеною, де її думка буде поважатися, де немає місця

насильству, світ, який би дав змогу виховати здорове, щасливе, досконале покоління [15, 30].

Отже, при правильному наданні та якісному виконанні послуга соціального супроводу може стати цінним ресурсом для прийомних сімей, допомагаючи їм ефективно впоратися з викликами та розвивати необхідні навички для виховання та догляду за прийомною дитиною.

Побудова стратегії і тактики функціонування прийомних сімей на принципах психологічної підтримки дасть змогу забезпечення психологічно-безпечного і комфортного середовища сім'ї для задоволення потреб самореалізації дітей – сиріт та подолати виклики війни.

Останні психологічні дослідження показують, що попри нелюдські умови, діти мають величезний потенціал життєстійкості, що дозволяє їм вирости та стати повноцінними індивідами всупереч отриманим психологічним травмам, тому вкрай необхідно забезпечити створення умов, які б сприяли розвитку психологічної стійкості та психологічної культури в безпечному середовищі прийомної сім'ї та враховувати цей важливий психологічний ресурс [12].

За словами Олега Романчука, директора Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії та Інституту психічного здоров'я УКУ: «Психологічна стійкість (витривалість, резильєнтність) потрібна нам не лише для того, щоб пройти крізь життєві випробування, пов'язаними з жахіттям війни – але, щоби усім разом перемогти у цій війні. «Це твердження вимагає необхідність формування та розвитку резильєнтності прийомних сімей та дітей, якими вони опікуються [12].

**Зарубіжними фахівцями виділяються такі основні чинники резильєнтності:**

- турботливі стосунки всередині та поза сім'єю, які створюють любов і довіру, є прикладом для наслідування, заохочують і заспокоюють;
- здатність складати реалістичні плани та реалізовувати їх;
- впевненість у собі;

- комунікативні навички та навички вирішення проблем;
- здатність керувати емоціями (Кокун та ін., 2022).

Серед істотних супутніх для успішного резилієнсу аспектів виділяють:

- ефективне планування часу;
- схильність до оптимізму;
- вміння розслаблятися;
- розуміння своїх емоцій;
- самоконтроль і позитивний настрій;
- регулярні прогулянки на природі (Melnychuk та ін., 2022).

Нижче ми деталізуємо чинники, що сприяють резильєнтності.

### **Чинники індивідуального рівня**

- **Позитивний копінг.** Процес подолання складних обставин, спрямування зусиль на вирішення особистих і міжособистісних проблем, а також прагнення зменшити або обмежити стрес чи конфлікт, включаючи активний/прагматичний, проблемно орієнтований та духовний підходи до подолання.

- **Позитивні прагнення.** Стан ентузіазму, активності та жвавості, включаючи позитивні емоції, оптимізм, почуття гумору (в тому числі під час стресу чи життєвого виклику), надію та гнучкість щодо змін.

- **Позитивне мислення.**

Обробка інформації, застосування знань і зміна уподобань через реструктуризацію, позитивне переосмислення (рефреймінг), знайдення виходу з ситуації, гнучкість, переоцінку, перефокусування, позитивні очікування, позитивний світогляд та психологічну підготовку.

- **Реалізм.** Реалістичне опанування можливим, наявність реалістичних очікувань, самооцінки та самоцінності, впевненість, самоефективність, відчуття контролю та прийняття того, що знаходиться поза контролем або не може бути зміненим.

- Контроль поведінки. Процес моніторингу, оцінки та корегування емоційних реакцій для досягнення мети (тобто саморегуляції, самоуправління, самовдосконалення).

- Фізична підготовка. Фізична здатність ефективно функціонувати в різних життєвих сферах.

- Альтруїзм. Безкорислива турбота про благо інших, мотивація допомагати без очікування винагороди.

#### Чинники сімейного рівня

- Емоційні зв'язки. Емоційні зв'язки між членами сім'ї, включаючи спільний відпочинок та дозвілля.

- Комунікація. Обмін думками чи інформацією, включаючи вирішення проблем та управління відносинами.

- Підтримка. Усвідомлення доступності підтримки в сім'ї, включаючи емоційну, матеріальну, інструментальну, інформаційну та духовну підтримку.

- Близькість. Любов, близькість, відданість.

- Виховання. Батьківські навички.

- Адаптивність. Легкість адаптації до змін, пов'язаних із військовим життям, включаючи гнучкість ролей у сім'ї.

Для успішного надання послуги соціально – психологічний супроводу необхідно враховувати кілька ключових аспектів.

- провести інформаційну кампанію серед учасників освітнього процесу з метою долучення до користування методичними та навчальними матеріалами, сервісами та інструментами, які розміщено та які постійно оновлюватимуться на порталі Екосистеми психологічної допомоги у сфері освіти:

- розширити повноваження практичного психолога, який впливатиме на рішення керівника закладу освіти з питань піклування про психічне здоров'я учасників освітнього процесу;



- використовувати успішні міжнародні протоколи та кейси, задля належного забезпечення психосоціальної підтримки;
- долучитися до стратегічної сесії «Удосконалення діяльності фахівців психологічної служби», в рамках Екосистеми психологічної допомоги у сфері освіти» [25].

Послуга психологічного супроводу для прийомних сімей може бути ефективним інструментом, який сприяє позитивним змінам у їхньому житті. Отже, при правильному наданні та якісному виконанні послуга соціально – психологічного супроводу може стати цінним ресурсом для прийомних сімей, допомагаючи їм ефективно впоратися з викликами та розвивати необхідні навички для виховання та догляду за прийомною дитиною.

В безпечному розвивальному середовищі прийомної сім'ї з метою розвитку життєвої компетентності дітей – сиріт вченими передбачено розвиток наступних навичок:

- розвиток саморефлексії та рефлексії;
- допомога в розумінні та усвідомленні досвіду власних невдач;
- створення атмосфери похвали та підтримки за зусилля, наполегливість, а не тільки високі оцінки та результати навчання;
- обговорення явища резильєнтності крізь призму досягнень, успіху, біографій відомих людей;
- формування атмосфери підтримки стосовно дітей.
- важливими для життєстійкості є особистісні ресурси формування ідентичності та стресостійкості, такі як:
  - активна мотивація подолання, відношення до стресів як можливості набуття власного досвіду і можливостей особистісного зростання;
  - сила Я-концепції, самоповага, самооцінка, власна значимість, «самодостатність»;
  - активна життєва установка: чим активніше ставлення до життя, тим більша психологічна стійкість в стресових ситуаціях;

- позитивність і раціональність мислення; емоційно-вольові якості.
  - фізичні ресурси формування стресостійкості включають стан здоров'я і ставлення до нього як до цінності.
  - забезпечення сприятливих психологічних умов в прийомній сім'ї
- ШЛЯХОМ
- відновлення відчуття безпеки через розуміння специфіки проживання кожною людиною ситуацій, пов'язаних із загрозою життю в умовах воєнного стану;
  - навчання безпечному та екологічному реагуванню на емоційні проблеми особистості, які накопичуються через значні стрес-фактори, пов'язані із порушенням базового відчуття безпеки та військовими діями;
  - врахування особливостей функціонування мозку в умовах зовнішніх загроз;
  - опори на ресурс психологічного та фізичного комфорту, який є важливим елементом для відновлення резильєнтності особистості.
  - формування резильєнтного освітнього середовища, наповненого груповими та суспільними цінностями.
  - сприяння навчанню простим, але ефективним технікам повернення у ресурсний стан, завдяки 108 відео тренінгам від відомих телевізійних ведучих та психологів Дмитра Карпачова та Олени Адамової
  - створення максимально комфортних психологічних умов для перебування дітей в укриттях, використовуючи безкоштовний онлайн-курс, присвячений психологічній безпеці [29].

«Складно спрогнозувати, якою буде реакція конкретної дитини на стрес. Але стан дитини залежить і від тих дорослих, які поруч. Тому важливо мати багато різних інструментів, щоб скерувати активність дитини, дати конкретні практики й допомогти зменшити тривогу, повернути відчуття стійкості і дати змогу відчувати себе стійкими, де б ми не були», — зазначила Світлана Ройз [52].

## ВИСНОВКИ

Отже, у вступі нашого дослідження визначено проблему, що потребує вирішення, ступінь її дослідження; обґрунтовано актуальність обраної теми, мету, завдання; об'єкт, предмет і гіпотезу дослідження; наукову новизну і практичне значення отриманих результатів. Прийомні сім'ї зобов'язані забезпечити дітям стабільне життя, забезпечити їм гарні умови для розвитку та навчання, а також допомогти побороти різні види стресу та проблеми, пов'язані зі складними життєвими обставинами та переміщення у іншу родину.

У першому розділі «Теоретико – методологічні засади дослідження технології психологічної підтримки прийомних сімей які беруть опіку над дітьми під час війни» авторами досвіду здійснено аналіз теоретико-методологічних засад заявленої теми , що доводить високу актуальність обраної проблеми.

На основі аналізу поняття «приймна сім'я», нами визначено її місію, що полягає в забезпеченні сприятливих умов для виховання , навчання і розвитку , а також допомагає побороти різні види стресу та проблеми, пов'язані зі складними життєвими обставинами , виступаючи засобом соціалізації та самореалізації. Під час дослідження авторами було також з'ясовано поняття «психологічна підтримка » як комплексна технологія допомоги дитині у вирішенні завдань її соціальної адаптації та соціалізації у прийомній сім'ї. Визначено основні напрямки психологічної підтримки, такі як психологічна профілактика, психологічне консультування, психологічна корекція та провідні форми та методи її реалізації.

На основі дослідження та аналізу перспективного міжнародного досвіду соціально-психологічного супроводу та підтримки прийомних сімей авторами визначено як найбільш перспективну для наслідування та запровадження в нашій країні Польську модель .

У другому розділі нашого дослідження «Діяльність практичного психолога щодо реалізації комплексної технології психологічної підтримки прийомних сімей які беруть опіку над дітьми під час», автори досвіду розкривають шляхи практичного вирішення проблеми, щодо надання психологічної підтримки прийомним сім'ям, через такі напрямки роботи практичного психолога, як психологічна діагностика, психологічна корекція; психологічне консультування; психологічна підтримка.

На основі принципу дитиноцентризму та особистісно - орієнтованого підходу, нами проаналізовано особливості різних вікових категорій дітей, визначено їх провідний вид діяльності та сфери в яких відбувається психічний розвиток для здійснення моніторингу, як засобу комплексної підтримки психічного розвитку дитини.

З метою здійснення моніторингу стану психічного розвитку дитини нами було розроблено модель моніторингу психічного розвитку дитини дошкільного віку, яка визначає необхідні сфери психічного розвитку та відповідний інструментарій для дослідження та фіксації в карті індивідуального супроводу при збереженні інтересів дитини.

З'ясовано, що ціннісним орієнтиром в роботі психолога під час здійснення психологічної підтримки є сукупність етичних норм, правил поведінки, що склалися у психологічному співтоваристві й регулюють його життєдіяльність згідно з положеннями Етичного кодексу психолога.

Авторами дослідження з'ясовано, що однією з головних умов повноцінного емоційного розвитку дитини виступає сім'я, яка потребує психологічної підтримки у вигляді постійного навчання та консультування. тому було визначено основні індивідуальні та групові форми психологічного консультування, та просвітництва.

Для психологічної підтримки підлітків з прийомних сімей авторами дослідження було розроблено тренінгову програму терапевтичної групи «Створення стресостійкого безпечного психологічно комфортного

середовища прийомної сім'ї для вирішення життєвих проблем підлітків, які загострила війна.»

Також було з'ясовано , що ефективність підтримки багато в чому залежить від активного залучення батьків у процес психологічної допомоги дитині, особливо батька, що спонукало нас до розробки психологічного практикуму для батьків «Я практикую СЕЕН разом з дитиною» , метою якої є сприяння розвитку емоційного інтелекту дитини та резильєнтності.

В умовах війни дорослі та діти переживають низку екстремальних ситуацій і в якості рекомендацій щодо мінімізації ризиків функціонування сімей та відхилень в розвитку дитини, авторами дослідження, пропонується дотримання положень резилієнсу: націленість життя на певну мету, почуття узгодженості життя, перевага позитивних емоцій, висока адекватна самооцінка, активний копінг, самоефективність, оптимізм, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших, когнітивна гнучкість, висока духовність особистості.

Наше дослідження завершує висновок стосовно заявленої гіпотези про важливість і необхідність наявності високого рівня компетентності, професійної стійкості , глибокої моральності та безмежної віри в дитину у психолога який здійснює психологічну підтримку.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова О.Є. Психолого – педагогічний супровід обдарованої особистості учня. "Школа становлення відповідального громадянина". Авторська модель Людмили Корінної: Навчально-методичний посібник / Автор-упорядник Л.В. Коріння; за заг. ред. С.В. Кириленко, О.І. Кіян, І.Н. Євтушенко. Київ – Житомир – Чернівці: "Букрек", 2020. С. 55- 68.
2. Бевз Г.М. Психологічні особливості дітей, позбавлених батьківського піклування. *Соціальний працівник*. 2007. №8 (квітень). С.13-18.
3. Бевз Г.М. Прийомна сім'я: соціально-психологічні виміри: монографія. Київ: Видав. Дім «Слово», 2010. 352 с.
4. Бевз Г. М., В. О. Кузьмінський, О. І. Нескучаєва та ін. Прийомна сім'я: методика створення і соціального супроводу: науково-методичний посібник. Київ: Центр стратегічної підтримки, 2003. 92с.
5. Бевз Г. М., В. О. Кузьмінський, О. І. Нескучаєва та ін. Київ: Центр стратегічної підтримки, Прийомна сім'я: методика створення і соціального супроводу: науково методичний посібник, 2003. 92с.
6. Бурлака О., Зарубіжний досвід соціального захисту дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, і можливості його використання в Україні. URL: <http://pgr-journal.kiev.ua/archive/2020/1/12.pdf>
7. Василькова О.І., Родигіна І.В., Гринчук М.І. та ін. Система соціального і психолого-педагогічного супроводу дітей пільгових категорій. Дніпро: ДонІППО Витоки, 2006.206 с.
8. Веретенко Т.Г., Зверєва І.Д., Шевченко Н.Ю., У74 Основи батьківської компетентності: Методичний посібник / Упор..Київ. 2006, 137с
9. Гріньова О.М., Терещенко Л.А. Дитяча психодіагностика: навчально-методичний посібник. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2015. – 227с.
10. Державна доповідь про становище дітей в Україні за підсумками 2005 року. Київ: Державний ін-т розвитку сім'ї та молоді, 2006. С. 70-80.

11. ДБСТ та 143 прийомні сім'ї припинили функціонування за рік війни. *Результати нового дослідження благодійників*. URL: <https://akhmetovfoundation.org/news/14-dbst-ta-143-pryyomni-sim-i-prypynyly-funktsionuvannya-za-rik-viyny-rezultaty-novogo-doslidzhennya-blagodiynykiv>
12. Діяльність психолога в умовах війни: збірник тез Міжнародної студентської конференції, 23–24 березня 2023 р. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2023. URL: <https://lpnu.ua/tpp/zbirnykumaterialiv-naukovykh-konferentsii>
13. Етичний кодекс психолога. URL: <http://nsj.gov.ua/files/docx>.
14. Журавель Т., Іванюк І., Лехолетова М., Лютий В., Лях Т., Н. Пашко Н., Соловійова В., Сорокіна О., Спіріна Т., Суліцький В., Удовенко Ю., Чепенко О., Чуйко О., Швед О., Янковець В.; за ред. Журавель Т., Удовенко Ю.. Профілактика деструктивної поведінки підлітків : навч.-метод. посіб. / Київ : Вид-во ФО-П Буря О. Д. 2022. 144 с.
15. Захист прав дитини в умовах військової агресії : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Одеса, 23 червня 2022 р.). Одеса : Видавництво «Юридика», 2023. 316 с.
16. Звереві І.Д. Київ: Соціальна педагогіка: теорія і технології: підручник. Центр учбової літератури, 2006. С. 189-203. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/3969/Solianyuk.pdf?sequence=1>
17. ЗАКОН УКРАЇНИ Про охорону дитинства Із змінами і доповненнями Відомості Верховної Ради України, 2001 р., N 30, ст. 142; 2002 р., N 46, ст. 347; 2009 р., N 41, ст. 596. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14#Text>
18. Інклюзивний підхід як основа освіти для всіх дітей./ За матеріалами Всеукраїнського фонду «Крок за кроком». Завуч, № 2, 2008. URL: [https://dobr\\_nv4.mirshkol.com/uk/site/na-dopomogu-vchiteliu-ink.html](https://dobr_nv4.mirshkol.com/uk/site/na-dopomogu-vchiteliu-ink.html)
19. Капської А. Й. Соціальна педагогіка: підручник. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. С. 293-310.

