

ВІДДІЛ ОСВІТИ КРАСНОАРМІЙСЬКОГО МІСЬКОЇ РАДИ
МІСЬКИЙ МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
АСОЦІАЦІЯ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

ЖУРНАЛ

«Дотик душі»

випуск 2

Поради
батькам

Підготували:

Онiпко К.О.,
практичний психолог ЗОШ№6,
Комісар К.С.,
практичний психолог ЗОШ№14,
Карагод К.О.,
практичний психолог ЗОШ№3
Зінчук В.В.,
практичний психолог ЗОШ № 9

м. Красноармійськ

2014

ЗМІСТ

I РОЗДІЛ. Гіперактивна дитина

- 1.1. Портрет гіперактивної дитини
- 1.2. Схема спостережень за дитиною(критерії гіперактивності)
- 1.3. Поради батькам
- 1.4. Ігри з гіперактивною дитиною

II РОЗДІЛ. Сором'язлива дитина

- 2.1. Портрет
- 2.2. Рекомендації батькам
- 2.3. Ігри зі сором'язливою дитиною

III РОЗДІЛ. Тривожність і страх

- 3.1. Портрет
- 3.2. Поради батькам
- 3.3. Методи корекції тривожності
- 3.4. Казки для подолання страхів
- 3.5. Ліплення та малювання страхів

IV РОЗДІЛ. Замкнена дитина

- 4.1. Портер
- 4.2. Рекомендації батькам
- 4.3. Вправи на подолання замкнутості

Використана література



I РОЗДІЛ. Гіперактивна дитина

1.1. Портрет гіперактивної дитини

Гіперактивна дитина не може фізично тривалий час уважно слухати, спокійно сидіти і стримувати свої імпульси. Спочатку бажано забезпечити тренування лише однієї функції. Якщо в дитини висока потреба в руховій активності, не варто пригнічувати її. Краще спробувати навчити її вихлюпувати енергію прийнятними способами: зайнятися плаванням, легкою атлетикою, танцями, футболом. Звичайно, гіперактивній дитині легше працювати на початку дня, ніж увечері, а також на початку уроку, а не наприкінці. Навантаження дитини має відповідати її можливостям. На жаль, така дитина не в змозі підтримувати активну увагу упродовж заняття, їй буде легше, якщо заняття поділити на короткі періоди.

Під час навчання, особливо на початку, гіперактивній дитині дуже важко одночасно виконувати завдання і стежити за акуратністю. Тому на початку роботи дорослий може зменшити вимогливість до акуратності. Це дасть змогу сформувати в дитини відчуття успіху (а як наслідок – підвищити навчальну мотивацію). Діти мають діставати насолоду від виконання завдання, у них повинна підвищуватися самооцінка.

Гіперактивній дитині дуже важко змусити себе робити те, що вимагають дорослі. Саме тому бажано вже в дитячому садку вчити дітей дотримуватися встановлених правил та інструкцій.



1.2. Схема спостережень за дитиною (критерії гіперактивності)

Дефіцит активної уваги

1. Непослідовна, їй важко довго утримувати увагу.
2. Не слухає, коли до неї звертаються.
3. З великим ентузіазмом береться до завдання, але не закінчує його.
4. Зазнає труднощів у самоорганізації.
5. Часто губить речі.
6. Уникає нудних і необхідних розумових завдань.
7. Часто буває забудькувата.

Рухове розгальмування

1. Постійно крутиться.
2. Виявляє ознаки занепокоєння (тарабанить пальцями, рухається в кріслі, бігає, видирається кудись).
3. Спить менше, ніж інші діти, навіть у дитинстві.
4. Дуже балакуча.

Імпульсивність

1. Починає відповідати, недослухавши запитання.
2. Не здатна дочекатися своєї черги, часто втручається, перериває.
3. Погано зосереджує увагу.
4. Не може чекати винагороди (якщо між дією і винагородою є пауза).
5. Не може контролювати і регулювати своїх дій. Поведінка слабо керована.



1.3. Поради батькам

1. У своїх відносинах з дитиною дотримуйтеся «позитивної моделі». Хваліть її в кожному випадку , коли вона цього заслужила , підкреслюйте навіть незначні успіхи .
2. Не вдавайтеся до фізичного покарання . Ваші стосунки з дитиною повинні ґрунтуватися на довірі , а не викликати страх. Дитина завжди повинна відчувати вашу допомогу і підтримку. Спільно вирішуйте труднощі, які виникають у дитини в процесі спілкування.
3. Частіше говоріть «так», уникайте слів «ні» і «не можна ».
4. Доручіть дитині частину домашніх справ, які необхідно виконувати щодня (ходити за хлібом, годувати собаку і т. д.) і ні в якому разі не виконуйте їх за нього.
5. Введіть бальну або знакову систему винагороди (можна кожен хороший вчинок відзначати зірочкою , а певну їх кількість винагороджувати іграшкою , солодощами або давно обіцяної поїздкою)
6. Уникайте завищених або, навпаки, занижених вимог до дитини. Намагайтеся ставити перед ним завдання, що відповідають його здібностям.
7. Визначте для дитини рамки поведінки – що можна і чого не можна.

