

**ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ КОМУНАЛЬНИЙ ІНСТИТУТ
ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ
НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**



«Психолого-педагогічні засади фасилітативного супроводу освітнього процесу»

(збірник матеріалів обласної регіональної семінар-конференції для працівників психологічної служби системи освіти 23 квітня 2021 року)

Тернопіль -2021

Збірник матеріалів обласної регіональної семінар- конференції для працівників психологічної служби системи освіти 23 квітня 2021 року
Психолого-педагогічні засади фасилітативного супроводу освітнього процесу /за заг. редакцією: Демидась С.Р., Коротюк З.М., Мерени Н.М., Ярмолицької С.О. Тернопіль, 2021. 170 с.

У збірнику розміщені матеріали обласної регіональної семінар-конференції, спрямовані на підвищення професійної компетентності, поширення досвіду працівників психологічної служби щодо застосування методів та форм роботи, які сприяють успішній командній взаємодії та комунікації з усіма учасниками освітнього процесу.

Збірник рекомендований для практичних психологів, соціальних педагогів освітніх закладів.

Усі матеріали подаються в авторській редакції.

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Тернопільського обласного комунального інституту післядипломної педагогічної освіти

(Протокол № від)

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	5
Теслюк О.В.	
Використання фасилітативних вмінь соціальним педагогом у налагодженні командної міждисциплінарної взаємодії	6
Остроголова Н.М.	
Технології тайм-менеджменту у роботі працівника психологічної служби	14
Окаринська Н.С.	
Застосування технік та інструментів фасилітації у професійній діяльності соціального педагога	20

МЕТОДИЧНІ РОЗРОБКИ ПРАЦІВНИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ

Бичковськ Г.З.

Комплекс корекційних занять на тему : «Адаптація першокласників до навчання у школі»	27
--	----

Богачик В.П.

Якісна адаптація учнів до навчання в ПТНЗ.....	44
--	----

Герасимович Н.В.

Теорія множинного інтелекту (заняття з педагогами)	50
--	----

Бичковська Г.З.

Корекційне заняття на тему: «Агресивна дитина:запобігання та обмеження проявів»	55
---	----

Грицишин Т.М.

Заняття з елементами тренінгу «Культура спілкування» (для учнів середньої школи)	63
--	----

Давосир Л.О.

Майстер-клас «Формуємо згуртований дитчий колектив»	68
---	----

Бичковська Г.З.

Виступ до засідання педагогічної ради «Особливості навчання ліворуких дітей»	74
--	----

Олійник Р.І.

«Тайм-менеджмент як один із ресурсів для підвищення ефективності роботи в сучасних умовах та профілактики емоційного вигорання» (тренінгове заняття для педагогів)	83
--	----

Колесник І.М.

Розвивальна програма «Школа радості».....	89
---	----

Бичковська Г.З.

«Педагогічний такт і його вплив на результати освітнього процесу»	124
---	-----

Леськів С.З.

Виховний захід з елементами тренінгу «Одвічна тема – діти і батьки».....	133
Бичковська Г.З.	
Заняття з елементами тренінгу для педагогів «У полум'ї професії»	139
Татарин Н.Ю.	
Психолого-педагогічний семінар «Емоційне виснаження та професійне вигорання: виклики які стоять перед сучасним педагогом та способи їх уникнення»	142
Теслюк О.В.	
Тренінгове заняття «Волонтери – люди доброї волі»	146
Бичковська Г.З.	
Тренінгове заняття для педагогів «Використання різних технік кольоротерапії»	153
Тимець О.М.	
Тренінгове заняття з елементами арт-терапії «Кавова зустріч»	161
Павлишин Г.З	
Тренінгове заняття «Робота з підлітками, які мають проблеми у спілкуванні»	165
Бичковська Г.З.	
Тренінгове заняття «Розвиток креативності та уяви»	168

ПЕРЕДМОВА

В основу концепції Нової української школи закладено компетентнісно орієнтований підхід до навчання, що спирається на суспільну потребу в індивідах, які вміють навчатися впродовж життя, критично мислити, ставити цілі та досягати їх, працювати в команді. Компетентнісний підхід доповнюють принципи дитиноцентризму та педагогіки партнерства, а також створення безпечного, доступного та дружнього до дитини освітнього середовища. Все це вплинуло і на впровадження інтерактивних технологій навчання, застосування нових методів і прийомів роботи працівників психологічної служби з учасниками освітнього процесу.

На сьогодні педагогічний інструментарій ХХ ст., який був популярний і дієвий, став неефективним. Якщо раніше важливими були прийоми і методи роботи, які використовували вчителі в своїй діяльності одноосібно, то із розвитком неперервної освіти, становленням Нової української школи, система віходить від принципу директивності. Важливим дієвим інструментом створення середовища співпраці і співтворчості, мотивації і самоорганізації, що сприяє успішній командній взаємодії та комунікації в групах, стає фасилітація. Такий процес передбачає навчання, створення психологічно комфортних умов для саморозвитку та самовиховання кожної дитини на основі співпраці, взаємоповаги та довіри між усіма учасниками освітнього процесу.

Потреба в організації управління груповою комунікацією в професійній діяльності працівником психологічної служби виникає тоді, коли:

- виявлена важлива проблема, що вимагає уваги: неефективний процес або довге відкладання прийняття рішення, що створило цілу купу проблем;
- рішення не очевидне на перший погляд, потребує більш глибокого аналізу ситуації і залучення до пошуку рішення великої кількості людей;
- для успішного вирішення проблеми необхідна згода певної кількості людей, а часто і зміна їхньої поведінки.

Вище зазначені теоретичні та практичні матеріали збірника сприятимуть налагодженню тісного співробітництва між учасникам освітнього процесу, створенню в закладі освіти атмосфери довіри, взаєморозуміння, підтримки та безпечного середовища.

Дані матеріали будуть корисними для психологів, соціальних педагогів у їх професійній діяльності щодо психологічного супроводу учасників освітнього процесу.

Теслюк Ольга Володимирівна,
соціальний педагог
Теребовлянського профільного ліцею

Використання фасилітативних вмінь соціальним педагогом у налагодженні командної міждисциплінарної взаємодії

Сучасна освіта передбачає фасилітативний процес навчання, створення психологічно комфортних умов для саморозвитку та самовиховання кожної дитини на основі співпраці, взаємоповаги та довіри між усіма учасниками освітнього процесу.

Сьогодні тематика фасилітації стає надзвичайно актуальною, її досліджають фахівці в різних наукових галузях, зокрема у галузі психології та педагогіки.

Що ж таки фасилітація? Фасилітація — одна з кращих технологій організації групової роботи, дозволяє принципово поліпшити якість прийнятих рішень і їх впровадження.

Фасилітація як педагогічне явище, процес взаємодії вчителя та здобувачів освіти, сприяє не лише формуванню однієї із навичок ХХІ ст. — командної роботи, але й розвитку інтелектуального та творчого потенціалу кожної особистості, а також відповідає вимогам гуманізації освітнього процесу.

Основним завданням є чітка постановка питання, на яке група повинна знайти відповідь, результатом чого стане подолання кожним учасником бар'єру невисловленості та формування почуття власної спроможності впливати на ситуацію. Цьому сприятиме співпраця та подолання конкурентності між учасниками.

Методи фасилітації дозволяють за дійсно короткий проміжок часу, з'ясувати думки співробітників і звести їх до спільногого фокусу, знайти точки перетину інтересів різних людей в організації.

Фасилітація має кілька видів.

Психологічна фасилітація — процес управління і одночасно конструкції/реконструкції керованої системи. При цьому подальший процес є вірогіднішим, нелінійним та незворотним, що відповідає природі особистісної зміни. Психологічна фасилітація обумовлена парадоксальним контролем над процесом самореконструкції та самоорганізації відкритої динамічної системи особистості.

Педагогічна фасилітація — специфічний вид педагогічної діяльності вчителя, яка має за мету допомагати дитині в усвідомленні себе як самоцінності, підтримувати її прагнення до саморозвитку, самореалізації, самовдосконалення, сприяти її особистісному зростанню, розкриттю здібностей, пізнавальних можливостей, актуалізовувати ціннісне ставлення до людей, природи, національної культури на основі організації допоміжного, гуманістичного, діалогічного, суб'єкт-суб'єктного спілкування, атмосфери

безумовного прийняття, розуміння та довіри.

Соціальна фасилітація – це поліпшення якості виконання деяких простих і добре засвоєних операцій при присутності інших людей. Це явище зафіксоване в кінці XIX ст. у дослідженнях французького фізіолога К. Фере, у подальшому досліджувалось В. М. Бехтеревим (було доведено, що присутність глядачів полегшує виконання простих, механічних дій, та погіршує виконання складних).

Також є спортивна фасилітація (пошук, підтримка і посилення ефективних процесів організації як команди в цілому, так і окремих спортсменів) та екофасилітація (процес управління відкритою динамічною системою особистості з метою підтримання її у стані саморозвитку).

Діапазон використання видів фасилітації настільки великий, що утворилася ціла професія – фасилітатор.

Фасилітатор – особа, яка управляє роботою малих груп у освітньому процесі (наприклад, під час тренінгу), спрямовує дискусію та сприяє активності всіх учасників групи при вирішенні певних практичних завдань. Основна роль фасилітатора допомогти кожному думати найкращим чином. Його функції: залучати до повноцінної участі, сприяти взаєморозумінню, стимулювати прийняття взаємоприйнятних рішень, культивувати почуття загальної відповідальності.

Найбільш значимі характеристики фасилітації в освіті: співробітництво. Педагог-фасилітатор, зокрема, озвучує правила роботи в групі, має переконатися, що всі учасники розуміють завдання, сприяє створенню здорової атмосфери, заохочує та підтримує учасників до висловлення та відстоювання власної точки зору, контролює тих учасників, які намагаються домінувати у групі, розуміє динаміку роботи групи і усіляко сприяє у виконанні завдання, а також слідкує за часом. При цьому дуже важливо, щоб фасилітатор уникав безпосередньої участі в дискусії і не підміняв обговорення висловленням власної точки зору чи підказкою «правильної» відповіді. Взагалі, полегшуючи процес навчання та спілкування, фасилітатор стає посередником між новими знаннями чи ідеями та групою осіб, які навчаються, співпрацюють. Робота фасилітатора покладає на людину певні зобов'язання, оскільки вона повинна відповідним чином будувати свої взаємовідносини з учасниками, а саме: дотримуватись принципу толерантності, на практиці застосовувати методи ефективних комунікацій та забезпечувати комфортну участь кожного учасника, зокрема, і в аспекті гендерних питань.

Отже, нові вимоги до реалізації освітнього процесу потребують від педагога оволодіння фасилітативними вміннями. Сама фасилітація допомагає створити простір, в якому різні люди, іноді з протилежними думками, можуть проявити свою експертизу, висловити найсміливіші ідеї, виробити спільне рішення, планувати тактичні і стратегічні завдання, а головне – приймати найбільш правильні і ефективні рішення, на яких здатна команда.

Загальнозвінаними у практиці соціальної роботи є індивідуальна, групова соціальна робота, соціальна робота в спільноті, що визначаються як сучасні методи соціальної роботи, на яких засновані зарубіжні підходи діяльності

соціальних служб. Часто індивідуальна, групова соціальна робота і соціальна робота в спільноті пояснюються як форми соціальної роботи відповідно не до її змісту, а до чисельності залучених клієнтів у процес допомоги і взаємодопомоги.

Актуальними методами соціальної роботи, які проводяться спеціалістами організацій та установ соціальної сфери у багатьох країнах світу є: командна соціальна робота, волонтерська, телефонне консультування, соціальна робота в спільноті, фостеринг, самокерована групова робота, мобільна соціальна робота, соціально-культурна анімація.

Найбільш поширеним методом групової роботи є міждисциплінарна групова робота фахівців соціальної сфери, які включені у процес соціальної підтримки особистості, наприклад ведення випадку «мультидисциплінарою» командою, яка складається із соціального працівника і психолога. До такої команди можуть включатися як спеціалісти одного профілю, так і фахівці з суміжних сфер знання і соціальної практики.

Команда спеціалістів — це невелика група фахівців з комплементарними навичками, об'єднаними загальною метою, загальним підходом і взаємною відповіальністю для реалізації поставлених завдань. Важливою передумовою забезпечення узгодженості роботи спеціалістів, взаєморозуміння і взаємодопомоги є співвіднесення мети, завдання, функцій соціального педагога серед спеціалістів.

Виділяють три основні взаємопов'язані моделі командної роботи: мультидисциплінарна, міждисциплінарна (міжпрофесійна) і трансдисциплінарна.

Ми розглянемо міждисциплінарну команду — міжпрофесійний напрямок роботи спеціалістів, який характеризується більш довготривалими і стійкими взаємовідносинами спеціалістів у команді, більш високим рівнем професійного взаєморозуміння й узгодженості роботи. Це забезпечується на основі організації і підтримки регулярних зустрічей, на яких обговорюються нюанси професійної взаємодії з клієнтами. Така робота дає змогу позбутися ефекту психологічної втоми, професійного вигоряння. Клієнти зустрічаються із усією командою чи окремими її представниками. Консультації, які проводять спеціалісти, побудовані за принципом співробітництва, тобто практично всі етани і стадії роботи із клієнтом обговорюються, послуги на яких підставах будуть надаватися. Наявність різних спеціалістів дає змогу проводити більш точне експертне оцінювання ситуації клієнта, пропонувати ширший спектр соціальних послуг, знімати міжвидомчі бар'єри. Команда, застосовуючи інтерактивний підхід, для надання більш якісних послуг взаємодіє з іншими соціальними службами, чи передає їм роль лідера у наданні цільових послуг.

У нашій країні робота міждисциплінарних груп — це співпраця спеціалістів у межах колективу закладу чи установи соціальної сфери. Як правило, її робота координується і спрямовується керівниками підрозділів соціальних служб чи одним зі спеціалістів — лідерів певного підрозділу. Ефективність роботи команди спеціалістів зумовлена спільністю поглядів, професійної підготовки, досвідом роботи, терміном спільної діяльності,

творчою атмосферою, психологічною сумісністю тощо.

Етапи роботи міждисциплінарної групи:

- 1) розгляд випадку;
- 2) обмін думками;
- 3) розподіл обов'язків між членами групи;
- 4) оцінювання ситуації і планування роботи;
- 5) аналіз роботи;
- 6) завершення роботи.

Різні команди дотримуються певних стратегій роботи з групами. Серед них виділяють загальні стратегії.

1. Стратегія паралельних дій. Члени команди мають власну стратегію, яка координується групою.

2. Стратегія «поштового ящика». Група збирається на зустріч з ініціативи лідера команди, який отримав запит від клієнта. У подальшому соціальну роботу з клієнтом проводить група чи один із професіоналів.

3. Стратегія прийому і розподілу. Команда спільними зусиллями виробляє рішення щодо клієнта і переадресовує його одному із професіоналів.

4. Стратегія прийому, обстеження і розподілу. Перед тим, як приймати рішення щодо індивідуального випадку, з яким стикається клієнт, група проводить обстеження ситуації.

5. Стратегія прийому, обстеження, розподілу і аналізу. Після етапу інтервенції включається етап аналізу проблеми, з яким знайомить членів групи один із професіоналів: результати роботи, рівень задоволення потреб, вирішення проблем клієнта, рекомендації на майбутнє, рішення щодо подальшої роботи чи її припинення.

6. Змішана паралельна модель. Взаємодія членів міждисциплінарної команди та незалежних професіоналів, які можуть включатися в роботу групи.

Робота міждисциплінарної групи спирається на принципи членства, інтеграції, колективної відповідальності. Принцип членства міждисциплінарної групи визначається наявністю в команді різних професіоналів (соціального педагога, психолога, інспектора, юриста, менеджера та ін.) незалежно від того, чи є ця робота основною для них. Принцип інтеграції зумовлює роботу в ній різних професіоналів, які здійснюють соціальну допомогу в межах своєї компетенції. Відповідно до принципу колективної відповідальності кожен член команди несе персональну відповідальність за вирішення проблеми клієнта.

Міждисциплінарні групи використовуються для обміну думками щодо розв'язання професійних питань, для взаємодопомоги і взаємопідтримки у найбільш складних випадках, в ситуаціях емоційного виснаження, великої психологічної напруги, професійного вигоряння, з метою попередження професійних деформацій і професійних ризиків. Відповідно до принципу колективної відповідальності кожен член команди несе персональну відповідальність за вирішення проблеми клієнта.

Як проходить процес прийняття спільного рішення в команді?

Пропоную розібратись, як виглядає процес групового прийняття рішень.

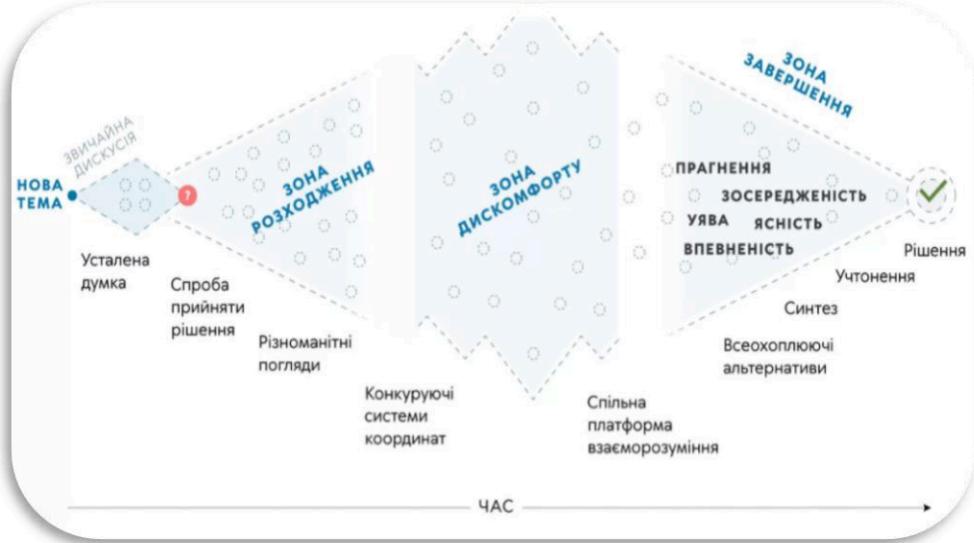
Дискусія ніколи не відбувається лінійно: від постановки мети чи визначення проблеми – безпосередньо до її вирішення. Пам'ятаємо, що учасники групи – це живі люди. Наша поведінка непослідовна, і ми не діємо за схемами. Ми можемо порушити послідовність дискусії та відхилитися від її головної теми. Ми можемо бути одержимими власними ідеями. І навіть коли ми докладаємо всі зусилля, щоб «сконцентруватися» і «дотримуватися теми», нам не завжди це вдається, тому що всі ми – індивідуальності з різними точками зору. Коли дискусія втрачає свою послідовність або під час неї виникає непорозуміння, багатьом може здаватися, що процес виходить з-під контролю. Хоча це не завжди так. Іноді те, що видається, на перший погляд, хаотичним, насправді – лише прелюдія до знаходження творчих рішень. У теорії, група, що займається обговоренням і вирішенням складної проблеми, повинна просуватися вперед помірковано та рівномірно. По-перше, при цьому простіше генерувати найрізноманітніші думки. По-друге, так групі легше переформулювати цінні думки в конкретні пропозиції, а потім шліфувати ці пропозиції доти, поки всі учасники обговорення не прийдуть до кінцевого вирішення, яке втілюватиме в собі всю сукупність думок.

Часто процес прийняття рішення закінчується Типовою дискусією, коли кожен/на з учасників/ць висловлюють перше, що спадає на думку. Іноді це може бути доречно, адже не варто дискутувати довгий час про те, наприклад, коли, у який час варто проводити святкування. А ось те, як цікавіше провести святкування, — це гарна тема на велике обговорення.

На малюнку зображений так званий «ромб груового прийняття рішень» - модель, яку фасиліатори можуть використовувати в якості інструменту діагностики, дорожньої карти процесу фасилітації, або навчального інструменту для підтримки порозуміння під час дискусій і роботи групи. Отже, фасиліатор має донести до всіх учасників групи, що непорозуміння – це звичайна і природна частина груового прийняття рішень. «Зона дискомфорту» - прямий та неминучий наслідок наявності різноманітних думок у групі. І саме спроба подолати це непорозуміння – частина роботи, щоб закласти основу для досягнення згоди і прийняття спільного рішення. Без взаєморозуміння неможливе цілеспрямоване співробітництво. Групи, які здатні витримати стрес «зони дискомфорту», набагато частіше знаходять загальну основу для спільної роботи, а вона, у свою чергу, є неодмінною умовою для глибокого і раціонального спільного мислення. Розуміння динаміки та процесу роботи групи - невід'ємне ключове вміння фасиліатора, необхідне для будь-кого, хто хоче допомогти своїй групі розкрити величезний потенціал груового прийняття рішень.

Отож, якщо типова дискусія не дала вам рішення — рухаємось далі по Ромбу прийняття рішень. У ході розворнення дискусії, у вас буде виникати все більше і більше різних варіантів — це Зона розходження. Поступово будуть виникати варіанти рішень, які будуть докорінно відрізнятися одна від одної, будуть виникати суперечки та непорозуміння, але рухаючись далі і використовуючи інструменти фасилітації — ви дістанетесь до Зони завершення і кінцевого рішення.

У верхній частині Ромбу зображені Зони, а в нижній — Інструменти, які використовує фасилітатор. Фасилітатор має бути нейтральним, а саме не висловлювати свою точку зору, а тільки фіксувати ідеї інших, допомагати і полегшувати дискусію.



Робота в групах (командах) відбувається ефективно, коли учасники звертають увагу як на те, що вони виконують (тобто на зміст поставленого перед ними завдання), так і на те, як саме вони це роблять (тобто на процеси, що використовуються для підтримки ефективної роботи групи чи команди).

Ще один аспект групової роботи, який підкоряється природним циклам — стадії розвитку груп. Ці етапи варто розглядати не як просту послідовність, рух від початку до кінця, а більше як безперервний процес, а іноді як круговий цикл.

Стадія: Формування. Учасники групи часто надто ввічливі. Вони знайомляться з завданнями, процесом і роллю фасилітатора. Починають створювати зв'язки та визначати, як працює група. Фасилітатор повинен визначити базові правила роботи – вчасний початок і завершення зібрання та ін. Зосередитися на завданні, накреслити приблизну карту поступу групи. Колективну угоду щодо ефективного функціонування буде укладено пізніше, проте фасилітатор має почати це обговорення та чітко роз'яснити очікування.

Стадія: конфлікт. Продукт трьох аспектів, описаних у роботі Біона – залежність, групування та «бийся або тікай». Майже кожна успішна група проходить через цю стадію, особливо неприємну для деяких типів особистості, наприклад, для «весни». В групі час замислитися, що відбувається, переглянути хід роботи. Фасилітатора час запевнити групу, що труднощі – це нормальноЗрештою, це каталізатор для наступного етапу – в нормування.

Стадія: в нормування. Група може за власним бажанням виходити за рамки встановлених на початку процедурних і базових правил заради кращої результативності. Групи зріє як унікальний організм. Як і на стадії конфлікту, один з найцінніших можливих внесків фасилітатора на цьому етапі – полішити ненадовго виконання завдання та приділити увагу процесу розвитку.

Стадія: виконання. Робота робиться, група продуктивна, її частини добре

взаємодіють. На цьому етапі група легко може знову скотитися в конфлікт. Робота фасиліатора головним чином із завданням, а не з процесом. Проте варто похвалити групу за продуктивну роботу.

Стадія: закриття. учасники часто сумують, передчуваючи втрату, особливо в групах, які довго й успішно працювали разом. Запропонована фасиліатором урочиста подія може стати знаменною для групи, визнанням досягнутого результату та сигналом на майбутнє.

Основні методи та техніки роботи в групі, які вимагають фасилітації.

Метод мозкового штурму, використовується при необхідності виявлення різних точок зору та різних підходів до проблеми.

Техніка проведення:

- формулюється певна проблема;
- сформульована проблема записується на великому листі – в центрі чи згори;
- групі пропонується за короткий фіксований проміжок часу (напр., 5 хвилин) висловити свої коментарі стосовно цієї проблеми, навести фрази чи слова, пов'язані з нею;
- усі пропозиції фасиліатор записує на папері в порядку їх висловлювання учасниками;
- підтримуються всі ідеї (навіть фантастичні), вони не коментуються, не обговорюються, не оцінюються, не перебиваються питаннями і уточненнями;
- при повтореннях на листі відмічається знак повторення (наприклад, зірочка);
- отримані результати узагальнюються та підсумовуються.

Метод «Шести капелюхів мислення» - це дещо ускладнений варіант методу мозкового штурму. Цей метод був розроблений Едвардом де Бено – малтійським та британським психологом, письменником, винахідником, автором терміну «латеральне мислення». Він пропонує інструмент для групового обговорення та індивідуального мислення з використанням шістьох кольорових капелюхів. «Шість капелюхів мислення» та пов’язана із цим методом ідея паралельного мислення надає групам засоби для планування детальних і згуртованих мисленнєвих процесів, що робить їх ефективнішими.

Запропонованими напрямками мислення є:

Блакитний – Керування: Допомагає побачити загальну картину.

Білий – Інформація: беручи до уваги виключно доступну нам інформацію.

Червоний – Емоції: інтуїтивна чи інстинктивна внутрішня реакція або констатація емоційних почуттів.

Чорний – Песимістична реакція: застосування логіки для визначення причин бути обережними та консервативними.

Жовтий – Оптимістична реакція: застосування логіки для визначення переваг, пошук гармонії.

Зелений – Креатив, творчість: допомагає мислити творчо, не за шаблоном.

Групове обговорення великою групою використовується при обговоренні конкретних питань з певної тематики.

Успіх залежить від того, наскільки вдало фасиліатору вдається

сформулювати запитання, поставлені перед групою. Зоровий контакт, елементи активного слухання, звертання до учасників по імені, подяка за внесок чи висловлену думку – все це допомагає створити атмосферу довіри, в якій учасники будуть готові поділитися власним досвідом, своїми думками та говорити про свої цінності. Важливо, щоб усі учасники мали змогу висловитися, не повинно бути критики та негативних висловлювань.

Обговорення в малих групах дає можливість кожному учаснику відчути себе членом команди. Тут немає визначеного лідера, натомість роль лідера може приміряти на себе кожен. При роботі в таких групах люди відчувають себе більш розкuto, часто готові обговорювати проблеми, які не змогли б обговорити у великій групі, вчаться формулювати і відстоювати свою точку зору. Таку групу можна розглядати як відображення стосунків у соціумі і можливість подивитися на ці стосунки збоку.

Робота в парах відрізняється від роботи в малих групах можливістю відпрацювати конкретні навички, такі як захист від маніпуляцій та нападу, вміння відстоювати свою точку зору, вміння протистояти чужому впливу тощо.

Техніка «Навчаючи – навчаюсь». Учасники отримують невеликі картки з потрібною інформацією (наприклад, правила проведення первинного інтерв'ю). Дається певний час (5-10 хв.) для вивчення інформації. Після цього кожен з учасників має поспілкуватися по черзі з усіма і поділитися з ними засвоєною інформацією. Таким чином, інформація засвоюється значно швидше й ефективніше. При обговоренні результатів фасилітатору слід задавати конкретні запитання: яка інформація була найважливішою, що було новим, що здивувало, на що варто звернути увагу.

Рольова гра – це техніка, яка дає можливість програвати різні життєві ситуації (у тому числі, й соціально небезпечні) в безпечному просторі, у доброзичливій атмосфері.

Рольові ігри є одним із найбільш успішних методів визначення ставлення та розвитку практичних навичок учасників. Ролі можуть розподілятися або вибиратися випадково чи за бажанням учасників. У рольовій грі з розподіленими ролями учасники отримують інструкції щодо виконання своєї ролі або «сценарій» гри.

У грі, що не пов'язана з розподілом ролей, учасники грають самих себе та демонструють свої власні реакції на певні ситуації. Успіх цієї техніки багато в чому залежить від того, наскільки вдало підібрані ситуації для кожної конкретної групи, а також від роботи фасилітатора, який формулює питання для подальшого групового обговорення результатів вправи.

Ресурсна вправа варто провести після важкої емоційної вправи, або коли група втомилася.

Мета – відновити позитивні думки, сили та настрій учасників, звернути увагу на філософію буття та зміст життя.

Це можна зробити, запропонувавши учасникам обговорити, як вони розуміють наступні вислови, та попросити їх навести власні приклади:

Якщо в тебе щось виходить добре, роби цього більше. Якщо щось не виходить, знайди собі щось інше. З ким можна разом сміятись, можна разом і

працювати. Неможливо мати одночасно те, що є і те, що було. Перемагає в житті тільки той, хто переміг сам себе: хто переміг свій страх, свою лінь, свою невпевненість. Якщо незадоволений собою – вдосконалуй себе, якщо незадоволений іншими – вдосконалуй себе, а не інших.

І на завершення виступу пропоную ознайомитися із навичками, які роблять фасилітатора ефективним:

- Повага до різних стилів спілкування – які наші межі терпимості до стилів.

- Перефразування/повторення своїми словами – даємо зрозуміти, що почули, підтверджуємо право на думку.

- Розпитування/уточнення – прояснення суті, допомога учаснику у висловленні ідеї.

- Віddзеркалення /говоримо просто тими ж словами, що сказала людина - це покращує роботу недавно сформованих груп, а також груп, що раніше не працювали з фасилітатором, допомагає побудувати довіру. Прискорює темп повільних дискусій.

- Збір ідей/виписали, обрали, пішли далі. На певному етапі: давайте висловимо ідеї – і записуємо їх списком.

- Стекінг – процес, який допомагає висловитися по черзі. Якщо декілька людей хочуть висловитися одночасно – хто хотів висловитись з цього приводу..., встановлюємо черговість до 5-6... потім даємо в цій послідовності висловитись і тільки після цього знову – хто ще бажає висловитися.

- Трекінг – відслідковування декількох ліній обговорення – розгалуження ідей. Потім організувати їх обговорення – групи чи пари чи послідовність тем.

- Підбадьорення /у кого ще є приклади? Хто ще бажає поділитися? Щоб дати простір висловитися та запросити до діалогу.

- Розговорити мовчунів.

- Врівноваження /напрямок дискусії часто задається першими декількома людьми, фасилітатор допомагає розширити дискусію - чи є інші погляди на це питання?

- Визнання почуттів – я розумію, що ви гніваєтесь...

- Прийняття – будь-яка точка зору має право на існування, визнати існування різних думок без переходу на будь-який бік.

- Емпатія – спробувати представити себе на місці іншої людини: «Можу собі уявити, як вас складно говорити на цю тему в цій групі».

- Навмисне мовчання, пауза – важливо зупинитися, це часто викликає тривогу: «давайте зробимо паузу, щоб всі ми почули та зрозуміли що саме відбувається».

- Лінкування – як те, про що ви зараз говорите відноситься до того, про що ми зараз обговорюємо? Учасник озвучує зв'язок – який можливо неочевидний для інших учасників чи для нього самого.

- Пошук точок перетину – коли поляризується дискусія треба знайти щось спільне, щось неочевидне, проте об'єднуюче.

- Слухання при наявності своєї точки зору – позначити ту чи іншу позицію виходячи з конкретних ролей менеджера (техніка зміна капелюхів). Коли

фасилітатор є також лідером групи, керівником.

- Підведення підсумків – резюме та узагальнення, перефразування, назва своїми словами усього, що було.

На завершення можна виконати вправу «*Портрет сучасного фасилітатора*».

Мета: створити на основі уявлень учасників портрет сучасного фасилітатора.

Інструкція. Учасникам пропонується скласти словесний портрет сучасного фасилітатора назвати позитивні та негативні риси характеру.

Обговорення – мозковий штурм

Завдання. Кожний учасник висловлює або записує свої думки щодо якостей людини, на основі яких складається портрет сучасного фасилітатора.

Остроголова Наталія Михайлівна,
практичний психолог, соціальний
педагог Шумської ЗОШ І – ІІІ
ступенів №1-опорний навчальний
заклад Шумської міської ради

Технології тайм-менеджменту у роботі працівника психологічної служби

В сучасних умовах глобалізаційних процесів, входження України до єдиного загальноєвропейського освітнього простору та визначення нових пріоритетів сталого розвитку, модернізаційних перетворень у структурі, змісті національної системи освіти збільшується потреба у підвищенні адаптивності організації, швидкості реагування на зміни. Саме ця адаптивність стає одним із найважливіших чинників конкурентоспроможності навчального закладу як соціально-педагогічної системи. Володіння кожним педагогічним працівником методами, прийомами та засобами тайм- менеджменту може бути одним із чинників підвищення ефективності діяльності закладу зокрема.

Сучасна освіта повинна готовити людину, здатну жити в надзвичайно глобалізованому і динамічно змінюваному світі, сприймати його мінливість як суттєву складову власного способу життя. Глобалізація, трансформаційні процеси та неперервна інформаційна змінність зумовлюють залучення людини до дуже складної системи суспільних взаємин, вимагають від неї здатності до ухвалення нестандартних і швидких рішень.

В останні роки в умовах модернізаційних змін у суспільстві все більша кількість менеджерів у будь-якій сфері усвідомлюють потребу в упровадженні принципів, методів та прийомів тайм-менеджменту (управління часом).

За словами В. Кременя, «світ вступив в інноваційний тип прогресу. Затребуваною в будь-якій галузі суспільства є лише інноваційна людина, тобто

людина з інноваційним типом мислення, інноваційною культурою і здатністю до інноваційного типу діяльності. Така людина має бути здатною сприймати зміни, творити зміни, жити у постійно змінюваному середовищі — нові знання, нові ідеї, нові технології, нове життя».

Сучасна освіта повинна готувати людину, здатну жити в надзвичайно глобалізованому і динамічно змінюваному світі, сприймати його мінливість як суттєву складову власного способу життя. Глобалізація, трансформаційні процеси та неперервна інформаційна змінність зумовлюють зачленення людини до дуже складної системи суспільних взаємин, вимагають від неї здатності до ухвалення нестандартних і швидких рішень.

Тайм-менеджмент – це набір принципів, навичок, інструментів і систем, які працюють разом, щоб допомогти отримати більше користі від часу з метою поліпшення якості життя (СьюзенУорд) . Тайм- менеджмент сьогодні варто розглядати як напрям самоменеджменту. Існує хороший вислів «Щоб домогтися успіху, потрібно уміти управляти собою!» (Бербелль і Хайнц Швальбе).

Щоденно ми виконуємо масу завдань та справ, які перед нами ставить адміністрація закладу, де ми працюємо, сім'я, суспільство та саме життя. Більшість із них мають терміни, у які ми повинні їх виконати , іншими словами дедлайни. Фактично дедлайни задають темпу більшості людей, які торують свій шлях, намагаючись встигнути зробити все, що їм підкидає Всесвіт.

Чи можна опанувати свій час? Чи можна стати капітаном свого життя і самому вирішувати, що робити, коли і як? Чи залишиться час і сили для особистого життя ?

Слова Л.Костенко « У своєму житті треба залишити місце і для свого життя. Ніби така проста істина, а можна вік прожити і не знати.

А секунди летять. Отак можна вмерти й нічого не встигнути. Встигаєш тільки втомитися. Інколи мені здається, що я не живу, а одбуваю життя. У нас всі так живуть. Сьогодні абияк, в надії, що завтра буде краще. А воно завтра та й завтра, і все уже позавчора. А життя як не було, так і нема».

Ключова категорія – час . Давайте поставимо собі запитання. Що для нас час ? Як ми розпоряджаємося ним ? Чи вистає його нам ? Напевно відповіді будуть однотипні. Сьогодні у всіх нас гостро відчувається брак часу.

Що таке час? Час - це найбільш дефіцитний ресурс, і якщо ним не керувати , то все інше також залишиться некерованим. Більше того , аналіз свого часу є єдиним легко здійсненим і в той же час систематичним засобом аналізу власної діяльності з метою виявлення найбільш значущих ділянок зростання своїх сил .

Час- неминучий, незворотний, неповторний. Його не можна купити, продати, примножити, накопичити, передати. Єдина функція, яку ми можемо зробити – це керувати часом. Як це зробити ?

1. Варто виставити пріоритети.

2. Завжди планувати робочий час.
3. Раціоналізувати роботу з документами.
4. Організувати ефективну комунікацію із використанням ІТ технологій.

5. Здійснювати профілактику стресів. Адже прикра подія в нашому житті надовго вибиває нас із звичного русла життя. Щоб оговтатися потрібен час. Напевно не даремно говорять : «Час лікує!»

Чи необхідно складати плани роботи на день, на місяць ? Міністерство освіти і науки внесло корективи у документацію педагогічних працівників, спонукавши до довгих обговорень про необхідність планування власної роботи. Ось думка фахівців .

- Якщо мети немає на папері. Це мрія.
 - План повинен бути гнучким. Якщо ви нічого не плануєте, ви не бачите своїх цілей , не дивитися вперед.
 - Основне правило планування :
- 60 % - запланована активність ;
- 20 % - резерв часу на незаплановані справи ;
- 20 % - управлінська діяльність, творчість.

Правило італійського економіста Паретто : «Перші 10 % часу, витрачені на попереднє планування та організацію роботи, заощадить до 90 % часу на практичне виконання роботи».

Якщо справ дуже багато, більшість з них обмежені в часі варто скористатися матрицею Ейзенхауера.



Усвідомте собі раз і назавжди, що у вас ніколи не вистачить часу на все те , що вам хотілося б зробити , і на те, чого хочуть від вас інші. Подбайте про те, щоб використовувати свій час лише на дійсно важливі для вас речі, які можуть наблизити поставлену мету.

