



4. АВТОРСЬКІ ПРОГРАМИ ТА ПРОЄКТИ



Людмила Іванівна Магдисюк,

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної
та клінічної психології
Східноєвропейського
національного університету імені
Лесі Українки

м. Луцьк, Україна

ORCID:

<https://orcid.org/0000-0002-5304-933X>



Людмила Іванівна Ковальчук,

практичний психолог
комунального закладу
«Дошкільний навчальний заклад /
ясла-садок/ № 6
Луцької міської ради Волинської
області»,

м. Луцьк, Україна

ORCID:

<https://orcid.org/0000-0002-4622-016X>



Богдана Василівна Павлова,

магістр факультету психології та
соціології

Східноєвропейського
національного університету
імені Лесі Українки
м. Луцьк, Україна

ORCID:

<https://orcid.org/0000-0003-1402-564X>

УДК 159.923:316.62-053.4

DOI: [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2020-3\(78\)-82-89](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2020-3(78)-82-89)

ПСИХОЛОГІЧНО-ПРОФІЛАКТИЧНА КОРЕКЦІЯ АДИКЦІЙ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ (КОМП'ЮТЕРНА ЗАЛЕЖНІСТЬ)

Анотація.

У статті автор пропонує ознайомитися з психологічно-профілактичною програмою корекції адикції, зокрема комп'ютерної залежності, у дітей. Програма побудована на основі інтегрованих занять. На заняттях використовуються вправи для забезпечення позитивної психологічної атмосфери в групі учасників. Обов'язковим компонентом програми виступає розвиток комунікативної компетентності.

Ключові слова: комп'ютерна залежність; спілкування; занижена самооцінка.

Формування та розвиток навичок щодо прийняття себе, розвиток комунікативних навичок як показників зниження чи повної відсутності комп'ютерної залежності у старших дошкільників та учнів молодшого шкільного віку.

Сучасний дошкільник рано починає своє знайомство з комп'ютером. Однак це безпечне заняття приховує серйозні небезпеки та може спричинити сумні наслідки не лише для здоров'я дитини (порушення зору, дефіцит рухів, зіпсована постава тощо), а й для її психічного розвитку. Тривале перебування за комп'ютером провокує емоційні порушення у дітей старшого дошкільного віку та проблеми в спілкуванні з однолітками і до-

рослими. За відсутності інших засобів вираження власних думок і енергії діти звертаються до комп'ютера і комп'ютерних ігор, що викликають руйнівну дію на їхню психіку, створюють ілюзію реальності безмежних можливостей, позбавляючи відповідальності.

Інноваційність роботи полягає в тому, щоб особистість з різним ступенем комп'ютерної залежності усвідомила можливість задоволення актуальних соціальних потреб (наприклад, потреби афіліації та прийняття, поваги тощо) у реальній дійсності, а не у віртуальному світі.

Ця Програма розрахована на психокорекцію проявів комп'ютерної залежності в дітей віком



від 6 до 12 років, яким властиві риси комп'ютерного адикта: схильність до неприйняття себе, низька самооцінка, замкненість, тривожність, «відхід» у віртуальну реальність, невпевненість у собі, низький рівень комунікативних здібностей.

Заняття 1

ЗНАЙОМСТВО. Я В СПІЛКУВАННІ

Мета: створити умови для безпечної освітньої діяльності в групі шляхом визначення принципів групової взаємодії та спільних правил.

Матеріали та обладнання: невеликі аркуші паперу зі шпильками для іменних табличок, бейджі, папір, кольорові олівці, фломастери, ручки, ватман або фліпчарт, клубок ниток.

Хід заняття

Вступ. Психолог представляється, вітає учасників, висловлює їм подяку за бажання брати участь і повідомляє про початок занять. Ознайомлює з метою заняття за програмою та окреслює мету сьогоднішньої зустрічі.

Ритуал вітання

Мета: створити позитивний емоційного фону, згуртувати групу, формувати почуття близькості з іншими дітьми.

Інструкція. Сьогодні діти поговорити про те, як вітають одне одного люди. Хто з вас може продемонструвати типове рукостискання? Бажаємо, щоб ви зараз придумали смішне привітання, яке будемо використовувати найближчим часом. Це рукостискання має стати відмінністю нашої групи. Спочатку оберіть партнера. Вам надано 3 хвилини, щоб винайти, як можна більше незвичайних способів рукостискання. Це вітання має бути простим, щоб всі могли його запам'ятати, але досить смішним, щоб було весело тиснути один одному руки саме таким способом. Після обговорення кожна пара покаже придумане нею вітання. Нам необхідно буде обрати те рукостискання, що ми будемо використовувати на наступних зустрічах.

Оформлення візитівок

Мета: познайомити учасників групи одне з одним.