20. Кобильченко В. В. Теоретичні основи психолого-педагогічного супроводу молодших школярів з порушеннями зору : монографія. Полтава : ТОВ «Фірма «Техсервіс», 2017. 300 с.
21. Колупаєва А. А. Інклюзивна освіта: реалії та перспективи: монографія. Київ : «Самміт-Книга», 2009. 272 с.
22. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
23. Котирло Т.В., Щербина Д.В. Освіта і просвіта батьків, членів родин: практичний посібник. Київ: ПООД імені Івана Зязюна НАПН України, 2019. 219 с.
24. Кокур О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. Київ: 7БЦ, 2023. 175 с.
25. Кокур О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
26. Конверський А.Є., Губерський Л.В., [та ін.]. Філософія людяності в освіті, науці та житті: збірник наукових матеріалів круглого столу, присвяченого пам'яті професора Анатолія Олексійовича Приятельчука (м. Київ, 12 травня 2023 року) / Київ: ВАДЕКС, 2023. 182 с.
27. Kihtyuk O, and Fedotova T., 2021. Psychological support of personality: methods and features of work of the clinical psychologist. *Psychological Prospects Journal*. 38 (Dec. 2021), P. 63–75. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-38-63-75>.
28. Лист Міністерства соціальної політики України № 321/0/2-20/37 від 11.01.2020 «Про забезпечення найкращих інтересів дітей, дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування». URL: <https://www.msp.gov.ua/news/20351.html>



29. Максименкова В.А. Кваліфікаційна робота технологія соціального супроводу прийомних сімей під час функціонування сім'ї, Львів, 2023
30. Міжнародне право про права дитини. URL: [http://school50.edu.kh.ua/socialjnopravovij\\_klub\\_pravo\\_hhi/mizhnarodne\\_pravo\\_pro\\_prava\\_ditini/](http://school50.edu.kh.ua/socialjnopravovij_klub_pravo_hhi/mizhnarodne_pravo_pro_prava_ditini/)
31. Міляєва В.Р., Пристай О.В., Компетентнісний підхід у професійній підготовці майбутніх психологів : монографія / авт. кол.; під наук. ред. Лозової О.М. Вінниця: 2019
32. Міщик Л., Ветрова О. Соціально-педагогічний супровід обдарованої молоді у вищих навчальних закладах. *Вища школа. Гуманізація навчально-виховного процесу* : Спецвипуск 7. Слов'янськ, 2011. С. 45-52.
33. Моргун В.Ф., Тітов І.Г.. Основи психологічної діагностики: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Видавничий Дім "Слово", 2009. 464 с. С.58 – 76
34. Нагула О.Л., кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри практичної психології Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка «Підготовка студентів до просвітницько-консультативної діяльності з формування компетентного батьківства».
35. Постанова Кабінету Міністрів України від 26 квітня 2002 року № 565 "Про затвердження Положення про прийомну сім'ю" від 26 квітня 2002 року № 565. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/565-2002-%D0%BF#Text>
36. Психологічний ресурс прийомної сім'ї як чинник компенсації емоційної депривації у дітей. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/600>
37. Панка В. Г. Алгоритми діяльності працівників психологічної служби : Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 138с.
38. Панок В.Г., Зварич І.М., Я.В. Чаплак Я.В., Чернописький О.М. – Психологічне консультування: теорія та практика: навч.-метод. посібник / Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2011.

39. Психологічний моніторинг: сутність, зміст, організація. URL: <https://moyaosvita.com.ua/psihologija/%E2%9C%85psihologichnij-monitoring-sutnist-zmist-organizaciya/>
40. Сімейний кодекс України (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2002, № 21-22, ст.135). URL: <https://ips.ligazakon.net/document/T022947>
41. Сергієнко В.В. Філософські проблеми наукового пізнання : навчальний посібник. Кременчук : Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського, 2011. 103 с.
42. Соловійов Ю. Інтеграція дітей з відхиленнями у розвитку в сучасне суспільство. *Дефектолог*, № 12, 2007.
43. Синьова В.М., Гаврилова О.В., Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки). *Збірник наукових праць*. Вип. V. В 2-х т., том 1. Кам'янець-Подільський: ПП Медобори-2006, 2015. 348с.
44. УДК 159.9:378:355/359-351.74 Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України : тези доп. II Всеукр. наук.-практ. конф., 28 травня 2021 р. Харків: НА НГУ. 2021. 274 с.
45. Цимбалюк І. М. Ц 82 Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс: навчальний посібник. Київ: ВД «Професіонал», 2005. 656 с.
46. Щербань С., Черноусов А., Прашко О., Звіт містить результати дослідження та ключові висновки щодо становища сімей із дітьми, ПС, ДБСТ в умовах війни. URL: <https://sos-ukraine.org/wp-content/uploads/2023/02/rezultaty-doslidzhennya-dity-i-vijna-veresen-lystopad-2022r.pdf>
47. Юридична Газета Караваєв «ESQUIRES» старший юрист особливого захисту. URL <https://esquires.ua/category/publications/>
48. ЮНІСЕФ. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/parents-children-support-during-military-actions>

49. Якимчук Б.А., Якимчук І.П., Основи психологічного консультування (лекційний курс): навчально-методичний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія». Рекомендовано до друку Вченою радою факультету початкової освіти (Протокол №4 від 25 листопада 2011 року)/. Умань: ПП Жовтий О. О., 2013.-204 с

## ДОДАТКИ

## Додаток А

**Модель моніторингу психічного розвитку дітей дошкільного віку та  
індивідуальна карта психічного розвитку дитини.**

| Показники психічного розвитку   | Методи та методики  |
|---|---|
| <b>Блок 1. Комплексна оцінка показників особистісного та інтелектуального розвитку</b>  |   |
| <i>Критерій 1. Основні лінії особистісного розвитку дітей</i>   |   |
| 1. Мотиваційна сфера  |   |
| 1) співвідношення мотивів ігрової та навчально-пізнавальної діяльності як показник освоєння провідної діяльності  | тест Діагностика психічного розвитку дітей середнього та старшого дошкільного віку (М. Є. Борисова,   |
| 2) мотиви домінування / підпорядкування як показник ділових форм спілкування та відносин співробітництва дітей у групі  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Субтест Пізнавальний вибір;</li> <li>• Субтест Мотиви самоствердження;</li> </ul>  |
| 3) мотиви встановлення та збереження позитивних взаємин з дорослими та однолітками як показник освоєння смислових механізмів, що регулюють спілкування та стосунки з людьми | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Субтест Мотиви встановлення та збереження позитивних взаємин з дорослими та однолітками</li> <li>• Методика «Знайди квадрат» (для визначення рівня розвитку зорового сприйняття)</li> <li>• Методика «Шукаю скарб» (для визначення рівня розвитку тактильного сприйняття)</li> </ul> |
| 2. Довільна сфера   |   |
| 4) довільність дій як показник цілеспрямованого виконання дій за зоровим або слуховим зразком   | тест Діагностика психічного розвитку дітей середнього та старшого дошкільного віку (М. Є. Борисова,   |
| 5) довільність діяльності як уміння свідомо приймати мету та утримувати її до завершення діяльності   | Т. Д. Абдурасулова): <ul style="list-style-type: none"> <li>• субтест Графічні постаті;</li> <li>• субтест Вміння виконувати дію у 2, 3, 4 ходи;</li> <li>• субтест Довільність пізнавальної діяльності</li> </ul>  |

| <i>Критерій 2. Основні лінії інтелектуального розвитку</i>  |   |
|---|---|
| <p>б) інтелектуальні дії (орієнтування в навколишній дійсності, аналіз та синтез, узагальнення, угруповання, перцептивне моделювання)</p> | <p>тест Діагностика психічного розвитку дітей середнього та старшого дошкільного віку (М. Є. Борисова,<br/>Т. Д. Абдурасулова):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• субтест Рівень орієнтування у навколишньому житті;</li> <li>• субтест Наочно-подібне мислення;</li> <li>• субтест Невербальне мислення (проби Четвертий зайвий; Класифікація предметних картинок; Класифікація геометричних фігур);</li> <li>• субтест Вербальне мислення;</li> <li>• субтест Перцептивна зрілість</li> <li>• Методика «Склади картинку» (для визначення рівня сформованості аналізу і синтезу)</li> <li>• Методика «Розподіли на групи» (для визначення рівня сформованості узагальнення)</li> <li>• Методика «Склади сходинки» (для визначення рівня розвитку наочно-дійового мислення)</li> <li>• Методика «яка фігура зайва?» (для визначення рівня розвитку наочно-образного мислення)</li> <li>• Методика «Назви зайве слово» (для визначення рівня розвитку словесно-логічного мислення)</li> </ul> |
| <p>7) розгорнуті мовні дії в комунікації та вирішенні пізнавальних завдань</p>  | <p>оцінка пам'яті за критеріями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Методика «Запам'ятай і назви предмети» (для визначення рівня розвитку зорової пам'яті)</li> <li>• Методика «Запам'ятай і назви слова» (для визначення рівня розвитку слухової пам'яті)</li> <li>• Методика «Запам'ятай і відтвори рухи» (для визначення рівня розвитку рухової пам'яті)</li> <li>• Методика «Запам'ятай і назви іграшки» (для визначення рівня розвитку комбінованої пам'яті)</li> <li>• Методика «Запам'ятай і назви пари слів» (для визначення рівня розвитку логічної</li> </ul>   |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>пам'яті)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Методика «Запам'ятай і назви пари слів» (для визначення рівня розвитку механічної пам'яті)</li> <li>• Методика «Склади картинку» (для визначення рівня сформованості аналізу і синтезу)</li> </ul> <p>оцінка мовних дій за критеріями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• багатство словникового запасу;</li> <li>• вміння грамотно будувати фрази;</li> <li>• відсутність / наявність дефектів мови</li> <li>• Методика «Назви перший звук у слові» (для визначення рівня розвитку фонематичного слуху)</li> <li>• Методика «Назви знайомі слова» (для визначення рівня словникового запасу)</li> <li>• Методика «Опиши улюблену іграшку» (для визначення рівня розвитку зв'язного мовлення)</li> <li>• Методика «який? яка? яке?» (для визначення рівня граматичної правильності мовлення) (вміння добирати ознаки та узгоджувати їх з іменниками)</li> </ul> |
| <b>Блок 2. Вивчення та оцінка рівня розвитку уяви дошкільнят</b>    |  |
| 8) гнучкість і динамічність образів та уявлень про навколишній світ | <ul style="list-style-type: none"> <li>• тест-гра «На що схоже?»</li> <li>• Методика «Знайди і полічи фігури» (для визначення рівня концентрації та обсягу уваги)</li> <li>• Методика «Простав значки у фігурках» (для визначення рівня переключення та розподілу уваги)</li> <li>• Методика «Намалюй такі самі фігури» (для визначення стійкості уваги)</li> <li>• Методика «Намалюй своїх друзів» (для визначення рівня розвитку відтворювальної уяви)</li> <li>• Методика «Казкова країна» (для визначення рівня розвитку творчої уяви)</li> </ul>  |

| <b>Блок 3. Вивчення самооцінки як одиниці самосвідомості</b>   |   |
|--|---|
| 9) рівень сформованості самооцінки   | <p>Методика Лесенка (модифікована шкала самооцінки С. Г. Якобсона, В. Г. Щур) [26]</p> <p>Методика «Хто я?» (для визначення усвідомлення свого «я»)</p> <p>Методика «Портрет щастя» (для визначення рівня розвитку самооцінки)</p> <p>Методика «який я?» (для визначення рівня самооцінки дитини)</p> <p>Методика «Мій щаблик» (для визначення об'єктивності самооцінки)</p>  |
| <b>Блок 4. Оцінка благополуччя соціальної ситуації розвитку дошкільнят групи дитячого садка</b>                            |   |
| 10) статус дитини у структурі дитячої групи та характер міжособистісних відносин дітей                                     | соціометрична методика Фарби в подарунок на день народження (С. А. Панько, М. Кашляк) [27]  |
| 11) оцінка системи особистісних відносин (емоції, потреби, мотиви, установки, ціннісні орієнтації, спрямованість і т. д.); | <p>Методика «Вибір в дії» (для вивчення й оцінки міжособистісних стосунків у групі)</p> <p>Експериментальна гра «Подарунок» (для вивчення міжособистісних стосунків і мотивів, що лежать в їх основі)</p> <p>Методика «П'єдестал» (для визначення рівня взаємооцінки)</p> <p>Опитувальник «як дитина ставиться до інших?» (для визначення взаємин з оточуючими людьми) (для батьків, вихователів, психологів)</p> <p>Методика «Малюнок сім'ї» (для визначення сімейних взаємин у сприйнятті дитини)</p> <p>Методика «Мій настрій у кольорі» (для виявлення емоційного стану)</p> <p>Методика «Знайди собі друга» (для визначення емоційного благополуччя)</p> |
| 12) рівень ситуативної тривожності та емоційної напруги  | тест тривожності Вибери потрібне обличчя (Р. Теммл та інших.) [28]  |

Індивідуальна карта психологічного розвитку дитини підійде практичним психологам, для фіксації динаміки розвитку дитини з прийомної сім'ї

Індивідуальна карта розвитку дитини

ПІБ дитини \_\_\_\_\_

Дата народження \_\_\_\_\_

Домашня адреса \_\_\_\_\_

Данні психолого-педагогічного обстеження

1. Чи легко вступає у контакт при обстеженні \_\_\_\_\_

Бесіда:

1. Як тебе звуть? \_\_\_\_\_

2. Скільки тобі років? \_\_\_\_\_

3. Ти хлопчик чи дівчинка? \_\_\_\_\_

4. Як звуть мама і тата? \_\_\_\_\_

Характеристика індивідуального розвитку

Особливості сприйняття

1. Сприйняття предмета, картинки (впізнавання предмета в схематичному, пересічному зображенні) \_\_\_\_\_

2. Виділення в предметі істотних деталей, частин \_\_\_\_\_

3. Уміння домальовувати предмет \_\_\_\_\_

4. Сприйняття величини \_\_\_\_\_

5. Сприйняття кольору:

а) використовуючи безмовну інструкцію, перевірити, співвідносить чи колір \_\_\_\_\_

б) чи розрізняє кольори \_\_\_\_\_

в) розрізняє і знає назви кольорів \_\_\_\_\_

6. Сприйняття форми

- знає, диференціює основні геометричні фігури \_\_\_\_\_

- дізнається форми в малюнку, в предметі \_\_\_\_\_

7. Сприйняття простору

- розрізняє праву і ліву сторону на собі, на іншу людину \_\_\_\_\_

- скласти розрізну предметну картинку (по вертикалі, горизонталі, діагоналі) \_\_\_\_\_



- орієнтується в просторі

---

- розуміння прийменників (простих, складних)

---

8. Сприйняття часу (частини доби, пори року)

---

Рівень довільного уваги, сенсомоторної координації, навичок дрібної моторики

1. змалював картинку «будиночок»:

Оцінки: 1б - неправильне зображення елементів

1б - заміна одного елемента іншим

1б - відсутність одного елемента

1б - розрив між лініями

0б - відтворення без помилок

Аналіз результатів: 0б - достатня увага, сформований навик моторики

1-2Б - середній рівень уваги і навички моторики більше 2б - низький рівень уваги і навички моторики. \_\_\_\_\_

2. Уміння візуально планувати виконання завдання ( «Лабіринт», «Проведи зайчика до морквини» і т.п.) \_\_\_\_\_

Особливості розвитку пам'яті.

1. Швидкість запам'ятовування, точність відтворення. Запам'ятати і викласти 4 картинки (до 4 картинок додати 2 картинки яких не було) в будь-якому порядку 1-5 разів, потім через 50-60 хвилин). \_\_\_\_\_

2. Швидкість запам'ятовування, точність відтворення. Запам'ятати і відтворити 4 звуки ) в будь-якому порядку 1-5 разів, потім через 50-60 хвилин) \_\_\_\_\_

Особливості мислення

1. Невербальна класифікація геометричних фігур:

- чи розуміє безмовну інструкцію при розкладанні геометричних фігур за певною ознакою (колір, форма) \_\_\_\_\_

(Використовуються 5 – 10 карток із зображенням геометричних фігур)

2. Здатність до узагальнення (по картинці)

а) за призначенням (що можна одягти, їсти) \_\_\_\_\_

б) назва узагальнюючого слова \_\_\_\_\_

3. Класифікація узагальнюючих понять (посуд, чашка) \_\_\_\_\_

4. Виключення зайвого предмета (4-й зайвий) \_\_\_\_\_

#### Особливості мови

1. Розуміння словесної інструкції (регулююча функція мови) \_\_\_\_\_
2. Обсяг пасивного словника (за предметними, сюжетними картинками) \_\_\_\_\_
3. Обсяг активного словника (за предметними, сюжетними картинками) \_\_\_\_\_
4. Особливості фразової мови (питально-відповідна, самостійна) \_\_\_\_\_
5. Стан зв'язного мовлення (скласти розповідь по мало сюжетному зображенні, по серії картинок, переказ короткого тексту).

#### Розвиток елементарних математичних уявлень

1. Перерахунок предметів до 5-10 \_\_\_\_\_
2. Співвідношення даної кількості з кількістю пальців \_\_\_\_\_
3. Рахункові операції (порахувати от одного до 10) \_\_\_\_\_

#### Конструктивна діяльність

1. Уміння будувати за зразком \_\_\_\_\_
2. Будує по графічному малюнку \_\_\_\_\_
3. Будує самостійно \_\_\_\_\_

#### Особливості емоційно-вольової сфери

1. Емоційна реакція дитини на сам акт обстеження \_\_\_\_\_
2. Характер діяльності:
  - а) прояв інтересу до завдання, стійкість інтересу \_\_\_\_\_
  - б) цілеспрямованість діяльності \_\_\_\_\_
  - в) наявність самоконтролю в діяльності \_\_\_\_\_
 (Чи потребує допомоги, а якою мірою)
3. Розуміння емоційного сенсу картинок, текстів \_\_\_\_\_
4. Емоційна стійкість (нестійкість) поведінки \_\_\_\_\_
5. Контактність в спілкуванні з дорослими, дітьми \_\_\_\_\_

## ПРОГРАМА

### **«Створення стресостійкого безпечного психологічно комфортного середовища прийомної сім'ї для вирішення життєвих проблем підлітків, які загострила війна»**

#### **Пояснювальна записка.**

У складний час, який переживає наша країна, з урахуванням викликів суспільства в умовах війни, під час організації психологічної підтримки прийомних сімей які взяли на виховання підлітків – сиріт, виникає потреба адаптувати знання та практику батьків, що застосовувалися й спрацьовували в мирний час, – до реалій війни. Втрата рідних та близьких, житла та роботи, вимушене переселення стають причиною збільшення неблагополучних родин в Україні, тих, хто зламався через війну.