Як зберегти час ? Проста вправа « Пиріг часу». Пропонується зобразити коло та поділити його на 8 секторів, кожен з яких це 3 години

доби. Далі заштриховуються частини уявного пирога відповідними справами , які виконуються впродовж дня (сон – 6-8 год, робота, навчання- 6-8 год, добирання на роботу – 1 год., і т.д.). Якщо проаналізувати дані зображення, то побачимо, що у більшості немає часу на самого себе, улюблене хоббі чи справа витісняється телефонними розмовами та перебуванням у соціальних мережах тощо.

Отож наступна категорія для обговорення – це викрадачі часу. Фахівці виділяють близько 20 видів таких пожирачів, але ми зупинимося лише на найбільш небезпечних:

- телефонні дзвінки;
- незаплановані відвідувачі;
- постановка недосяжних цілей і перфекціонізм;
- особиста дезорганізація і відсутність самодисципліни;
- нездатність сказати «ні»;
- відкладання справ (відкладаються, бо не можуть бути виконані якісно);
- наради (не плановані або не раціонально проведенні);
- проблеми з комп’ютерним устаткуванням;
- адміністративне та колективне втручання в черговість робіт;
- виправлення помилок, яких можна було б уникнути;
- чинники, що відволікають на робочому місці;
- нерішучість у вирішенні професійних питань;
- марні розмови;
- недоліки організаційного планування.

Як зберегти час? Порада проста : «Здолавши три найважливіші для вас «крадії» часу, ви зможете значно скоротити витрати часу».

Користі лайфхаки щодо ефективного витрачення часу :

- ψ Визначайте пріоритети.
- ψ Починайте з найскладніших справ, їх не можна відкладати на кінець робочого дня, тижня чи місяця.
- ψ Зосереджуйтесь на найважливіших справах.
- ψ Намагайтесь робити справи, які повторюються, у визначений час.
- ψ Поєднуйте схожі справи в блоки.
- ψ Обговорюйте термін виконання роботи.
- ψ Переключайтесь з одного виду діяльності на інший, змініть способи роботи.
- ψ Контролюйте свої витрати часу. Запитуйте себе: «Що я зараз роблю?».
- ψ Плануйте перерви.
- ψ Залишайте резервний час для відпочинку, непередбачених справ.
- ψ Використовуйте з максимальною користю час очікування, час в транспорті.

ψ Плануйте ті справи, що можуть бути виконані, і виконуйте ті, що заплановані.

ψ Фіксуйте важливі речі у будь-якому зручному для Вас вигляді чи просто пишіть на папері та розміщуйте перед очима.

ψ Якщо даете людині свій номер телефону, повідомляйте, в який час Вам зручно телефонувати.

ψ Говоріть «ні» тим, хто забирає у Вас час.

ψ Підтримуйте порядок та чистоту робочого місця.

ψ Відмовляйтесь від недосяжної досконалості!!!

Сьогодні значно пришвидшує нашу роботу ІТ - технології. У своїй роботі спробувала використати генератор QR-кодів .

Що можна кодувати :

- довгі посилання на ресурси з Інтернету , які необхідні (відеоматеріали, файли з хмар і тд.)

- посилання на вікторини, квести ;
- підказки для квестів;
- інформаційні повідомлення ;
- контактну інформацію .

Єдина вимога - встановлення на власному телефоні програми, яка б розпізнавала QR-коди.



Знаходьте час для РОБОТИ – це умова успіху.

Знаходьте час для РОЗДУМІВ – це джерело сили.

Знаходьте час для ГРИ – це секрет молодості.

Знаходьте час для ЧИТАННЯ – це основа знань.

Знаходьте час для ДРУЖБИ – це умова щастя.

Знаходьте час для МРІЇ – це шлях до зірок.

Знаходьте час для ЛЮБОВІ – це справжня радість життя.

Список використаної літератури:

1. Любченко Н.В., Тайм менеджмент в освітній установі : спецкурс / Н.В.Любченко// Управління науково- методичною діяльністю закладів післядипломної педагогічної освіти : координаційний аспект : наук.- метод. Посібник; за ред. Е.Р. Чернишової; НАПН України, Ун- т менеджменту освіти. – К.: ЦП «КОМПРИНТ», 2013.- с. 221-232.
2. Кремень В.Г. Чому ми бідні, якщо такі освічені? (електронний ресурс) / В.Г. Кремень // Дзеркало тижня.- 2015.- №6 - Режим доступу : <http://naps.gov.ua/ua/press/releases/537/>
3. Монгерстерн Дж. Тайм менеджмент/ Дж. Моргенстерн.- М. Деловая книга.- 2001.- 264 с.

4. Тайм- менеджмент. Простые инструменты, которые меняют жизнь/ под.ред. А. Капусты.- К.:Изд- во Алексея Капусты, 2006 -180с.

5. Штепа О.С. Самоменеджмент: дефініція та діагностика (електронний ресурс)/ О.С.Штепа - Режим доступу: http://scienceandeducation/pdpu/edu/ua/journals/20098/Nio_8_2009/3-rozdl/Shtepa.html

Окаринська Наталія Стаківна,
соціальний педагог Підволочиської ЗОШ І-ІІІ
ст. Підволочиської селищної ради

Застосування технік та інструментів фасилітації у професійній діяльності соціального педагога

Фасилітація (від англ. facilitation — допомога, полегшення, сприяння) - це одночасно процес, група навичок та набір інструментів для ефективної організації групового обговорення.

Фасилітація - це:

- застосування спеціальних дій, спрямованих на організацію групової роботи;
- стимул для залучення кожного участника до участі у роботі групи та прийнятті остаточного рішення;
- спосіб допомогти групі мислити якісно та результативно;
- інструмент, який сприяє процесу спільногого прийняття рішення.

Лідер групи - **фасилітатор** - у процесі фасилітації допомагає учасникам ідентифікувати проблему і через конструктивне обговорення досягти бажаного результату. Фасилітори формулюють позитивні твердження і проявляють турботу про учасників групи.

Коли є потреба у фасилітації:

- Виявлена важлива проблема, що вимагає уваги: неефективний процес або довге відкладання прийняття рішення, що створило цілу купу проблем.
- Рішення не очевидне на перший погляд, потребує більш глибокого аналізу ситуації і залучення до пошуку рішення великої кількості людей.
- Для успішного вирішення проблеми необхідна згода певної кількості людей, а часто і зміна їхньої поведінки.

ПЕДАГОГІЧНА ФАСИЛІТАЦІЯ

Педагога, який допомагає дитині в процесі розвитку, полегшує «важку роботу зростання», американський психолог, один із засновників гуманістичної психології Карл Роджерс назвав «фасилітатором» (тим, хто підтримує).

Педагогічна фасилітація – це процеси взаємодії між учителем та здобувачами освіти, що засновані на принципах гуманізму, толерантності та полягають у безпосередній взаємодії суб'єктів. Фасилітація як педагогічне явище сприяє формуванню навички командної роботи; розвитку інтелектуального та творчого потенціалу кожної особистості; відповідає вимогам гуманізації освітнього процесу.

Карл Роджерс зауважував, що засобами фасилітативної взаємодії можна виховати індивідів, які здатні діяти за власною ініціативою і нести відповіальність за свої дії; здатні гнучко та розумно адаптуватись до нових проблемних ситуацій; здатні ефективно співпрацювати з іншими людьми у різних видах діяльності; здатні працювати не заради схвалення з чийогось боку, а реалізуючи власні соціалізовані цілі.

В основу концепції НУШ (Нової української школи) закладено компетентнісно орієнтований підхід до навчання, що спирається на суспільну потребу в індивидах, які вміють навчатися впродовж життя, критично мислити, ставити цілі та досягати їх, працювати в команді.

Компетентнісний підхід доповнюють принципи дитиноцентризму та педагогіки партнерства, а також створення безпечного, доступного та дружнього до дитини освітнього середовища.

Педагогічна фасилітація - це гнучка технологія, в процесі якої використовуються різні техніки та інструменти.

Фасилітація у школі передбачає:

- індивідуальний підхід учителя до кожного учня;
- створення позитивного шкільного простору, побудованого на справедливості, довірі та повазі;
- толерантне ставлення до інакшості та спокійне вирішення конфліктів;
- створення сприятливого мікроклімату.

ТЕХНІКИ ТА ІНСТРУМЕНТИ ФАСИЛІТАЦІЇ У ДІЯЛЬНОСТІ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА потрібні для:

- ✓ з'ясування випадків булінгу (цькування) у школі;
- ✓ врегулювання конфліктів серед учнів;
- ✓ залучення персоналу до проектування змін щодо покращення школи;
- ✓ розмова з батьками дитини, яка порушує дисципліну.

Ці та інші ситуації можна обговорювати ефективніше, аніж це відбувається зазвичай.

Техніка «По колу».

Методика спрямована на підвищення рівня залучення учасників групи або ж на допомогу у визначені проблеми.

Кожна людина в групі запрошується до висловлення своєї думки щодо обговорюваної проблеми. Учасники відповідають на питання по колу протягом коротких та однакових інтервалів часу. Інші учасники групи жодним чином їх не переривають.

Ідеї та погляди можуть виникати одночасно, але ведучий просить групу підсумовувати їх, перш ніж група рухатиметься далі.

Техніка «Мозковий штурм».

Це спосіб швидко генерувати безліч ідей. Вдалий мозковий штурм допоможе:

- заохотити креативність;
- залучити кожного;
- продукувати енергію та азарт;
- розмежувати людину та ідеї, які вона висловлює. Важливою стає сама ідея, а не той, хто її пропонує.

Рекомендації:

- Почніть з перевірки теми; переконайтесь, що всі розуміють питання до обговорення.
- Дайте учасникам одну-две хвилини подумати утиші.
- Коли ідеї озвучуються потоком, не перешкоджайте цьому, не кваптеся.
- Не треба обговорювати ідеї протягом мозкового штурму. Зробите це пізніше.
- Не висловлюйте критику ідей навіть зітханням чи гримасою!
- Запишіть усі ідеї, щоб кожен міг їх бачити.

Техніка «Перевірка».

Ведучий має знати, як справи в учасників зустрічі. Чи їхній рівень бадьорості є достатнім? Чи потребують вони перерви? Чи є комфортною температура в приміщенні? А можливо, люди потребують свіжого повітря.

Щоб не ходити і не запитувати кожного, як альтернативу можна використати метод «великого пальця». Наприклад, треба визначити рівень бадьорості в групі: палець вгору, якщо рівень енергії хороший, палець вниз, якщо учасники потребують відпочинку, а також палець між цими крайніми позиціями — щоб найбільш точно показати, як саме зараз почуваються учасники.

Техніка «Ментальні карти».

Ментальна карта дає візуальне уявлення про загальну проблему і допомагає її вирішити. Матеріали: розгорнутий горизонтально аркуш А4, кольорові олівці або фломастери.

У центрі сторінки малюють зображення і записують ключове слово, яке представляє собою центральну ідею. Далі потрібно намалювати від трьох до десяти товстих гнучких гілок, що виходять з основного зображення/ключового слова. Кожну гілку слід виділити іншим кольором, вибрати для неї зображення і ключове слово та почати створювати вільні асоціації. Можна навіть створити третій, четвертий і п'ятий рівні, удосконалюючи карту.

При вирішенні конкретного питання потрібно зображення, що представляє проблему, разом з відповідним ключовим словом розмістити в центрі листа. Від нього провести шість гілок, на кожній написати одне з питань: Що? Коли? Де? Навіщо? Як? Хто? і приступити до вільних асоціацій вирішення проблеми.

Техніка «Оцінювання за допомогою трьох зірок».

Це корисна візуальна методика прийняття рішень у групі з використанням кольорових стікерів (усі однакового кольору і у вигляді зірки).

Кожному учаснику видаються три зірки, які потрібно розташувати біля найбільш підходжого варіанта (формулювання). Таким чином, ми отримаємо візуальне засвідчення найбільш бажаного варіанту.

Робота в малій групі з двох-трьох учасників.

Це ідеальний метод групової роботи, щоб заохотити до участі та подолати будь-які бар'єри на ранніх етапах зустрічі, а також допомогти учасникам у визначені проблеми, над якою працює група.

Обговорення в малих групах повинно тривати від п'яти до десяти хвилин, перш ніж всі пари об'єднаються у єдину групу для обговорення проблеми.

Техніка «Континуум».

Цей інструмент допомагає групі спілкуватися стосовно спірних, поляризованих питань.

Одна сторона кімнати умовно позначається як сторона «за», інша – «проти». Залежно від своїх поглядів, рівня емоцій і ставлення до певного питання учасники вибирають сторону відповідно до зазначеної умовної лінії. Згодом учасники з різними поглядами діляться думками.

Техніка «Стікері».

Інструмент допомагає розглянути всі важливі питання без критики та асоціації з людиною, яка пропонує тему для обговорення.

Кожен учасник отримує декілька стікерів, на яких можна занотувати додаткові питання для обговорення. Ці записи можна або віддавати ведучому, або самостійно прикріпити на стіні, фліпчарті. Ведучий додає запропоновані питання у порядок денний.

Техніка «Кільце».

Техніка відображає усі навички активного слухання.

Матеріали: фліп-чарт зі схемою техніки «Кільце».

Приклад:

I етап «Поставте питання», - «Розкажіть, будь ласка, що сталося?»;

II етап - уважне слухання відповіді учасника;

III етап - демонстрація свого розуміння ситуації та уточнення правильності свого розуміння: «Чи правильно я вас зрозумів, ви говорили, що.., чи це так?»;

IV етап - якщо сторона підтверджує правильність перефразування, можна переходити до наступного питання, якщо ні – попросити сторону пояснити ще раз.



Техніка «Світове кафе».

Цей метод – альтернативний формат обговорення питань у групі, це розмова про суть справи в неофіційній обстановці.

В ідеалі для розмови варто вибрати світле затишне приміщення, яке нагадує кав'ярню, можна увімкнути музику. Доречно запропонувати учасникам каву.

Зустріч веде фасилітатор, який повідомляє гостям, що спілкування відбудуватиметься в незвичайному форматі.

Для того, щоб обговорення було ефективним, у групі має бути не менше 12-14 осіб. Учасники розсідаються за окремими столами, як у кафе, по декілька (3-7) людей. За кожним столиком одна людина бере на себе роль «господаря» столу, а решта – «запрошені гості». На кожному столі лежать паперові скатертини (аркуші великого формату) та різномальорові олівці чи маркери.

Етапи проведення:

1 етап	Представлення учасників дискусії та господарів/хранителів столів — 5 хв.
2 етап	Ознайомлення із правилами проведення дискусії «Світове кафе». Презентація проблеми (усна, мульмедійна) — 15 хв.
3 етап	Робота в групах за визначеними темами — за одним столом обговорюється одна тема — 20 хв.
4 етап	Обмін столами (1-ий перехід учасників) — 20 хв.
5 етап	Обмін столами (2-ий перехід учасників) — 20 хв. Кількість столів відповідає к-сті тема та к-сті обмінів/переходів учасників між столами. Всі присутні мають можливість висловитись на кожну із запропонованих тем. Рекомендована к-сть переходів 3-7 по 10-15 хв.
6 етап	Презентації результатів хранителями по 3-7 хв. За необхідності додається етап «Напрацювання плану дій», в якому фіксують ціль та відповідальніх.
7 етап	Підведення підсумків — 15 хв.

Відомий канадський фасилітатор Вільям (Білл) Стейплз, який допомагає українським школам впроваджувати педагогіку партнерства та практики добродетелей каже: «Я працюю за методом ухвалення рішень уже 45 років і не пам'ятаю випадку, коли б він не спрацював». Апробовані десятиліттями Стейплзом та його колегами інструменти фасилітації допомагають учасникам освітнього процесу порозумітися.

Метод ухвалення рішень (Метод консенсусу), запропонований Вільямом Стейплзом. – ОРІП.

Акронім **ОРІП** формують перші літери кожного з рівнів розмови, які не можна оминути. Рівні методу сфокусованої бесіди:

Об'єктивний. Тут ми запитуємо і говоримо про факти, інформацію: «Що сталося?», «Що ми знаємо про ситуацію?».

Рефлексивний. На цьому рівні важливо говорити про особисті реакції, асоціації, емоції та образи. Можна попросити навести асоціацію, метафору. Або ж спитати: «Що вам це нагадує? Які спогади викликає?» Адже якщо запитати дитину про щось, відповідь часто буває простою: «Мені сподобалось»

або «Мені не сподобалось». Інша справа – попросити сказати, на якого звіра схожий урок.

Інтерпретативний. Стосується змісту, значень, цілей та наслідків. Запитання цього рівня, наприклад, таке: «Що це означає для нас/групи?». Можуть бути й такі: «Що можна взяти з цього досвіду для майбутнього?», «Чого ви навчилися?»

Прийняття рішення. На ньому плануються майбутні кроки. Відповідно, запитання цього рівня звучать так: «Що ми плануємо з цим робити?», «Які стратегії ви будете використовувати?», «Що ви припините робити, а що – почнете?».

Приклад вирішення питання зі скаргою на співробітника:

Ситуація: Декілька батьків прийшли до директорки із серйозними скаргами від своїх дітей на вчительку у 7 класі. Директорка хоче, щоб ситуація була вирішена справедливо, із врахуванням думок і учнівства, і вчительства. Спочатку директорка розпитує усіх причетних індивідуально та документує те, що вони говорять. Кожне інтерв'ю є конфіденційним, отже можна говорити про безпечне середовище.

Бесіда

Початок: «Щодо згаданої вчительки було висловлено кілька серйозних скарг. Перш ніж продовжувати далі, нам потрібно встановити факти. Оскільки я прийматиму рішення про те, що робити далі, я хочу чітко зрозуміти, що сталося, і я хочу почути позицію кожної сторони. Усе, що ви скажете - конфіденційна інформація».

Об'єктивні питання:

- Скажіть мені, що відбулося з цією учителькою?
- Наведіть мені конкретний приклад дій вчительки.
- Які причини могли привести до цього?

Рефлексійні питання:

- Яка частина цієї ситуації вас найбільше засмутила?
- Що вас найбільше хвилює?
- Що вас лякає?

Інтерпретативні питання:

- Як ви думаете, що може бути приховано за цим?
- Як ви думаете, чому це відбувається?
- Які наслідки ви бачите для учнівства? Учительки? Інших?
- Яких елементів шкільної політики це стосується?

Вирішальні питання:

- Що ми могли б зробити для вирішення цієї ситуації?
- Що ми зобов'язані зробити? Що ще ви рекомендуєте?

Закінчення: «Дякую за ваш внесок. Як я вже говорила на початку, я збираю всю інформацію про цю ситуацію, і прийму рішення, як тільки отримаю переконливі дані».

Метод зміни образу «Хто ти? Я – найкращий!»

Ще у 80-х роках ХХ століття у кількох американських школах випробували в дії «метод зміни образу». У звичайних школах, де навчаються діти із не завжди соціально благополучних родин, запровадили щоденне використання простих діалогів зі школярами:

- Хто ти?
- Я найкращий!
- Де ти живеш?
- У Всесвіті!
- Що ти робиш?
- Я змінюю історію!

Навіть якщо вдома батьки казали, що діти нічеми і нічого не можуть, ці прості діалоги допомагали їм відчувати себе сильними. Позитивна підтримка впливала навіть на академічну успішність дітей.

Автор теорії зміни образу американський філософ і педагог Кеннет Боулдінг виділяє п'ять важливих елементів:

- усі діють відповідно до образів;
- образи керують поведінкою;
- повідомлення формують образи;
- образи можна змінювати;
- змінені образи змінюють поведінку.

Наведений вище діалог ілюструє цей ланцюжок. Від певного образу (ні на що не здатного Я) через повідомлення (Я найкращий, живу у Всесвіті і творю історію) змінюється образ учня, а отже – його подальша поведінка.

Утім, змінювати образ непросто. Спершу вчителю треба перевірити все на собі.

Полотно фасилітаційної сесії можна порівняти зі збиранням пазлу всією родиною: кожен займається фрагментом, а в результаті отримуємо цілісну картину.

Мета педагога-фасиліатора – допомогти учням сформувати власну думку щодо певної ситуації, сприяти їх прагненню до саморозвитку, самореалізації та самовдосконалення. Педагог обережно скеровує процес та допомагає групі досягти зазначеної мети, створюючи ситуацію успіху «тут і зараз!». Адже «Найкращі вчителі – ті, що показують вам, куди дивитись, але не кажуть, що ви маєте там побачити»...

Використані джерела:

1. Балл Г.О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах) (видання 2-е, доповнене) / Г.О.Балл. – Житомир : Видавництво «Волинь», 2008. – 235с. с. 79
2. Розпорядження КМ України від 14.12.2016 № 988-р. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року

3. Сиразеева А. Ф. Человекоцентрированная технология обучения Карла Роджерса / А. Ф. Сиразеева // Фундаментальные исследования. – 2007. – №6. – с. 54-55.
4. Шевченко К. О. Педагогічна фасилітація у контексті професійної компетентності вчителя / К. О. Шевченко : зб. наук. пр. Психологічні науки. – 2014. – Вип. 2.13 (109). – с. 258–263.
5. Інструменти діалогу у виробленні ефективних рішень на рівні громади. Матеріали учасників тренінгу / Координатор проектів ОБСЄ в Україні. – 2019. Електронний ресурс: <https://drive.google.com/drive/trash>
6. Титиш Галина. Вижти й порозумітися. Три методи фасилітації на допомогу шкільним спільнотам / «Нова українська школа». – 2020. Електронний ресурс: <https://cutt.ly/nvGD9Je>
7. Фасилітація: як і для чого? / Центр інноваційної освіти ПРО.СВІТ. Електронний ресурс: <http://prosvitcenter.org/fasylitaciya>

МЕТОДИЧНІ РОЗРОБКИ ПРАЦІВНИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ

Бичковська Галина Зеновіївна,
практичний психолог
НВК «Мишковицька ЗОШ І-ІІІ ст.-ДНЗ».

Комплекс корекційних занять на тему : «Адаптація першокласників до навчання у школі»

Вступ дитини до школи є переломним моментом її життя: складається новий тип взаємин з іншими людьми, виникають нові форми діяльності. Школа з перших днів ставить перед дитиною низку завдань: їй необхідно успішно опанувати навчальну діяльність, засвоїти шкільні норми поведінки, долучитися до життя у класному колективі, пристосуватися до нових умов розумової праці та режиму. Як свідчить практика, відсутність шкільної зрілості, готовності до систематичного шкільного навчання може призвести до зростання тривожності, формування заниженої самооцінки, до появи хронічної втомлюваності.

Причинами шкільної дезадаптації дуже часто є неправильні методи виховання в сім'ї, порушення системи стосунків у школі, індивідуальні особливості психічного розвитку дитини. З-поміж індивідуальних причин дезадаптації слід виділити надмірну чутливість і підвищену збудливість нервової системи.

Діти з надмірною чутливістю зазнають у школі емоційних перевантажень. Вони можуть бути готовими до школи і мотиваційно, і розумово, але їхня емоційна вразливість дуже ускладнює процес адаптації.

Емоційна дезадаптація найчастіше проявляється в учнів із високим рівнем тривожності. Вияви тривожності в різних ситуаціях неоднакові. В одних випадках діти схильні поводитися тривожно завжди і скрізь, а в інших — виявляють свою тривожність лише залежно від обставин. Часті реактивні вияви тривожності ми називаємо особистісними і пов'язуємо їх із наявністю в молодшого школяра відповідної риси особистості — особистісної тривожності. Підвищений рівень тривожності свідчить про недостатню емоційну пристосованість, адаптивність до певних життєвих ситуацій, що викликають стурбованість. Для школярів із емоційною дезадаптацією характерне гостре, тривале, болісне реагування на невдачі. Страх невдачі переважає над прагненням досягти успіху. Вони відчувають виражену тривогу в ситуаціях публічної перевірки знань, постійно очікують негативного ставлення до себе, негативних оцінок батьків, педагогів і ровесників. Сильніше виражений страх невідповідності очікуванням заважає їм адекватно оцінити ситуацію. Це школярі, яким важко триматися на рівні класу, вони впевнені, що, одержуючи низькі оцінки, втрачають визнання вчителя. Працездатність у них низька, перевтома настає дуже швидко, що виявляється в неуважності, відволіканні, рухливому неспокої. Такі учні уникають прямих контактів з учителями, сором'язливі, замкнені, загострено реагують на пряме звернення чи вимогу. Виявлення індивідуально-психологічних чинників дозволить прогнозувати виникнення емоційної дезадаптації, а цілеспрямована профілактична та психокорекційна робота знизить кількість емоційно дезадаптованих дітей і гостроту вияву емоційної дезадаптації у початковій школі.

Емоційна дезадаптація може проявлятися також у гіперактивності. Підвищена збудливість нервової системи зумовлює спонтанність, імпульсивність поведінки. Причиною є затримка розвитку процесів гальмування на фоні високої сили збудження нервових процесів. Таким дітям дуже важко дотримуватися правил поведінки, керувати своїми потягами, виконувати вимоги вчителя. Неуважність, дратівливість, неохайність збудливих учнів завдає багато клопоту вчителеві. Але оскільки причиною некерованості є органічне невміння стримуватися, то закликати їх до порядку майже неможливо. Аби покращити адаптованість цих дітей до шкільних умов, необхідно не провокувати, а попереджати їхні нервові зризи, агресивні реакції, конфлікти, забезпечувати постійну зайнятість.

До індивідуально-психологічних чинників, які впливають на процес адаптації, належить і тип темпераменту дитини.

Важливо знати, що особливості темпераменту стійкі, вроджені, піддаються змінам лише незначною мірою. У просвітницькій та консультаційній роботі психолог застерігає вчителів і батьків від надмірних надій, претензій до дітей, а також надає рекомендації відповідно до типу темпераменту. Серед емоційно дезадаптованих школярів частіше трапляються меланхоліки. У них слабка, дуже чутлива нервова система, що сприймає навіть слабкі подразники, у стресових ситуаціях (контрольна робота, відповідь біля дошки, змагання) погіршуються результати діяльності порівняно зі спокійною звичною ситуацією, а сильний подразник може спровокувати розгубленість. У них

напружене внутрішнє життя, вони надають великого значення всьому, що відбувається навколо, досить вразливі, стурбовані. Незначний привід викликає образу, сльози.

Слід знати, що конфлікти і сварки дорослих у присутності дитини, авторитаризм, підвищена тривожність, неузгодженість виховних впливів, неувага до малюка, надмірна вимогливість або вседозволеність, розумове перевантаження призводять до негативних наслідків. Тому треба забезпечувати дітям стабільну, спокійну, доброзичливу атмосферу, створювати умови для повноцінної ігрової діяльності, розвитку ігрових умінь, розширення кола спілкування, одержання різноманітних вражень і позитивних емоцій.

Надзвичайно важливу роль в успішній адаптації дитини до школи відіграє вчитель. Саме він допомагає зробити свої перші кроки у школі. І саме від нього залежить, якими будуть ці кроки: легкими і впевненими чи важкими і з перешкодами. Учитель початкових класів і діти — це єдиний «організм» взаємовпливу. Такий «феномен» виникає двічі в життіожної людини: в момент народження і під час першої зустрічі з учителем і школою. Авторитет першого вчителя в очах учнів молодших класів інколи перевершує авторитет батьків. Про це необхідно пам'ятати і використовувати в навчальній діяльності для закладання «еталонів» досконалого, прекрасного, гармонійного. Саме на цьому етапі формуються взаємозв'язки мислення, почуттів та уяви як рушійних сил розвитку таланту дитини.

Завжди слід пам'ятати, що учні можуть неусвідомлено наслідувати негативні вияви особистості вчителя, які з часом стануть невід'ємними рисами характеру спочатку дитини, а згодом — юнака чи дівчини, і нестимуть цей «здобуток» упродовж свого життя. Психологам і педагогам добре відома роль позитивної оцінки як засобу створення позитивних емоцій, бадього настрою, що допомагають підвищенню успішності і продуктивності навчання. Саме тому ми маємо вірити в сили кожного учня, давати йому шанс розпочинати знову і знову, доляючи труднощі розвитку. Тільки мудре, доброзичливе ставлення першого вчителя сприятиме адаптації до нового виду діяльності — навчання. Однією з причин важкої адаптації до школи є різка зміна стилю спілкування педагога з дитиною. Навіть за позитивного ставлення учитель часто застосовує більш суворі, авторитарні форми впливу, ніж ті, до яких звикли дошкільнятa. Дитина часто сприймає їх як вияв особистої неприязні, що призводить до пасивності, пригніченості, невпевненості в собі.

Більшість випускників дошкільних закладів бажають вчитися у школі і мають намір робити це добре. Вони нетерпляче чекають на перше вересня і радісно йдуть до школи. Згодом їхнє життя наповнюється багатьма вимогами, обов'язками та обмеженнями. Виникає емоційно-стресова ситуація: змінюється звичний стереотип, зростає психоемоційне навантаження. Від того, як пройде процес адаптації до навчання, здебільшого залежить працездатність і успішність дитини у школі.

Проблема оцінки рівня адаптації дитини до школи, попередження можливих складнощів у психічному і особистісному розвитку першокласників неминуче ставить перед шкільним психологом завдання вибору відповідних діагностичних засобів.

Більшість авторів, які вивчають проблеми адаптації, наводять різні батареї методик, які дозволяють здійснити глибокий аналіз варіантів і причин дезадаптації, побудувати відповідні стратегії корекційної та розвивальної роботи. Проте, як правило, всі ці підходи поєднує одне: йдеться про поглиблене індивідуальне обстеження.

Виникає запитання: **яким чином, хто (вчитель, адміністрація школи, батьки?) і за якими критеріями виявляє категорію дітей, які потребують допомоги психолога?** Як показує досвід, крім першокласників, які справді мають труднощі в адаптації, до цієї групи нерідко включають і інших дітей. З іншого боку, до неї не потрапляють ті першокласники, зовнішній малюнок поведінки яких не демонструє дезадаптації, але в яких є великі складнощі як у засвоєнні навчальної програми, так і в емоційній сфері (той варіант, коли адаптація до школи відбувається за рахунок здоров'я дитини). Не секрет, що нерідко дитину приводять до психолога тоді, коли ризик дезадаптації завдяки неадекватному педагогічному впливу батьків, а інколи, на жаль, і вчителя, став реальністю.

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЙНОГО ПЕРІОДУ ПЕРШОКЛАСНИКІВ.

Адаптацію визначають не лише як процес пристосування до успішного функціонування у певному середовищі, але й як здатність до подальшого психологічного, особистісно-го, соціального розвитку.

Як і ми, дорослі, діти **6—7 років реагують на стан невизначеності всією своєю суттю**: у них порушується біологічна і психологічна рівновага, знижується опірність до стресів, зростає напруженість. Можуть з'явитися стан тривоги, капризи, виявитися яскравіше будь-які труднощі характеру: впертість, незосередженість, замкненість, демонстративність тощо.

Для дитини прихід у школу — це своєрідне «оформлення на посаду» (за влучним виразом Т. Нежнової). «Справжній школляр — це щасливий володар портфеля і стараний виконавець шкільних правил. Він слухає вчителя, піднімає руку й отримує оцінки» — зіграти в таку гру прагне практично будь-який майбутній першокласник. За декілька днів або років дитина визнає себе обдуреною, а вчителя — ошуканцем, з яким треба було, очевидно, грati зовсім в інші ігри. Годинами сидіти за партою виявилося не так цікаво, як гадалося. Так другого(!) вересня у малюка на все шкільне життя розійшлися реальні інтереси і гра у шкільні атрибути, що швидко проїлися.

Початок навчання дитини у школі — складний і відповідальний етап у її житті. **Малята 6—7 років переживають психологічну кризу, пов'язану з необхідністю адаптації до школи.** Які характеристики цього періоду слід ураховувати, здійснюючи психологічну адаптацію дитини до школи?

По-перше, змінюється соціальна позиція дитини: з дошкільника вона перетворюється на учня. У неї з'являються нові та складні обов'язки: робити уроки, приходити вчасно до школи, бути уважною на заняттях, дисциплінованою тощо. По суті, вперше у своєму житті малюк стає членом суспільства зі своїми обов'язками. Учитель виступає представником соціуму: він задає вимоги і норми, орієнтує школяра в тому, як йому слід поводитися, що та як робити.

По-друге, у дитини відбувається зміна провідної діяльності. До початку навчання у школі малята зайняті переважно грою. З приходом до школи вони починають опановувати навчальну діяльність. Основна психологічна відмінність ігрової і навчальної діяльності полягає в тому, що ігрова є вільною, а навчальна — побудована на довільних зусиллях. Слід зазначити так само і те, що власне перехід дитини від ігрової діяльності до навчальної здійснюється не за її волі, не природним для неї шляхом, а є немовби «нав'язаним».

По-третє, важливим чинником психологічної адаптації до школи є соціальне оточення. Від ставлення вчителя до дитини залежить успішність її подальшого навчання. Успішність процесу адаптації визначає ще й те, наскільки міцно вона змогла ствердити свою позицію серед однолітків. Активний та ініціативний першокласник стає лідером, починає добре вчитися, тихий і податливий — перетворюється на аутсайдера, вчиться неохоче або незадовільно.

По-четверте, одна з гострих проблем — заборона рухової активності ініціативних учнів і, навпаки, активізація млявих і пасивних.

Соціально-психологічна адаптація є процесом активного пристосування, на відміну від адаптації фізіологічної, яка відбувається немовби автоматично. Стосунки із середовищем, до якого треба пристосовуватися, особливі. **Не лише оточення впливає на людину, але і вона сама змінює соціально-психологічну ситуацію.** Тому адаптувати доводиться не тільки дитину до класу, до свого місця у школі, до вчителя, але і самого педагога до нових для нього малюків.

Деяка частина першокласників зазнає труднощів, перш за все, у налагодженні взаємин з учителем і однокласниками, що нерідко супроводжується низьким рівнем опанування шкільної програми. У виразі їхніх облич можна побачити емоційний дискомфорт: печаль, тривогу, напруженість.

Дезадаптованість у певної частини учнів пов'язана з поведінковими проблемами — низьке засвоєння шкільних норм поведінки, На уроках ці діти неуважні, часто не слухають пояснень учителя, відволікаються на сторонні заняття і розмови. Якщо ж вони зосереджуються на завданні, то виконують його правильно. На перерві відбувається розрядка: вони бігають, кричать, заважають іншим.

ПРИЧИНИ ДЕЗАДАПТАЦІЇ

Ми виокремили такі несприятливі чинники дезадаптації дитини:

- «неправильні» методи виховання в сім'ї;
- функціональна неготовність до навчання у школі;
- проблеми у спілкуванні з дорослими; » неадекватне усвідомлення свого статусу в групі однолітків;
- низький освітній рівень матері;
 - конфліктна ситуація в сім'ї через алкоголізм;
 - негативний статус у колективі однолітків у дошкільному закладі;
- низький освітній рівень батька;
- конфліктна ситуація в сім'ї;
- негативне ставлення до дітей учителя;
- неповна сім'я тощо.

Дослідники виділяють дві групи причин дезадаптації — біологічні та соціально-психологічні.

Біологічні причини шкільної дезадаптації:

- соматична ослабленість дитини;
 - нейродинамічні розлади, пов'язані з психомоторною загальмованістю, з емоційною нестійкістю (гіпердинамічний синдром, рухова розгальмованість);
 - функціональні дефекти периферійних органів мовлення (дислексія, дисграфія);
 - легкі когнітивні розлади (мінімальні мозкові дисфункції, астенічний синдром тощо).

Соціально-психологічні причини:

- негативний виховний вплив сім'ї, що спричиняє недоліки підготовки до школи;
- особливості стосунків з однолітками;
- неадекватність самооцінки;
- мотиваційна незрілість;
- особистісні риси (агресивність, тривожність);
- неправильний педагогічний підхід учителя.

ЕТАПИ АДАПТАЦІЇ

Процес адаптації дитини до школи можна розділити на декілька етапів, кожен з яких має свої особливості й характеризується різною мірою напруженості функціональних систем організму.

Перший етап — орієнтувальний, коли у відповідь на весь комплекс нових дій, пов'язаних із початком систематичного спілкування, відповідає бурхливою реакцією і значним напруженням практично всіх систем організму. Ця «фізіологічна буря» триває достатньо довго (2—3 тижні).

Другий етап — нестійке пристосування, коли організм шукає і знаходить якісь оптимальні (або близькі до оптимальних) варіанти реакцій на ці дії. На першому етапі про жодну економію ресурсів говорити не доводиться: організм витрачає все, що є, а інколи і «в борг бере». На другому етапі ця ціна знижується, буря починає стихати.

Третій етап — період відносно стійкого пристосування, коли організм знаходить найбільш відповідні варіанти реагування на навантаження, що вимагають меншого напруження всіх систем. Хоч би яку роботу виконував школяр, чи то розумова — засвоєння нових знань, статичне навантаження, чи ж психологічне навантаження — спілкування у великому і різномірному колективі, організм, точніше, кожна з його систем, мають, відреагувати напруженням, своєю роботою.

Тому що більше напруження видаватиме кожна система, то більше ресурсів витратить організм. А ми знаємо, що можливості дитячого організму зовсім не безмежні, а тривале напруження та пов'язана з ним утома і перевтома можуть коштувати організму здоров'я.

Тривалість усіх трьох фаз адаптації — приблизно 5—6 тижнів, найважчим є перший місяць.

РІВНІ АДАПТАЦІЇ

За рівнем адаптованості дітей можна умовно поділити на три групи.

