

Підготувала:

Козінська Світлана Миколаївна,

соціальний педагог Іванівського ліцею

Березівської сільської ради Житомирського району

Житомирської області

**Групові заняття на подолання страхів у дітей вимушених
переселенців**

Групові заняття, орієнтовані на дітей з фобічними станами різного ґенезу, що характеризуються підвищеною тривожністю.

Вік. (5-9 років).

Заняття можуть також служити цілям профілактики невротичних відхилень у розвитку особистості (основним патологічним радикалом яких є страх і тривога) і, отже, можуть проводитися з дітьми, які не мають виражених розладів.

Заняття 1. Вступ

Загальна мета. Первинний психологічний контакт, зняття напруги, первинна діагностика.

1. Вправа «Загубився!»

Мета. Подання імені в ігровій формі. Зняття первинної напруги.

Матеріал. Пов'язка на очі.

Зміст. Ми всі гуляємо по лісі, раптом бачимо – одного з нас немає. Цій дитині зав'язуються очі. Ми починаємо хором кликати його, наприклад: «Ау, Петро». Але насправді він не загубився, а сховався. Коли йому захочеться він відгукується і каже: «Я тут!». Всі радіють.

2. Вправа «Фу, прибирай!» (На основі народної гри)

Мета. Активізація енергетичного потенціалу. Зняття рухової напруги.

Зміст. Дітям говориться, що зараз ми будемо будувати будинок. Стислий кулачок – це один поверх. Діти стають в коло і ставлять свої кулачки один на іншій – виходить будинок. Потім ведучий каже: «Вітром повіє, вогнем спалить. Фу, прибирай». Діти повинні на останньому слові якнайшвидше забрати руки і сісти на свої місця.

3. Вправа «Перетворюємося в страшні персонажі»

Мета. Актуалізація образів страху, ігрова діагностика. Первинне від реагування на страхи.

Матеріал. Велика кількість різних масок.

Зміст. Ведучий запитує: «Хто може бути страшним персонажем? Який він може бути? ». Діти розповідають, ведучий записує. Потім діти всі разом зображують страшних персонажів, яких вони придумали. Дитина, яка придумала конкретний страшний персонаж, по можливості показує всім як він повинен виглядати і командує: «Перетворюємося в ...». Вправа повинна проходити в активній руховій формі, ведучий гумористичними репліками підтримує бадьору й оптимістичну ігрову атмосферу.

4. Вправа «Малювання страху»

Мета. Релаксація. Відреагування через образотворчу діяльність. Діагностика «базового страху».

Матеріал. Папір, фарби, олівці, фломастери.

Зміст. Ведучий просить дітей намалювати «що-небудь страшне». При відмові дитина малює те, що хоче (це є додатковим діагностичним фактором).

Заняття 2. «Боятися можна»

Мета. Зняття «боязні страху» через усвідомлення його соціальної прийнятності та корисності.

Вправа 1. «Плутанина».

Мета. Рухове розкріпачення, формування працездатності.

Зміст. Діти, взявшись за руки, утворюють коло. Ведучий заплутує коло, пропускаючи одних дітей під руками інших. Завдання дітей – «розплутатися», не розчіплюючи рук.

Вправа 2. Казка «Як страх допоміг Дмитру та Марійки»

Мета. Навчання розумінню відносності в оцінці почуттів. Усвідомлення соціальної прийнятності страху.

Зміст. 1 етап. Дітям читається розповідь.

«В одному місці в гарному будинку з квітковим садом жила сім'я: тато, мама і двоє дітей – Дмитро та Марійка. Тато з мамою дуже любили своїх дітей і пишалися ними, але одне їх засмучувало – обидві дитини дуже боялися: боялися вовка, боялися темряви, боялися залишитися без світла, боялися залишитися самі вдома.

Коли вони лягали спати, то Дмитро клав поруч із собою іграшковий пістолет, який, незважаючи на те, що був іграшковим, дуже голосно стріляв. А Марійка – великий іграшковий ніж. І кожен раз, засинаючи в своїх ліжечках, вони довго крутилися, прислухаючись до кожного шереху так, що вранці, поправляючи їх простирадла, мама щоразу охала.

Одного вечора мама з татом поклали дітей спати і пішли ненадовго в гості до бабусі. «Може вони забули закрити двері» – прошепотів сестрі Дмитро, бо невдовзі в саду, а потім вже поряд з дверима почулись якісь аж надто гучні шарудіння і шажки. Діти потихеньку відкрили двері в сад і тут же зачинили. Там ходила велика чорна собака з опущеним хвостом. Діти присунули до дверей стільці, коробки і залізли під ліжко. Але раптом страшна думка прийшла до них: «А мама з татом? Що буде з ними коли вони побачать собаку? Може вона скажена і покусає їх?», – Діти затряслися від страху і тихенько заплакали. Потім якось відразу Дмитро взяв свій пістолет, а Марійка ніж. «Я злякаю її» – сказав Дмитро. «А я поб'ю її» – сказала Марійка. Діти розібрали завал біля дверей і вийшли в коридор. Дмитро загуркотів пістолетом, а Марійка застукала ножом по стіні, потім по двері. «Йди звідси!», –

Закричали вони хором. І собака вискочила, а діти замкнули за нею двері. Незабаром прийшли батьки. Вони були дуже стривожені. Сусідка попередила, що від їхнього будинку бігла велика чорна собака. Діти розповіли їм все, що було. Батьки зраділи: вони пишалися такими дітьми. «Але як же вам вдалося прогнати таку страшну собаку?» – Запитали вони. А діти відповіли: «Ми просто дуже боялися за вас».