8. Зухвала поведінка вашої дитини – це її спосіб привернути вашу увагу . Проводьте з неї більше часу : грайте , вчіть , як правильно спілкуватися з іншими людьми , як вести себе в громадських місцях , переходити вулицю та іншим соціальним навичкам .
9. Підтримуйте вдома чіткий розпорядок дня. Прийом їжі , ігри, прогулянки , відхід до сну повинні відбуватися в один і той же час. Нагороджуйте дитину за дотримання режиму .
10. Вдома слід створити для дитини спокійну обстановку. Ідеально було б надати їй окрему кімнату.
11. Якщо дитині важко вчитися , не вимагайте від неї високих оцінок з усіх предметів . Достатньо мати гарні оцінки по 2-3 основним.
12. Оберегайте дитину від перевтоми , оскільки воно призводить до зниження самоконтролю і наростання рухової активності. Не дозволяйте їй подовгу сидіти біля телевізора.
13. Намагайтеся, щоб дитина висипався. Недолік сну веде до ще більшого погіршення уваги і самоконтролю .
14. Пам'ятайте! Ваш спокій – найкращий приклад для дитини.
- 15 . Виховуйте у дитини інтерес до якого-небудь заняття . Їй важливо відчувати себе вмілим і компетентним у галузі. Завдання батьків – знайти ті заняття , які б « вдавалися » дитині і підвищували її впевненість у собі. Добре, якщо у вільний час дитина буде зайнятий своїм хобі .

1.3. Ігри з гіперактивною дитиною

Спробуйте на початку гри створити позитивний емоційний настрій і підтримувати його протягом всього часу взаємодії з дитиною.

Яким має бути зміст цих ігор? Перш за все це ігри, безпосередньо направлені на збагачення емоційних відчуттів, розраховані на те, щоб розсмішити, здивувати, заспокоїти і тому подібне.

Дуже корисно також спільне вигадування казок, віршів, розповідей. Ці вправи не лише збагатять дитину всілякими емоційними відчуттями, але і сприятимуть розвитку уяви.

Для впорядкування реакції при сприйнятті інструкцій і розвитку умінь утримувати ціль підійдуть ігри типу "Встигай". Вміст гри зводиться до того, що дорослий домовляється з дитиною про те, що буде, припустимо, називати цифри, а той повинен стежити і сказати "Стоп", якщо виголошена обумовлена цифра, наприклад "7". Можна ускладнювати правила: "Стоп" говорити лише в тому випадку, якщо перед цифрою "7" називалася цифра "6". Підтримати інтерес дитини до даної гри можна, замінивши слуховий матеріал на зоровий. За цим же принципом побудовані ігри "Не наслідуй", "Так і ні не говорити", "Підлога, ніс, стеля", в яких передбачені правила обмеження деяких дій дитини.



II РОЗДІЛ. Сором'язлива дитина

2.1. Портрет

Для сором'язливих дітей є характерними опущена голова, сутулі плечі, погляд у підлогу, вбік, у стелю та майже ніколи в очі співрозмовникові, совання на стільці, тихий голос, труднощі під час відповіді на найпростіші запитання. Вони готові сховатися куди завгодно, хоч крізь землю провалитися, тільки б їх не чіпали. Як би їм хотілося стати невидимками! Але потім, при ближчому розгляді, з'ясується, що для багатьох дітей сором'язливість — лише маска, за якою ховаються зовсім інші психологічні труднощі. Дитина може бути зовсім не сором'язливою від природи, а навпаки, мати невгамовне бажання бути лідером. Але не вміючи його реалізувати і відчуваючи невдачу, воліє уникати контактів (зрозуміло, підсвідомо); якщо ви її запитаете, вона не пояснить мотиви своїх учинків, а скаже: «Не хочу, нецікаво». У цьому випадку необхідно боротися не із сором'язливістю, а визначити діяльність, що буде для дитини успішною. У сором'язливих дітей сильний потяг до спілкування, вони просто не вміють установити контакт і самі від цього страждають, хоча й не завжди зізнаються у своїх стражданнях.

У результаті мало хто із сором'язливих людей може досягти успіху в житті. Дитина боїться незнайомих людей, шкільного керівництва, усіляких контактів, необхідних у суспільстві. У дорослому житті вона боїтиметься керівництва, спілкування з людьми, особливо з особами протилежної статі, може статись, що буде приречена на самотність.



2.2. Пам'ятка для батьків сором'язливої дитини

- Намагайтеся, щоб ваша дитина частіше спілкувалася з молодшими дітьми.
- У спілкуванні з дитиною будьте обережні й тактовні, оскільки дитина може зрозуміти вас «не так».
- Найскладніше для вашої дитини — це знайомство з новими людьми. Допоможіть їй у цьому, нехай вона не почувається самотньою.
- У сором'язливих дітей занижена самооцінка, переконатися в, цьому вам допоможуть різні діагностики. Пропонуємо два найпростіших і найпопулярніших варіанти.
- Частіше ходіть у гості разом із дитиною та запрошуйте гостей до себе додому.
- Не намагайтеся все зробити за дитину. Давайте їй більше доручень, пов'язаних зі спілкуванням.
- Підбадьорюйте та хваліть вашу дитину за кожний крок.
- Не навішуйте на вашу дитину ярлик сором'язливості. Пам'ятайте, що сила сугестії дуже велика.
- Постарайтеся зацікавити вашу дитину театральною діяльністю й записати її до театрального гуртка.
- Створіть у своїй родині й у найближчому оточенні дитини такий клімат, щоб дитина почувалася комфортно й затишно.
- Не проявляйте, хоча б зовні, занепокоєння щодо вашої дитини.
- Постарайтеся довідатися у вчителя або психолога про спеціальні вправи й допоможіть вашій дитині позбутися сором'язливості.
 - Не акцентуйте увагу вашої дитини на її сором'язливості.
 - Частіше розмовляйте, спілкуйтеся зі своєю дитиною.