Перша група (високий рівень) адаптується до школи протягом перших двох місяців навчання. Ці малюки відносно швидко входять у колектив, освоюються у школі, знаходять нових друзів у класі, у них майже завжди гарний настрій, вони доброчесні, сумлінно і без видимого напруження виконують усі вимоги вчителя. Інколи в них трапляються складнощі або в контактах із дітьми, або у стосунках з учителем, оскільки їм ще важко виконувати всі вимоги правил поведінки. Але до кінця жовтня відбувається засвоєння і нового статусу, і нових вимог, і нового режиму. Це дозволяє їм із перших днів відчути свої досягнення, що ще більше підвищує навчальну мотивацію. Легка форма адаптації.

Друга група дітей (середній рівень) має тривалий період адаптації, невідповідність їхньої поведінки вимогам школи затягується: вони не можуть прийняти ситуацію навчання, спілкування з учителем, однокласниками. Як правило, їм важко опанувати навчальну програму. Завдяки доброчесному і тактовному ставленню вчителя до кінця першого півріччя реакції таких дітей стають адекватнішими. Це форма середнього рівня адаптації.

Третя група («група ризику») — діти, в яких соціально-психологічна адаптація пов'язана зі значними труднощами. Вони не засвоюють навчальної програми, у них проявляються негативні форми поведінки, різкі негативні емоції. Саме на таких дітей найчастіше скаржаться вчителі, батьки. Постійні невдачі в навчанні, відсутність контакту з учителем створюють відчуження і негативне ставлення однолітків. Серед цих малюток можуть бути ті, хто потребує лікування, — учні з порушеннями психоневрологічної сфери, проте можуть бути й учні, не готові до навчання у школі. Це «група ризику».

ЗАНЯТТЯ З ПРОФІЛАКТИКИ ДЕЗАДАПТАЦІЇ

Мета корекційної програми: допомогти першокласникам пройти період адаптації до нових умов, пов'язаних із змінами зовнішніх обставин і внутрішніми перетвореннями.

Цільова група : учні 1 класу.

Кількість занять : 7 занять.

Періодичність занять: 2 рази в тиждень по 45 хвилин.

Матеріали і обладнання: аркуші А4, олівці, аркуші у клітинку, ручки, однакові палички (сірники), картинки облич у різних емоційних станах, м'яч.

Заняття 1: Знайомство.

Мета: допомогти дітям увійти в контакт одне з одним і з дорослими; усвідомити себе як особистість; усвідомити свої позитивні риси характеру.

Психолог представляється, розповідає про себе. Потім пропонує представитися дітям — назвати свої ім'я та прізвище, стати у коло й назвати своє ім'я з усмішкою, дивлячись в очі вчителеві або сусідові праворуч.

Психолог. Діти, вам подобається, коли вас називають Колька, Машка? А коли — Миколка, Марійка? Чому? Як вас називає мама?

Гра «Чарівний стілець»

Одна дитина сідає на стілець (усередині кола) — їй кажуть найкращі слова й побажання, називаючи її ім'я (лагідне), найкращі риси характеру. Далі дитина встає і дякує за приемні слова.

Вправа «Намалюй квітку»

Усі діти сідають за парту й малюють квітку. Якщо хтось не може або не хоче малювати, потрібно побадьорити його: «Нічого страшного. Я тобі допоможу. Починай малювати просто зараз. Молодець, дуже добре».

Потім потрібно зібрати намальовані квіти в один букет і «поставити його у вазу» (на столі або на підлозі).;

Гра «Передай тепло квітки по колу»

Потрібно об'єднатися в пари, узятися за руки, погладити одне одного по голові, по плечу.

Малювання автопортрета

З малюнків створюємо галерею портретів.

Домашнє завдання

Принесіть фотографії або малюнки своєї сім'ї.

ЗАНЯТТЯ 2. Я І МОЯ СІМ'Я

Мета: знайомство із членами сім'ї, інтересами, традиціями кожної сім'ї; розвиток механічної пам'яті, тренування спостережливості.

Вправа «Малюнок сім'ї»

Сидячи в колі на стільці, дитина розповідає, як звати її батьків, інших членів сім'ї, хто чим любить займатися.

Гра «Поміняйтесь місцями ті, у кого...»

- є старший брат;
- молодша сестричка;
- молодший брат;
- дідусь;
- бабуся тощо.

Гра для розвитку механічної пам'яті «Бабуся збирає у кошик»

Потрібно об'єднатися у 2 групи.

Психолог. Бабуся збирає у свій кошик — хустку, (*наступний гравець повторює це слово і додає свій предмет*), і пиріг, і...

Гра триває, поки ряд предметів стає довгим (16—18 предметів).

Гра-розминка «Що змінилося?» (тренування спостережливості)

Усі об'єднуються у групи по 7—10 осіб. Діти стають у шеренгу за зростом. Ведучі викликають двох дітей, ставлять їх обличчям до шеренги і пропонують запам'ятати зовнішній вигляд кожного учасника гри (1—2 хв). Після цього 2 учасники йдуть в іншу кімнату. За знаком дорослих діти (у шерензі) вносять

дрібні зміни в костюм і зачіску. Потім викликають учасників з іншої кімнати, які називають зміни у костюмах.

Прощання

ЗАНЯТТЯ 3. УРОК І ПЕРЕРВА

Мета: ознайомити дітей із правилами поведінки на уроці і на перерві, тренуватися виконувати ці правила; виявити шкільну мотивацію.

Бесіда «Що таке урок?»

Психолог. Як можна показати, що ти готовий до уроку? Давайте покажемо, як ми вміємо виконувати це правило.

Програвання ситуацій. Що потрібно сказати або зробити, коли:

- учитель заходить до класу;
- хочеш щось сказати;
- хтось спізнююється на урок.

Вправа «А так буває?»

Завдання на формування уваги й уміння вільно викладати свої думки.

Дитині розповідають неправдиву історію, а потім запитують: «А так буває?». Якщо дитина відповідає «ні» — уточнюють, чого саме не буває і чому. Якщо «так» — потрібно переконатися в тому, що малюк зрозумів історію.

Психолог. На уроці потрібно бути дуже уважним. Щоб перевірити вашу спостережливість, давайте пограємося у гру. Заплющте очі, покладіть голову на парту. У кого сусід по парті блондин? Підніміть руку із заплющеними очима. Розплющте очі й перевірте себе. У кого сусід...

Бесіда «Що можна зробити за перерву?»

Правила поведінки виробляють **самі діти**: наприклад, у школі можна усміхатися і сміятися.

Малювання «Що мені подобається у школі?»

Психолог. Зараз продзвенить дзвінок, наш закінчиться урок.

Учитель по дзвінку говорить: «Урок закінчено», — всі учні роблять те ж саме, що і на початку уроку — встають.

ЗАНЯТТЯ 4. ЗНАННЯ – СВІТЛО, А НЕЗНАННЯ - ТЕМРЯВА

Мета: зміцнити в учнів бажання вчишся, одержувати знання, показати, що знання необхідні кожному; розвивати уважність.

Психолог. Діти, як ви думаєте, навіщо людям треба вчитися?

Узагальніть відповіді учнів.

Гра «Відгадай професію»

Діти по черзі імітують рухи, які виконує представник певної професії, або говорять, що він має робити. Інші відгадують, називають риси, які повинен мати представник цього фаху.

Бесіда «Ким ви працюєте?»

— Чи можна вас назвати працівниками?

— Якими мають бути учні?

— Що потрібно для вашої роботи?

— Психолог пропонує дітям пройти випробування на звання учня.

Гра «Алфавіт»

Перевіряємо, як добре знають діти букви.

Гра для розвитку зосередженості «Візерунки»

Дітям роздають аркуші паперу у клітинку.

Психолог. Зараз ми шитимемося малювати різні візерунки. Постарайтесь, аби вони вийшли гарними й акуратними. Для цього слухайте мене уважно — я говоритиму, в який бік і на скількох клітинках провести лінію. Проводьте тільки ті лінії, які я буду називати. Коли намалюєте одну, чекайте, доки я назову наступну. Кожну лінію починайте там, де закінчилася попередня, не відриваючи олівця від паперу. Усі пам'ятають, де права рука? Витягніть її вбік. Зараз ви показуєте нею праворуч. А де ліва рука? Молодці! Починаємо малювати. Поставте олівець на крапку.

Малюємо лінію: одна клітинка праворуч, одна клітинка — вгору, одна — праворуч, одна — вниз, одна — праворуч, одна — вниз, одна — ліворуч, одна — вниз, одна — ліворуч, одна — вгору, одна — ліворуч, одна — вгору. Що у вас вийшло? (*Хрестик.*)

Ще раз починаємо малювати. Поставте олівець на наступну крапку. Малюємо лінію: дві клітинки — праворуч, дві — вгору, дві — праворуч, дві — вниз, дві — ліворуч, дві — вниз, дві — ліворуч, дві — вгору. І що вийшло? (*Квадратики.*)

Гра «Палички»

Для гри візьміть 30—40 паличок (сірників). Грати краще удвох.

Психолог. Я покажу тобі фігурку з паличок, і за 1—2 секунди накрию її аркушем паперу. Ти маєш її викласти. Потім, будь ласка, звір зі зразком, виправ і підрахуй свої помилки.

ЗАНЯТТЯ 5. КОЛИ ВСІМ ВЕСЕЛО, А ОДНОМУ СУМНО

Мета: учити дітей співпереживати; розвивати вміння розрізняти й розуміти емоційні стани; виховувати привітність і щирість.

Вправа «Настрій»

Ведучий показує дітям картинки облич у різних емоційних станах: радості, суму, веселощів, зlostі, подиву тощо. Діти вибирають та імітують якесь із них. Учитель запитує, що дитині хочеться зробити у цьому стані, подобається їм чи ні така людина і чому? Коли у вас буває такий настрій?

Психолог. За кольором можна побачити різні предмети, живих істот. Через колір людина навіть може висловити свій настрій. Коли людині радісно, у неї все виходить, вона задоволена — тоді кажуть, що вона усе бачить у рожевому світлі. А коли в людини неприємності, якого кольору у неї настрій? (*Відповіді дітей.*)

Отже, якщо настрій гарний, то його «малюють» яскравими, світлими тонами: жовтим, жовтогарячим, червоним, ясно-зеленим, блакитним. Поганий настрій

— темні кольори: чорний, коричневий. Якщо важко визначити настрій, показати його можна за допомогою синіх, зелених, сірих відтінків. Я вам пропоную щодня малювати свій настрій.

Малювання

Діти малюють обличчя мами, тата, братів, сестер — які вони бувають найчастіше.

ЗАНЯТТЯ 6. ЧАРІВНІ СЛОВА

Мета: концентрація уваги, уміння вільно викладати свої думки, встановлення значеннєвих зв'язків; виховання культури поведінки, бажання дотримуватися правил поведінки; використання у мовленні «чарівних слів» (дякую, до побачення тощо).

Психолог Коли люди говорять: «Здоровенькі були», — вони не тільки вітають одне одного, але й бажають здоров'я. Будь-яка зустріч починається з вітання. Які слова-вітання ви знаєте? А ще як можна привітатися? (*Кивнути головою, помахати рукою, Потиснути руку.*)

Розминка

Запропонуйте дітям походити по класу і привітатися одне з одним Чи є привітання сподобалося найбільше? Чому?

Вправа «А так буває?»

Розкажіть дітям неправдиву історію й запитайте: «А так буває?». Якщо дитина відповідає «ні», уточніть, чого саме не буває, і чому. Якщо дитина вважає все розказане правою, варто переконатися, що вона зрозуміла історію. Запитайте, які чарівні слова були у розповіді.

Вправа «Скільки знаємо різних слів? Скільки одинакових?»

Граємо з усіма дітьми. Ведучий називає якесь слово, а діти згадують інші, що означають майже те саме, але трохи відрізняються — синоніми. Потім завдання змінюється. Ведучий просить назвати слова, які описують певний предмет (ліс — густий, темний), — епітети.

Психолог

Слова «До побачення!»,
«Спасибі!», «Пробачте!»

Щедро даруйте.

Даруйте перехожим,

Друзям і знайомим

В автобусі, у парку,

І в школі, і вдома.

Слова ці дуже важливі,

Вони людині,

Як повітря, потрібні.

Без них неможливо на світі прожити.

Слова ці потрібно радо дарувати.

Із ким можна вітатися, а з ким ні: вдома, у школі, на вулиці? У яких випадках ми говоримо: «Дякую», «Будь ласка», — і чи завжди їх треба вимовляти? Згадайте, будь ласка, випадки, коли вам допомогли «чарівні слова».

Гра з м'ячем «Ввічливі слова»

Ведучий кидає м'яча, а учень, який його впіймав, має назвати ввічливе слово й повернути м'яча. Ввічливі слова вимовляють доброзичливо, дивлячись в очі.

ЗАНЯТТЯ 7. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В ШКОЛІ

Мета: сприяння кращому знайомству дітей між собою, згуртуванню колективу; закріплення нових норм поведінки; сприяння швидкій адаптації дитини до шкільного життя.

Психолог. Діти, ви знаєте, що кожен з нас не може залишатися все життя таким, яким народився. Дитина росте, розвивається, вчиться сидіти, повзати, ходити, розмовляти, самостійно їсти, одягатися, гратися, виконувати деяку роботу (наприклад, складати після себе іграшки, постіль, мити брудний посуд тощо).

Ви підросли, стали дорослішими, багато чого навчилися. Що ви вже вмієте робити самостійно? Як допомагаєте своїм батькам? Чим відрізняєтеся від себе малого?

Отже, 1 вересня ви всі прийшли до школи, сіли за парту. Вас уже можна називати школярами. Але прийшовши сюди, ви побачили, що тут існують правила поведінки, яких необхідно дотримуватися, щоб вас справді можна було назвати школярами. Адже бути ними — це не лише ходити до школи, мати гарний портфель, нові олівці, фломастери та нові й цікаві підручники. А що це за правила, ми з'ясуємо разом.

Вправа «Знайомство»

Кожен з вас має ім'я. А чи знаєте ви, що ім'я дається людині раз на все життя? Воно допомагає іншим звертатися саме до вас, а вам — до інших. Ім'я має бути дорогим для вас, адже його дали ваші найрідніші люди — мама й тато.

Як вас називають у дома? Як повністю звучить ваше ім'я? Чи подобається воно вам? Чи знаєте ви, що воно щось означає? Імена почали давати дуже давно за певні риси, особливості поведінки. Про це яскраво свідчать імена індіанців. Наприклад: Швидка стріла (так назвали людину, яка дуже швидко виконувала роботу), Пильне око (ім'я людини, яка мала гострий зір) та багато інших. Може, ви наведете подібні приклади?

Що означає ваше ім'я? Якщо не знаєте, то обов'язково поцікавтеся в батьків, а потім розкажіть нам. Чи подобається вам ваше ім'я? Чи хотіли б ви його замінити на інше? (За допомогою м'ячика, або іншого «фантика» діти знайомляться, відповідають на поставлені запитання.)

Нам неприємно, коли нас називають інакше, тому перше правило - звертатися один до одного на ім'я. Не використовувати прізвиськ!

Дуже часто вам потрібно звернутися за допомогою до вчителя. Уявіть собі, що він на вас не дивиться. Як ви до нього звернетесь? (Діти розігрують ситуацію — якщо щось потрібно, то підносити руку, а якщо вчитель не дивиться — звернутися до нього, називаючи на ім'я та по батькові.)

А зараз ми познайомимося із однією дівчинкою, яку звуть Уляна. (Зачитується вірш Людмили Шафрай «Уляна неслухняна».)

Уляна неслухняна
Я Уляна Неслухняна.
Ну, а може, й не Уляна,
Не скажу своє ім'я,
Хто я, звідки і чия.
Хоч непослухів багато,
Та не знають мама й тато,
Де й знайшли мене таку,
В череді чи в буряку.
« Вибач », « Дякую », « Будь ласка »,
« Поможи, як твоя ласка »,—
Не потрібні ці слова! Бо ж відсохне голова,
Як усіх: їх пам'ятати
І усім завжди казати.
Хто це вигадав вітатись
Старшим місцем поступатись?
Ще чого? Чи ж я дурна?!

Он їх скільки? Я ж одна!
Я люблю посперечатись
Подражнитись, покривлятись...
А як мама погука,
Покажу їй язика.
Нащо слухатись батьків
І бабусь, і дідусів?
Як почну каверзувати,
Верещати і кричати,
Все і так мені дадуть,
Лиш аби мене не чутъ!
Їсти кашу я не стану,
Ані сир, ані сметану!
А яєчню й ковбасу
Я собаці віднесу.
Рибу викину котові.
Дайте тістечка медові!
Ще й морозива кіло,
Щоб у горлі залягло.
Нащо іграшки складати?
Завтра знов їх витягати!
Мити посуд? Ні-ні-ні!
Не до мене! Не мені!
Мама каже: — Скоро свято.
Ждуть його усі малята
Взимку, доню, ти це знай,
Чудотворець Миколай
У віконця зазирає І слухняних помічає,

Диво-торбу дістає,
Подарунки роздає.
Ти ж гостинця від Миколи
Не отримаєш ніколи!
Нумо, доню, схаменися
І на себе подивися!
— Ой-ой-ой! Перелякалась!
Аж під стільчик заховалась!
Аж від страху вся тремчу
І зубами цокочу!
Звідки знати Миколаю,
Що я вдома виробляю?
Ти, мамуню, скажеш теж!
Ta ж усіх не встережеш!

Ось і свято на порозі.
Залишивши на підлозі
Одяг, іграшки, взуття,
Купу різного сміття,
Врешті спати я лягаю.
Час уже і Миколаю
З диво-торбою прийти
І гостинці принести.
Лиш заплющила я очі,
Як з'явився серед ночі
Гість у білому вбранні.
Під подушечку мені
Щось ураз поклав тихенько
І хотів піти швиденько.
Хто такий! — його питаю,
Так, немов сама не знаю.
Гість мені відповідає;
— Той, хто зветься Миколаєм.
— От і добре! — я зраділа —
To берись хутчіш до діла!
Диво-торбу діставай
І скоріше подавай
Шоколаду, мармеладу,
І побільше рафінаду,
Викладай халву, ізюм, і цукерки, і лукум,
Вафлі, печиво-солому!
З'їм усе, не дам ні кому!
Головою похитав Миколай і запитав:
— Хто спалив котові вуса?
Хто помадою індуса на вікні навалював?

Хто бабусі підсипав позатого понеділка
Цукру й солі у тарілку?
—Ні, та то ж була не я!
Мабуть, подруга моя!
—Як не соромно брехати,
Ще й на подругу звертати?!
Хто де ножиці узяв, скатертину обкарнав?
Хто порвав сорочку діду?
Скинув куряче яйце?
Ось і май тепер за це!
Що за рік ти заробила,
Те й твоє сьогодні, мила, —
Так сказав мені і зник.

Під подушку я — і в крик!
Там лежить якась гіляка,
Чи то різка, чи ломака
Ну і ну, от тобі й на!
Та нащо мені вона?!
Вийшла з лялькою Катруся,
Із ведмедиком Ганнуся,
Всім показує Василь
Свій новий автомобіль.
У маленької Марічки
Теплі білі рукавички,
Й червоненські чобітки
Йдуть по снігу залюбки.
У Ірини — апельсини,
Ананаси — у Дарини
То чому ж мені дубець?!.
Ось і казочці кінець.
Людмила Шафрай

Отже, діти, запам'ятаймо кілька правил.

- Бути ввічливим.
- Слухатися батьків і вчителів.
- Не сваритися.
 - Не задирати носа, якщо вам щось вдалося краще, ніж іншим.
 - Не ображати одне одного.
 - Якщо вчинили недобре, не боятися в цьому зінатися, вибачитися й визнати свою помилку.

Вправа «Острів плаксій»

Зараз ми потрапимо на острів плаксій, на якому перебувають ображені діти. Вони голосно плачуть і вередують. Ваше завдання — заспокоїти цих дітей, а якщо потрібно — то вибачитися. (Вибирається одна дитина, яку образили, й

кожен по черзі П заспокоює, а потім «плаксій» каже, чиї заспокійливі слова йому найбільше сподобалися.)

А зараз ми дізнаємося, як треба писати в шкільних зошитах. Чи, може, ви вже знаєте? Так, писати слід каліграфічно. (Зачитується казка «Гуси-лебеді».)

Гуси-Лебеді

Першокласниця Неля виконувала домашнє завдання з математики. їй потрібно було написати аж три рядки цифри «два». Дівчинка жваво взялася виводити у зошиті гарні двійки. Вони вдавалися їй саме такі, як говорила Марія Федорівна, вчителька Нелі: з плавно вигнутими шиями й задертими до неба хвостиками. Одне слово, схожі на гусей або на лебедів.

Спочатку все було добре. Вже дві ватаги лебедів упереміш із гусаками, гордо вигнувши довгі ший, акуратними рядочками пливли сторінкою Нелиного зошита...

Аж раптом Кіт Мурчик, який досі грівся у дівчинки на колінах, вирішив роздивитися близче, що ж там робить Неля і... Це було жахливо: Мурчик скочив на стіл, зазирнув у зошит, хижо вигнувся й зашипів.

Що тут зчинилося! Справжній переполох у зошиті! Пернаті кинулися навтьюки! Гусаки напирали на лебедів, лебеді щипали гусаків!.. Де й поділися стрункі рядочки, кожен птах плив світ за очі.

— Куди ви?! — сполошилася Неля. — А як же домашнє завдання?!

Та двійки здійняли такий гвалт, що вже нічого не чули — над сторінкою тільки пір'я літало.

— Гусь-гусь-гусь??!! — ледь не плакала дівчинка. Та марно...

Тоді Неля швидко написала рядочок одиничок, схожих на батоги. Це допомогло: гуси-лебеді злякалися батогів і знову вишикувались в рядочки.

Наступного дня Неля отримала **12** балів з математики, а Марія Федорівна сказала іншим дітям:

— Діти, беріть приклад з Нелі, вона гарно виконала завдання, до того ж не полінувалася повторити вивчену раніше цифру «один».

Олександр Дерманський

Решта правил.

- Писати в зошитах каліграфічно.
- Дотримуватися вказівок учителя.

А ще в школі є перерви, під час яких усі діти мають відпочивати, щоб потім прийти на урок і почати працювати. А якщо ви будете голосно кричати, бігати, то заважатимете відпочивати іншим дітям, і самі не відпочинете.

- На перерві — відпочивати.
- Розмовляти неголосно.
- Не бігати по коридорах..
- Дотримуватися правил поведінки в класі.
- Ще які правила ми не запам'ятали? Давайте подумаємо?
- Нікого не обманювати. (Зачитується казка «Найгірше — обманювати».)

Найгірше — обманювати

«Найгірше — обманювати», —сказав мені тато. А я почав думати: якщо обманювати — найгірше, то все інше — найкраще. Навіть варення з шафки з'їсти — найкраще.

А я думав, що найгірше — з'їсти варення. І з'їв варення.

А коли мама запитала, хто з'їв варення, я чесно призвався. Бо найгірше — обманювати.

Але мама чомусь усе одно поставила мене в куток. Я подумав: тато вважає, що найгірше — обманювати, а мама, що найгірше — з'їсти варення.

А хто з них правий, як ви думаєте?

Михайло Бартенєв

Вправа «Дерево поведінки»

Діти вирізають дерево, замальовують його. Вирізають листочки. Разом із психологом записують усі правила на листочках, які приkleюють до дерева.

Список використаної літератури:

1. Овчарова Р В. Справочная книга школьного психолога. — М.: Просвещение, 1996.
2. Столяренко Л. Д. Общая психология, - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
3. Буцкіна С. В. Формування мотиваційної готовності дітей 6—7 років до навчання у школі // Практична психологія та соціальна робота. — 2001. - № 5.
4. Венгер А. Л. Психологическая готовность ребенка к школе // Вопросы психологии. — 1984. - № 4.
5. Гільбух Ю. З., Коробко С. Л., Кондратенко Л. О. Визначення психологічної готовності дитини до шкільного навчання // Початкова школа. — 1988. — № 7.
6. Гільбух Ю. З., Коробко С. Л., Кондратенко Л. О. Готовність дитини до школи / За ред. С. Максименка, О. Главник. — К.: Главник, 2004.
7. Гільбух Ю. З., Коробко С. Л., Кондратенко Л. О. Методика контролю психічного розвитку шестирічного першокласника // Початкова тола. - 1989. – с. 9.
8. Гуткина Н. И. Психологическая готовность к школе. — М., 1986.
9. Ілляшенко Т. Д. Чому їм важко вчитися? — К.: Початкова школа, 2003.
10. Корекційно-розвивальні програми / Упо-ряд, Л. В. Підлипна. — Івано-Франківськ: ОШ-ПО, 2006.
11. Коробко С.Л. Коробко О.І. Робота психолога з молодшими школярами: Метод, посіб. — К.: Літера ЛТД, 2006.
12. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании. — М. 1994.
13. Технологія тренінгу / Упоряд. О. Главник, Г. Бевз / За заг. ред. С. Максименка. — К.: Главник, 2005.
14. Я хочу, я можу, я буду добре вчитись / Упоряд. Т. Гончаренко. — К.: Шкільний світ, 2003.

Богачик Віта Петрівна,
практичний психолог ДНЗ
«Підволочиський професійний
ліцей»

Якісна адаптація учнів до навчання в ПТНЗ

Основним завданням у моїй роботі, яке я ставлю перед собою першочергово, це якісна адаптація учнів до навчання в нашему закладі. Саме якісна адаптація запобігає виникненню труднощів у майбутньому.

Адаптація – це пристосування дитини до умов навчання та її взаємодії з колективом, це розвиток стійкого позитивного ставлення до навчального закладу.

Здатність особистості адаптуватися до соціального середовища є однією із запорук її успішного входження в колектив, а як наслідок – внутрішнього комфорту. Адже завданням освіти на сучасному етапі є формування такої особистості, яка буде впевнено почуватися у будь-якому колективі, вірити у власні можливості, знаходити спільну мову з різними людьми. Саме тому так важливо приділяти багато уваги питанню соціальної адаптації особистості на початку її навчання.

Слід зрозуміти, що для учнів це не лише зміна навчального закладу, а перш за все – зміна соціального статусу: перехід від дитинства до дорослого життя. А доросле життя вимагає досвідченості, відповідальності за свої вчинки, вміння спілкуватися з різними людьми.

Щодо спілкування, саме на цьому етапі найчастіше виникають проблеми, адже сучасні підлітки часто не можуть знайти спільної мови із однолітками та дорослими. Причин цього можна назвати безліч: зловживання комп’ютером – одна із головних. Коли підліток починає занадто захоплюватись віртуальним спілкуванням, то згодом розуміє, що знайти друзів у віртуальному світі значно легше, аніж у реальному житті. Така дитина замкнена у собі, не прагне порозумітися із своїми однолітками, а тому стає об’єктом насмішок, погано вчиться.

Педагогами постійно повинна проводитися робота з соціальної адаптації підлітків, що спрямована на виховання творчої особистості, впевненої у власних силах, здатної до адекватної самооцінки. Ця робота включає в себе:

- виховання емоційної культури підлітків;
- робота з переорієнтації з норм поведінки і цінностей, характерних для дітей, на норми і цінності дорослих;
- створення позитивного психологічного клімату в колективі;
- створення обстановки, яка ґрунтуються на повазі та довірі до учнів, сприяє їх впевненості;
- розвиток самосвідомості підлітка, впевненості у власних силах, вимогливості до себе, самокритичності, відповідальності, здатності до саморегуляції поведінки;

- застосування методів виховної роботи, які відволікають увагу молоді від масової інформації, яка розкладає свідомість та особистість, сприяє цинічному ставленню до злочинів, виховують людяність, духовність, здатність співпереживати;
- повернення до народних традицій;
- залучення до участі в художній самодіяльності;
- виховання естетичних смаків.

У сприйнятті особистістю загальнолюдських цінностей та виробленні власних ціннісних орієнтацій важливу роль відіграють емоції. Адже соціальні цінності сприймаються не лише свідомістю і раціональним мисленням, але й насамперед почуттями та емоціями. Через це на сучасному етапі розвитку педагогічної науки і практики роботи в освіті особливого значення набуває проблема виховання духовної культури особистості та її важливої частини – емоційної культури.

Процес адаптації першокурсника протікає за такими рівнями :

- 1 . Пристосування до нової системи навчання .
- 2 . Пристосування до зміни навчального режиму.
- 3 . Входження в новий колектив.

В цьому процесі виявляються такі труднощі :

1. Переживання, пов'язані з відходом з шкільного колективу.
2. Недостатня мотиваційна готовність до обраної професії.
3. Невміння здійснити психологічну саморегуляцію (відсутність навичок виконання самостійної роботи; невміння конспектувати, працювати на виробничому навчанні чи на виробничій практиці).
4. Пошук оптимального режиму праці і відпочинку в нових умовах.
5. Соціально - економічні проблеми у учнів з інших населених пунктів: забезпечення себе житлом і фінансовими засобами, незнання міста, утруднення емоційної підтримки рідних і близьких.

Основними завданнями щодо сприяння адаптації першокурсників до професійної освітнього середовища ліцею служить :

- 1 . Підготовка першокурсників до нових умов навчання .
2. Встановлення і підтримка соціального статусу першокурсників в новому колективі .
3. Формування у першокурсників позитивних навчальних мотивів .
4. Попередження і зняття у першокурсників психологічного і фізичного дискомфорту, пов'язаного з новим освітнім середовищем.

Робота, яка розрахована на 1 рік навчання, проводиться, зазвичай, в 3 етапи:

I-й етап - оцінка соматичного і психологічного статусу першокурсників, їх соціально-психологічна підтримка входження у нову освітню середу, інформування про умови, організацію та зміст навчальної діяльності в ПТНЗ, підтримка та допомога у вирішенні поточних проблем класними керівниками та майстрями виробничого навчання, що сприяє зниженню тривожності через зниження ситуації невизначеності (вересень, жовтень).

ІІ-й етап – це комплексне індивідуально-психологічне обстеження студентів, вироблення рекомендацій і розробка індивідуальних програм для адекватного засвоєння навчального матеріалу і адаптації першокурсників в новому освітньому середовищі (листопад, грудень).

ІІІ-й етап – полягає у використанні отриманої інформації для проведення семінарів, індивідуальних і групових консультацій педагогів для запобігання виникнення проблемних ситуацій у навчальному процесі; корекційно-розвивальну роботу з учнями для формування згуртованих учнівських колективів і допомоги дезадаптованим учням; консультацій і освіти батьків учнів, які не адаптувалися до роботи в новому середовищі (другий семестр).

Пристосованість до різних вимог навчального процесу без відчуття внутрішнього дискомфорту і безконфліктне співіснування з даним освітнім середовищем – є показником адаптації першокурсників до нового середовища.

Традиційно адаптацію першокурсників розглядають як сукупність трьох аспектів, що відображають основні напрямки діяльності ліцеїстів.

- адаптація до групи (включення в колектив одногрупників, засвоєння його правил, традицій);
- адаптація до умов навчальної діяльності (пристосування до нових форм викладання, контролю і засвоєння знань, до іншого режиму праці й відпочинку, самостійного способу життя);
- адаптація до майбутньої професії (засвоєння професійних знань, умінь і навичок).

Психологи розрізняють 5 рівнів адаптації учнів до нових умов навчання:

- 1 рівень «активна адаптація»;
- 2 рівень «адаптація»;
- 3 рівень «переддезадаптація»;
- 4 рівень «дезадаптація»;
- 5 рівень «стійка дезадаптація» з яскраво вираженою девіантною поведінкою, що відповідає п'ятому типу студентів.

Відповідно до рівнів розрізняють 5 типів студентів в залежності від індивідуально-типологічних особливостей та розумових, емоційних, вольових, фізичних якостей.

Перший тип. У першокурсників спостерігається стан гармонії, задоволеності собою і іншими; вони добре вчаться і поводяться, не конфліктують. Жодних проблем з навчанням, досить високий рівень інтелекту і досягнень (оцінки «добре» і «відмінно»). З викладачами стосунки практично безконфліктні. З одногрупниками стосунки гармонійні, доброчесні, досить високий соціометричний статус. Учень бере найактивнішу участь у всіх справах навчальної групи.

Другий тип. У таких студентів груп нового набору дезадаптація присутня украй епізодично; прояви її ситуативні, найчастіше в якісь одній сфері; рідко виникає стан тривожності, дратівливості і агресії. Епізодичні порушення - невиконання завдань, неуважність, лінь, неуважність; в цілому учень є успішним. Стосунки з медпрацівниками хороши, доброчесні; конфлікти епізодичні з деякими викладачами, швидко вирішуються. Стосунки з

одногрупниками вельми сприятливі, учень прийнятий колективом, має свою референтну групу, конфлікти рідкі. Охоче бере участь в багатьох справах, але в основному лише тоді, коли йому цікаво або приносить яку-небудь вигоду.

Третій тип. У таких першокурсників дезадаптація виявляється досить часто, носить тимчасовий характер, виявляється в декількох сферах; при певних обставинах виявляється стан внутрішнього дискомфорту, поганого настрою. З деяких дисциплін можуть бути серйозні проблеми: часто не виконує завдання, під час занять відволікається, розсіяний, забудькуватий; вчиться «з-під палиці»; оцінки, в основному, «задовільні». З викладачами стосунки, вцілому, нерівні, часто спалахують сварки, спостерігається нездоволення поведінкою викладача, проте це не порушує взаємовідношення в цілому. Хоча колективом одногрупників учень прийнятий, але його соціометричний статус невисокий: хлопці лише епізодично приймають його в свої справи. Бере участь в багатьох справах навчальної групи, але в основному під тиском, за наказом, або в тих випадках, якщо захід подобається; у останніх - брати участь відмовляється.

Четвертий тип. У таких першокурсників дезадаптація носить стійкий характер; багато негативних звичок переростають у властивості особистості; стан тривожності майже постійно призводить до внутрішнього дискомфорту, конфліктів; характерні агресія, дратівлівість, негативізм. За результатами навчання з багатьох предметів серйозні проблеми, учень найчастіше не виконує завдання, пасивний під час занять, відволікається, хуліганить; міцно зайняв позицію «неуспішного». Стосунки з викладачами, особливо з деякими, конфліктні; постійно отримує зауваження. Має в колективі низький соціометричний статус (ізольований); його не поважають, з ним не вважаються і практично бойкотують. Зворотний випадок - першокурсник стає негативним лідером. У справах навчального закладу практично не бере участь, пасивний, вносить елементи хаосу, неорганізований; дуже рідко виконує разові доручення.

П'ятий тип. Студенти, в яких дезадаптація стійка, яскраво виражена; виявляється в девіантній поведінці, девіації, аутизмі, акцентуації характеру; характерні egoцентризм, запальність, негативізм, байдужість до інших, переважання мотивації гедонізму. Першокурсник практично дезадаптований в навчанні: не відвідує заняття, відстає в навчанні, хронічна неуспішність, веде асоціальний спосіб життя. Стосунки повністю порушені практично зі всіма викладачами (психологічний бар'єр); повне неприйняття вимог викладача і обов'язків учня . Полністю самоусувається від участі в справах, дезорганізує колектив, цинічний; якщо бере участь - те виступає як негативний лідер.

Щороку ми стаємо свідками того, як кілька дітей не можуть адаптуватися до навчання в ліцеї. Вони забирають документи і повертаються у школу. Весь педагогічний колектив зацікавлений, щоб процес адаптації минув успішно і завершився якомога швидше, бо це впливає на успішність і працевздатність учнів. Тішить те, що кожне нове покоління стає більш соціально адаптованим, вони легше сприймають будь-які зміни і, відповідно, швидше соціалізуються.

Для того, щоб процес адаптації в учнів минув якомога безболісніше, ми маємо дати зрозуміти кожному учню, що у нашому ліцеї він у безпеці, тут можна знайти підтримку як і в інших учнів, так і в педагогічного колективу.

Прояви поведінки учнів , які свідчать про дезадаптацію:

1. Підвищений показник емоційного збудження, тривожності, нейротизму (учень не може довго всидіти на місці, проявляється розсіяність уваги, не може зосередитись на парах, надмірна сором'язливість, знижується успішність, знаходиться у стані «готовності піти з уроку»).

2. Під час відповідей на запитання викладача спостерігається зниження комуніабельності, учень соромиться відповісти, може без причини почати плакати; у стосунках з однолітками спостерігається відторгненість від колективу, учень замикається в собі, не спілкується з одногрупниками; у стосунках з викладачами спостерігається надмірна соромязливість.

3. Скарги на погане самопочуття, сон; втрата інтересу до навчання (учень починає втікати з уроків, не відвідувати навчальний заклад).

Рекомендації майстрям виробничого навчання та викладачам щодо профілактики та подолання дезадаптації першокурсників:

1. Демонструйте віру в успіх учня.

2. Запобігайте груповій критиці учня або його рис, а також порівнянню помилок із постійними гарними результатами інших учнів.

3. Акцентуйте увагу учня на досягненнях, перемогах.

4. Створюйте ситуації успіху.

5. Надавайте емоційну підтримку словами, поглядом.

6. Не використовуйте надто часто слів - заперечень.

7. Підтримуйте і заохочуйте прояви активності на уроці у скучих, сором'язливих, тривожних дітей. Важливо звернути увагу інших на їхні досягнення, підвищувати їхній статус у групі.

8. Залучайте учнів до участі у художній самодіяльності.

9. Дотримуйтесь принципу, більше уваги і вимогливості до особистості виховання.

10. Підтримуйте неформальний стиль спілкування.

