Пояснювальна записка

Актуальнісь

У результаті військової інтервенції російської федерації до України, гостро постало питання стану психологічного здоров’я здобувачів освіти та їхніх батьків, що впливатиме на освітній процес у новому навчальному році. Одним із головних завдань закладу освіти є повсякденна психологічна допомога та емоційна підтримка учасників освітнього процесу. Сьогодні проблеми збереження здоров'я дітей набувають особливої актуальності та державності, оскільки дедалі помітнішою стає тенденція до погіршення його стану. Обсяг пізнавальної інформації, яку отримують малюки в дошкільному дитинстві, постійно зростає. Відповідно зростає розумове та емоційне навантаження. А це нерідко призводить до перевтоми, що негативно позначається на стані здоров'я дітей.

Розвиток дитини в дошкільному віці йде дуже швидко, коло її інтересів стає ширше і зростає з кожним днем. Зміни відбуваються не тільки на фізичному рівні, але і на психологічному, емоційному, інтелектуальному. Маленька людина вчиться взаємодіяти з навколишнім світом, стає особистістю. Однак даний етап розвитку супроводжується труднощами, тому що психіка дитини до глобальних змін ще не готова, а це призводить до психологічних проблем і проблем зі здоров’ям.

Здоров’я дошкільника – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, психічний комфорт, позитивне самопочуття, спокій, рівновага, задоволення, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад.
З кожним роком збільшується кількість дітей з емоційними проблемами, тривожних, невпевнених в собі, агресивних, що обумовлено різними причинами, серед яких: обмеженість у спілкуванні з однолітками, психологічна травматизація сімей пов’язані з COVID – 19 та війною в країні, негативний вплив телебачення, зайнятість батьків і обмеження їх спілкування з дитиною та ін.

Актуальність проблеми психічного здоров'я дошкільників обумовили створення профілактичної програми: „Казки, що лікують".

В основу програми покладені програми: «Безпечний простір» - Київ:2021; Г. М. Нижник «Профілактика психічного здоров'я та емоційних розладів у дітей старшого дошкільного віку» - Івано – Франківськ: 2011; В. А. Чуняк «Корекційно-розвивальна програма з подолання проявів агресивної поведінки у дітей середнього та старшого дошкільного віку» - Бровари: 2015.

Мета програми: − сприяти стабілізації психоемоційного стану дітей.

Основні завдання програми:

- відреагувати страхи та накопичені переживання;
- сприяти відновленню позитивного психоемоціного самомопочуття;
- підвищувати рівень самоконтролю емоційного стану;
- навчати прийомів саморелаксації, зняття психом'язового напруження.

Програма розрахована на дітей середнього та старшого віку закладів дошкільної освіти. Заняття доцільно проводити з групою дітей 6 –7 осіб.

Програма складається з десяти занять тривалістю 35 хвилин.

Періодичність проведення зустрічей – 1 раз на тиждень.

Технологія впровадження програми полягає в сукупності впливів, які використовуються для досягнення мети через реалізацію наступних принципів:

- доступність – можливість упровадження програми в кожному закладі дошкільньої освіти;
- цікавість – мотивованість до розвитку, емоційний вияв пізнавальних потреб, що є дуже важливим для формування різноманітних навичок;
- інтегративність – здатність до позитивних змін на шляху до саморозвитку, самозцілення.

Методи та прийоми роботи. Під час занять використовуються психотерапевтичні казки, арт-терапевтичні прийоми, психогімнастика, релаксаційні вправи.

Наукове та методичне обґрунтування використаних у програмі методів та прийомів:

1. Релаксаційні вправи - спрямовані на зняття нервово-психічного напруження, стабілізації психоемоційного стану.

2. Етюди - вчать розуміти емоційний стан іншої людини, виражати свої емоції, формувати виразні рухи.

3. Психотерапевтичні казки – допомагають об'єктивізації проблемних ситуацій, дозволяють дитині вступити у боротьбу зі своїми страхами і вийти з неї переможцем, а головне – надають малюку почуття впевненості і захищеності.

Перелік навчальних та методичних матеріалів, необхідних для проведення програми.

Для проведення занять знадобляться: тексти психотерапевтичних казок, сюжетні іграшки, м'яч, аркуші паперу, олівці, фарби, пензлики, програвач.

Опис вимог до матеріально-технічного оснащення закладу, необхідних для упровадження програми.

Для упровадження програми необхідно:

- групова кімната чи кабінет психолога;
- легкі для перестановки посадочні місця(стільці чи подушки) за кількістю дітей;
- столи;
- програвач.

Етапи реалізації програми.

І етап. Підготовчий. Діяльність практичного психолога на цьому етапі спрямована на виявлення важливих особливостей, поведінки та психічного розвитку дитини, які необхідно враховувати під час проведення профілактичних занять.

ІІ етап. Основний. Етап реалізації програми.

ІІІ етап. Етап оцінки результатів роботи.

Очікувані результати: реалізація завдань програми дасть змогу дитині

стабілізувати психоемоційний стан, віднайти ресурси та компенсувати те, чого не вистачає.

Опис проведеної апробації.

Програма «Казки, що лікують» апробована протягом 2021/2022 н. р. з вихованцями середньої та старшої груп в Роменському дошкільному закладі (ясла-садок) №3 «Оленка» Роменської міської ради Сумської області.

На І етапі впровадження програми проведене діагностичне вивчення. Основні завдання дослідження полягали у вивченні психоемоційного стану дітей. Застосовувся опитувальник «Сильні сторони та труднощі» (версія для батьків). Усього було охоплено 20 чоловік. Це батьки дітей віком 5-6 років.

В ході опитування батьків були отримані такі дані:

- 80% - високий рівень симптомів;
- 20% - низький рівень.

Аналіз даних показав, що найбільш високий процент отримав кластер емоційних симптомів. Більшість опитаних батьків відзначили у дітей появу страхів та тривожність, відчуття знервованості та невпевнену поведінку у новій обстановці, скарги на біль у животі. Діти мало посміхалися та веселилися.

На другому основному етапі відбувалося безпосереднє проведення занять за профілактичною програмою «Казки, що лікують».

Етап оцінки результатів роботи проводився через два місяці після завершення роботи над програмою, шляхом використання методу спостереження, проведення вихідної діагностики за єдиною методикою опитування батьків.

Порівняльний аналіз результатів вхідної та вихідної діагностики виявив, що поведінка дітей стала спокійнішою, зменшилися прояви знервованості, гіперактивності, нерішучості, вони почали впевненіше діяти та посміхатися.

