**Комунальна установа «Міський методичний кабінет»**

**Центр практичної психології та соціальної роботи**

**ТВОРЧА ГРУПА ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ,**

**СОЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ**

**ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ТА СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

***Практичний порадник***

 ***«Методи корекції афективних станів дітей»***

 ***(агресивність, гіперактивність, тривожність, імпульсивність)***

 **ВІННИЦЯ**

**2019-2020**

**УПОРЯДНИКИ:**

Воловодівська Ж.О., керівник Центру практичної психології та соціальної роботи комунальної установи «Міський методичний кабінет»

Докійчук Т.В., методист з практичної психології та соціальної роботи

Шведова Т.І., практичний психолог КЗ «ЗОШ I-III ступенів №4

ім. Д.І .Менделєєва ВМР»

Гончаренко С.В., практичний психолог КЗ "НВК: ЗОШ І-ІІ ст. - ліцей №7 ВМР"

Дон Н.О., соціальний педагог КЗ «ЗОШ І-ІІІ ступенів № 31 ВМР»

Мартинюк І.В., соціальний педагог КЗ" ЗОШ І-ІІІ ст. №13 ВМР"

Сімонова Л.А., практичний психолог КЗ "ЗОШ І-ІІІ ст. №12 ВМР"

Слободянюк О.І., практичний психолог КЗ «ДНЗ №24 ВМР»

Тимовська А.В., практичний психолог КЗ «ДНЗ №5 ВМР»

Федорова Ю.М., практичний психолог, соціальний педагог КЗ "СЗОШ І ст. з поглибленим вивченням іноземних мов №25 ВМР"

Фурман В.В., практичний психолог КЗ" ЗОШ І-ІІІ ст. №14 ВМР"

Хоронжук Т.С., практичний психолог КЗ «ДНЗ № 38 ВМР»

**Зміст**

[Вступ…………………………………………………………………………....4](#_Toc7080491)

Стратегії корекції гіперактивності…………………………………………………………….…5

Ігри та вправи з корекціїгіперактивності у дітей дошкільного віку .............8

Вправи з корекції гіперактивності в учнів початкової школи………….16

Агресивна поведінка у дітей. Напрями роботи з агресивними дітьми…..17

Ігри та вправи з корекції агресивної поведінки дошкільнят…………..….18

Ігри та вправи щодо профілактики агресії у підлітків……………………..20

Вправи та ігри з корекції тривоги у підлітків……………………………....25

Вправи з корекції стану тривожності у старшокласників………………..28

Список використаних джерел………………………………………………32

Додатки………………………………………………………………………35.

**Вступ**

Сучасне реформування освіти передбачає повноцінний інтелектуально-духовний розвиток і всебічну творчу самореалізацію кожної особистості. Зашкодити повноцінному розвитку дитини можуть порушення поведінки, які проявляються вже у дошкільному віці. Емоційні розлади є основою психологічних труднощів, які призводять до виникнення афективних станів, сприяють закріпленню негативних форм поведінки і впливають на індивідуальний розвиток дитини.У цей період розвитку, коли процес формування особистості тільки починається, порушення поведінки ще нестійкі, їх можна подолати. Тому здійснення профілактики і корекція порушень поведінки є актуальними завданнями практичних психологів.

Практика показує, що педагоги частіше за все звертаються до психолога з питань, які пов’язані з емоційними, особистісними порушеннями у психіці учнів. Звідси й труднощі, що виникають у школярів під час засвоєння навчальної програми з окремих дисциплін; їх конфліктність із однолітками і викладачами; неефективність особистого педагогічного впливу на таких дітей. У психолого-педагогічній літературі виявлені групи учнів, під час роботи з якими найчастіше виникають труднощі: гіперактивні діти (23%), невстигаючі діти й діти з недостатньою мотивацією навчання (20%), агресивні діти (14%), діти з низькою адаптованістю (12%), діти з неадекватною самооцінкою (9%), тривожні діти (8%), діти з пасивною поведінкою та діти, що мають проблеми в комунікативній сфері (7%), обдаровані діти (5%), ліворукі діти (2%). Можна припустити, що кожна група дітей має певні особливості, як позитивні, так і негативні. На позитивні характеристики психологові й педагогові необхідно спиратися в роботі, сприяти їх подальшому розвитку й удосконаленню. Негативні якості бажано нейтралізувати, не дати їм розвинутися далі.

В даному посібнику представлено психологічні методи, програми з допомогою яких можна корегувати поведінку гіперактивних, агресивних, тривожних та імпульсивних дітей дошкільного та шкільного віку.

**Стратегії корекції гіперактивності**

Синдром дефіциту уваги з гіперактивністю виявляється у підвищеній руховій активності, збудливості, труднощах концентрації та утриманні уваги, імпульсивності поведінки, проблемах у взаємостосунках з оточенням. Гіперактивність — це яскраво виражена перевага збудження над гальмуванням.

**Виділяють три основні форми синдрому дефіциту уваги з гіперактивністю:**

- (СДУГ/У) — синдром дефіциту уваги з гіперактивністю з перевагою порушень уваги;

- (СДУГ/Г) — синдром дефіциту уваги з гіперактивністю з перевагою гіперактивності та імпульсивності;

- (СДУГ7УГ) — синдром дефіциту уваги з гіперактивністю з однаковими виявами гіперактивності та порушень уваги.

Три основні проблеми при ГРДУ – це:

 - дефіцит уваги;

 - імпульсивність;

- надмірна моторна активність, рухливість.

У школі доречним є використання різних стратегій і методів корекції поведінки, таких як система заохочень, поведінкових контрактів тощо. Паралельно дитина може відвідувати корекційні групи в реабілітаційних установах. Дуже важливим є заохочення здорового спілкування та тренінг соціальних навичок.

**Зразки здорового спілкування та соціальних навичок, що мають виявлятися з боку вчителя та учнів і культивуватися в дитини з ГРДУ, це –**

1. Продуктивне спілкування та уміння будувати командні стосунки
2. Розвиток позитивної самооцінки, самоусвідомлення, емоційна компетентність, самоорганізація.
3. Уміння вирішувати проблеми й конфлікти, контроль агресіі.
4. Розвиток емпатії - розуміння інших.
5. Асертивність - уміння протистояти негативному тискові групи.

З метою комплексного впливу на дитину у школі вчитель повинен знаходитись у постійній співпраці з психологом, соціальним педагогом та батьками. Ефект можуть дати лише послідовні дії. Вчитель повинен пам'ятати, що найважливішим є створення моделі повноцінної соціальної взаємодії у межах дитячого колективу. Основними складовими такої взаємодії є:

1.Позитивний приклад із боку вчителя.

2.Заохочення зразків здорового спілкування поміж учнями.

3.Створення позитивних зразків командної співпраці між членами дитячого колективу.

Отже, програма з адаптації дитини включає в себе:

 • тісну співпрацю з батьками дитини;

 • залучення до співпраці шкільних психологів та соціальних педагогів;

• допомогу інших фахівців;

• обов'язковий розвиток соціальних навичок;

• позитивне налаштування дитячого колективу до потреб дитини з ГРДУ.

Допомога дитині з ГРДУ залежатиме від:

• різноманітності симптомів ГРДУ;

• функціонально - поведінкового оцінювання дитини;

 • наявності коморбідних (супутніх) розладів.

Загалом слід почати з оцінювання поведінки дитини - функціонально - поведінкового оцінювання (ФПО) та складання на його основі плану позитивного поведінкового втручання (ППВ). Ця техніка, що проводиться мультидисциплінарною командою шкільних фахівців із залученням батьків дитини, дозволяє оцінити особливості поведінки конкретної дитини за конкретних умов та визначитися з напрямками корекційної роботи. План позитивного поведінкового втручання може бути частиною індивідуальної програми розвитку дитини. Наступним, радше паралельним, кроком є проведення індивідуального оцінювання успішності даної дитини. За потреби, при порушенні інтелектуального розвитку дитини, може бути складено індивідуальний навчальний план. У більшості випадків достатньо незначної корекції змісту навчального матеріалу. Коли оцінювання завершене, доцільним є проведення консультацій між фахівцями школи, батьками. У складних випадках можуть бути залучені фахівці з медичних та реабілітаційних установ. Консультації можуть бути проведені у форматі круглого столу. Важливо проводити такого роду заходи у позитивному руслі, щоби батьки та дитина не відчували своєї меншовартості. Метою обговорень має бути бажання побачити дитину комплексно та узгодити ролі шкільного персоналу і батьків, визначитися з методами, які є пріоритетними у процесі допомоги дитині. Попередньо батьки і дитина можуть мати індивідуальні консультації з кожним із шкільних фахівців.

1.План досягнення бажаної поведінки, або поведінковий план. (Додаток 1) Учень визначає одну мету, над якою буде працювати день або тиждень. Наприклад, підготувати робоче місце, не битися, не залишати незавершене завдання (скажімо, з математики). Учень планує конкретні кроки, необхідні для досягнення мети. Психолог вранці швидко обговорює план із учнем та конкретні кроки з його реалізації. У кінці дня або тижня вони зустрічаються знову для підведення підсумків.

2.Щоденне звітування про шкільну поведінку за допомогою поведінкових карток. Це ефективний метод корекції поведінки, спрямований на комунікацію між учителем та батьками дитини для встановлення комплексного впливу на дитину з ГРДУ. У більшості випадків поведінкові картки включають в себе чітко визначену одну або більше поведінкову проблему, яка підлягає корекції. Вчитель відповідає за щоденний моніторинг та оцінювання успіхів у корекції поведінки; він відправляє батькам поведінкову картку кожного дня з учнем для ознайомлення. Батьки відповідають за щоденний перегляд картки та винагороду бажаної поведінки або застосування штрафних санкцій за небажану.

 3.Поведінковий контракт. (Додаток ) Один із найпоширеніших способів корекції поведінки, особливо у середньому та старшому шкільному віці. Поведінковий контракт становить собою дво- або тристоронню угоду, в якій окреслена роль кожного в досягненні кінцевої мети, тобто позитивної поведінки. Дорослі та дитина визначають разом одну або кілька цілей, над якими дитина погоджується працювати з метою покращення поведінки. Всі сторони узгоджують також винагороду, яка буде наслідком бажаної поведінки.