11. Умійте передавати особисту зацікавленість, доброзичливість, щире бажання допомогти учневі у розв'язанні його проблем.

Також, у ході вивчення процесу адаптації першокурсників слід враховувати особливості їхніх темпераментів. Якщо холерику і сангвініку для адаптації потрібно декілька тижнів, то меланхоліку – місяці.

Варто звернути увагу на професійну зорієнтованість першокурсників. Зі слів учнів – вони задоволені вибором своїх професій. Звичайно, є й учні «групи ризику», які потребують індивідуальної роботи й окремої уваги. Зрозуміло, що всі методики й анкетування, які проводяться з учнями, можуть висвітлити реальну картину тільки частинами. Адже результати дослідження залежать від емоційного стану учнів, правдивості відповідей і звичайно, містять деяку похибку. Найнадійнішим способом вивчення думки учнів є спостереження.

Першокурсники переживають, як конфлікти з одногрупниками, так і конфлікти самої особистості. Вони уже й не діти, але ще й не дорослі. Тому дуже часто поводяться неприродно. Їм дуже важко, бо вони не знають, до якої категорії належать. Для цього віку притаманна уже дещо доросла поведінка, але при найменших труднощах вони знову починають поводитися, як діти. Їм важко звикнути до нового статусу «учня ліцеїста», нового графіку роботи, умов проживання, нових людей.

Не менш важливим аспектом адаптаційного періоду першокурсників є створення ними власного іміджу, який відповідав би попередньому образу. Наприклад, відмінник у школі, прийшов у ліцей, намагається не проявляти зайвої активності й ініціативи, він прислуховується, приглядається, боїться справити погане враження, дати неправильну відповідь. Він сумлінно готується до кожного заняття, але не наважується підняти руку. Коли його викликають для відповіді, він відчуває розгубленість, невпевненість у своїх силах, відповідає погано. Якщо викладач при цьому ставить ще якісь додаткові запитання, учень взагалі замовкає. Водночас інша дитина, яка у школі не відрізнялася особливими здобутками, бенкетувала, не має чого втрачати, не боїться помилитись, піднімає постійно руку, інколи дає правильні відповіді, інколи – ні. Але вона поступово досягає успіху. Тому всім слід звернути на це увагу і дати шанс обом категоріям.

Першокурсники, які звільнилися з-під контролю батьків, можуть дуже легко потрапити під вплив різних соціальних факторів, як позитивних, так і негативних. Чимало залежить від самої дитини та її вміння робити вибір і відповідати за це. Ми не можемо цілодобово оберігати їх, але маємо застерегти від можливої небезпеки; дати дитині установку, що їй слід самій приймати рішення. Інші не мають робити цього за неї. Вона має право сказати «ні» і це буде свідченням її слабкості чи страху, і навпаки – її сили волі та вміння протистояти.

Діти дуже чутливі, вони вловлюють найменшу нотку зверхності, сарказму і відповідають тим же. Якщо педагоги ставляться до учнів з любов'ю і розумінням, то отримують натомість шану і повагу.

Список використаних джерел та літератури:

1. Антоненко Ірина Леонідівна. Методичні рекомендації щодо соціальної адаптації підлітків в умовах. *Відкритий урок*. [Електронний ресурс] - http://osvita.ua/school/lessons_summary/proftech/27834/
2. Бітянова М.Р. Організація психологічної роботи в школі. М.: Досконалість, 1998.
3. Діагностика шкільної дезадаптації: для шкільних психологів і вчителів початкових класів системи компенсуючого навчання. М.: Редакційно-видавничий центр Консорціуму «Соціальне здоров'я Росії», 1995.
4. Іванова Н.В., Кузнецова М.П. Адаптаційний період в школі: зміст, значення, досвід. *Практичний психолог*. 1997. № 2.

5. Настільна книга шкільного психолога/ Авт.-уклад. О.Є. Марінушкіна. Х.: Вид-во «Ранок», 2010. 288с.
6. Практична психологія в освіті / під ред. І.В. Дубровіної. М.: Сфера, 2000.
7. Прихожан А.М. Тривожність у дітей і підлітків: психологічна природа і вікова динаміка. М.: Московський психолого-соціальний інститут; Вороніж: Видавництво НВО «МОДЕК», 2000
8. Робоча книга шкільного психолога / під ред. І.В. Дубровіної. М.: Освіта, 1991.

Герасимович Наталія Вікторівна,
практичний психолог
Кременецької ЗОШ I-III ст. №4

Теорія множинного інтелекту (заняття з педагогами)

Мета: ознайомити вчителів із теорією множинного інтелекту Говарда Гарднера та його модифікацією Л. Турішевою; дати змогу визначити власні здібності згідно даної теорії; визначити напрями педагогічного застосування знань у практичній діяльності.

План

1. Теорія множинного інтелекту Говарда Гарднера.
2. Визначення власних здібностей згідно теорії. Тестування.
3. Вироблення напрямів педагогічного застосування знань про види інтелекту.
4. Практичні поради щодо розвитку кожного виду інтелекту.
5. Підведення підсумків заняття

Говард Гарднер – американський психолог, автор класичної теорії множинного інтелекту, відповідно до якої людина має не єдиний, так званий «загальний інтелект», а низку інтелектуальних здібностей, які складають вербально-лінгвістичний, логіко-математичний, візуальний, кінестетичний, міжособистісний, внутрішньоособистісний, музичний, натуралістичний та екзистенціальний види інтелекту.

1.Сучасна педагогіка все більше говорить про особистісну орієнтацію освітнього процесу, його індивідуалізацію, особистісний зміст освіти. Але при цьому непорушним залишається один із головних китів, на якому базується школа, – принцип навчання всіх усьому.

Шкільна програма в основному наголошує на двох типах здібностей – вербально-лінгвістичному (переважно в письмовій формі) й логіко-математичному. Однак Говард Гарднер уважає, що існує безліч інших знань і талантів, здатних збагатити наше життя й допомогти нам ефективно взаємодіяти з навколошнім світом. Він стверджує, що кожна людина володіє принаймні дев'ятьма типами інтелекту, вираженими в різному ступені.

Вербально – лінгвістичний інтелект.

Виявляється у здатності оперувати складними граматичними конструкціями, володінні великим словниковим запасом, хороших літературних здібностях, великої швидкості читання і письма, схильності до іноземних мов. Діти з таким типом інтелекту люблять читати, писати і розповідати історії. Вони мають гарну словесну пам'ять (запам'ятають імена, місця, дати, назви і ін.) І багатий лексичний запас. Важливо, щоб вони навчалися у формі розповіді, дискусії, спільногого читання книг. У сучасній школі роблять головний акцент на розвиток саме цього типу інтелекту: діти в основному читають, слухають, переказують і говорять. Проявляється, якщо ваша дитина:

- говорити без зупинку;
- легко знаходить спільну мову із незнайомими;
- полюбляє читати або робить це без труднощів;
- гарно формує власні думки;
- вигадує чи записує історії.

Природничий (або натуралістичний) інтелект.

Яскраво виражений цей тип інтелекту, якщо дитина:

- любить проводити час на природі;
- із задоволенням спостерігає чи досліджує живі істоти;
- залюбки доглядає за рослинами;
- проявляє уважність до природних явищ.

При гармонійному навченні дитина полюбить природознавство та біологію у майбутньому. *Натуралістичний інтелект* ефективно застосовують генетики, екологи, агроспеціалісти, археологи, ветеринари, сейсмологи та інші професіонали, які у своїй роботі дотичні до природи.

Кінестетичний інтелект.

Безумовно присутній у дитини, якщо вона:

- дуже активна, буквально постійно у русі;
- любить спортивні ігри, танці;
- не може всидіти на місці під час тривалих нединамічних справ;
- обожнює експериментувати.

Кінестетичний інтелект проявляється саме так. Звертаємо увагу, що ваша дитина сприймає світ через дотик, динаміку та рух, тому запам'ятування відбувається лише у процесі роботи над чимось. Такі люди гостро відчувають тілесну мову, динаміку. Власники цього типу інтелекту реалізовують свій потенціал у професіях за напрямами: івент-менеджмент, хореографічне, театральне чи прикладне мистецтво, спорт.

Візуально-просторовий інтелект.

Якщо ваша дитина:

- часто малює або будує;
- відрізняється мрійливістю;
- любить роздивлятись зображення;
- залюбки створює або прикрашає різні речі.

Візуально-просторовий інтелект притаманний більшості успішних митців. Можливості цього інтелекту дозволяють реалізуватися у таких професіях як архітектор, дизайнер, ілюстратор, фотограф, логіст, авіа-пілот, інженер.

Музичний інтелект.

Притаманний дитині, якщо вона:

- постійно наспівує або вигадує пісні;
- любить повторювати мелодії чи ритми;
- цікавиться музичними інструментами;
- прекрасно копіює звуки чи інтонації.

Саме музичний інтелект включає перераховані вище схильності. Цей тип мислення обов'язковий для таких професій як звукооператор, концертмейстер, диригент, музикант, співак. Разом з тим, вчені вважають, що музичні вміння нерідко пов'язані з математичним мисленням. Відомо, що музика має цілком доказове математичне підґрунтя. Можливо, тому ці два напрями інтелектуальної діяльності вважаються дотичними..

Логіко-математичний інтелект.

Ці діти відчувають пристрасть до чисел і цифр. Рано починають розуміти процедуру складання, множення, віднімання, ділення. У шкільному віці швидко вирішують будь-яку математичну задачу. Намагаються піддавати підрахунку все навколо, починаючи від сходинок, і закінчуючи складними алгоритмами в школі. Аналітичні уміння і здатність до синтезу приходять самі собою, без особливих зусиль з боку батьків або учебного закладу. Дитині з таким типом розуму легко встановлювати причинно-наслідкові зв'язки і оперувати абстракціями.

В якій професії дитина може реалізуватися: математик, бухгалтер, програміст, аналітик, вчений, детектив, логіст, медик

Належить дитині, якщо вона:

- обожнює цифри й у ранньому віці проявляє інтерес до лічби;
- часто фіксує предмети чи об'єкти у цифровому еквіваленті;
- ставить багато питань про сутність речей;
- цікавиться взаємозв'язками подій, явищ, речей;
- полюбляє вирішувати складні задачі.

Логіко-математичний інтелект спонукає до окреслених вище дій. Професії, які передбачають даний інтелект: аналітик, програміст, бухгалтер, логіст, вчений, детектив, медик.

Міжособистісний інтелект.

Якщо ваша дитина:— має багато друзів;

- із задоволенням ходить у гости;
- любить спілкуватися;
- залюбки об'єднується з іншими дітьми у грі.

Внутрішньо-особистісний інтелект.

Якщо ваша дитина:

- надає перевагу іграм наодинці;
- відрізняється спостережливістю за собою та іншими;
- чітко розуміє, чого бажає, й цілеспрямовано досягає цього.

Таке вираження має внутрішньо-особистісний інтелект. Він застосовується у професіях психологів, слідчих, суддів, тьюторів, письменників, деяких лікарів (психіатр, невропатолог).

Екзистенційний інтелект.

Якщо ваша дитина:

- цікавиться оточуючим світом у контексті світогляду;
- ставить подібні питання й активно шукає на них відповіді: навіщо я існую? звідки з'явилися люди, сонце та ін.? чи існує безсмертя? тощо.

Такі думки виникають у власників екзистенційного інтелекту. Цей інтелект властивий філософам, священнослужителям, релігієзнавцям, деяким митцям, психологам та психотерапевтам

2. Тест

Внутрішньоособистісний інтелект

1. Чи любиш ти вести щоденник?
 2. Чи відстоюєш ти свою думку, навіть якщо вона не така вже й популярна?
 3. Тебе непокоїть думка інших?
 4. Ти волієш працювати наодинці, а не в групі?
 5. Чи любиш ти ставити перед собою цілі та досягати їх?
 6. Ти зазвичай розумієш, що відчуваєш і чому?
- Тілесно-кінетичний інтелект*
1. Чи займаєшся ти в спортивній секції?
 2. Чи хочеш спробувати себе в бойових мистецтвах?
 3. Коли у школі влаштовують спектаклі, тобі подобається брати в них участь?
 4. Чи любиш ти побігати на перервах?
 5. Тобі подобаються уроки праці? Робити щось своїми руками?
 6. Чи подобається тобі танцювати на дискотеках?
 7. Чи вмієш ти пародіювати міміку і жести інших?

Лінгвістичний інтелект

1. Чи любиш ти читати?
2. Чи легко тобі грамотно писати?
3. Чи любиш ти писати листи – звичайні та електронні?
4. Чи пишеш ти розповіді або вірші?
5. Чи подобаються тобі уроки іноземної мови?
6. Чи любиш ти розповідати історії та анекdotи?
7. Тобі подобається міркувати про різні цікаві речі?

Музичний інтелект

1. Ти добре запам'ятуєш мелодії?
2. Коли слухаєш музику, чи розрізняєш, як грають окремі інструменти?
3. Чи хочеш ти навчитися грати на якомусь музичному інструменті?
4. Чи хочеш співати в шкільному хорі?
5. Чи пробував сам складати музику?
6. Коли ти танцюєш, добре відчуваєш ритм?

7. Тобі простіше запам'ятати звучання іноземного слова, ніж його написання?

Логіко-математичний інтелект

1. Чи легко тобі рахувати про себе?
2. Чи можеш ти надійно запам'ятати числа, дати, рахунок футбольного матчу?

3. Коли заходиш у магазин, чи легко тобі про себе порахувати витрати?
4. Тобі доводилося найпершим у класі розгадувати головоломку або вирішувати логічне завдання?

5. Чи любиш ти робити конспекти у вигляді таблиць та схем?

6. Чи любиш ти грати у стратегічні ігри?

Образний інтелект

1. Тобі простіше запам'ятувати обличчя нового знайомого, ніж ім'я?
2. Ти думаєш картинками? Запам'ятуєш навчальний матеріал у вигляді картинок, або образів?

3. Ти малюєш схеми, що краще вирішувати завдання?

4. Чи помічав ти закономірності, в навколишньому світі й чудових нових модних, зачісках, моделях машин?

5. Тобі приємніше навчатися нового не за інструкцією, а подивившись як це робить хтось інший?

6. Чи любиш ти оптичні обмани і головоломки, пов'язані з малюнками?

Природничий інтелект

1. Тобі подобається розглядати дерева, птахів, тварин?
2. Ти легко орієнтуєшся, коли потрапляєш на незнайому вулицю?
3. Ти більше любиш їздити на вихідні за місто, ніж сидіти вдома?
4. Чи хочеш ти мати домашню тварину (чи у тебе вже є чотириногий друг)?

5. Чи звертаєш ти увагу на те, що тебе оточує дома, у школі, коли йдеш вулицею?

6. Чи добре запам'ятуєш назви тварин, рослин, предметів?

Комуникативний інтелект

1. Чи любиш ти спостерігати за поведінкою людей?
2. Чи можеш ти здогадатися про почуття й настрій людини, просто подивившись на неї?

3. Під час знайомства з новими людьми ти почиваєшся спокійно й впевнено?

4. Тобі більше подобається грати в компанії інших дітей, ніж наодинці?

5. Ти обожнюєш вигадувати різні ігри та розваги для себе та друзів?

6. Як ти вважаєш, у тебе багато справжніх друзів?

7. Чи любиш ти, коли в школі вчитель пропонує працювати група

3. Педагоги об'єднуються в групи та розробляють напрями педагогічного застосування знань про види інтелекту.

4. Поради щодо розвитку кожного виду інтелекту.

5. Підведення підсумків заняття.

Список використаних джерел:

1. Гарднер Г. Структура разума: теория множественного интеллекта:пер. С англ. Г.Гарднер. М,ООО «Вильямс», 2007. 512 с.
2. Електронний ресурс: <https://osvita.ua/school/method/1740/>
3. Лавриченко Н. Множинний інтелект та обдарованість у теорії Г. Гарднера. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2016. №4(58)
4. Писарик О. Теорія множинного інтелекту Г. Гарднера\ О. Писарик. www.livejournal.com
5. Шкільна освіта Хмельниччини: психолого-педагогічний супровід модернізаційних процесів / Зб. наук. пр. [ред. кол.: В.І. Очеретянко (гол.) та ін.]. Хмельницький : ХОІППО, 2020. 307 с. Електронний ресурс: https://hoippo.km.ua/wp-content/uploads/2020/03/Zbirnyk_Ps2020.pdf

Бичковська Галина Зеновіївна,
практичний психолог
НВК «Мишковицька ЗОШ І-ІІІ ст.-ДНЗ»

Корекційне заняття на тему: «Агресивна дитина: запобігання та обмеження проявів»

Агресивна дитина – це не тільки батьківський смуток, загроза благополуччю дитячого колективу, але й нещасна дитина, яку ніхто не розуміє, не хоче приголубити й пожаліти. Дитяча агресивність – ознака внутрішньої емоційної нестабільності, згусток негативних переживань, один із способів психологічного захисту.

Такі діти використовують будь-яку можливість, бити, щипати інших.

Їхні вчинки часто мають провокаційний характер. Щоб викликати відповідну агресивну поведінку, вони завжди готові розлютити маму, вихователя, однолітків. Наприклад, така дитина буде свідомо вдягатися якомога повільніше, відмовиться мити руки, збирати іграшки, поки не розлютить маму, не почує, її крик та не отримає від неї ляпаса. Після цього дитина сама готова заплакати, а заспокоїться лише тоді, коли мама почне втішати та приголубити її. Правда, дивний спосіб привернути увагу? Але для такої дитини це єдиний механізм зняття психоемоційного напруження.

Причина агресивності майже завжди зовнішні: сімейне неблагополуччя. На жаль, багато дітей виховується в сім'ях, де агресивність проявляється у поведінці батьків. Іноді дорослі бувають надмірно поступливими й безпорадними, коли діти проявляють агресивність у поведінці. Дитина може маніпулювати дорослими, зловживати їхнім добрим ставленням, але подібна

ситуація викликає в неї тривогу: «Чи можуть захистити мене ці дорослі, з якими я роблю все, що захочу?». Це почуття тривоги викликає все нові й нові прояви агресії, а батьки, які відступають, підсвідомо сприяють цьому.

Агресія – це енергія подолання, боротьби, відстоювання своїх прав та інтересів. Ця сила необхідна дитині для того, щоб досягти своєї мети, протистояти перешкодам. Небажаною є не сама енергія, а неприйнятні форми її прояву: звичка кричати, ображати, битися. Тому завданням виховання дитини є не усунути її агресію, а навчити адекватно проявити свої негативні почуття: обурення, неприйняття. Саме тому, що дитина не вміє усвідомити й висловити протест стосовно значущої особи (батьків чи вчителя), у неї можуть виникати «безпредметна агресивність»: поширення почуття злості на слабші та безпечні об'єкти – на дітей, тварин, предмети. Причиною підвищення дратівливості також можуть бути фізичні чи психологічні проблеми дитини, які виснажують її, підвищують збудливість та імпульсивність.

Як же можна вплинути на небажані прояви агресії у дитини? Дорослі повинні приділяти їй більше уваги, в певних ситуаціях проявляти більше рішучості. Така поведінка дорослих впливає на дітей заспокійливо. Але, безумовно, ю дорослими необхідно стежити за своєю поведінкою, щоб не стати поганим зразком для дитини.

Слід зауважити, що дорослі покладають надто багато надій на такий метод виховання як покарання. Якщо на прояви дитячої агресії дорослі відповідатимуть такою ж агресією – вони знають поразки. Тож карати чи не карати дитину?

Не можна карати і сварити :

- * під час хвороби або неповного одужання. Психіка людини у цей час особливо вразлива, реакції непередбачувані;
- * під час їжі, гри, роботи, після сну та перед ним;
- * одразу ж після фізичної чи душевної травми (падіння, бійки, нещасного випадку);
- * коли дитина вже не справляється зі страхом, неуважністю, лінощами, роздратуванням, будь-яким недоліком;
- * у всіх випадках, коли щось не вдається;
- * коли внутрішні мотиви вчинку вам незрозумілі;
- * коли ви самі стомилися, чомусь засмучені або схвильовані. У такому стані людь здказує завжди неправильні кроки.

Ще одна помилка: батьки сварять дитину і стверджують, що вона ледар, боягуз, ідіот, негідник, нелюд. І дитина, вірить. Слова для неї значать лише те, що значать. Будь-яке твердження сприймається однозначно; ніякого переносного смислу.

Слід запам'ятати:

- якщо дитину постійно критикують – вона вчиться ненавидіти ;
- якщо дитина живе у ворожнечі - вона вчиться агресивності ;
- якщо дитину висміюють – вона стає замкненою ;
- якщо дитина зростає в докорах – вона починає жити з почуттям провини.

I навпаки:

- якщо дитина живе в терпимості – вона вчиться сприймати інших;
- якщо дитину підбадьорюють – вона починає вірити в себе ;
- якщо дитину хвалять – вона вчиться бути вдячною;
- якщо дитина зростає в чесності – вона вчиться бути справедливою;
- якщо дитина живе у безпеці – вона вчиться вірити людям;
- якщо дитину підтримують – вона вчиться цінувати себе.

ТЕМА :Агресивна дитина: запобігання та обмеження проявів.

Мета: закріплення набутого досвіду спілкування та конструктивних форм поведінки; ігрова корекція агресивності; розвиток уміння розуміти емоційний стан людини за її мімічною експресією, формування моральних уявлень та почуттів, закріплення навичок ауто релаксації, релаксації, саморегуляції.

Матеріал: пір'я, гуаш білого кольору, компас, корзина, кеглі, кубики.

Xід заняття

Привітання

- Любі мої, ви у мене розумні, обізнані, допитливі, любите гратися, вмієте розповідати і фантазувати. І сьогодні мені хочеться запросити вас у далеку подорож. Помандруємо туди, де живе величний народ — індіанці. Знаете, хто це такі? Це люди, що об'єднуються в групи (племена) і живуть ніби одна дружна сім'я. У них спільне житло, земля, їжа, вони люблять волю, простір, займаються полюванням, рибальством. У кожного племені є вождь, якого всі слухають і поважають, бо це найстарша і наймудріша людина. Кожен індіанець має два імені: одне йому дають, коли він народжується, друге — коли він досягає повноліття, стає дорослим. Індіанці дуже витривалі, спритні, мудрі, вміють виживати у найскрутніших умовах: у холод, дощ, спеку. Але плем'я живе за законами честі та справедливості. Зaproшу вас у захопливу подорож в індіанські джунглі, густі ліси, де ми зможемо почути і побачити багато цікавого.

Посвята вождя та дітей в індіанці.

- Ми з вами будемо одним дружним плем'ям. Я ваш вождь. Звати мене Щире Серце. Ви повинні мене слухатися і виконувати будь-які мої накази. Ви згодні?

- Ось я вдягаю на себе різникольорове вбрання, пишне пір'я як символ мудрості (що більше його на голові в індіанця, то розумнішим, досвідченішим він вважається), різнобарвне намисто, розмальовую обличчя, беру палицю — жезл влади. Тепер я справжній індіанський вождь. Кожного з вас я посвячую в індіанці (на шию вішається велика пір'їна, на голову — червона стрічка, обличчя розмальовується білою фарбою). Кожен нарікається двома іменами: Соколине Око, Безстрашний, Невгамовний, Тигр, Злюка, Швидкі Ноги. Тепер усі ви повинні дати клятву. Повторюйте за мною: клянемося бути чесними, добрими, витривалими, справедливими, допомагати один одному в скрутну хвилину, поважати один одного і свого вождя. Клянемося.

Поздоровляю вас, любі друзі, тепер ви стали справжніми індіанцями, дружним плем'ям. Як би ви хотіли його назвати? Давайте назовемо себе плем'ям швидких і витривалих.

Збираємося у подорож. Помандруємо у сиву давнину. Підемо шукати землі для поселення.

Індіанці - це кочовики, вони довго не засиджуються на одному місці, шукають нові родючі землі, багаті на здобич. Нехай нам поталанить.

Мандрівка відбувається у гральній кімнаті, поділеній на зони: джунглі, річка, галевина.

- Дорогу нам вказуватиме ось цей старовинний компас, яким користувався мій дід Соколині Крила.

Похід дрімучими джунглями. Діти шикуються один за одним і тримаються за плечі того, хто стоїть попереду. Так вони долають різні перешкоди.

- Погляньте, нам перегородила дорогу велика колода. По ній потрібно проповзти, обійти, перестрибнути її, продертися через непрохідні джунглі. Молодці, індіанці моого племені вміють добре ходити, стрибати, лазити, долати перешкоди.

- Куди ж далі вказує стрілка компаса?

- Ідемо прямо. А ось величезна яма. У ній хтось є? Так, це зайчик. Він ненароком вскочив у яму і не може звідти вибратися. Допоможемо бідоласі? Він злякався, боїться, весь труситься. А щоб у цю пастку більше ніхто не потрапив, закидаємо яму мішками з піском.

- Молодці, індіанці, добре попрацювали. Хорошу справу зробили. Яке в мене сильне плем'я!

- Наш компас показує дорогу до річки. Нам доведеться її перепливти. Але вплав, мабуть, не здолаємо. На чому можна перепливти річку? (*На човні, плоту, колоді.*) А ось і човен у кущах. Попливемо на ньому (*імітація рухів гребців у човні*). А щоб нам було веселіше, заспіваємо улюблену пісню. Ось і берег, виходьте всі на сушу.

-Стрілка компаса привела нас на сонячну галевину. Лунає музика (спів пташок, шелест листя).

-Які звуки ви чуєте? Чуєте, десь причаївся страшний, злий звір, пролетів дикий птах. Присядьмо, заховаймося за дерева, кущі. А ось долина, на якій відбуваються змагання індіанців. Позмагаємося?

Змагання «Вежа»

1-ша команда будує вежу з кубиків, 2-га із зав'язаними очима руйнує її.

Обговорення

Змагання «Полювання»

Хто найбільше влучить стрілою (кубиками) у диких пташок (кеглі), що сидять на пеньках дерев, той і переможець.

Обговорення

Вправа «Сердиті кульки»

Психолог заздалегідь просить дітей принести по дві повітряні кульки.

На занятті діти надувають і зав'язують їх. Кулька символізує тіло, а повітря в ній - роздратування, гнів.

- Чи може зараз повітря входити або виходити з кульки ?
- Що трапляється, коли почуття сповнюють людину?
- Якщо людина роздратована, чи може вона зупинитися, обміркувати все?
- А зараз різко стисніть кульку, щоб вона лопнула.
- Чи безпечний цей спосіб вираження гніву?
- Якщо кулька — це людина, що з нею трапилося?

Надуйте ще одну кульку і випустіть трохи повітря. Знову різко стисніть.

- Кулька зменшилася чи вибухнула?
- Чи можна такий спосіб вираження гніву вважати безпечним ?
- Таким чином ми контролюємо наші почуття .Здуватимемо кульку повільно , доки не випустимо все повітря .

Мімічна гімнастика

Показати вираз обличчя сумної та веселої людини.

Як можна позбутися напруження, перемогти у собі злість, не вдаючись до бійки? Є такі методи та прийоми, і я навчу вас їх використовувати.

1. Полічити до 10.

2. Промовляти: я найсміливіший, наймужніший, найрозумніший.

Вправа «Кулачки»

- Стати прямо, опустити руки вздовж тулуба, дуже сильно стиснути кулачки, потім повільно розслабити їх.

- Стомилися? Давайте сядемо і відпочинемо. А щоб було тепліше, розпалимо багаття. Діти сідають у коло в позі «лотоса», по середині кладеться хмиз із червоними стрічками, що імітують вогнище.

Яка прекрасна навколо природа, яка щедра, родюча, багата на дичину земля. Вам подобається вона? Тож оселімося й живімо тут. А сили природи нам допоможуть у цьому. Житимемо у мирі й злагоді, допомагатимемо один одному, цінуватимемо дарунки природи. Цим і буде сильне наше плем'я. Віддамо шану природі.

Звучить тиха, спокійна музика.

Заплющте очі, уважно слухайте і повторюйте подумки: «Я дитя природи, я купаюся в сонячних промінчиках, у свіжому повітрі, в чистій, прозорій воді. Усі ці природні явища несуть мені життя, енергію, здоров'я. Кожен подих, кожен промінчик сонця тішить мене. З'являється тепло, воно розтікається по всьому тілу. Мені приємно і добре. Я почиваюся спокійним. Усі розплющують очі й встають.

Підсумок заняття.

ВИСНОВКИ

ПАМ'ЯТКА

«КОНСТРУКТИВНІ СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ АГРЕСИВНОСТІ»

- Виконувати фізичні вправи (біг, гімнастика, аеробіка).
- Займатися силовими видами спорту. (бокс, боротьба).
- Тяжка фізична праця.
- Виливати злість на не живі об'єкти (побити подушку, диван, боксерську грушу).

- Масажувати спину, особливо верхню її частину, для зняття напруження.
- Викричатися, не спрямовуючи свій крик на об'єкт роздратування. Поговорити про ситуацію, яка спричиняє роздратування, з близькою для вас людиною.
 - Висловити уявному об'єкту своє невдоволення.
- Написати листа об'єкту роздратування, але не надсилати його.
 - Зміна виду діяльності на ту, яка допоможе відволіктися від проблеми.
 - Комунікативна техніка «Я»- повідомлення - висловлення своєї думки співрозмовникам щодо ситуації, яка вас дратує.
- Асоціативне «Я»- повідомлення — злий, як тигр.
- Релаксація — метод, за допомогою якого можна частково чи повністю позбутися фізичного або психологічного напруження.
- Медитація — занурення розумом у предмет, ідею шляхом зосередження на одному об'єкті й усунення всіх інших зовнішніх (світло, звук) та внутрішніх (фізичний, емоційний стан) факторів.

АНКЕТА ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ АГРЕСИВНОСТІ

1. Злий дух часом вселяється в дитину.
 2. Вона не може змовчати, коли чимось не задоволена.
 3. Коли хтось її образить, вона обов'язково прагне поквитатися з ним.
 4. Часом вона із задоволенням ламає іграшки, щось розбиває, шматує книжки.
 5. Інколи вона так наполягає на чомусь, що в людей, які її оточують, уривається терпець.
 6. У відповідь на звичайні розпорядження прагне зробити все навпаки.
 7. Часто не за віком сварлива.
 8. Любить бути першою: верховодити, підкоряті собі інших.
 9. Легко свариться, вступає в бійку.
 10. Не зважає на ровесників, не поступається, не ділиться нічим.
- За кожну стверду відповідь нараховується 1 бал.

Шкала оцінювання:

- 8 — 10 балів — висока агресивність;
 4 — 7 — балів середня агресивність;
 1 — 3 бали — низька агресивність.

КОРЕКЦІЯ СТАНУ АГРЕСІЇ, РОЗДРАТУВАННЯ ТА ГНІВУ

Поради для дорослих

Роздратування, гнів — це руйнування внутрішнього світу.

1. Руйнування внутрішнього світу починається зі зміни настрою, появи неприємних почуттів і відчуттів. Намагайтесь вловити цей момент і зрозуміти причини змін настрою, заспокойті себе. Якщо ви людина віруюча, помоліться, погані думки покинуть вас, і ви збережете в собі спокій.

2. Якщо, все марно — роздратування зростає, виявляється в міміці, жестах, інтонації, словах, то подивіться на себе збоку з гумором: «Яке в мене сердите, смішне обличчя, які смішні нотки з'явилися в моєму голосі ». Зупинитися вам допоможе думка: «Треба бути терпимим до вад близнього».

Перетворіть думку на благо вам: усміхніться близькому, доброзичливим жартом розрядіть ситуацію.

3. А якщо й це не допомогло, а гнів продовжує зростати? Ваші щоки сплотніли або почевоніли, губи й кулаки стиснуті; голос затремтів — і ви вже забуваєте, що хотіли, сказати, не може сконцентрувати свою увагу, ні про що не здатні думати, не чуєте, що навколо вас говорять. І хочеться тільки одного — вихлюпнути свій гнів, «помститися», зібравши останню волю. Ви можете - зупинити себе, стиснувши зуби і зчепивши **кулаки**:

- переключивши увагу зі стимулу, що викликає агресію, на щось нейтральне або приємне: згадайте приспів улюбленої пісні, порахуйте подумки від одного до десяти;
- глибоко дихайте; .
- випийте холодної води;
- порухайтесь;
- розтисніть кулаки й зуби;
- висловіть свій стан вербально.

4. Якщо ви з цим не впоралися, то розрядка гнівом може образити іншу людину, після чого, настає каєття. Але тоді вже може бути запізно.

ЧИМ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ БАТЬКИ

1. Не сваріть дитину за те, що вона посміла гніватися на вас. Навпаки, поставтесь до неї, до її обурення з розумінням і повагою: допоможіть їй усвідомити і сформулювати свої претензії до вас.

2. Тільки тоді, коли емоції вщухнуть, розкажіть дитині про те, як ви переживали, коли вона виявляла свій гнів. Знайдіть разом із нею вдалу форму висловлювання претензій.

3. Поспостерігайте за собою. Дуже часто ми самі притлумлюємо своє роздратування, терпимо його доти, доки воно не вибухне, як вулкан, яким уже не можна керувати. Набагато легше й корисніше вчасно помітити своє незадоволення і проявити його так, щоб не принизити дитину, не звинуватити, а просто виявити своє незадоволення.

4. Учіть дитину розуміти себе та інших. Якщо дитина навчиться усвідомлювати свої почуття й почуття інших, вона зможе свідомо обирати мирні форми боротьби й захисту.

ВПРАВИ ДЛЯ ЗНЯТТЯ АГРЕСИВНОГО СТАНУ В ДІТЕЙ

Робота з пластиліном, тістом

Спочатку працює дорослий, привертає увагу дитини, залучає її до співпраці. Так дитина може висловити свої почуття черезтворення образів, фігур чи зображень, які використовуються в рольових іграх, можуть доповнюватися, руйнуватися.

Вправа «Сердиті кульки»

Спостереження за надуванням кульок. Запропонувати дитині уявити, що кулька -г це сердита людина. Поміркувати:

- Що трапиться, коли кулька переповнюється повітрям?
- Що трапляється з людиною, яку переповнюють почуття?
- Що відбудеться, якщо ми випустимо трохи повітря з кульки?
- Чи кулька ціла, не вибухнула, нікого не налякала?

— Якщо людина стримає себе, заспокоїться, це буде краще, ніж образити іншу людину?

Вправа «Назви емоцію»

Дитині пропонується розглянути фотографії дітей із різним емоційним станом. Запитати:

- Які обличчя тобі сподобалися?
- Які ні?
- Що вони виражают?
- А чи буваєш ти злим?
 - Чому?
 - А як ти думаєш, чи подобається ти іншим, коли злий?

Повторити міміку приємних почуттів.

ВПРАВИ, ІГРИ, ЕТЮДИ ДЛЯ ЗНЯТТЯ ТА КОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНОСТІ

Голка і нитка

Учасники стають один за одним. Перша дитина — голка. Вона бігає, змінюючи напрямки. Решта біжать за нею, намагаючись не відставати.

Веретено

Гравці діляться на дві групи і стають один за одним. Тільки-но хтось крикне: «Починаємо», діти, які стоять першими, повинні швидко, як веретено, повернутися навколо себе. Потім сусіди беруть їх за талію і повертаються уже вдвох, доки черга не дійде до останнього учасника. Перемагає та група, гравці якої повернуться швидше.

На березі моря

Діти граються на березі моря, плескаються у воді. Досхочу накупавши, лягають на прогрітий сонцем пісочок. То прикриваються руками від яскравого сонця, то, розслабивши, розкидають руки і ноги. Гра сприяє розслабленню, усуненню агресивного настрою.

Сердитий дідусь

До дідуся в село приїхав Петрик і відразу ж пішов гуляти. Дідусь розсердився, що Петрик пішов з двору. А якщо з лісу прийде вовк, що буде з Петриком?

Mіміка: нахмурені брови. Під час етюду звучить музика С. Прокоф'єва «Петрик і Вовк», тема дідуся.

Злюка

Дитина вдає злюку. Вона сидить на стільці й, поки звучить музика

Д. Ковалевського «Злюка», дивиться на кожного з присутніх зі злістю та невдоволенням.

Mіміка: брови насуплені, верхня губа закушена.

Запитання

- Чи подобається вам злюка? Чому?
- Який вигляд має добра дитина?
- Як можна робити добро людям?

Люблячий син

Хлопчик тихенько входить до кімнати з подарунком, захованим за спину, і посміхається. Мама не знає, що син у кімнаті й що він зараз зробить їй подарунок.

Етюд спрямований на вияв гуманних почуттів.

Список використаної літератури

- 1.Дитина у кризовому соціумі : як її розуміти і виховувати. – Шкільний світ.Бібліотека. – Київ, 2004. – с.113.
- 2./Психолог.№30 -32, серпень , 2008 .
- 3./Психолог . №10 , березень , 2008 .
4. Туріщева Л. В . Психокорекційні ігри в роботі педагога . – Харків : Основа, 2007 .

Грицишин Тетяна Миколаївна,
практичний психолог, соціальний
педагог Збаразького ліцею
Тернопільської обласної ради

Заняття з елементами тренінгу «Культура спілкування» (для учнів середньої школи)

Мета: актуалізувати знання учнів про культуру спілкування як складову частину культури особистості, важливий чинник побудови взаємостосунків, успішної самореалізації. Сприяти вихованню поваги у спілкуванні, тактовності, толерантності, а також уникненню негативних проявів у спілкуванні.