Порівняльна таблиця вхідного та вихідного діагностування

(Опитувальник «Сильні сторони та труднощі»

(для дітей віком 4-16років))

Кластери симптомів	До проведеної профілактичної роботи	Після проведеної профілактичної роботи
Емоційних симптомів: ❖ високий ❖ низький	 80% 20%	 30% 70%
Поведінкових симптомів: ❖ високий ❖ низький	 25% 75%	 0% 100%
Симптоми гіперактивності: ❖ високий ❖ низький	 50% 50%	 20% 80%
Проблем із ровесниками: ❖ високий ❖ низький	 20% 80%	 5% 95%
Просоціальної поведінки: ❖ високий ❖ низький	 30% 70%	 5% 95%
Загальна сума балів: ❖ високий ❖ низький	 80% 20%	 25% 75%

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Тематика занять

№ з/п	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.
Заняття 1		
1.	Привітання	1
2.	Гра «Що я найбільше люблю?»	8
3.	Вправа «Що нас об’єднує?»	5
4.	Казка «Дівчина на ім’я Україна»	15
5.	Релаксаційна вправа «Танок пальців»	5
6.	Прощання	1
Заняття 2		
1.	Привітання	1
2.	Гра «Мій настрій як…»	5
3.	Гра «День - ніч»	3
4.	Казка «Ніжність»	10
5.	Психогімнастика «Сонечко»	5
6.	АРТ-техніка «Я - сонечко»	10
7.	Прощання	1
Заняття 3		
1.	Привітання	1
2.	Гра «Море хвилюється»	5
3.	Казка про маленьке китеня	15
4.	Релаксаційна вправа «Поплавок»	10

5.	Прощання	1
Заняття 4		
1.	Привітання	1
2.	Психогімнастика «Зоопарк»	5
3.	Казка «Несправжній страх тигренятка Ав»	13
4.	Гра «Сміливі тигренята»	5
5.	Гра «Відбиток»	10
6.	Прощання	1
Заняття 5		
1.	Привітання	1
2.	Гра «Я хвалюся»	5
3.	Казка про Зайчика Сіре Вухо	10
4.	Психогімнастика «Маленький боягуз»	5
5.	Вправа «Не боюсь»	5
6.	Релаксаційна вправа «Сонячний зайчик»	5
7.	Прощання	1
Заняття 6		
1.	Привітання	1
2.	Гра «Чарівна куля»	10
3.	Казка про Їжачка	10
4.	Психогімнастика «Їжачок»	10
5.	Прощання	1
Заняття 7		
1.	Привітання	1

2.	Гра «Моє улюблене ім’я»	10
3.	Казка «Чому мамі треба все розповідати?»	15
4.	Релаксаційна вправа «Іскорка доброти»	5
5.	Прощання	1
Заняття 8		
1.	Привітання	1
2.	Гра «Поділися настроєм»	5
3.	Гра «Послухаємо тишу»	3
4.	Казка «Як Їжачки шукали нову нірку»	15
5.	Гра «Стрибок із парашутом»	5
6.	Прощання	1
Заняття 9		
1.	Привітання	1
2.	Гра «Це Я»	5
3.	Казка «Їжачок який пережив горе»	15
4.	Гра «Крила метелика»	10
5.	Прощання	1
Заняття 10		
1.	Привітання	1
2.	Гра «Передай усмішку по колу»	5
3.	Гра «Ми в будиночку»	5
4.	Казка «Їжачок вчиться любити життя»	15
5.	Релаксаційна гра «Гора з плеч»	5
6.	Прощання	1

Заняття 1

Мета: згуртувати дітей, створити емоційнокомфортну атмосферу в групі.

Матеріали: олівці, папір, м'яч, текст казки, або коп'ютер для її перегляду.

Хід заняття

Привітання.

Мета: створити доброзичливу атмосферу.

Діти між собою та з психологом вітаються, потискаючи один одному руки.

Гра «Що я найбільше люблю?»

Мета: набуття комунікативних навичок, саморозкриття членів групи.

Опис гри: дітям пропонують поділитися тим, що вони люблять понад усе на світі в певній категорії: їжа, іграшка, пора року, тварина, колір.

Вправа «Що нас об'єднує?».

Мета: актуалізувати знання дітей, підвести до слухання казки.

Психолог кидає м'яч, промовляючи: «Я люблю солодке! Хто ще любить солодке?», «Хто любить дивитися мультики?».

Діти разом із психологом знаходять спільне, що об'єднує нас всіх: ми - в одному садочку, ми – українці.

Казка «Дівчина на ім'я Україна» (Автор Анна Спігернюк).

https://www.google.com.ua/search?q=%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%BA%D0%B0+%D0%BF%D1%80%D0%BE+%D1%83%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%83+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8F%D1%82&sxsrf=ALiCzsZ5NED_G8u7kF3tjRwpVa0sAfGUbg%3A1669989592391&source=hp&ei=2ASKY-

Колись, дуже давно народилася маленька дівчинка з золотавим волоссям, як пшеничні колоски та блакитними очима, як чисте небо. З світлою душею та добрим серцем. Жила дівчина в білесенькій хатині серед прекрасних квітів: фіалок, чорнобривців, півоній. Біля хати росли калина та верба. Поряд з хатинкою стояла криниця з цілющою водою. Дівчина вчилася

працювати: сіяти пшениці, пекти духм'яний хліб, вишивати рушники гарними візерунками, писати чудові картини, вірші, пісні, розповідати казки. ЇЇ мова була мелодійною, наче спів пташок. Дівчинка зростала і ставала все гарнішою. Виросла вона і стала справжню красунею. Весь світ хотів поглянути на її красу, вмілі руки, почути мелодійний голос. Про неї почали складати вірші та легенди, які ширилися світом. Та одного разу почув про неї Змій-Вогнич, який не вмів та не хотів нічого робити доброго в своєму краї. Вмів лише заздрити, спалював усе на своєму шляху та тримав усіх у страху.
Захотів він підкорити дівчину. Щоб вона йому сіяла пшеницю, вишивала рушники, співала мелодійних пісень. Задумав він підкорити її чисту душу та добре серце.

Прилетів Змій до дівчини. Почав її ображати: розплітав золоті коси, спалював те, що вона дуже любила: і біленьку хатину, і квіти, і калину, і вербу. Дівчині дуже хотілося сховатися, втекти, заплакати, тільки, щоб все це скоріше закінчилося. Але вона була дуже сміливою! Набрала із криниці прозорої води, в краплинах якої була вся її міць, мужність, сила та воля. Наблизилися до Змія-Вогнича, з пащі якого горів вогонь та виплеснула на нього всю воду! Тієї миті згас вогонь Змія. Більше він не міг нічого зробити та відлетів геть. Більше не повертався.