Інструкція. На початку спільної навчальної діяльності нашої групи кожен оформить візитівку, де має бути вказано ваше ім'я (дошкільнята, які не вміють писати, створюють малюнок). Причому ви маєте право вигадувати собі будь-яке ім'я: справжнє, ігрове, ім'я свого друга чи знайомого, реальної людини або літературного героя (надається повна свобода вибору). Ваше ім'я має бути написано розбірливим почерком і великими літерами. Ці візитівки шпилькою потрібно прикріпити до грудей так, щоб всі могли прочитати ваше ім'я. Надалі впродовж заняття ми будемо звертатися один до одного за цими іменами. У вас є 5 хвилин для того, щоб обрати ім'я, зробити візитівку.

Гра «Павутина»

Мета: засвоєння способів саморозкриття, активного стилю спілкування.

Психолог: «Сядьте, будь ласка, в одне велике коло. У кожного з вас зараз є можливість повідомити всім ваше ім'я і щось розповісти про себе. Може хтось забажає розповісти про своє захоплення, про те, що в нього найкраще виходить, або про те, чим він полюбляє займатися у вільний час. У вас є хвилина, щоб подумати...

(Психолог починає гру першим)

Якщо бажаєш, ти можеш назвати нам своє ім'я та що-небудь розповісти про себе. Якщо ти нічого не бажаєш говорити, можеш просто взяти нитку в руку, а клубок перекинути наступному учаснику».

Таким чином, клубок передається далі і далі, поки всі діти не виявляться частиною однієї створеної павутини. По закінченню дискусія: «Як ви думаєте, чому ми склали таку павутину?»

Після розмови потрібно буде розплутати павутину. Для цього кожна дитина має повертати клубок сусіду/сусідці, називаючи на ім'я (старші можуть переказувати її розповідь). Так триває допоки клубок не повернеться до психолога. Можливо, іноді нитка буде заплутуватися під час спроби розпустити павутину. В такому разі можна з гумором прокоментувати ситуацію, сказавши, що члени групи вже досить тісно «пов'язані між собою».

Аналіз вправи:

- Чи всі висловилися в ході гри?
- Як ви відчуваєте себе зараз?
- Чи відчуваєте ви себе зараз інакше, не так, як на початку гри?
- Чи важко вам було запам'ятовувати?
- Чиї розповіді вас зацікавили найбільше?
- Хто в групі викликає у вас цікавість?

Гра-імпровізація «Місто Дружбівка»

Мета: згуртувати дитячий колектив; створити атмосферу співпраці в групі.

Обладнання: дзвіночок.

Діти стають в коло. Психолог оголошує, що всі вони – жителі незвичайного міста Дружбівка. Усі дружбівці дуже люблять своє місто і кожен ранок починається з того, що всі жителі вигадують корисну справу для міста: замітають доріжки, саджають дерева, поливають квіти, фарбують паркани, ремонтують лавки тощо.

Психолог: «Настав ранок. Всі жителі міста зайнялися корисними справами. Кожен вирішує, що він сьогодні буде робити». Діти розходяться і засобами пантоміми зображують відповідні дії.

Дзвенить дзвоник. Діти стають в коло, беруться за руки.

Психолог: «Шановні дружбівці! Місту загрожує небезпека – його оточують дражнилки-обзивалки. Вони хочуть навчити наших дітей дражнитися і обзиватися. Як будемо діяти: пропустимо



в місто або проженемо? Проженемо! Для цього всім необхідно дружно сказати: «Дражнилки і обзивалки, з міста геть!» і тупнути ногою».

Діти хором говорять слова і тупають. Потрібно звернути увагу на те, що говорити і тупати необхідно не голосно, а дружно, всі разом, як один. Черговий по місту повідомляє, що дражнилки-обзивалки злякалися і відступили.

Гра так повторюється 2–3 рази. У місті може настати день або вечір і тоді всі йдуть в кафе обідати або вечеряти, йдуть у парк, катаються на роликах або велосипедах, займаються плаванням, танцями тощо. *(Дітям необхідно запропонувати багато варіантів, особливо на перших порах, тому що спочатку вони можуть утруднитися з вибором)*

Гра закінчується прибуттям до міста бажаних гостей: обіймалок, жартів, мирилок тощо. У цьому випадку діти говорять: «Обіймалки, ласкаво просимо!». Діти обіймаються і тиснуть одне одному руки, смішать один одного, миряться.

Коли психолог оголошує, що в місті настала ніч, то гра закінчується.

Вправа «Компліменти»

Мета: засвоювати способи передачі і прийому зворотного зв'язку, встановлювати доброзичливі відносини.