4.Використання системи жетонів Це ефективна система миттєвого підкріплення бажаної поведінки. Коли дитина отримує певну кількість жетонів, то може обміняти на певну винагороду (солодощі, іграшку або можливість провести час у бажаний спосіб, наприклад, зіграти у футбол тощо). Як жетони можуть бути використані маленькі іграшки, картки, наклейки, календарики, камінці та ін. Добре використовувати цю систему для цілого класу, коли всі учні заробляють винагороду. Це сприяє соціалізації дітей, кращому інтегруванню їх у середовище однолітків. Цей метод добре підходить для використання в молодшій школі або дитячому садку. 5.Використання системи пенальті. Система пенальті або штрафів є також досить ефективним методом поведінкової корекції вдома і в класі. Може використовуватись у поєднанні зі системою жетонів. Цей метод фокусується на неприйнятній поведінці учнів, на відміну від методів, описаних вище. Дитина з ГРДУ отримує винагороду швидше за зменшення кількості проявів неприйнятної поведінки, ніж за демонстрацію прийнятної

**Ігри та вправи з корекції гіперактивності у дітей дошкільного віку**

*Програма*

*корекції поведінки дітей, що мають складності у спілкуванні,*

*а саме: агресивність, образливість, сором’язливість, демонстративність та ін.*

Головна мета програми полягає у формуванні спільності з іншими та можливості бачити в однолітках друзів та партнерів. Почуття спільності та здатність побачити іншого (а не себе в ньому) є тим фундаментом, на якому будується гуманне ставлення до людей. Саме це ставлення породжує співчуття, співпереживання, прихильність.

Програма складається із системи ігор для дітей від 4-х років. Головним завданням програми є залучення уваги дитини до іншого та до його різних проявів: зовнішності, настроїв, рухів, дій та вчинків. Запропоновані ігри допомагають дітям пережити почуття спільності один з одним, вчать помічати переживання однолітка, допомагають йому в ігровій і та реальній взаємодії.

Вимоги до кількості учасників: невелика група дітей (від 4 до 10 осіб). Бажано щоб не всі діти в групі були зі схожими труднощами, обов'язкова наявність в групі 4-5 комунікабельних, доброзичливих дітей.

Програма включає сім послідовних етапів, кожний з яких має певні цілі та завдання.

 Основним завданням першого етапу є відмова від мовленнєвих способів спілкування, настільки звичних для дітей, та перехід до жестових та мімічних засобів комунікації, які вимагають більшої уваги до інших.

На другому етапі увага до однолітка стає змістовним центром всіх ігор. Підлаштовуючись до іншого й уподібнюючись йому у своїх діях, діти вчяться помічати найдрібніші деталі рухів, міміки, інтонацій своїх ровесників.

На третьому етапі відпрацьовується здатність до узгодженості рухів, що вимагає орієнтації на дії партнерів та підстроювання до них.

Четвертий етап передбачає занурення дітей в загальні для всіх переживання — як радісні, так і тривожні. Створюване в іграх уявне відчуття загальної небезпеки об'єднує та пов'язує дітей.

На п'ятому етапі вводяться рольові ігри, в яких діти надають один одному допомогу та підтримку у складних ігрових ситуаціях.

На шостому етапі стає можливим вербальне вираження свого ставлення до однолітка, яке за правилами гри повинно мати виключно позитивний характер (компліменти, добрі побажання, підкреслення гарних рис іншого тощо).

І нарешті, на заключному, сьомому етапі проводяться ігри та заняття, у яких діти надають одне одному реальну допомогу в спільній діяльності.

Перейдемо до конкретного опису ігор кожного етапу.

ЕТАПИ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ

**1-й етап. Спілкування без слів**

Головною метою цього етапу є перехід до безпосереднього спілкування, що припускає відмову від звичних для дітей вербальних та предметних способів взаємодії.

Загальне правило для всіх ігор — заборона розмов між дітьми. Таким чином можна виключити виникнення сварок, суперечок, договорів і т. д. В кожній грі вводиться особливий умовний сигнал, яким учасники можуть обмінюватися при спілкуванні. В основному ці сигнали виражаються у фізичному контакті.

*Приклади ігор даного етапу:*

**«Хвилі»**

Дорослий збирає дітей навколо себе і каже: «У морі зазвичай бувають невеликі хвилі, і так приємно, коли вони ласкаво омивають тебе. Давайте зараз перетворимося в морські хвилі, будемо рухатися, як ніби ми хвилі, так само, як вони, шелестіти і дзюрчати, посміхатися, як хвилі, коли вони іскряться на сонці». Потім дорослий пропонує всім бажаючим по черзі скупатися в морі. Купається стає в центрі, «хвилі» оточують його і, погладжуючи, тихенько дзюрчать.

**«Добрі ельфи»**

Дорослий сідає на підлогу, збирає дітей навколо себе та розповідає казку: «Колись давним-давно люди не вміли спати. Вони працювали і вдень, і вночі і, звичайно ж, дуже втомлювалися. І тоді добрі ельфи вирішили їм допомогти. Коли наступала ніч, вони прилітали до людей, ніжно гладили їх, заспокоювали, ласкаво заколисували, надсилали їм добрі сни. І люди засипали. Вони знали, що їх сон — справа рук добрих ельфів, адже ельфи не вміють розмовляти людською мовою та були невидимі. Невже ви ніколи про це не чули? А адже вони прилітають до кожного з вас до сих пір та охороняють ваш сон. Давайте пограємо в добрих ельфів. Нехай ті, хто сидить праворуч від мене, будуть людьми, а ті, хто ліворуч, — ельфами. А потім ми поміняємося. Готові? Почали. Настала ніч, люди лягають спати, а добрі ельфи прилітають та заколисують їх». Діти-люди лежать на підлозі та сплять, діти-ельфи — підходять до кожного з них, ніжно гладять, тихо наспівують пісеньки, тріпають волосся та ін. Потім діти міняються ролями.

**2-й етап. Увага до іншого**

Метою другого етапу є формування здатності бачити однолітка, звертати на нього увагу та уподібнюватися йому. Багато з дітей настільки зосереджені на собі та своєму «Я», що інші діти стають лише фоном їх власного життя: їх цікавить не стільки одноліток сам по собі, скільки його ставлення до них.

Завдання даного етапу — відволікти дітей від такої фіксованості на власному «Я» і зосередженості на ставленні до себе ровесників та звернути їх увагу на однолітка самого по собі, поза контекстом їх взаємовідносин.

Для цього потрібно запропонувати дітям завдання, успішне виконання яких вимагає пильної уваги до інших дітей: їх дій, зовнішності, міміці, голосу, жестів тощо. В процесі ігор дитина повинна максимально зосередитись на однолітку. Всі ігри спрямовані на розвиток здатності побачити іншого, відчути єдності з ним.

*Приклади ігор даного етапу:*

**«Передай рух»**

Діти стають у коло та заплющують очі. Дорослий, перебуваючи в загальному колі, придумує якийсь рух (наприклад, причісується, миє руки, ловить метелика та ін.), потім будить свого сусіда та показує йому свій рух, той будить наступного та показує йому, і так — по колу, поки всі діти не прокинуться та не дійде черга до останнього. Гра продовжується до тих пір, поки всі бажаючі не загадають свій рух і не передадуть його по колу.

**«Передай настрій»**

Правила ті ж, що і в попередній грі, лише ведучий повинен придумати настрій (сумний, веселий, здивований та ін.). Коли діти передали його по колу, можна обговорити, який саме настрій був загаданий. Потім ведучим стає будь-який бажаючий. Якщо хтось із дітей хоче побувати ведучим, але не знає, який настрій загадати, дорослий може допомогти йому, підійшовши і підказавши йому на вушко якийсь настрій.

**«Тінь»**

Дорослий збирає дітей та нагадує їм: «Сьогодні давайте будемо тінями інших. Розділіться на пари (дорослий допомагає дітям розділитися на пари). Нехай один із вас буде людиною, а інший — його тінню. Потім ви змінитеся. Людина буде ходити по кімнаті та робити вигляд, ніби вона у лісі: збирає ягоди, гриби, ловить метеликів, — а тінь буде в точності повторювати його рухи». Дорослий просить будь - кого з дітей зобразити, ніби він збирає у кошик гриби, а сам йдучи за ним та в точності копіює всі його рухи. Потім пропонує дітям грати самостійно.

Тематика: прикрасити новорічну ялинку, сходити до магазину, прокинутися, умитися і зробити ранкову гімнастику та ін.

**3-й етап. Узгодженість дій**

Основне завдання третього етапу — навчити дитину узгоджувати власну поведінку із поведінкою інших дітей.

Правила ігор третього етапу задаються таким чином, що для досягнення певної мети діти повинні діяти з максимальною узгодженістю. Це вимагає від них, по-перше, великої уваги до однолітків і, по-друге, вміння діяти з урахуванням потреб, інтересів та поведінки інших дітей. Така узгодженість сприяє орієнтації на іншого, згуртованості дій та виникненню почуття спільності.

*Приклади ігор даного етапу:*

**«Стонога»**

Дорослий розсаджує дітей на підлозі та каже: «Уявляєте, як складно жити стонозі, адже у неї сто ніг! Завжди є небезпека заплутатися. Давайте пограємо в стоногу. Встаньте один за одним на колінка та покладіть руки на плечі сусіда. Готові? Тоді починаємо рухатися вперед. Спочатку повільно, щоб не заплутатися. А тепер — трохи швидше». Дорослий допомагає дітям побудуватися один за одним, направляє рух стоноги. Потім дорослий говорить: «Ох, як втомилася наша стонога, вона буквально падає від втоми». Діти, як і раніше, тримають сусідів за плечі, падають на килим.

**«Працюємо разом»**

Дорослий ділить групу на підгрупи по чотири дитини. Кожній з підгруп він дає завдання: вимити посуд, приготувати суп, посадити дерево та ін. Потім дорослий допомагає дітям розподілити обов'язки (наприклад, одна дитина копає яму, інший — опускає в яму дерево та розправляє коріння, третій закопує яму, четвертий — поливає дерево). Після цього протягом п'яти хвилин кожна група тренує свою сценку. Потім кожна з груп по черзі показує сценку іншим дітям, і ті повинні вгадати, що зображує група.