Заплела дівчина золоте волосся у коси. Витерла блакитні очі та стала ще кращою. Відбудувала хатину, посадила нові квіти, калину та вербу під вікном. Не зміг Змій-Вогнич підкорити дівчину, не скорив її чисту душу та добре серце. А ім'я цієї дівчини – Україна!

Обговорення:

- Про кого прослухали казку?
- Хто напав на дівчинку? Що хотів зробити?
- Як вдалося врятуватися дівчинці? Що було в краплинках води?
- Якою була дівчинка?

Діти разом роблять висновок, що важливо бути добрим, мужнім, сміливим.

Творче завдання.

Дітям пропонують намалювати малюнок за мотивом казки.

Релаксаційна вправа «Танок пальців»

Мета: навчання малят прийомів саморозслаблення.

Дітям пропонують виконувати веселі рухи руками та наспівувати пісеньку.

Ось великі пальці починають танці – раз і два, раз і два.

А за ними вказівні - раз і два, раз і два.

І середні після них - раз і два, раз і два.

Підмізинці теж танцюють - раз і два, раз і два.

І мізинці не нудьгують - раз і два, раз і два.

Прощання.

Мета: створити доброзичливу атмосферу.

Діти між собою та з психологом прощаються, потискаючи один одному руки.

Заняття 2

Мета: формування у малят таких рис характеру, як доброта, ніжність; сприяти позитивному сприйняттю себе, забезпечити позитивний емоційний фон у групі, зняти напруження.

Матеріали: фарби, папір, текст казки, запис веселої мелодії.

Хід заняття

Привітання.

Мета: створити доброзичливу атмосферу.

Діти між собою та з психологом вітаються, потискаючи один одному руки.

Гра «Мій настрій як…».

Мета: спонукати дітей до аналізу свого настрою.

Опис гри: дітям пропонують подумати та сказати, на що схожий їх настрій. Пояснити чому.

Гра «День - ніч».

Мета: розвиток уваги, зняття емоційного напруження.

Опис гри: дітям пропонують на слово «день» - бігати і веселитися, на слово «ніч» - не рухатися.

Казка «Ніжність» (Автор М. Скребцова).

Одного разу ранок, день і ніч посперечалися, хто з них ніжніший. Ранок говорив:

— Я — найніжніший. З моєї ніжної посмішки день починається! День стверджував:

— Найніжніший — той, хто, як мати, усіх годує і напуває. Вдень усі працюють, значить, я усіх освітлюю і годую, тому я — найніжніший!

Ніч була незгодна:

— А хто людям найніжніші сни дарує? Хто на небі зірки розсипає? Хіба ви не знаєте, що зірки роблять серце ніжнішим?

Тоді, спалахнувши фарбами світанку, ранок знову говорив:

— Ти, ніч, — занадто темна, а ти, день, — занадто яскравий! Мої ж фарби невловимі і легкі. Вони найбільш ніжні! До того ж, усе з мене на землі починається, у тому числі і все найніжніше!

Сперечалися вони, сперечалися, але так ні до чого і не прийшли. Але тут у суперечку втрутилася маленька дівчинка. Вона була дуже мудрою. Напевно, тому, що в неї було добре і дуже ніжне серце. Посміхаючись, вона сказала:

— Не сперечайтеся. Я так люблю усіх вас! Ви усі — ніжні! Твоя ніжність, милий ранку, щодня сповнюю моє серце радістю і надією. Але без тебе, день, мені було б важко комусь віддавати їх. Адже вдень я бачу стільки різних людей! А ти, ніч, даруєш мені ніжні сни і показуєш такі прекрасні зірки, що я відразу ж перестаю зневірятися, що на землі ще так мало ніжності!

Почувши слова дівчинки, ранок сказав:

— Я знаю тепер, що на землі найніжніше — це серце людини! А ми усі лише допомагаємо йому ранком, вдень і вночі зберегти в серці прекрасний паросток ніжності! День і ніч з радістю погодилися з цим.

Обговорення:

- Як на вашу думку, чим би закінчилася суперечка між ранком, днем і ніччю, якби не маленька дівчинка?

- Який час дня подобається вам більше і чому?

- У який час дня у вас найчастіше буває гарний настрій?

- Коли ви найчастіше сумуєте?

Психогімнастика «Сонечко».

Мета: створити позитивну атмосферу в групі, формувати таку рису, як доброта.

Дітям пропонують уявити себе сонечком і зігріти один одного. Разом промовляти слова і показувати жести.

„Я – маленьке сонечко. Я прокидаюся, я вмиваюся. Я розчісую свої промені і повільно піднімаюся.

Я – маленьке сонечко. Люблю дивитися з неба на землю і посміхатися.

Я – маленьке сонечко. В мене багато тепла і світла. Я дарую його всім: хмаринкам, полям, річкам, людям”.

АРТ-техніка «Я - сонечко».

Мета: закріпити позитивне сприйняття себе.

Дітям пропонують за допомогою фарб, намалювати себе в образі сонця.

Прощання.

Мета: створити доброзичливу атмосферу.

Діти між собою та з психологом прощаються, потискаючи один одному руки.

Заняття 3

Мета: формувати у дітей сміливість; забезпечити позитивний емоційний фон у групі, зняти напруження, тренувати вміння розслаблятися.

Матеріали: олівці, папір, текст казки, музичні записи.

Хід заняття

Привітання.

Мета: створити доброзичливу атмосферу.

Діти між собою та з психологом вітаються, потискаючи один одному руки.

Гра «Море хвилюється».

Мета: зняти напруження, забезпечити позитивний емоційний фон у групі, розвивати фантазію.

Опис гри: дітям пропонують під музику зображати морських мешканців.

Казка про маленьке китеня (Автор Наталія Вовк).

Десь дуже далеко у безмежному океані, де блакитні води купають в собі сонечко, глибоко-глибоко народився малесенький кит. Але чомусь він дуже боявся випливати на поверхню води. А кити ж інакше дихати не можуть.

Спочатку мама ділилась повітрям з ним. Але з часом китеня підросло, а випливати все-таки боялось. Мама-кит розказувала синочку, що коли воно випливе на поверхню, то зможе побачити безліч яскравих зірочок, красиві краєвиди островів та ще багато чого цікавого, але малюк все ж ніяк не погоджувався. Він просто дивився на кораблів і човників, що пливли по воді.