Інструкція. Усі учасники групи стають у два кола, утворюючи зовнішнє і внутрішнє коло, обличчям одне до одного. Ті, хто стоїть обличчям одне до одного, утворюють пару. Перший член пари надає щирий знак уваги партнеру, що стоїть навпроти, тобто говорить йому що-небудь приємне. Той відповідає: «Так, звісно, але крім цього я ще й...» (називає те, що він у собі цінує і вважає, що заслуговує за це знаків уваги). Знаками уваги можуть бути відзначені вчинки, навички, зовнішність тощо. Потім партнери міняються ролями, після чого роблять крок вліво і таким чином утворюють нові пари. Все триває до тих пір, поки не пройде повне коло.

Групова рефлексія

Виконавши вправу, учасники обмінюються враженнями про першу зустріч.

Заняття 2

ВАЖЛИВІ ЯКОСТІ ЕФЕКТИВНОГО СПІЛКУВАННЯ

Мета: створити умови для аналізу власних комунікативних позицій, їх конструктивності.

Матеріали та обладнання: стільці за кількістю учасників, папір формату А4, ручки, картки із заготовленими назвами тварин.

Хід заняття

Привітання. Ритуал початку заняття

(див. 1 заняття)

На сьогоднішньому занятті ми спробуємо розібратися в питаннях про те, як ми спілкуємося і чи успішні ми в цьому. У чому виражається ця

успішність? Чи можу я розуміти інших людей, чи розуміють мене? Чи вмю я конструктивно розв'язувати конфлікти? Що інші думають про мене, яким вони мене бачать? Хто мене оточує і хто мені ближче і чому? У чому моя відповідальність у відносинах з іншими людьми?

Вправа «Пересядьте всі ті, хто...»

Мета: створити сприятливу робочу атмосферу у групі, згуртувати дітей, зламати просторові бар'єри між учасниками.

Психолог: «Той, хто стоїть у центрі кола (для початку ним буду я) пропонує помінятися місцями (пересісти) всім тим, хто володіє будь-якою загальною ознакою. Цю ознаку він називає. Наприклад, я скажу: «Пересядьте всі ті, хто любить морозиво». Після цього всі, хто любить морозиво мають помінятися місцями. Причому той, хто стоїть у центрі кола, має встигнути зайняти одне з місць, а той, хто залишиться без місця – у центрі кола та продовжить гру. Використовуємо цю ситуацію для того, щоб більше дізнатися один про одного».

Вправа «Знайди пару»

Мета: інтенсифікувати міжособистісну взаємодію шляхом невербальних способів спілкування.

Психолог: «Я роздам вам картки, на яких буде подано зображення/назви тварин. Назви повторюються на двох картках. Наприклад, якщо вам дістанеться картка, на якій буде написано «слон», знайте, що у когось є така ж картка, на якій теж написано «слон».

Прочитайте, будь ласка, що написано на вашій картці. Зробіть це так, щоб напис бачили лише ви. Тепер картку можна забрати. Завдання кожного – знайти свою пару. Причому можна користуватися будь-якими виразними засобами, не можна однак нічого говорити та видавати характерні звуки «вашої тварини». Іншими словами, все ми будемо виконувати мовчки.

Коли всі знайдуть свою пару, залишайтеся поруч, але продовжуйте мовчати. Лише коли всі пари буде утворено, ми перевіримо, чи у нас співпали всі пари».

Вправа «Малюнок удвох»

Мета: розглянути індивідуальний досвід взаємодії, виробити вміння діяти скоординовано з партнером, розвивати невербальні комунікації.

Інструкція. Учасники групи діляться на пари. Кожна пара отримує аркуш паперу. З цього моменту і до закінчення вправи розмовляти не можна. Учасникам необхідно вдвох взяти одну ручку, і зробити це так, щоб обидва партнери тримали її, намалювати малюнок на вільну тему. Готові малюнки обговорюються за принципом «Чому намалювали саме це», «Хто що малював», «Як вам малювалося» тощо. У разі повторення інтересів взаємодіючих людей гармонійність відносин може порушуватися.



Техніка «Шлях ведмедика»

Мета: розвивати дрібну моторику, тактильні відчуття, формувати навички взаємодії та співпраці, отримати навички подолання негативізму, скутості, зняття напруги.

Інструментарій: аркуш формату А4, сіль, фарби, пензлик, трафарет, стакан для води.

Інструкція. Робота виконується як індивідуально, так це може бути створення композиції в парі по черзі для формування навичок взаємодії.

1-й етап. Учаснику пропонується обрати колір темної гами для створення фону композиції/роботи, один одному допомагають: обрати колір, який несе спокій, рівновагу, викликає позитивні емоції (насичений зелений, блакитний).

Колір використовуємо темної насиченої гами, так як поверх будемо малювати сіллю – для чіткості та кращого зорового сприйняття, естетики.

2-й етап. Пензликом заповнюємо фон аркуша А4 і декілька хвилин даємо можливість малюнку підсохнути. Якщо присутні часові обмеження, використовують кольоровий папір, проте дитина має обрати певний темний колір.