Структура заняття

№	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв	Необхідні матеріали
1	Привітання. Знайомство.	5	
2	Правила.	5	Плакат «Правила нашої групи» (додаток 1)
3	Очікування.	5	Плакат «Наші очікування», маленькі кольорові аркуші у формі зірки (додаток 2)
4	Вступ.	10	
5	Вправа «Багатство мови».	10	Аркуші А4, маркери
6	Вправа «Як дійти згоди»	10	Аркуші А4, маркери
7	Вправа «Плітки»	10	
8	Підсумки	5	Плакат «Наші очікування», паперові «зірки»

Хід заняття

1. Привітання. Знайомство (5 хв).

Психолог пропонує учасникам по колу назвати своє ім'я і продовжити речення: «Моїх друзів я ціную за...».

2. Правила (5 хв).

Психолог об'єднує учасників у підгрупи по 2-3 учнів, залежно від їх кількості. Кожна підгрупа отримує одне або два із запропонованих правил (додаток 1) і презентує його, продовжуючи фразу: «Наше правило... Це правило є необхідним, тому що...».

Правила роботи під час заняття (додаток 1):

- ✓ Говоріть по черзі, а не всі одночасно.
- ✓ Не перебивайте того, хто говорить.
- ✓ Критикуйте ідеї, а не особу, що їх висловила.
- ✓ Поважайте всі висловлені думки.
- ✓ Не змінюйте тему дискусії.
- ✓ Не смійтесь, коли хтось говорить, за винятком, якщо він жартує.
- ✓ Намагайтесь заохочувати до участі в дискусії.
- ✓ Говоріть просто і ясно, логічно й послідовно.
- ✓ Обґрунтуйте свою думку.

3. Очікування (5хв).

Психолог зазначає, що сьогодні на занятті йтиметься про культуру спілкування, її важливість у повсякденному житті людини.

Далі психолог пропонує учасникам визначити свої очікування від заняття і записати їх на маленьких кольорових аркушах, вирізаних у формі зірки (додаток 2). Після цього учасники по колу зачитують свої записи і прикріплюють їх на плакат «Наші очікування» у вигляді зоряного неба, на якому тільки-но починають «сходити зорі».

4. Вступ (5хв).

Коротке інформаційне повідомлення: «Культуру особистості можна умовно поділити на три основні складові:

- фізичну;
- соціальну;
- духовну.

Культура спілкування є незамінною складовою загальної культури особистості, яка є проявом її духовної та соціальної культур зокрема.

Антуан Екзюпері писав: «Єдина справжня розкіш – це розкіш людського спілкування».

Ці слова класика надихають нас і водночас змушують задуматися. Спілкування – це засіб самореалізації особистості, навчання, розвитку, побудови стосунків. Спілкування – це засіб лідерства, засіб управління, засіб досягнення маленьких та великих цілей. Воно – як повітря, без якого ми не можемо уявити жодного дня свого життя. Проте, чи завжди воно дійсно є розкішшю у нашему житті? Чи дбаємо ми про чистоту, красу свого мовлення? Чи прикрашаємо ми своє спілкування ввічливістю, тактовністю,

толерантністю, або ж, навпаки, забруднюючи його пустомовством, грубістю, зайвою критикою, лихослів'ям?

Те, як ми розмовляємо є відображенням нашого внутрішнього світу, наповнення нашої душі. Наші звички у спілкуванні мають величезний вплив на наше життя, який ми часто не розуміємо та недооцінюємо. Отож, сьогодні ми будемо говорити про культуру спілкування та її значення у нашему повсякденному житті».

5. Вправа «Багатство мови» (10хв).

Учасники заняття розділяються на дві групи. (На приклад: перша група – ті, хто народився весною та влітку, друга – ті, хто осени та взимку).

Кожна група отримує аркуш А4 та маркер, вибирає одного учасника, який буде вести записи та презентувати роботу групи.

Завдання: протягом 5 хвилин кожна команда повинна написати якнайбільше синонімів до слова «спілкуватися».

Після закінчення часу представники відожної групи по черзі зачитують зі своїх аркушів слова. Слова не повинні повторюватись, тому слово, яке зачитав один учень інший викреслює у своєму аркуші. Переможе та команда, в якої виявиться більше слів.

Підсумок вправи – показати учням багатство та різноманітність нашої мови. Важливо під час обговорення вправи зосередити увагу на тому, від чого залежить наш словниковий запас, а отже і багатство нашої мови (читання художньої та науково-популярної літератури, перегляд кінофільмів, телепередач, відеороликів не лише розважального, а й пізнавального, розвиваючого змісту, розширення свого кола спілкування тощо).

6. Вправа «Як дійти згоди» (10хв).

Для виконання вправи необхідно вибрати двох добровольців. Психолог зачитує інструкцію: «Вашим завданням буде намалювати спільний малюнок на одному аркуші. Ви будете малювати одночасно за допомогою одного маркера. (Двоє учнів малюють малюнок, разом тримаючи один маркер). Який саме малюнок ви будете малювати, ви прочитаєте на листку. До закінчення виконання завдання розмовляти вам заборонено».

Після цього кожен учасник отримує листочок з назвою об'єкта, який необхідно зобразити. Це повинні бути два різні об'єкти, наприклад, дерево і будинок, проте діти не знають, що інший учасник малюватиме зовсім інший предмет.

Після виконання вправи проводиться обговорення та підсумки.

- Чи вдалося вам виконати поставлене завдання?
- Що було найважчим у виконанні вправи?
- Яка умова допомогла б полегшити виконання завдання та досягнути успіху?

Висновок: часто люди можуть мати зовсім різні цілі та наміри. Досягнути успіху у спільному виконанні будь-якого завдання важко без узгодженості наших намірів та дій. Проте це не означає, що ми не можемо жити у злагоді та досягнути кожен своєї мети. Для цього потрібно лише вміти чітко та коректно

висловлювати свої думки та наміри, а також вміти слухати та враховувати думку оточуючих.

За бажанням, вправу можна повторити з іншою парою учасників. При цьому важливо спостерігати за їх діями, коли їм вже відомо хід вправи до кінця, як вони будуть взаємодіяти та враховувати наміри один одного.

7. Вправа «Плітки» (5хв).

Психолог передає одному з учнів класу усне інформаційне повідомлення, так, щоб інші діти його не чули. Можна повторити двічі. Це може бути інформація жартівливого змісту, але вона повинна мати якнайбільше деталей, наприклад: «Післявчора із зоопарку на окраїні міста втекла зграя смугастих лемурів, одяgnених у помаранчеві комбінезони, які промчали гамірними вулицями у пошуках крамниці солодощів, співаючи народні пісні». Завдання учня – постаратися запам'ятати і якнайточніше переказати наступному учаснику. Вправа триває, поки повідомлення не дійде до останнього учасника, який вголос розповідає усім, що він почув і запам'ятив. Його повідомлення порівнюється з вихідним текстом.

Висновок: «Всім вам добре відоме таке «суспільне явище» як плітки. Кожен погодиться, що бути жертвою пліток неприємно, а іноді це може призвести і до значно сумніших наслідків. Проте, щодня, спілкуючись з однолітками, ми часто і самі поширюємо недостовірну інформацію про інших, не задумуючись про наслідки. Перш ніж поділитися з другом якоюсь інформацією, згадайте притчу Сократа «Про три сита»:

Один чоловік запитав у Сократа:

- Знаєш, що мені сказав про тебе твій друг?
- Зачекай, – зупинив його Сократ, – просій спочатку те, що збираєшся сказати, через три сита.
- Три сита?
- Перш, аніж що-небудь говорити, потрібно це тричі просіяти. Спочатку через сито правди. Ти впевнений, що це правда?
- Ні, я просто чув це.
- Значить, ти не знаєш, що це правда чи ні. Тоді просій через друге сито – сито доброти. Ти хочеш сказати про мого друга щось хороше?
- Ні, навпаки.
- Виходить, – продовжував Сократ, – ти збираєшся сказати про нього щось погане, але навіть не впевнений в тому, що це правда. Спробуємо третє сито – сито користі. Чи так вже необхідно мені почути те, що ти хочеш розповісти?
- Ні, в цьому немає необхідності.
- Отже, – підsumував Сократ, – в тому, що ти хочеш сказати, немає ні правди, ні доброти, ані користі. Навіщо тоді говорити?»

9. Підсумки.

На завершальному етапі роботи психолог спільно з учнями підводить підсумки заняття. Учні за бажанням тезисно підсумовують почуту інформацію. Після цього психолог зосереджує увагу дітей на плакаті «зоряного неба». Кожен учень бере свою «зірочку» та пригадує очікування від

заняття, які він записав. Діти діляться враженнями від заняття, на скільки цікавим та потрібним воно було. Чи пройде отримана ними сьогодні інформація перевірку «трьома ситами Сократа»? Психолог пропонує учням на зворотній стороні своєї «зірочки» записати враження від заняття або запитання, які виникли чи додаткову інформацію, яку хотіли б отримати з даної теми.

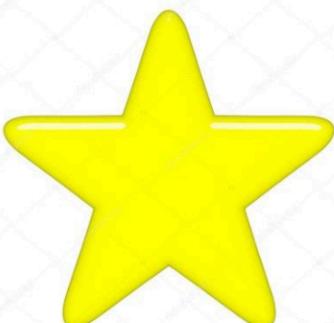
Список використаної літератури:

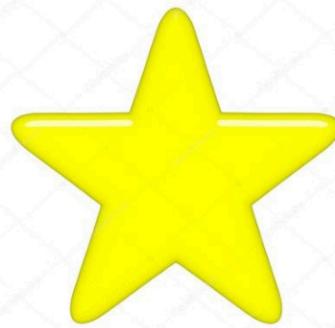
1. Бодальов, А. А. Сприйняття і розуміння людини людиною / А. А. Бодальов. М.: Изд-во Моск. ун-ту, 2008. 200 с.
2. Зазикін, В. Г. Психологія проникливості / В. Г. Зазикін. М.: РАГС, 2010. 130 с.
3. Куніцина, В. Н. Міжособистісне спілкування / В. Н. Куніцина, Н. В. Казарінова, В. М. Погольша. СПб.: Пітер, 2001.
4. Шеломенцев В. М. Етикет і сучасна культура спілкування / В.К. Федорченко (заг.ред.). 2-е вид. К.: Лібра, 2003. 415 с.

Додаток 1



Додаток 2





Давосир Ліля Олексandrівна,
практичний психолог
Козівської ЗОШ І-ІІІ ст. № 2

Майстер-клас «Формуємо згуртований дитчий колектив»

Мета: формування педагогами в учнів умінь та навичок безконфліктності в спілкуванні, єдності дитини з однолітками, можливість бачити в інших друзів та партнерів, почуття «спільноті» та здатність «відчути, побачити іншого» як фундамент, на якому будується гуманне відношення з людьми.

Хід заняття

Психолог: Шкільні роки... Роки незабутні. Вони мають стати для кожної дитини щасливою порою життя. Дитина приходить до школи і потрапляє в дитячий колектив. І від того, як вона буде в ньомучуватися, залежить її майбутнє. Вплив дитячої спільноті на дитину – найважливіший фактор її виховання. Особливо, коли дитячий колектив живе за *принципами* Турботи, Довіри, Поваги, Відповідальності.

Згуртованість дитячого колективу - це єдність думок, переконань, традицій, характер міжособистісних відносин, настроїв, а також єдність практичної діяльності.

Згуртований учнівський колектив створюється насамперед у процесі і завдяки різноманітній спільній діяльності. Якщо в класі немає діяльності, там не можуть виникнути колективістські відносини. Спільне ж подолання труднощів, боротьба за досягнення спільної мети активно сприяє об'єднанню і згуртуванню учнів у дружній колектив, у якому виникають спільні інтереси, створюється загальний стиль поведінки й уміння правильно будувати взаємовідносини, виробляються загальні моральні позиції.

Тільки у класному колективі, де дитина почуває себе комфортно і фізично, і емоційно, відбувається її особистісне зростання, успішна самореалізація. Моральна і гармонійно розвинена особистість є однією з основних цінностей і цілей колективної діяльності.

Вправа на знайомство «Долоньки» На різномальорових долоньках напишіть своє ім'я і з допомогою п'яти слів презентуйте себе. Долоньки приклеюємо на ватмані, утворимо коло єдності, дружби, взаєморозуміння.

Психолог. Пропоную елементи тренінгових вправ, які ми можемо провести у час відпочинку, під час прогулянок на свіжому повітрі, використати під час годин психолога чи виховних годин. Дуже важливим для дитини є сприйняття її однолітками. Саме для цього ми використовуємо вправи для само презентації. З їх допомогою ми підвищуюмо самооцінку учасників групи, налаштовуємо на позитивне сприйняття один одного.

Вправи на самопрезентацію.

Вправа «Я хочу повідомити про себе».

Мета: більше дізнатися про дітей, підвищити самооцінку.

Діти по черзі кидаючи м'яч чи передаючи якийсь предмет і продовжить фразу «Я хочу повідомити про себе....». Наприклад «... що я люблю спорт».

У відповідь на кожне таке висловлювання всі повинні хором відповісти: "Це чудово!" і одночасно підняти вгору великий палець.

Вправа «Карусель спілкування»

Учасники по колу продовжують фразу, задану ведучим.

- Я люблю...
- Мене радує ...
- Мені сумно, коли ...
- Я гнівається, коли...
- Я пишаюся собою, коли...

Вправа «Я хотів би, щоб про мене казали...»

Мета: підвищити самооцінку учасників групи, налаштувати на позитивне сприйняття один одного.

Xід вправи

Кожен учасник по черзі говорить фразу, яка розпочинається зі слів: «Я хотів би, щоб про мене казали» (наприклад: що я добрий, ввічливий, вмію дружити і т. д.

Вправи на згуртованість

Гра «Несподівані картинки»

Мета: формувати навички співпраці, почуття відповідальності за свою частину справи.

А зараз ми вирушимо в уявну мандрівку (музичний фон). Заплющіть очі та уявіть, що ви маленькі пташки. Літають по запашному літньому лісі, вдихають його аромати і милуються його красою. Ось ви присіли на красиву квітку і вдихнули її легкий аромат, а тепер полетіли до найвищої липи, сіли на її верхівку і відчули солодкий запах квітучого дерева. Подув теплий літній вітерець, і пташки разом з його поривом понеслися до лісового струмочку. Сівши на краю струмочка, ви почистили дзьобом свої пір'їнки, попили чистою,

прохолодною водиці, поплескались і знову піднялися вгору. А тепер приземлилися в затишні гніздечка на лісовій галевині. Розплющили очі. Намалюйте, те що найбільше вам сподобалося з цієї уявної мандрівки.

Психолог (вчитель) пропонує кожному учневі взяти собі аркуш паперу, на боці написати своє ім'я і починати малювати якусь картинку за власним бажанням (2-3 хв.).

Потім за командою вчителя припинити малювати й передати свій малюнок сусідові, який сидить поряд.

Обговорення.

Вправи на згуртованість дають можливість формувати навички співпраці, почуття відповідальності за свою частину справи, формувати доброчиличне ставлення один до одного, формувати мовну культуру, активізувати увагу на позитивному спілкуванні, згуртувати колектив і близче дізнатися кожного участника групи.

Вправа «Намисто гарних слів»

Психолог (вчитель) перед початком гри роздає кожному розрізані навпіл поштові листівки. За допомогою розрізаних половинок участники шукають собі пару. Потім ведучий пропонує всім взяти вирізані паперові кола -“намистинки”.

Психолог. Перед вами лежать намистинки. На кожній із них потрібно написати гарну рису вашого товариша. Для того, щоб вам було легше вибрати потрібну рису, подивіться на дошку, на якій написані риси характеру. Можливо, у вашого товариша є ще якісь інші гарні риси (записуєте стільки, скільки вважаєте за потрібне).

А тепер нанизуємо намистини на нитку.

Одягніть, будь ласка, намисто товаришеві.

Подивіться, скільки гарних рис ви побачили одне в одному.

Гра «Конституція дружби». Психолог розповідає учням про Королівство Добра та Зла. Річ у тім, що в королівстві Добра діють злі закони, які заважають мешканцям королівства потоварищувати одне з одним. Повсюди тут сварки, негаразди, ворожнеча. Тож вам потрібно придумати такі закони, що об'єднають мешканців королівства і зроблять їх добрими і дружніми.

Учасників гри поділяють на команди. Кожній команді дають аркуш паперу й олівець. Завдання командам — за дві хвилини придумати якнайбільше добрих законів дружби, за якими мають жити мешканці казкового королівства. Перемагає команда, яка придумає найбільше законів.

Гра «Віночок побажань»

Мета: формувати доброчиличне ставлення один до одного.

Психолог (вчитель) звертає увагу школярів на те, що клас – це велика дружна родина, а всі ми – друзі один одному. Він запрошує стати дітей у коло і пропонує сплести «вінок побажань» свого класу.

Гру починає від себе: кладе ліву руку на плече дитини, що стоїть ліворуч, і каже якесь побажання. Дитина дякує за побажання, кладе ліву руку на плече свого сусіда зліва та говорить йому своє побажання. Таким чином плететься «віночок».

Вправа «Малювання в парі»

Мета: дослідження міжособистісних взаємин.

Інструкція: покладіть листок паперу, візьміть олівці, фарби чи фломастери. Уважно подивіться один одному в очі і починайте малювати спонтанно малюнок на тему «Мій клас». Спілкуватися з партнером можна лише за допомогою ліній та кольору.

Обговорення:

- Чи легко було працювати в парі один з одним?
- Що допомагало? Що заважало?
- Чи сподобалась вам ця вправа?

Вправи на позитивний настрій у групі.

Руханки

Рухові вправи активізують психофізіологічні процеси організму, підвищують увагу учасників, сприяють створенню невимушеної довірливої атмосфери.

Рухові вправи можуть виконуватися в різних формах - у парах; усіма учасниками групи, які стоять колом; усіма учасниками групи, які хаотично пересуваються в приміщені тощо. Основне завдання щодо руханок - дати учасникам чітку інструкцію та стежити за дотриманням умов безпеки під час виконання вправ.

Вправа «Не барись - посміхнись ...»

Група розсідається по колу. Поясніть учасникам, що зараз буде проводитися гра, за допомогою якої вони зможуть краще пізнати один одного. Ви називаєте особистісну якість або описую ситуацію і просите учасників, до яких цей вислів стосується, виконати певну дію. Вони встають зі стільця, виконують цю дію і знову сідають на місце. Наприклад: «Той, у кого є брат, повинен клацнути пальцями». Темп гри повинен зростати. Варіанти висловлювань:

- У кого блакитні очі-тричі підморгніть;
- Ті, у кого є чорні деталі одягу, отримують особливе завдання, вони повинні сказати сусідові справа комплімент ;
- Хто вважає себе допитливим людиною, нехай поміняється місцями з тим, хто думає так само;
- Хто зрідка mrіяв стати невидимим, закройте обличчя долонями;
- Той, хто вміє грати на якому-небудь музичному інструменті, хай покаже, як це робиться
- Хто любить дітей, тричі плеcніть в долоні.
- Хто вважає себе веселим, посміхніться сусіду праворуч та ліворуч

Вправа «Полювання на лева»

Мета: створити гарний настрій, зняти втому після заняття.

Хід вправи.

Учасники стають у коло один за одним. Ведучий промовляє слова, які супроводжуються певними рухами, а учасники повторюють за ним:

- Ми йдемо полювати на лева. (Впевнений хід по колу)
- На боймося ми нічого! (Відображаємо рухами)
- Ой, а це що?
- Болото! Чав! Чав! Чав! (Обережний хід, високо піdnімаючи коліна)
- Ой, а це що?
- Море! Буль! Буль! Буль! (Плавальні рухи)
- Ой, а це що?
- Поле! Топ! Топ! Топ! (Тупотіння ногами)
- Ой, а це що?
- Це дорога навпростець! (Впевнений хід)
- Ой, а це хто? Такий великий! (Показуємо) Такий пухнастий! (Немов погладжуємо)
- Ой, та це ж лев! (Показуємо, як злякалися)
- Побігли додому! Через поле! Топ! Топ! Топ!
- Через море! Буль! Буль! Буль!
- Через болото! Чав! Чав! Чав!
- Прибігли додому! Сховалися! (Присіли)
- Які ми молодці! (Погладжуємо себе по голові)
- Які ми хоробрі! (Легенько стукаємо кулачком по грудях)
- Ми нічого не боймося! (Заперечливо похитуємо вказівним пальчиком)

Вправа «Буличка з родзинками»

Мета: сприяти згуртованості групи, зняти напругу після заняття.

Хід вправи.

Ведучий запитує у всіх: «Хто любить родзинки?» Ті, хто любить, стають посередині кімнати, беруть один одного за руки, створюючи ланцюжок. Ті, хто полюбляє солодощі, гарну компанію і т. д., теж до них приєднуються, аж поки всі не стануть у ланцюжок. Потім ведучий бере останнього учасника за руку і починає, ходячи навколо першого учасника, «намотувати» всю групу на нього – «пекти буличку з родзинками». Коли всі щільно «намотаються», треба хвилинку так постояти, щоб відчути всіх разом, прислухатися до того відчуття і аж тоді розійтись.

Казкотерапія

Казкотерапія — це інтегрована діяльність, у якій дії уявної ситуації пов'язані з реальним спілкуванням, що спрямоване на самостійність, активність, творчість, регулювання дитиною власного емоційного стану.

Якщо звернутись до знайомих нам казок, то відразу можна сказати, що їх герої шукають відповіді саме на ці запитання. А разом із героями і кожна

людина поповнює свою «життєву скриньку» нормами і правилами поведінки, важливими людськими цінностями.

У казці детально викладається певна схема дій, що послідовно виконуються. Це дуже важливо для дитини, для того, щоб засвоїти зв'язок між причиною і наслідками.

Вправа «Казка на новий лад»

Створити 3 команди: «Реалісти», «Критики», «Фантазери»

Всі добре пам'ятають казку про «Золоту рибку».

Запитання для «Реалістів»: Що просила жінка, для чого їй це було потрібно. Придумайте реальні прохання для Рибки, щоб вона не образилася.

Запитання для «Критиків»: Висловіть як Ви ставитеся до Рибки та жінки ? Чи вважаєте ви покарання справедливим і чому?

Запитання для «Фантазерів»: Уявіть, що Рибка виконала всі бажання жінки. Чим би завершилася казка?

Запитання для обговорення: після презентації роботи всіх груп – уявіть, що будь-які бажання усіх людей здійснилися. Якими б стали люди? Чи хотіли б ви цього?

2. Це може бути звичайне обговорення прослуханої казки.

3. Зачини казок – потрібно їх продовжити

Вправа «Вінігret казок»

Казкові герої з різних казок, персонажі придумані на листочках, групи витягають і складають казку на новий лад

Унаочнення

Велике значення при вихованні дітей має те, що дитина бачить та переживає, тому можна використати вправи:

- «2 яблука»
- «Пучок гілочки»
- «Паркан і дірочки»
- «Камінець у черевику»

Мультфільмотерапія

Мультифільми про дружбу, «Мотузочка» «Згуртованість», «Самий большой друг», «Про всіх на світі»

Психолог:

Збиратись разом – це початок,

Триматись разом – це процес,

Працювати разом – це успіх

Візьми промінь світла

I спрямуй його туди,

Де панує темрява...

Візьми усмішку

*I подаруй її тому,
Хто так її потребує.*

*Візьми доброту
І яви її тому, хто сам
Не вміє віддавати.*

*Візьми віру
І віддай кожному,
Хто не має її.*

*Візьми любов
і неси її всьому світові.*

Якщо цей світ відкривається перед Вами, якщо в кожній дитині Ви відчуваєте її індивідуальність, якщо у Ваше серце постукають радощі і прикроці кожної й відізвуться вашими думками, турботами, тривогами, - Ви творець згуртованого колективу

Бичковська Галина Зеновіївна,
практичний психолог
НВК «Мишковицька ЗОШ І-ІІІ ст.-ДНЗ»

Виступ до засідання педагогічної ради «Особливості навчання ліворуких дітей»

Проблема ліворукості першокласників є однією із найменш досліджених, але й найбільш важливих проблем навчання у школі. Науковцями доведено, що ліворукість – це не примха дитини, а особливості її психіки. Тому насильне переучування і примушування ліворуких дітей писати правою рукою – це втручання у роботу складної функціональної системи організму, зміна специфічних якостей психіки дитини. Таке втручання у роботу головного мозку не проходить безслідно. У дітей, яких насильно перевчали використовувати праву руку, спостерігалося погіршення стану здоров'я, зокрема підвищена дратівливість, неспокійний сон, млявість, часті головні болі і болі в животі, страхи, енурез, заїкання, погіршення апетиту, тривожність, неврози, заколисування у транспорті тощо.

Завдання педагога – допомогти ліворукій дитині успішно адаптуватися до шкільного життя, подолати страхи, переконати рідних учня не травмувати своїми зауваженнями, а, навпаки, допомогти подолати труднощі у навчанні, зокрема в оволодінні навичкою письма.

У перші дні навчання в школі педагогу необхідно провести відповідну діагностику на виявлення провідної руки. Зазначимо, що існує ряд способів встановлення, яка рука є провідною, зокрема виконання кількох,

запропонованих педагогом завдань, експериментального тестування, опитування, бесіди тощо. Результати проведеного дослідження потрібно занести до таблиці, проставляючи «+» у відповідну колонку. Більше 7 «+» у колонці свідчить про провідність відповідної руки.

Зауваження щодо проведення даного дослідження:

1. Дослідження слід проводити наодинці з дитиною. Краще, коли педагог сидить за столом навпроти учня.
2. Предмети, необхідні для проведення дослідження, повинні знаходитись так, щоб не відволікати увагу учня.
3. Для виконання завдання предмети розміщувати строго перед учнем на однаковій відстані від правої і лівої руки.
4. Всі завдання пропонувати в ігровій формі.
5. Атмосфера має бути спокійною, позитивною. Учитель має поводитися широко, вільно, невимушено, доброзичливо.

Інструктаж до виконання завдань

1. Малюнок на вільну тему.

Кладемо перед дитиною аркуш паперу та кольорові олівці і пропонуємо намалювати щозавгодно за бажанням. Коли дитина закінчить роботу, просимо зобразити теж саме, але іншою рукою. Спостерігаємо за ходом виконання малюнка, рухами рук і якістю виконаної роботи. Провідною рукою учень здійснює більш плавні рухи, штрихи – чіткіші і рівніші, правильне співвідношення елементів.

2. Гра з м'ячом.

Пропонуємо підкинути кілька разів вгору і впіймати однією рукою невеликий м'яч, наприклад, тенісний.

3. Аплодисменти.

Просимо дитину зааплодувати улюбленому герою мультфільма. Провідною вважається рука, яка ударяє зверху.

4. Відкривання коробочки.

Перед учнем кладемо 3-4 сірникові коробки і просимо встановити, у якій з них є сірник. Провідною вважається рука, яка здійснює активні рухи – відкриває і закриває коробочку.

5. Виконання обертальних рухів.

Пропонуємо дитині відкрутити і закрутити кришки у 2-3-х невеликих пластикових пляшках. Провідною є рука, яка здійснює активний рух. Можлива ситуація, коли учень тримає пляшку за кришку, а крутить саму пляшку.

6. Побудова фігур із паличок.

Пропонуємо учням із кількох паличок побудувати певну геометричну фігуру або будиночок, скласти криничку тощо.

7. Вирізування ножицями за контуром малюнка.

Дитині даємо малюнок, листівку тощо і пропонуємо вирізати за контуром фігурку (листочок, квітку, тваринку). Форма і розмір ножиць має відповідати руці учня. Звертаємо увагу, що інколи дитина нерухомо тримає ножиці, а рухає малюнком. Провідною вважається та рука, яка здійснює активні рухи.

8. Розв'язування вузликів.

На мотузці середньої товщини нещільно зав'язуємо кілька вузликів і пропонуємо дитині їх розв'язати. Провідною є рука, яка розв'язує вузол.

9. Піднімання предметів.

Просимо дитини підняти по черзі кілька предметів, що лежать на підлозі. Спостерігаємо, якою рукою учень виконує це завдання.

Крім вищезазначених завдань, можна запропонувати такі:

- Нанизати на голку з ниткою бісер, намистинки чи гудзики.
- Побудувати з кубиків (деталей конструктора) будинок.
- Перелити воду з однієї склянки в іншу.
- Подзвонити дзвіночком.
- Закрити і відкрити застібку «бліскавка».
- Завести годинника.
- Пограти в гру-потішку «Сорока-білобока» (спостерігати пальцями якої руки дитина малює круги).
- Погладити м'яку іграшку, тримаючи її в руці.
- Перенести за допомогою піпетки воду з однієї посудини в іншу.
- Скласти пальці рук у «замок» (подивитися великий палець якої руки зверху).
- Взяти гребінець і розчесатися ним.
- Почистити взуття (або одяг) відповідною щіткою.
- Схрестити руки на грудях (спостерігати передпліччя якої руки зверху).

	Завдання	Ліва	Права	Обидві руки
1	Малюнок на вільну тему			
2	Гра з м'ячем			
3	Аплодисменти			
4	Відкривання коробочки			
5	Виконання обертальних рухів			
6	Побудова фігур із паличок			
7	Вирізування ножицями			
8	Розв'язування вузликів			
9	Піднімання предметів			

Якщо більшість завдань дитина виконує лівою рукою, то можна стверджувати, що вона – ліворука. Якщо учень однаково добре володіє і правою, і лівою рукою, то він – амбідекстр.

Слід відмітити особливості функціонального розвитку ліворуких дітей, зокрема:

- недоліки розвитку тонко координованих рухів руки, пальців;
- недосконалість нервово-м'язової регуляції рухів;
- дефіцит зорово-просторового сприйняття і зорово-моторних інтеграцій.

Олександр Кочерга стверджує, що протягом навчання у першому класі із ліворукою дитиною необхідно проводити комплекс спеціальних занять і вправ, спрямованих на розвиток:

- зорово-моторної координації;
- зорової пам'яті;
- точності просторового сприйняття;
- моторики руки;
- наочно-образного мислення;
- здатності до цілісного перероблення інформації;
- фонематичного слуху;
- мовлення.

Методика навчання письма ліворуких учнів ґрунтуються на усвідомленому формуванні зорового й кінетичного образу літери, фіксованій увазі до просторового розташування елементів літер, їх співвідношення, напрямку ліній і траєкторії рухів руки. При цьому особливе значення для дітей має цілісне сприйняття букв з визначенням окремих її елементів.

На початковому етапі навчання письма ліворуких дітей значну увагу слід приділити раціональній організації робочого місця, зокрема правильно сидіти, класти зошит, тримати ручку тощо. Для формування правильної пози під час письма необхідно навчити дитину:

- сидіти прямо, спираючись спиною на спинку стільця;
- не торкатися грудною кліткою стола;
- ноги ставити прямо (ступні – на підлогу або підставку);
- передпліччя обох рук сперти на край стола (локті виступають за край стола).

Особливе значення для ліворукої дитини має положення ручки й руки під час письма. Існує три способи тримання ручки ліворукою дитиною.

І спосіб – дзеркальне відображення положення праворукої дитини. Цей спосіб найчастіше використовують діти, які копіюють праворуких людей. Таке положення руки серйозно ускладнює процес навчання, оскільки дитина не має можливості орієнтуватись на зразок. Спостерігається зменшення чи збільшення розмірів літер у рядку і неправильне їх написання.

ІІ спосіб – кисть лівої руки з ручкою розташовується над рядком. Цей спосіб дає дитині можливість орієнтуватися на зразок чи раніше написане і зменшує кількість помилок під час письма.

ІІІ спосіб – кисть лівої руки з ручкою знаходиться під рядком. Під час роботи рука повинна розташовуватися під лінією письма. Цей спосіб письма вважається найзручнішим, так як дитині не потрібно вивертати кисть руки, добре видно зразок, не змазується написане раніше. При цьому способі ручка має лежати на правій стороні середнього пальця. Вказівний палець притримує її зверху, а великий – з правої сторони. Всі три пальці максимально можливо витягнуті, а безіменний і мізинець знаходяться або в середині долоні, або вільно лежать біля основи великого пальця. Під час письма рука спирається на верхній суглоб зігнутого всередину мізинця. Відстань від кінця стрижня до вказівного пальця не більше 4 см. Вказівний палець при цьому не утворює кут з ручкою, а є свого роду її продовженням. Ручка має утворити одну лінію з рукою. Під час письма цим способом порушуються вимоги «праворукої» каліграфії: літери не мають нахилу праворуч. Зошит розташовується під нахилом праворуч приблизною 20° і бути зсуниутим ліворуч від центра тіла до лівої руки. Права рука притримує зошит у потрібному положенні й пересуває його за потреби вгору, при цьому нижній кут сторінки спрямований до середини грудей дитини.

При навчанні письма дитині потрібно не тільки пояснити, а й продемонструвати, знайти разом із нею найзручніший варіант правильної пози і положення руки. Під час письма рука має опиратися не на тильну частину кисті, а на мізинець. Інакше письмо стає незручним, затримується просування руки по рядку, неможливе правильне положення ручки тощо. Чіткий каліграфічний почерк у такому випадку просто неможливий. З дитиною необхідно відпрацювати вільні рухи руки, які є необхідністю для формування правильного швидкого каліграфічного письма. Тому під час письма потрібно, щоб пальці згиналися і розгиналися, а кисть руки одночасно пересувалася зліва направо від початку до кінця рядка. Усі ці рухи будуть обтяжені, якщо дитина занадто сильно стискає ручку, вигнувши вказівний палець, або утримує ручку вертикально чи інвертовано, при цьому вільний кінець ручки спрямований від того, хто пише.

Світло під час письма падає праворуч, а обладнання, книжки, зошити знаходяться ліворуч.

Навчити ліворуку дитину користуватися ручкою досить складно. Дуже важливо створювати спокійну доброзичливу атмосферу, не нервувати, не поспішати. Починати слід з кількох простих ліній. Якщо дитині важко визначити напрямок письма, можна кольором позначити лівий бік аркуша паперу.

Займаючись з ліворукою дитиною, потрібно пам'ятати і про розвиток правої руки. Для розвитку дрібної моторики рук можна рекомендувати заняття з ліпління, вишивання, в'язання, ігри з використанням конструктора, пазлів, мозаїки тощо. Такі заняття варто проводити систематично, але їх тривалість не

повинна перевищувати 20 хвилин. Після активного відпочинку та відновлення сил можна продовжити заняття ще на 15-20 хвилин.

Щоб допомогти ліворукій дитині батькам необхідно:

1. Зробити так, щоб ваша ліворука дитина ніколи, ні при яких обставинах не відчувала ваше негативне ставлення до її ліворукості. Не думайте, що дитина не помітить вашого злого погляду, важкого зітхання тощо.

2. Не драматизувати ситуацію шкільних невдач. Ваша дитина повинна бути впевнена: всі помилки і недоопрацювання можна виправити; немає проблем, які не можна вирішити із вашою допомогою.

3. Якщо не вдається правильно писати літери, якщо вони не запам'ятовуються, якщо вони криві, різновеликі і скачуть у різні боки, – необхідно проводити заняття із розвитку моторики руки та координації руки і очей.

4. Якщо дитина пише із дзеркальним відображенням, переставляє літери, губить слова при читанні, путає ліву і праву сторони, – спробуйте потренувати її зорово-просторове сприймання.

5. Чітко спланувати раціональний режим дня. Ліворука дитина, як правило, легко збуджується, швидко стомлюється, тривожна. Тому її життєдіяльність має бути спланована так, щоб не було перенавантаження та перевтомлення.

6. Уникати будь-яких суперечок, сварок, взаємної роздратованості, конфліктів щодо приготування уроків. Найкраще, якщо з першого дня дитина научиться сама сідати за виконання уроків і буде звертатися до вас по допомозу тільки у крайніх випадках, коли певна допомога дійсно є необхідною.

7. Не дозволяти зароджуватись у серці вашої дитини почуттям невпевненості і страху перед невдачею.

8. Пам'ятати: дитина має зрозуміти, що вона має право на помилку. Але при цьому вона має бути впевненою, що її помилки не караються, а виправляються. У вихованні є таке гуманне правило: хвалити і ганьбити слід не дитину, а її вчинок!

9. Дайте вашій дитині більше самостійності у правилах користування ручкою та зошитом на письмі. Через деякий час ліворука дитина знайде оптимальне положення для зошита на парті. Досить різноманітним може бути і положення лівої руки із ручкою. Не вимагайте, щоб рука ліворукої дитини лежала на зошиті відповідно положення правої руки праворукої дитини. Писати в такому положенні ліворука дитина або зовсім не зможе, або ж письмо через короткий час викличе у дитини почуття втоми, відчуття роздратованості, страху, а інколи й істерики.

10. Пам'ятати, що під час письма та малювання у ліворукої дитини світло повинно падати із правого боку.

Дуже часто серед ліворуких дітей зустрічаються діти, які дуже гарно малюють. Певною мірою художні здібності ліворуких дітей пов'язані із

образністю психічних пізнавальних процесів та достатнім розвитком дрібної моторики руки у шкільному віці. Крім того, у ліворуких дітей спостерігаються значні успіхи у математиці (особливо геометрії), музиці, шахах тощо.

Ваша ліворука дитина неповторна. Так, лівою рукою творили свої шедеври Леонардо да Вінчі, Мікеланджело, Рафаель і Пікассо, ліворукими були видатний фізіолог І.П.Павлов, письменник і вчений В.І. Даль, творець теорії відносності А.Ейнштейн, Чарлі Чаплін, Льюїс Керолл, Гарі Трумен, Бенджамін Франклін, Юлій Цезар, Пол Макартні, Мерлін Монро, Дж. Буш та багато інших видатних людей.