**«Сліпий та поводир»**

Дорослий допомагає дітям об’єднатися в пари. Одному з дітей дорослий зав'язує хусткою очі, він — сліпий, його партнер — поводир. Поводир повинен провести сліпого через різні перешкоди, які заздалегідь створені психологом зі стільців, столів, коробок та ін. Мета поводиря — провести свого сліпого товариша по кімнаті так, щоб він не впав. Після проходження маршруту діти міняються ролями. Дорослий разом з іншими дітьми стежить за ходом гри, допомагає, якщо виникають труднощі.

**«Лабіринт»**

Зі стільців, повернених один до одного спинками, дорослий розставляє на підлозі заплутаний лабіринт з вузькими проходами. Потім каже: «Зараз вам належить пройти весь лабіринт. Але це не простий лабіринт: його можна пройти удвох, тільки повернувшись обличчям одне до одного. Якщо ви хоч раз обернетеся або розчепите руки, двері зачиняться, і ви не зможете більше вибратися назовні». Діти діляться на пари, стають обличчям одне до одного, обіймаються і починають повільно проходити лабіринт. При цьому перша дитина йде спиною вперед, повернувшись обличчям до партнера. Після того як перша пара пройшла весь лабіринт, починає рух друга пара. Діти разом з дорослим стежать за ходом гри.

**4-й етап. Загальні переживання**

Четвертий етап складається із ігор, спрямованих на переживання загальних емоцій. Така спільність почуттів дозволяє відчути єдність з іншими, його близькість і навіть спорідненість. Все це руйнує відчуження, робить непотрібними захисні бар'єри та створює спільність між дітьми. На четвертому етапі така єдність переживань створюється спеціально. Спільне переживання будь-яких емоційних станів (як позитивних, так і негативних) об'єднує дітей, породжуючи почуття близькості, спільності та бажання підтримати один одного. Особливо гостро переживається почуття небезпеки та страху перед уявним ворогом. Саме такі переживання створюються у багатьох іграх цього етапу.

*Приклади ігор даного етапу:*

 **«Злий дракон»**

Для цієї гри необхідно принести у групу кілька великих картонних коробок, в яких могли б поміститися дві-три дитини. На початку гри дорослий пропонує дітям стати гномами, що живуть у маленьких будиночках. Коли діти займуть місця в будиночках-коробках, дорослий каже їм: «У нашій країні — велика біда. Кожну ніч прилітає величезний злий дракон, який забирає гномів в замок на горі, та що із ними трапляється далі, ніхто не знає. Існує єдиний спосіб врятуватися від дракона: коли на місто насуваються сутінки, гноми ховаються у свої будиночки, сидять там обнявшись та умовляють один одного не боятися, втішають, гладять один одного. Дракон не виносить ласкавих та добрих слів та, коли їх чує, намагається швидше пролетіти цей будинок та продовжити пошуки іншого, з якого такі слова не лунають. Отже, останні сонячні промені повільно гаснуть, на місто опускаються сутінки, та гноми поспішають сховатися у свої будиночки та міцніше обійнятися». Дорослий ходить між «домівок», зображуючи дракона, страхітливо виє, загрожує, зупиняючись біля кожного будиночка та заглядає всередину, та, переконується, що діти підтримують та втішають один одного, переходить до наступного

**«Шторм»**

Для гри необхідний великий шматок тканини, щоб їм можна було накрити дітей. Дорослий збирає дітей навколо себе та каже: «Біда тому кораблю, який опиниться у морі під час шторму, величезні хвилі загрожують перевернути його, а вітер жбурляє корабель із боку у бік. Зате хвилям у шторм — одне задоволення: вони граються, гудуть, змагаються між собою, хто вище підніметься. Давайте уявимо, що ви — хвилі. Ви можете радісно гудіти, зловісно шипіти, піднімати та опускати руки, повертатися в різні боки, мінятися місцями і т. д. Слідкуйте за тим, щоб ви залишалися під водою». Дорослий разом з дітьми забирається під шматок тканини, стрибає, шипить, гуде, махає руками.

**5-й етап. Взаємодопомога в грі**

На даному етапі стає можливим використання ігор, що вимагають від дітей взаємодопомоги, прояви співпереживання та співрадісті.

Але, використання подібних ігор без попередньої підготовки призводить до того, що мотивація допомоги іншим дітям носить не безкорисливий, а швидше прагматичний характер: допомагаю, тому що за це мене похвалить дорослий, або сказали, що потрібно допомагати. Для того, щоб діти справді хотіли допомогти оточуючим, необхідно попередньо створити у групі сприятливий клімат емоційної близькості.

Отже, на четвертому етапі діти переживали спільні почуття. Ігри п'ятого етапу вимагають від дітей співпереживання іншому, дають можливість допомогти та підтримати однолітка. Причому у деяких ситуаціях дитина може проявити допомогу не тільки в грі, але і у реальному житті.

*Приклади ігор даного етапу:*

**«Старенька бабуся»**

Дорослий ділить дітей на пари. Кожна пара складається з бабусі (дідуся) та онуки (онука). Бабусі та дідусі дуже старенькі, вони нічого не бачать та не чують. Але їх обов'язково потрібно привести до лікаря, а для цього потрібно перейти через вулицю з дуже сильним рухом. Онуки і онучки повинні перевести їх через дорогу так, щоб їх не збила машина.

Вулицю малюють крейдою на підлозі. Кілька дітей відіграють роль машин та бігають туди-сюди по вулиці. Онукові (онучці) потрібно вберегти стареньких від машин, провести через небезпечну дорогу, показати лікареві (роль якого грає один із дітей), купити ліки та привести тією ж дорогою додому.

**6-й етап. Добрі слова та побажання**

Ми вже говорили про те, що звичайним для дітей способом прояву негативних емоцій є словесне вираження (лайки, скарги тощо). Саме тому загальним правилом для ігор попередніх етапів програми була заборона розмов. Таким чином, виключалася можливість виникнення суперечок, сварок та інших конфліктних ситуацій. Тільки після того, як діти пройшли через ігри та заняття попередніх етапів і в групі переважає доброзичлива і спокійна атмосфера можна переходити до шостого етапу, що складається з ігор, спеціально спрямованих на словесне вираження свого ставлення до іншого.

Завдання даного етапу-навчити дітей бачити і підкреслювати позитивні якості і переваги інших дітей. Роблячи сверстнику компліменти, кажучи йому свої побажання, діти не тільки доставляють йому задоволення, але і радіють разом з ним.

*Приклади ігор даного етапу:*

 **«Спляча красуня»**

«Колись дуже-дуже давно злий-призлий чарівник замислив зачарувати красуню, яка жила в замку неподалік. Він приспав її, та ось вже більше ста років красуня спить непробудним сном. Чари чарівника розсіються тоді, коли хто-небудь підійде до неї, погладить її та придумає для неї найкрасивіше та найласкавіше ім’я». Гра продовжується до тих пір, поки всі бажаючі дівчатка не побудуть у ролі Сплячої красуні.

**«Побажання»**

 «Колись у давнину, коли добрі маги жили серед людей. було прийнято при народженні дитини запрошувати цих магів у будинок. Кожен маг дарував новонародженому побажання, яке обов'язково виконувалося. Давайте пограємо у магів. Ви можете побажати все, що завгодно, адже ви - дуже могутні, та всі ваші побажання коли-небудь здійсняться. Хто з вас буде дитиною? Та не сперечайтеся, бо дитиною встигне побувати кожен із вас»

**7-й етап. Допомога у спільній діяльності**

На даному етапі проводяться ігри-заняття, що припускають різні форми просоціальної поведінки: діти повинні ділитися з однолітками, допомагати їм у процесі спільної діяльності.

Нерідко в педагогічній практиці програми по моральному розвитку пропонується починати з організації спільної діяльності, коли діти об'єднуються один з одним у процесі виконання певного завдання. Спілкування в такому випадку будується з приводу якого-небудь предмету, що виключає можливість безпосередньої взаємодії та може провокувати підвищення демонстративності та конкурентності.

У програмі заняття на спільну діяльність проводяться тільки на заключному етапі, коли між дітьми вже встановлені доброзичливі та неконфліктні стосунки. Крім того, на цьому етапі вперше вводиться змагальний момент, причому діти змагаються не за власний успіх, а за успіх іншого. Так, наприклад, для того щоб один виграв у іншого, діти повинні всіляко допомагати йому (при аплікації — вирізати необхідні деталі, при ліпленні — розминати пластилін ліпити окремі деталі, при мозаїці — підшукувати елементи потрібного розміру та кольору). Такі форми спільної діяльності сприяють розвитку взаємодопомоги, здатності приймати плани та задуми іншого, радіти його успіху. Все це зміщує змагальний ефект на другий план.

*Приклади ігор даного етапу:*

 **«Рукавички»**

Для гри потрібні вирізані із паперу рукавички з різним незафарбованим візерунком. Кількість пар рукавичок повинна відповідати кількості пар учасників гри. Кожній дитині дається вирізана з паперу рукавичка та пропонується знайти свою пару, тобто рукавичку із таким візерунком. Діти ходять по кімнаті та шукають свою пару. Після того як кожна пара рукавичок зустрінеться, діти повинні як можна швидше однаково розфарбувати рукавички, причому їм дається тільки три олівця різного кольору.

**«Відгадай-ко»**

Діти розбиваються на пари або трійки. Дорослий оголошує: "Зараз ми з вами пограємо у гру "Відгадай-ко". Ви домовитеся між собою, який малюнок викласти на дощечці. Щоб ніхто не почув, треба присунутися один до одного ближче, обійняти за плечі, нахилитися та говорити пошепки. Потім ви всі разом викладаєте свій спільний малюнок, а коли він буде готовий, інші спробують вгадати, що ви зобразили». Діти домовляються один із одним про сюжет малюнка, викладають його. Після цього вся група відгадує, який малюнок задумали діти. Подібне завдання того ж типу можна провести на матеріалі малюнка або аплікації.