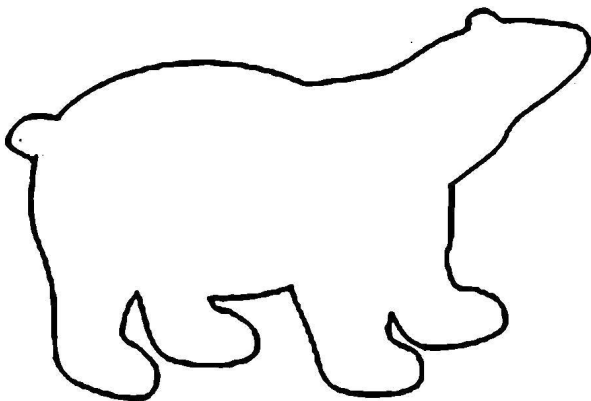
3-й етап. Докладаємо шаблон ведмедика і покриваємо фон навколо нього ще раз фарбою, щоб працювати з сіллю, за бажанням можемо доповнити композицію іншими героями-звірами, що дасть змогу аналізувати спосіб взаємодії героїв, у який бік герої спрямовані один за іншим або в різні боки тощо.

4-й етап. Беремо сіль і робимо візерунки, які забажаємо, не знімаючи трафарет.

5-й етап. Забираємо трафарет і вигадуємо разом назву малюнка, (аналіз) фантазуємо: куди прямує ведмежа, де зараз знаходиться тощо.

Після цього проаналізуємо результати, порівнюємо вибір кольору зі словесним трактуванням.

Трафарет до вправи:



Вправа «Каракулі»

Мета: розвивати зниження напруги, внутрішньої тривоги, пошук ресурсів.

Інструкція. Для виконання цієї вправи знадобиться чистий аркуш паперу й олівець. Потрібно запропонувати дітям намалювати будь-які кара-

кулі, зигзаги, переплетення ліній, штрихи. Краще це виконувати із закритими очима.

Після цього попросіть дітей відкрити очі й уважно розглянути свої каракулі. Запитайте: які образи вони змогли побачити? Попросіть їх обвести контури фігур, можливо, щось додати чи заштрихувати. За необхідності допоможіть дітям розглянути нечіткі образи та зробити їх більш завершеними. Нехай із хаосу ліній народиться ваш настрій, майбутнє, надії і натхнення.

Групова рефлексія

Виконавши вправу, учасники обмінюються враженнями про сьогоднішню зустріч.

Заняття 3

НЕ ТАКИЙ ЯК ВСІ

Мета: розширити уявлення про способи самоаналізу і самокорекції у сфері спілкування.

Матеріали та обладнання: стільці за кількістю учасників, папір, олівці, ручки, фломастери, ватмани.

Хід заняття

Ритуал початку заняття

Вправа «Твоє майбутнє»

Мета: створити сприятливі емоційні обставини у групі, утвердити почуття групової підтримки, близькості, згуртованості серед учасників.

Інструкція. Учасники стають у два кола (внутрішнє та зовнішнє) обличчям один до одного. За сигналом психолога учасники вітають один одного певним чином, а потім зовнішнє коло переходить вліво на 1 людину.

Традиційне вітання сьогодні ми проведемо під девізом «Твоє майбутнє». Вітаючи один одного, ви повинні зробити вашому партнерові невеликий прогноз на майбутнє. Наприклад, «Привіт, Оленко, я думаю, що через п'ять років ти будеш більше добродушною та чуйною». Вам потрібно підійти по черзі до всіх членів групи і, згадавши все, що ви вже знаєте про свого партнера, висловити припущення про його майбутнє.

Вправа «Впевнений, ви не знаєте, що я...»

Мета: навчити самопрезентації, створити сприятливий психологічний клімат у групі.

Інструкція. Учасники по колу називають своє ім'я, далі називають щось унікальне про себе, починаючи з фрази «Впевнений, ви не знаєте, що я...». наприклад, «Привіт мене звати Андрій. Впевнений, ви не знаєте, що я вмю робити сальто!»

Вправа «Плутанина»

Мета: здійснити розминку, демонструвати можливості безпечного тактильного контакту, розвивати групову згуртованість.

Інструкція. Учасники встають в коло, закривають очі та витягають руки. Повільно йдуть назустріч одне одному допоки їх руки не стикнуться. Кожен має взяти своїми руками руки іншого учасника групи (ведучий стежить, щоб це відбулося). Після цього учасникам пропонується



відкрити очі і «розплутатися». Зазвичай це вдається досить швидко. Можна озвучити висновок: з будь-якого становища можна виплутатися. Можливі реакції і як з ними бути: якщо в учасників проявляється страх тілесних контактів, то можливо запропонувати їм бути спостерігачами і потім дати групі зворотний зв'язок – розповісти, що допомагало зробити вправу, а що заважало.

В якій ситуації цю вправу виконувати не рекомендується: коли не встановлена безпечна атмосфера в групі.