Особливості навчання письма ліворуких дітей.

Проблема навчання ліворуких дітей стала актуальною зовсім недавно, оскільки раніше вона розв'язувалась досить просто: ліворуких дітей переучували, тобто змушували писати лише правою рукою. Але дослідження вчених довели, що переучувати ліворуку дитину означає змінювати специфічні якості її психіки, що негативно впливає на психічний стан дитини, емоційне благополуччя і здоров'я в цілому.

Згідно із статистикою, кожна третя дитина із зайканням – це переучений лівша. У такій ситуації ліворуки діти починають відставати в навчанні, втрачати віру у власні сили, не реалізують своїх можливостей і здібностей. Внаслідок цього в них формується стійкий комплекс неповноцінності.

Але ліворукість – це не патологія. Ліворука дитина – абсолютно нормальній здоровий. Однак вона відрізняється від своїх однолітків, у неї є своя особливість, яка визначається не «хотінням» дитини (писати лівою рукою), а специфікою організації її мозку, що визначає не лише ведучу руку, але й деякі особливості організації вищих психічних функцій. Особливі труднощі у ліворуких дітей викликає навчання письма. Основні труднощі, характерні для ліворуких дітей під час навчання письма, пов'язані з тим, що письмо засноване на звуко-букивеному аналізі, тоді як більшість лівшів більш склонні до формування цілісних образів слів і з труднощами проводять поскладовий і політерний аналіз слова.

Статистика свідчить, що з кожним роком кількість ліворуких людей на земній кулі збільшується. За даними різних авторів, на сьогодні їхня частка складає від 2 % до 8 %. Майже в кожному класі початкової школи є такі діти. Сучасні науковці та вчителі-практики розробляють методику навчання письма ліворуких з урахуванням їхніх психофізіологічних особливостей. Зокрема, методисти пропонують не навчати таких дітей письма до школи, оскільки в такому разі можна стикнутися з моментами, що знижують рівень самооцінки. Учитель повинен бути впевненим у тому, що дитина є ліворукою. Якщо учень однаково діє обома руками, то він обирає руку, якою йому зручніше писати. Особливої уваги потребує формування в ліворуких дітей технічної навички письма. Так, у класі ці діти мають сидіти більше до вікна, щоб від руки на зошит падала світліша тінь. Якщо за партою сидять двоє дітей, то лікоть руки, якою пише лівша, має розташовуватися з краю стола, а не в середині. Так учні

не будуть заважати писати одне одному. За наявності кількох ліворуких дітей у класі бажано саджати їх парами.

У ліворуких дітей здебільшого зустрічаються порушення моторного розвитку, координації рухів руки, кисті, пальців рук, а також недостатність розвитку зорово-просторового сприйняття, зорової пам'яті і зорово-моторної координації. Це спричиняє виникнення труднощів у процесі формування графічної навички школярів. Так, ліворуки першокласники погано сприймають і запам'ятовують літери складних конфігурацій, не уявляють зоровий образ букв у цілому. Це призводить до порушення співвідношення елементів, «дзеркального» написання букв. Дитина путає схожі за зображенням букви, пише зайві елементи або не дописує їх. Ліворуки учні мають нестійкий почерк: нерівні штрихи, великі, розтягнуті букви різного нахилу. У таких дітей дуже повільний темп письма.

У першому класі, враховуючи підвищену емоційність і велику вразливість цих учнів, слід проводити навчання письма в доброзичливій атмосфері, чуйно ставитися до проблем лівішів, відзначати їхні найменші успіхи. Якщо під час виконання графічних вправ ліворуки діти проявляють агресивну впертість, то краще переключити їхню увагу на інший вид роботи, наприклад дидактичну гру, а не вимагати обов'язкового завершення письмового завдання.

Потребує особливої уваги формування в ліворуких дітей і технічної навички письма. Наприклад, освітлення під час письма має бути з правого боку. Зошит такі діти розташовують на столі з нахилом вправо, під кутом 20°. Тримаючи ручку, ліворуки учні мають розгортати тильний бік долоні вгору-праворуч, щоб було видно написане.

Слід пам'ятати, що насильницьке переучування ліворуких дітей писати правою рукою спричиняє посилення в дітей роздратування, нестриманості, погіршення сну, в окремих випадках навіть спостерігається заїкання. У письмі ліворуки, що проходять «перекваліфікування», ніколи не досягають тієї досконалості, як під час письма домінуючою лівою рукою.

Під час **опрацювання** ліворукою дитиною **кожного графічного елемента** необхідно дотримуватися певної послідовності дій:

1. Пояснити, як пишеться графічний елемент (буква): з якої крапки починається рух, куди він спрямований, як змінюється траєкторія, де рух припиняється. У поясненні не має бути жодного незрозумілого або незнайомого слова.

2. Показати зразок виконання руху, написання графічного елемента.

3. Виконання руху під диктовку в уповільненому темпі. Під час роботи не відволікати увагу учня, а після її закінчення детально розібрati, чи все зроблено правильно.

4. Після пояснення і показу попросити дитину продиктувати дорослому, що і як потрібно робити, при цьому дорослий сам має виконати завдання.

5. Повторення інструкції. Учень може сам виконати дію або ця дія виконується дорослим «під контролем» та за інструкцією дитини.

6. Самостійне виконання дії дитиною. Рухи виконуються під контролем дорослого, але за умови самостійного оцінювання дитиною правильності написання.

Під час виконання завдань важливо постійно підкріплювати правильне виконання кожного елемента похвалою і, навпаки, не акцентувати увагу на неправильному написанні. У цьому випадку в дитини буде більше стимулів для досягнення результатів. Педагог повинен завжди пам'ятати: дитина має право на помилку, і при цьому вона має бути впевнена, що за неї не карають, а її можна виправити, і тоді дорослі не почують від учня слів «не можу», «не виходить», «ніколи не буду». Особливо це стосується ліворукої дитини, для якої є характерними певні особливості психомоторного розвитку.

Підготовка до оволодіння навичкою письма з урахуванням зазначених особливостей розвитку ліворуких учнів дасть змогу запобігти у них виникненню труднощів під час навчання грамоти та розвитку дисграфії на подальших етапах навчання.

Як же допомогти ліворукій дитині оволодіти такою складною науковою, як побуквене письмо, зліва направо? Перш за все не варто вимагати від дитини, яка пише лівою рукою, безвідривного письма.

Дзеркальне письмо, що часто зустрічається і у праворуких, і у ліворуких дітей, зазвичай зникає до 8-10 років, коли остаточно формуються стабільні зв'язки між півкулями головного мозку. Однак, якщо ліворуку дитину насильно переучували, то процес віddзеркалювання букв при письмі, а також дзеркальне малювання може тривати довше, тому що «нова ведуча», але слабша, рука починає віddзеркалює руху руки, від природи більш сильної. Причому, дзеркально написаний текст без особливих зусиль читається дитиною. Багато переучених лівшів на все життя зберігають здатність писати дзеркальні тексти.

Однак, з якими б труднощами не зіткнувся ліворукий малюк і в дитячому садку, і в школі, він з успіхом подолає будь-які негаразди, якщо буде постійно відчувати батьківську підтримку, розуміння і любов, а також не буде відчувати негативного ставлення до ліворукості в людей, чия думка йому дорога.

Список використаних джерел та літератури:

1. Безруких М.М. Ліворука дитина в школі і у дома. Єкатеринбург, 2004. с. 300.
2. Волошенко О. Ліворука дитина: яка вона? : Сучасний погляд на проблему ліворукості. *Психолог*. 2003. №39 (жовтень). с.25-32.
3. Дідківська І. Ліворуکі діти потребують постійної уваги і підтримки. *Освіта України*. 2002. 15 березня. с.5.
4. Сиротюк А. Адаптація ліворукої дитини в «праворукому» світі. *Психолог*. 2002. Травень. с.23-25.

Олійник Руслана Іванівна,
практичний психолог
Бучацького ліцею

**«Тайм-менеджмент як один із ресурсів для підвищення
ефективності роботи в сучасних умовах та профілактики
емоційного вигорання»
(тренінгове заняття для педагогів)**

Мета: ознайомити з поняттям «тайм-менеджмент» та його складовими; навчити педагогів більш раціонально використовувати власний час; покращити особисту ефективність, що дозволить підвищити результативність своєї роботи і досягти значимих цілей при менших витратах часу та енергії; сприяти попередженню виникнення емоційного вигорання педагогів.

Завдання: розглянути ефективні прийоми та методи тайм-менеджменту, обговорити причини дефіциту часу, відпрацювати навички планування свого часу, створення комфортних умов роботи групи.

Форма проведення: просвітницький тренінг.

Цільова група: педагоги Бучацького ліцею.

Тривалість заняття: 1,5 години.

Обладнання:

- проектор, мультимедійна дошка, пісочний годинник на ватмані, ватман з правилами поведінки, мультимедійна презентація «Тайм-менеджмент і його секрети», вирізані зображення у формі хмаринки, смайліка, піщинки; різокольорові стікери, білий папір, ватман, фломастери, роздатковий матеріал «Правила тайм-менеджменту для педагога»;

- роздруковані вислови відомих людей про час:

❖ Не знаю я, що буде після нас, в які природи убереться шати. Єдиний, хто не втомлюється, – час. А ми живі, нам треба поспішати. (Ліна Костенко)

❖ Буває часом дивне відчуття, - що час іде, а я собі окремо. (Ліна Костенко)

❖ Не кажіть про те, що у вас немає часу. У вас є рівно стільки ж, скільки його було у Мікланджело, Леонардо да Вінчі, Томаса Джейферсона, Пастера, Хелен Келлер, Альберта Ейнштейна. (Джексон Браун)

❖ Між успіхом і невдачею лежить прірва, ім'я якої «у мене немає часу». (Франклін Філд)

Хід заняття

Запас часу нескінченно малий,
і якщо Ви не в змозі управляти ним,
то Вам не вдасться управляти нічим іншим.

Пітер Друкер

1. Привітання учасників тренінгу.

Мета: згуртування, вироблення невимушеної атмосфери, налаштування на роботу.

Кожному учасникові пропонується написати своє ім'я та найголовніші досягнення у своєму житті за останній календарний рік. Кожен по черзі вітається і зачитує те, що сформулював.

2. Вступне слово психолога (5 хв.).

У сучасному світі вважається, що кожна людина має відчувати баланс в усьому та вміти розподілити свій час на роботу, сім'ю, особисті справи та хобі, друзів і відпочинок. Чи вистачає нам на це все часу? Час – це ресурс, до якого відкрито доступ кожному з народження. У кожного з нас є цілих 24 години на добу, проте лише небагатьом вдається встигати все: працювати, відпочивати, проводити час з дітьми тощо.

На сьогоднішній день, час - це найнеобхідніший ресурс для досягнення життєвого успіху, який має особливу специфічну властивість: його неможливо повернути, як неможливо повернути і втрачені можливості. «З усіх утрат втрата часу найтяжча», - говорив видатний філософ Г.Сковорода.

Від того, як людина розпоряджається своїм часом, залежить її робота, відпочинок, її емоційний стан та й взагалі все життя. Тема сьогоднішнього заняття цікава й актуальна для кожного з нас. Ми все більше замислюємось над тим, як швидко проходить час, як минув день, і скільки всього можна й треба було зробити! Ми не дуже добре вмімо раціонально використовувати час, часто всі важливі завдання розв'язуємо в останні дні, години, хвилини... А тому, звісно, не завжди так ефективно, як могли б.

Ритми життя постійно прискорюються. Брак часу відчувають на собі майже всі люди. Емоції людини, яка поспішає і нічого не встигає, як правило блокують працездатність, ведуть до стресу, синдрому хронічної втоми.

Як навчитись керувати своїм часом та зберегти своє психічне здоров'я? Давайте спробуємо розібратися.

3. Очікування «Пісочний годинник» (5 хв.)

Мета: визначити очікування педагогів.

Педагоги на піщанках пишуть та озвучують свої очікування від участі у тренінгу, закріплюють їх у верхній частині пісочного годинника.

4. Вправа «Асоціації» (3 хв.)

Мета: актуалізувати особисті знання педагогів.

Учасники тренінгу по черзі називають виникаючі асоціації до поняття «Час». Всі висловлювання записуються на ватмані або фліп-чарті.

5. Історія для натхнення. Притча про повну банку.

Професор філософії, стоячи перед своєю аудиторією, взяв скляну банку і наповнив її камінням, кожен не менше трьох сантиметрів у діаметрі. Наприкінці запитав студентів: «Ця банка повна чи порожня?

- Так, повна, - відповіли студенти.

Тоді він відкрив банку горошку та висипав її вміст у скляну банку, трохи потряс її. Горошок зайняв вільне місце між каменями. Ще раз професор запитав студентів, повна чи порожня банка?

- Так, повна, - відповіли студенти.

Тоді він узяв коробку, наповнену піском, і насыпав його в банку. Природно, пісок зайняв повністю вільне місце і все закрив.

Ще раз професор запитав студентів, чи повна банка? Відповіли: «так, вона повна».

Тоді з-під столу він дістав кухоль з водою і вилив її в банку до останньої краплі, розмочивши пісок.

Студенти сміялися.

- А зараз я хочу, щоб ви зрозуміли, що банка - це ваше життя. Камені - це найважливіші речі вашого життя: сім'я, здоров'я, друзі, діти - все те, що необхідно, щоб ваше життя все-таки залишалася повним навіть у випадку, якщо все інше втратиться. Горошок - це речі, які особисто для вас стали важливими: робота, будинок, автомобіль. Пісок - це все інше, дрібниці.

Якщо спочатку наповнити банку піском, не залишиться місце, де могли б розміститися горошок і камені. Так само й у вашому житті: якщо витрачати весь час і всю енергію на дрібниці, не залишається місця для важливих речей. Займайтесь тим, що вам приносить щастя: грайтесь з вашими дітьми, приділяйте час подружжю, зустрічайтеся з друзями. Завжди буде час, щоб попрацювати, зайнятися прибиранням будинку, полагодити і помити автомобіль. Займайтесь, перш за все, камінням, тобто найважливішими речами в житті; визначте ваші пріоритети: інше - це тільки пісок.

Тоді студентка підняла руку і запитала професора, яке значення має вода?

Професор посміхнувся.

- Радий, що ви запитали мене про це. А зробив так для того, щоб довести вам, що, як би не було ваше життя зайняте, завжди є трохи місця для дозвілля.

Обговорення:

1. Напишіть, будь ласка, по три речі, котрі Ви відносите до каміння, горошинок, піску.

2. Подумайте, чи вдало Ви використовуєте свій час

3. На що Ви витрачаєте найбільше часу?

6. Вправа «5 років» (10 хв.)

Мета: проаналізувати учасниками розподіл свого часу в майбутньому. Педагогам пропонується уявити себе через 5 років - свою кар'єру, здоров'я чи свою родину. Але при умові, що ви займаєтесь тим самим, чим займаєтесь зараз. Записати це на аркуші паперу.

А тепер подивіться на те, що ви записали і дайте відповідь на такі запитання:

1. Чи задоволені ви? Чи влаштовує вас такий розподіл часу?
2. Що вам хочеться змінити?
3. Від кого (чого) це залежить?

У вас в руках величезний ресурс – цілих 5 років і тільки ви можете заповнити їх тим, чим ви хотіли б.

7. Вправа «Хвилина» (5 хв.)

Мета: розвивати навичку відчуття часу, зняття емоційного напруження.

Хвилина часу. Багато це чи мало?

Психолог пропонує учасникам за сигналом заплющти очі і розплющти їх у той момент, коли, на Вашу думку, хвилина закінчилася.

Обговорення: Хто розплющив очі раніше раніше однієї хвилини? Хто пізніше?

У Бернара Вербера є такі слова:

- Щоб дізнатися ціну року, запитай студента, який провалився на іспиті.
- Щоб дізнатися ціну місяця, запитай матір, яка народила передчасно.
- Щоб дізнатися ціну тижні, запитай редактора тижневика.
- Щоб дізнатися ціну години, запитай закоханого, що чекає свою кохану.
- Щоб дізнатися ціну хвилини, запитай того, хто запізнився на потяг.
- Щоб дізнатися ціну секунди, запитай того, хто втратив близьку людину в автомобільній катастрофі.
- Щоб дізнатися ціну однієї тисячної секунди, запитай срібного медаліста Олімпійських ігор. Стрілки годинника не зупинять свій біг. Тому цінуйте кожний момент вашого життя.

8. Інформаційне повідомлення «Тайм-менеджмент: визначення та переваги» (7 хв.)

Мета: надати учасникам інформацію про сутність поняття «тайм-менеджмент», ознайомити з його функціями та складовими, а також його значенням у професійному та особистому житті педагога.

Обладнання: мультимедійна презентація.

Всім людям, а педагогам, мабуть, найбільше відома проблема нестачі вільного часу. Написати плани роботи, підготуватися до уроків, виступів та зборів, перевірити зошити, приділити увагу учням, батькам...

Як виконати всі важливі справи вчасно? Як ефективно спланувати свій час, щоб у житті залишалося місце на захоплення, відпочинок, заняття спортом, хобі? А найголовніше – на особисте життя, на увагу до родини і, нарешті, на виховання власних дітей?

Учителю, для ефективної та плідної роботи, треба так організувати свою діяльність, щоб уникнути фізичного та емоційного перенапруження.

У такій ситуації єдиним рішенням може стати застосування спеціальних прийомів і методів, які мають загальну назву «тайм-менеджмент». В перекладі з англійської означає «управління часом». Зрозуміло, що часом, як об'єктивною реальністю, володіти неможливо. Тут йдеться про

самоорганізацію людини, раціональне використання власного часу. Тому зараз поняття «тайм-менеджмент» замінюють на синонімічне «самоменеджмент».

Тайм-менеджмент - це низка методик, спрямованих на підвищення працездатності, ефективності виконання поточних та запланованих задач. Простіше кажучи, це вміння розумно керувати власним часом.

Римський політичний діяч, філософ і письменник Сенека радив: "Коли людина не знає, у яку гавань вона тримає шлях, жодний вітер не буде дути в потрібному напрямку". Щоб досягти чогось, ми повинні знати, чого ми хочемо і, відповідно, чітко його спланувати. Матриця Ейзенхауера - один з методів тайм-менеджменту, досить відомий та ефективний спосіб короткострокового планування. Дану матрицю придумав Дуайт Девід Ейзенхауер – американський державний і військовий діяч, 34 президент США. Він мав неймовірну здатність підтримувати свою продуктивність не тільки протягом тижнів чи місяців, а десятиліть. І тому його методи управління часом вивчалися багатьма людьми.

Матриця Ейзенхауера передбачає розподілити всі завдання на 4 групи за двом векторами: терміновість та важливість.

1. Важливі і термінові - роби їх;
2. Важливі і нетермінові – плануй їх;
3. Неважливі і термінові – делегуй їх іншим;
4. Неважливі і нетермінові – не зважай, відмовся від них.

За словами Ейзенхауера «Важливі справи рідко бувають терміновими, а термінові – рідко бувають важливими».

У тайм-менеджменті є цікаве правило, якемає назву **Правило 6 «П»**. Воно звучить так: Правильне Попереднє Планування Попереджує Погані Показники. Планувати і думати потрібно на папері. Якщо плану немає на папері, то він не існує. Також можна використовувати програми на смартфоні. Виконавши чергове завдання із списку – обов’язково викреслуйте його. Це дасть вам відчуття задоволеності своєю роботою та зарядить енергією.

Людина, яка ретельно планує свій день, встигає, як правило, вирішити всі першочергові завдання. Найчастіше у неї вистачає часу і на те, щоб розібратися з другорядними, а якщо пощастиТЬ, то впоратися і з малозначчими завданнями.

9. Робота в групах «Цікаві секрети ефективного використання часу» (20 хв.)

Мета: знайомство з методами, які можна використовувати в роботі та житті. Психолог об’єднує педагогів у дві групи за принципом «день-ніч». Кожній групі пропонує ознайомитися з різними методиками ефективного використання часу та зобразити малюнок-асоціацію. Для розгляду пропонуються наступні методи: «Швейцарського сиру», «З’їж жабу», «Розріжте слона на біфштекси», «Помідора». На роботу – 10 хвилин.

Презентація напрацювань груп і обговорення – 10 хвилин. Для пошуку інформації можна використати мережу Інтернет.

10. Вправа «Намалюй фігуру»

Обладнання: 2 різних малюнки з геометричними фігурами, білі аркуші паперу, фломастери.

Завдання: вибирається два гравця - утворюється пара, яка сідає спиною один до одного. Гравцю 1 дається малюнок із завданням, гравцю 2 - чистий аркуш паперу і фломастер. Перший гравець пояснює розташування фігур на аркуші, а другий - зображує фігури. При цьому першому учасникові підказувати не можна, другому можна підказувати хором. Потім порівнюються вихідний малюнок і намальований, визначається на скільки вони збігаються.

Рефлексія: Яке було самопочуття при виконанні 1,2 завдань? Що заважало або допомагало у досягненні розуміння і результату? Чи достатньо зрозумілим було пояснення? Чи хорошим був «вчитель», «учень»? Чому? Який результат був найкращим?

Висновок: раціональне використання робочого часу неможливе без узгодження дій, наявності чітких і конкретних цілей.

11. Групова робота «Хронографи. Хто вони і як з ними боротися» (15 хв.)

Мета: визначити «крадіїв» часу та методи їх усунення.

Обладнання: вирізані з паперу хмаринки та смайлики.

Учасникам пропонується протягом 10 хвилин обговорити та записати на хмаринках поглиначів часу, а на сонечках - методи їх подолання. Перша група міркує, які є поглиначі часу, пов'язані із зовнішніми обставинами, а друга - з внутрішньою організацією людини. Презентація роботи груп – 5 хвилин.

Підсумок. Хронографи – це крадії нашого часу, це ті неважливі речі, які призводять до нецільового використання часу. Але всі вони створюються нами і залежать від нас. Ми можемо їх або уникати, або мінімізувати.

12. Вправа «Дружні поради» (15хв.)

Мета: узагальнити знання педагогів, визначити свої способи організації часу.

Психолог пропонує педагогам написати поради колегам як правильно управляти своїм часом і озвучити іншим.

На завершення вправи психолог узагальнює поради і роздає кожному учаснику буклет «Правила тайм-менеджменту для педагога».

13. Рефлексія «Пісочний годинник» (10 хв.)

Мета: з'ясувати чи реалізувалися очікування педагогів та отримати зворотній зв'язок від них.

Психолог пропонує учасникам поділитися своїми думками, емоціями, враженнями стосовно проведеного тренінгу та зазначає, що якщо їхні

очікування справдилися, то можна перемістити їх у нижню частину пісочного годинника.

14. Підсумок заняття.

Кожному з нас важливо пам'ятати, що час, який ми витрачаємо, належить нам, і потрібно стати його хазяїном. Ми не зможемо управляти своїм часом доти, поки не почнемо управляти собою. Не можна встигнути все - потрібно встигати головне.

Знаходьте час для роботи – це умова успіху.

Знаходьте час для роздумів – це джерело сили.

Знаходьте час для гри – це секрет молодості.

Знаходьте час для читання – це основа знань.

Знаходьте час для дружби – це умова щастя.

Знаходьте час для мрії – це шлях до зірок.

Знаходьте час для любові – це справжня радість життя.

Список використаних джерел і літератури:

1. Кові С. Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей / С. Р. Кові; пер. з англ. О. Любенко. 2–ге вид., стер. Харків: Книжковий Клуб “Клуб Сімейного Дозвілля”, 2014. 384 с.
2. Любченко Н. В. Тайм-менеджмент в освітній установі: спецкурс / Н. В. Любченко Управління науково-методичною діяльністю закладів післядипломної педагогічної освіти: координаційний аспект: наук.-метод. посіб; за ред. Є. Р. Чернишової; НАПН України, Ун-т менедж. освіти. К.: ЦП «КОМПРИНТ», 2013. С. 221–232.
3. Майсюра О. М. Про ефективність використання особистого часу (до питання таймменеджменту). Актуальні проблеми економіки. 2010. № 2 (104). С. 196—200.
4. Марченко Н. 15 правил відмови: як сказати «ні!» ввічливо / Н. Марчен. Шкільний світ. 2017. № 1. С. 20-21.

Колесник Інна Миколаївна,
практичний психолог
Білокриницької ЗОШ I – III ст.

Розвивальна програма «Школа радості»

Пояснювальна записка

Адаптація – це процес пристосування індивіда до умов та вимог нового середовища. Початок навчання дитини в школі – складний і відповідальний період у її житті. Це час великих сподівань і розчарувань, перших життєвих перемог і поразок. Без повноцінної адаптації немає внутрішньої рівноваги

особистості, впевненості у завтрашньому дні, людської поваги, допомоги і творчості.

Перехід до у п'ятого класу є важливим етапом у житті дітей. Змінюється ситуація навчання, розширяється обсяг навчального матеріалу, з'являються вчителі-предметники. Це, безперечно, складний і відповідальний період, коли ефективність адаптації до нових умов навчальної діяльності, в значній мірі, залежить від наявної мотивації, відношення до школи, рівня соціальної компетентності.

Нові умови навчання у середній школі висувають високі умови до інтелектуального та особистісного розвитку учнів, підвищують темпи навчальної діяльності, яка втрачає своє головне значення, але продовжує посідати чільне місце в діяльності школярів і впливати на зміст та ступінь розвиненості особистісних структур. Від учнів очікують незалежної, більш самостійної та відповідальної поведінки, до чого багато дітей не готові. Наслідком цього є напруження психіки, перевтома, високий рівень тривожності, труднощі у спілкуванні з ровесниками і педагогами.

З метою розвитку позитивних мотивів навчання на етапі адаптації дітей до умов середньої школи практичним психологам та вчителям може бути рекомендована розвивально-корекційна програма з використанням арт-терапії, адже це багатофункціональний засіб, використання її елементів на заняттях сприяє розвитку особистісних можливостей дитини, її інтересів й потреб, поєднує діагностику і розвиток, гармонізує її внутрішній світ, сприяє покращенню або збереженню здоров'я, позитивно впливає на фізичний, емоційний, інтелектуальний, соціальний, естетичний і духовний стан, а також допомагає опанувати певні знання, уміння та навички у школі.

Мистецтво має значний вплив на наше життя. Як будь-яке творче заняття, арт-терапія, зрозуміло, вдосконалить мислення. Але головна її функція – це здатність заспокоїти, допомогти розслабитися і виплеснути негативні емоції, думки, почуття. Арт-терапія для дітей дуже давно визнана в інших країнах. Це особлива форма психотерапії, яка бере основу в мистецтві та творчості. Це може бути не обов'язково терапія як лікування, це може бути лише допоміжний метод усунення стресів та різних психологічних розладів.

Дана програма занять спрямована саме на допомогу п'ятикласникам у період адаптації до середньої школи.

Апробація програми

Початкова школа та перехід учнів з початкової до основної відзначається своєрідною мотиваційною кризою, спрямованої на уникнення невдачі, падінням навчальної мотивації й інтересу до навчання, що викликане зміною соціальної ситуації розвитку і змісту внутрішньої позиції школяра. Тому для практичного психолога питання адаптації учнів 5-х класів є особливо ємким напрямом роботи. Враховуючи особливості віку, в корекційній роботі з учнями психолог особливу увагу приділяє міжособистісним стосункам, а через їх налагодження – створенню відчуття безпечності, зменшенню тривоги та реалізації можливості саморозкриття дитини. На початку навчального року

психологічною службою проводиться комплексне психодіагностичне дослідження учнів 5-х класів за допомогою наступних методів:

- методики Філліпса з визначення рівня шкільної тривожності;
- анкета для вивчення рівня мотивації до навчання (Н.Г. Лусканова);
- методики Фурмана з визначення рівня адаптованості;
- соціометричного дослідження класних колективів;
- спостереження на уроках та перервах.

За результатами дослідження відслідковуються учні, що мають низький соціальний статус, підвищеною тривожністю у сфері стосунків з оточуючими та дезадаптацією. За їх участю формуються корекційні групи (в кожному класі), де у вересні - листопаді проводиться відповідна робота. Але діяльність психолога не обмежується груповою чи індивідуальною корекційною роботою з учнями. Вона передбачає постійну співпрацю з педагогічним колективом (шляхом проведення психолого-педагогічних консилюмів, педагогічних нарад, консультацій). Адже саме від особливостей стосунків з новим класним керівником у значній мірі залежить успішність адаптації п'ятикласників. На початку навчального року практичний психолог рекомендує класним керівникам п'ятих класів проведення ряду заходів, що сприяють зниженню тривожності в дітей.

Досвід роботи за зазначеним напрямом протягом років дозволив створити власну розвивальну програму «Школа радості» для учнів 5-х класів з використанням арт-терапії, що і зумовило вибір теми моого дослідження.

Поняття «терапія», перекладається як «лікування», а також як «догляд, турбота». На цій підставі можливе застосування арт-терапії педагогами та психологами, які не мають будь-якої спеціальної підготовки в галузі психологічного консультування, психотерапії та арт-терапії. Словосполучення «арт-терапія» в науковій, педагогічній інтерпретації розуміється як турбота про емоційні самопочуття і психологічне здоров'я особистості, групи, колективу засобами художньої діяльності.

Мета програми: полегшити адаптацію учнів 5-х класів до умов нової ланки освіти, забезпечити подальший розвиток учнів, сприяти особистісному зростанню й максимальному розкриттю здібностей учнів.

Заняття, пов'язані з мистецтвом, допомагають звільнити творчу енергію. Про його зцілюючі можливості відомо з найдавніших часів. Саме тоді використовувалися різні види мистецтва для лікування душі й тіла та досліджувалися вплив живопису, театру, рухів, музики і визначалася їх роль як у відновленні функцій організму, так й у формуванні духовного світу особистості.

Завдання програми:

- 1.Підвищити рівень психологічної готовності до навчання.
- 2.Знизити рівень шкільної тривожності.
- 3.Формувати позитивну «Я-концепцію».
- 4.Формування навичок встановлення контактів та вміння конструктивного спілкування.

5. Формування толерантного ставлення до людей.
6. Формування адекватної самооцінки та прагнення до саморозвитку.
7. Формувати вміння долати труднощі, досягти успіху і правильно ставитися до своїх успіхів і невдач.

8. Розвивати соціальні та комунікативні вміння.

9. Розвиток емоційної сфери.

Цільова група: учні 5 – х класів.

Вік учасників: 10 – 11 років.

Час програми: вересень – листопад.

Тривалість занять: 60 хвилин.

Періодичність заняття: 1 раз у тиждень.

Кількість занять: 12.

Приміщення для занять: кабінет практичного психолога.

Форма проведення: групова.

Кожне заняття проходить в ігровій формі з використанням різноманітних видів мистецтва й арт-методики. Діти реалізують прагнення до участі в житті дорослих і потребу в спілкуванні з ровесниками через сюжетно-рольові ігри.

Структура занять у даній програмі має наступні функціональні особливості:

1. Вступний «ритуал вітання» — налаштування дітей на емоційну релаксацію, ігрове спілкування й оптимістичну рефлексію.

2. Ігрова розминка в контексті рухового змісту заняття.

3. Основна частина заняття: діагностично-проективна бесіда, вправи (групові, парні або індивідуальні), рольова гра (з коментарем або оцінкою та рейтингом успішності) з використанням арт-терапії.

4. Релаксація (вправи з м'язовим розслабленням).

5. Заключний «ритуал прощання», підсумки.

Примітка: вступний і заключний «ритуали» (вітання й прощання) покликані згуртувати дітей, викликати соціальне почуття єдності та сформувати комунікативні навички. Основний ефект «ритуалу» — гармонія між біологічними та психологічними ритмами, націлювання дітей на певні дії, на бадьорий початок діяльності, а також на позитивне її завершення.

Очікуваний результат:

1. Уміння в учнів долати емоційне напруження.
2. Оволодіння методами релаксації.
3. Впевненість учнів у своїх силах та можливостях.
4. Адекватна самооцінка.

Структура програми:

№ заняття	Тема та зміст заняття	Час проведення
1	Мій настрій: як ним керувати? Вправа «Знайомство» (5 хв.) Інформаційне повідомлення «Правила роботи	1 год.

	<p>в групі» (5 хв.)</p> <p>Гра «Настрій» (10 хв.)</p> <p>Вправа «Зобрази на обличчі» (5 хв.)</p> <p>Малюнок «Дерево настрою» (20 хв.)</p> <p>Релаксація «Відпочинок в країні настрою» (10 хв.)</p> <p>Вправа «Побажання» (5 хв.)</p>	
2	<p>У світі емоцій</p> <p>Вправа «Вітання» (5 хв.)</p> <p>Бесіда про роль емоцій у житті людини (5 хв.)</p> <p>Вправа «Вгадай емоцію» (10 хв.)</p> <p>Гра «Чарівний мішечок» (10 хв.)</p> <p>Арт-терапевтична вправа «Папір стерпить все» (20 хв.)</p> <p>Вправа на завершення «Листівка» (10 хв.)</p>	1 год.
3	<p>Мої відчуття</p> <p>Вправа «Нетрадиційне привітання» (5 хв.)</p> <p>Інформаційне повідомлення (5 хв.)</p> <p>Вправа «Незакінчене речення» (10 хв.)</p> <p>Гра «Чарівна скринька» (5 хв.)</p> <p>Вправа на релаксацію (10 хв.)</p> <p>Вправа «Ліпимо відчуття» (20 хв.)</p> <p>Вправа «Усмішка по колу» (5 хв.)</p>	1 год.
4	<p>Я росту, я змінююсь...</p> <p>Вправа «Я росту, я змінююсь тому, що я...» (5 хв.)</p> <p>Вправа «Бінго» (10 хв.)</p> <p>Вправа «Супермаркет» (10 хв.)</p> <p>Вправа «Створи свій «світ»» (з використанням арт-техніки пісочна терапія) (15 хв.)</p> <p>Руханка-гра «Кораблі та скелі» (10 хв.)</p> <p>Релаксація заняття «Я відчуваю...» (5 хв.)</p> <p>Вправа «Зірка прощення» (5 хв.)</p>	1 год.
5	<p>Долаємо страх</p> <p>Привітання «Павутинка імен» (5 хв.)</p> <p>Вправа «Де тут страх?» (5 хв.)</p> <p>Вправа «Наші емоції» (10 хв.)</p> <p>Вправа «Розкажи про свій страх» (5 хв.)</p> <p>Вправа «Моя маска» (з використанням методу маскотерапія) (15 хв.)</p> <p>Вправа «Долаємо страх» (10 хв.)</p> <p>Вправа «Я нічого не боюся» (5 хв.)</p>	1 год.

	Етюд «Куля бажань» (5 хв.)	
6	<p>Що означає бути впевненим у собі?</p> <p>Вправа «Візитка» (5 хв.)</p> <p>Бесіда «Упевнена поведінка» (5 хв.)</p> <p>Вправа «Закінчи речення» (10 хв.)</p> <p>Казка-метафора до теми «Виховання впевненості» (5 хв.)</p> <p>Вправа «Подаруй собі ім'я» (10 хв.)</p> <p>Вправа «Я впевнений та успішний» (з використанням техніки малювання «Ниткографія») (20 хв.)</p> <p>Вправа «Піраміда почуттів» (5 хв.)</p>	1 год.
7	<p>Дружба єднає щирі серця</p> <p>Вправа «Сонечко Дружби» (10 хв.)</p> <p>Гра «Впізнай друга» (5 хв.)</p> <p>Вправа «Малюнок в техніці монотипія» (20 хв.)</p> <p>Вправа «Торбинка сміття» (10 хв.)</p> <p>Притча «Про цвяхи» (10 хв.)</p> <p>Вправа «Закінчи фразу» (5 хв.)</p>	1 год.
8	<p>Шлях до успіху</p> <p>Вправа «Зірковий портрет» (10 хв.)</p> <p>Мозковий штурм «Успіх» (5 хв.)</p> <p>Вправа «Два смайлі» (10 хв.)</p> <p>Вправа «Шлях до успіху» (з використанням техніки малювання кавою) (15 хв.)</p> <p>Гра-розминка «Коло успішних людей» (10 хв.)</p> <p>Бесіда «Як досягти успіху» (5 хв.)</p> <p>Вправа «Подарунок» (5 хв.)</p>	1 год.
9	<p>Поділися добрым настроєм</p> <p>Привітання. Вправа «Знайомство» (5 хв.)</p> <p>Ауторелаксація «Колір моого настрою» (10 хв.)</p> <p>Вправа «Склянка» (10 хв.)</p> <p>Вправа «Квітка» (з використанням арт-терапевичної техніки краплетерапія) (20 хв.)</p> <p>Гра «Комплімент» (10 хв.)</p> <p>Вправа «Емоційний ланцюжок» (5 хв.)</p>	1 год.
10	<p>Я – унікальна і неповторна особистість</p> <p>Вправа «Ось який я!» (5 хв.)</p> <p>Вправа «Що теке особистість?» (10хв.)</p> <p>Самодіагностика «Хто я?» (10 хв.)</p> <p>Вправа «Створюємо ляльку» (з використанням</p>	1 год.

	методики лялькотерапія) (20хв.) Вправа «Лялька говорить...» (5 хв.) Вправа «Я – дарунок для людства» (10 хв.)	
11	Самооцінка Вправа «Запрошення до чаю» (5 хв.) Вправа «Самооцінка» (10 хв.) Вправа «Промінчик сонця» (10 хв.) Вправа «Самокритика» (10 хв.) Вправа «Маленькі добре справи» (з використанням арт-терапевтичного засобу (драмтерапія)) (20хв.) Вправа «Ваш настрій» (5 хв)	1 год.
12	Релаксація Вправа «Приємно сказати» (5 хв.) Вправа «Я – реальне, я – ідеальне» (10 хв.) Вправа «Чарівна мандала» (20 хв.) Вправа «Ціль» (10 хв.) Вправа «Поділись своїми враженнями» (10 хв.) Вправа-прощання «Компліменти» (5 хв.)	1 год.