За результатами останнього міжнародного дослідницького проекту «Європейське опитування учнівської молоді щодо вживання алкоголю та наркотичних речовин» (ESPAD), 85,7% усіх опитаних підлітків упродовж свого життя вживали алкогольні напої принаймні один раз. Кількість тих, хто вживав алкоголь у своєму житті десять і більше разів – 46,3%, що складає майже половину опитаних

Чому ж підлітки вживають алкоголь? Переважно, підлітки починають вживати алкоголь, коли стають більш самостійними, проводять більше часу без нагляду, а роль друзів у їхньому житті посилюється. Дівчата помітно частіше вживають алкоголь для того, щоби подолати внутрішній психологічний дискомфорт, позбутися поганого настрою, підбадьорити себе.

Загальна мета профілактики вживання психоактивних речовин набагато ширше: це здоровий і безпечний розвиток дітей і молоді для реалізації їхніх талантів і потенціалу, їхньої участі в житті своєї спільноти і суспільства. Ефективна профілактика в значній мірі сприяє позитивній взаємодії дітей та прийомних батьків.

У статті 54 Закону України «Про освіту» наголошено на необхідності проведення психологічними службами профілактичної роботи щодо запобігання вживанню підлітками алкогольних напоїв та наркотичних засобів.

Регулярне, небезпечне вживання алкоголю серед підлітків може призводити до:

- проблем у школі;
- соціальних проблем;
- юридичних проблем;
- фізичних проблем: похмілля, хвороби;
- небажаної, незапланованої та незахищеної сексуальної активності;
- фізичного та сексуального насилля;
- підвищеного ризику самогубств та вбивств;
- ДТП, пов'язаних з алкоголем;
- проблем із пам'яттю;
- зловживання іншими речовинами;
- змін у мозку, що можуть мати незворотні наслідки;
- отруєння алкоголем.

Виходячи з цього, одним із найважливіших пріоритетів в умовах воєнного стану, на основі використання групових форм дистанційної роботи, є долучення кожної дитини й прийомної сім'ї, практичних психологів та соціальних педагогів до емоційного розвантаження, щоб якимось відволікти їх від бомбардувань і жахів війни, здійснюючи профілактичні засоби.

Відповідно до Концепції «Нова українська школа», затвердженої розпорядженням Кабінету Міністрів України від 14.12.2016 № 988-р, психологічні служби закладів загальної середньої освіти в тісній взаємодії з сім'єю і найближчим оточенням школяра вирішують двоєдине завдання: збереження й зміцнення здоров'я та виховання гармонійно розвиненої, освіченої, творчої, соціально активної та відповідальної особистості.

Впроваджувати апробовані міжнародною та вітчизняною практикою профілактичні стратегії формування життєвих навичок, брати участь у розробленні нових й удосконаленні чинних програм та методик розв'язання наркотичних, алкогольних та превентивних проблем серед дітей та молоді сьогодні є найактуальнішим завданням.

Реалізація програми передбачає вироблення єдиних вимог щодо здійснення корекційної роботи за участю всіх суб'єктів освітнього процесу ( психолога, соціального педагога, вчителя, лікаря, прийомних батьків).

**Запропонована програма розрахована на 10 занять і являє собою сукупність активних методів навчання навичок професійної психологічної допомоги та самопомоги в складній життєвій ситуації і передбачає групову форму роботи.**

Участь у групі дозволяє кожному учаснику в умовах безпеки та доброзичливої атмосфери отримати зворотний зв'язок від інших учасників задля адекватного та поглибленого розуміння себе, на тілесному рівні відчуті та відновити довіру до світу, отримати та надати підтримку, що сприятиме відновленню порушених базових ілюзій та базової довіри до світу в цілому.

### **Переваги групової роботи:**

- ✓ Групи дають більше інформації, ніж одна людина та мають більший вплив на кожного учасника завдяки наявності групових ресурсів, важливої персональної інформації, а також різноманітності попереднього життєвого досвіду.
- ✓ Групи стимулюють креативність стосовно вирішення проблемних питань. Що стосується вирішення проблеми, то тут може бути доречною стара приказка: "одна голова – добре, а дві – краще".
- ✓ Люди краще запам'ятовують групові дискусії. Групове навчання сприяє ефективнішому навчанню та осмисленню. Учасники, які працюють в малих групах, мають тенденцію інтегрувати більше з того, над чим працюють.
- ✓ Рішення, які приймаються у групі мають більшу практичність, тому частіше застосовуються в реальному житті і приносять більше задоволення.
- ✓ Робота в групі сприяє кращому розумінню себе. Групова робота дозволяє людям отримати більш точну картину того, як їх бачать інші, а отже, сформуванню адекватну самооцінку та самоставлення.

Переоцінити важливість впливу групи, на розвиток і формування особистості людини досить важко. Недаремно **Карл Роджерс вважав тренінгові групи (T-Group) найбільш значимим соціальним відкриттям ХХ століття.**

### **Рекомендовані для реалізації програми форми групової роботи:**

**Робота в малих групах.** Переваги: «втягує» людей в роботу; створює взаємну підтримку; допомагає виникненню єдності групи. Дає можливість: брати участь всім; вчитися один в одного; використовувати свій досвід та знання; навчатися шляхом спільної діяльності. Може допомогти: зрозуміти

своє власне ставлення до проблеми та систему цінностей; підвищити усвідомлення проблеми; глибоко дослідити питання; висловити нові ідеї

**Групова дискусія** передбачає обмін думками на певну тему.

**Психологічні ігри.** Гра – модель соціальної взаємодії, засіб засвоєння соціальних установок.

**Ситуаційні завдання.** Цей вид роботи являє собою груповий пошук рішення в тій чи іншій запропонованій ситуації

**Опитування.** Запитання, які ставить психолог, мають бути «відкритими».

**Рольова гра** – це невеличка п'єса, яка відображає моделі життєвих ситуацій. Рольові ігри сприяють кращому розумінню цих ситуацій.

**Відеокорекція** – програвання учасниками групи ситуацій в умовах відеозапису з подальшим її переглядом і аналізом.

**Психологічний тренінг.** Тренінг може бути спрямований на тренування і розвиток необхідних якостей (вміння спілкуватися, слухати, розвиток емпатії та інше). Він являє собою сукупність активних методів практичної психології, які використовуються з метою формування навичок самопізнання і саморозвитку.

**Програма ґрунтується на принципах:**

- ✓ Принцип дотримання прав та інтересів дитини.
- ✓ Принцип системності, цілеспрямованості та послідовності в психокорекційному процесі. Принцип поваги до особистості дитини та нерозголошення конфіденційної інформації про неї.
- ✓ Принцип безпечного та доброзичливого середовища й поваги до особистості.
- ✓ Принцип передбачуваності подій.
- ✓ Принцип урахування індивідуальних когнітивних, психофізіологічних та психоемоційних особливостей, індивідуального життєвого шляху та сімейних обставин, потреб та уподобань дитини
- ✓ Принцип розвитку.
- ✓ Принцип відповідності змісту форм і методів психологічної корекції.
- ✓ Принцип не залучення дитини до політичних, релігійних та інших об'єднань та формувань. Принцип добровільності й активності.

**Мета програми :** Створення безпечного середовища прийомної сім'ї для відновлення психологічних та соціальних властивостей дітей, втрачених внаслідок психотравмуючих подій в ході військового конфлікту, та забезпечення сприятливих умов для посттравматичного зростання шляхом подолання негативних звичок..

**Завдання програми:**

- ✓ виявлення та надання допомоги підліткам у вирішенні життєвих проблем, які загострила війна;
- ✓ розвиток позитивної Я-концепцію особистості підлітка;
- ✓ здійснення профілактики негативних явищ у молодіжному середовищі;
- ✓ актуалізація, усвідомлення та опанування власними емоційними реакціями відновлення природної здатності до саморегуляції та здатності до цілеспрямованої самоорганізації;
- ✓ відновлення психоемоційної рівноваги в цілому, адекватної самооцінки та впевненості у собі;
- ✓ усвідомлення власних неадекватних відносин, настанов, емоційних, поведінкових стереотипів, що проявляються у міжособистісній взаємодії, та зміна їх за умови доброзичливого ставлення та взаємного прийняття;
- ✓ оволодіння навичками конструктивної комунікації, усвідомлення внутрішніх конфліктів та розширення діапазону доступних копінг-стратегій;
- ✓ опрацювання наслідків впливу психотравматичних ситуацій, зменшення рівня внутрішньої напруги, подолання дискомфортних психологічних станів, формування життєвої компетентності.

**Очікувані результати:**

В результаті реалізації Програми , учасники мають змогу навчитись сприймати та регулювати свої стани, випробувати себе в різних соціальних ролях, набути впевненості у своїх можливостях, розв'язувати певні внутрішні протиріччя, усвідомлювати переваги конструктивного спілкування та здорового способу життя, що дасть змогу створити умови для здійснення успішної соціальної адаптації особистості, що розвивається та виховується в прийомній сім'

**Програма** надання психологічної підтримки підліткам , що опинились в складних життєвих обставинах під час війни для подолання негативних звичок та формування життєвої компетентності в умовах прийомній сім'ї .

## Завдання

- формувати адекватну самооцінку особистості;
- сприяти набуттю навичок асертивності;
- розвивати позитивну Я-концепцію особистості підлітка;
- здійснювати профілактику негативних явищ у молодіжному середовищі.

## Методи та прийоми, що використовуються на тренінгових заняттях:

- рольова гра;
- мозковий штурм;
- ситуативні вправи;
- обговорення та рефлексія поданої інформації.

## Структура тренінгових занять: кожне заняття складається з трьох частин:

1. **Вступна** частина, завданнями якої є: створення сприятливого психологічного простору, засвоєння правил роботи групи, налагодження зворотнього зв'язку «учасник — група» та «група — учасник», створення ситуації рефлексії.
2. **Основна:** оцінка рівня поінформованості щодо проблеми, актуалізація проблеми, надання інформації та засвоєння знань, формування умінь та навичок.
3. **Завершальна:** підбиття підсумків щодо процесу роботи, оцінка отриманого досвіду, налаштування учасників на атмосферу звичайного життя.

## ЗАНЯТТЯ 1. МОЯ ІНДИВІДУАЛЬНІСТЬ

Мета: розвиток підлітка як особистості, розкриття його позитивних здібностей, засвоєння визначеного життєвими та суспільними потребами обсягу знань про особистість, взаєморозуміння.

Завдання: • створювати оптимальний соціальнопсихологічний мікроклімат у колективі з метою сприяння духовному і творчому саморозкриттю учасників; • допомагати дітям усвідомлювати і розуміти свої позитивні та негативні риси; • сприяти розвитку навичок самоаналізу.

Матеріали: м'яка іграшка, плакат із «Правилами роботи», бейджики, вислови філософів («У кожної людини є дзеркало, в якому вона може чітко розглядати себе», «Пізнай себе, пізнай свою природу — і ти пізнаєш Істину»).



### **Вправа «Мій образ»**

Мета: підготовка учасників до роботи, створення позитивної атмосфери, хорошого настрою, визначення особливостей кожного. Ведучий вітається з групою, роздає кожному учаснику аркуш паперу А4, на якому потрібно написати своє ім'я і намалювати власний образ (це може бути певний символ, предмет — будь-що).

Після того як учасники виконали завдання, психолог пропонує по черзі назвати своє ім'я і представити власний образ. Малюнки прикріплюються на дошку. Так створюється «галерея портретів» учасників групи.

### **Вправа «Правила роботи»**

Мета: прийняття правил роботи групи. Учасники читають написане на плакаті і приймають правила роботи групи.

Правила роботи:

1. Бути активним.
2. Звертатися одне до одного на ім'я.
3. Не критикувати.
4. Правило піднятої руки.
5. Бути щирим.
6. Не оцінювати одне одного.
7. Принцип «тут і тепер».
8. Принцип «конфіденційності».
9. Дотримуватися запропонованих правил.

### **Вправа «Очікування»**

Мета: визначення очікувань учасників щодо занять.

Ведучий на дошку прикріплює плакат із малюнком чаші, а дітям роздає стікери червоного кольору у вигляді сердечок. Пропонує подумати, чого вони очікують від заняття, і написати на сердечках. Потім прочитати написане і приклеїти їх у символічну чашу, зображену на плакаті.

Притча «Істина» Колись люди вірили, що є не один, а багато богів. Одного разу боги вирішили створити Всесвіт: створили зірки, сонце, моря, гори, Людину та Істину. Однак постало питання про те, куди сховати цю Істину, щоб людина її не змогла відшукати. — Давайте сховаємо її на далекій зірці, — сказав один із богів. — А давайте на найвищій гірській вершині, —

запропонував інший. — Ні, давайте покладемо її на дно найглибшої безодні, — промовив третій. — Може, сховаємо її на Місяці? А наймудріший Бог сказав: — Ні, ми сховаємо Істину в серці людини. Тоді вона шукатиме її в усьому всесвіті, не знаючи, що постійно носить у собі. Ведучий. Діти, як ви думаєте, що таке Істина? Це те, заради чого живе людина; знання про те, як побороти зло. Тепер подумайте, чому боги все-таки вирішили сховати Істину в серці людини? Тому що кожен із нас — це маленький Всесвіт, це якась Істина. Ми можемо знайти Істину, якщо зазирнемо в себе, вивчимо себе. Давайте зробимо це — пошукаємо Істину.

### **Вправа «Промінчик сонця»**

Мета: усвідомлення своїх позитивних і негативних рис характеру. Дітям пропонується на аркуші паперу намалювати сонечко і написати на промінчиках 5 позитивних і 5 негативних рис.

Обговорення: — Чи важко було визначити риси характеру? — Що важче і чому? Ведучий говорить: «Хваліть себе. Критика руйнує внутрішній дух, а похвала зміцнює його».

### **Вправа «Самокритика»**

Мета: навчання об'єктивно оцінювати свої якості; усвідомлювання власних слабких сторін; формування адекватної самооцінки.

Кожен учасник отримує модель-малюнок сніговика, на якому записує свої «мінуси» — негативні якості і зачитує написане вголос.

Обговорення: — Які труднощі виникали у вас упродовж виконання вправи? Ведучий. Приймайте свої недоліки. Визнайте, що вони — ваша відповідь на якусь потребу, і зараз ви шукаєте новий, позитивний спосіб задовольнити цю потребу. Тому з любов'ю попрощайтеся зі старою негативною поведінкою. Зумійте побороти свої вади за допомогою гарячих, лагідних промінців вашого серця, здатних розтопити все негативне. (Діти накривають малюнок сніговика аркушем із сонечком, на промінцях якого написані позитивні риси.)

### **Вправа «Що я даю людям і чого від них чекаю?»**

Мета: розвиток навичок самоаналізу.

Ведучий дає дітям аркуш паперу А4 і пропонує умовно поділити його на дві частини. На одній намалювати те, що учасник дає людям, а на іншій — що отримує від них.

Обговорення малюнків: — Що я відчував, коли працював над малюнком?

### **Вправа «Комплімент»**

Мета: підвищення самооцінки іншої людини, усвідомлення своїх позитивних рис.

Ведучий кидає дитині іграшку, при цьому каже комплімент. Комплімент — [psiholog.1veresnya@gmail.com](mailto:psiholog.1veresnya@gmail.com) Соціальний педагог 33 травень 5 (41) 2010 це люб'язний вислів із похвалою. Отже, згадайте найкращі риси своїх однокласників і, звертаючись до кожного на ім'я, скажіть комплімент. Обговорення: — Кому було важко сказати товаришеві комплімент? — Кому було приємно чути гарні слова на свою адресу?

**Вправа «Іскорка добра»**

Мета: створювати відчуття згуртованості групи.

Психолог пропонує всім встати і взятися за руки. Далі по колу передає іскорку добра, а учасники передають її іншим учасникам.

**Вправа «Ваш настрій»** Учасники по колу говорять про свій настрій і висловлюють побажання.

## **ЗАНЯТТЯ 2. ПІЗНАЙ СЕБЕ**

Мета: формування позитивного ставлення до себе і до інших, усвідомлення себе.

Завдання: • розширити знання учнів про специфіку міжособистісних стосунків; • формувати позитивне ставлення до себе; • розвинути почуття толерантності; • формувати адекватну самооцінку.

**Вправа «Бінго»**

Мета: продовжити знайомство підлітків, створити позитивну атмосферу. Ведучий пропонує дітям узяти аркуш паперу А4, руками «вирізати» фігурку «Бінго», розмалювати фломастерами і на зворотному боці написати:

- на голові — твоя найзаповітніша мрія;
- на правій руці — твоя риса характеру;
- на лівій руці — риса характеру, яку ти хочеш сформувати;
- на правій нозі — улюблене місце відпочинку;
- на лівій нозі — улюблена страва;
- на тулубі — як ти хочеш, щоб тебе називали однолітки.

Після того, як діти виконали завдання, ведучий просить усіх встати, рухаючись кімнатою, підійти одне до одного, знайти і записати на

відповідних частинах «Бінго» імена тих, із ким у них збіглася одна або кілька позицій. Після цього учасники повертаються в коло.

### **Вправа «Очікування»**

Мета: дізнатися, що очікують учасники від сьогоднішнього заняття. Підлітки по черзі висловлюють очікування від заняття.

### **Вправа «Грамота»** Мета: підвищувати самооцінку дитини.

Ведучий роздає кожному учаснику аркуш паперу А4 і пропонує написати похвальну грамоту собі, вказати, за що він її отримує. Кожен учасник зачитує свої напрацювання.

Обговорення: — Чи важко було писати грамоту собі? — Якщо так, то чому? — Чи сподобалася вам ця вправа?

### **Вправа «Усі ми — різні»**

Мета: усвідомлення своєї індивідуальності, неповторності.

Ведучий зачитує записаний на дошці епіграф: «Люди, як ріки: вода у всіх однакова і всюди одна і та сама, але кожна річка буває то вузька, то швидка, то широка, то тиха, то тепла» (Л. Толстой). Ведучий. Дійсно, всі ми різні. Але щось особливе виокремлює нас серед інших. Що саме? Назвіть і напишіть на пелюстці квіточки свою особливу неповторну рису, прикріпивши її до серединки квітки. А тепер погляньте, яка у нас чудова квітка. Вона одна, а нас багато.