Та одного разу китенятко почуло щось незвичне зверху, сталася біда – маленький хлопчик, який пропливав поряд на кораблі, упав у воду, а ніхто із дорослих цього не помітив. Хлопчик кликав на допомогу, але через гучний рев мотора та шум хвиль його ніхто не чув. Китеня дуже хотіло допомогти хлопчикові, але не знало, як це зробити і от раптом воно згадало, що колись мама йому розповідала про те, що кити можуть видавати найголосніший звук з-поміж усіх живих істот і вирішило, що допоможе врятувати хлопчика, покликавши на допомогу людей. Забувши про свій страх, воно піднялося на поверхню води, вдихнуло повітря і видало дуже-дуже голосний звук, який був схожий на сирену. Саме цей звук почули батьки хлопчика і зрозуміли, що маленьке китеня кликало їх на допомогу до їхнього синочка. Уже за хвилину хлопчика забрали на корабель, і він не переставав дякувати маленькому китеняті за порятунок.

З того часу маленьке китеня вирішило, що стане рятувальником і в разі небезпеки буде повідомляти людей своїм голосом.

Обговорення:

- Що сталося з китеням?
- Ким вирішило стати китеня?

Творче завдання.

Дітям пропонують намалювати відважного китенятка.

Релаксаційна вправа «Поплавок».

Мета: вчити дітей прийомів саморозслаблення.

Дітям пропонують лягти на килим, розслабитися і слухати психолога.

*Інструкція для дітей: «*Заплющіть очі і уявіть, що ви поплавок, який плаває по морських хвилях… Ви рухаєтеся туди, куди несе вас вітер і морські хвилі… Сонячні промені граються з вами, а шум моря і крики чайок заколисують… Вам так приємно плавати на хвильках, ні про що не думати... Ви відчуваєте спокій… Але час вже повертатися. На рахунок 3 відкриваєте оченята і посміхаєтесь о дин до одного. 1, 2, 3. Час вставати.»

Прощання.

Мета: створити доброзичливу атмосферу.

Діти між собою та з психологом прощаються, потискаючи один одному руки.

Заняття 4

Мета: відреагувати страхи дітей; зняти психом'язове напруження; звернути увагу на відчуття свого тіл; сприяти відновленню позитивного психоемоціного самопочуття.

Матеріали: м'яка іграшка «Тигреня», текст казки, запис веселої та спокійної мелодії, кольорові олівці, папір.

Хід заняття

Привітання.

Мета: створити доброзичливу атмосферу.

Діти між собою та з психологом вітаються, потискаючи один одному руки. Психолог пропонує привітатися із героєм заняття Тигреням.

Психогімнастика «Зоопарк».

Мета: зняти м’язове напруження, тренувати вміння передавати рухами характер тварин.

Дітям пропонують зображувати різних тварин: мавпу, тигра, зайчика, лисицю, кота тощо.

Казка «Несправжній страх тигренятка Ав» (Автор О. Панкратов).

Жило на світі маленьке тигреня Ава. Жило воно із своїми батьками у печері у глибині лісу. Тато добував їжу, а мама працювала в лісовій школі, навчала лісових жителів розуму.

Одного разу батьки пішли у справах, Ав залишився сам вдома. Він згорнувся клубком на м'якому запашному сіні та вирішив подрімати. Як тільки він почав засинати, аж раптом зовні печери щось страшно загуркотіло. Земля здригнулася, каміння посипалося зі стелі, спалахнуло яскраве світло, ліс зашумів, заскрипіли дерева.

Перелякалося тигреня так, як ніколи в житті. Жах наповнив його серце. Ав затремтів від безпорадності та розпачу. Подумав, що йде до нього страшне чудовисько, про яке розповідав йому дідусь. Страшні думки приходили в його голівку. Ав всім тілом відчував, як величезне чудовисько підбирається до його будинку. Як ось-ось схопить його і потягне до себе в лігво. Тигреня чекало своєї загибелі, як раптом все затихло.

Незабаром повернулися батьки. Кинулося до них тигреня і розповіло про те, що сталося. Розсміялися батьки і сказали: «Це просто сильний дощ налякав тебе.» Поговорив Ав з батьками, вислухав їх. Тільки з того часу він почав боятися залишатися сам. Так і стояло перед очима те величезне чудовисько.

Одного ранку батьки знову зібралися йти у справах, Ава закричав: «Не йдіть, я з вами!». Вчепився у батьків. Що тут зробиш? Довелося таткові з мамою запросити сову-доглядальницю, щоб вона доглядала сином.

Батьки майже змирилися з тим, що Ав боятиметься все своє життя. Але одного разу забігла до печери мишка. Вона хотіла поласувати козячим молоком, яке щоранку приносила мама. Доки сова-доглядальниця спала, мишка пробігла вглиб печери, і тільки зібралася попити молока, як побачила сумне тигреня.

- Ти що такий сумний? - Запитала мишка.

- Боюся бути сам. - сумно відповів Ав. - Боюся, що прийде чудовисько і забере мене у своє лігво.

Здивувалася мишка, і каже:

- Ти такий великий, а боїшся чудовиська. Їх не існує. Це давня гроза налякала тебе. - засміялася мишка. - Поглянь на мене. Я така маленька, кожен може мене образити, багато небезпек чекає навколо, але я сміливо долаю їх. Ось і зараз я прослизнула повз сову, яка могла мене з'їсти. Щоразу я долаю свій страх і стаю ще сміливішою і сильнішою. Адже сила полягає в умінні сміливо йти вперед усупереч своїм страхам. А ти хочеш стати сильним? - Запитала мишка.

- Так звичайно! - Відповіло тигреня.

- Тоді не ховайся в печері. Ходімо, я покажу тобі світ.

Ав із мишкою прокралися повз сову і вибігли в ліс. Стояв теплий сонячний день. Повітря було сповнене ароматів квітів, співали птахи, дзижчали бджоли. Тигренятку здалося, що ніколи не було тієї страшної грози. А всі вигадки про чудовиська він вже забув. Тільки спитав у мишки:

- Якщо це було не чудовисько, що ж тоді гуркотіло довкола?

- Це грім налякав тебе. – відповіла мишка.

- А що ж так яскраво виблискувало? — продовжував Ава.

- Це блискавки висвітлювали небо. – підказувала мишка.

- А що так таємниче шуміло і скрипіло?

- Це дерева гнулися під вітром.

Тоді Ав зрозумів, що злякався він того, чого насправді не було. Подякував мишці і побіг на галявину грати з метеликами та збирати для батьків яскравий букет квітів.

Тепер Ав почував себе просто чудово. І йому дуже подобалося, що він зміг подолати страх і стати справжнім сміливим тигром. Тепер, коли починав гриміти грім, він тільки посміхався, чекаючи свіжого літнього дощу, який принесе прохолоду і приємний сирий запах.