2.3. Ігри зі сором'язливою дитиною

Малюнок "Який я є і яким би я хотів бути"

Дитині пропонується двічі намалювати себе. На першому малюнку - таким, який він зараз, на другому - таким, яким він хоче бути. Далі Ви дивіться на малюнки і порівнюєте їх. Відмінності між малюнками відображають самооцінку дитини.

У малюнках деяких дітей спостерігається збіг між "реальним і" ідеальним "Я. У таких дітей дещо завищена самооцінка.

У малюнках інших дітей спостерігається розбіжність, але воно невелике, у них самооцінка адекватна (див. Статтю "Самооцінка").

Діти з заниженою самооцінкою малюють себе одним кольором, часто темним, маленького розміру, рисунок неакуратний. А при малюванні ідеального Я використовується велика кількість квітів, яскравий одяг ...

Після малювання корисно обговорити з дитиною, що потрібно зробити, щоб стати таким, яким він хоче бути.



Тест «ДРАБИНКА»

Намалюйте на аркуші паперу або виріжте драбинку з 10 сходинок. Тепер покажіть її дитині та поясніть, що на самій нижній сходинці стоять найгірші (злі, заздрісні і т.д.) хлопчики і дівчатка, на другій сходинці - трохи кращі, на третій ще краще і так далі. А от на самій верхній сходинці стоять самі-самі розумні (хороші, добрі) хлопчики і дівчатка. Важливо, щоб дитина правильно зрозумів розташування на сходинках, тому можна його про це перепитати. А тепер запитайте, на якій сходинці стояв би він сам? Нехай намалює себе на цій сходинці або поставить лялечку. Ось ви і виконали завдання, залишається зробити висновки.

Якщо дитина ставить себе на першу, 2-ю, 3-ю сходинки знизу, то у нього занижена самооцінка.

Якщо на 4-ю, 5-ю, 6-ю, 7-ю, то середня (адекватна).

А якщо стоїть на 8-й, 9-й, 10-й, то самооцінка завищена.

«Весела зарядка»

Дорослий розповідає, діти показують. Для того, щоб машина запрацювала, треба завести мотор. Сплячий людина схожа на вимкнену машину (діти «сплять»). Тіло втомлюється за день, і йому потрібен відпочинок - сон. Але попереду новий день і попереду багато, дуже багато цікавих справ і пригод. Треба підготувати себе до них. Включити, завести своє тіло. Швидше стрибнемо на підлогу! Кожен з вас - господар свого тіла. Ви - проснувшиися кішечки, витягаєте то передні, то задні лапки. Або ми впали на спинку сонечка? чи вдасться

перевернутися без сторонньої допомоги? А тепер ми - скрадливі у заростях тигри. Станом очеретом на вітрі і візьмемо собі його гнучкість.

А тепер зітхнемо глибше і перетворимося на повітряні кульки. Ще трохи і полетимо. Тягнемося вгору, як жирафи. Пострибаємо, як кенгуру, щоб стати такими ж спритними і сильними. А тепер ми - маятники.

Важкі бронзові маятники в старовинних годинах. Покачаємося з боку в бік - і нам на все вистачить часу. А тепер запустимо літак. Крутимо його пропелер з усієї сили. Зігніть, як цибуля індіанця, і станемо такими ж пружними. Яка з наших двох ніг сьогодні вище підстрибне - ліва або права? Побий власний рекорд, присядь на один раз більше, ніж вчора.

Ти - переможець! Весь день стане нашим! Втім, можна і не робити зарядку, а повзати цілий день, як стара хвора черепаха.

Ця гра також сприяє розкріпаченню соромливих дітей. Її можна використовувати як у групі, так і індивідуально. Можна запропонувати «Веселу зарядку» дитині як ранкової гімнастики, даючи йому тим самим заряд бадьорості на цілий день. При проведенні зарядки бажано використовувати веселу, енергійну музику.

«Чаклун»

Чаклун зачаровує дітей так, що вони «втрачають» здатність говорити. На всі питання дитина відповідає жестами. За допомогою питань він намагається розповісти історію про те, як його зачарували. Вказівним пальцем він показує напрямок і предмети, розмір і форму предметів, використовуючи жести, їх характеризують, показує настрій чарівника і свій стан в момент чаклунства. Діти розповідають словами те, що він показує.

Ця гра спрямована на оволодіння немовними засобами спілкування.

«Розкажи вірші руками»

Дитина намагається без слів, за допомогою пантоміми, розповісти відоме всім вірш або казку. Інші діти намагаються вгадати, що він розповідає.

«Гра-фантазія»

Діти виступають в ролі того фантастичного героя, якого придумали будинку. На першому етапі діти придумують казку для своїх героїв, в якій обмовляється участь кожного героя в загальній грі. На другому етапі йде власне розігрування казки. Гра спрямована на надання кожній дитині своєї власної, особливої моделі поведінки.

«Розкажи вірш»

Мета: подолання сором'язливості.

Це рольова гімнастика, яка дає дитині можливість подумки «приміряти» на себе різні ситуації і проаналізувати враження, яке він може справити на оточуючих, перебуваючи в тій чи іншій ролі. Запропонуйте йому розповісти якийсь віршик (простенький, щоб він не напружувався, згадуючи слова, і міг зосередити всю увагу на потрібній інтонації). Але розповісти віршик потрібно не просто, а за різних умов:

- шепотом
- с максимальною гучністю
- с кулеметної швидкістю,
- со швидкістю равлика
- як робот
- як іноземець.

III РОЗДІЛ. Тривожність і страх

3.1. Тривожність і страх

У психологічному словнику дано таке визначення тривожності: це «індивідуальна психологічна особливість, що полягає в підвищеній схильності відчувати занепокоєння в усіляких життєвих ситуаціях, у тому числі в таких, які не є загрозливими».


