

Заняття з елементами тренінгу

Мета: Закріплювати почуття безпеки і дати можливість дитині самодопомагати собі в непростих ситуаціях, відновлювати ресурсний стан.

Методи і форми роботи: релаксаційні вправи, візуалізація, арт-терапія.

Обладнання: презентація до уроку «Історія парасолі», слайди, фотографії.

Матеріали: папір для малювання, олівці, фломастери, маркери, ручки, масляна пастель, фарби (акварель може негативно впливати на тих, хто пережив травматичний досвід).

Кількість учасників: (клас)

Час проведення: 1 година

Хід заняття

(заняття проводились онлайн, обов'язковою умовою є ввімкнені камери, щоб бачити реакцію дітей)

Перед початком заняття повторюємо правила безпеки дітей і поведінки після оголошення сигналу повітряної тривоги.

Добрий день, рада вас сьогодні всіх вітати. Подивіться на екран (на екрані з'являється парасолька), що ви бачити? А як давно її вигадали? (такі питання можна поставити на початку уроку та вислухати припущення дітей).

Отже, ви напевно здогадались, що сьогодні ми будемо малювати парасольку але спочатку пропоную послухати історію її створення. Так сталося, що історики досі сперечаються, хто винайшов парасольку? Китайці? Єгиптяни? Індійці чи греки?...

Легенда свідчить, що в X столітті до н. е. в Китаї звичайний тесля взявся виготовити для дружини мініатюрний дах на ніжці, який би був постійно при ній. Задумав і стримав слово. Жінка гуляла в будь-яку погоду, що привертало увагу цікавих перехожих. Саме цей час і вважається часом винаходу парасольки.

Уявіть собі! Перші парасольки важили від 2 кг. Парасоля вважалася символом влади, наприклад, в Єгипті тільки фараони, а в Китаї тільки імператори і наближені до них особи могли користуватися парасольками.



рис. 1 Перші парасольки

Простим людям користуватися парасолькою заборонялося, адже парасолька вважалась символом влади і багатства. Тростину і спиці виготовляли з бамбука, а полотнище з просоченого спеціальним складом щільного паперу або пальмового листа і пір'я птахів. Часто носив парасольку не сам господар, а його спеціальний слуга. Парасольки прикрашали діамантами і золотом, на них робили кілька куполів. Чим більше була парасолька, тим важливішим був її власник.

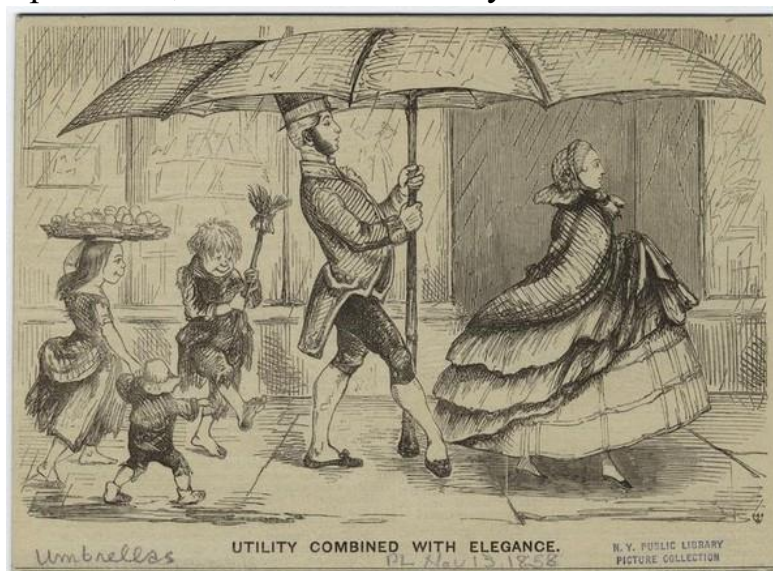


рис. 2 Парасолька символ влади і багатства

Вважається, що першим придумав використовувати парасольку для захисту від дощу англієць Ханвей у XVIII столітті. Він узяв звичайну жіночу парасольку від сонця, змінив на ній тканину на більш щільну і темну і став гуляти в дощ лондонськими вулицями. Прогулянки супроводжував свист і регіт натовпу, адже вважалося, що парасолька призначена тільки для жінок і тільки як захист від сонця. Але сміялися недовго, скоро всі зрозуміли, що таке пристосування справжній порятунок для тих, у кого немає екіпажу.