Обговорення:

- Що злякався Ав?
- Хто допоміг йому подолати страх?
- Як став почувати себе Ав?
- Який був страх тигренятка?
- Чи траплялася з вами схожа подія?

Гра «Сміливі тигренята».

Мета: сприяти відновленню позитивного психоемоціного самомопочуття, закріпити у дітей відчуття сміливості та задоволення.

Опис гри: дітям пропонують перетворитися на сміливих та веселих тигренят. Під музику трішки половити уявних метеликів на квітучій галявині.

Гра «Відбиток».

Мета: звернути увагу на відчуття свого тіла, попрацювати з образом тіла.

Опис гри: дітям пропонують лягти на килим, на спину, заплющують очі та уявити який відбиток залишає їх тіло на підлозі, якого він кольору, де сильніший, де менший. Після уявляння намалювати свій відбиток.

Прощання.

Мета: створити доброзичливу атмосферу.

Діти між собою та з психологом прощаються, потискаючи один одному руки.

Заняття 5

Мета: допомогти дітям відреагувати страх темряви; забезпечити позитивний емоційний фон у групі, зняти напруження, тренувати вміння розслаблятися.

Матеріали: м'яка іграшка «Зайчик», текст казки, запис мелодії для релаксації.

Хід заняття

Привітання.

Мета: створити доброзичливу атмосферу.

Діти між собою та з психологом вітаються, потискаючи один одному руки. Психолог пропонує привітатися з героєм зустрічі Зайчиком.

Гра «Я хвалюся».

Мета: розвивати в дітей інтерес до себе, навички приймати і не засуджувати себе, усвідомлювати себе та інших як унікальних людей.

Опис гри: дітям пропонують повихвалятися. Подумати і розказати, яку справу можуть робити краще за інших.

Казка про Зайчика Сіре Вухо (Автор А. Захаров).

В одному лісі жив Зайчик Сіре Вухо, у якого було багато друзів. Одного разу товариш Їжачок Маленькі Ніжки запросив його на свій день народження. Зайчик дуже зрадів цій події. Він пішов на далеку галявину і набрав для Їжачка цілий кошик суниць, а потім вирушив у гості.

Шлях його пролягав через лісову хащу. Світило сонечко. Зайчик весело і швидко дістався до будиночка товариша. Їжачок дуже зрадів зайчику. Потім прийшли ще гості: Білка Рудий Хвостик і Борсучок М'який Животик. Вони всі разом танцювали, грали, пили чай із тортом та суницею. Було дуже весело, час біг швидко. Почало темніти – настав час гостям збиратися додому, де на них чекали батьки. Друзі попрощалися з Їжачком і пішли по своїх домівках. Зайчик вирушив додому. Спочатку він йшов швидко, доки стежку було добре видно, але незабаром зовсім стемніло, і Зайчикові стало трохи страшно. Він зупинився і прислухався до темного й зовсім непривітного лісу. Раптом почув дивний шурхіт. Сіре Вухо притулився до

трави і затремтів. Потім повіяв вітер. Зайчик почув страшний скрип і скрегіт. Він глянув праворуч і побачив щось величезне і страшне: у нього було багато довгих і кострубатих рук, якими воно розмахувало і при цьому видавало той страшний скрегіт. Зайченяті стало зовсім страшно. Він подумав, що це Чудовисько зараз схопить його своїми кострубатими лапами, а потім з'їсть... Бідолашний Зайчик Сіре Вухо накрив лапками вушка і закрив очі, щоб не бачити і не чути страшного Чудовиська, та став чекати своєї смерті.

Так минув якийсь час і… нічого не сталося. Зайчик подумав: “Невже я так і буду лежати та вмирати тут від страху? А що буде з моєю мамою, якщо я помру? Вона ж, не переживе цього!”. Сіре Вухо зібрався з силами, розплющив очі і сміливо подивився на Чудовисько. Раптом він помітив, що Чудовисько зовсім не Чудовисько, а старий Дуб, з яким Зайчик завжди вітався, коли гуляв вранці, а величезні руки – лише гілки, на яких вдень співають пташки. Скрипів же старий Дуб тому, що на вітрі розгойдувалася його стара розтріскана маківка. Сіре Вухо голосно засміявся, бо злякався свого старого друга – доброго Дуба. Зайчик продовжив свій шлях додому. Тепер він знав, що нічого страшного в нічному лісі не може бути.

Цю пригоду він розповів мамі. Матуся обійняла синочка та сказала: «Тепер ти став хоробрим зайцем!» Після цього випадку Зайчик Сіре Вухо ніколи більше не боявся темного лісу.

Обговорення:

- Чого боявся Зайчик?
- Як Сіре Вухо побачив, що Чудовисько – зовсім не Чудовисько?
- Чому тепер Зайчика називають хоробрим?

Психогімнастика «Маленький боягуз».

Мета: зняти напруження, тренувати уміння виражати емоції в міміці.

Дітям пропонують слухати текст віршика і одночасно показувати рухами, що відбувається.

Лесь гриби збирав у кошик,

А вони такі хороші!

Раптом хтось зашелестів,

Лесь злякався, затремтів…

Коли гляне – то їжак,

Весь колючий, мов будяк.

Лесь відразу засміявсь:

Він даремно налякавсь!

Вправа «Не боюсь».

Мета: тренувати самонавіювання, сприяти м'язовому розслабленню.

Дітям пропонують стати і відчути під ногами підлогу. Із силою стиснути кулачки, напружити руки і все тіло, а потім розслабитися. Голосно сказати: «Втікай від мене страх - я нічого не боюся!». (Повторити слід 2 – 3 рази).

Релаксаційна вправа «Сонячний зайчик».

Мета*:* вчити дітей прийомів саморозслаблення.

Інструкція для дітей: «Розташуйтеся зручно, ви можете сидіти або встати. Уявіть сонячного зайчика. Сонячний зайчик заглянув до тебе в очі. Закрий їх. Очі зігрілися від його тепла. Він побіг далі по обличчю. Ось він перебрався на чоло, йому теж стало тепло. А далі– на носик і зігрів його. Стрибнув на ротик. Ротик всміхнувся. Перебрався на щічки. Вони нагрілися, почервоніли. Погладь його акуратно долонями, щоб не сполохнути. А тепер промінчик далі пострибав – помахай йому ручкою.

Відкривайте очі. Посміхніться!»

Прощання.

Мета: створити доброзичливу атмосферу.

Діти між собою та з психологом прощаються, потискаючи один одному руки.

Заняття 6

Мета: сприяти саморозкриттю та усвідомленню власних вчинків, відреагувати тривожність; забезпечити позитивний емоційний фон у групі.