2 етап. Під керівництвом ведучого казка програвється усіма дітьми у формі невеликого спектаклю. Ролі розподіляє ведучий залежно від індивідуальних особливостей дітей.

3 етап. Обговорення казки. Робиться висновок про те, що страх може бути корисним як самій людині, так і оточуючим. Діти самостійно придумують ситуації коли страх заважає, а коли допомагає.

3. Вправа «Маски страху»

Мета. Відреагування негативних переживань.

Матеріал. Шматки щільного картону для масок формату А4. Ножиці, фарби, фломастери, олівці. Довгі тонкі гумки.

Зміст. Під керівництвом ведучого діти вирізають і розфарбовують «страшні» маски. Після малювання проводиться ліплення на вільну тему.

Заняття 3. Архетипи страху

Загальна мета. Активізація ресурсів несвідомого, пов'язаних з архетипними переживаннями відображеними в традиційній культурі.

Вправа 1. «Колобок» (на основі народної казки).

Мета. Встановлення контакту між архетипними способами вирішення внутрішніх конфліктів. Відреагування особистих страхів.

Матеріал. Різні маски.

Зміст. З дітьми розігрується казка «Колобок». Однак персонажі, з якими зустрічається Колобок, замінені на тих, кого намалювали діти на першому занятті. Після заключної зустрічі з персонажем, при якій з'їдають Колобка, «відбувається диво» – живіт лопається і Колобок перетворюється на звичайних дітей. Казка програється два рази. Спочатку ролі розподіляються так, щоб «автори» страхів зустрілися з ними в складі Колобка. Потім діти представляють свої страхи.

Вправа 2. «Вовк-вовчечка, пусти переночувати» (на основі народної гри)

Мета. Рухова форма відреагування страху з використанням архетипного потенціалу народних ігор. Зняття надлишку збудження і гальмування, пов'язаних зі страхом.

Матеріал. Маска вовка.

Зміст. Одна дитина – вовк, сидить в своєму будинку. Усі інші діти – зайці, ходять по лісу. Зайці довго ходили, втомились, їм треба відпочити. Раптом бачать – хатинка Вовка. Страшно туди стукати, але робити нічого. Стукають у двері до Вовка і кажуть: «Вовк-вовченя, пусти переночувати». Вовк відповідає: «Пуцу, але тільки до вечора, ввечері – з'їм!». Зайці лягають спати в будинку вовка. Вони повинні лежати зображуючи сплячих, ведучий перевіряє, щоб усі діти були розслаблені, допомагаючи тим, у кого не виходить. Періодично ведучий повідомляє скільки залишилося до вечора. Коли настає вечір зайці підхоплюються і біжать у свої будиночки-стілці. Вовк біжить за зайцями.

Вправа 3. «Пих» (на основі народної казки)

Мета. Відреагування архетипічно значущих психологічних «тем» із залученням фольклорного матеріалу, що має крос-культурне значення.

Матеріал. Непрозоре щільне покривало великого розміру.

Зміст. Одна дитина – Пих сидить окремо від усіх. Інші діти – звірі, які сидять в гостях у когось з них. Вони обідають, але раптом кінчається їжа. Хто-небудь спускається у підвал за їжею, незважаючи на те, що йому не дозволяють туди ходити, кажучи, що там Пих. Пих лякає його і садить поряд з собою на стілець, накривши покривалом («з'їдає»). Можна дозволити дітям втекти з підвалу. Після цього, за бажанням, йде другий тощо, поки не залишаться тільки ті, хто не хоче, щоб їх «з'їли». Гра повинна проводитися жартівливо, на емоційному підйомі.

Вправа 4. «Малювання на вільну тему»

Мета. Релаксація і відреагування накопичених переживань.

Матеріал. Папір, фарби, фломастери, олівці.

Зміст. Дітям дозволяється малювати все, що їм хочеться.

Заняття 4. «Веселий страх».

Загальна мета. Подолання страху через зміну ставлення до нього при залишенні самоцінності «страшних» переживань.

Вправа 1. «Зайці і Страшний»

Мета. Отримання дітьми досвіду щодо відношення до страху в процесі обігравання полярності страх-веселощі, радість. Формування основ управління даною полярністю – зміна змісту страху через зміну ставлення до нього.

Матеріал. Двостороння біла маска, вирізана з картону, на палиці (щоб можна було тримати). Фломастери.

Зміст. 1 етап. Діти всі разом розфарбовують одну сторону маски, роблячи з неї маску Страшного. На зворотному боці ведучий малює маску Веселого.