**Вправа «Сніговик»**

**Мета:** вчити дітей розслаблятися, зняття м’язової напруги.

Цю вправу можна перетворити на невелику гру, де дитині належить зіграти роль сніговика:

• Настала зима. Зліпили хлопці у дворі сніговика. Гарний вийшов сніговик (потрібно попросити дитину зобразити сніговика).

• Є в нього голова, тулуб, дві руки, які стирчать в сторони, стоїть він на двох міцненьких ніжках …

• Вночі подув холодний-холодний вітер, і став наш сніговичок замерзати.
Спочатку у нього замерзла голова (попросіть дитину напружити голову і шию), потім – плечі (дитина напружує плечі), потім – тулуб (дитина напружує тулуб).

• А вітер дме все сильніше, хоче зруйнувати сніговика. Уперся сніговик своїми ніжками (дитина сильно напружує ноги), і не вдалося вітру його зруйнувати.

• Полетів вітер, настав ранок, виглянуло сонечко, побачило сніговика і вирішило його відігріти. Стало сонечко припікати, почав сніговик танути.

• Першою почала танути голова (дитина вільно опускає голову), потім – плечі (дитина розслабляє і опускає плечі). Потім розтанули руки (м’яко опускаються руки), тулуб (дитина, як би осідаючи, схиляється вперед), ноги (ноги м’яко згинаються в колінах).

• Сонечко гріє, сніговик – тане і перетворюється на калюжку, розтікається по землі …

Потім, якщо у дитини є таке бажання, сніговичка можна «зліпити» повторно.

**Ігри та вправи на розвиток дихання**

*Під час виконання дихальних вправ треба стежити, щоб дитина дихала діафрагмально (роблячи вдих, випинала живіт і не піднімала плечей, крім випадків, коли цього вимагають правила гри, і при видихові втягувала живіт). Проводити такі ігри рекомендується не більше трьох хвилин із перепочинком.*

**Мета:** розвиток самоконтролю і довільності.

 **“Забий м'яч у ворота”**

 Запропонуйте дитині подути на ватний чи паралоновий м’ячик, так, щоб він покотився у ворота (їх можна зробити з дроту, або намалювати). Повітряний струмінь повинен бути плавним, повільним, безперервним.

 **“Літак”**

На кінчик носа покласти шматочок паперу або вати. Відкрити рот, широкий язик покласти на верхню губу, бокові краї язика притиснуті. Повітряний струмінь виходить посередині язика. Дитина повинна сильно подути так, щоб “літак” полетів угору.

 **“Кораблик”**

Налийте у миску воду. Зробіть паперовий чи пенопластовий кораблик та покладіть його на воду. Запропонуйте дитині подути на кораблик спочатку довгим струменем повітря, а потім переривчасто.

**Вправи з корекції гіперактивності в учнів початкової школи**

**Нейропсихологічні вправи для дітей з СДУГ**

**Мета:** вправи спрямовані на розвиток у дітей можливостей довільно (цілеспрямовано) планувати, регулювати і контролювати свої дії. Також вони дозволяють поліпшити концентрацію і розподіл уваги.

**Вправа "Кулак-ребро-долонька"**

Дитині показують три положення руки на площині, які послідовно змінюють один одного. Долоню на площині, долоню стиснута в кулак, долоню ребром на площині, розпрямленні долоню на площині. Дитина виконує пробу разом з інструктором, потім по пам'яті протягом 8-10 повторень моторної програми. Проба виконується спочатку правою рукою, потім лівою, потім двома руками разом. При засвоєнні програми або при ускладненнях у виконанні інструктор пропонує дитині допомагати собі командами ("кулак-ребро-долоню"), вимовними вголос або про себе.

**Вправа "Вухо-ніс"**

Лівою рукою взятися за кінчик носа, а правою - за протилежне вухо. Одночасно відпустити вухо і ніс, хлопнути в долоні, поміняти положення рук "з точністю до навпаки".

**Вправа «Тістові перетворення»**

**Мета:** розвиток дрібної моторики та психічних процесів (уяви, уваги), напрацювання навички взаємодії в колективі.

**Тривалість:** 15-20 хвилин.

**Необхідні матеріали:** пластичні матеріали, які легко набувають форми.

Учасники сідають у коло, кожен має в руках шматочок пластичного матеріалу. Ведучий розповідає казку та виліплює кожну фігурку, яку називає. Учасники повторюють за ним. Можна грати так, щоб кожен наступний учень пропонував своє перетворення попередньої фігурки.

**Основна частина.** Був собі Черв’ячок . Потім Черв’ячок перетворився на Намистечко (усі учасники роблять намистечко).

Намисто перетворюється? У Кульку (кожен створює свою кульку).

Кулька перетворилася? У Сердечко.

Сердечко перетворилося? У Сонечко.

Сонечко з проміннячком перетворилося? У яскравий Куб.

А Куб перетворився? У кругленьке Ведмежа.

А Ведмежа перетворилось? У Корону.

Корона перетворилася? У Колобка.

А Колобок перетворився? У Їжачка.

А Їжачок перетворився? У Квіточку.

А Квіточка перетворилася? У Рибку…і так далі.

**Висновки.** Робота з пластичними матеріалами вимагає певних фізичних зусиль, а також концентрації уваги та посидючості. Дитина тренує в собі ці навички непомітно, у грі, і тому безпечно для себе.

**Агресивна поведінка у дітей. Напрями роботи з агресивними дітьми.**

Існують несприятливі чинники, які призводять до агресивної поведінки:

• органічні ураження головного мозку в результаті патологічних пологів чи вагітності;

• неуважність до нервово-психічного стану дитини;

• завищені вимоги та нехтування потребами;

• стиль виховання дорослих, що не відповідає індивідуальним особливостям дитини;

• зразок агресивної поведінки від авторитетних дорослих чи від улюблених екранних героїв.

Еріх Фромм виокремив два види агресії:

***«доброякісну»***, яка проявляється в момент небезпеки і є захисною; коли зникає небезпека, зникає і агресія, та ***«злоякісну»***, яка є проявом жорстокості й деструктивності. Така агресія виникає спонтанно і пов'язана зі структурою особистості.

Зважаючи на причини, які спонукають дітей до агресивних дій, роботу з дітьми з агресивною поведінкою, а також профілактичну роботу потрібно проводити в тих напрямах, які дадуть змогу задовольнити або компенсувати заблоковані(незадоволені) потреби дитини.

***Напрями роботи з агресивними дітьми***

1. Формування адекватної самооцінки.

2. Розвиток комунікативних навичок.

3. Зниження емоційної напруженості та особистісної тривожності. Навчання дітей засобів вираження гніву у прийнятній формі.

4. Формування навичок самоконтролю. Навчання прийомів саморегуляції, уміння тримати себе в руках у різних ситуаціях.

5. Розвиток здатності розуміти емоційний стан іншої людини.

6. Формування емпатії, довіри до людей.

Працюючи з дітьми з агресивною поведінкою, важливо:

• з'ясувати життєву ситуацію дитини (відносини у сім'ї, стиль виховання батьків, статус у групі);

• проводити роботу з батьками (інформаційну, консультативну);

• забезпечувати співпрацю спеціалістів (вихователь, психолог, соціальний педагог).

Для реалізації зазначених напрямів можна використати такі засоби, які допомагають знизити рівень агресивності:

• ігри, вправи (з відповідною метою);

• заняття в розвивально-корекційних групах (заняття з психологом);

• виключення зі звичного оточення (якщо виявлений зв'язок агресивної поведінки дитини з найближчим оточенням);

• творче самовираження (малювання, музика, інша творча діяльність);

• сублімація агресії в соціально прийнятну діяльність (праця, допомога іншим дітям);

• сублімація агресії у спорт (бажані групові види спорту, які передбачають співпрацю; небажаними є агресивні індивідуальні види спорту).

Правила спілкування з агресивними дітьми

• Говорити спокійно, оцінюючи вчинок, а не особистість;

• проявляти розуміння почуттів дитини

(«Звичайно, ти відчуваєш образу...»);

• переключати увагу, запропонувавши будь-яке заняття;

• розширювати коло спілкування та інтересів (відвідування секцій);

• контролювати власні емоції, давати зразок конструктивної поведінки, не застосовувати фізичних покарань, агресія викликає агресію;

• контролювати медіапродукт, який «споживає» дитина;

• за наявності садистських схильностей, жорстокості до людей чи тварин потрібно звернутись до психотерапевта;

• роз'єднувати агресора та жертву;

• вислуховувати дитячі проблеми, переконання, поважати думку дитини, бачити її потреби.

Деякі з цих правил є універсальними, а деякі потрібно застосовувати залежно від причин дитячої агресивності (бажання привернути увагу, отримати потрібний результат чи річ, прагнення лідерства чи бажання зашкодити комусь).

**Ігри та вправи з корекції агресивної поведінки дошкільнят.**

**Вправа «Намалюй свою агресію» (індивідуально)**

**Мета:** відреагувати на агресію через зображальну діяльність.

Спочатку дорослий просить дитину пригадати ситуацію або людину, яка викликає максимальне відчуття гніву. Можна обговорити, у яких частинах тіла дитина відчуває гнів. Дорослий просить намалювати свій гнів. Важливо, щоб дитина як під час виконання малюнка, так і після проговорила свої почуття. Потім дитині пропонується зробити з малюнком усе, що схоче (поговорити з образом гніву, прокричати йому свої почуття, розірвати, зім'яти малюнок, щось домалювати і змінити в позитивну сторону, якщо змінились почуття).

**Вправа «Візьми себе в руки»**

**Мета:** розвивати вміння доброзичливості, дбайливого ставлення одне до одного.

Дитині кажуть: «Коли ти відчуваєш, що занепокоївся, хочеться когось ударити, щось кинути, є дуже простий спосіб, довести собі свою силу: обхопи долонями свої лікті й сильно-сильно притисни руки до грудей – замри на декілька секунд. Це поза стриманої людини».

**Вправа «Добра тваринка»**

**Мета:** зняття напруження; формування згуртованості дітей.

Станьте, будь ласка, у коло й візьміться за руки. Ми – одна велика, добра тваринка. Давайте послухаємо, як вона дихає. А тепер подихаємо разом. Вдихаючи, робимо крок уперед, видихаючи – назад. Вдихнули – два кроки вперед, видихнули – два кроки назад. Так дихає тваринка, так чітко і рівно б’ється її велике добре серце. Стук – крок уперед, стук – крок назад. Ми всі беремо стук серця цієї тваринки собі.