Матеріали: м’яка іграшка «Їжачок», текст казки, запис мелодії для релаксації.

Хід заняття

Привітання.

Мета: створити доброзичливу атмосферу.

Діти між собою та з психологом вітаються, потискаючи один одному руки. Психолог пропонує привітатися з героєм наступних зустрічей Їжачком Колючкою.

Гра «Чарівна куля».

Мета: вчити самопрезентації, дати можливість дітям розповісти про себе і дізнатися більше про інших.

Опис гри: дітям пропонують розповісти про себе щось важливе, про те, що вони люблять. Для того щоб гра відбувалася невимушено, можна запропонувати дітям образ «чарівної кулі»: передавати кулю або якийсь м’яч по колу. Той, у кого куля, говорить про себе, бо куля «дає силу і впевненість».

Казка про Їжачка (Автор О. Хухлаєва).

Давним-давно (а може бути нещодавно) у великому лісі жила мати Їжачиха. І був у неї маленький Їжачок. Він народився зовсім м'яким, з дуже ніжним незахищеним тільцем. Мама дуже любила його і оберігала від усіляких небезпек та неприємностей.

Одного ранку Їжачок виявив, що в нього виросла одна Голка – гарна та гостра. Він дуже зрадів і вирішив, що став зовсім дорослим, розумним та самостійним. Цього дня він попросив маму відпустити його погуляти самого. Мама погодилася, але попередила:

— Голка – це дуже важливо та відповідально. Ти став уже більшим і мусиш допомагати слабким, не боятися сильних і відповідати за свої вчинки. На прощання мама взяла з сина слово, що він буде добре поводитися.

Їжачка довго не було вдома… Повернувся він дуже зляканим та засмученим. Мамі він розповів:

— Я гуляв лісом і по дорозі зустрів Лисицю, яка гналася за Зайчиком. Я злякався і згорнувся калачиком – своєю єдиною Голкою назустріч небезпеці. Заєць вколовся об мою голку, оступився і Лисиця схопила його.

Їжачок дуже засмутився, бо зрозумів, що завадив Зайчику врятуватися. Мама пояснила синові його помилку:

— У таких випадках треба бути сміливим і вколоти ворога в ніс своєю новенькою голкою.

Наступного дня він знову вирушив гуляти, сказав, що все пам'ятає і більше не помилятиметься. Повернувся Їжачок додому знову дуже засмученим:

— Я йшов лісом і побачив великого сплячого вовка. Навколо нього пустували і грали зайці. Я не злякався і сміливо вколов Вовка в ніс. Він схопився, загарчав і почав полювати за маленькими звірятками.

— Ти зовсім ще дурнеький, — сказала мама. — Вовк був ситий і солодко спав, нікого не чіпав. Тобі теж потрібно було обійти його стороною і не чіпати. А якщо хотів допомогти, то попередив би, малюків про небезпеку.

Зовсім засмутився Їжачок, довго думав. І знову пішов на прогулянку. Вийшов на галявину, де паслися Корова з Телям. Озирнувся і побачив, що до галявини підбираються Вовк, Ведмідь та Лисиця, а Корова жує і нічого не бачить. Він закричав від переляку, згорнувся калачиком і покотився на галявину. Корова почула шум і побачила ворогів. Вона застукала копитами і почала відганяти звірів. Однак маленьке Теля не розуміло, що відбувається. Від страху відбігло далеко від Корови і могло стати чудовою здобиччю для голодних звірів.

Їжачку було дуже страшно, але і шкода телятка. Тоді він кинувся вперед і почав качатися навколо Теляти, щоб не дати йому далеко піти і захистити від звірів. Звірі відскакували від нього, а сам Їжачок ніяк не міг збагнути, чому. Так тривало, доки звірі, злякавшись коров'ячих рогів, не втекли геть.

Корова і Теля були дуже вдячні Їжачку. Від щирого серця хвалили його. А Теля на прощання спробувало лизнути маленького друга, але чомусь

заплакало. Їжачок навіть трохи засмутився. Вдома він усе розповів мамі, а вона сказала:

— Любий мій, ти став дорослим. Ти весь вкрився голками і тепер зможеш захистити себе та своїх друзів, усіх маленьких та слабких.

Цього дня мама влаштувала велике свято, на яке запросила багато лісових мешканців. Були на ньому і Корова з Телятком. Всі дізналися, що Їжачок став зовсім дорослим. Відтепер ніхто безкарно не зможе кривдити маленьких та беззахисних.

Обговорення:

- Чому голки – це важливо?
- Як їжачок вчився поводитися з голками?
- У тебе є свої голки? Чи вмієш ти з ними поводитися?

Психогімнастика «Їжачок»

Мета: зняти м'язове напруження, тренувати уміння виражати емоції в міміці, вчити техніки виразних рухів.

Дітям пропонують зобразити за допомогою міміки і жестів засмученого, переляканого, радісного Їжачка.

Прощання.

Мета: створити доброзичливу атмосферу.

Діти між собою та з психологом прощаються, потискаючи один одному руки.

Заняття 7

Мета: вчити ділитися власними переживаннями з іншими; сприяти психологічному відновленню та саморозкриттю; забезпечити позитивний емоційний фон у групі.

Матеріали: м'яка іграшка «Їжачок», текст казки, кольорові олівці, папір, запис мелодії для релаксації.

Хід заняття

Привітання.

Мета: створити доброзичливу атмосферу.

Діти між собою та з психологом вітаються, потискаючи один одному руки.

Гра «Моє улюблене ім'я».

Мета: сприяти емоційній розкутості, саморозкриттю.

Опис гри: дітям пропонують пригадати, як називають їх мама, тато, родичі, друзі. Потім потрібно вибрати найулюбленіше ім'я. Після цього дітям пропонують уявити якого воно кольору.

Казка «Чому мамі треба все розповідати?» (Автор В. Назаревич).

Один Їжачок був дуже маленький та іноді соромився розповідати щось своїй мамі. Деколи йому було страшно казати, що він зробив, боявся, що його можуть насварити. Іноді не хотів засмучувати маму, а ще чомусь вважав, що це не завжди важливо та потрібно мамі. Іноді й не хотів відволікати маму від справ. Тож малеча мовчав про важливе у своєму житті і йому було важко, ніби якийсь камінчик був у нього всередині. Але одного разу Їжачок шукав смачненьку їжу з мамою. Колючка запитав маму: «А коли відбувається щось погане і я тобі про це кажу, то тобі теж дуже погано?». І мама йому сказала дуже важливі слова: «Я твоя мама, тому якщо в житті буде щось важко, то удвох витримати легше! Якщо в житті буде боляче, то удвох цей біль ділиться навпіл! Якщо в житті щось дуже страшне, то удвох легше побороти страх! Якщо в житті складно, то саме разом ми зможемо подолати всі складності. Отже, щоб не було у твоєму житті, саме для того, щоб це розділити з тобою, я в тебе є! Тож ніколи не соромся мені казати все – від найскладнішого і найтривожнішого до найбільш веселого і смішного. Бо зараз важливо бути разом!».