Варто відрізнити тривогу від тривожності. Якщо тривога – це епізодичні прояви занепокоєння, хвилювання дитини, то тривожність є стійким станом. Наприклад, трапляється, що дитина хвилюється перед виступом на святі або відповідаючи біля дошки. Але це занепокоєння проявляється не завжди, іноді в тих самих ситуаціях вона залишається спокійною. Це — прояви тривоги. Якщо ж стан тривоги повторюється часто й у найрізноманітніших ситуаціях (*під час відповіді біля дошки, спілкування з незнайомими дорослими тощо*), то варто говорити про тривожність.

Тривожність не пов'язана з якоюсь певною ситуацією й проявляється майже завжди. Цей стан супроводжує людину в будь-якому виді діяльності. Коли ж людина боїться чогось конкретного, ми говоримо про прояв страху. Наприклад, є страх темряви, страх висоти, страх замкненого простору.

Тривожність дитини багато в чому залежить від рівня тривожності оточуючих дорослих. Висока тривожність педагога або батьків передається дитині. У родині із доброзичливими стосунками діти менш тривожні, ніж у родині, де часто виникають конфлікти.

Авторитарний стиль батьківського виховання теж сприяє підвищенню тривожності дітей.





Тривожність і страх дітей — прямі наслідки напруженості нашого життя. Варто чітко розрізняти поняття: тривога, тривожність, страх.

Тривога — відчуття конкретної невизначеної загрози, неясне почуття небезпеки, страх невідомо чого.

Тривожність — емоційний стан, особливість характеру або риса особистості.

Страх - емоційно-насичене відчуття занепокоєння у відповідь на реальну або уявну загрозу для життя й благополуччя.

Страхи не є однозначно шкідливими для дитини. Будь-яка емоція виконує певну функцію й дозволяє дитині та дорослій людині орієнтуватися в оточуючому їх соціальному середовищі й предметах, наприклад, у таких ситуаціях: страх захищає нас від зайвого ризику при переході вулиці.

Таким чином, страх регулює діяльність, поведінку людини, відводить її від небезпек. У цьому проявляється «охоронна» функція страху.



3.2. Поради батькам щодо зниження рівня страхів у дитини

- Пам'ятайте, що дитячі страхи — це серйозна проблема й не треба сприймати їх тільки як «вікові» труднощі.
- Не іронізуйте, дитина зрозуміє, що захисту чекати не від кого, й остаточно закриється.
- Спрямовуйте та контролюйте перегляд дитячих мультфільмів, намагайтеся, щоб діти дивилися передачі з позитивними героями, орієнтовані на добро, тепло.
- Прагніть до того, щоб у родині була спокійна, доброзичлива атмосфера, уникайте конфліктів, сварок, особливо в присутності дітей.
- Не залякуйте дитину: «Не будеш спати— покличу вовка» тощо.
- Малюйте з дитиною страх і все те, чого вона боїться.
- Можна запропонувати знищити малюнок: порвати або спалити.
- Не чекайте швидкого результату, страх не зникне одразу.
- Змініть образ страху.
- Грайте за ролями. Ігри за ролями гарні тим, що дозволяють моделювати практично будь-яку ситуацію, що викликає в дитини тривогу і розв'язати її ненав'язливо у грі, формуючи в такий спосіб у свідомості дитини досвід подолання свого страху.
- Посмійтеся разом із дитиною. Цей спосіб передбачає наявність бурхливої фантазії в батьків. Якщо ваша дитина боїться, наприклад, грози, постарайтеся придумати яку-небудь історію (обов'язково страшну!) із власного дитинства про те, що ви й самі точно так само боялися грози, а потім перестали. Нехай син або дочка посміється з вас.
- І пам'ятайте— дитина має право на помилку! Дитина повинна знати — батьки в будь-якій ситуації підтримають її й не стануть менше любити!

3.3. Методи корекції тривожності

«Сонечко й хмаринка»

Мета: гра спрямована на усунення психічного напруження, навчання дитини регулювати свій емоційний стан.

Сонечко сховалося за хмаринку, зробилося прохолодно — зажатися у грудочку, зігрітися, затримати дихання. Сонечко вийшло з-за хмарки, стало спекотно, розморило на сонечку — розслабитися під час видиху.

Працюючи з тривожними дітьми, варто пам'ятати, що стан тривоги, як правило, супроводжується сильним стисненням різних груп м'язів. Тому релаксаційні й дихальні вправи для цієї категорії дітей просто необхідні. Наводимо нижче добірку таких вправ, розроблених інструктором з лікувальної гімнастики.

«Метелик у темряві»

Мета: корекція страху темряви, замкнутого простору, висоти.

Дитина-«метелик» перелітає з квітки на квітку (використовуються дитячі стільчики, крісла). Коли «метелик» прилетів на найкрасивішу квітку з великими пелюстками, він наївся нектару, напився роси й заснув усередині квітки (використовується дитячий столик або високий стілець чи табурет, під який залазить дитина). Непомітно настала ніч, і пелюсточки стали закриватися (столик або стілець накривають тканиною). «Метелик» прокинувся, відкрив очі й побачив, що навкруги темно. Отут він згадав, що залишився всередині квітки, й вирішив поспати до ранку. Зійшло сонечко, настав ранок (тканину прибирають), і «метелик» знову став веселитися, перелітаючи з квітки на квітку.

Гру можна повторювати, підсилюючи щільність тканини, тим самим збільшуючи ступінь темряви. Гра може проводитися з однією дитиною або групою дітей. Можна дібрати музичне оформлення.