**Вправа «Змінюємо обличчя»**

**Мета:** ігрова корекція агресивності; розвиток невербальної знакової системи.

Дитина сидить на стільчику й робить зле обличчя. Інші діти підходять до «злюки», гладять її і говорять добрі слова. Коли «злюка» посміхнеться – інша дитина займає її місце.

**Впава «Кольорові думки»**

**Мета:** розвиток уваги, закріплення навичок спілкування.

**Матеріал:** картки червоного та чорного кольору.

Зараз я називатиму думки, а ви повинні будете відгадати, хороші вони чи погані. Якщо думка погана, підніміть чорну картку, якщо хороша – червону.

Психолог називає думки:

* Я не вмію;
* Мені добре і спокійно;
* Я люблю себе та інших;
* Я боюся;
* Ніхто мене не любить.

**Ігри та вправи щодо профілактики агресії у підлітків**

**Вправа: «Я у гніві»**

**Мета:** розвиток навичок самоконтролю.

Необхідно пригадати ситуацію, коли ви були не просто злими, а розгніваними; відчуйте свій гнів; покажіть його за допомогою міміки і погляньте на себе у дзеркало.

Обговорення:

-         Які фізичні характеристики супроводжують вираження гніву?

-         Який вигляд зі сторони має розгнівана людина?

-         Чи приємно спілкувати з розгніваною людиною?

-         Розгнівана людина адекватно оцінює ситуацію?

**Вправа «Нападник і той, хто захищається»**

**Мета:** формування комунікативних навичок; розвиток навичок самоконтролю.

Учасників об'єднуємо в пари. Учасники в парі по черзі перебувають у ролі «нападника» та «жертви». «Нападник» говорить своєму партнерові, як той має поводитися, сварить і критикує його. «Той, хто захищається», виправдовується при цьому обоє мають витримувати свою роль. Через 3 хвилин ролі міняються.

**Обговорення:**

-         Як ви почувалися в обох ролях?

-         Чи відчували ви гнів або приниження, коли були в ролі «того, хто захищається»?

-         Ви звинувачували чи карали в ролі «нападника»?

-         Як часто в реальному житті буваєте в тій чи іншій ролі?

**Вправа «Упевнений – невпевнений - грубий »**

**Мета:** формування впевненої поведінки; розвиток навичок взаємодії з іншими людьми.

Пропонуємо учасникам трьох персонажів (це можуть бути м’які іграшки з нагрудними візитними картками: «Упевнений», «Невпевнений», «Грубий»). Від імені цих персонажів учасникам треба продемонструвати поведінку в певних ситуаціях (кожна ситуація розглядається з позиції названих персонажів):

1.Тебе викликають до дошки, а ти не вивчив уроку, тоді ти вчителеві говориш…

2.Ти граєш у захопливу комп’ютерну гру, а батьки хочуть, аби ти сідав за уроки, тоді ти їм говориш…

3.Приятель не повернув вчасно твою річ, яка тобі дуже потрібна. Ти йому кажеш…

**Обговорення**:

- Як поводяться грубі люди, невпевнені, впевнені?

- З якими людьми приємніше мати справу?

- Якими б хотіли бути учасники? Що для цього треба?

**Вправа «Повітряна кулька»**

**Мета:** розвиток навичок взаємодії з іншими людьми, зняття емоційної напруги.

Кожному учаснику роздають повітряні кульки. Після того, як кожен учасник отримає свою кульку, психолог каже наступне: «Кожен з вас повинен зберегти свої кульки в руках протягом 2 хв. і максимально багато вибити кульок у сусідів. Час пішов», і слідкує за часом.

Рефлексія.

**Вправа «Наш суспільний дім»**

**Мета:** демонстрація взаємозв’язків у суспільстві; показ у символічній формі, як стан однієї людини впливає на інших.

Ми виконуємо в суспільстві різні соціальні ролі – син, донька, батько, мати, брат, сестра, друг, однокласник, вчитель, сусід, покупець, пасажир тощо. Учасникам рекомендуємо загадати будь-яку соціальну роль і взяти з торбинки іграшковий кубик. Коли кубики розібрані, а ролі задумані, пропонуємо побудувати з кубиків «Наш суспільний дім», ставлячи їх у будь-якому порядку і називаючи задуману соціальну роль. Коли споруда завершена, тренер, зазначає, що вона досить міцна і виконує свою роль, поки елементи-кубики щільно стоять один поряд з одним. Варто хоча б одному з них поводитися «не так» (тут змінюємо позиції деяких кубиків), як споруда змінює свою конфігурацію або взагалі руйнується. Життя навколишніх людей багато в чому залежить від наших дій і поведінки.

**Вправа «Лист гніву»**

**Мета**: профілактика і зниження рівня агресивності у підлітковому віці шляхом формування адекватної самооцінки, вивчення прийнятних способів реагування в складних ситуаціях

Учасникам пропонують згадати ситуацію з життя, коли вони діяли агресивно.

Пригадавши, взяти аркуш паперу і розписати свою агресію.

1. Описати агресивну дію.

2. Написати дії, обставини які передували самій дії.

3. Опишіть палітру почуттів яку ви відчували в той момент.

4. Яка ваша потреба була незадоволеною?

5. Що принесла вам ваша агресивна дія?

Після написання, кожен зачитує свій лист і обговорюється емоційний стан кожного. Зробити висновки.

**Вправа «Мішечок із криками»**

**Мета**: засвоювати прийоми позбавлення негативних емоцій.

Запропонувати дитині мішечок, у який можна буде кричати, вигукувати слова, коли вона буде відчувати гнів, злість, роздратування тощо.

Після виконання вправи обговорити з дитиною почуття, які були на початку вправи та порівняти з емоціями після виконання вправи.

**Вправа «Хто за маскою?»**

**Мета**: профілактика проявів агресивності, зняття емоційної напруги.

Учасникам пропонують аркуші з зображенням масок.

Розмалюйте маску так, як вона виглядає, коли ви є:

* агресором;
* коли ви захищаєтесь, спостерігаєте агресивну дію спрямовану на вас.

Учасник повинен розфарбувати та словесно описати свою маску, охарактеризувати свій стан в ній, розповісти як часто її використовує.

Після вправи психолог обговорює з учасниками складності, які виникали, робить висновки і пропонує зробити з маскою те, що вважає за потрібне учасник.

**Вправа «Квітковий дощ»**

**Мета**: зняття емоційного напруження.

Учасникам пропонують заплющити очі і уявити, що на небі зібралися хмари і ось-ось піде дощ.

Аж раптом з неба, замість краплинок, почали падати троянди, ромашки, тюльпани, волошки, піони, фіалки… Розмаїття квітів засипало землю, неперевершений аромат розлився повсюди… Слова ведучого: «Радість вас переповнює, ви не пам'ятаєте ніяких образ, ви відчуваєте тепло по всьому тілу, у вас хороший настрій і безмежне бажання поділитися ним. Глибоко вдихніть, видихніть і розплющивши очі, зберігайте такий душевний стан завжди.

**Вправа «Скарбничка успіхів»**

 Діти, особливо із заниженою самооцінкою не цінують своїх успіхів і досягнень. Батьки не відпускають тебе на дискотеку з друзями, посилаючись на свої особисті причини. Для цієї гри потрібні олівці та папір. Ми всі бажаємо досягти успіху в житті, але часто не вміємо зробити перший, вирішальний крок, який є його запорукою. Відчуття успіху дає твереза оцінка того, чого ми досягли і яким чином. Звичайно, для цього потрібне помічати свої досягнення. Згадайте три свої добрі вчинки за останній тиждень. Якщо згадати більше – добре, але виберіть найсуттєвіші, якими ви пишаєтесь, і запишіть їх у щоденнику. Похваліть себе за це, намагаючись бути об’єктивними.

**Вправа «двоє з одним олівцем»**

 Гра направлення на формування співробітництва, взаєморозуміння, партнери не повинні розмовляти один з одним. Спілкування може бути тільки невербальним. Вправа супроводжується приємною музикою. Кожна пара отримує аркуш паперу і один олівець(фломастер). Кожна команда повинна намалювати картинку, сидячи за одним столом (або поряд один з одним). Ви не повинні перемовлятися. І домовлятися про те що буде малювати. Можна тільки дивитися один на одного, щоб вгадати ідею партнера. На виконання завдання відводиться 3-4 хв. стільки звучить музика. Після завершення роботи учасники демонструють свої «шедеври». Обговорюються проблеми порозуміння. Чи вдалося дійти одного рішення? Гру можна ускладнити: залучити 3-х учасників.

**Вправа «знехтуваний»**

 Спробуємо зайнятися самоаналізом. У попередніх вправах ви намагалися зрозуміти інших. Тепер спробуйте проаналізувати себе. Тільки цього разу зверніть увагу на власні недоліки. Запишіть на своїх листочках три риси, за які вами могли б знехтувати оточуючі. Потім зберігаючи тактовність, кожному учаснику називають його недоліки. Кожен звіряє, чи включені ці зауваження інших до власного переліку. Ця вправа допомагає відкрито говорити про свої недоліки, усвідомлювати їх та виправляти, а не проводити «страхову» політику. Вона вчить сприймати критику на свою адресу і не ображатися на неї. Формує довіру між дітьми. Після цієї вправи доречно буде «погладити» один одного і зробити «подарунки»- образні, фантазійні. Дайте волю своїм почуттям, фантазіям і зробіть кожному «подарунок» Наприклад: «Я дарую тобі проміння сонця (удачу, букет квітів та ін.)» Намагайтеся бути оригінальним і нетрадиційним, враховуйте особистість того, кого обдаровуєте. Після «вручення подарунків»- обговорення: - Який дарунок сподобався найбільше? - Який би хотіли отримати?

**Вправи та ігри з корекції тривоги у підлітків.**

**Вправа «Значимі люди»**

**Мета:** розвиток подань про цінності іншої людини й здатності виражати свій емоційний стан.

Ведучий просить учасників гри розповісти про тих самих значимі для них людях. Це можуть бути не обов'язково ті, з ким він постійно спілкується в цей час, але неодмінно ті, хто значить для нього більше, ніж всі інші, кого він або вона знав(а), хто для нього дорожче всіх. Ведучий також розповідає про значимі для нього людях.