Малеча заспокоївся, радісний та щасливий побіг своїми маленькими лапками біля мами на лісну галявину, де були чудові смачні ласощі. І всередині нього ніби засяяло сонечко, стало тепло і світло навколо. Бо його мама завжди допоможе, все їй можна сказати.

Обговорення:

- Чому Їжачок почував ніби камінчик у нього в середині?
- Що змінило його самопочуття?
- Які важливі слова сказала мама? Чому важливо бути разом?
- Чому Їжачку стало тепло?
- Як ви спілкуєтеся з мамою?

Творче завдання.

Дітям пропонують намалювати сонячного Їжачка.

Релаксаційна вправа «Іскорка доброти».

Мета: вчити дітей прийомів саморозслаблення.

Психолог пропонує дітям сісти зручно, розслабити тіло, закрити очі. *Інструкція для дітей:* «Уявіть, що від тепла вашго подиху у долоньках з'явилась маленька, тепла і лагідна іскорка доброти… Ви хочете поділитися нею з своїми друзями. І ось сталося чудо: чим більше ви ділитеся іскоркою доброти з друзями – тим більшою вона стає. Іскорка доброти зігріває вас, ваших рідних, інших діток у групі, вихователів. Вона вже не вміщається у долоні. Дмухніть на неї – нехай іскорка вашої доброти зігріє всіх людей в нашій країні. А тепер відкрийте очі і посміхніться.»

Прощання.

Мета: створити доброзичливу атмосферу.

Діти між собою та з психологом прощаються, потискаючи один одному руки.

Заняття 8

Мета: розвивати спостережливість, вміння відчувати іншу людину, співпрацювати; сприяти психологічному відновленню; забезпечити позитивний емоційний фон у групі.

Матеріали: парашут, м'яка іграшка «Їжачок», текст казки, слоне тісто або пластилін.

Хід заняття

Привітання.

Мета: створити доброзичливу атмосферу.

Діти між собою та з психологом вітаються, потискаючи один одному руки.

Гра «Поділися настроєм».

Мета: розвивати вміння відчувати іншу людину.

Опис гри: учасникам пропонують стати в коло і взятися за руки. Після того, як ведучий плесне в долоні, діти по черзі розповідають про свій настрій, а інші намагаються відчути його.

Гра «Послухаємо тишу».

Мета: розвивати вміння слухати, тренувати спостережливість.

Інструкція для дітей: «Влаштуйтеся зручніше, заплющуйте очі та послухайте тишу навколо вас, постарайтеся не розмовляти, не шуміти. Коли продзвенить дзвіночок, тихенько розплющіть очі. І ми поговоримо про те, хто що почув у тиші».

Казка «Як Їжачки шукали нову нірку» (Автор В. Назаревич).

Жила в лісі родина Їжачків, мала чудову нірку, в якій було все. Але одного разу сталося страшне лихо, на яке ніхто не чекав. Будиночок колючок зруйнували. Їжачки були налякані та стривожені, вони не знали що робити та куди бігти, в темряві не було нічого видно. Їхні сусіди, інші лісові звірята, також залишились без домівок. Усі плакали, заспокоювали одне одного. Та лише коли настав ранок, Їжачки побачили, що в їхній нірці жити уже не можна, потрібно шукати іншу галявину. Дорога була складною: звірята втомлювались, шукали їжу, їм допомагали інші лісові звірята. Дятлик давав свої букашек, кротик – свої комашки. Довго вони блукали, але були впевнені, що знайдуть спокійну галявину. Одного разу вони зупинилися на відпочинок у своїх родичів, хоча й нірка в них була невеличкою. Відпочили та пішли шукати далі, бо хотіли свою нірку. Довго вони блукали, втомлювались, сумували, боялись темряви, але рухались далі уперед. І ось нарешті Їжачки вийшли на дивну полянку, на якій побачили невеличку скелю, в ній була затишна і дуже гарна нірка. Вона одразу сподобалась усім Їжачкам. Стали

вони жити в новому домі та радіти тому, що нова нірка знайшлась. Так і закінчилась пригода Їжачків, вони стали сильнішими та сміливішими.

Обговорення:

- Яке лихо спіткало сім'ю Їжачка?
- Що вони почували?
- Хто допомагав їм?
- Як завершилися пригода Їжачків?
- Яким вони стали?

Творче завдання.

Дітям пропонують зробити нову домівку для Їжачків із солоного тіста чи пластиліну.

Гра «Стрибок із парашутом».

Мета: сприяти переживанню яскравих тілесних і емоційних відчуттів, вчити співпраці.

Матеріали: спеціальний дитячий ігровий парашут або великий шматок легкої тканини.

Інструкція для дітей: «Зараз ми пограємо в гру "Стрибок з парашутом". Встаньте в коло і візьміться за краї парашута. Тепер хтось може лягти в центр кола спиною на килимок під парашутом. Ми всі разом піднімаємо парашут високо, і повільно опускаємо на того, хто в центрі, і знову піднімаємо і опускаємо, тепер давайте швидше. Через одну-дві хвилини в центр лягає наступний учасник.»

Прощання.

Мета: створити доброзичливу атмосферу.

Діти між собою та з психологом прощаються, потискаючи один одному руки.

Заняття 9

Мета: вчити справлятися з горем та втратою; сприяти психологічному відновленню та пошуку ресурсів; забезпечити позитивний емоційний фон у групі.

Матеріали: м'яка іграшка «Їжачок», текст казки, кольорові олівці, папір.

Хід заняття

Привітання.

Мета: створити доброзичливу атмосферу.

Діти між собою та з психологом вітаються, потискаючи один одному руки.

Гра «Це-я».

Мета: розвивати навичку самопрезентації, вчитися виражати себе в русі.

Опис гри: дітям пропонують утворити велике коло. Потім по черзі виходити в центр, називати своє ім'я і показувати якийсь рух та вертатися на місце. Група повторює ім'я, манеру рухатися того, хто щойно був у центрі.