«Поводир»

Мета: розвивати почуття відповідальності за іншу людину, довірливе ставлення одне до одного.

Виконується в парях. Спочатку один гравець водить іншого з пов'язкою на очах, відчуває при цьому почуття відповідальності за його благополуччя. Потім діти міняються ролями.

«Дзеркало»

Мета: ця гра дуже корисна для пасивних, невпевнених у собі дітей. Вона допомагає дитині розкритися, почуватися вільно, а також побачити себе збоку.

Діти та батьки беруть участь у грі по черзі по двоє. Один гравець дивиться в «дзеркало» (це — інший гравець), яке повторює всі її рухи. Потім вони міняються ролями.



3.4. Казки для подолання страхів

Казки мають різні цілі: це й відпрацювання проблем, пов'язаних із конкретними реальними страхами, й усвідомлення можливості адекватного переживання, і навчання способів подолання страхів тощо.

Хоробрий крабик

Мета: подолання, корекція страхів, боязкості, нездатності постояти за себе.

Глибоко, на самому дні моря, жив маленький крабик. Він жив у будиночку й усього боявся. Тільки він насмілився вийти, підпливає велика риба, і він одразу ховається назад.

Над ним усі глузували, а крабик переживав. Але одного разу його сестричка загубилася, і йому довелося перебороти свій страх і вийти з будинку на пошуки.

Повзе крабик по морському дну, всього боїться. Лякається кожного шереху й раптом бачить, як його маленька сестричка грається з величезною зубастою рибою. Крабик злякався, що риба хоче з'їсти його сестричку, і сховався у водоростях.

Раптом хтось позаду ляскає його по панцирю, крабик вигукнув від жаху:

- Хто це?
- Не бійся! Це я! твоя сестра. Що ти робиш у водоростях?
- Я злякався тієї великої риби і сховався. А чому ти з нею граєшся? Вона ж може тебе з'їсти!
- Не бійся! Це дельфін! Він не їсть крабів. Давай завтра пограємося разом, і ти побачиш, що він добрий.

Наступного ранку крабик разом з сестричкою відправилися гратися з дельфіном. Гралися вони довго і весело. Відтоді крабик перестав боятися риб і більше не ховався у свій будиночок.

Запитання до казки

1. Чи правильно зробила сестра, познайомивши краника з дельфіном?
2. Як ви думаєте, чому крабик раніше боявся великих риб?
3. Як ще можна було допомогти кранику подолати свій страх?

Смішні страхи

Мета: допомогти дитині, яка вступає до 1-го класу, побороти страх перед шкільним учителем, покараннями в школі.

Настало перше вересня. Кожному учневі зрозуміло – у цей день дружно йдемо в школу! А для першокласників це особливий день: знайомства зі школою, з учителем, із класом. Сонечко посміхалося нашим першокласникам, ще теплий вітерець підганяв їх. Акуратні, гарні, зі справжніми портфелями та з яскравими букетами квітів наближалися вони до Лісової школи. Біля школи учнів зустрічав Учитель – їжак. Він уважно розглядав кожного учня й доброзичливо посміхався. Букети йому дуже сподобалися, Їжак оцінив старання діточок.

«Спасибі!» - вимовив Учитель, і його очі засвітилися веселими вогниками.

Сорока галасливо привітала учнів дзвоником, що луною рознісся по всьому лісі.

«Прошу сіх пройти в клас і вибрати парту, де вам буде зручно навчатися!» - урочисто вимовив Їжак. Першокласники обережно пройшли за вчителем, але, побачивши світлий клас, роззирнулися навколо і сміливо знайшли собі підходящі місця.

«Сьогодні на першому уроці ми будемо знайомитися, - спокійно промовив Їжак. Ви розповісте, як вас звати, чим ви любите займатися». Кожний з учнів розповів про свої улюблені ігри, мультфільми, книги і навіть про улюблені солодощі. Тільки Зайча нічого не розповідало. Воно

сховалося за парту, так що визирали одні тремтячі вушка. Учитель не одразу звернувся до нього, почекав, поки всі учні висловляться.

• А тебе як звуть? І чим ти любиш займатися? – пролунало над заячим вушком.

• Я? Не-не-не знаю! – тремтячим голосом прошепотіло Зайченя.

• Хто тебе так налякав? – стурбувався Вчитель.

• Бра-братик... - відповіло Зайча, - він сказав, що в школі мене провчать як треба, та ще й будуть карати дубчиками.

Усі першокласники розсміялися.

• А що ще розповідав твій братик про школу? – продовжував запитувати Їжак.

• Він говорив... - вже сміливіше вимовив Зайчик, - що у вас дуже гострі голки і що неслухняних учнів ви боляче ними колете.

Їжак, всі учні і навіть Зайча дружно сміялися.

• Так твій братик – фантазер! – з посмішкою сказав Учитель – їжак. – Напевно, йому не хотілося відпускати тебе в школу, тому що ні з ким буде гратися. От він і придумав ці страшилки.

• Напевно... - вже спокійно відповіло Зайча, - ще він образився на мене за те, що я навчився краще за нього стрибати і бігати.

• А ти любиш бігати й стрибати? – уточнив Учитель.

• Дуже! – радісно відповіло Зайча.

• Дуже добре! Отже, ти будеш на фізкультурі кращим учнем! А на перерві допоможеш організовувати рухливі ігри для відпочинку.

Після цих слів Учителя пролунав дзвоник з уроку, і Їжак запросив дітей у коридор відпочити.