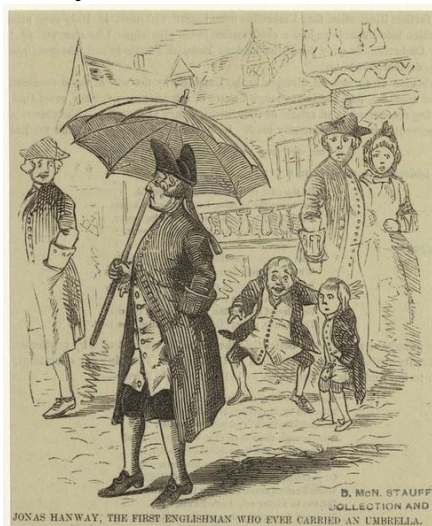


рис. 3 Англієць Ханвей

То як ви гадаєте? Для чого потрібна парасолька? (слухаємо різні відповіді дітей і приходимо до думки, що для захисту від негоди).

Добре, а ось тепер почнемо малювати: для роботи нам знадобляться олівці, фломастери, ручки, маркери чи гуаш та аркуш паперу.

Зверху або в центрі аркуша намалюйте парасольку таку, яка могла б захистити від будь-яких зовнішніх негараздів. Розфарбуйте її так, як вам найбільш подобається.

Намалюйте фігурку хлопчика або дівчинки (проекцію себе) під парасолькою так, аби фігурка відчувала себе максимально захищеною від впливу навколишнього світу.

Промалюйте кордони захисту парасольки. Тобто виділіть той простір, який вона буде закривати собою від зовнішніх негараздів. (Буває, що діти не хочуть промальовувати ці кордони - це нормально, і це швидше за все про її довіру до світу. Діти, які прожили травматичний досвід зазвичай себе оточують такими кордонами, як додатковим захистом).

Уявіть, що крім того, що парасолька захищає, вона ще й має чарівну особливість: коли відкривається, з нею сиплються різні-різні радощі і задоволення, які роблять людину під парасолькою радіснішою і щасливішою. Подумайте і намалюйте в захисному просторі парасольки всі радощі, що спадають вам на думку.



Важливо по завершенню техніки проговорити дитині, що ось ці радощі, які вона промалювала і є тими маленькими рятівними речами, які безпосередньо їй допомагають позбутися від суму, страху і поганого настрою. Їй варто просто в такі моменти підійти до своєї намальованої парасольки і скористатись однією із зазначених нею підказок.

Джерела використаних матеріалів до занять.

Практика (назва, автор)	Спрямування	Цільова аудиторія	Електронне покликання
Методика «Різноколірний слон у клітинку», автор – Вікторія Назаревич	Розвиток психологічної стійкості, підтримка у психотравмуючій ситуації	Учасники освітнього процесу. Дорослі та діти різного віку	https://www.facebook.com/nazarevich.v.v/posts/pfbid02HG8DVbKNkHb1yUjMRp7pg492SHCMQGF9pZ8uFengJurVe7YfC97EDC1MnDRi363SI
Методика «Захисна парасолька», автор – Яна Поліщук	Відновлення ресурсного стану. Зміцнення психостійкості, турбота про психологічне здоров'я, допомога собі.	Учасники освітнього процесу	https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid02HMhG1vot6QzM28o7njzUwvvDZ6SzbSuf5bCQQUQ2fEvg8BORMnwwzD1H7TQDbF6gl&id=100003685999352
Інформаційні ресурси по темі психологічної допомоги під час війни	Розвиток психологічної стійкості, підтримка у психотравмуючій ситуації	Учасники освітнього процесу, тимчасово переміщені особи	https://k-s.org.ua/coping-war/
Посібник «Важливі навички в період стресу» Автор: Расс Херріс	Навички управління стресом	Учасники освітнього процесу	https://osvitoria.media/experience/yak-vporatysyazi-stresom-instruktsiya-komiks-vid-vooz/