Техніка «Точки»

Мета: стабілізувати емоційний стан.

Матеріали та обладнання: поролон 30×40 см, простий олівець, кольорові фломастери, м'яка пастель, кольорові олівці, аркуш А4.

Інструкція. 1-й етап. Проводиться бесіда з дітьми про настрій за різних ситуацій. Пропонуємо взяти аркуш паперу і покласти його на поролон, а потім зробити невеликі точки в папері.

2-й етап. Пропонуємо з'єднати точки між собою. Починати з тієї точки, з якої забажає учасник гри. Потім можливо роботу пообертати, переглянути з різних положень і знайти якийсь образ. Навести його, якщо є бажання можливо прикрасити.

3-й етап. Після закінчення роботи можна запропонувати відповісти на такі запитання: Що у вас вийшло? Як ви назвете свою роботу? Що ви відчували на початку своєї роботи? Що відчуваєте зараз? Чи хочете ви щось змінити або додати в роботі? Про що говорить ваш малюнок? Чи хочеться вам щось зробити ще? З яким почуттям йдете?

Вправа «Сліпий і поводитир»

Мета: розвивати відчуття довіри; розвивати навички взаємодії з іншими людьми.

Матеріали: шарфи або великі хустки.

Інструкція. Група ділиться на пари. Одному з учасників зав'язують очі, а інший стає «поводирем» для «сліпого» і проводить його по кімнаті. Пари працюють одночасно і намагаються уникнути зіткнення протягом 5 хвилин, потім міняються ролями. Згодом психолог відводить 5 хвилин на обговорення і просить групу поділитися враженнями від гри.

Теми, які можливо вибрати для обговорення:

– Як ви себе почували, коли були «сліпим» і «поводирем»?

– Що ви відчували до людини, яка водила вас?

– Чи відчували ви недовіру? Якщо так, то чому?

– Ваш «поводир» віддавав вам свою увагу?

– Чому ви навчилися, поки були «сліпим», поки вели партнера (або коли падали назад, як в першій вправі)?

Вправа «Сполучна нитка»

Мета: формувати почуття близькості з іншими, прийняття членами групи одне одного; формувати почуття власної значущості.

Інструкція. Члени групи, сидячи в колі, передають один одному клубок ниток, супроводжуючи це висловлюваннями, що починаються зі слів типу: «Я вдячний тобі за те...», «Я радий знайомству з тобою, тому що...» тощо. Коли клубок повернеться до того, хто починав, членам групи необхідно натягнути нитку, закрити очі та поринути в стан, що сприяє прийняттю себе, інших людей, навколишнього світу.

Групова рефлексія. Прощання

Заняття 4.

МОЇ СИЛЬНІ СТОРОНИ

Мета: сприяти формуванню адекватних уявлень про себе найближчому оточенні, розкривати позитивні якості дітей, підвищувати рівень впевненості в собі.

Матеріали та обладнання: аркуші А4, кольорові олівці.

Хід заняття

Привітання. Ритуал початку заняття

Вправа «Говоримо один одному компліменти»

Мета: викликати позитивне ставлення підлітка до себе і групи до кожного.

Інструкція. Психолог знайомить з умовами: окремо (так, щоб усім добре було видно) поставити два стільці один навпроти одного. Запропонувати одному з учасників зайняти один зі стільців. Усі інші учасники групи по черзі сідають на вільний стілець і називають йому лише його позитивні якості. Слухач може попросити уточнити те чи інше висловлювання, задати додаткові питання, але не має права на заперечення або виправдання.

Кожний член групи має зайняти місце слухача для обговорення того, що кожний з учасників відчував і думав під час виконання завдання.

Щоб підтримати позитивне самооцінювання, ми вдаємося до різних стратегій. Наприклад, підкреслюємо власний позитивний досвід, уникаємо постановки глобальних цілей, знецінюємо інших тощо. Таким чином, людина одразу формує декілька образів «Я», буде гнучке і стійке самооцінювання, вибудовуючи ієрархію образів «Я».

Вправа «Я – подарунок людству»

Мета: підвищувати самооцінку в досягненні позитивних життєвих цілей.

Психолог: Кожна людина – це унікальна істота. І вірити у свою винятковість необхідно кожному. Подумайте, у чому ваша винятковість, унікальність. Поміркуйте над тим, що ви дійсно є подарунком для людства. аргументуйте власне твердження, наприклад: «Я – подарунок для людства, тому що я можу принести користь світу в...».

Після 5 хвилин роздумів діти по колу висловлюють власні міркування. Група підтримує свого товариша заявами: «Це дійсно так!»

Зауваження. Порівняйте дітей, навіть якщо вам здається, що їх аргументи не переконливі.



Визнати власну корисність для світу досить важко і для дорослої людини.

Вправа «Переклеювання ярликів»

Мета: формувати навички перегляду ставлення до власних негативних якостей.