Казка «Їжачок який пережив горе» (Автор В. Назаревич)

У житті бувають страшні моменти, і всі ми знаємо, що все має початок та кінець: літо змінюється на осінь, потім – на зиму (це Їжачок розумів, а ось що стається з самими їжачками не знав). Одного разу не стало рідного Їжачка, і наш герой засумував. Їжачок зрозумів, що більше не зможе шукати черв'ячки разом зі своїм другом, грітися на сонечку і бігати по галявинці. І він засумував, перестав радіти та зовсім не виходив з нірки – так йому було сумно та гірко. Він не хотів їсти та гратись, лише плакав своїми їжачковими слізками. Так минуло декілька днів. Якось маленький сонячний Промінчик, заглядаючи до нірки Їжачка, покликав його. Колючка прокинувся від туги та вийшов погрітися на сонечко. Потім він побачив, як листочок лісової сунички махав йому, щоб пригостити смачною ягідкою, а метелик запрошував його покружляти разом. Їжачок став згадувати того іншого Їжачка, але не з сумом, а радістю – як вони бігали по галявинці та їли смачну суничку. Колючка знову почав посміхатися від приємних спогадів.

У житті все завершується, але як добре, що воно було!

Обговорення:

- А чи знаєш ти, що таке сумувати?
- Ти колись сумував?
- А як ти сумував?
- Що допомагало (допоможе) тобі не сумувати?

Творче завдання:

1. Намалюйте сумного Їжачка або щось сумне.

3. Спробуйте зробити щось, щоб стало легше.

4. Намалюйте сонечко, суничку і метелика, які повертали Їжачка до життя від горя втрати.

Гра «Крила метелика».

Мета: активізувати міжпівкульну взаємодію, навчити дітей способу знімати напругу.

Інструкція для дітей: «Розташуйтеся зручно, ви можете сидіти або встати. Схрестіть руки на грудях так, щоб ваша права рука вільно лежала на лівому плечі / передпліччі, а ліва на правому. Уявіть, що це крильця метелика, який присів на квітку і спочатку завмер. А потім почав махати крильцями: легко ударяйте по черзі то правою, то лівою долонею по передпліччю, знайдіть індивідуальний ритм. За сигналом дзвіночка зупиніться, метелик знову завмирає. Потім знову за сигналом махає крильцями. Ми зробимо три повторення. Дихайте легко і вільно».

Прощання.

Мета: створити доброзичливу атмосферу.

Діти між собою та з психологом прощаються, потискаючи один одному руки.

Заняття 10

Мета:, створити почуття безпеки; сприяти психологічному відновленню та пошуку ресурсів; вчити саморозслабленню; забезпечити позитивний емоційний фон у групі.

Матеріали: парашут, м'яка іграшка «Їжачок», текст казки, кольорові олівці, папір.

Хід заняття

Привітання.

Мета: створити доброзичливу атмосферу.

Діти між собою та з психологом вітаються, потискаючи один одному руки.

Гра «Передай усмішку по колу».

Мета: сприяти емоційній розкутості, згуртуванню групи.

Опис гри: учасникам пропонують утворити коло, взятися за руки. Починає гру ведучий. За годинниковою стрілкою повертається до сусіда зі словами: «Я дарую тобі свою усмішку». При цьому, звичайно ж, усміхається. Наступний учасник повторює те саме.

Гра «Ми в будиночку».

Мета: скоординувати рухи, створити доброзичливу атмосферу контакту і співпраці, посилити відчуття групи, почуття безпеки і захищеності.

Матеріали: парашут.

Опис гри: дітям пропонують стати в коло і взятися за край парашута. Опустити його на підлогу. За командою одночасно підняти його високо вгору і зробити крок вперед. Присісти навпочіпки й опустити парашут за спину, щоб вийшов будиночок. Заплющити очі й уявити, який у нас вийшов будинок.

Казка «Їжачок вчиться любити життя» (В. Назаревич).

Їжачок, який пережив багато лиха і тривоги, постійно ховався та лякався, то вже й забув, як це любити життя. Одного разу він вирішив, незважаючи на складнощі та жахи, все ж таки спробувати відчути любов до життя знову.

Він почав щоранку казати собі гарні слова, такі, як: «Я молодець і можу любити життя». Спочатку він не вірив у це і сам, але він намагався переконати сам себе. І ось одного разу він вийшов зі своєї нірки та всім почав

казати слова любові (Сонечку – слова вдячності, Сонечко ж відповідало теплом та цілувало промінчиками, тітоньці Сові казати про її гарне пір'ячко та її спокійне нічне «агукання», а тітонька Сова розказала, як вона любить з ним спілкуватись вечорами. Казав слова любові лісовим Ягідкам, як він їх любить смакувати). І так поступово любов до життя повернулась до Їжачка. Спогади про лихо були вже не такими болючими та перестали кусати маленьке сердечко.

Обговорення:

- А що тобі допомагає любити життя?
- Що ти любиш робити?
- Як можна повернути любов до життя після лиха?
- Ти колись бачив, як хтось проявляв любов до життя?

Творче завдання:

1. Спробуйте намалювати Їжачка, який вирішив повернути любов до життя.
2. Намалюйте щось, що тобі каже про любов до життя.
3. Намалюйте різними кольорами свою любов до життя!

Релаксаційна гра «Гора з плеч».

Мета: вчити прийомів саморозслаблення.

Дітям пропонують стати у коло. Ноги на ширині плеч, плечі підняти і відвести назад, зводячи в лопатках. Після цього різко опустити плечі, ніби скинути «гору з плеч». Повторити цю вправу слід 2 – 3 рази.

Прощання.

Мета: створити доброзичливу атмосферу.

Діти між собою та з психологом прощаються, потискаючи один одному руки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вачков И. В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку. М.: Ось-89, 2001. 144 с.

2. Замелюк М. Вебінар «Казкотерапія як інноваційна здоров'язбережувальна технологія у просторі сучасного ЗДО» - Всеосвіта: 21.06.22;

3. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии. СПб.: Речь, 2000. 246 с.

4. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»: навчально-методичний посіб. – Київ: На УК МА ГлІФ медіа, 2017. 208 с.

5. Макаренко О. Психологічний релакс журнал // «Психолог дошкілля», 2012. №6 (35) , С 24 – 28.

6. Назаревич В. Арт-бібліотерапія//https://nazarevich-art.com/blogpage/page/.

7. Руденко А. В. Игры и сказки, которые лечат. Х.: Вид. група «Основа», 2010. — 240 с.

8. Соколов Д. Сказки и сказкотерапия. М.: Класс, 2000. 148 с.

9. Хухлаева О.В.. Хухлаева О.Е. Первушина И.М. Маленькие игры в большое счастье. Как сохранить психическое здоровье дошкольника. М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. 224 с.

10. Яничев П. И. Психологические функции волшебной сказки. Журнал практического психолога. 1999. № 10-11. С. 27-37.