



КОРИГУВАННЯ ТРИВОЖНОСТІ

Авторська програма

Психофізичний спокій, що досягається в результаті психом'язового тренування, відновлює сили дитини. У пропонуваному тренінгу дитина вчиться не тільки розслаблявати м'язи, а й усвідомлювати стан спокою, ненапруженості. Увага дитини повинна фіксуватися на розслабленні. І найголовніше, чого не варто забувати, це те, що вже розучені вправи добре б періодично повторювати. Основним принципом організації соціально-психологічного тренінгу є принцип діалогізації взаємодії, тобто повноцінного міжособистісного спілкування. Воно ґрунтується на повазі до чужої думки, довірі, уникненні взаємних підозр, нещирості, страху. Цикл практичних занять розраховано на 7 годин, тобто 10 занять. Усі заняття мають гнучку структуру, яку можна наповнювати різним змістом. Під час заняття діти сидять колом. Коло – це насамперед можливість відкритого спілкування. Воно створює відчуття цілісності, завершеності, надає гармонію взаєминам дітей, полегшує взаєморозуміння. У змісті програми занять виділено три блоки, що забезпечують вирішення поставлених завдань. Контрольний етап дає змогу переконатися в ефективності коригувальної роботи.

Алиме ОСМАНОВА,
канд. псих. наук, завідувач
кафедри психології
Відкритого міжнародного
університету розвитку
людини «Україна», старший
науковий співробітник
лабораторії спілкування
Інституту соціальної
і політичної психології,
м. Київ

Виразні рухи: положення стоячи, одна нога трохи спереду від іншої, руки закладені за спину, підборіддя підняте.

Міміка: упевнений погляд.

Вправа «Незакінчені речення»

Дітям пропонують речення, які потрібно закінчити:

- ☀ «Я люблю ...»
- ☀ «Мене люблять ...»
- ☀ «Я не боюся ...»
- ☀ «Я вірю ...»
- ☀ «У мене вірять ...»
- ☀ «Про мене піклуються ...».

Вправа «У променях сонечка»

Психолог малює сонечко, у його променях поміщають фотографії дітей. За сигналом психолога діти за чергою називають якості, що сподобалися їм у кожній дитині, риси, які вона показала на заняттях.

Вправа «Сонце в долоньці»

(Психолог зачитує вірш, потім діти малюють і дарують подарунки (малюнки) одне одному).

Психолог. Сонце в долоньці, тінь на доріжці,
Крик півнячий, муркотання кішки,
Птах на гілці, квітка на стежці,
Бджола на квітці, мураха на травинці,
І рядком — жук. Весь покритий засмагою. —
І все це — мені, і все це даром!
От так — нізащо! Аби тільки жив я і жив,
Любив цей світ і іншим зберіг ...

III. Підсумок заняття

Ритуал прощання

(Психолог підводить дітей до кошика, куди вставлено фото,

малюнки, картинки елементів тренінгу. Діти стають навколо кошика).

Психолог. Тут усе, чого ми навчилися. Протягнімо руки в коло і подумки візьмімо із собою все важливе, що було з нами, чого ми навчилися протягом наших зустрічей. (Діти простягають руки в коло, роблячи рух, ніби щось беруть із кошика, та прикладають руки до грудей).

Використані джерела

1. Алексеев А. В. Психология спорта высших достижений. Москва: Физкультура и спорт, 1989. 63 с.
2. Гамезо М. В., Петрова Е. А., Орлова Л. М. Возрастная и педагогическая психология: учебное пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов. Москва: Педагогическое общество России, 2003. 512 с.
3. Захаров А. И. Неврозы у детей и психотерапия. Санкт-Петербург: Союз, 1998. 336 с.
4. Конончук Н. В. Формирование стиля разрешения жизненных трудностей в условиях неправильного воспитания. *Психологический журнал*. 1985. № 5. С. 32—39.
5. Костина Л. М. Игровая терапия с тревожными детьми. Санкт-Петербург: Речь, 2006. 160 с.
6. Прихожан А. М. Психокоррекционная работа с тревожными детьми. Активные методы в работе школьного психолога. Москва: Просвещение, 1990. 345 с.
7. Ромицина Е. Е. Многомерная оценка детской тревожности. Санкт-Петербург: Питер, 2006. 347 с.
8. Чернецкая Л. В. Психологические игры и тренинги в детском саду. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. 128 с.

Психогімнастика є невід'ємною частиною будь-якого тренінгу. Вона допомагає знизити емоційне напруження в кожного учасника та створити дружню атмосферу в групі.