Інструкція. Часом людям здається, що в будь-якому психологічному тесті існує такий прийом, як «наклеювання ярлика». Дітям також може здатися, що негативні якості, які вони відкрили в собі в попередній вправі – це «ярлик», «клеймо». Це помилково, адже навіть негативні властивості можна уявити як позитивні. Важливим насамперед є ставлення самої людини до власних якостей.

Усім учасникам пропонується подивитися на власні негативні психологічні властивості та продемонструвати їх групі як позитивні. Наприклад, *впертий* – людина хоче домогтися свого, він буде йти до поставленої мети, долаючи будь-які перешкоди, але важливо, щоб мета була рішуча не тільки для нього, але і для оточуючих.

Обговорення. На скільки важко було прийняти власні негативні якості? На скільки важко було знайти в них позитивне? А чи потрібно приймати власні негативні сторони? Може необхідно не звертати на них особливої уваги? Якщо на негативні сторони свого характеру не звертати уваги, що буде? У випадках ускладнень необхідно допомогти дітям знайти в негативі позитивні сторони.

Вправа «Я – великий майстер»

Мета: актуалізувати уявлення про власні сильні сторони.

Інструкція. Кожний учасник за бажанням виходить в центр кола і оголошує власні вміння: «Я – великий майстер робити...» Можна заявляти про будь-які свої здібності: готувати певну страву, грати на гітарі, малювати тощо.

Завдання виступаючого – переконати інших у тому, що він робить щось краще за інших. Психолог може запитати: «Може, хтось вміє це робити краще?» Якщо таких учасників немає і група погоджується з твердженням, то виступаючий визнають «великим майстром» і нагороджують оваціями.

Обговорення. Чи важко було хвалити себе і чому? За яких ситуацій потрібно говорити про власні позитивні якості?

Зауваження. У групі можуть виявитися ті, у яких самооцінка виявилася істотно заниженою, і вони не можуть знайти в собі нічого позитивного. Їм необхідно допомогти, оскільки в середину кола має вийти кожний учасник гри. Ця вимога є обов'язковою для виконання.

Вправа «Таке ось кіно»

Мета: розвивати вміння прогнозувати й актуалізувати власні життєві цілі.

Інструкція. Дітям пропонується розслабитися, закрити очі й уявити, що вони знаходяться в залі для глядачів, на екрані якого демонструють фільм про них, але в майбутньому, наприклад,

через 20 років. У цьому фільмі вони вже дорослі, мають сім'ю, друзів, захоплення, роботу. Щось вже досягнуто в їхньому дорослому житті, щось ще треба зробити? Після того як учасники вийшли з релаксації, їм даються кольорові олівці. Вони створюють малюнок за мотивами тієї картинки, яку побачили в уяві.

Обговорення. Що ви побачили у власному «кіно»? Сподобалися ви собі? Чого ви досягли у житті? А може бути, кому хочеться що-небудь змінити в сценарії?

Зауваження. Бажано не зупиняти «політ фантазії» учасників, нехай діти помріють. Досить часто трапляється, що людина після таких «польотів» починає усвідомлювати, чого їй хочеться від життя і як здійснити власну мрію.

Заняття 5

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕНЬ

Мета: розкривати позитивні якості дітей і виховувати відчуття впевненості у досягненні успіху в різних видах діяльності, підвищувати рівень впевненості у собі.

Матеріали та обладнання: заготовка з перехрестям, ручки, папір, дошка, крейда, фліпчат, маркери, фломастери, кольорові олівці.

Хід заняття

Привітання. Ритуал початку заняття

Вправа «Перехрестя»

Мета: визначити шляхи досягнення життєвих цілей.

Інструкція. Посеред кімнати ставиться стілець із прикріпленими покажчиками: «*Направо* підеш – вибереш найважчий шлях», але тільки на ньому людина через помилки і труднощі має можливість самовдосконалюватися; «*Ліворуч* підеш – доведеться докласти деяких зусиль»; «*Прямо* підеш – найлегший і найкоротший шлях, все здійсниться само собою» особливих зусиль для руху по ньому не буде потрібно.

Дітям пропонують підійти до «каменю» на перехресті й обрати, у який бік вони підуть. Правильного та неправильного вибору тут немає. Кожний учасник вирішує, що для нього є найбільш привабливим. За результатами вибору утворюється **три** групи. Кожній групі дається завдання обґрунтувати власний вибір.

Обговорення. Діти розповідають, чому вони обрали саме такий шлях, чим керувалися: бажання легко домогтися успіхів, докласти певних зусиль або пройти досить важкою дорогою, але при цьому самовдосконалюватися?

Зауваження. Більшість дітей обирають найлегший шлях для досягнення життєвих цілей. Непотрібно їх виправляти, потрібно лише відзначити, що лише сильний підкорює вершини, а доля слабких – милуватися захмарними висотами. Можливо, деякі діти змінять після цього свій вибір.