Ведучий просить учасників групи будувати оповідання за наступною схемою:

* хто вони;
* чим значимі для вас, чим дороги;

так само чи близькі вони йому тепер, якщо мова йде про минуле;

* хотіли б вони їм що-небудь сказати, будь у них така можливість, прямо зараз (наприклад, є невиражене почуття подяки)

Якщо комусь із учасників групи дійсно хотілося б поговорити з дорогим йому людиною, можна використати техніку «порожнього стільця».

**Вправа «Вітання»**

 «Обмін вітаннями - це обмін людським теплом. Зустрічаючи людини, ми, насамперед, зустрічаємося з ним поглядом і виражаємо в тій або іншій формі, що ми раді існуванню цієї людини, раді, що він є серед нас. Звичайно, так відбувається, якщо ми щирі у вираженні своїх почуттів, якщо ми іскрінні у своєму поводженні. Давайте спробуємо різні форми. Для цього кожен учасник завітає всіх присутніх. Ведучий підходить до кожному учасникові, і вони обмінюються різними вітаннями. Це можуть бути рукостискання, обійми, поплескування, захоплені вигуки, тихі багатозначні погляди й ін. «Подумайте, як краще привітати нового партнера, що підходить саме для цієї людини».

Потім проводиться обговорення того, як кожен учасник почував себе, чи легко було привітати, які почуття він вкладав у своє вітання.

**Вправа «Список почуттів»**

Матеріали: папір, ручки.

Ведучий: «У житті всі ми випробовуємо різні почуття - позитивні, негативні. Згадаєте їхні назви. Запишіть їх у два стовпчики: ліворуч - позитивні, праворуч - негативні».

На виконання завдання дається 5 хвилин. Після цього ведучий просить підкреслити назву самого приємного почуття серед перших і самого неприємного - серед других; запитує, скільки згадалося позитивних, і скільки - негативних.

Дане завдання має діагностичне значення. Благополучною ознакою є перевага кількості названих позитивних емоцій названо більше, дитині потрібно більше підтримки, тому що в нього, можливо, великий негативний досвід міжособистісних відносин. У таких випадках можна запитати, у якій ситуації виникає те почуття, що виділене як саме неприємне, а в який - саме приємне.

**Вправа «За що ми любимо»**

Мета: Формування позитивних стратегій взаємодії.

Вступаючи у взаємодію з навколишніми, ми звичайно виявляємо, що вони нам подобаються або не подобаються. Як правило, цю оцінку зв'язуємо із внутрішніми якостями людини. Давайте спробуємо оцінити, які якості в людях ми цінуємо, приймаємо. Завдання буде виконано письмово. Виберіть у групі людину, що по багатьом своїм проявам дуже подобається вам. Укажіть п'ять якостей, які вам особливо в цій людині подобаються. І так, не вказуючи самої людини, укажіть, п'ять якостей, які вам особливо в ньому подобаються. Почали! Ваш час вийшло. Тепер, будь ласка, по черзі прочитайте вашу характеристику, а ми спробуємо визначити, до якої людини ставиться ваша характеристика. Будь ласка, хто починає?

**Вправа «Я не такий, як всі, і всі ми різні»**

**Мета:** підвищення подання про власну значимість і про цінності іншої людини, усвідомлення проблем у відносинах з людьми.

 Дітям пропонується протягом п'яти хвилин за допомогою кольорових олівців намалювати, що таке радість. Підкреслюється, що малюнок може бути конкретним, абстрактним, яким завгодно. Після виконання завдання учасники, у тому числі ведучий, по черзі показуючи свої малюнки групі, розповідають, що на них зображено. Діти обмінюються враженнями, чи важко було виконати завдання, чи важко розповісти, що зобразили. Ведучий просить хлопців звернути увагу на розходження в розумінні й поданні розуміння поняття «радості». Робиться висновок про те, що кожна людина - особливий, неповторний. Тому кожна людина незамінна, і ця важлива підстава для того, щоб він відчував свою цінність.

**Вправа «Мій портрет у променях сонця»**

Ведучий просить відповістити на запитання: «Чому я заслуговую повагу?» - у такий спосіб: намалюйте сонце, у центрі сонячного кола напишіть своє ім'я. Потім уздовж променів напишіть всі свої достоїнства, все гарне, що ви про себе знаєте. Постарайтеся, що б було якнайбільше променів. Після виконання завдання учасники по черзі, показуючи свої малюнки, розповідають про свої достоїнства.

  

  

**Релаксаційний комплекс "Водоспад"**

Сядьте зручніше і заплющте очі. Два-три рази глибоко вдихніть і видихніть. Уявіть собі, що ви стоїте біля водоспаду. Але це не зовсім звичайний водоспад. Замість води в ньому падає вниз м'яке біле світло. Тепер уявіть себе під цим водоспадом і відчуйте, як це прекрасне біле світло струменить по вашій голові... Ви відчуєте, як розслаблюються ваше чоло Потім рот, як розслаблюються м'язи шиї... Біле світло тече по ваших плечах, потилиці і допомагає їм стати м'якими і розслабленими. Біле світло стікає з вашої спини, і ви відчуваєте, як у спині зникає напруження, і вона теж стає м'якою і розслабленою.

А світло тече по ваших грудях, по животу. Ви відчуваєте, як вони розслаблюються, і ви без зусилля можете глибше вдихати і видихати. Це дає змогу вам почуватися дуже розслаблено й приємно. Нехай світло тече також по ваших руках, долонях, пальцях. Ви відчуваєте, як руки і долоні стають м'якшими. Світло тече по ногах. Спускається до ваших стоп. Ви відчуваєте, що і вони розслаблюються і стають м'якими. Цей дивний водоспад з білим світлом обтікає усе ваше тіло. Ви почуваєтесь зовсім спокійно й безтурботно, і з кожним вдихом і видихом ви усе глибше розслаблюєтеся і сповняєтеся новими силами...

Тепер подякуйте цьому водоспадові світла за те, що він вас так чудово розслабив... Трохи потягніться, випряміться й розплющте очі.

**Релаксаційний комплекс "Скафандр"**

**Мета:** опанування прийомів зняття важкості. Стан відпочинку під час аутотренінгу настає під час видиху. Так влаштована дихальна система людини: на вдиху дихальна система скорочує мускулатуру, на видиху - розслаблює. Тому в момент видиху розслаблення завжди буде більш повним і глибоким. Найбільший ефект має так званий вечірній вдих - видих.

*І частина комплексу*

* Сядьте зручно на стілець (поза нудьгуючих). Заплющте очі. Дихаємо вечірнім подихом. Акцент на видиху. Зосередьтеся на відчутті розслаблення під час видиху.
* Уявіть собі, що ви знаходитеся в зручному скафандрі. З кожним видихом ви наповнюєте його теплим важким повітрям, як насосом.
* Увага зосереджується на ногах. З кожним видихом усе більше теплого повітря йде до ніг і там залишається. Приємна вага тягне вас до землі.

Спочатку теплими і важкими стають стопи.
(Аналогічно за командою керівника виникає відчуття тепла й важкості у всьому тілі.)
*II частина комплексу*

* Ваш скафандр наповнений теплим важким повітрям;
* вам приємно відчути тепло і зняття важкості;
* ви відпочиваєте;
* ви спокійні, абсолютно спокійні;
* ви впевнені в собі;
* ви вмієте володіти собою;
* вас оточують друзі;
* насолоджуйтеся вашим станом спокою та впевненості.
* частина комплексу
* Настав час знімати скафандр. Дихаємо, роблячи акцент на вдиху
* з кожним видихом ви звільнятиметеся від скафандру. Я рахую від 10 до 0;
* зосередьтеся на ногах. На вдиху звільніть стопи, гомілки, верхню частину ніг. Свіже прохолодне повітря обвіває ваші ноги й піднімається вверх до тулуба.

Один, два, три, чотири... десять (за командою керівника знімають скафандр: з тулуба -дев'ять, плечей - вісім, шиї - сім, голови - шість, обличчя - п'ять, рук - чотири); ви майже невагомі. Вас буквально тягне вгору - три. Підведіться, підтягніться вгору - два. Усміхніться - один. Розплющте очі - нуль.

**Вправи з корекції стану тривожності у старшокласників**

Проблема тривожності як психологічної особливості особистості старшокласників є актуальною і викликає значний інтерес у дослідників. Підвищена тривожність, як і інші емоційні розлади і порушення поведінки, характерна для цього віку. Це обумовлене тим, що старший підлітковий та юнацький вік – один з вирішальних етапів постнатального онтогенезу, що визначає подальший розвиток організму. Це час зростання, пізнання світу; у цей період життя спостерігається не лише фізіологічне дорослішання і формування організму, але й становлення особистості, характеру, звичок, поглядів молодої людини. Причини тривожності різноманітні: це й різка зміна умов життя й спілкування, емоційна нестійкість, вибір майбутньої професії, встановлення взаємин із протилежною статтю. У цілому, відносини з ровесниками особливі, їхня відмінність у тім, що інформація, адресована ровесникам завжди інтимна, а значить секретна. Для цього потрібна велика довіра, а довіра завжди пов'язана з ризиком. Довіра виникає в припущенні, що людина здатна розділити його погляди й ціннісні орієнтації. Якщо старшокласник помиляється в ровеснику, то в силу підвищеної ранимості він може перестати довіряти навколишньому, що підвищує його тривожність.

Стан тривожності характеризується суб'єктивно пережитими емоціями напруги, занепокоєння, нервовості, тобто тривожний юнак живе в постійному очікуванні несприятливого розвитку подій.

Підвищена тривожність – це проблема, з якою старшокласник не завжди здатен впоратись самостійно, потребуючи активної доброзичливої підтримки і допомоги, насамперед, психологічної. Тому прояви тривожності у поведінці старших підлітків та юнаків активізують питання своєчасної діагностики її причин та планування адекватних заходів корекційного впливу.