Першокласники з посмішкою виходили з класу, а Зайченя впевнено крокувало попереду.

Запитання до казки

1. Чого боялося Зайченя, коли йшло до школи?

2. Чи дійсно в школі дітям погано, як розповідав братик Зайчика?

3. Як ви думаєте, чому Зайча подолало страх?

Як маленький кажан перестав боятися темряви

Мета: сприяти подоланню страху темряви (до речі, дуже розповсюджений страх навіть у дорослих).

Жили-були в одному лісі в одній печері кажани. Це такі мишки – із крилами, і вони вміють літати. Удень кажани сплять, при чому не просто так, а догори ногами, а вночі прокидаються і летять у ліс їсти та гуляти.

Отже, жили кажани великою родиною, і був серед них один маленький кажан, що боявся темряви й ночі. І було йому від цього дуже погано. Усі кажани як кажани – уночі просиналися і летіли до лісу – їсти, гуляти й гратися, а він залишався один і боявся. І ввижались йому в темряві різні жахи. Уже й дерево було не дерево, а велетень якийсь із безліччю рук. Камінь – не камінь, а наче лисиця причаїлася. І вітер віяв якось страшно – не своїм голосом. І світлячки здавалися не світлячками, а очима якихось невідомих звірів. А скеля здавалася в темряві драконом...

Боявся кажан літати з усіма своїми родичами по ночах. Тільки рано-вранці та ввечері міг він вибратися в ліс поїсти чого-небудь. Удень він теж не міг по лісу літати, тому що його чутливим очам було боляче від яскравого сонечка.

Інші кажани соромилися його: «Ну як це ти боїшся?! Адже ти кажан! Ми ж не боїмося! Немає тут нічого страшного! Чого ти боїшся?» Маленькому кажану було соромно, але він все одно боявся. Він дуже хотів не боятися, хотів бути таким, як інші кажани, але нічого в нього не виходило. Одного разу увечері кажан сидів у лісі і гірко плакав.

- Тяф-тяф, - пролунало поруч, - хто це отут скиглить?
- Це я, - тремтячим голосом відповів кажан.
- Хто – я? – перепитало цуценя.

• Я- кажан.

• А що ти тут робиш? Адже кажани вдень сплять? – здивувалося цуценя.

• А я темряви бою-ю-ю-сь, - відповів кажан й заревів ще голосніше. – Усі кажани як кажани, а я - боюся вночі літати. Тільки ранком або ввечері в ліс вибираюся.

• Та-а-а-к, зрозуміло, - сказало цуценя. – Я теж раніше боявся...

• Я не хочу боятися, - продовжував кажан. – Я не хочу боятися темряви, я хочу бути як інші кажани.

• Добре, не реви, - сказало цуценя. – я теж раніше боявся темряви. Ще й як! Але ж мені взагалі не можна боятися! Я ж сторожовий собака! Ми будинок охороняємо й удень, і вночі. Особливо вночі. І вовків навіть повинні проганяти! Я теж мучився. Але мама мені розповіла одну таємницю. І я перестав боятися. Отак! – і він гордо підняв голову.

• А мені можна також довідатися про цю таємницю? – запитав кажан. –Я дуже, дуже хочу не боятися. Розкажи мені, будь ласка, - попросив він.

• Добре, я розповім тобі про цю таємницю, - сказало цуценя.

Кажан присунувся ближче й намагався не пропустити жодного слова своїми великими вухами.

• Коли лягаєш спати, треба обов'язково побажати всім спокійної ночі, так казала моя мама. Тільки обов'язково всім-всім!

• Всім-всім? – перепитав кажан.

• Так! Усім! І татові, й мамі, і бабусі, й дідусеві, і тіткам, й дядькам, і друзям, і ворогам, і вовкам, і драконам, і Бабі-Язі, і... і... Ну, словом, усім. Бажати можна «про себе», але обов'язково по справжньому! Тоді нема чого боятися, бо раз ти всім побажав спокійної ночі, в усіх вона буде спокійною і нікому тобі загрожувати! – цуценя від радості навіть задзявкало. – Але це не допоможе, якщо ти не вимовиш чарівні слова, - продовжувало цуценя.

• А ти мені їх скажеш? – запитав кажан.

• сном сказати: «Спокійної ночі всім, всім, всім. Спокійної ночі всім, всім, всім. Спокійної ночі всім, всім, всім.» Обов'язково тричі.

• А мені це допоможе? – запитав кажан.

• Допоможе, - упевнено відповіло цуценя, - Мені ж допомогло. Та й усім нашим сторожовим собакам допомагає. Це ж стара таємниця, передається ще від нашої прапрабабу сі. Тільки обов'язково всім побажай, навіть драконам, по-справжньому. А коли скажеш чарівні слова тричі, потім, якщо треба, можна ще раз повторити, навіть не обов'язково вголос. Я одного разу так про себе увесь час і повторював, поки не заснув.