Вправа «Прорвися коло»

Мета: зняти емоційну напругу, моделювати ситуації впевненої поведінки.

Інструкція. Члени групи беруться за руки і утворюють замкнене коло.

Психолог, за підсумками минулих занять, визначає, хто з членів групи відчувається найменше включеним в групу та пропонує йому першим включитися у виконання вправи, тобто прорвати коло і проникнути в нього. Те саме може зробити кожний учасник.

Вправа «Стежка до мрії»

Мета: формувати навички реалізації планів.

Інструкція. Дітям пропонують обрати будь-яку мрію, можна взяти її з колонки «Хочу!». Далі потрібно уявити цю мрію у вигляді будь-якого об'єкта. Кожний учасник має намалювати на аркуші стежку, на початку якої знаходиться він, а в кінці – його «мрія». На цій стежці можуть виявитися перепони та вибоїни – ті перешкоди, що можуть зустрітися на шляху досягнення поставленої мети. Ці перешкоди потрібно подолати. Стежка може виявитися і без «ям» – це означає, що до мети буде рухатися легко.

Обговорення. Чи важко було побачити «стежку» і «перешкоди»? Якщо були труднощі, то чому? Може бути, ми іноді буваємо декілька самовпевнені і нам здається все легким? Чи потрібно вміти бачити перешкоди?

Вправа «Мої ресурси»

Мета: розвивати здібності знаходити власні ресурси.

Інструкція. Дітям пропонується подумати, що і хто їм зможе допомогти в досягненні власної мрії, яку вони позначили в попередній вправі. Що вони вже мають для виконання наміченого? Можна зобразити власні якості у вигляді символів – це особисті ресурси.

Обговорення. Чи можна долучати для досягнення поставлених цілей інших людей? Чи потрібно сподіватися тільки на себе?

Зауваження. Під час обговорення учасники повинні дійти думки, що інші люди – це зовнішні ресурси, допомога у виконанні задуманого, але головними ресурсами у досягненні мети має людина, якій вона належить.

Висновки. за результатами профілактичної та корекційної діяльності було досягнуто таких результатів: позитивні зміни у сприйнятті образу «Я»; зниження кількості поведінкових порушень; переважання позитивного емоційного стану; використання більш адаптивних поведінкових стратегій за конфліктних ситуацій.

Використані літературні джерела

1. Белавина И.Г. Восприятие ребенком компьютера и компьютерных игр. *Вопросы психологии*. 1995, № 3. С. 62–69.

2. Бондаровська В. Психологічні аспекти використання комп'ютера. *Психолог*. 2005. № 26. С. 64.

3. Гурьева Л.П. Психологические последствия компьютеризации: функциональный, онтогенетический и исторический аспекты. *Вопросы психологии*. 1993. № 3. С. 5–16.

4. Евстигнеева Ю.М. Психологические особенности обращения к компьютерным играм в подростковом возрасте: дис. ... канд. психол. Москва, 2003. 168 с.

5. Зиновьева Д.М. Психоаналитический взгляд на нарушения поведения детей и подростков. Волгоград: Изд-во ФГОУ ВПО ВАГС, 2010. 100 с.

6. Змановская Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения). Москва: Академия, 2003. 288 с.

7. Клейберг Ю.А. Социальная психология девиантного поведения. Москва: ТЦ Сфера, 2004. 192 с.

8. Короленко Ц. П., Донских Т. А. Семь путей к катастрофе (Деструктивное поведение в современном мире). Новосибирск, 1990. С. 72.

9. Магдисюк Л.И. Медико-психологичне консультування. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 332 с.

10. Макарычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей. Санкт-Петербург: Речь, 2007. 368 с.

11. Обухова Л.Ф. Возможности использования компьютерных игр для развития перцептивных действий. *Психологическая наука и образование*. 2008. № 3. С. 49–61.

12. Реммидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности: Пер. с нем. Москва: Мир, 1994. 320 с.

13. Шапкин С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований. *Психологический журнал*. 1999. № 1. С. 86–102.

14. Шнайдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков. Москва: Академ. проект, Триеста, 2005. 355 с.

15. Экслейн В. Игровая терапия. Москва: Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. 480 с.

References

1. Belavina, I.G. (1995). *Vospriyatie rebenkom kompyutera i kompyuternyih igr* [Child's perception of a computer and computer games]. *Voprosy psihologii – Psychology issues*. 3. P. 62–69.

2. Bondarovska, V. (2005). *Psihologichni aspekti vikoristannya kompyutera* [Psychological aspects of the victorious computer]. *Psiholog – Psychologist*. 26. P. 64.

3. Gureva, L.P. (1993). *Psihologicheskie posledstviya kompyuterizatsii: funktsionalnyiy, ontogeneticheskiy i istoricheskiy aspektu* [Psychological consequences of computerization: functional, ontogenetic and historical aspects]. *Voprosy psihologii – Psychology issues*. 3. 5–16.