**Вправа «Оптиміст, песиміст, блазень»**

**Мета** – формування цілісного ставлення людини до проблемної ситуації, отримання досвіду розгляду проблеми з різних точок зору.

1. Тренер пропонує кожному учаснику описати на окремому аркуші в декількох реченнях ситуацію, що викликає у нього тривогу, стресовий стан чи сильні негативні емоції, або ситуацію, яку учасникові важко прийняти. Написана історія не має містити ніяких емоційних описів – лише факти та дії.
2. Далі учасникам пропонується здати свої аркуші з написаними історіями тренеру для подальшої роботи (можлива анонімність).
3. Тренер зачитує всі варіанти стресових ситуацій, і група обирає 2 – 3 найбільш типових, що мають значимість для всіх.
4. Тренер пропонує групі об’єднатися в три підгрупи і роздає кожній підгрупі по одній історії. Завдання для підгруп таке: потрібно наповнити кожну історію емоційним змістом – песимістичним (для І підгрупи), оптимістичним (для ІІ підгрупи) і блазнівським (для ІІІ підгрупи). Тобто дописати запропоновану історію і доповнити її деталями, притаманними Оптимісту, Песимісту чи Блазню.
5. Далі від імені запропонованих персонажів кожна група зачитує свою емоційну версію стресових подій.
6. Після того як зачитані всі ситуації і висловлені всі можливі варіанти ставлення до них, тренер пропонує обговорити результати гри й ту реальну допомогу, яку отримав для себе кожен учасник.

**Вправа «Проте»**

**Мета**: зниження рівня фрустрації чи стресу. Пошук можливих шляхів їх вирішення.

1. Тренер пропонує кожному учаснику гри коротко описати на аркуші паперу якесь нездійснене бажання, актуальну стресову чи конфліктну ситуацію (допускається анонімність авторства).
2. Всі аркуші тренер збирає, перемішує і пропонує учасникам наступну процедуру обговорення:
* Кожна ситуація зачитується, і учасники мають навести якомога більше доводів, що ситуація зовсім не безнадійна, а проста, кумедна чи навіть вигідна за допомогою зв'язок типу «проте…», «могло би бути й гірше!..», «не дуже-то й хотілось, бо…», «супер, адже тепер…»;
* Після того як зачитані всі ситуації і висловлені всі можливі варіанти ставлення до них, тренер пропонує обговорити результати гри й ту реальну допомогу, яку отримав для себе кожен учасник.

**Вправа Томаса Борковича** (варто пропонувати як домашнє завдання)

**Мета** – зменшення немотивованого почуття тривоги.

Тривога – це потік почуттів, сфокусованих на страхові: щось погане має трапитись. Основна ідея вправи – визнати, що є речі, які справді вартують переживань, але важливо звести до мінімуму час, коли вас охоплює почуття тривоги.

1. Визначте свої симптоми тривожності, такі як нездатність сконцентруватися, вологі долоні чи відчуття, що до вашого шлунку «залетіли метелики».
2. Виділіть спеціально півгодини на день, щоб тривожитися.
3. Напишіть на аркуші паперу перелік проблем, що викликають у вас неспокій протягом визначеного проміжку часу.
4. Використовуйте ці півгодини для того, щоб проаналізувати перераховані проблеми – є проблеми, вирішення котрих не в ваших силах, тому тривожитися марно, є проблеми, вихід з яких вам потрібно знайти і продумати свої дії на майбутнє, щоб уникнути нових труднощів – цим і займіться.
5. Якщо ви помітите, що продовжуєте думати над своїми тривогами в інший час дня, або наполегливо відганяйте ці думки, або переключайтесь на приємні думки.

**Релаксаційні вправи на зниження тривожності, розвиток впевненості у собі**

 **«Книга»**

Уявіть себе книгою, що лежить на столі чи стоїть на полиці. Сконцентруйтесь на внутрішній свідомості книги, її спокої, її захищеності від зовнішніх подразників (завдяки обкладинці, заскленій полиці).

Крім того, важливо побачити очима книги оточуючий її світ – кімнату, меблі, стіл, інші книги. Спробуйте розкрити емоційний зміст кожної побаченої речі.

 **«Сонце»**

Сядьте, розслабтеся, закрийте очі, відчуйте, як приємне тепло розливається нашим тілом. Уявіть себе на пляжі на світанку. Море майже нерухоме, згасають останні яскраві зорі. Відчуйте свіжість та чистоту повітря. Подивіться на воду, зірки, темне небо.

Деякий час прислухайтесь до світанкової тиші, до нерухомості, просякнутої майбутнім рухом. Темрява повільно відступає, і кольори змінюються. Небо над горизонтом червоніє, потім стає золотавим. Перші промені сонця торкаються вас. І ви бачите, як сонце повільно підіймається з води.

Коли сонце наполовину виходить з-за обрію, ви бачите, що його відображення у воді формує доріжку золотого мерехтливого світла, що йде від вас до самого його центру. Вода тепла, приємна, і ви вирішуєте зайти в неї. Повільно, насолоджуючись, ви починаєте плисти в оточуючому вас золотавому сяйві. Ви відчуваєте дотик тіла до води, сповненої мерехтливого світла. Ви відчуваєте, як легко вам плисти і насолоджуєтесь рухом.

Чим далі ви пливете морем, тим менше усвідомлюєте оточуючу вас воду, і тим більше стає навколо світла. Ви відчуваєте, що огорнуті благотворним світлом, яке проникає в вас. Тепер ваше тіло купається в животворній енергії сонця. Ваші почуття просякнуті її теплом. Ваш розум освітлений її світлом. Ви повертаєтесь, одночасно зберігаючи в собі часточку тепла і світла.

Відкриваємо очі.

**Список використаної літератури**

1. Берковиц Л. Агрессия : причины, последствия и контроль / Л. Берковиц. – Спб. : Прайм –Еврознак, 2002. – 512 с.
2. Бреслав Г. 3. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности : учебное пособие для специалистов и дилетантов. — СПб.: Речь, 2006. —144 с.
3. Бэрон Р. Агрессия / Р. Бэрон, Д. Ридардсон. – Спб. : Изд – во Питер, 1999. – 352 с.
4. Гнездилов А.В. Авторська казкотерапія
5. Журнал «Психолог дошкілля» №8(109), серпень 2018
6. Зинченко В. Проблемы психологии развития (читая О. Мандельштама) / В. Зинченко // Вопросы психологии. – М., 2001. – № 6. – С. 56–64.
7. Ильин Е. Эмоции и чувства / Е. Ильин. – Спб. : Питер, 2002. – 752 с.
8. Запобігання домашньому насильству і торгівл.і жінками// підручник з проведення тренінгів/ Безпальча Р. – к.: ЗАТ «Ніч лава»,2001р.-256ст.
9. Здібність творчість обдарованість: теорія методика результати досліджень/за редакцією В. О. Моляко О. Л. Музика/Житомир: видавництво Рута 2006р. 320ст.
10. Ілляшенко Т. Гіперактивна дитина. Психологічний супровід у навчальному закладі / Т. Ілляшенко; упоряд. Т. Червонна. — Київ: «Вид. Группа «Шкільний світ», 2017. — 88 с. 8. Монина Г. Б. Гипера
11. Карпінська Т. Основні методи та прийоми попередження і контролю агресивної поведінки /Т. Карпінська // Психологія і суспільство. – 2010. – № 4 (42). – С. 104–110.
12. Ломова Т. Психологічні особливості агресивної поведінки старшокласників та її корекція в процесі навчальної діяльності :автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія /Т. Ломова. – Південноукраїнський державний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського, Одеса, 2009. – 23 с.
13. Лобач О., Мірошніченко Т., Педагогічна корекція агресивності у молодших школярів
14. Лютова Е. К., Монина Г. б. Тренинг зффективного взаимодействия с детьми. — СПб.: Речь, 2001.-176с.: ил.
15. Майстренко І. Позитивні та негативні аспекти дитячої агресивності // Практичний психолог: дитячий садок. — 2014.
16. Носова Т, Поліщук О., Корекційні заняття з молодшими підлітками. Подолання гіперактивності, тривожності, агресивності
17. Пластичні матеріали в роботі з дітьми / Стреж Людмила – К.: 2019. – 152 с.
18. 3. Практикум по общей психологии/под редакцией А.И. Щербакова – М.:Просвещение, 1990р. – 288ст. 8. Солсо Р. Л. Джонсон Х. Х.: Біл М. К. Експериментальна психологія: Практичний курс. – СПБ.: Прайм ЕВРОЗМАК 2001р. 528ст.
19. Программа занятий по коррекции тревожности у студентов/ М. Ю. Дасаева. – изд. 1-е – Каменка: Издательский центр ГАПОУ ПО КТПТП, 2015. – 64 с.
20. Програма нейропсихологічного розвитку і корекції дітей з синдромом дефіциту уваги і гіперактивності (А.Л.Сиротюк. Синдром дефецита внимания с гиперактивностью. - М,2003)
21. Програма психокорекційних занять з гіперактивними дітьми в дитячому садку (И.Л.Арцишевская Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду. - М.,2003)
22. Профілактика соціальної дезадаптації дошкільнят/ Оксана Проценко. – К.: Шк. світ, 2011. – 128с.
23. Психологічні перлинки для кожної дитинки. Сидоренко Н.О.
24. Румянцева Т. Агрессия и контроль / Т. Румянцева // Вопросы психологии. – 1992. – № 5–6. С. 35–40.
25. Смірнова О.О., Холмогорова В.М. Діти із труднощами у спілкуванні: монографія. ООО «Російське слово - підручник», 2018. 160с.
26. Слент М. Тренинг уверенности в себе: Персангл – СПБ.: ООО» Речь,2001р.» 12.Формування навичок здорового способу життя в дітей і підлітків/ за редакцією В. Г. Панка 13.Щербакова К. Й., ГригоренкоГ. І. У сім’ї росте дитина – К.:Освіта 1995р 240ст.
27. Справочник по групповой психокоррекции/ О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто. – 2-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 443 с.
28. Сухіна І. В. С 91 Гіперактивна дитина / І. В. Сухіна. — Харків: Вид-во «Ранок», ВГ «Кенгуру», 2018. — 40 с.
29. Тараріна Олена. Арт-терапія та арт-педагогіка в допомогу батькам та дітям в складних ситуаціях / – К.: 2018. – 38 с.
30. Томчук С. Походження і корекція агресивності особистості в теорії та практиці когнітивно-поведінкової терапії / С. Томчук [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.mif-ua.com/archive/article/36922>.
31. Туріщева Л.В. Увага! Особливі діти.-Х.: Вид. група «Основа», 2012.-128с.-(Серія «Тренінги у педагогічній практиці»).
32. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм. – М. : Республика, 1994. –385 с.
33. Фурманов И. Психологические основы диагностики и коррекции нарушений поведения у детей подросткового и юношеского возраста / И. Фурманов. – М. : НИО, 1997. – 198 с.
34. Царькова О. Методи емоційно-вольової саморегуляції психологічного стану студентів /О. Царькова [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://mdu.edu.ua/spaw2/uploads/fles/64.pdf>.
35. Шебанова С. Профилактика и коррекция агрессивного поведения студентов средствами тренинга общения : дисс. ... канд. псих. наук : 19.00.07. / С. Шебанова. – Херсон, 2000. – 212 с.
36. Ясперс К. Рациональное понимание и понимание через вчувствование (эмпатическое понимание) / К. Ясперс [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.practica.ru/Jaspers/chap11.htm>.