### **Вправа «Плутанина»**

Мета: зняти напруження, розслабитися.

Один учасник виходить за двері. Психолог пропонує учням утворити ланцюжок (змію), що має початок (голову) і кінець (хвіст), і заплутатися. Завдання підлітка, який зайшов у клас, — розплутати змію.

### **Вправа «Мої поради»**

Мета: усвідомити, що потрібно змінити в собі; побачити себе очима інших. Ведучий роздає кожному учаснику аркуш паперу А4 і пропонує написати своє ім'я. Потім усі за годинниковою стрілкою передають свої аркуші, на яких кожен по черзі пише рекомендацію щодо недоліків характеру.

Обговорення: — Чи важко було писати друзям рекомендації? — Чизадоволені витим, щонаписали друзі?

### **Вправа «Усе одно ти молодець»**

Мета: підняти самооцінку підлітка, зняти психоемоційне напруження.

Ведучий пропонує учасникам об'єднатися у групи по двоє, за ознакою «день» і «ніч». Один учасник говорить про свій недолік, а інший відповідає: «Ну і що, все одно ти молодець, тому що...».

Обговорення: — Які відчуття викликала вправа?

Притча про майстра Якося увечері зібралися разом музичні інструменти: скрипка, саксофон, труба, сопілка й контрабас. І виникла між ними суперечка: хто найкраще грає. Кожен інструмент почав виводити свою мелодію, показувати власну майстерність. Але виходила не музика, а жахливі звуки. І що більше кожен старався, то незрозумілішою і потворнішою ставала мелодія. Ось з'явилася людина й помахом руки зупинила ці звуки, сказавши: «Друзі, мелодія — це одне ціле. Нехай кожен прислухається до іншого, й ви побачите, що вийде». Людина знову змахнула рукою, і спочатку несміливо, а потім усе краще зазвучала мелодія, в якій було чути смуток скрипки, ліричність саксофона, оптимізм труби, унікальність сопілки, величність контрабаса. Інструменти грали, із замилюванням стежили за чарівними помахами рук людини. А мелодія все звучала і звучала, поєднуючи виконавців і слухачів у одне ціле. Як важливо, щоб оркестром хтось диригував! Досягнення гармонії можливе лише тоді, коли всі об'єднані однією метою і спрямовані єдиною волею в єдиному пориві...

Прощання Мета: сприяння згуртованості групи; створення гарного настрою. Усі учасники стають у коло, щоб правою рукою утворити зірочку, і намагаються нею передати тепло рук одне одному. Усі дякують і прощаються.

### **ЗАНЯТТЯ 3. ЯК ТЕБЕ СПРИЙМАЮТЬ ІНШІ?**

Мета: формування і розвиток настановлення на самопізнання і саморозвиток, розвиток особистісно значущих якостей.

Завдання:

- усвідомлення того, як тебе бачать інші;
- відпрацювання навичок співпраці та формування вміння подобатися, співпереживати;
- формування адекватної самооцінки.

Вступне слово ведучого Для кожного важливо, як його бачать і розуміють інші. Що в ньому хорошого і поганого? Як показати хороше і що робити з поганим? Сьогодні на занятті ми спробуємо це з'ясувати.

**Вправа** «Мій друг сказав би про мене, що я...»

Мета: відпрацювати вміння позитивної самопрезентації.

Учасники сідають у коло, кожен по черзі називає своє ім'я і говорить фразу, яка починається зі слів: «Мій друг сказав би про мене, що я...». Висловлюються всі, починаючи з ведучого.

### **Вправа «Правила роботи у групі»**

Мета: пригадати правила роботи у групі.

Ведучий пропонує назвати одне правило і пояснити його, при цьому праву руку ставить на ліве плече сусіда справа.

Правила роботи у групі:

- активна участь дітей у занятті;
- один говорить — інші слухають;
- правило піднятої руки;
- конфіденційність;
- не оцінювати одне одного;
- дотримуватися принципу «тут і тепер»;
- поважати думку одне одного.

### **Вправа «Очікування»**

Мета: визначити, що учасники очікують від заняття.

Учасникам роздають невеликі аркуші паперу. Тренер просить написати на них, чого саме підлітки чекають від заняття. Після цього аркуші вивішують на дошці.

### **Вправа «Тваринка»**

Мета: визначення особистісних особливостей кожного учасника.

Матеріали: аркуші паперу А4. Кожному учаснику на папері пропонують написати ім'я, не обов'язково справжнє. Під ім'ям малюють тваринку і називають її. Після індивідуальної роботи учасники по черзі називають своє ім'я і характеризують свою тваринку. Усі тваринки презентуються.

### **Вправа «Біле і чорне»**

Мета: розвивати вміння критично ставитися до себе. Учасники на аркуші білого паперу записують позитивні риси характеру, а на чорному — негативні. [psiholog.1veresnya@gmail.com](mailto:psiholog.1veresnya@gmail.com) Соціальний педагог 35 травень 5 (41) 2010 Обговорення: — Що відчували учасники при виконанні цього завдання? — Які риси характеру було важче виділити?

### **Вправа «Супермаркет»**

Мета: формування навичок самоаналізу, самопізнання, поглиблення знань одне про одного через розкриття якостей кожного учасника.

Ведучий розповідає підліткам, що вони знаходяться у супермаркеті, де можна продавати і купувати риси характеру. Після цього він роздає їм по 2 смужки паперу. Учасники на одній смужці записують рису характеру, яку хотіли б продати, а на іншій — рису характеру, яку хотіли б купити. Далі всі учасники по черзі зачитують те, що написали на смужках паперу, і кидають їх у картонну коробку. Тренер перемішує смужки, не дивлячись, витягує по 2 смужки і роздає підліткам.

Обговорення: — Які риси характеру ви змушені були витягнути? — Чи можете ви прийняти такі риси характеру? — Для чого, на вашу думку, була ця вправа? **Вправа «Інша думка»**

Мета: розвиток моральних якостей особистості, можливість побачити себе очима друзів.

Матеріали: аркуші паперу А4, список особистісних якостей. Діти називають по черзі всі пори року й відповідно об'єднуються у 4 групи. Один учасник із кожної групи виходить за двері. Кожна група складає характеристику свого представника. Діти запрошуються до класу, і представник групи зачитує їхні характеристики.

Вправа закінчується, коли кожен учасник отримав характеристику. Обговорення: — Що дала вам ця вправа? — Із чим ви погодилися? — Із чим не погоджуєтесь?

### **Вправа «Незакінчене речення»**

Мета: усвідомлення значимості своєї ролі у формуванні соціально-психологічного клімату в групі. Учасники продовжують речення: • Мені притаманні такі риси характеру... • Я хотів би, щоб у нашому класі всі були... • Мені подобаються такі якості в людях... • У майбутньому я...

Обговорення:

— Чи важко було говорити про притаманні вам риси характеру? — Що дала ця вправа?

### **Вправа «Підсумок»**

Ведучий запитує: — Що нового ви дізналися сьогодні на занятті? — Чи змінили ставлення одне до одного?

## ЗАНЯТТЯ 4. СПРОБУЙ ПОДОЛАТИ СВОЇ НЕДОЛІКИ

Мета: створення позитивного психологічного клімату; формування навичок самоаналізу та самоконтролю.

### Вправа «Не хочу хвалитися, але я...»

Мета: відпрацювання вміння самопрезентації; зняття психоемоційного напруження. Ведучий пропонує підліткам по колу закінчити фразу: «Не хочу хвалитися, але я...».

### Вправа «Спілкуємося»

Мета: дізнатися про свого друга якнайбільше; розвивати комунікативні навички. Учасники за принципом «день і ніч» об'єднуються в пари по двоє. Завдання дітям: за 5 хвилин дізнатися від свого партнера якнайбільше інформації про нього. Потім учасники обмінюються ролями. Після завершення інтерв'ю учасники по колу представляють свого сусіда, виходячи з того, що про нього дізналися. Якщо учасники вперше виконують таку вправу, тренер може запропонувати підказки на теми: «Чого ще не знає група?», «Що я люблю, а чого не люблю?» тощо.

### Вправа «Мокрий собака»

Мета: зняти психоемоційне напруження, створити позитивну атмосферу. Ведучий пропонує учасникам утворити коло й уявити таке: «Ви мокрий собака, який вийшов із води. Зараз струсіть воду з голови, тепер із правої лапки, з лівої, із задніх лапок, з усього тіла». Вправу можна повторити декілька разів.

### Вправа «Мої досягнення»

Мета: виявити досягнення і прагнення групи.

Ведучий пропонує учасникам продовжити незакінчені речення:

- Я досягнув...
- Я прагну...
- Я впевнений...
- Я дуже хочу...
- Я намагаюся...

Обговорення.

Ведучий пропонує висловитися з кожного твердження.

### Вправа «Бар'єри»



Мета: усвідомлення майбутніх життєвих перспектив.

Ведучий пропонує подумати декілька хвилин і відповісти на запитання: «Що вам заважає в досягненні ваших мрій?». Необхідно написати ваші якості, риси характеру, що заважають у досягненні мрій.

Обговорення.

### **Вправа «Подолання невдачі»**

Мета: допомога в подоланні комплексу невдахи.

Діти об'єднуються у три групи за кольорами світлофору. Їм пропонується розіграти ситуації про незадоволення якоюсь діяльністю чи розмовою:

- я не вмю малювати;
- знову мені не вдалося добре виконати вправу;
- я зробив багато помилок у контрольній.

Обговорення: — Чому виникають такі ситуації? — Як зробити так, щоб не потрапляти в них?

### **Вправа «Компліменти»**

Мета: підняти самооцінку підлітка.

Психолог пропонує зробити коло і, кидаючи учаснику м'яку іграшку, говорити комплімент.

### **Вправа «Емоційний ланцюжок»**

Мета: створення позитивної ситуації у групі, зняття напруження. Ведучий запитує у підлітків: «З якою емоцією ви завершуєте заняття?». Усі учасники по колу називають емоцію.

## **ЗАНЯТТЯ 5. ПОЗИТИВНИЙ ОБРАЗ «Я»**

Мета: формування вміння знаходити позитивне в собі та в інших, здатність говорити про своє позитивне ставлення до себе.

Завдання:

- формувати навички взаємоповаги;
- формувати уявлення підлітка про позитивний образ «Я»;
- сприяти виробленню адекватної самооцінки;
- формувати навички спілкування без оцінок.

### **Вправа «Очікування»**

Мета: актуалізувати увагу учасників, отримати інформацію про те, що вони очікують від заняття.

Психолог роздає підліткам стікери у вигляді листочків, на яких учні пишуть свої очікування, озвучують їх і прикріплюють на дерево.

Гра-розминка «Емоції та ситуації»

Мета: активізація учасників для роботи у групі, тренування навичок контролю емоцій.

Матеріал: м'яч. Учасники стають у коло. Ведучий. Зараз кожен учасник назве одну емоцію або почуття і запам'ятає, що він назвав. Я починаю: «Радість». Коли всі назвали по одній емоції і запам'ятали її, ведучий продовжує вправу. Ведучий. А тепер кожен називає якусь ситуацію і кидає м'яча іншому учасникові, пропонуючи продовжити речення і назвати свою емоцію чи почуття. Наприклад: «Коли я працюю на роботі, то відчуваю радість!». Гра закінчується, коли м'ячик побуває у кожного з учасників.

**Вправа «Репортер»**

Мета: формування вміння оцінювати власні позитивні якості.

Один з учасників групи бере інтерв'ю в інших членів групи, пропонуючи кожному сказати кілька слів про себе для святкової телепередачі на честь успішного завершення якоїсь важливої справи, в якій брали участь підлітки. Обговорення: — Чи важко було говорити про себе? — Можливо, ви ще хотіли б зробити добру справу? Чому?

**Вправа «Бомбардування позитивними якостями»**

Мета: формування вміння знаходити позитивне в собі та в інших. Підліток сідає на стілець, що стоїть у центрі кола, і заплющує очі. Кожен учасник групи по черзі підходить до нього та пошепки промовляє кілька слів про його гарні риси, за які він його цінує і любить. Таке «бомбардування» позитивними емоціями отримує кожен учасник групи.

**Вправа «Ти будеш мною, а я — тобою»**

Мета: розвиток здатності формування навичок безоціночного спілкування. Двоє учасників «обмінюються особистостями»: кожен вдає, що він — інший: для цього копіює його мову, жести, поведінку, висловлювання. Після того, як вони деякий час (15 хв) спілкуються в такий спосіб, кожен із двох розповідає, що він відчував, коли бачив своє зображення іншим. Як він вважає, це було справді схоже чи кумедно? Що він пізнав нового, коли побачив, як виглядає зі сторони тощо? Потім уся група обговорює побачене. Підлітки роблять висновок, що вміння поставити себе на місце іншого — дуже важливий

елемент навичок комунікацій. У цій вправі потрібно обов'язково дотримуватися правил: «Не роби навмисно нічого такого, що могло б неприємно зачепити почуття того, чия роль ти граєш».

### **Вправа «Я — впевнена людина»**

Мета: сприяння вмінню формувати бажані риси характеру; підтримка бажання до самовдосконалення.

Учасники по черзі називають пори року і відповідно об'єднуються в чотири групи. Кожна підгрупа отримує правило (і повинна його зобразити) формування особистості на аркуші А4 у довільній формі.

Правило 1 Уранці докладіть максимум зусиль, щоб вийти з дому в найкращому вигляді. Упродовж дня намагайтеся заглянути у дзеркало, щоб переконатися, що у вас привабливий вигляд. Перед сном потіштесь собою. Ви — найкращі. Правило 2 Не загострюйте увагу на своїх фізичних вадах. Вони є у всіх. Адже більшість людей або не помічає їх, або не знає, що вони у вас є. Що менше ви думаєте про них, то краще почуваетесь.

Правило 3 Не будьте надто критичні до інших. Якщо ви часто наголошуєте на вадах інших людей, і така критичність стала для вас звичкою — її треба якомога швидше позбутися. Інакше ви будете щоразу думати, що ваш одяг і вигляд — найкраща підстава для критики. Впевненості це не додає.

Правило 4 Пам'ятайте, що людям понад усе подобаються слухачі. Вам не обов'язково промовляти багато дотепних реплік, щоб привернути увагу та викликати прихильність. Слухайте уважно інших, і вони поважатимуть вас. Говоріть переважно на тему, приємну для вашого співрозмовника, цікавтеся його справами та виявляйте щирий інтерес до його захоплень. Після закінчення підготовки кожна підгрупа презентує своє правило. Учасники обмінюються думками про те, наскільки ці правила притаманні для них. Вправа «Закінчіть фразу»

Мета: підвищення самооцінки учасників.

Учасники по черзі говорять таке: — Сьогодні я дізнався про те, що я... — Мені було приємно, коли...

### **Вправа «Квітка побажань»**

Мета: релаксація.

Для цієї вправи використовують квітучий вазон, кущик фіалки, які по черзі передають кожному учаснику тренінгу. Передавши квітку, говорять побажання: «Я тобі бажаю...». Тренер дякує учасникам за щирість і співпрацю.

## ЗАНЯТТЯ 6. ТВОРИМО ДОБРО І ПОСМІХАЙМОСЯ КОЖНОМУ

Мета: формування в учнів почуття власної гідності і поваги до людей; пізнати себе.

Завдання:

- розвивати вміння поважати інших;
- формувати здатність до вираження своїх почуттів;
- формувати адекватну самооцінку;
- розвивати вміння вести розмову, позитивно впливати на інших людей.

Вправа «Правила групи»

Мета: актуалізація правил групової роботи. Ведучий пропонує пригадати правила роботи у групі.

**Вправа «Доброта»**

Мета: визначити і з'ясувати сутність поняття «доброта» і «добрий вчинок». Учасники пишуть, як вони розуміють поняття «доброта». Ведучий пропонує дітям згадати і розказати про свої добрі вчинки. Після цього кожен висловлюється. Ведучий допомагає зробити загальний висновок.

Доброта:

- це допомога ближнім;
- повага до інших;
- здатність до співчуття;
- уміння вибачати.

А зараз ми перейдемо до вправи, яка називається «Я тобі вибачаю».

**Вправа «Я тобі вибачаю»**

Мета: формування вміння вибачати образи.

Учасники стають у коло, по черзі пригадують образи, які колись і хтось завдав (якщо їх немає, то вигадують).

Ведучий вказує на одного з учасників групи і дає йому завдання: підійти до будь-яких трьох членів групи і вибачити їм образи, почуті у групі. Не можна, щоб учасник вибачав образи, висловлені тим учасником, до якого він підійшов. Наступним гравцем стає той, до кого підійшов попередній гравець. Ведучий наголошує, що учасники групи мають запам'ятовувати

висловлювані у групі образи і вибачити, не задумуючись, стосуються вони учасників групи чи ні.

Обговорення: — Що ви відчували, коли виконували цю вправу? — Що було найважчим?

**Вправа «Поважний стілець»**

Мета: формування позитивного образу «Я»; підняття самооцінки.

Психолог пропонує учасникам сісти колом. Посередині стоїть порожній стілець, який умовно називають «поважним». Завдання: сідаючи на стілець, зобразити самоповагу, гідність і з упевненістю охарактеризувати себе з позитивного боку. Ведучий дає змогу всім учасниками посидіти на «поважному стільці».

**Вправа «Сила дихання»**

Мета: навчання дітей за допомогою дихання нормалізувати психологічний стан.

Ведучий. Сядьте зручно і зосередьтеся на своєму диханні. Коли ви видихаєте повітря, сконцентруйтеся на тому, чого прагнете позбутися. А вдихаючи, побажайте собі сили, енергії, наснаги.

Вправу виконують протягом хвилини.

**Вправа «Приказки»**

Мета: усвідомлення своїх вчинків, формування навичок самоаналізу.