2 етап. Дитина, тримаючи маску страшною стороною, спочатку зображує страшного, якого всі бояться. Потім він раптово стає веселим, від чого всі сміються. Так повторюється кілька разів. З дітьми проговорюється, що коли Вони страшні – всі бояться, коли веселі – сміються.

3 етап. Дітям задається питання: «Коли страшний нас лякає, – що тоді робити?». «Тоді ми сміємось. Як тільки ми починаємо сміятися – страшний стає веселим. »

Вправа 2. «Як змусити страх зникнути?»

Мета. Формування основ управління полярністю страх-веселощі. Навчання контролю над страхом через зміну ставлення до нього.

Матеріал. Страшні маски.

Зміст. Перед дітьми розігрується історія, в якій герой – одна дитина. Вона гуляє по лісу і раптом зустрічає Бабу-Ягу. Ведучий запитує дітей: Що можна зробити? Діти відповідають. Ведучий знову питає: «А як зробити щоб вона зникла?» та допомагає відповісти на це запитання (Треба посміхнутися їй і засміятися). Дитина посміхається, сміється – Баба-Яга зникає. Так повторяться кілька разів з різними дітьми та різними образами страху.

Вправа 3. «Перетворення страху»

Мета. Закріплення досягнутого в попередніх вправах.

Матеріал. Маски страху, намальовані дітьми на другому занятті. Фарби, фломастери, олівці.

Зміст. 1 етап. Дітям кажуть: «Ми вже стали могутніми чарівниками – вміємо зі страшного робити веселе. Тепер ми перетворимо наші страшні маски на веселі». На їх зворотній чистій стороні дітям треба намалювати веселі, радісні маски.

2 етап. Влаштовуються танці під музику, на яких діти обіграють двосторонні маски – то страшні, то веселі.

Вправа 4. «Ліплення на вільну тему»

Мета. Релаксація і відреагування накопичених переживань.

Матеріал. Пластилін.

Зміст. Дітям пропонується виліпити «все, що завгодно». Заохочується спільна творчість. При труднощах створення чогось конкретного ведучий пропонує індивідуальні завдання по роботі з пластиліном (розім'яти, скачати тощо)

Заняття 5. «Реальний страх»

Загальна мета. Відпрацювання проблем, пов'язаних з конкретними реальними страхами.

Вправа 1. Казка «Порятунок батьків»

Мета. Психологічне опрацювання і відреагування страху покарання.

Зміст. З дітьми розігрується наступна казка. «Жила-була сім'я звірів. Все у них було добре, але іноді траплялося, що тато з мамою карали когось із них». У дітей питається – Кого? За що? Як? Демонструється кілька епізодів. «Але от якось раз як завжди вранці мама з татом вирушили здобувати їжу. Вечоріє, вже пора їм повертатись, а їх все немає. Подумали спочатку діти – добре, що батьків немає, – нікому буде карати. Йде час, все темніше і темніше – сумно стало дітям, злякалися вони за батьків і вирішили піти їх рятувати». Після подолання перешкод діти звільняють батьків, зачарованих злим чарівником. На закінчення робиться висновок: діти зрозуміли, що незважаючи на можливі покарання батьки їм дуже потрібні і вони в свою чергу для батьків – найкращі діти.

Вправа 2. «Хто причаївся в темряві?»

Мета. Відреагування і зняття напруги, пов'язаної зі страхом темряви. Розуміння «обманливості» страху.

Матеріали. Маски «жахів».

Зміст. Одна дитина лягає на ліжко, гаситься світло, вона засинає – «ніч». Світло вимикається. Раптово дитина прокидається від якихось звуків і бачить страшне чудовисько (його грає інша дитина). Вона тремтить від жаху, пересилюючи себе

включає світло і бачить маленького кошеня, який прийшов до нього приголубитися. З дітьми обговорюється приказка «у страху очі великі».

Вправа 3. «Я можу!»

Мета. Усвідомлення можливості адекватного проживання та переживання страху. Навчання способам подолання реальних страхів.

Матеріали. Залежно від змісту.

Зміст. Дітям спочатку розповідається, обговорюється, а потім розігрується розповідь, яка спеціально складається для кожної конкретної групи залежно від особливостей страхів дітей. Основна її структура наступна: дитина спочатку потрапляє в ситуацію, пов'язану зі страхом, а також з бажанням і необхідністю (потребою) його подолання. Неможливість подолання страху залежно від особливості ситуації змінюється рефреном «Я можу!» – Знаходженням внутрішніх сил. Важливий елемент цієї вправи – обговорення так як необхідно, щоб діти не просто засвоювали запропонований ведучим спосіб подолання страху, а й модифікували, змінюючи і пропонуючи свої варіанти в процесі його присвоєння.

Вправа 4. «Малювання на вільну тему»

Мета. Релаксація і відреагування накопичених переживань.

Матеріал. Папір, фарби, фломастери, олівці.

Зміст. Дітям дозволяється малювати все, що їм хочеться.