Інтернет – ресурси:

1. <http://phm-shooltedukit.kiev.ua>
2. <http://www.irbis-nbuv-cgiirbis_64>
3. [www.http://azps.ru/training/indexrz.html](http://www.http://azps.ru/training/indexrz.html)
4. <http://psychologis.com.ua/korrekcionnye_igry_dlya_giperaktivnyh_detey.htm>

**ДОДАТКИ**

**Діагностика дітей дошкільного віку,**

 **що мають труднощі у спілкуванні**

**Методика «Сходи»**

Дитині показують малюнок сходів, що складаються із семи сходинок. Посередині потрібно розташувати фігурку дитини. Для зручності може бути вирізана із паперу фігурка хлопчика або дівчинки в залежності від статі обстежуваної дитини), яку можна ставити на драбинку.

Дорослий пояснює значення намальованих сходинок: «Подивися на ці сходи. Бачиш, тут стоїть хлопчик (або дівчинка). На сходинку вище (показують) ставлять хороших дітей, чим вище - тим краще діти, а на самій верхній сходинці — дуже хороші діти. На сходинку нижче ставлять не дуже хороших дітей (показують), ще нижче — ще гірше, а на найнижчій сходинці - самі погані хлопці. На яку сходинку ти сам себе поставиш? А на яку сходинку тебе поставлять мама, вихователька, інші діти, твій друг (подружка)?»

Важливо прослідкувати, чи правильно зрозуміла дитина пояснення дорослого. У разі потреби слід повторити його.

*Аналіз результатів*: При аналізі результатів насамперед звертають увагу, на яку сходинку дитина себе поставила сама. Позитивною ознакою вважається, якщо діти ставлять себе на сходинку «дуже хороші» та навіть «найкращі». У будь-якому випадку це повинні бути верхні сходинки, оскільки положення на будь-якій із нижніх сходинок (а тим більше на найнижчій) говорить про явне неблагополуччя в самооцінці та загальному ставленні до себе дошкільника. Це може бути пов'язано із суворим, авторитарним вихованням, при якому знецінюється особистість дитини.

Однак результати різних досліджень показують, що самооцінка дошкільника вкрай нестійка, та результати даної методики можуть коливатися в однієї дитини протягом невеликого тимчасового проміжку і, отже, є ситуаційно обумовленими.

**Набагато більшу діагностичну цінність має такий показник, як наявність або відсутність розриву між власною оцінкою дитини та його оцінкою очима інших** (мами, виховательки чи однолітків). Відсутність такого розриву (збіг оцінки себе своїми очима та очима інших) свідчить про те, що дитина впевнена у любові оточуючих, відчуває себе захищеною. Така дитина не буде намагатися самоствердитися, не буде відгороджуватися від оточуючих. У разі значного розриву (більше трьох сходинок) можна говорити про суб’єктивне переживанні власної знеціненої позиції в очах інших. Таке переживання може бути джерелом дуже багатьох міжособистісних та внутрішньоособистісних проблем.

**«Розповідь про іншого»**

Виявлення характеру сприйняття та бачення однолітка.

У ході бесіди психолог запитує дитину, з ким із дітей він дружить, а з ким не дружить. Потім він просить охарактеризувати кожного з названих дітей: «Що це за людина? Що ти міг би про неї розповісти? »

 При аналізі відповідей дітей виділяються два типи висловлювань:

 1) якісні описові характеристики: добрий / злий, гарний / потворний, сміливий / боягузливий та ін., а також вказівку на його конкретні здібності, уміння та переваги (добре співає, голосно кричить, любить грати в машинки та ін.);

 2) характеристики іншого, опосередковані його ставленням до досліджуваного: він мені допомагає / не допомагає, він мене ображає / не ображає, він зі мною дружить / не дружить.

 При обробці результатів цієї методики підраховується процентне співвідношення висловлювань першого та другого типів. Якщо в описах дитини переважають висловлювання другого типу, в яких домінує займенник Я ( «мене», «мною» та ін.), Ми можемо говорити, що дитина сприймає не однолітка як такого, а його ставлення до нього. Це свідчить про сприйняття іншого як носія певного ставлення до себе, оцінки, тобто через призму власних якостей та характеристик.

 Відповідно, перевага висловлювань першого типу свідчить про увагу до однолітка, про сприйняття іншого як самоцінну, незалежну особистість.

 Слід підкреслити, що **здатність бачити та сприймати іншу людину, а не себе в ній (яка визначається в цій методиці), є, мабуть, найважливішим аспектом нормального розвитку міжособистісних відносин**.

**Поведінковий план учня**

Моя мета на день/тиждень: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мій план досягнення мети:

 1----------------------------------------------------------------------------------------

2-----------------------------------------------------------------------------------------

3-----------------------------------------------------------------------------------------

 Моя винагорода, якщо я досягну мети:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Учень (їм’я) ----------------

Дата-------------------------

**Зразок поведінкової картки**

 Ім’я\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вчитель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПОВЕДІНКА | І пол. дня ІІ пол. дня | І ІІ  | І ІІ  | І ІІ  | І ІІ |
| понеділок  |  |  |  |  |  |
| вівторок |  |  |  |  |  |
| середа |  |  |  |  |  |
| четвер |  |  |  |  |  |
| п’ятниця |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Залишається на місці

Використовує час, проведений у класі, ефективно

Ставиться з повагою до дорослих та однолітків

Підпис батьків\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_

кількість плюсів за день \_\_\_\_\_\_

кількість плюсів за тиждень \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПОВЕДІНКОВИЙ КОНТРАКТ УЧНЯ**

 Я, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, погоджуюся виконувати наступне (включаючи критерії бажаної поведінки) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Якщо я виконаю мою частину контракту, то отримаю наступну винагороду:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Контракт діє від (дата)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_до (дата)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Він буде переглядатися (щоденно\_\_\_\_\_щотижнево\_\_\_\_\_інше\_\_\_\_)

 Затверджено: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ вчитель

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_батьки

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ учень

**ВЧИТЕЛЯМ**

 *Якщо у Вашому класі є учень чи учениця, які мають проблеми зі шкільною успішністю, поведінкою та стосунками з учителями і ровесниками, наведений перелік можливих проявів ГРДУ дозволить Вам запідозрити наявність у дитини цього розладу.*

* Під час уроку багато рухається, вовтузиться на стільці, часто встає з місця
* Має проблеми з утриманням уваги на завданні; під час уроків часто неуважний, легко відволікається на сторонні подразники
* Не зосереджується на деталях, робить ненавмисні помилки через неуважність у класних/домашніх завданнях
* Під час уроку часто «відсутній», «десь літає в іншому світі», не чує, коли до нього говорять
* Часто відповідає на запитання вчителя, не піднімаючи руки/не отримавши дозволу; багато говорить, часто перебиває інших
* Не може витерпіти, коли треба чогось чекати
* Дуже емоційний, легко втрачає самовладання
* Діє «імпульсивно», не подумавши про наслідки чи правила
* Створює проблеми своєю поведінкою в сім’ї, у садочку/школі, у стосунках із ровесниками.

*Якщо Ви позитивно відповіли на більшість із цих запитань, то досить імовірно, що у Вашого учня чи учениці ГРДУ. Проте остаточний діагноз може встановити лише команда компетентних фахівців – медиків, психологів, педагогів, які мають додаткову спеціалізацію в діагностиці та терапії розладів розвитку в дітей.*

**БАТЬКАМ**

*Спробуйте оцінити поведінку своєї дитини за наведеною анкетою. Відзначте позначкою наявність у Вашої дитини основних симптомів ГРДУ. Моя дитина часто...*

* безперервно рухається, не може довго сидіти на одному місці, бігає чи лазить тоді, коли вимагається сидіти на місці
* багато говорить, перебиває інших, недоречно втручається в розмову інших
* не може витерпіти, коли треба чогось чекати ( наприклад, своєї черги в грі чи в крамниці)
* має проблеми з утриманням уваги на завданні, легко відволікається на сторонні подразники
* «відсутня», «десь літає в іншому світі», не чує, коли до неї говорять
* не зосереджується на деталях, робить ненавмисні помилки через неуважність у класних/домашніх завданнях
* діє «імпульсивно», не подумавши про наслідки чи правила
* не має страху, часто діє надто ризиковано
* створює проблеми своєю поведінкою в сім’ї, у садочку/школі, у стосунках із ровесниками.

 *Якщо Ви позитивно відповіли на більшість із цих запитань, то досить імовірно, що у Вашої дитини ГРДУ. Проте остаточний діагноз може встановити лише команда компетентних фахівців, які всебічно обстежать вашу дитину, зможуть відрізнити ГРДУ від інших причин, що призводять до схожих порушень поведінки, виявлять можливу присутність інших супутніх проблем; і щойно тоді, представивши Вам повну інформацію обстеження, разом із Вами спланують та реалізують необхідну програму допомоги Вашій дитині. Така програма складається індивідуально для кожної сім’ї та дитини*.