Як ви розумієте такі твердження?

- Дерево міцне корінням, а людина — друзями.
- Брехнею світ пройде, та назад не вернешся.
- Пташка красна пір'ям, а людина — своїм знанням.
- Берись дружно — не буде сутужно.
- Хто бреше, тому легше, хто правдує — той бідує.
- Хто чисте сумління має, той спокійно спати лягає.

Ведучий пропонує обговорити прислів'я.

**Вправа «Ситуації»**

Мета: формування навичок аналізу доброзичливого ставлення.

Необхідно знайти позитивні слова у запропонованих ситуаціях (діти працюють у парах, ситуації надруковані на окремих картках):

- картка 1. Друг занедужав;
- картка 2. Поділися яблуком;
- картка 3. Друг одержав погану оцінку;
- картка 4. Хтось зателефонував;
- картка 5. Приятель запропонував пограти у гру;
- картка 6. Поділися цукерками;
- картка 7. Тебе запросили у гості;
- картка 8. Однокласник просить поділитися печивом;
- картка 9. Ти не можеш виконати прохання друга;
- картка 10. Друг штовхнув тебе;
- картка 11. Ти заходиш до класу;
- картка 12. На заміні ти хочеш узяти участь у грі;
- картка 13. Ви зустрілися після розлуки;
- картка 14. Сусід тебе скривдив;
- картка 15. Ти втішаєш і розраджуєш друга.

Долина і пісок Дівчина, гуляючи разом із мамою пляжем, запитала: — Мамо, як мені поводитися, щоб утримати своїх улюблених друзів? Мама подумала хвилинку, потім схилилась і взяла дві пригорщі піску. Підняла обидві руки вгору і затиснула міцно одну долоню. А пісок утікав крізь її пальці: що більше стискала пальці, то швидше висипався пісок. Друга долоня була відкритою: весь пісок на ній залишився. Дівчинка дивилася здивовано, а потім вигукнула...

Обговорення: — Як ви думаєте, що сказала дівчинка? — Що треба робити, щоб не втратити друзів?

## **ЗАНЯТТЯ 7. СПІЛКУВАННЯ — ЦЕ ЗДОРОВО!**

Мета: визначення, що таке «спілкування», від чого воно залежить і що потрібно робити, щоб спілкування було успішним, результативним і приємним.

Завдання:

- формувати вміння розуміти інших;
- сприяти усвідомленню важливості ефективного спілкування;

- формувати навички ефективного спілкування.

### **Вправа «Знайомство»**

Мета: відпрацювання вміння самопрезентації.

Усі учасники сідають у коло. Кожен по черзі називає своє ім'я і говорить: «У вільний час я люблю...». Наступний учасник повторює ім'я і захоплення попереднього, а потім називає своє ім'я і те, чим любить займатися у вільний час. Останній учасник має назвати імена і захоплення всіх учасників.

### **Вправа «Очікування»**

Мета: усвідомлення того, що ти очікуєш від заняття.

Психолог роздає підліткам стікери у вигляді піщинок, де вони записують свої очікування і прикріплюють до пісочного годинника.

Притча «Про рай і пекло» Якийсь мудрець звернувся до Господа з проханням показати йому рай і пекло. Господь погодився і відвів мудреця до великої кімнати, серед якої стояв величезний казан з їжею, а навколо нього ходили і плакали голодні й нещасні люди. Вони страждали, бо не могли поїсти, хоча у них були ложки, а ручки у ложок були дуже довгі — довші за руки. — Так, це справді пекло, — сказав мудрець. Тоді Господь відвів мудреця до іншої, точнісінько такої кімнати. Посеред кімнати стояв такий самий казан із їжею, а люди тримали в руках точнісінько такі самі ложки, проте вони були ситі, щасливі й веселі. — Та це ж рай! — вигукнув мудрець.

Висновок: порозумітися, вирішити проблеми люди можуть, взаємодіючи одне з одним — спілкуючись.

### **Мозковий штурм «Спілкування — це...»**

Мета: визначення, що таке спілкування. Ведучий запитує в учасників: «Як ви гадаєте, що таке спілкування?». відповіді учасників записуються на дошці, після чого тренер усе підсумовує і зачитує інформаційне повідомлення «Спілкування».

### **Інформаційне повідомлення «Спілкування»**

Мета: ознайомлення учасників із поняттям «спілкування» та способом конструктивного вирішення конфлікту за допомогою спілкування.

Ведучий. Спілкування — один із найважливіших процесів у житті людини, це процес розвитку контактів між людьми. Саме у спілкуванні (безпосередньому, за допомогою книжок, телебачення) ми можемо здобути необхідні знання й дізнатися про досвід інших людей. Спілкуючись, можемо реалізувати свої мрії і досягти мети. Лише під час спілкування людина стає

особистістю. Науковці виокремлюють три аспекти спілкування: • комунікативний — обмін інформацією між людьми; • інтерактивний — організація взаємодії між людьми; • перцептивний — процес сприймання партнерами зі спілкування одне одного та встановлення на цій основі взаєморозуміння. Процес спілкування — не завжди задоволення, іноді це праця і пошук. Конфлікти — невід’ємна частина взаємодії між людьми, тому що всі ми різні, і кожен із нас прагне свого. Конструктивне вирішення конфлікту — це теж частина спілкування, і дуже важлива. Ефективне спілкування — шлях до успіху і реалізації задуманого, а тому навичками такого спілкування варто оволодіти. Ефективне спілкування передбачає, по-перше, урахування інтересів тих, із ким спілкуєшся, і, по-друге, зауваження можливих наслідків тих чи інших дій у процесі спілкування.

### **Вправа «Передача інформації»**

Мета: показ механізмів неефективної комунікації, виявлення факторів, що впливають на спотворення інформації у процесі спілкування.

Ведучий об’єднує учасників у дві підгрупи. Перша підгрупа виконує роль телефоністів, які передають важливе повідомлення, а друга — експертів. Телефоністи виходять за двері, їм зачитують повідомлення. Потім вони по черзі заходять до кімнати і подають свою версію повідомлення. Експерти оцінюють, наскільки точно кожен із них передає зміст, потім групи можуть помінятися ролями. [psiholog.1veresnya@gmail.com](mailto:psiholog.1veresnya@gmail.com) Соціальний педагог  
Варіант повідомлення. Сьогодні у нас незвична погода. Зранку я погано почуваюся, та й настрій поганий: болить голова, сумно, нічого не вдається. А в четвер у нас контрольна робота з математики, в неділю о десятій ми поїдемо на виставку котів, що у будинку за кінотеатром «Київ». Потрібно взяти три гривні й не запізнитися.

Обговорення:

- Чи важко було передавати інформацію і чому?
- Чи була інформація передана точно?
- Що заважало передавати інформацію достовірно?
- Чому інформація спотворювалася?

### **Вправа «Спілкування — це здорово»**

Мета: розвиток в учасників навичок ефективного спілкування; сприяння формуванню власного позитивного образу приємного співрозмовника. Психолог пропонує кожному учаснику індивідуально скласти перелік того, що повинен робити та яким має бути співрозмовник, щоб із ним було приємно спілкуватися. Тобто кожен складає власний список: «Мені приємно



спілкуватися з людиною, коли...». Психолог пропонує учасникам написати плакат: «Добре спілкуватися, коли співрозмовник...». На плакаті записуються лише ті пропозиції, які після обговорення приймаються всією групою. Обговорення:

— Які із зазначених на нашому плакаті якостей і вмінь притаманні вам?

— Чи мають бути ці вміння та якості у вас?

— Що для цього потрібно робити?

### **Вправа «Комплімент»**

Мета: формування вміння говорити добре; сприяння формуванню адекватної самооцінки.

Психолог пропонує зробити коло. Учасники кидають м'яча одне одному, говорячи компліменти.

### **Вправа «Що мені сподобалося?»**

Мета: підбиття підсумків. Підлітки за бажанням висловлюють свої враження про заняття.

## **ЗАНЯТТЯ 8. ЯК СЕБЕ КОНТРОЛЮВАТИ?**

Мета: розвиток навичок контролю емоційної ситуації.

Завдання:

- з'ясувати роль емоцій у міжособистісному спілкуванні;
- розвивати самосвідомість підлітків;
- розширювати знання учасників про методи самостійної регуляції власного емоційного стану.

**Вправа «Мій настрій»** Ведучий пропонує кожному учаснику намалювати свій настрій. Після завершення — презентації малюнків і розповіді про них.

### **Вправа «Відгадай»**

Мета: навчання дітей розпізнавання емоційних станів.

Психолог роздає підліткам конверти із завданням: виразити мімікою певні емоції, а всі інші мають їх відгадати.

Обговорення. Кожен висловлює свої враження. — Чи важко було показати власні емоції?

### **Вправа «Спокійні та агресивні відповіді»**

Мета: формування адекватних реакцій у різних ситуаціях. Кожному учаснику пропонується продемонструвати в заданій ситуації спокійні, впевнені та агресивні відповіді. Для кожного учасника використовується лише одна ситуація.

Ситуації: • друг розмовляє з вами, а ви вже хочете йти; • ваш колега відволікає вас від важливої справи, ставить запитання, які заважають працювати; • вас хтось дуже образив.

### **Вправа «Склянка»**

Мета: емоційне усвідомлення своєї поведінки. Дітям пропонується взяти одноразову склянку і зробити з нею те, що ви зробили б у стані агресії. Потім ведучий пропонує повернути предмет до первісного вигляду.

Обговорення:

— Чи можемо ми після агресивних дій усе відновити?

— Чи бувало, що після агресії ви шкодували про свої дії?

Висновок. Усе це — речі, в яких є певна цінність, а найцінніший скарб — душа людини. Як ми можемо відновити її, не залишивши слідів?

### **Вправа «Дихання»**

Мета: зняття напруження, оптимізація емоційного стану.

Сідаємо зручно, розслаблюємося і заплющуємо очі. Зосереджуємося на своєму диханні: на вдиху і на видиху. Видихаємо неспокій, втомленість, тривогу, а вдихаємо силу, енергію, хороші почуття. Час виконання вправи — 5 хв.

### **Вправа «Сердиті кульки»**

Мета: розвиток самоконтролю.

Психолог пропонує дітям надути кульки і зав'язати їх. Кулька символізує тіло, а повітря в ній — гнів. Як витягнути цей гнів ізсередини? Якщо не надувати кульку, що з нею станеться? А з людиною? Як зробити так, щоб повітря вийшло, а кулька залишилася цілою? Чи може людина контролювати свій гнів? Може! У формуванні самоконтролю перед агресією велику роль відіграє розвиток психічних процесів: емпатії, ідентифікації.

### **Вправа «Згода, незгода, оцінка»**

Мета: навчання учасників висловлювати свої почуття без оцінок, невдоволення та образ.

Ведучий об'єднує підлітків у три підгрупи за кольорами світлофору. Кожна група отримує аркуш паперу форматом А3 і картку із завданням. Варіанти завдань:

- складіть перелік слів і висловів, за допомогою яких висловлюєте згоду;
- складіть перелік слів і висловів, за допомогою яких висловлюєте незгоду;
- складіть перелік слів і висловів, за допомогою яких оцінюєте дії або вчинки іншого.

Кожна група по черзі презентує результати своєї роботи. Психолог наголошує, що для ефективного і толерантного спілкування важливо вміти висловлювати свою точку зору, не ображаючи інших.

Обговорення:

— Чи була цікава вам ця вправа?

— Що ви зрозуміли?

Історія «Скибка хліба» Якось один чоловік, який уже двадцять років не ходив до церкви, підійшов до священика. За хвилю вагання, майже з плачем, почав розповідати: «Мої руки забруднені кров'ю. Сталося це тоді, коли ми відступали на російському фронті. Щодня хтось із нас помирав від ран або голоду. Нам дали наказ — не входити до хат без рушниці і стріляти при найменших рухах місцевих жителів... У хаті, куди я увійшов, був лише один старий і дівчинка-підліток. — Хліба дайте, хліба! — жадібно просив я. Дівчинка нахилилась... Я думав, що вона хотіла взяти якусь зброю, бомбу. Я вистрелив... Дівчинка впала... Коли я підійшов, то побачив, що вона тримала в руці скибку хліба. Я вбив чотирнадцятирічну дівчинку, яка хотіла дати мені хліба... Повернувшись додому, я почав пити, щоб забути все це... Але не можу... Чи простить мені Бог?». Хто ходить із зарядженим крісом, той вистрелить. Якщо єдиним знарядям, яке ти маєш, є молоток, і ти носиш його за собою, то інші люди будуть для тебе цвяхами: цілий день будеш бити по них.

Обговорення:

— Які агресивні та жорстокі дії людини впливають на життя?

— Як ставляться до таких людей у соціальному середовищі?

**Вправа** «Емоція по колу»

Мета: створення хорошого настрою.

Психолог пропонує по колу сказати про свій емоційний стан у цей момент.

## ЗАНЯТТЯ 9. Я І МОЄ ЗДОРОВ'Я

Мета: формування усвідомлення цінності здоров'я як основи для успішної реалізації життєвих цінностей; актуалізація відчуття важливості здоров'я та необхідності дбайливого і необхідного ставлення до нього.

Завдання:

- сприяти усвідомленню цінностей здорового способу життя для здоров'я;
- сприяти засвоєнню знань про фактори ризику на здоров'я;
- допомагати усвідомленню власної поведінки та способу життя як найважливішого фактору, що впливає на здоров'я людини.

### Вправа «Правила роботи у групі»

Мета: закріплення правил роботи у групі.

Психолог пропонує учасникам по черзі прокоментувати по одному правилу.

### Вправа «Очікування»

Мета: визначення очікувань учнів від занять.

Учасники на різнокольорових стікерах у вигляді яблук пишуть про свої сподівання і прикріплюють їх на яблуню.

Легенда про пихатого мандарина Колись давно у старому Китаї жив розумний, але надзвичайно пихатий мандарин (державний урядовець). Цілий день він тільки те й робив, що приміряв багате вбрання і вихвалявся своїм розумом. Так минали дні за днями, роки за роками... Аж ось країну облетіла звістка, що неподалік оселився чернець, розумніший за мандарина. Мандарин страшенно розлютився, але не виказав цього ні жестом, ні словом. Задумав він оголосити поєдинок і відстояти славу наймудрішого нечесним способом: «Візьму я в руки метелика, сховаю його за спиною і спитаю, що у мене в руках — живе чи мертво? Якщо чернець скаже, що живе, я задушу метелика, а якщо мертво — випущу його». І ось настав день поєдинку. У пишній залі зібралося багато людей, усім кортіло побачити змагання найрозумніших людей у світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням чекав приходу ченця. Аж ось двері відчинились, і до зали увійшов невеликий худорлявий чоловік. Він підійшов, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке запитання. Тоді пихатий мандарин запитав: «Скажи-но мені, що я тримаю в руках — живе чи мертво?». Мудрець усміхнувся й відповів: «Усе у твоїх руках». Збентежений мандарин випустив метелика з рук, і той полетів, радісно тріпочучи яскравими крильцями.

Обговорення:

— Як ви розумієте вислів «Усе у твоїх руках»?

— Від кого залежить рішення, яке ми приймаємо?

Висновок. Усе, що робить людина, залежить, у першу чергу, лише від неї, вибір може впливати на її майбутнє.

Мозковий штурм «Що таке здоров'я?»

Мета: активізація знання учасників про важливість здоров'я, визначення поняття здоров'я.

Психолог говорить, що здоров'я дуже важливе у нашому житті. Відомо понад 200 визначень поняття «здоров'я». Давайте й ми визначимо, що таке здоров'я. Усі пропозиції учасників записуються на дошці. За визначенням ВООЗ, здоров'я — стан повного фізичного, духовного або соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад.

Вправа «Що формує здоров'я?»

Мета: визначення особливостей поведінки та способу життя як найважливіших чинників, що впливають на здоров'я людини.

Психолог пропонує учасникам подумати, які існують фактори впливу на здоров'я людини. Пропозиції записують на стікерах. Після того, як усі пропозиції записано, психолог пропонує об'єднати схожі фактори, виділити найсуттєвіші: спадковість, медицина, навколишнє середовище, спосіб життя людини. Наукові дослідження дають нам такі результати щодо вагомості впливу тих чи інших факторів на здоров'я людини: • спадковість — 20 %; • рівень медичного забезпечення — 10 %; • екологія — 20 %; • спосіб життя — 50 %. Хоч існує декілька важливих чинників, що впливають на розвиток і збереження здоров'я, поведінка людини, її спосіб життя є вирішальним у збереженні здоров'я.

**Вправа «Мінялки»**

Мета: активізація уваги, зняття психологічного напруження.

Ведучий пропонує дітям помінятися місцями за певною ознакою. Наприклад, міняються ті, в кого світле волосся, темні очі тощо.

**Вправа «Шляхи здорового способу життя»**

Мета: формування розуміння учасниками суті здорового способу життя, того, в яких діях і поведінці воно проявляється.

Ведучий дає визначення «здорового способу життя». Здоровий спосіб життя — така життєдіяльність людини, що сприяє збереженню і зміцненню її здоров'я. Учасники об'єднуються у три підгрупи, кожна з яких отримує

завдання: на рулоні паперу створити «Шлях здорового способу життя». Важливо звернути увагу і допомогти учасникам сформулювати їхні позиції щодо збереження розвитку здоров'я. Відповідати на запитання: «Що робити, як діяти?».

### **Вправа «Усмішка по колу»**

Мета: створення позитивної атмосфери у групі.

Тренер пропонує всім учасникам узятися за руки і по колу усміхнутися своєму сусідові.

## **ЗАНЯТТЯ 10. ВІДПОВІДАЛЬНА ПОВЕДІНКА**

Мета: формування навичок відповідального прийняття рішень.

Завдання:

- сприяти усвідомленню своєї поведінки, розумінню власних вчинків;
- відпрацювати навички прийняття рішення.