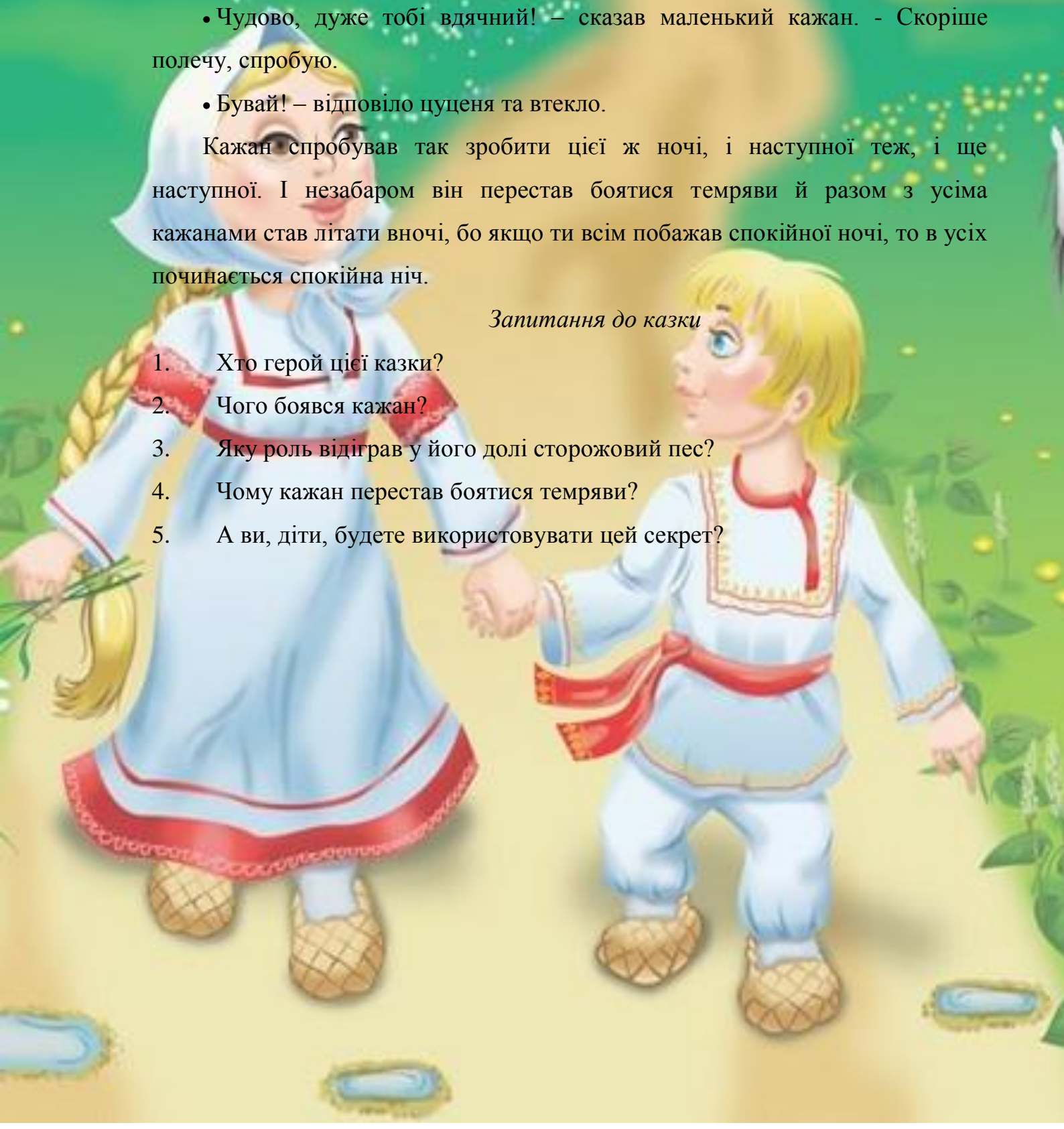
• Чудово, дуже тобі вдячний! – сказав маленький кажан. - Скоріше полечу, спробую.

• Бувай! – відповіло цуценя та втекло.

Кажан спробував так зробити цієї ж ночі, і наступної теж, і ще наступної. І незабаром він перестав боятися темряви й разом з усіма кажанами став літати вночі, бо якщо ти всім побажав спокійної ночі, то в усіх починається спокійна ніч.

Затання до казки

1. Хто герой цієї казки?
2. Чого боявся кажан?
3. Яку роль відіграв у його долі сторожовий пес?
4. Чому кажан перестав боятися темряви?
5. А ви, діти, будете використовувати цей секрет?



3.5. Ліплення та малювання страхів

Ліплення на вільну тему

Мета: релаксація й коригування накопичених переживань. Дітям пропонується виліпити «все що завгодно». Заохочується творчість. Якщо в дитини виникають труднощі, їй пропонують індивідуальне завдання з роботою з пластиліном (розім'яти, скачати тощо).

Ліплення страхів

Мета: активізація й нормалізація процесів уяви, пов'язаних зі страхом. Теми для ліплення можуть бути різними, наприклад: «Веселий страх», «Нестрашний страх», «Як змусити страх зникнути», «Чого я боюся?» Після роботи проводиться бесіда. Якщо дитина бажає свій «продукт творчості» знищити, - не треба цьому перешкоджати.

Маніпулювання предметом страху

Наприклад, дитина боїться собаки. Треба вирізати її з картону або купити дешеву іграшку, дати дитині потримати її в руках, пом'яти, поскубти. Дитина відчуває свою перевагу, владу над предметом. Якщо той, хто боїться, захоче вчинити агресивні дії (порвати, скрутити, розтоптати), не перешкоджайте. Мова йде не про живий предмет.

Розігрування ситуацій, пов'язаних зі страхом та предметом страху.

Розігрування ситуацій типу «Гроза», «Нічні звуки», «Собака гавкає і кусається» може мати музичний супровід.

IV РОЗДІЛ. Замкнена дитина

4.1. Портер

Замкненість дитини визначається у поведінці дитини досить рано і зазвичай у ранньому віці виявляється як занепокоєння, емоційна невірноваженість, плаксивість, погіршення апетиту, порушення сну. Інколи батьки помилково вважають замкнену дитину просто сором'язливою, гадають, що це одне й те саме.