Заняття «Мій настрій: як ним керувати?»

Мета: познайомити учнів один із одним і з психологом, створити позитивну мотивацію, зацікавити учнів заняттям, створити атмосферу взаємної довіри й поваги, виробити навички співпраці, розвивати вміння висловлювати свої почуття. Знайомство з нетрадиційними техніками малювання пальчиками.

Обладнання: плакат «Правила роботи в групі», папір для малювання або попередньо заготовлені малюнки із зображенням дерева, олівці коричневого кольору, фарби, тарілочки для гуаші, серветки, запис спокійної музики.

Хід заняття:

Вправа «Знайомство» (5 хв.)

Мета: підготувати учасників до роботи, створити комфортну атмосферу, хороший настрій, сприяти згуртованості групи.

Кожному учаснику пропонується обрати собі будь-яке ім'я, яким він хотів би, щоб його називали інші.

Інформаційне повідомлення «Правила роботи в групі» (5 хв.)

Психолог повідомляє учням, що під час занять будемо говорити про спеціальні проблеми, про вас самих, про ваші стосунки з іншими людьми, про ті цілі, які ви перед собою ставите. Ви дізнаєтесь про свої сильні та слабкі сторони, навчитеся краще розуміти себе і розберетеся, чому ви поступаєте так, а не інакше і що ви можете зробити, щоб стати кращим. Ознайомимося з видами арт-терапії. Ви навчитеся думати позитивно і зрозумієте, що наше життя залежить від того, як ми його сприймаємо. Разом ми зможемо відповісти на ці і інші складні питання.

Будь-яка група людей, яка збирається, щоб спільно виконати певну роботу і досягти мети, домовляється про основні правила, дотримання яких допомагає одержати можливий результат. Тому спочатку ознайомимося з тими правилами, які зазвичай використовуються під час подібних занять.

Психолог разом з групою обговорює правила роботи за занятті та вносить необхідні корективи. Кожний пункт правил приймається голосуванням.

Правила роботи

Цінувати час

Говорити по черзі

Говорити коротко і не часто, по темі

Говорити тільки від свого імені

Бути позитивними до себе та до інших (Бути+)

Правило додавання (Я + Ти + Ми)

Правило поваги до своєї та протилежної статі

Правило добровільної активності

Правило конфіденційності

Гра «Настрій» (10 хв.)

Мета: надати можливість учасникам ближче познайомитися в процесі гри.

Діти сидять у колі і перекидають один одному м'яч. Психолог кидає його одному з дітей і називає будь-який настрій або емоцію. Учень повертає м'яч і називає протилежний настрій. Наприклад: веселий – сумний, добрий – злий.

Вправа «Відтвори на обличчі» (5 хв.)

Мета: розвинути здібності розуміти емоційний стан іншої людини та уміння адекватно виражати свої.

Дітям пропонується відобразити на обличчі зміст речення: «холодний вітер», «сонячний день», «кисле яблуко», «гіркий перець», «холодний дощ»

Малюнок «Дерево настрою» (20 хв.)

Мета: навчити дітей прийомам і методам художнього відтворення образів навколишнього середовища, користуючись технікою малювання пальчиком; формувати охайність, самостійність, бажання створювати прекрасне навколо себе.

Психолог учням пропонує зробити малюнок дерева, виконаний в техніці малювання пальчиками. Для роботи дітям будуть потрібні різновіковорі фарби, олівець коричневого кольору, папір для малювання, таріочки для гуаші, серветки, щоб витирати забруднені пальчики після роботи. На аркуші паперу дитина малює олівцем стовбур. Ця деталь дуже проста, вона не вимагає точності і з її зображенням легко впоратися. Единий момент, який потребує підказки від дорослого, - це пояснити учніві, що стовбур потрібно малювати так, щоб він був трохи довший, ніж половина аркуша паперу. В іншому випадку дерево буде дуже громіздко виглядати. Тепер домальовували гілки дерева і заготівля до малюнка готова. (Якщо учням складно самостійно все намалювати, психолог може підготувати такі заготовки заздалегідь).

Беремо різновіковорі фарби або гуаш, розведену в підготовлених таріочках. За допомогою різновіковорів фарб дитина розмальовує своє дерево в довільному порядку так, як показано на малюнку, вмочуючи пальчики в

фарбу і залишаючи свої відбитки на папері. Чим більше відбитків пальчиків буде використано, тим красивіше вийде дерево і яскравіше буде сам малюнок.

Під час створення малюнка «Дерево настрою», потрібно ознайомити учнів з тим, що кожен настрій має свій колір, наприклад, радість — це жовтий, оранжевий, червоний кольори, спокій — це зелений, сум — коричневий, чорний, темно-синій. Кожній дитині пропонується вибрати той колір, який відповідає її настрою.

Релаксація «Відпочинок в крайні настрою» (10 хв.)

Учні лягають зручно, розслаблюються і закривають очі. Психолог пропонує уявити, що вони перебувають на відпочинку в крайні настрою. Навколо вас багато дерев, чагарників. Ростуть яскраві, різноманітні, дуже красиві квіти: жовті, червоні, блакитні, в них приємний солодкий запах. Вичуєте спів птахів, шелест травинок, шелест листя дерев.

Дихаємо легко ... рівно ... глибоко ...

Вам добре і спокійно.

Постараїтесь зберегти це відчуття на весь день.

Підсумок:

- Чого ми навчилися сьогодні?
- Який у вас настрій зараз?
- Чи сподобалось заняття?

Вправа «Побажання» (5 хв.)

Мета: надати можливість учасникам висловитися на адресу колег по групі.

Діти сідають у коло й роблять побажання сусідові на сьогоднішній день. Можливий варіант вербалної передачі подарунків: мімікою, пантомімікою, жестами.

Заняття «У світі емоцій»

Мета: розвиток у дітей вміння висловлювати свої почуття, сприяти розумінню власного емоційного стану, вираженню власних почуттів й розпізнанню почуття інших людей; ознайомлення з арт-терапевтичними вправами.

Обладнання: плакат «Правила роботи в групі», піктограми емоцій, картинки із зображенням різного емоційного стану людей; великі аркуші паперу (старі газети, шматки шпалер, журнали), скотч, клей, можливо, олівці чи фарби.

Хід заняття:

Вправа «Вітання» (5 хв.)

Мета: формування в учасників гарного настрою та поваги до себе та оточуючих.

Діти разом з психологом стають у коло, тримаючись за руки, з посмішкою промовляють: «Вітаю! Бажаю гарного настрою!»

Бесіда про роль емоцій у житті людини (5 хв.)

Емоції відіграють велику роль у житі кожної людини. Ми сумуємо, радіємо, захоплюємося, сумуємо, гніваємося або веселимось – все це прояви емоцій.

Емоції можна «відчувати», тобто ми можемо описати, що відбувається з нашим тілом, коли в нас виникають сильні почуття (можна почервоніти, відчути, що перехватило подих тощо).

Почуття допомагають нам зрозуміти, що добре, а що погано, і ми можемо почати якісь дії, наприклад поділитися своєю радістю, посміхатися коли щасливі або утекти коли страшно.

Емоції не бувають погані або гарні – це частина нас самих. Однак вони можуть впливати на наші вчинки. Одна людина переживаючи тривогу й занепокоєння з приводу майбутньої контрольної, буде ретельно до неї готовуватися й отримає гарний бал. Інша, навпаки, настільки розхвилюється, боячись не впоратися, що забуде загально відомі елементарні речі. Емоції дуже впливають на нашу поведінку, тому важливо знати, чим відрізняються емоції (почуття) від думок і дій (поведінки). Що робить людина в тій або іншій конкретній ситуації, як вона визначає свій стан – «я думаю», «я відчуваю» чи «я роблю»?

Вправа «Вгадай емоцію» (10 хв.)

Мета: сприяти гарному настрою.

Діти беруть набори піктограм із зображенням різних емоційних станів і за допомогою виразних засобів (міміки, пантоміміки, жестів) показують будь-який емоційний стан. Діти по черзі демонструють свій вибір і за бажанням розповідають, коли їм доводилося відчувати це почуття.

Гра «Чарівний мішечок» (10 хв.)

Мета: навчити учнів позбавлятися поганих емоцій.

Перед грою потрібно обговорити з дитиною який у неї настрій, що вона відчуває, може ображена на когось. Далі дитині пропонують скласти у чарівний мішечок всі негативні емоції: злість, образу, сум. Цей мішечок з усім поганим, що в ньому є, викидається. Можна запропонувати дитині самій викинути мішечок. Добре, якщо дорослий теж покладе в цей мішечок свої негативні емоції.

Арт-терапевтична вправа «Папір стерпить все» (20 хв.)

Мета: Незвичайний спосіб познайомитись зі своїми негативними емоціями та переживаннями.

Психолог пропонує для учнів згадати про неприємні ситуації, коли вони відчували агресію, роздратування, страх, образу, біль. Та пропонує дозволити цим емоціям проявитися.

Завдання дітей створити скульптуру під назвою «Моя емоція». Можна робити все, що завгодно: рвати папір на шматки, м'яти, топтати ногами. Потім за допомогою скотча або клею потрібно **надати паперу якусь форму**. Далі пропонується розглянути її гарненько, **розвівісти про неї історію** (можна використовувати метафоричні карти). По закінченню, зі скульптурою можна зробити що завгодно: трансформувати, розфарбувати в будь-які кольори, прикрасити або розібрati на частини чи викинути.

Підсумок:

- Які бувають емоції?
- Чому була присвячена сьогоднішня зустріч?
- Чого навчились?

Вправа на завершення «Листівка» (10 хв.)

Mета: покращити настрій учасників, забезпечити рефлексію, зворотній зв'язок.

Кожному учаснику пропонується написати на аркуші паперу своє ім'я і передає аркуш сусідові. Той повинен написати на аркуші коротке побажання і повернути його.

Заняття «Мої відчуття»

Мета: продовжувати самопізнання через відчуття; навчити їх розрізняти відчуття, емоції і почуття; ознайомити із взаємозв'язком почуттів і здоров'я; сприяти зняттю психоемоційного напруження.

Матеріали: плакат «Правила роботи в групі», глина сіра, захисне покриття для столу, чаші з водою для подальшого розмочування глини, вологі серветки.

Хід заняття:

Вправа «Нетрадиційне привітання» (5 хв.)

Mета: створити гарний настрій, активізувати на спільну діяльність.

Психолог ділить дітей на пари. Вони стають обличчям одне до одного, їм пропонують привітатися руками, ніжками, плечима, носиками тощо. Щоразу партнер у парі повинен змінюватися.

Інформаційне повідомлення. (5 хв.)

Відчуття – найпростіші психічні явища, що виникають в результаті подразнення органів чуттів та збудження відповідних центрів мозку. Відчуття повідомляють про властивості навколошнього світу і внутрішній стан організму.

Емоції – швидкоплинні переживання, підсвідома експрес – оцінка відчуттів. Ця оцінка не завжди правильна і потребує перевірки. Наприклад, можна злякатися тіні на стіні, а потім збагнути, що це лише тінь від жакета. Емоції можуть бути викликані не лише реальними, а й уявними подіями. Той, хто побував у ДТП, ще довго переживає неприємні емоції, згадуючи про це.

Почуття – стійкі емоційні ставлення. Формуються довше і зазвичай не зникають миттєво. Можна образитися на друга, що він не зателефонував (емоція), але не перестати любити його (почуття).

Вправа «Незакінчене речення» (10 хв.)

Mета: розвивати здатність розуміння емоційного стану іншої людини.

Учням пропонується прислухатись до своїх відчуттів і закінчити речення: «У цю хвилину я відчуваю... (тепло, холод, голод, спрагу, втому ...)»

Психолог робить підсумок, що це «Це ваші відчуття».

Друге завдання для дітей потрібно відповідно до свого настрою треба продовжити фразу «У цю хвилину мені ... (весело, сумно, нудно, радісно, цікаво...)»

Висновок, що «Це – ваші емоції».

Психолог дає третє завдання для учнів, тільки виконати його в парах. Висловити свої почуття один до одного. Наприклад: «Я відчуваю до тебе симпатію», «Мені в тобі подобається...», «Я поважаю тебе».

Ведучий разом з учнями робить висновок, що «Це – ваші почуття».

Гра «Чарівна скринька» (5 хв.)

Мета: розвиток тактильних відчуттів.

Кожному по черзі пропонується з скриньки дістати один предмет. Потім кожен учень розповідає про предмет, який дістав.

Вправа на релаксацію (10 хв.)

Психолог пропонує дітям сісти зручніше, закрити очі і постаратися уявити все, що він буде говорити ...

«Давайте зберемо мішок. Покладемо в нього все, що заважає: всі образи, слізки, сварки, смуток, невдачі, розчарування ... Зав'яжемо його і вирушимо в дорогу ... Ви вийшли з дому, де ви живете, на широку дорогу ...

Шлях ваш далекий, дорога важка, мішок тисне на плечі, втомилися і стали важкими руки, ноги. О-ох! Як хочеться відпочити! Давайте так і зробимо. Знімаємо мішок і лягаємо на землю. Глибоко вдихнемо: вдих (затримати 3 сек), видих (затримати 3 сек) – повторити 3 рази. Дихається легко, рівно, глибоко ... Ви відчуваєте, як пахне земля? Свіжий запах трав, аромат квітів наповнює дихання. Земля забирає всю втому, тривоги, образи, наповнює тіло силою, свіжістю ...

Треба йти далі. Вставайте. Підніміть мішок, відчуйте – він став легше ... Ви йдете полем серед квітів, стрекочуть коники, дзижчати бджоли, співають птахи. Прислухайтесь до цих звуків ... Попереду прозорий струмочек. Вода в ньому цілюща, смачна. Ви нахиляєтесь до нього, опускаєте долоні в воду і п’єте із задоволенням цю чисту і прохолодну воду. Відчуваєте, як вона розтікається приемно по всьому тілу прохолодою. Усередині приемно і свіжо, ви відчуваєте легкість у всьому тілі ... Добре! Увійдіть у воду. Вона приемно пестить ноги, знімає напругу і втому. Ви стрибаєте з камінця на камінець, вам легко і радісно, мішок зовсім не заважає, він став ще легшим ... Різокольорові бризки розлітаються і блискучими крапельками освіжають обличчя, лоб, щоки, шию, все тіло. Добре-е!

Ви легко перебралися на інший берег. Ніякі перешкоди не страшні! ... На гладкій зеленій травичці стоїть чудовий білий будиночок. Двері відчинені і привітно запрошують вас увійти. Перед вами грубка, можна посушитися. Ви сідаєте поруч з нею і розглядаєте яскраві язички полум’я. Вони весело підстрибулють, танцюючи; підморгують вуглинки. Приємне тепло пестить обличчя, руки, тіло, ноги, ... Стاء затишно і спокійно. Добрий вогонь забирає всі ваші печалі, втому, смуток ... Подивіться, ваш мішок спорожнів ...

Ви виходите з будиночка. Ви задоволені і заспокоєні. Ви з радістю вдихаєте свіже повітря. Легкий вітерець пестить ваше волосся, обличчя, тіло. Тіло ніби розчиняється в повітрі, стає легким і невагомим. Вам дуже добре. Вітерець наповнює ваш мішок радістю, добром, любов’ю ...

Все це багатство ви несете в свій будинок. Поділіться зі своїми рідними, друзями. (Пауза не менше 30 сек).

Тепер можете відкрити очі і посміхнутися – знайте про те, що вас люблять».

Вправа «Ліпимо відчуття» (20 хв.)

Мета: створити умови для трансформації образу Я через дотик до матеріалу (глину).

Психолог пропонує учням подивитися на глину й усвідомити свої відчуття та бажання стосовно неї: приемно, неприємно, хочеться доторкнутися чи не хочеться доторкнутися.

Учасникам пропонується взяти стільки глини, скільки хочеться, і взаємодіяти з цілим шматком глини, спостерігаючи за своїми відчуттями, настроями, бажаннями. Завдання для учнів виліпити любу форму за бажанням. Під час роботи учням наголошується, що з глиною можна експериментувати, тобто змінювати її вологість, об'єм та форму.

Обговорення:

- Як ви себе почуваєте?
- Що запам'яталося, що було найприємнішим, найяскравішим?
- Що викликало сильні почуття?
- Що не дуже сподобалось?
- Що хочеться розповісти про створений образ?

Вправа «Усмішка по колу» (5 хв.)

Мета: створення позитивної атмосфери та оцінки своєї роботи, підведення підсумків роботи на занятті.

Учасники заняття стають в коло. Беруться за руки. Кожен з них посміхається друзям зліва-справа і висловлює свої почуття, враження про роботу на занятті.

Заняття «Я росту, я змінююсь»

Мета: знайомство з правилами роботи, сприяти створенню ігрової атмосфери на занятті, розвивати вміння короткої само презентації, сприяти подоланню не впевненості та тривожності. Навчити учнів особистісного росту сприймати себе, розвивати свої комунікативні навички, активно слухати і описувати поведінку. Ознайомити з методом пісочна терапія.

Матеріали: плакат «Правила роботи в групі»; кольорові олівці, папір А4; ящики з піском; різноманітні фігурки; природний матеріал: каштани, жолуді, пташині гнізда, пір'я, камені, кора дерев, насіння рослин; гудзики, монетки, дзеркала, годинники та інші аксесуари.

Хід заняття:

Вправа «Я росту, я змінююсь тому, що я...» (5 хв.)

Мета: відпрацювати вміння позитивної самопрезентації.

Учасники сідають у коло, кожен по черзі називає своє ім'я і говорить фразу, яка починається зі слів: «Я росту, я змінююсь тому, що я...». Висловлюються всі, починаючи з ведучого.

Вправа «Бінго» (10 хв.)

Мета: продовжити знайомство учнів, створити позитивну атмосферу. Ведучий пропонує дітям узяти аркуш паперу А4, руками «вирізати» фігурку «Бінго», розмалювати фломастерами і на зворотному боці написати:

- на голові - твоя найзаповітніша мрія;
- на правій руці - твоя риса характеру;
- на лівій руці - риса характеру, яку ти хочеш сформувати;
- на правій нозі - улюблене місце відпочинку;
- на лівій нозі - улюблена страва;
- на тулубі - як ти хочеш, щоб тебе називали однолітки.

Після того, як діти виконали завдання, ведучий просить усіх встати, рухаючись кімнатою, підійти одне до одного, знайти і записати на відповідних частинах «Бінго» імена тих, із ким у них збіглася одна або кілька позицій.

Після цього учасники повертаються в коло.

Вправа «Супермаркет» (10 хв.)

Мета: формування навичок самоаналізу, самопізнання, поглиблення знань одно про одного через розкриття якостей кожного учасника.

Психолог розповідає підліткам, що вони знаходяться у супермаркеті, де можна продавати і купувати риси характеру. Після цього він роздає їм по 2 смужки паперу. Учасники на одній смужці записують рису характеру, яку хотіли б продати, а на іншій - рису характеру, яку хотіли б купити. Далі всі учасники по черзі зачитують те, що написали на смужках паперу, і кидають їх у картонну коробку. Психолог перемішує смужки, не дивлячись, витягує по 2 смужки і роздає підліткам.

Обговорення:

- Які риси характеру ви змушені були витягнути?
- Чи можете ви прийняти такі риси характеру?
- Для чого, на вашу думку, була ця вправа?

Вправа «Створи свій «світ»» (з використанням арт-техніки пісочна терапія) (15 хв.)

Мета: розвивати в учнів здатність до самовираження і творчого сприйняття світу.

Психолог ознайомлює учнів з арт-терапевтичною технікою пісочна терапія. Пісок – це надзвичайно цікавий і загадковий матеріал. Він здатний знімати нервову напругу, покращувати настрій, викликати найбагатші асоціації. Гра з піском захоплює і дорослих, і дітей. За допомогою таких ігор можна виразити свої відчуття та переживання. Не потрібно спеціальних навичок щоб працювати з цим матеріалом, оскільки він вам знайомий і зрозумілий. Для проведення вправи учням пропонується сісти по двох, у кожної пари на столі стоїть ящик з піском.

Ведучий пропонує учням за допомогою піску створити свій власний «світ» (можна малювати на піску, можна використовувати різноманітні фігурки, природний матеріал: каштани, жолуді, пташині гнізда, пір'я, камені, кора дерев, насіння рослин; гудзики, монетки, дзеркала, годинники та інші аксесуари).

Під час виконання вправи, учням пропонується спробувати створити чарівний дім та прикрасити його, можна малювати узори, використовувати іграшки.

Кожна пара учнів повинна розказати про свій світ, описати місце, героїв, їхній емоційний стан, причини дій, заняття. Це потрібно зробити у вигляді казки.

Після завершення розповіді та детального обговорення персонажів діти повинні самостійно розібрati свій світ.

(Можуть траплятися випадки, коли учень відмовляється розібрati світ, тоді психолог повинен зробити це самостійно, але так, щоб «маленький будівельник» цього не бачив).

Запитання:

- Яке враження справила на вас ця вправа?
- Що вам вдавалося найважче?
- Що нового про себе ви дізналися сьогодні?

(У кінці заняття бажано сфотографувати «світ», оскільки це буде потрібно для подальшого аналізу емоційного стану дитини.

Як бачимо, пісочна терапія дозволяє вирішити багато важливих питань стосовно розвитку дитини. З її допомогою можна детально вивчити внутрішні переживання учнів та надати їм психологічну допомогу.)

Руханка-гра «Кораблі та скелі» (10 хв.)

Мета: Допомогти навчитися відчувати настрій інших, сприяти розвитку уваги.

Психолог об'єднуємося учнів у дві групи. Половина – «кораблі», інша половина – «скелі». «Скелі» сідають на підлогу, «кораблі» заплющують очі та пересуваються по кімнаті. При наближенні «корабля», «скелі» випускають шиплячий звук, з яким хвилі набігають на скелі. Мета «скель» – не допустити аварії «корабля». Потім гравці міняються ролями.

Запитання:

- Що ви відчували в ході виконання цієї вправи?

Релаксація заняття «Я відчуваю...» (5 хв.)

Мета: зняття емоційного напруження, висловлення думок.

Необхідно сказати, які почуття й відчуття ти пережив на цьому занятті.

Вправа «Зірка прощення» (5 хв.)

Мета: сприяння згуртованості групи; створення гарного настрою.

Усі учасники стають у коло, щоб правою рукою утворити зірочку, і намагаються нею передати тепло рук одне одному. Усі дякують і прощаються.

Заняття «Долаємо страх»

Мета: Пояснити значення поняття «Страх», причини виникнення страху, виробити правильне ставлення до нього і вміння позбавитися страху, погбавити дітей негативних емоцій. Виховання емпатії, самоповаги, сміливості, бажання самостверджуватись у своїх починаннях.

Матеріали: плакат «Правила роботи в групі», кольорові олівці, фарби, клей, кольоровий папір, папір А4.

Хід заняття:

Привітання «Павутинка імен» (5 хв.)

Мета: допомогти усвідомити себе суб'єктами групи, створити позитивну психологічну атмосферу.

Психолог просить розказати учнів, як повністю ззвучить їхнє ім'я, чи подобається воно їм, чи по імені звертаються до вас у дома, як би хотіли щоб зверталися до вас у групі?

(Ведучий бере у руки клубок ниток і розпочинає гру з розповіді про себе, передає клубок комусь із учасників, тримаючи кінчик нитки. Учасник розповідає про своє ім'я і передає клубок далі. Так утворюється символічна павутинка імен)

Вправа «Де тут страх?» (5 хв.)

Мета: показати дитині, що люди по-різному виявляють свій страх. Вправляти у визначені почуттів людини.

Психолог пропонує дітям роздивитися картинки і знайти серед них зображення, які свідчать про відчуття страху та обґрунтувати свій вибір.

- Що допомагає вам помітити страх у людини?

- Як тіло людини показує, що вона боїться? (обличчя, очі, волосся, шия, руки, спина).

Вправа «Наші емоції» (10 хв.)

Мета: вербалізувати й подолати свій страх.

Дітям пропонують закінчити речення:

- Я боюся коли...

- Мені страшно, коли...

- Найбільше я боюся...

Учням пропонується пригадати страшні ситуації, які з ними траплялись, і розповісти про те, які неприємні відчуття викликає страх, потім відповідають на запитання:

- Чому тобі буває страшно?

- Із ким ти хотів би бути коли тобі страшно?

- Що відчуває людина коли всього боїться?

- Яким треба бути, щоб нічого не боятися?

Психолог розказує, що почуття страху супроводжує кожну людину протягом усього свого життя. «Нічого не страшно тільки дурневі!» - пише поет Р.Рейне. Але ми можемо навчитися контролювати свої страхи, або взагалі перестати боятися того чого боїмся.

Вправа «Розкажи про свій страх» (5 хв.)

Мета: учити дітей формулювати причини власних побоювань, долати страх.

Психолог розповідає про дитячі страхи: «А от коли я був таким, як ти, то...» Потім ставить запитання: «А у вас було таке? », «Хто чого боїться? » Діти за бажанням розповідають про ситуації, коли їм було страшно.

Ведучий щоразу просить піднести руку тих, в кого було щось схоже.

Застереження: стежите, щоб сюжети розповідей були несхожими, обговоріть усі можливі дитячі страхи: темряви, самітності, смерті, чужих людей, тварин, злих казкових героїв тощо.

Вправа «Моя маска» (з використанням методу маскотерапія) (15 хв.)

Мета: Ця вправа сприяє самоприйняттю в цілому і може збільшити готовність учня «доторкнутись» до негативних емоцій і показати ці емоції, які можуть бути досить «незручним». Стимулювати до обговорення психологічних меж .

Психолог пояснює учням, що люди часто використовують маски при взаємодії з іншими особами. Часто вони це роблять для того, щоб пройти через стресові ситуації. Ми можемо надягати маски і робитись «іншими» коли ми з нашими однокласниками, в школі чи з незнайомими людьми для того, щоб не показувати їм свій внутрішній світ.

Є тисячі масок, які ми носимо, іноді ми їх змінюємо протягом одного дня.

(Ця вправа призначена для того, щоб допомогти учням почати усвідомлювати ці маски. Вони стануть більш обізнаними про те, що насправді відбувається за масками, чи треба з ними боротись, якщо так, то як це робити в здорових відносинах.)

Психолог пропонує учням виготовити свою маску. Потрібно намалуйте овальну форму на аркуші паперу (на весь аркуш). Приклейте або намалуйте очі, ніс і рот на папері, всередині овалу. Напишіть слово «зовнішня» в нижній частині аркушу, щоб ідентифікувати, що цей малюнок буде означати маску, яку ви показує іншим.

Після того як учні закінчують малювати «зовнішню» маску, ведучий пропонує взяти другий аркуш паперу і намалювати чи приклейти овал, очі, ніс і рот таким же чином, як ви намалювали для першої маски. У нижній частині аркушу напишіть «внутрішня», щоб визначити, що цей малюнок буде, тим що насправді відбувається всередині людини, як вона себе відчуває. Завдання дітей прикрасити, як вони захочуть свої маски, можна вирізати дірочки для очей, рота і приміряти маску на собі.

(Коли учні зроблять обидва малюнки, попросіть їх розповісти про малюнки. Обговоріть, що діти бачить в них. Запишіть, що вони говорить про кожне зображення. Якщо ви хочете щось відмітити безпосередньо на малюнку, запитайте дозволу. Краще робити це олівцем.)

Запитання:

- Розкажіть про створені малюнки. Як все пройшло?
- Чим малюнки відрізняються? Що в них спільного?
- Що означають для вас вибрані кольори?
- Що ви побачили про себе в процесі створення масок?

Вправа «Долаємо страх» (10 хв.)

Мета: виявити актуальній страх та відношення дитини до власного страху.

Психолог пропонує на аркуші паперу намалювати свій страх , тривожність. Обирати можна і олівці і фарби, за бажанням. (Учням пропонується малювати все те, що уявляють, навіть якщо це буде не зрозумілий малюнок). Головне,

щоб ви спробували намалювати те, що вас бентежить. Або засмучує, що викликає неприємні емоції. Завдання відтворити свої емоції щодо страху на папері.

Звучить релаксаційна музика.

Після того, як діти намалювали страх відбувається обговорення. Психолог в процесі обговорення ставить наступні запитання:

- Як ти назвав свій страх?
- Де він проживає?
- Що він відчуває?
- В чому проявляється?
- Чи завжди він небезпечний?

Після обговорення психолог разом з учнем перетворюють «чудовисько» на доброго чи кумедного персонажа.

Вправа «Я нічого не боюся» (5 хв.)

Мета: сприяння подоланню страхів.

Ознайомлення учнів з кричалкою.

Страх-страх-страшилко,

Геть, геть котися!

На сміх-сміх-смішинку

Пе-ре-тво-ри-ся!

Етюд «Куля бажань» (5 хв.)

Мета: створення позитивної психологічної атмосфери, розвиток позитивного настрою.

Усі стають у коло, один з учасників бере в руки кулю, передає її сусіду ліворуч, промовляючи: «Максим, бажаю тобі щастя!»

Упродовж виконання завдання треба дивитися одне на одного, виражаючи інтонацією та мімікою своє добре ставлення.

Заняття «Що означає бути впевненим у собі?»

Мета: розвивати навички упевненої поведінки; формувати уявлення про зв'язок стресу із способами поведінки; формування вміння диференціювати прояви впевненості, невпевненості, брутальності в повсякденній поведінці людей; зняття напруження з використанням техніки малювання «Ниткографія».

Обладнення: клей, кольорові нитки, цупкий папір, серветки, аркуші паперу, маркери та запис спокійної музики.

Хід заняття:

Вправа «Візитка» (5 хв.)

Мета: розвивати навички само презентації, створити доброзичливу атмосферу.

Психолог роздає для учнів аркуші паперу й маркери. Завдання учнів – перетворити свій аркуш на візитівку, яка б дала сторонній людині змогу отримати про вас необхідну інформацію. Стиль оформлення обирається самостійно.

(Створивши візитівки, учасники по черзі презентують і коментують їх).

Бесіда «Упевнена поведінка» (5 хв.)

Ведучий розповідає учням, що яку б діяльність ми не виконували , поведінка буде впевненою або невпевненою. Невпевненість виникає тоді, коли відбувається все не так, як нам хотілося б, як ми планували. Але невпевнена поведінка теж може бути різною. Іноді вона просто невпевнена, якщо людина не приховує цього. А от якщо приховує... Якщо приховує, то починає ховати її за зовнішніми ознаками надмірної впевненості.

Вправа «Закінчи речення» (10 хв.)

Мета: розвивати впевненість в собі, підвищити самооцінку.

Учасники, сидять у колі, передаючи одне одному м'яч й завершують фразу: «Зазвичай я почиваюся впевнено, коли...»

Психолог наголошує учням, що:

- Підкреслюємо, що невпевненість збільшується за незнайомих обставин, за відсутності підтримки навколоїшніх, якщо не визначена перспектива розвитку подій;

- Обговорюємо відчуття людини яка почувається невпевнено;

- Узагальнюємо способи, які використовують учасники, щоб заспокоїтися й набути впевненості;

- Виокремлюємо шляхи допомоги невпевненій людині, тощо.

Далі учасники називають ситуації, коли вони почуваються впевнено, завершуючи фразу» «Я почиваюся впевнено, коли...».

Необхідно підвести учасників до розуміння, що впевненість набувається з розширенням життєвого досвіду і знань, що впевненим найчастіше бувають ті, хто сам готовий прийти на допомогу, підтримати близьнього.

Казка-метафора до теми «Виховання впевненості» (5 хв.)

Учням пропонують послухати казку, яка можливо допоможе зрозуміти, чому деякі люди поводяться впевнено або самовпевнено в деяких ситуаціях, коли насправді і самі не знають, як треба було поводитись.

Казка «Рибка»

На дні чудесного синього моря живе маленька симпатична рибка. І ви легко можете уявити собі цю маленку, веселу, гарну рибку. Цілими днями рибка грала і гуляла зі своїми друзями. Вона плавала серед різnobарвних водоростей. Грала з повітряними бульбашками і ганялася за моторними морськими кониками. Батьки дуже любили свою маленку рибку. Так проходив день за днем. Друзі рибки за цей час трохи підростали, а рибка чомусь немає. Ні рибка, ні батьки не знали в чому справа, і як трапилося так. А їй дуже хотілося хоч трохи підрости, стати великою і сильною.

Одного разу, граючи, рибка запливла в густі водорости, заблукала і зустріла там

страшного восьминога. Як тільки восьминіг побачив рибку, він відразу захотів її зловити, така вона була красива і приваблива. Але рибка вміла швидко плавати. Вона легко ковзала серед заростей, а великий і незgrabний восьминіг заплутався в них. Йому так і не вдалося наздогнати рибку. Коли рибка повернулася до батьків і розповіла, що з нею сталося, то вони відповіли: "Яка ти у нас стала вже велика, ти навіть впоралася зі страшним восьминогом!" Коли рибка лягла спати в цей вечір, її приємно було думати про

те, що, незважаючи на те, що вона маленького розміру, але дійсно вже стала великою і швидкою. Тепер вона точно знала, що росте і може впоратися сама з будь-якими неприємностями.

З цього моменту рибка насправді стала трохи підростати, і вже скоро всі

помітили, яка вона незвичайна і неповторна. Минув час, наша мила рибка виросла. Зараз на дні чудесного синього моря плаває велика красива рибка. І ви легко можете уявити собі це синє плещуться море, різокольорові водорості, відчути ніжний дотик хвиль, і красиву незвичайну рибку.

Обговорення:

- Що саме хотів сказати нам автор?

Вправа «Подаруй собі ім'я» (10 хв.)

Мета: підвищувати самооцінку, відпрацювати навички впевненої поведінки.

Учням пропонується сісти в зручну позу і розслабитись. Далі дається завдання: «Згадайте подію, коли ви відчували себе впевненим і успішним. Де і коли це сталося. Згадайте свої почуття і переживіть цю подія знову».

Обговорення:

- Розкажіть чи важко було виконати завдання?

- Що ви відчували під час виконання завдання?

Після вислуховування всіх розповідей група придумує кожному учаснику нове ім'я, в якому повинно відображатися той стан, який він отримав, згадавши подію. Наприклад: «Я той, який .. (робить те-то)», або «Я впевнений в собі, коли я .. (роблю те-то)».

Вправа «Я впевнений та успішний» (з використанням техніки малювання «Ниткографія») (20 хв.)

Мета: розвивати пам'ять, акуратність, дисциплінованість, фантазію, дрібну моторику, зоровий аналізатор, увагу та мислення.

Ниткографія – це викладання за допомогою шнура або тонкої нитки контурних зображень різних предметів, тобто малювання за допомогою нитки.

Кожному учасникові дається клей, кольорові нитки та цупкий папір, на якому мають викласти за допомогою нитки контурні зображення різних смайліків, тобто «намалювати» смайл «Я впевнений та успішний».

Суть техніки в тому, що малюнок викладається з ниток. Можна надати учням зразок, а можна щоб вони уявили картинки з голови, адже, те що малює дитина керується її підсвідомістю і всі її емоції вивільняються на зображення.

Хороша ця техніка малювання ще тим, що дитина може змінити зображення постійно. Наприклад, вона намалює сумну людину, тут же вона може змінити її на радісну, додавши деякі деталі, не відкладаючи при цьому почату роботу.

Вправа «Піраміда почуттів» (5 хв.)

Мета: зняття тривожності, підвищення впевненості в собі.

Кожен учасник виходить на середину кімнати, простягає руку вперед і говорить: «Сьогодні я дізнався... (відкрив для себе, відчув, зрозумів)». Наступний учасник кладе свою долоню на долоню первого, і таким чином

учасники вибудовують «піраміду почуттів». Ділитися можна будь-якими почуттями, позитивними чи негативними, головне щоб учасники були щирими.

Заняття «Дружба єднає щирі серця»

Мета: підвищити рівень знань учнів про особливості дружніх відносин, подавати інформацію про дружбу, якою вона має бути, сформувати навички конструктивного спілкування. Ознайомлення з технікою монотипія, відпрацювати навички спільної діяльності. Сформувати в учнів позитивне ставлення до дружби, навички цінування своїх товаришів і допомагати одне одному; розвивати форми і навички особистісного спілкування в групі однолітків, способи взаєморозуміння.

Матеріали: плакат «Правила роботи в групі», кольорові маркери, ватман, аркуші паперу, кольорові долоньки, пелюстки ромашки вирізані з картону, акварель або рідка гуаш, чорнило, туш і гладка поверхня.

Хід заняття:

Вправа «Сонечко Дружби» (10 хв.)

Мета: виховувати доброзичливість, почуття вдячності, чесності, дружби, толерантності.

Психолог разом з учасниками обговорюють питання: «Якими якостями повинен володіти справжній друг?» учні отримують долоньку вирізану із паперу і на кожній долоньці пишуть по одній найголовнішій на їх погляд якості, без якої дружба не може бути. Потім прикріплюють ці долоньки до сонечка на дощці.

Ведучий, зачитує для учнів закони дружби.

«Закони дружби»

1. Один за всіх і всі за одного.
2. Дружіть не ображайте друзів, і всіх хто вас оточує.
3. Поважайте один одного і допомагайте один одному.
4. Посміхайтесь разом з друзьями.
5. Бережіть друзів, тому що друга легко втратить.
6. Старий друг краще нових двох.