### **Вправа «Очікування»**

Мета: дізнатися, що кожен учасник очікує від заняття.

На аркуші ватману, що висить на дошці, намальоване сонечко. Ведучий роздає виготовлені з паперу «промінчики сонця». На них підлітки записують свої очікування від заняття і прикріплюють до сонечка.

### **Гра «Вузли»**

Мета: формування навичок аналізу у прийнятті рішення.

Психолог пропонує підліткам стати в коло. Кожен член групи бере руку того, хто стоїть навпроти, і руку ще когось. Таким чином група «зав'язується у вузлик».

Завдання полягає в тому, щоб розв'язатися, не розпускаючи рук. Обговорення. Обговорюються засоби «розв'язання вузлів», за суттю засобів прийняття рішень групою. Аналізують, які тактики прийняття рішень були у членів групи.

### **Вправа «Відсутні ключі»**

Мета: формування навичок правильного прийняття рішень, відчуття підлітка як суб'єкта діяльності.

Психолог роздає підліткам опис проблемних ситуацій.

Завдання групи

—скласти список необхідної інформації, без якої неможливо розв'язати цю проблему.

Учасники вибирають з усіх відомостей саме ті, що потрібні для прийняття правильного рішення.

Проблемна ситуація: «Як досягти успіху в житті?». Пропонуємо такий список: 1. Я можу наполегливо працювати.

2. Я можу навчитися аналізувати свої дії.

3. Я можу бути хитрим і «видурити» гроші у багатія.

4. Я можу ретельно обирати собі друзів.

5. Я можу нічого не робити й очікувати удачі.

6. Я можу ходити на уроки і виконувати домашні завдання вдумливо й ретельно.

7. Я можу одного разу ризикнути й «обійти закон», щоб домогтися свого.

8. Я можу зупинитися і добре подумати, перш ніж діяти.

9. Я можу спокійно сприйняти свої невдачі та критику від інших людей і навчитися виправляти помилки.

10. Я можу звинувачувати інших людей, якщо мені не щастить.

11. Я можу навчитися сам долати свої тривоги або гнів.

12. Я можу поліпшити свій поганий настрій за допомогою паління, ліків чи алкоголю...

Обговорення. Обговорюють з іншими учасниками та психологом наслідки вибору та разом шукають найефективніші засоби досягнення мети.

### **Вправа «Лінія життя»**

Мета: формування навичок відповідальної поведінки за наслідки своїх рішень. Психолог пропонує учасникам намалювати свій життєвий шлях від народження до смерті у вигляді лінії. Потім підлітки розкладають картки, на яких коротко позначені події їхнього минулого, теперішнього та майбутнього. Після цього психолог пропонує уявити, як зміниться сценарій їхньої лінії життя, якщо на певному етапі вони потраплять в алкогольну або наркотичну залежність.

Обговорення. Під час обговорення зробити акцент на негативному ставленні до зловживання психотропними речовинами.

### **Вправа «Ювіляр»**

Мета: формування позитивного образу «Я».

Ведучий пропонує підлітку сісти на стілець у центр кола. Діти по черзі висловлюють свою позитивну думку «Ювіляру» про його вчинки, особисті риси. «Ювіляром» має бути кожен учасник.

Обговорення: — Що ти відчуваєш?

— Чи подобається тобі бути в ролі «Ювіляра»?

### **Вправа «Плутанка»**

Мета: зняття психоемоційного напруження.

Ведучий пропонує одному учаснику вийти за двері. Усі інші роблять руками ланцюжок, що має початок (голова змії) та кінець (хвіст змії). Учаснику пропонують розплутати змію, яка гріється на сонечку.

### **Вправа «Ваш настрій і ваші побачення»**

Мета: почути враження підлітків від заняття.

Учасники по колу діляться враженнями від заняття.

## **ЗАНЯТТЯ 11. Я І КОНФЛІКТ**

Мета: сприяння усвідомлення учасниками своєї поведінки; формування вміння позитивно вирішувати конфлікти.

Завдання:

- актуалізувати знання учнів про конфлікт;
- ознайомити учасників зі стратегіями виходу з конфліктної ситуації;
- формувати вміння знаходити взаєморозуміння з людьми;
- сприяти взаєморозумінню у класі;
- навчати дітей адекватно оцінювати себе.

Ведучий. Відомий французький письменник Антуан де Сент-Екзюпері назвав людське спілкування найбільшою розкішшю на світі. Спілкування людей — тонкий і складний процес. Кожен із нас учиться цього все життя, здобуваючи досвід часто за рахунок помилок і розчарувань. На жаль, ми нерідко потрапляємо в ситуації, які визначаємо як конфліктні. Вони вносять напруження у стосунки, позбавляють спокою і радості, не дають можливості повноцінно працювати. Що менше виникає конфліктів, то краще можуть порозумітися люди, то тепліші й довірливіші їхні стосунки.

### **Вправа «Не хочу хвалитись, але я...»**



Мета: розвиток у підлітків здатності до самопрезентації. Усі учасники сідають у коло, кожен по черзі називає своє ім'я та продовжує фразу, що починається зі слів: «Не хочу хвалитися, але я... чудовий друг». Усі учасники висловлюються.

### **Вправа «Повторення правил»**

Мета: закріплення правил і розвиток почуття відповідальності .

Кожен учасник по черзі називає одне правило і пояснює його зміст.  
Психомалюнок «Моє уявлення про конфлікт»

Мета: актуалізація учасників щодо поняття конфлікту.

Психолог пропонує на аркуші А4 намалювати малюнок на тему «Моє уявлення про конфлікт». Після виконання роботи психолог пропонує по черзі розказати, що він намалював.

Обговорення:

— Які відчуття були у вас під час малювання?

— Чи сподобався вам малюнок?

### **Вправа «Конфлікт — це...»**

Мета: з'ясування суті поняття «конфлікт».

Психолог звертається до учасників груп із запитанням «Що таке конфлікт?». Усі варіанти відповідей записуються на ватмані. Після цього всі разом з'ясовують позитивну (+) і негативну (-) сторони конфлікту. Підбиття підсумків.

Інформаційне повідомлення «Конфлікт»

Слово «конфлікт» латинського походження, в перекладі означає зіткнення. Мається на увазі зіткнення протилежних цілей, інтересів, позицій. В основі конфлікту лежить конфліктна ситуація. Щоб конфлікт почав розвиватися, необхідний інцидент, тобто щоб одна зі сторін почала діяти. Причини конфліктів бувають найрізноманітнішими: нездатність зрозуміти іншу людину, нетерпимість до думок інших, егоїзм, схильність до пліток, розбіжність думок і бажань.

### **Вправа «Скринька непорозумінь»**

Мета: формування навичок успішного розв'язання конфліктів.

Формуються малі групи (об'єднання за вибором різних видів цукерок). Один учасник із кожної команди витягає зі «скриньки непорозумінь» опис певних ситуацій. Кожна ситуація— це ситуація зародження своєрідного конфлікту.

Знайдіть правильний вихід із ситуації, не спровокувавши конфлікт. 1-ша ситуація. Один учень каже іншому: «Я ніколи не сидітиму з тобою за однією партою: розляжешся, як слон, а мені незручно писати!». Інший відповідає... (допишіть). Прокоментуйте ситуацію. 2-га ситуація. Іде урок, учні виконують завдання. Раптом один учень починає стукати ручкою по парті. Учитель робить зауваження: «Сергію, не стукай, будь ласка, по парті, виконуй завдання». Сергій відповідає: «Чому знову я? Знову крайній! Ви що, бачили?!».

— Яка реакція вчителя на слова Сергія?

— Як би вчинили ви у цій ситуації?

3-тя ситуація. Мама прийшла з роботи і каже доньці: «Скільки можна говорити?! Поприбирай за собою, порозкидала все, неначе смерч пронісся у квартирі! Не дівчина, а нещастя якесь! Кажеш, а їй, як об стіну горох!». — Яка реакція дівчини?

— Як би вчинили ви на місці мами?

4-та ситуація. Учитель перевіряє домашнє завдання. Дійшла черга і до Олега. Андрій Іванович, перевіряючи роботу учня, сказав: «Та що ж це таке? Цей нездара знову не зробив, як слід, написав у зошиті так, що нічого не розбереш!».

— Яка реакція учня?

— Як би вчинили ви на місці вчителя?

Висновок ведучого: серед звичок, які породжують конфлікти між людьми, особливо поширеними є надмірна емоційність, агресивність, вимогливість, неувага до потреб та інтересів інших, невміння вислухати інших. Деструктивний спосіб мислення — розв'язання своїх проблем і конфліктів через насильство та агресію. Деструктивно мислити — означає працювати у напрямку самознищення, а не самовдосконалення. Якщо ви прагнете для себе миру і любові, то ваш шлях — це свідомий контроль негативних думок і вчинків.

### **Вправа** «Австралійський дощ»

Мета: зменшення психологічного навантаження учасників.

Психолог пропонує встати всім учасникам і повторювати рухи:

- в Австралії здійнявся вітер (ведучий потирає долоні);
- починає крапати дощ (плескання долонями по грудях);
- починається справжня злива (плескання по стегнах);

- а ось і град, справжня буря (тупіт ногами);
- краплі падають на землю (клацання пальцями);
- тихий шелест вітру (потирання долонь);
- сонце (руки догори).

### **Вправа «Ваш настрій і побажання»**

Мета: створення позитивного настрою.

Усі учасники беруться за руки і по колу говорять про свої позитивні емоції та висловлюють побажання іншим

### **Підсумуймо, розглянувши переваги психокоректувальної і психотерапевтичної роботи в групах за К. Рудестамом:**

- груповий досвід протидіє відчуженню, допомагає вирішенню міжособистісних проблем; прийомні батьки бачать, що проблеми їх сім'ї не унікальні, що інші теж переживають схожі почуття, – для багатьох людей подібне відкриття саме по собі виявляється могутнім психотерапевтичним чинником;
- група відображає суспільство в мініатюрі, робить очевидним тиск партнерів, соціальний вплив і конформізм; в групі моделюється система взаємостосунків і взаємозв'язків, характерна для реального життя учасників, це дає їм можливість побачити і проаналізувати в умовах психологічної безпеки психологічні закономірності спілкування і поведінки інших людей і самих себе, не очевидні у житейських ситуаціях;
- можливість отримання зворотного зв'язку і підтримки від людей зі схожими проблемами; в реальному житті не всі люди мають шанс отримати щирий, безоцінний зворотний зв'язок, що дозволяє побачити своє віддзеркалення в очах інших людей, зрозуміти сутність своїх переживань;
- в групі прийомні батьки можуть навчатися новим умінням, експериментувати з різними стилями відносин серед рівних партнерів; в реальному житті подібне експериментування завжди пов'язано з ризиком нерозуміння, неприйняття і навіть покарання, а тренінгові групи виступають як своєрідний «психологічний полігон», де можна спробувати поводитися інакше, ніж звичайно, «приміряти» нові моделі поведінки, навчитися повновому ставитися до себе і до людей – і все це в атмосфері доброзичливості, схвалення і підтримки;

- в групі прийомні батьки можуть ідентифікувати себе з іншими, «зіграти» роль іншої людини для кращого розуміння її і себе, ознайомитися з новими ефективними способами поведінки, які використовує інший; виникаючі в результаті цього емоційний зв'язок, співпереживання, емпатія сприяють особистісному зростанню і розвитку самосвідомості;
- взаємодія в групі створює напругу, яка допомагає прояснити психологічні проблеми кожного; цей ефект не виникає при індивідуальній психокоректувальній і психотерапевтичній роботі; створюючи додаткові складнощі для ведучого, психологічна напруга в групі може (і повинна) відігравати конструктивну роль, підживляти енергетику групових процесів; завдання ведучого – не дати напрузі вийти з-під контролю і зруйнувати продуктивні відносини в групі;
- група полегшує процеси саморозкриття, самодослідження і самопізнання; інакше, ніж в групі, інакше, ніж через інших людей, ці процеси повною мірою неможливі; відкриття себе іншим і відкриття себе самому собі дозволяють зрозуміти себе, змінити себе і підвищити упевненість в собі;
- групова форма має переваги і в економічному плані: батькам дешевше робота на тренінгу, ніж індивідуальна терапія (і для багатьох тренінгова робота набагато більш ефективна); психолог/соціальний педагог також одержує і економічну, і часову вигоду.

Таким чином, психосоціальна допомога прийомним сім'ям, спрямована на вирішення їх актуальних проблем

## **Програма практикуму для підвищення батьківської компетентності щодо створення резильєнтного середовища сім'ї під час війни.**

### **«Я (практикую) СЕЕН разом з дитиною»**

(Практичний інструментарій щодо реалізації сімейної стратегії створення безпечного середовища виховання та розвитку дітей- сиріт)

Пояснювальна записка.

Програма складена на основі ПОСІБНИКА ДЛЯ БАТЬКІВСТВА «Я (практикую) СЕЕН» Посібник для батьківства: навч.-метод. посібник / Е. МіллерКерес, О. Дегтярьова, Т. Дрожжина та ін.; за заг. ред. О. Елькіна, О. Марущенка, О. Масалітіної. — Київ: Видавничий дім «Перше вересня», 2021. — 60 с. <https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2021/12/POSIBNYK-dlya-batkivstva-VEB.pdf>

Ця програма містить добірку практик із налагодження емоційного зв'язку між дітьми та їхніми батьками чи особами, які їх замінюють. Вона містить детально описаний практичний інструментарій для подолання стресових станів та набуття емоційної рівноваги. Водночас ця програма — щоденник батьківських спостережень, в якому можна занотовувати враження (свої та дитини) від опрацьованих вправ, щоб бачити їх реальну користь для кожного та кожної, й для родини в цілому. В програмі – практикумі описано для використання 20 вправ, які мають міцний фундамент — вони ґрунтуються на засадах освітньої програми соціально емоційного та етичного навчання або СЕЕН, до створення якої доклали зусиль спеціалісти і спеціалістки з Універси - тету Еморі (Emory University, США), міжнародні експертки і експерти, а також Далай-лама XIV, духовний лідер тибетського народу й лауреат Нобелівської премії миру. Співзасновником і науковим референтом програми став американський психолог Деніел Гоулмен, автор книжок про емоційний інтелект.

Соціально-емоційне і етичне навчання (СЕЕН) — це інноваційна навчальна програма для дітей і підлітків від дошкільного до старшого шкільного віку, розроблена Університетом Еморі. Вона базується на найновіших розробках різних сфер науки. Насамперед –науки про нервову систему. Йдеться, наприклад, про те, як людина переживає стрес, і головне – як із ним боротися. Відповідно, програма корисна не тільки для дітей, а й для

вчителів та батьків. Ще одна наука, на якій ґрунтується програма, – емоційна й соціальна нейробиологія. Тобто наука про те, як людина переживає емоції і як вони впливають на наші взаємини.

СЕЕН — це новітнє досягнення у галузі освіти; ця програма вдосконалює соціально-емоційне навчання (SEL / СЕН) ключовими додатковими елементами:

- тренування уваги;
- співпереживання та етичне осмислення;
- системне мислення;
- стійкість і травмоорієнтована практика.

Про актуальність програми свідчать результати наукового дослідження, яке виявило, що розвиток соціально-емоційних навичок у дітей допомагає знизити антисоціальну поведінку (як-от булінг у школі) на 10%, посилити просоціальну поведінку на 10% і підвищити академічну успішність учнівства на 11%. В учнів/-ниць, які навчаються за системою СЕЕН, покращуються емоційний інтелект, критичне мислення, креативність, ставлення до навчання й загальне задоволення навчальним процесом, взаємини з педагогами й однокласницями і однокласниками, усвідомлення себе як особистості.

Програма націлена на розвиток емоційного інтелекту. Емоційний інтелект

— це вміння розуміти, що Ви зараз відчуваєте, яку виражаєте емоцію, яка реакція тіла на ту чи ту емоцію (самосвідомість).

— емоціями неможливо керувати, оскільки це фізіологічний процес, проте людина може керувати своїми реакціями.

— це інтелектуальна робота з емоціями, усвідомлений вибір, про те які слова сказати, до якої поведінки вдатися, що подумати з певного приводу (саморегуляція).

— це емпатія, тобто шанобливе розуміння того, що відчувають інші люди

це самоемпатія — розуміння себе. Тільки так людина матиме ресурс, щоб емпатійно ставитися до інших людей.

— це таке комунікування з людьми, метою якого є задоволення потреб усіх.

В основі СЕЕН лежить прагнення навчити учнів турбуватися про себе. Усі техніки мають міцний фундамент — вони ґрунтуються на засадах освітньої програми соціально емоційного та етичного навчання або СЕЕН, до створення якої доклали зусиль спеціалісти і спеціалістки з Універси - тету Еморі (Emory University, США), міжнародні експертки і експерти, а також

Далай-лама XIV, духовний лідер тибет - ського народу й лауреат Нобелівської премії миру. Співзасновником і науковим референтом програми став американський психолог Деніел Гоулмен, автор книжок про емоційний інтелект. Його праці з емоційного інтелекту й найкращі світові освітні практики стали під - ґрунтям програми, а натхненням — заклики Далай-лами XIV до миру, порозуміння, співпереживання й усвідом - лення того, що для усіх домом є Земля.

Отже, СЕЕН — програма, що націлена на виховання розумних, небайдужих і діяльних людей, уважних до себе й ближнього, які зможуть подбати як про власне щастя, так і всього світу.

Чому важливо, щоб батьківство практикувало СЕЕН разом із дітьми?

Усі батьки або особи, які їх замінюють, люблять своїх дітей, але, на жаль, не всі займаються соціально-емоційним вихованням. Але якщо вчити дітей керувати емоціями, це дасть розуміння як переживати злети чи падіння. Запам'ятайте, у майбутньому дитині з розвинутою соціально-емоційною сферою буде легше знайти своє місце в житті.