4. Evstigneeva, Yu.M. (2003). *Psihologicheskie osobennosti obrascheniya k kompyuternym igrum v podrostkovom vozraste* [Psychological features of addressing computer games in adolescence]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Nauk. Moscow, 168 p.



5. Zinoveva, D.M. (2010). *Psihoanaliticheskiy vzglyad na narusheniya povedeniya detey i podrostkov [A psychoanalytic view of behavior disorders in children and adolescents]*. Volgograd, 100 p.

6. Zmanovskaya, E.V. (2003). *Deviantologiya: (Psihologiya otklonyayuschegosya povedeniya) [Deviantology: (Psychology of deviant behavior)]*. Moscow, 288 p.

7. Kleyberg, Yu.A. (2004). *Sotsialnaya psihologiya deviantnogo povedeniya [Social psychology of deviant behavior]*. Moscow, 192 p.

8. Korolenko T.P., & Donskih, T.A. (1990). *Sem putey k katastrofe (Destrktivnoe povedenie v sovremennom mire) [Seven Ways to Disaster (Destructive Behavior in the Modern World)]*. Donskih – Novosibirsk. P. 72.

9. Magdysyuk, L.I., & Fedorenko, R.P. (2020). *Medyko-psychologichne konsultuvannya [Medical and psychological counseling]*. Luczk, 332 p.

10. Makartyicheva, G.I. (2007). *Korreksiya deviantnogo povedeniya. Treningi dlya podrostkov i ih roditel'ey [Correction of deviant behavior. Trainings for teenagers and their parents]*. St.Peterburg, 368 p.

11. Obuhova, L., & Tkachenko, S. (2008). *Vozmojnosti ispolzovaniya kompyuternykh igr dlya razvitiya pertseptivnykh deystviy [Possibilities of using computer games for the development of perceptual actions]*. *Psihologicheskaya nauka i obrazovanie – Psychological science and education*. 3. 49–61.

12. Remshmidt, H. (1994). *Podrostkovyy i yunosheskiy vozrast: Problemy stanovleniya lichnosti [Adolescence and adolescence: Problems of personality formation]*. Moscow, 320 p.

13. Napkin, S.A. (1999). *Kompyuternaya igra: novaya oblast psihologicheskikh issledovaniy [The computer game: a new area of psychological research]*. *Psychological journal*. 1. P. 86–102.

14. Hnayder, L.B. (2005). *Deviantnoe povedenie detey i podrostkov [Deviant behavior of children and adolescents]*. Moscow, 355 p.

15. Ekslayn, V. (2000). *Igrovaya terapiya [Play therapy]*. Moscow. 480 p.

Mahdysiuk Liudmyla, Kovalchuk Liudmyla, Pavlova Bohdana. Psychological-preventive Correction of Addictions in Children of Senior Preschool and Primary School Age (Computer Addiction).

Summary.

In the article, the author offers to get acquainted with the psychological and preventive program for the correction of addiction, in particular computer addiction,

in children of primary school and senior preschool age. The proposed program is based on integrated classes. Exercises are used in the classes to provide a positive psychological atmosphere in the group of participants. The development of communicative competence is a mandatory component of the program.

This program is relevant because the modern preschooler gets acquainted with the computer early. This poses serious dangers and can have very sad consequences not only for the child's health, but also for mental development. Numerous studies show that prolonged exposure to the computer provokes emotional disturbances in older preschool children and problems in communicating with peers and adults. Therefore, the task of modern society is to provide all conditions for child development in senior preschool and primary school age, which will include the child's involvement in reality and minimize the negative impact on consciousness, emotions, communicative function of the virtual world, which today is an integral attribute of humanity.

Psychological and preventive course is designed to correct the manifestations of computer addiction in children aged 6 to 12 years, which are characterized by features of computer addiction – tendency to self-rejection, low self-esteem, anxiety, “retreat” into virtual reality, self-doubt, low level of communication skills.

Accordingly, the innovation of work is that a person with varying degrees of computer dependence is aware of the possibility of meeting the relevant social needs in reality, rather than the virtual world.

Key words: computer addiction; communication; low self-esteem.

Магдисяк Л.І., Ковальчук Л.І., Павлова Б.В. Психологически-профилактическая коррекция аддикций у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста (компьютерная зависимость).

Аннотация.

В статье автор предлагает ознакомиться с психологически профилактической программой коррекции аддикции, в частности компьютерной зависимости, у детей. Программа построена на основе интегрированных занятий. На занятиях используются упражнения для обеспечения позитивной психологической атмосферы в группе участников. Обязательным компонентом программы выступает развитие коммуникативной компетентности.

Ключевые слова: компьютерная зависимость; общение; заниженная самооценка.