Замкненість відрізняється від сором'язливості і виявляється в нерозвиненості комунікативних навичок, невмінні спілкуватися.


Замкнена дитина може не проявляти ніяковості в тій або іншій ситуації. Але вона не знає, що, коли і кому говорити: як підійти і познайомитися, попросити щось, звернутися по допомогу, як вчинити, якщо склалася критична ситуація. Щоб не потрапити в халепу, така дитина вважає за краще мовчати. Замкненість зазвичай унаслідкується від батьків як зразок поведінки або з'являється внаслідок невдалого досвіду спілкування. У замкненої дитини збіднена мова, невеликий словниковий запас і, як і у сором'язливих дітей, порушена соціальна адаптація.

Замкненість – це порушення особистісного розвитку, що виявляється у відстороненні від товариства інших людей внаслідок послаблення емоційного зв'язку з оточенням.

Ознаки замкненості:

- уникання товариства інших людей;
- сором'язливість;
- емоційна холодність;
- пригнічений настрій;
- помисливість,
- недовіра до людей.





У чому ж полягає різниця між сором'язливістю та замкненістю? Щоб відповісти на це запитання, необхідно звернутися до поняття «комунікативні здібності».

Комунікативні здібності – це певні індивідуально-психологічні особливості людини, що мають три складові:

- **я хочу** спілкуватися з іншими (мотивація спілкування);
- **я знаю**, як спілкуватися з іншими (ознайомлення з комунікативними навичками);
- **я вмю** спілкуватися з іншими (рівень комунікативних навичок).

Сором'язлива дитина знає, як спілкуватися з іншими, але не вмє – не може реалізувати ці знання.

Замкнена дитина не хоче і не знає, як спілкуватись.

У відмінності психологічних особливостей спілкування замкнених і сором'язливих дітей полягає і відмінність корекції цих рис.

Насамперед необхідно з'ясувати **можливі причини замкненості**:

- тривалий стрес (наприклад, розлучення батьків);
- індивідуальні патологічні особливості емоційної сфери (надмірна збудливість, інертність психічних процесів тощо);
- наслідки важкого психічного розладу – аутизму, який діагностує психіатр;
- невдачі у провідній діяльності впродовж тривалого часу;
- несформованість комунікативних умінь, соціальна некомпетентність.



4.2. Рекомендації батькам

1. *Розширюйте коло спілкування вашої дитини*, приводьте її в нові місця та знайомте з новими людьми, але перед цим обов'язково розповідайте дитині, куди ви сьогодні підете разом, з ким зустрінетесь, що будете робити, запевніть дитину, що ви будете поряд.
2. *Наголошуйте на перевагах і користі спілкування*, розповідайте дитині, що нового й цікавого ви дізналися, а також, яке задоволення ви отримали, спілкуючись з іншою людиною.
3. Прагніть самі *стати для дитини прикладом людини, яка ефективно спілкується*.
4. Пам'ятайте, що тільки *ваше терпіння, тактовність та послідовність, доброзичливий настрій та ласкавий тон розмови* допоможуть вашій дитині подолати замкненість.

4.3. Вправи на подолання замкнутості

Незнайко

Кожна дитина - Незнайко. Ведучий (дорослий) задає дітям різні питання, а вони тільки знизують плечима, розводять руками.

Виразні рухи: підняті брови, опущені куточки рота, підняті на мить плечі, руки злегка розводяться в сторони, долоні розкриті.

Після гри визначається кращий Незнайка. Ця гра сприяє розвитку виразності жестів. Замкнута дитина може більш легко вступити в контакт, використовуючи немовні форми спілкування, котрі допоможуть йому вільніше і виразніше висказати свою думку.

Закінчи пропозицію

Діти по черзі закінчують кожен з пропозицій: Я хочу ... Я вмію ... Я зможу ... Я доб'юся ...

Кожну дитину можна попросити пояснити ту чи іншу відповідь.

Ця вправа сприяє підвищенню впевненості в собі, в своїх силах.



Паровозик

Діти стають у коло. По черзі вони виступають в ролі ведучого, який показує певні рухи (без слів). Ведучий як би паровозик, який веде за собою вагони, що повторюють всі його рухи. Діти- «вагончики» повинні повторити те, що зображує ведучий, і, якщо він показує не просто набір рухів, а якого-небудь людину або тварину, відгадати, кого він зображує.

Ця гра «без слів» допомагає замкненому дитині легше вступити в контакт з однолітками.

Назви свої сильні сторони

Дитина протягом кількох хвилин повинна розповідати про свої сильні сторони - про те, що він любить, цінує і приймає в себе, про те що дає йому почуття впевненості в собі. Не обов'язково говорити тільки про позитивні риси. Важливо, щоб дитина говорила прямо, не применшуючи своїх достоїнств. Намагайтеся, щоб він якомога менше використовував засоряючі мову слова, наприклад, «ну», «ось», «якщо» і т. п. Вправа розвиває вміння думати про себе в позитивному ключі і не соромитися говорити про себе в присутності інших.



ВИКОРИСТНА ЛІТЕРАТУРА

1. Практична психологія в школі – О.А.Атемасова/ «Ранок» 2011-160с.
2. Проблеми розвитку та корекція емоційної сфери школярів– О.А.Атемасова/ «Ранок» 2010-176с.
3. Психогімнастика в початковій школі – О.А.Атемасова/ «Ранок» 2010-160с.
4. Юлія Гиппенрейтер. Общатся с ребенком. Как?/Изд. АСТ, 2010 – 240 с.
5. Юлія Гиппенрейтер . Продолжаем общатся с ребенком. Так?/ Изд. АСК, 2011 – 256 с.