Майже всі члени сім'ї можуть стати соціально-емоційними вихователями чи виховательками, але багатьом із них доведеться подолати певні перешкоди. Однією з перешкод може стати звичне ставлення до емоцій, яке вони перейняли від своєї сім'ї, а вони від своєї тощо. Перешкодити може невміння слухати й чути своїх дітей. Батьківство, яке займається соціально-емоційним вихованням, виходить за межі прийняття або обмеження неналежної поведінки й вчить дітей регулювати почуття, знаходити виходи й вирішувати проблеми. Але для цього потрібно вміти усвідомлювати власні емоції і добре відчувати емоції своїх рідних і близьких. Окрім того, дитина навчиться цінувати переваги вирішення проблем разом із членами сім'ї

Мета програми полягає в створенні резильєнтного розвивального середовище сім'ї для формування життєвих навичок на основі застосування практичного інструментарію для подолання стресових станів та набуття емоційної рівноваги.

Практикум для батьків.

## 1. ВПРАВА «ПОЗА ЗОНОЮ СТІЙКОСТІ»

Мета : сприяти розвитку вміння аналізувати емоції та розрізняти їх.

Навіщо це робити?

Вправа допоможе дитині навчитися аналізувати емоції та розрізняти, у якій зоні вона перебуває в ту чи ту мить, а Вас — розуміти, які чинники розхитують дитину й викидають її із зони «все гаразд».

Що потрібно робити?

Розкажіть дитині про зони та їхні характерні ознаки. Попросіть дитину пригадати приклади ситуацій, коли її викидало із зони стійкості, тобто вона відчувала себе пригніченою, збудженою або роздратованою.

## 2. ВПРАВА «У ЯКІЙ ЗОНІ Я СЬОГОДНІ?»

Мета : сприяти розвитку вміння аналізувати вплив оточення на емоційний стан

Навіщо це робити?

Вправа допоможе Вам і дитині навчитися аналізувати вплив оточення на емоційний стан й описувати словесно тілесні відчуття.

Що потрібно робити?

Розкажіть дитині, як пройшов Ваш день. Подумайте, у яких зонах Ви перебували сьогодні. Попросіть дитину розповісти про її день. Нехай вона спробує описати, у яких зонах вона перебувала протягом дня. Намалюйте свій графік зон за допомогою відповідних емоджі, а дитина нехай намалює свій (див. додаток 1) . Порівняйте графіки та обговоріть: як змінювалися зони протягом дня; що на це впливало; які почуття, думки й тілесні відчуття супроводжували Вас і Вашу дитину в кожній зоні?

Батьківський моніторинг ]

Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

Чи вдалося Вам досягти мети вправи (мету можна знайти в пункті «Навіщо я це роблю?»)? Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 — зовсім не сподобалась, а 5 — дуже сподобалась).

## 3. ВПРАВА «РЕСУРС АБО СИМВОЛ РЕСУРСУ»

Мета : Створити умови для розвитку вміння зосереджувати увагу на приємних або нейтральних самовідчуттях, які переживаєте, думаючи про свій ресурс, щодня з легкістю повертатися в зону «все гаразд».

Навіщо е робити?

Коли дитина переживатиме тривожну мить, то зможе подумки повертатися до свого природного ресурсу, який виокремила завдяки вправі, і тим самим швидше заспокоїтися, прийти до зони стійкості.

Що потрібно робити?



Якщо дитині 4—9 років.

1 Сядьте з дитиною і разом намалюйте особисті ресурси. Спробуйте зобразити кольори, і види, запахи, звуки й текстури свого ресурсу.

2. Після визначення одного ресурсу, корисно поглибити досвід його переживання. Наприклад, якщо дитина малює домашнього улюбленця, запитайте її: Що ти найбільше любиш із ним робити? Яка поведінка його здається тобі найкумеднішою? Що тобі найбільше подобається, коли ви разом?

3. Коли дитина поділилася відповідями про свій ресурс, попросить її звернути увагу на те, що відбувається в неї всередині.

4. Починайте закріплювати навичку звертання уваги на сигнали тіла. Запитайте: Чи помічаєш ти, що (не) усміхаєшся? Чи відчуваєш ти щось у тілі, що здається тобі приємним або нейтральним? Які емоції ти відчуваєш?

Якщо дитині 10—16 років

1. Ресурси дітей цієї вікової категорії часто зберігаються на їхніх комп'ютерах чи смартфонах. Тому запропонуйте дитині показати якийсь із її ресурсів.

2. Коли дитина продемонструє свій ресурс, поглибіте це переживання і запропонуйте дитині звернути увагу на будь-які приємні або нейтральні відчуття в тілі. Запитайте: Які емоції ти відчуваєш? Що ти помічаєш щодо своєї температури, серцебиття, м'язів, дихання? Чи відчуваєш ти щось у тілі, що здається тобі приємним або нейтральним?

Батьківський моніторинг

Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

Чи вдалося Вам досягти мети вправи (мету можна знайти в пункті «Навіщо я це роблю?»)?

Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 — зовсім не сподобалась, а 5 — дуже сподобалась).

#### 4. ВПРАВА «5 ПАЛЬЦІВ»

Мета: Створити умови для розвитку можливості внутрішньої самопідтримки, яка допоможе краще зрозуміти емоційну сферу дитини.

Навіщо є робити?

Практика навчить дитину бути в контактi із собою i дасть чудову можливість внутрішньої самопідтримки, а вам допоможе краще зрозуміти емоційну сферу дитини.

Що потрібно робити?

1. Попросіть дитину обвести свою долоньку й заповнити її, керуючись лише власним самопочуттям. Зверніть увагу на те, що кожен палець має своє значення: великий — що дитина робить для хорошого фізичного самопочуття; вказівний — що нового дитина дізналася за певний проміжок часу (день, тиждень тощо) й на чому зосередилася; середній — які емоції дитина відчуває в цю мить; безіменний — хто допомагав дитині краще себе почувати в цей проміжок часу; мізинець — про що дитина мріє та що зробила за цей проміжок часу, щоб наблизитись до мрії.
2. У центрі долоні дитині потрібно написати природний ресурс, який допомагав їй протягом цього проміжку часу залишатися в зоні стійкості або повертатися до неї.
3. Обговоріть кожний із написів на долонці. Запитайте, які емоції i тілесні відчуття були в дитини під час виконання вправи.

Батьківський моніторинг ]

«»Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

Чи вдалося Вам досягти мети вправи (мету можна знайти в пункті «Навіщо я це роблю?»)?

Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 — зовсім не сподобалась, а 5 — дуже сподобалась).

## 5. ПРАКТИКУМ ВПРАВА «ЗЧИТУЄМО ЇЖУ»

Мета: Створити умови для формуванню вміння зчитувати сигнали свого тіла під час споживання їжі, тим самим розвивати культуру харчування

Навіщо це робити?

Вправа сприяє формуванню вміння зчитувати сигнали свого тіла під час споживання їжі, тим самим розвиває культуру харчування i вміння відчувати, які тілесні відчуття й емоції викликає та чи та їжа. Матеріали : кілька цукерок або шматочків фруктів.

Що потрібно робити?

1. Роздайте собі й дитині по цукерці або шматочку фрукта.
2. Візьміть цукерку або шматок фрукта в руки. Зверніть увагу на поверхню, яка вона: гладенька, шершава, подряпана, м'яка? Опишіть одне одному відчуття, які виникають на рівні тіла, коли Ви тримаєте цукерку або фрукт у руках.
3. Що Ви відчуваєте усередині чи як уявляєте себе всередині, коли дивитесь на цукерку або фрукт? Опишіть разом із дитиною.
4. Тепер, якщо можете, понюхайте свій шматок. Який він на запах: кислий, солодкий, ароматний? Опишіть одне одному запах
5. А тепер те, на що всі так чекали (якщо хочете, звісно): відкусіть цукерку або шматок фрукта. Які вони на смак: соковиті, смачні, солодкі, кислі? Що відбувається у вас усередині? Опишіть ці відчуття одне одному

#### Батьківський моніторинг

Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

Чи вдалося Вам досягти мети вправи (мету можна знайти в пункті «Навіщо я це роблю?»)? Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 — зовсім не сподобалась, а 5 — дуже сподобалась).

#### 6. ВПРАВА «ПРОГУЛЯНКА З ВІДЧУТТЯМИ

Мета: сприяти розвитку вміння відчувати телесні відчуття.

Навіщо це робити?

Вправа сприяє формуванню вміння зчитувати сигнали свого тіла під час взаємодії з різними предметами, тобто вміння відчувати, які тілесні відчуття й емоції викликає навколишній світ

Що потрібно робити?

1. Для початку складіть разом із дитиною список слів, які позначають різні самовідчуття. Наприклад, ви йдете їсти морозиво. А морозиво може бути солодким, кислим, холодним тощо.
2. Пройдіться своїм домом чи квартирою і робіть зупинки біля різних предметів. По черзі описуйте, що Ви відчуваєте, використовуючи слова зі свого списку.
3. У процесі прогулянки додавайте до списку нові слова на позначення відчуттів.

4. Спробуйте усвідомити, які відчуття маєте всередині, опишіть ці відчуття відповідними словами. Наприклад, якщо Ви розрізаєте й куштуєте лимон, то він солодкий, кислий, соковитий, липкий... Це приємно, неприємно чи нейтрально? Коли торкаєтеся прохолодної плитки у ванній, вона гладка, ребриста, шершава, холодна? Це приємно, неприємно чи нейтрально?

5. Якщо важко скласти список слів на позначення чуттів, нижче є список ідей, яким можна скористатися далі (див. додаток 3 на ст. 22)

## 7. ПРАКТИКУМ ВПРАВА «ЗАЗЕМЛЯЄМОСЯ ЯК ДЕРЕВО»

Мета: Створення умов для ознайомлення членів родини з релаксаційною технікою, яку вони зможуть використовувати будь-де, щоб повернутися із зони пригніченості чи збудженості до зони стійкості, подолати стрес.

Навіщо це робити?

Вправа знайомить членів родини з релаксаційною технікою, яку вони зможуть використовувати будь-де, щоб повернутися із зони пригніченості чи збудженості до зони стійкості, подолати стрес. Що потрібно робити?

1. Запросіть сім'ю встати або сісти й уявити, що кожен і кожна — це дерево з корінням, яким вони міцно тримаються за землю.

2. Виконання вправи супроводжуйте неквапливим спокійним промовлянням тексту: «Уявіть, що Ви — Ваше улюблене дерево. Уявіть це дерево. Яке воно? Це висока ялина чи сосна? Це вишня в цвіті? Це фруктове дерево із соковитими персиками? Чи це дерево, яке Ви придумали собі самі і яке ніхто, крім Вас, ніколи не бачив? Ви високе дерево чи приземисте? А стовбур у Вас товстий чи тонкий? Уявіть своє дерево і зверніть увагу на внутрішні відчуття, коли Ви перетворюєтеся на нього. Уявіть, що Ваше тіло стає вашим улюбленим деревом. Зверніть увагу на те, де Вам хочеться тримати руки — у повітрі чи уздовж тіла. Зверніть увагу на стовбур свого дерева і як він приєднується до Ваших ступень. Зверніть увагу на те, як Ваші ступні торкаються землі. Можете уявити коріння свого дерева, яке виходить із ступень і йде в землю. Якщо хочете, можете повільно порухати руками в повітрі, доки Ваше коріння міцно тримає Вас на землі. Зверніть увагу, як Ви відчуваєтеся всередині, коли стали своїм улюбленим деревом. Чи є у Вас усередині місця, де Ви відчуваєтеся сильними, щасливими, добрими? Може, якісь інші відчуття, пов'язані з емоціями або мисленням? Зосередьте увагу на тій частині свого дерева, яка Вам подобається найбільше, і постежте за відчуттями».

3. Попросіть кожного й кожна з родини поділитися тим, на що вони найбільше звернули увагу, коли створювали своє дерево й зчитували свої відчуття, думки й емоції.

Батьківський моніторинг

Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

Чи вдалося Вам досягти мети вправи (мету можна знайти в пункті «Навіщо я це роблю?»)? Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 — зовсім не сподобалась, а 5 — дуже сподобалась).

## 8. ВПРАВА «ДЕРЕВО СИЛИ»

Мета: Створити умови для ознайомлення дитини з релаксаційною технікою, яку вона зможе використовувати, для запобігання стресу

Навіщо це робити?

Вправа знайомить дитину з релаксаційною технікою, яку вона зможе використовувати, коли перебуває в осередку природи, щоб повернутися із зони пригніченості чи збудженості до зони стійкості, запобігти стресу

Що потрібно робити?

Запросіть дитину на прогулянку парком чи сквером. Попросіть дитину підійти до одного з дерев, які тут ростуть, прихилитися до нього спиною, розслабити плечі, заплющити очі й звернути увагу на свої відчуття. Запитайте: Чи відчуваєш ти себе в безпеці, більш розслабленим? Чи відчуваєш ти контакт зі своїм тілом? Опиши свої тілесні відчуття. Які емоції ти зараз відчуваєш?

Батьківський моніторинг

Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

Чи вдалося Вам досягти мети вправи (мету можна знайти в пункті «Навіщо я це роблю?»)? Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 — зовсім не сподобалась, а 5 — дуже сподобалась).

## 9. ВПРАВА «ЗАЗЕМЛЕННЯ В КИШЕНІ»

Мета: Створити умови ознайомлення дитини з релаксаційною технікою подолання стресу.

Навіщо це робити?

Вправа знайомить дитину з релаксаційною технікою, яку вона зможе використовувати будь-де, щоб повернутися із зони пригніченості чи збудженості до зони стійкості, подолати стрес.

Що потрібно робити?

1. Допоможіть дитині знайти певний предмет, який притягує її, який вона зможе вважати своїм талісманом. Це може бути щось на зразок гладкого камінця або маленької статуетки чи щось, що пов'язано в неї з хорошими спогадами.

2. Поясніть дитині, що цей предмет-талісман варто носити із собою в легкодоступному місці, наприклад, у кишені кофти чи портфеля, і діставати тоді, коли потрібно заземлитися, тобто заспокоїтися, досягти зони стійкості.

3. Розкажіть дитині, що недостатньо просто тримати цей предмет у руці. Потрібно подумки описувати кожну його деталь, торкаючись до нього рукою і відзначаючи всі відчуття від цього дотику.

4. Зверніть увагу дитини на те, що під час або після прощупування цього предмета варто спробувати розпізнати свої тілесні відчуття й емоції.

Батьківський моніторинг

Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

Чи вдалося Вам досягти мети вправи (мету можна знайти в пункті «Навіщо я це роблю?»)? Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 — зовсім не сподобалась, а 5 — дуже сподобалась).

## 10. ПРАКТИКУМ ВПРАВА «НАВИЧКИ “МИТТЄВОЇ ДОПОМОГИ!”»

Мета : створити умови для ознайомлення дитинни зі стратегіями «Миттєвої допомоги!» вситуаціях викликів .

Навіщо це робити?

Вправа допоможе ознайомити дитинну зі стратегіями «Миттєвої допомоги!», обрати для себе три найкращі й продумати ситуації, у яких ці техніки можна буде використати.

Що потрібно робити?

1. Намалуйте або напишіть 10 стратегій «Миттєвої допомоги!» на 10 аркушах паперу, по одній на аркуші. Розташуйте аркуші в приміщенні, де перебуваєте.

2. Обійдіть із дитиною приміщення, затримайтеся біля кожної стратегії і запропонуйте дитині спробувати її.

3. Запитайте: Що відбувається в тілі, коли ти виконуєш цю стратегію? Який характер твоїх відчуттів: вони приємні, неприємні чи нейтральні?

4. Запропонуйте дитині визначитися, які три стратегії «Миттєвої допомоги!» їй сподобалися найбільше. Обговоріть життєві ситуації, у яких обрані стратегії можуть знадобитися.

5. Запитайте в дитини, як їй нагадувати про улюблені стратегії, коли її викидатиме із зони стійкості (наприклад, під час спортивної гри, коли хтось поводить себе грубо або рефері погано судить; перед контрольною зі складного предмета; коли друг, подруга, брат або сестра кажуть щось образливе тощо)

Батьківський моніторинг

Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

Чи вдалося Вам досягти мети вправи (мету можна знайти в пункті «Навіщо я це роблю?»)? Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 — зовсім не сподобалась, а 5 — дуже сподобалась).

#### 11. ВПРАВА «КАРТКИ “МИТТЄВА ДОПОМОГА”»

Мета: У процесі вправи будуть створені картки, що нагадуватимуть дітям стратегії «Миттєвої допомоги!», які можна зберігати під рукою як інструменти стійкості.

Навіщо це робити?

У процесі вправи будуть створені картки, що нагадуватимуть дітям стратегії «Миттєвої допомоги!», які можна зберігати під рукою як інструменти стійкості.

Матеріали.

пастелі, фломастери або кольорові олівці, картки 7 × 13 см або картон.

Що потрібно робити?

1. Поріжте картон на картки розміром приблизно 7 × 13 см або використайте готові картки.

2. Сядьте всією сім'єю та зобразіть навички «Миттєвої допомоги!» по одній на кожній картці з використанням кольорових олівців, пастелей чи фломастерів. Це не мусять бути реалістичні малюнки. Можна зобразити їх символами, фігурами або кольором.

3. Кутики цих карток пробийте дироколом і протягніть крізь отвори стрічку або ланцюжок, щоб картки не загубилися, а сім'я могла користуватися ними за потреби.

Батьківський моніторинг

Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

Чи вдалося Вам досягти мети вправи (мету можна знайти в пункті «Навіщо я це роблю?»)? Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 — зовсім не сподобалась, а 5 — дуже сподобалась).

## 12. ВПРАВА «ДІЛЮСЯ ДОСВІДОМ»

Мета: створити умови для налагодження довірливих взаємин з дитиною, ознайомивши її з технікою миттєвого перезавантаження .

Навіщо це робити?

Вправа допоможе налагодити довірливі взаємини з дитиною, ознайомити її з технікою миттєвого перезавантаження й продумати ситуації, у яких цю техніку можна буде використати.

Що потрібно робити?

Розкажіть дитині історію про певний ритуал, який допомагав Вам швидко подолати стрес і повернутися до зони «все гаразд». Обговоріть, у яких ситуаціях цей ритуал може допомогти дитині.

Батьківський моніторинг

Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

Чи вдалося Вам досягти мети вправи (мету можна знайти в пункті «Навіщо я це роблю?»)? Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 — зовсім не сподобалась, а 5 — дуже сподобалась

## 13. ВПРАВА «УЯВНИЙ ПЕРСОНАЖ»

Мета: сприяти закріпленню релаксаційної техніки «Миттєвої допомоги» для уявного персонажа, дитині..

Навіщо це робити?

Вправа допоможе дитині вигадати техніку «Миттєвої допомоги» для уявного персонажа, але по суті ця техніка буде дієвою для самої дитини. Створення коміксу на основі вигаданої історії допоможе краще осмислити вигадану техніку і є релаксаційним прийомом.

Матеріали: фломастери або кольорові олівці, аркуш паперу

Що потрібно робити?



1. Попросіть дитину придумати історію про хлопчика, дівчинку або певного казкового персонажа, який знайшов свій спосіб виходити зі стресової ситуації.

2. Запропонуйте створити невеличкий комікс про вигаданого персонажа, де він опинився в ситуації, що «викинула» його із зони стійкості, і як він подолав цей некомфортний стан.

Батьківський моніторинг

Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

Чи вдалося Вам досягти мети вправи (мету можна знайти в пункті «Навіщо я це роблю?»)? Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 — зовсім не сподобалась, а 5 — дуже сподобалась

#### 14. ВПРАВА «ЖЕСТ САМОЗАСПОКОЄННЯ»

Мета : Створити умови для закріплення навички заспокоюватися на основі жестів і рухів.

Навіщо це робити?

Вправа нагадає дитині про її жести або рухи, які допомагають їй заспокоїтися.

Що потрібно робити?

1. Запропонуйте дитині пригадати жест, який її заспокоює. Якщо їй нічого не спадає на думку, розкажіть їй про свої спостереження щодо її жестів або рухів, які допомагають їй заспокоїтися.

2. Запитайте інших членів своєї родини, чи не помічали вони за дитиною жестів або рухів, які допомагають їй заспокоїтися.

3. Запитайте дитину, чи може вона подумки пригадати власний жест або рух, який її заспокоює.

4. Попросіть дитину на рахунок «три» (один, два, три) свідомо зробити цей жест.

5. Запитайте, що відбувається в неї всередині, коли вона здійснює цей рух або жест.

Батьківський моніторинг

Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

Чи вдалося Вам досягти мети вправи (мету можна знайти в пункті «Навіщо я це роблю?»)? Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 — зовсім не сподобалась, а 5 — дуже сподобалась.

### 15. ВПРАВА «ЖЕСТ РАДОСТІ»

Мета : сприяти засвоєнню заспокійливих жестів, які допомагають повернутися в зону «все гаразд».

Навіщо це робити?

Вправа продемонструє членам родини, що здійснення заспокійливих жестів допомагає повернутися в зону «все гаразд».

Що потрібно робити?

1. Запропонуйте дитині пригадати жест, який її заспокоює. Можете запропонувати іншим членам родини приєднатися до вправи й теж пригадати такий жест.

2. На рахунок «три» (один, два, три) свідомо зробіть свій рух чи жест радості. Можете супроводжувати його вигуком чи звуком.

3. Запитайте, що відбувається у дитини всередині?

4. Під час спільного перегляду сімейних телепрограм або розглядання книжки з ілюстраціями запропонуйте дитині простежити за жестами й рухами персонажів. Обговоріть із нею, чи є ці жести, на її думку, приємними, неприємними або нейтральними. Запитайте у дитини, що переживає герой або героїня всередині, коли робить цей рух або жест?

Батьківський моніторинг

Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

Чи вдалося Вам досягти мети вправи (мету можна знайти в пункті «Навіщо я це роблю?»)? Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 — зовсім не сподобалась, а 5 — дуже сподобалась.

### 16. ВПРАВА «ОБМІН ЖЕСТАМИ»

Мета: Створити умови для розуміння дитиною необхідності застосування що заспокійливих жестів , які кожна людина обирає для себе і це - нормально.

Навіщо це робити?

Вправа продемонструє дитині, що заспокійливих жестів є багато, і кожна людина обирає для себе той, який їй більше до вподоби, а також допоможе зрозуміти, що самозаспокійливі жести — це нормально.

Що потрібно робити?

1. Пр продемонструйте дитині жест або жести, які вас заспокоюють.
2. Попросіть дитину пригадати й показати власні жести або рухи, які заспокоюють її.
3. Запитайте в дитини: Як часто ти робиш цей жест/ці жести? Які тілесні відчуття виникають, коли ти здійснюєш цей рух або жест/ці рухи або жести? Які ти відчуваєш емоції?
4. Попросіть разом із дитиною інших членів родини показати, якими заспокійливими жестами користуються вони.

Батьківський моніторинг

Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

Чи вдалося Вам досягти мети вправи (мету можна знайти в пункті «Навіщо я це роблю?»)? Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 — зовсім не сподобалась, а 5 — дуже сподобалась.

## 17. ВПРАВА «ЗАПАМ'ЯТАТИ, ЩОБ ПІДБАДЬОРЮВАТИ»

Мета: Сприяти виявленню притаманних дитині жестів радості для використання їх для її підбадьорювання, коли вона пригнічена чи засмучена.

Навіщо це робити?

Вправа допоможе виявити, які жести радості притаманні дитині для того, щоб використовувати їх для її підбадьорювання, коли вона пригнічена чи засмучена.

Що потрібно робити?

Зробіть дитині несподіваний подарунок і простежте за її жестами. Ці жести властиві дитині в мить, коли вона відчуває радість. Запитайте в дитини, що вона відчувала, коли отримала подарунок. Запам'ятайте ці жести. Якщо Ви побачите, що дитина засмучена або в стресі, повторіть один із її жестів радості, це допоможе перевести дитину в зону «все гаразд».

Батьківський моніторинг

Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

Чи вдалося Вам досягти мети вправи (мету можна знайти в пункті «Навіщо я це роблю?»)? Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 — зовсім не сподобалась, а 5 — дуже сподобалась.

### 18. ПРАКТИКУМ ВПРАВА «ВІДТОЧУЄМО ТЕХНІКУ»

Мета: створити умови для відпрацювання вміння застосовувати комплексну техніку «Змістити й зафіксувати» для вироблення навички швидкого подолання некомфортного стану.

Навіщо це робити?

Виконавши вправу, дитина навчиться застосовувати комплексну техніку «Змістити й зафіксувати» для того, щоб виробити навичку швидкого подолання некомфортного стану.

Що потрібно робити?

1. Попросіть дитину пригадати щось не надто неприємне, що стається з нею щодня.

2. У процесі пригадування дитина може помітити неприємні відчуття в тілі. Якщо це станеться, запропонуйте їй швидко перемкнутися на одну зі стратегій «Миттєвої допомоги!» і простежити, чи щось зміниться.

3. Запропонуйте дитині переключити увагу на якесь приємне чи нейтральне відчуття.

жестів радості, це допоможе перевести дитину в зону «все гаразд».

Батьківський моніторинг

Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

Чи вдалося Вам досягти мети вправи (мету можна знайти в пункті «Навіщо я це роблю?»)? Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 — зовсім не сподобалась, а 5 — дуже сподобалась.

### 19. ВПРАВА «СИТУАЦІЯ З РІЗНИХ ПОГЛЯДІВ»

Мета: Створити умови для розвитку вміння виявляти і порівнювати почуття, думки та відчуття, які можуть виникати в одній і тій самій ситуації.

Навіщо це робити?

Вправа допоможе Вам і Вашій дитині виявити й порівняти почуття, думки та відчуття, які можуть виникати у вас в одній і тій самій ситуації.

Що потрібно робити?

1. Придумайте й запишіть ситуацію, яка може викинути в зону збудженості або пригніченості як Вас, так і Вашу дитину

Батьківський моніторинг

Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

Чи вдалося Вам досягти мети вправи (мету можна знайти в пункті «Навіщо я це роблю?»)? Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 — зовсім не сподобалась, а 5 — дуже сподобалась.

## 20 . ВПРАВА «ПОМІЧНИКИ В ПОДОЛАННІ СТРЕСУ»

Мета: допомогти дитині визначити для себе кілька технік, які стануть їй у пригоді для повернення себе до зони «все гаразд».

Навіщо це робити?

Вправа допоможе дитині визначити для себе кілька технік, які стануть їй у пригоді для повернення себе до зони «все гаразд». Для Вас ця вправа — індикатор того, наскільки добре Ви знаєте свою дитину

Що потрібно робити?

1. Запишіть у додатку 6 певний природний ресурс, техніку заземлення, жест, техніку «Миттєвої допомоги», які, на Вашу думку, допоможуть Вашій дитині в ситуації, коли вона потрапить в зону збудженості або пригніченості. 2. Попросіть дитину записати у додатку 7 певний природний ресурс, техніку заземлення, жест, техніку «Миттєвої допомоги», які допоможуть їй у ситуації, коли вона потрапить в зону збудженості або пригніченості. 3. Порівняйте заповнені вами таблиці. Обговоріть ті пункти, які відрізняються. Запитайте: Чи доводилося тобі використовувати якісь із технік, що допомагають повернутися до зони стійкості? Як часто? Яку техніку

Батьківський моніторинг

Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

Чи вдалося Вам досягти мети вправи (мету можна знайти в пункті «Навіщо я це роблю?»)? Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 — зовсім не сподобалась, а 5 — дуже сподобалась.

Очікуваними результатами програми є:

- Формування батьківської компетентності щодо сприяння розвитку соціально-емоційних навичок на основі практик СЕЕН;
- Створення умов для формування резильєнтності у прийомній дитині і батьків на основі практичного застосування інноваційних практик СЕЕН;
- Діти мають міцніше здоров'я і вищу успішність; краще комунікують з однолітками; мають менше проблем із поведінкою та менш схильні до насильства; вміють швидко себе заспокоювати, потрапляючи в скрутну ситуацію, приходять в норму й продовжують продуктивну діяльність; розуміють гострі соціальні проблеми й намагаються допомогти в їх вирішенні.
- Наявність в програмі щоденника батьківських спостережень — допомагає здійснювати рефлексію після кожної опрацьованої справи та сприяє розвитку рефлексивних вмінь.
- Батьки або особи, які їх замінюють, що практикують методіку емоційного та соціального виховання, мають надзвичайно позитивний вплив на розвиток емоційного інтелекту своїх дітей. Якщо батьківство навчає дітей розуміти свої почуття й намагається допомогти їм вирішити проблеми, діти мають кращу успішність, легше налагоджують взаємини з іншими людьми.
- Відчутне зростання близькості і взаємоповаги між членами родини допомагає легше переносити проблеми й долати стрес, тим самим досягати відчуття стабільності й рівноваги.
- *Діти використовують ці навички щодня. Вони навчилися регулювати свій рівень стресу.*
- *Дуже важливий момент – це довіра, яка вибудовується між дітьми та батьками завдяки цій програмі*
- *Це – найвищий рівень емпатії, коли ми намагаємося не тільки присісти поруч із людиною і зрозуміти її на раціональному рівні, а хочемо допомогти людині подолати якісь виклики чи проблеми в житті”*
- *Накопичуються нові гнучкі навички і відбувається творча самореалізація.*
- Найважливішою частиною є процес, а не кінцева мета . Цей процес вибудовано таким чином, щоб поступово нарощувати навички системного мислення і при цьому не забувати про доброту й співпереживання усіх залучених сторін, ставити і досягати власні цілі.
- Створення безпечного резильєнтного середовища прийомної сім'ї для дітей – сиріт , дає їм змогу впоратися з почуттями, стресом , співпереживати , мати розвинену емпатію, емоційний інтелект та долати виклики жорстокої війни.

Замість висновку

Наостанок маємо одне інтерв'ю, що вражає до щемо в серці, водночас, викликає захоплення. Його дала Олена Кондратенко з гімназії № 31 гуманітарно-естетичного профілю, що в Чернігові. Ці слова не залишають і сліду від байдужості.

*«Під час військових дій на території мого міста мені та моїм сусідам дуже допомагали практики СЕЕН. Серед моїх сусідів були різні люди: від малих дітей до людей похилого віку. Усі абсолютно по-різному сприймали реалії життя: обстріли, звуки літаків, що наближались, вибухи. Усе це ми постійно чули, а у вечірній час та вночі бачили спалахи. У людей спостерігалися панічні атаки, серцеві напади, страх перебування на вулиці. Щоб подолати свої страхи та опанувати свій стан, я запропонувала Стратегії миттєвої допомоги. Ми рахували дошки на паркані, вчилися дихати повільно, пили воду, спостерігали навколо, як прокидається земля навесні, адже був березень, і кожного дня до своїх спостережень додавали три нові ознаки весни. Торкалися різних предметів: капот машини, стовбур дерева, бетонний паркан, дослухаючись до відчуттів у руці та у всьому тілі. Ми проводили практику «Заземлення» для того, щоб опанувати тремтіння в тілі та вирівняти свої дихання й серцебиття. Перші три дні на мене дивилися скося, але потім усім сподобалося. Мої сусіди говорили, що ці практики допомагали їм, зокрема в час нічних обстрілів. Та найбільше сподобалася практика на ресурсність, адже думками ми поверталися в мирне життя й ці спогади допомагали розслабитися, налаштуватися на буденні справи або заснути хоча б на якийсь час уночі. Упевнено можу сказати, що практики СЕЕН дієві, особливо в стресовій ситуації», — поділилася з нами пані Олена.*

Список літератури:

1. SEE Learning Official Website. URL: <https://cutt.ly/yWsQ7Zu>.
2. Вебсторінка СЕЕН в Укра їні. URL: <https://cutt.ly/ZWsRm7t>.
3. СЕЕН-путівник. Соціально-емоці йне та етичне навчання: освітня програма / голов. ред. О. Елькін. Харків: Дім реклами, 2021. 148 с. URL: <https://cutt.ly/DWsWqZH>.
4. SEE 101: Orientation. URL: <https://cutt.ly/ib97o78>.
5. Вибрані матеріали міжнародно ї програми з формуван - ня м'яких навичок СЕЕН / за заг. редакцією О. Елькіна, О. Масалітіно ї, Я. Фюрста. Харків: Дім реклами, 2019. 60 с. URL: <http://bit.ly/seelukraine>.
6. Соціально-емоційне та етичне навчання (СЕЕН). Газета «Сучасна школа Укра їни». 2020. № 11—12. 96 с. 7. Відео про СЕЕН. URL: <http://bit.ly/videosseelukraine>. 8. Навчання в умовах COVID-19: які практики

пропонує програма соціально-емоційного та етичного навчання. URL: <http://bit.ly/covid19seelukraine>.

9. Trauma Resource Institute. URL: <https://cutt.ly/LWa9Rwg>

10. Блог «5 хвилин на СЕЕН» на порталі «Нова українська школа». URL: <http://bit.ly/blogseelukraine>.

11. The community resiliency model. Family resiliency program. Activity booklet. Trauma Resource Institute. 2020. 23 p.

12. The community resiliency model. Family resiliency program toolbox. Trauma Resource Institute. 2020. 18 p.

13. The SEE Learning Companion. Social, emotional & ethical learning. Educating the Heart and Mind: Emory University. 2019. 116 p.

14. Готтман Дж., Деклер Дж. Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей / пер. с англ. Г. Федотовой. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. 216 с.

15. Заземлення: що це таке і як це може стати запорукою сталого психічного стану і впевненості. URL: <https://goo.su/4viz>.

16. Що таке емоційний інтелект, ненасильницьке спілкування та як мирно розв'язувати конфлікти. URL: <https://goo.su/4Vs5>.

17. Що таке програма соціально-емоційного та етичного навчання і як вона працює. URL: <https://goo.su/4vhl>.

18. Я (практикую) СЕЕН. Посібник для створення професійної спільноти: навч.-метод. посібник / О. Дегтярєва, Т. Дрожжина, Г. Калужна та ін.; за заг. ред. О. Елькіна, О. Масалітіної, О. Марущенка. Київ: Видавнича група «Шкільний світ», 2021. 48 с.

19. World Happiness Report. URL: <https://cutt.ly/cWsWrXQ>

20. *Інтернет-джерела:*

- сторінка СЕЕН від ГО «ЕдКемп Україна»;
- блог СЕЕН на порталі НУШ, зокрема, публікації «Що таке програма соціально-емоційного та етичного навчання і як вона працює», «Як три школи пілотують програму соціально-емоційного та етичного навчання»;

21. *Відео-джерела:*

- «Що таке соціально-емоційне та етичне навчання?»;
- «Соціально-емоційне та етичне навчання: навчання, що допомагає почуватися впевнено та щасливо»;
- «Соціально-емоційне та етичне навчання: впроваджуємо в Україні»;



- «Соціально-емоційне навчання 2.0. Освітня програма для навчання серця й розуму»,
- «Деніел Гоулман про СЕЕН»,
- «10 найважливіших відеоцитат діалогу з Далай-ламою XIV»,
- «Райдер Делалое. Плекання радості через програму СЕЕН»,
- «Як впроваджуємо СЕЕН. Ялосовецький ЗЗСО»;
- Національний EdCamp для радості «Тримай п'ять, освіто!», 2021;

*22. Друковані видання:*

- Д. Гоулман. Емоційний інтелект;
- Далай-лама, Десмонд Туту, Дуглас Абрамс. Книга радості: вічне щастя в мінливому світі;
- СЕЕН-Путівник
- Навчальні програми (одна на вибір):  
Рання початкова школа  
Початкова школа  
Середня школа
- Можливості для реалізації СЕН в рамках реформи «НУШ». Аналітичний огляд