Запитання:

- Чи згодні ви, з цими законами ? Ці закони я залишу вам і сподіваюсь, що тепер ви будете більш уважно відноситися один до одного.

- Будете намагатися виконувати «Закони дружби».

Рефлексія

- Що на занятті зацікавило вас?
- Що нового про себе ви дізналися сьогодні?
- Які якості повинен мати справжній друг? Напишіть на повітряній кульці, по черзі.

Добре, коли у людини є надійний друг, але пам'ятайте, якщо ви хочете мати надійного, доброго, широго, чесного друга, то і самі повинні бути такими.

Пам'ятайте: з гарним товарищем легше у біді, веселіше в радощах. Будьте завжди ввічливими з товарищем, допомагайте йому, виручайте, коли це потрібно.

Гра «Впізнай друга» (5 хв.)

Мета: активізувати учасників до роботи в групі, тренувати увагу до дій інших.

Психолог пропонує пограти гру, для якої потрібно вибрести одного учасника якому зав'язують очі. По черзі до нього підходять учні, а він має за допомогою рук обмацуючи волосся, одяг, руки дізнатися хто перед ним знаходиться.

Вправа «Малюнок в техніці монотипія» (20 хв.)

Мета: ознайомлення з технікою монотипія, відпрацювати навички спільної діяльності.

Психолог ознайомлює учнів з техніка малювання за допомогою відбитків яка називається монотипія. Для її виконання знадобляться фарби (акварель або рідка гуаш), чорнило, туш і гладка поверхня, що не вbere в себе фарбу. В якості такої поверхні можуть бути використані пластикові предмети, лінолеум, папір з щільної глянсовою поверхнею.

На поверхню наноситься малюнок з плям, ліній або щось іншого. Після цього до малюнка прикладають аркуш паперу. В результаті виходить дзеркальний відбиток малюнка. Аркуш паперу з відбитком дають дитині. Його завдання – описати ті образи, які він побачив на відбитку.

Після виконання вправи учням дається нове завдання створити в парі з другом малюнок з використанням техніки монотипія

Запитання:

- Чи важко було працювати в парі з другом?
- Чи виникли труднощі під час виконання вправи?

Вправа «Торбинка сміття» (10 хв.)

Мета: підвести до висновку, які риси ускладнюють відносини в житті.

Запитання:

- Які риси ускладнюють відносини в житті?
- Через що руйнується дружба?

Психолог дає завдання учням записати на окремих аркушах, риси, які ускладнюють життя. Після написання ведучий пропонує спробувати найти ще їх зім'яти і викинути погані риси у торбинку.

Притча про цвяхи (10 хв.)

В одного чоловіка був дуже емоційний, неврівноважений син, який приносив багато прикорстей своїй сім'ї через свою нестриманість. Одного разу батько підвів сина до паркану, дав йому мішечок з цвяхами й запропонував щоразу, коли він не зможе стримати свої емоції й образить когось – вбивати цвях в паркан. Через місяць щасливий син повідомив батькові про те, що його завдання виконане.

Замислився батько та повідомив сину, що наступне завдання буде важчим і вимагатиме від нього стриманості.

Тепер кожного разу, коли ти зможеш проконтролювати себе, стриматись й не образити людину – будеш виймати цвях з паркану.

На виконання цього завдання син потратив три місяці. І коли знову батько із сином зустрілись біля паркану – щасливий син повідомив йому новину.

Подивився батько на виконану роботу та щасливе обличчя сина і сказав: «Я радий, що ти навчився контролювати свої емоції, але зверни увагу на паркан. Чи залишився він таким, яким був раніше? Як бачиш, у ньому залишились дірки. Ось такі ж рани залишаються і на серці тих людей, яких ти незаслужено образив. І неважливо, скільки разів після цього ти вибачишся – шрам залишиться.»

Словесні рани завдають такого ж болю, як і фізичні не залишайте на своєму шляху дірок!

Не забивайте цвяхів ворожнечі, нерозуміння, жорстокості в душі людей!

Будьте толерантними!

Психолог підводить підсумок та звертається до учнів: якщо ви протягом сьогоднішньої розмови відчули, що досі поводились не так, як годиться справжньому товарищеві, і вирішили виправити свої помилки, то це плюс. Адже головне – вчасно усвідомити свою помилку, подивитися на себе критично і разом спробувати знайти шляхи подолання труднощів у спілкуванні.

Вправа «Закінчи фразу» (5 хв.)

Мета: згуртувати групу, створити атмосферу доброзичливості.

Учням пропонується закінчити фразу: «Кожне слово для людей має значення, на прощання скажемо всім (до побачення!)

Заняття «Шлях до успіху»

Мета: Ознайомити учнів з поняттям «успіх», визначити формулу успіху; розвивати навички самоаналізу, ефективного спілкування; виховувати бажання бути успішною людиною з використанням нетрадиційної техніки малювання кавою.

Матеріали: плакат «Правила роботи в групі», зразки робіт в техніці малювання кавою; образтворчі матеріали (мелена кава, розчинна кава, тоновані листки розчином кави, пензлики, листочки паперу); запис релаксуючої музики для практичної роботи.

Хід заняття:

Вправа «Зірковий портрет» (10 хв.)

Мета: Створити в групі доброзичливий настрій.

Кожному учаснику роздається аркуш А4 і пропонується створити свій портрет у вигляді зірки, на променях якої коротко написати: ім'я, життєве кредо або вислів, образ або графічний символ, з яким себе асоціюють, тобто стисло написати або зобразити те, що учасників характеризує.

Після закінчення роботи, пропонується кожному учневі презентувати свій зірковий портрет.

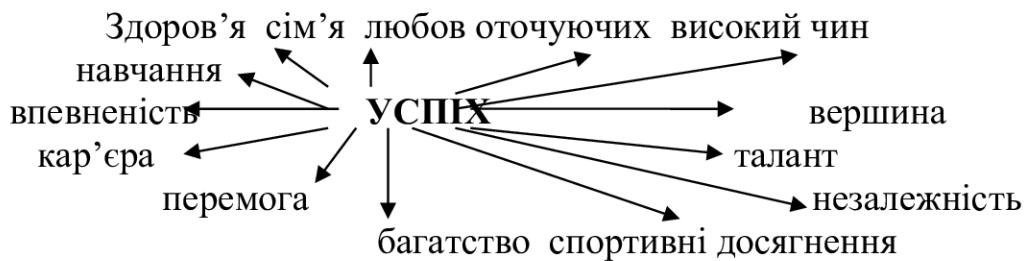
Мозковий штурм «Успіх» (5 хв.)

Психолог розповідає учням, що таке успіх.

«Кожен розуміє це по-своєму. На думку відомого американського мільйонера-мецената Роберта Кійосаки, успіх – це свобода бути самим собою».

Запитання:

- А як ви розумієте, що таке успіх?
- Які люди можуть досягти успіху?



Психолог підводить до висновку, що для одних успіх – це бути багатим, для інших – відкриття, спортивні досягнення. Отже, скільки людей, стільки й думок. Але у будь-якому випадку успішні люди – це ті, які досягли в житті певних вершин.

Запитання:

- А ви хотіли б бути успішними людьми?
- Успішні люди. Хто вони? Як живуть? З ким спілкуються?
- Що чи хто зробив їх успішними?
- Чи зустрічали ви на своєму шляху успішних людей?
- Чим вони відрізняються від інших? (Це люди впевнені, рішучі, усміхнені, гарно вдягнені, горді).

Вправа «Два смайла» (10 хв.)

Мета: сприяти інтеграції досвіду й уявлень про самореалізацію й успішність, вербалізації складових життєвого успіху.

Учні об'єднуються в дві групи. Одна з груп отримує завдання – уявити успішну людину, інша – невдаху. Учасники повинні пофантазувати, уявити характер людини, її звички, її життя, відносини. Для цього вони повинні відповісти на запитання:

- Який настрій у такої людини частіше за все?
- Наскільки вона цілеспрямована, наполеглива, агресивна?
- На кого така людина більше схожа – на оптиміста чи пессиміста?
- Що вона найбільше цінує в людях? У самій собі?
- Наскільки вона контактна, відверта, щира?
- Чим більше за все любить займатися?
- Як проходить її життя? День? Рік?

Після цього учням пропонують незавершені зображення смайла. Учні повинні домалювати їх так, щоб відтворити успішну, цілеспрямовану, успішну людину з невдахи. Творчість учасників жодним чином не обмежується. Щоб надихнути їх, можна запропонувати додаткові запитання:

- Як виглядає успішна людина?

- Який вираз обличчя впевненої людини?

Вправа «Шлях до успіху»

(з використанням техніки малювання кавою) (15 хв.)

Мета: Познайомити учнів з нетрадиційною технікою малювання, а саме малювання кавою; розвивати комунікативні форми поведінки, які сприяють самоактуалізації та самоствердженю.

Психолог ознайомлює учнів, з нетрадиційною технікою малювання кавою та використання інструментів і матеріалів, які необхідні для роботи малювання кавою: папір (краще вибирати щільний акварельний папір, щільністю не менш 200 г / м²); пензлики (підійдуть хороші натуральні кисті чи синтетичні. В основному я використовують саме синтетичні пензлики різних розмірів. Широкі - для фону, тоненькі - для дрібних деталей); кава (для малювання можна використовувати і дуже міцно заварений мелену каву. Але пропонують розчинну мелену каву в гранулах); вода (звичайна чиста вода потрібна як для приготування кавового розчину, так і для промивання пензликів в процесі малювання); ваніль, кориця, цукор.

Після ознайомлення з технікою дається завдання учням, намалювати роботу, що матиме назву «Шлях до успіху».

Звучить релаксаційна музика.

Після того, як діти намалювали завдання, відбувається обговорення. Психолог в процесі обговорення ставить наступні запитання:

- Чи важко було виконати завдання?

- Як вам працювалося?

- Що зараз відчуваєте?

Гра-розминка «Коло успішних людей» (10 хв.)

Мета: формувати в учасників позитивне ставлення до себе та інших, уміння заявляти про себе.

Психолог об'єднує учасників в пари за принципом: №1 і №2. Учасники під №1 проголошують вислів для №2, а саме: «Я – особистість, ти – особистість, Я – важлива людина і ти – важлива людина, Я хочу досягнути успіху в житті і ти заслуговуєш на те, щоб бути успішною людиною».

Учням наголошується, що зовсім не важливо, хто досягне успіху в житті першим, а хто – другим, головне, що це обов'язково станеться, якщо діяти і наполегливо йти до нього.

Бесіда «Як досягти успіху» (5 хв.)

Учасникам пропонується кодування на успіх «Я дуже люблю себе таким, яким я є. Я гідний найкращого. Успіх супроводжує мене на кожному кроці. Життя – це гра. Я стану гравцем і буду вигравати! Життя – це удача! Я шукатиму цю мить! Я – успішна людина»

Запитання:

- Що вам довелося зробити, щоб стати успішною людиною, досягти свого успіху?

- Чи сумісні поняття «успіх» і «скромність»?

- Чи важливо для успіху вміння спілкуватися з людьми?

- Чи важлива підтримка авторитетних людей у досягненні успіху?

Англійський філософ Арнольд писав «Характер – це великий множник людських зусиль».

Учням дарується пам'ятка на згадку про себе «Як досягти успіху».

Постав перед собою загальну мету.

Склади власну схему досягнення успіху.

Розвивай силу волі.

Не зупиняйся на досягнутому.

Учися працьовитості й наполегливості.

Думай про позитивне.

Умій захоплюватись справою.

Вправа «Подарунок» (5 хв.)

Мета: поліпшити настрій учасників, забезпечити рефлексію, зворотній зв'язок.

Усі учасники по колу висловлюють побажання одне одному і дарують «подарунок» (лише позитивне)

Заняття «Поділися добрим настроєм»

Мета: навчити дітей із розумінням ставитися до емоційного світу людини; сформувати в здобувачів освіти поняття про емоції та їх вплив на настрій людини; дати уявлення про настрій та як він впливає на здоров'я і спілкування з однокласниками; навчити спостерігати за щодennimi виявами свого настрою, контролювати свої емоції.

Матеріали: плакат «Правила роботи в групі», стаканчики з кольоровою водою (у воді розведені акварельні фарби різних кольорів – жовтий, зелений, синій, червоний, коричневий, чорний і білий), звичайні скляні піпетки з гумовими наконечниками, губка з поролону (це «шапка-невидимка» для видалення зайвих крапель), листи щільного паперу, серветки для рук, запис релаксуючої музики для практичної роботи.

Хід заняття:

Привітання. Вправа «Знайомство» (5 хв.)

Мета: сприяти працездатності групи.

Психолог для ефективної співпраці пропонує учням, кожному по черзі назвати своє ім'я і сказати кілька слів про свої захоплення. Перш ніж розповісти про себе, кожний має повторити те, що сказав попередній учасник.

Запитання:

- Що ви відчували, виконуючи вправу?

- Чи легко було презентувати себе?

- Що нового ви дізналися?

Авторелаксація «Колір моого настрою» (10 хв.)

Мета: Розвивати емоційне відчуття музики, творчу уяву і сприйняття.

Психолог пропонує учням закрити очі, сісти зручно, покласти руки на коліна долонями дотори. Зробити глибокий вдих, повільний видих. У

Дітям дається завдання уявити колір, який відповідає їхньому настрою. (Психолог звертається до кожного учня особисто).

Запитання:

- Який ти уявив колір?
- Які почуття він у тебе викликає?

Вправа «Склянка» (10 хв.)

Мета: емоційне усвідомлення своєї поведінки.

Дітям пропонується взяти одноразову склянку і зім'яти її. Уявімо, що цей стаканчик, це людина, яка потерпає від нашого поганого настрою, злості, гніву, ми можемо посваритися, образити когось.

Запитання:

- Чи подобається вам вигляд стаканчика? Те саме переживають люди, коли ви їх ображаєте, завдаєте їм болю.

Потім ведучий пропонує повернути предмет до первісного вигляду.

Обговорення:

- Чи можемо ми після агресивних дій усе відновити?
- Чи бувало, що після агресії ви шкодували про свої дії?

Психолог підводить до висновку, що усе це - речі, в яких є певна цінність, а найцінніший скарб - душа людини. Як ми можемо відновити її, не залишивши слідів? І навіть вибачення нам не допоможуть. Та пропонує учням буди обачними у своїх вчинках і цінувати одне одного, своїх близьких, рідних, друзів.

Вправа «Квітка» (з використанням арт-терапевичної техніки краплетерапія) (20 хв.)

Мета: розвивати творчу уяву, дрібну моторику рук, знімати емоційну напругу.

Учням пропонується закрити очі і уявити прекрасну квітку. Як вона виглядає? Як вона пахне? Де вона росте? Що її оточує? Далі пропонується дітям відкрити очі і спробувати зобразити все, що представили за допомогою техніки краплетерапія. Який настрій у твоєї квітки? А також придумати історію про неї.

Психолог показує для учнів необхідний набір «інструментів», який знадобиться для вправи. Це стаканчики з кольоровою водичкою (у воді розведені акварельні фарби різних кольорів – жовтий, зелений, синій, червоний, коричневий, чорний і білий), звичайні скляні піпетки з гумовими наконечниками, дошка для ліплення із пластику білого кольору, губка з поролону (це «шапка-невидимка» для видалення зайвих крапель), листи щільного паперу, серветки для рук.

(Основний принцип роботи полягає в наступному: дитина набирає піпеткою кольорову воду і «малює» крапельками на пластиковій дощі або папері. Спочатку дорослий показує дитині, як малювати піпеткою плямки і краплі.)

Примітки: важливо закінчити вправу у позитивному настрої, якщо дитина склала сумну історію або її квітки поганий настрій, то можна запропонувати змінити малюнок або історію так, щоб настрій поліпшився.

Гра «Комплімент» (10 хв.)

Мета: підвищення самооцінки іншої людини, усвідомлення своїх позитивних рис.

Ведучий кидає дитині іграшку, при цьому каже комплімент. Психолог пояснює учням, що комплімент - це люб'язний вислів із похвалою. Отже, згадайте найкращі риси своїх однокласників і, звертаючись до кожного на ім'я, скажіть комплімент.

Зробити комплімент – це значить назвати людину приємним словом, похвалити за щось. І не забувайте, що комплімент треба робити з посмішкою. Спробуймо!

Не забувайте робити компліменти мамі, татові, братику, сестричці, друзям.

Обговорення:

- Що було приємніше: говорити чи слухати компліменти?
- Що ви відчували, коли чули комплімент?

Вправа «Емоційний ланцюжок» (5 хв.)

Мета: закріплення позитивних результатів заняття.

Ведучий пропонує усім учасники стати у коло, поклавши ліву руку на плече сусіда і по черзі один за одним подякувати сусідові зліва, характеризують свій настрій, обмінюються думками й почуттями щодо заняття.

«Під час заняття я зрозумів, що...

Заняття «Я – унікальна і неповторна особистість»

Мета: виховання готовності відстоювати себе як особистість; утвердження позитивної особистості сутності, особистісно розвивального самовиміру; розвиток здібності і бажання усвідомлювати себе як особистість: умінь та навичок самопізнання, самооцінки, саморозкриття, особистісно самоставлення на основі впевненості, самоповаги, почуття власної гідності.

Матеріали: плакат «Правила роботи в групі», простий природний матеріал (гілочки з дерев, шишкі, листя, камінці тощо), клаптики тканини різного розміру та форми, пластилін, папір, скотч, клей, ножиці (кількість матеріалу визначається залежно від кількості учасників у групі).

Хід заняття:

Вправа «Ось який я!» (5 хв.)

Мета: розвивати здатність розуміти себе. Створити довірливу атмосферу в групі, зняти напругу.

Психолог дає завдання розповісти про себе, чим я особливий і чим собі подобається.

(Дитина дивиться в дзеркало і говорить):

«Мене звуть... Я подобаюсь собі тим, що...

В мене найгарніші очі тому, що...».

Вправа «Що таке особистість?» (10 хв.)

Мета: визначити поняття «особистість».

Запитання:

А що воно означає?

Що включає в себе це поняття, яке ми так часто чуємо, про який так часто говоримо?

Психолог дає завдання учням написати на стікеріах, що для них означає слово «особистість» і вивісити на дошку, а потім всі разом читають що

вийшло.

Ведучий підводить до висновку що, це далеко не повний перелік складових частин особистості. Особистість - це набагато складніша структура. Ми говоримо зараз лише про самих основних її частинах. Але як би там не було, кожна особистість унікальна і відрізняється від інших зовні, своїми фізичними особливостями, а також своїми інтересами, бажаннями, талантами і здібностями, захопленнями, ставленням до людей і до себе самої, своїми емоціями, поведінкою, моральними цінностями і т.п. Бути може, людям буває цікаво один з одним тому, що вони відрізняються один від одного. Спілкуватися постійно тільки з абсолютно такими, як ти сам, людині недостатньо. І ми повинні дуже цінувати в кожній людині унікальність його особистості.

Самодіагностика «Хто я?» (10 хв.)

Мета: здійснити рефлексію власного «Я»; розвинути ідентифікацію; розширити виміри власного «Я».

Учасникам тренінгу пропонується закінчiti речення (бажано бланк із незакінченими реченнями роздати учасникам):

Я – ніби птах, тому що....

Я – перетворююсь у сокола, коли....

Я – можу бути вітерцем, тому що

Я – ніби мураха, коли

Я – склянка води

Я – почиваю себе шматочком льоду, коли

Я – чудова квітка

Я – почиваюсь скелею

Я – можу бути небесною зіркою

Я – стежинка

Я – ніби риба

Я – цікава книжка

Я – пісенька

Я – мишка

Я – ніби буква «О»....

Я – можу бути громом, коли

Я – буваю напоєм

Я – роса

Я – ковток повітря

Я – можу бути сонечком, коли

Я – можу бути буревієм

Я – пісня

Я – хмаринка

Я – людина

Я – можу бути

Обговорення:

Психолог просить в учнів, уважно проаналізуйте свої відповіді.

– Що вас вразило?

- Які речення ви відразу продовжили, а над якими роздумували?
- Які не було бажання продовжувати?
- Які думки вам близькі?

Вправа «Створюємо ляльку» (використанням методики лялькотерапія) (20 хв.)

Мета: розвинути творчі здібності, підвищити рівень інформованості учнів щодо їх творчого самовираження.

Психолог об'єднує учасників у групу за круглим столом, посередині якого розміщаються матеріали для виготовлення ляльки, а саме простий природний матеріал (гілочки з дерев, шишкі, листя, камінці тощо), клаптики тканини різного розміру та форми, пластилін, папір, скотч, клей, ножиці. Учням пропонується протягом 20 хвилин змайструвати ляльку, обравши ті матеріали із запропонованих, які найбільше сподобалися та привертають до себе увагу. Також пропонується обов'язково намалювати на папері обличчя ляльки і прикріпити його до неї за допомогою скотчу або клею.

Після того як учні виготовлять ляльку, ведучий просить учасників вигадати історію цієї ляльки, хто вона, яке її ім'я, звідки, що вона любить і про що мріє та розповісти цю історію від імені ляльки (наприклад: «Мене звати Бубонець. Я приїхала здалекої країни, яка за океаном. Я маю велику дружну родину».)

Інші учасники можуть задавати запитання ляльці від імені своїх персонажів.

Запитання:

- Чи сподобалось вам завдання?
- Чи важко було виготовити вам ляльку?
- Які виникали труднощі?

Вправа «Лялька говорить...» (5 хв.)

Мета: розвивати навички спілкування, формувати позитивну самооцінку, створити доброзичливу атмосферу.

Ведучий просить учасників об'єднатись у пари і розіграти між ляльками (які були попередньо виготовлені) імпровізовані діалоги, у яких вони можуть знайомитись, спільно виконувати певну діяльність тощо.

Вправа «Я – дарунок для людства» (10 хв.)

Мета: розвивати впевненість у собі, підвищити самооцінку.

Психолог наголошує, що кожна людина неповторна, унікальна. І вірити в свою неповторність необхідно кожному з нас. Він пропонує учасникам подумати, в чому полягає їхня унікальність, неповторність, чому їхню особистість можна вважати дарунком для людства. Потім кожен учасник висловлює своє твердження, аргументуючи його. Наприклад, «Я – дарунок для людства, тому що я добрий і щедрий» тощо.

Запитання:

- Чи відчули себе «дарунком для людства», аргументуючи своє твердження?
- В чому полягає ваша неповторність?

Ведучий звертає увагу учнів на те, що не завжди просто знайти свої сильні сторони, але вони повинні бути знайдені, бо всі ми – особистості.

Рефлексія

- Що на заняті зацікавило вас?
- Що найбільше запам'яталося?
- Що нового про себе ви дізналися сьогодні?

Заняття «Самооцінка»

Мета: ознайомити учнів з поняттям «самооцінка». Вчити усвідомлювати власну унікальність, знаходити головні та індивідуальні особливості. Стимулювати бажання до самопізнання та саморозкриття, розвивати здатність до адекватного сприйняття себе та інших. Ознайомити арт-терапевтичним засобом (драмтерапія) . Навчатися сприймати себе позитивно. Розвивати пізнавальну активність. Виховувати позитивне ставлення до психологічної культури.

Матеріали: чайна чашка, плакат «Правила роботи в групі», аркуші паперу А3, модель-малюнок сніговика, ляльки-рукавички для лялькового театру, ширма.

Хід заняття:

Вправа «Запрошення до чаю» (5 хв.)

Мета: самопізнання учасників, створення доброзичливої атмосфери в групі.

Передаючи по колу чайну чашку учасники промовляють... (назвіть по імені сусіда «Приходь до мене на чай, бо я...» (цікавий співрозмовник, інтелектуальна особистість, вмію розважатись і т.д.)

Вправа «Самооцінка» (10 хв.)

Мета: дослідити рівень самооцінки особистості.

Учням пропонується смужка паперу, на якому зображені 8 кружечків. Завдання на одному з них поставте своє «Я».

(Чим лівіше знаходитьсь кружечок з «Я», тим вищою є самооцінка).

Психолог підводить до висновку, що самооцінка може бути високою, середньою або низькою.

Самооцінка – це оцінка людиною самої себе, своїх можливостей, свого місця серед інших людей у системі міжособистісних відносин.

Бути критичним до себе, правильно оцінювати свої сили та вчинки – означає мати зрілу (ще кажуть – адекватну) самооцінку. Дуже важливо мати адекватну самооцінку. Оцінюючи себе порівняно з іншими, важливо об'єктивно і неупереджено (тобто критично) подивитися на самого себе. Слід уміти бачити свої сильні сторони і ставитися до них із повагою, використовувати їх у своєму житті повною мірою.

Потрібно вміти бачити свої слабкі сторони. Але... Що з ними робити? Якщо вони справді заважають жити, розвиватися, будувати стосунки, то треба над собою працювати. Це ще називається самовихованням.

Вправа «Промінчик сонця» (10 хв.)

Мета: усвідомлення своїх позитивних і негативних рис характеру.

Дітям пропонується на аркуші паперу намалювати сонечко і написати на промінчиках 5 позитивних і 5 негативних рис.

Обговорення:

- Чи важко було визначити риси характеру?
- Що важче і чому?

Ведучий говорить: «Хваліть себе. Критика руйнує внутрішній дух, а похвала зміцнює його».

Вправа «Самокритика» (10 хв.)

Мета: навчання об'єктивно оцінювати свої якості; усвідомлювання власних слабких сторін; формування адекватної самооцінки.

Кожен учасник отримує модель-малюнок сніговика, на якому записує свої «мінуси» - негативні якості і зачитує написане вголос.

Обговорення:

- Які труднощі виникали у вас упродовж виконання вправи? Психолог підводить учнів до висновку, приймати свої недоліки. Визнайте, що вони - ваша відповідь на якусь потребу, і зараз ви шукаєте новий, позитивний спосіб задовольнити цю потребу. Тому з любов'ю попрощайтесь зі старою негативною поведінкою. Зумійте побороти свої вади за допомогою гарячих, лагідних промінців вашого серця, здатних розтопити все негативне. (Дітям психолог пропонує накрити малюнок сніговика аркушем із сонечком, на промінцях якого написані позитивні риси.)

Вправа «Маленькі добре справи» (з використанням арт-терапевтичних засобів (драмтерапія)) (20хв.)

Мета: Ознайомити учнів з одним із видом арт-терапії. Встановити емоційно-позитивний настрій, розігріти інтерес, задіяти і налаштувати дитини на спільну роботу.

Психолог пропонує для учнів навести приклади маленьких добрих справ, які підвищують самооцінку. Це можна зробити інсценуванням «Маленькі добре справи» (продемонструвати, як можна підвищити самооцінку, допомагаючи іншим). Адже, коли ми робимо щось для інших, а не для себе, отримуємо несподіваний бонус - чудовий настрій і задоволення собою.

Ведучий повідомляє, що працювати будуть поетапно:

Перший етап – вибір персонажа

Психолог пропонує для учасників вибрати готового персонажа з казок. (Учні вибирають за бажанням). Ведучий коментує, що вовк уособлює агресію, заєць - боягузство, слабкість, лисиця - хитрість і інше.

Психолог звертає увагу на розмір ляльки-рукавички, колір обличчя, матеріали, самого персонажа. Для характеристики персонажа використовуються наступні значення:

- білий - добрий, світлий, наївний.
- чорний - пессимістичний, похмурий, прихованій.
- сірий - збалансований, нейтральний, невпевнений.
- зелений - задоволений, що розвивається, одухотворений.
- синій - меланхолійний, розумний, спокійний.
- жовтий - амбітний, цікавий, невимушений.

▪ червоний - енергійний, агресивний, сильний, теплий, життєлюбний, рішучий.

Другий етап - знайомство з персонажем

Щоб познайомитися з персонажем, психолог задає такі питання:

- як звати персонажа.
- скільки йому років.
- де і з ким він живе.
- чи улюблене заняття (якщо є, то яке).
- чи є друзі і хто вони (персонажі).

Третій етап - розвиток сюжету

На цьому етапі відбувається постановка міні-вистави. Учасники розповідають казку за допомогою обраних персонажів, розв'язують складний сценарій і сюжетні завдання.

Запитання:

- Чому самооцінка підвищується, коли люди роблять добре справи для інших?

- що запам'яталося з зустрічі / казки?
- що було найскладнішим під час інсценування ?
- що було найлегшим при виборі ляльки, під час казки?

Підсумуйте: «Маленькі добре справи здатні підняти настрій і підвищити самооцінку».

Вправа «Ваш настрій» (5 хв.)

Мета: створювати відчуття згуртованості групи.
Учасники по колу говорять про свій настрій і висловлюють побажання.

Заняття Рефлексія

Мета: розвинути навички рефлексії, формувати адекватну самооцінку. Ознайомити з унікальним інструментом самопізнання - мандала-терапією, розглянути технологію роботи з насипною мандолою.

Обладнання: плакат «Правила роботи в групі», піктограми емоцій, картинки із зображенням різного емоційного стану людей; мандали; шишки, камінчики, черепашки, листя, різні крупи (пшено, квасоля, горох, рис).

Хід заняття:

Вправа «Приємно сказати» (5 хв.)

Мета: отримати зворотній зв'язок у групі, показати нагоду зробити приємне іншій людині.

Учасники беруться за руки і говорять: «Нам приємно сказати всім: «Добрий день!», - побажати вдалого дня.»

Вправа «Я – реальне, я – ідеальне» (10 хв.)

Мета: допомогти учасникам групи вибудувати адекватну самооцінку. Психолог роздає кожному учаснику аркуш паперу, розділений на дві рівні частини. На одній учасники повинні намалювати (можна робити написи біля кожного малюнка) «Я – реальне», а на іншій – «Я – ідеальне».

Запитання:

- Коли ви відчували більшу напруженість: коли малювали реальне чи ідеальне «Я» Чому?

- Як ви вважаєте, що необхідно зробити, щоб ці два образи стали одним цілим?

Вправа «Чарівна мандала» (20 хв)

Mета: розвиток творчих здібностей; довільної уваги; зняття внутрішньої напруги, релаксація; розвиток дрібної моторики рук; виховання акуратності; активізація несвідомого, формування дружніх відносин у класному колективі та комфортного психологічного клімату.

Дітям пропонується знайомство із зображенням мандал різного виду (пісочний, квітковий, геометричні), дається завдання виявити свої емоції в створені власної мандали з різного матеріалу, що розвиває творчі здібності, дитячу фантазію, дрібну моторику рук.

.Психолог пояснює створення насипної мандали:

1.Візьми тарілочку для мандали.

2.Обери матеріали для створення мандали (насіння двох видів, клей).

3.Знайди центр майбутньої мандали.

4.Відчуй, що тобі хочеться зобразити

5.Створи малюнок , використовуючи насіння, шишки, камінчики, черепашки, листя, різні крупи (пшено, квасоля, горох, рис).

Після закінчення роботи, учні дають назву своїм «чарівним колам», та розповідають про виконану роботу.

Запитання:

- Про що твоя робота?

- Який був твій настрій до створення мандали?

- Як змінився твій настрій зараз?

- Чи був корисним твій досвід роботи з мандалою?

Вправа «Ціль» (10 хв.)

Мета: активізувати розуміння учасників групи власних почуттів та допомогти усвідомити характер своєї поведінки у фруструючих ситуаціях.

Учні сідають на стільці у коло. Кожен мовчки обирає собі «ціль» - інший стілець, на який би він хотів пересісти. Потім, із заплющеними очима всі разом починають рухатися до своєї цілі. Досягти мети - означає сісти на обраний стілець. Психолог дає такі завдання: досягти цілі з максимально обережним ставленням до оточуючих: досягти цілі, не зважаючи на почуття оточуючих; досягти цілі з достатньою повагою до оточуючих та пам'ятаючи про свої потреби. Якщо стілець-ціль зайнятий, то ученъ продовжує шукати інший вільний стілець, і той, хто вже сидить поруч із пустим стільцем, може постукати по ньому, допомагаючи знайти вільне місце. Ведучий в процесі гри просить дітей звертати увагу на свої емоції.

Запитання:

- Які були відчуття, коли треба було досягти цілі з різним ставленням до оточуючих?

- В якій ситуації вдалося краще справитися із завданням?

- Чим ви керувалися, коли ставили перед собою цілі? Як змінювалось емоційне задоволення від досягнення найлегшої і найважчої цілі?

В ході проведення вправи психолог стежить за організацією безпечного простору під час пересування учнів, заохочує учасників допомагати один одному, якою хтось залишився без стільця. Після обговорення тренер звертає увагу учнів на те, що найшвидше та найефективніше досягти ціль можна годі, коли в цьому прагненні ми достатньо поважаємо оточуючих та, разом з цим, пам'ятаємо про свої потреби.

Вправа «Поділись своїми враженнями» (10 хв.)

Психолог просить учасники групи сісти у коло й поділитися своїми враженнями та думками про минулі заняття.

Обговорення:

- Які позитивні й негативні сторони занять, які зміни вони внесли в життя кожного із нас, у поведінку, наші погляди?

- Які враження й відчуття після себе залишили?

- Що нового про себе я дізнався (лась) під час занять?

- Що нового я дізнався (лась) про інших учасників групи?

- Що я хотів (ла) б змінити в собі?

- Як це я зроблю?

Вправа-прощання «Компліменти» (5 хв.)

Мета: узагальнення позитивного настрою, формування вмінь робити компліменти іншим.

Учні отримують написані на папірцях приємні слова, які можуть залишити собі або подарувати комусь:

1. Ти – весела людина.
2. У тебе добре очі.
3. У тебе дуже гарна усмішка.
4. З тобою дуже весело.
5. Ти добра і чуйна людина.
6. Ти сміливий.
7. З тобою дуже цікаво.

Список використаних джерел

1. Адаптація дитини до школи / упорядник С. Максименко, К. Максименко, О. Главник – К.: Мікрос-СВС, 2003.-111с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. I: Особистісноорієнтований підхід: георетико-технологічні засади. Наук. вид. / І. Д. Бех. — К.: Либідь, 2003. — 280 с.
3. Вознесенська О. Л., Мова Л. В. Арт-терапія в роботі практичного психолога: Використання арт-технологій в освіті. – К.: Шкільний світ, 2007. – 120с.

4. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» / Под ред. А.И.Копытина. – СПб. : Речь, 2002. – 144 с.
5. Громович А. Основи самопізнання. // Психолог.- 2015.- №17-18. – 54с.
6. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе / М. В. Киселева. - СПб.: Речь, 2007. - 336 с.
7. Коробко С. Л. Робота психолога з молодшими школярами. Методичний посібник / С. Л. Коробко, О. І. Коробко. - 2-ге видання. - К.: Літера ЛТД, 2008. - 416 с.
8. Рогов Є. І. Настільна книга практичного психолога. Навчальний посібник: у 2 кн. Кн. 1: Система роботи з дітьми різного віку / Є. І. Рогов. - М.: ВЛАДОС-ПРЕС, 2002. — 324 с.
9. Скнар О.М., Реброва К.В. Діагностичні можливості арт-техніки «колаж» // Наукові студії із соціальної політичної психології. – 2008. – 23с.
10. Фірсова І.В. Проблеми адаптації випускників початкової школи у 5 класах. //– 2006. - №13. – 25с.

Бичковська Галина Зеновіївна,
практичний психолог
НВК «Мишковицька ЗОШ І-ІІІ ст.-
ДНЗ»

«Педагогічний такт і його вплив на результати освітнього процесу»

Нема жахливішої роботи, ніж учительська
 Нема виснажливішої роботи від учительської,
 Де нерви паляться, мов хмиз сухий.
 Де серце рветься ...
 Але нема щасливішої долі,
 Коли людина з твоїх рук, учителю,
 Іде у світ - на краплю світ людніє.

«Дума про вчителя» І.Драч

Педагогічний такт - найхарактерніша професійна особливість вчителя. В будь-якій професії є щось особливe, що відрізняє її від інших професій, виявляється це зможе і в звичках людини, і в його мові, зовнішньому вигляді. Особливість професії вчителя, перш за все, виявляється в його педагогічному такті.

Саме слово «такт» (від латинського tactus) - це форма людських взаємовідносин. Такт - необхідна умова успішного спілкування між людьми. Тактовна людина намагається вести себе в колективі так, щоб ні своїм зовнішнім виглядом, ні необережним словом не зіпсувати настрій навколоїшнім.

Зараз багато говорять про педагогічну майстерність, основою якої, по-перше, є кругозір вчителя, його ідейні переконання.

По-друге, педагогічна майстерність передбачає досконале володіння предмета навчання, знання фактичного матеріалу.

По-третє, необхідно володіти методикою навчання і виховання. Педагог повинен уміти передавати свої знання, тобто трансформувати їх, надати їм такого вигляду, щоб вони були цікаві, зрозумілі й доступні учням певного класу і певного розумового розвитку. Педагогічний такт можна рахувати як четвертою особливістю педагогічної майстерності.

Педагогічний такт необхідний і в навчанні і у вихованні. Але у вихованні його роль особлива. У безтактного вчителя учні ще зуміють чогось навчитись, але у вихованні такий вчитель нічого не досягне. Моральні переконання, інтереси, смаки не можна формувати насильно. Для цього необхідно, щоб учні любили похвали свого вчителя.

Використання загального такту в педагогіці, в навчанні і вихованні дітей, являється педагогічним тактом. Тактовну людину характеризують такі риси характеру, як ввічливість, привітність, кмітливість, повага до чужої думки, врівноваженість, почуття гумору. Такі риси особливості повинні бути і у тактовного педагога.

До учнів необхідно відноситись так ввічливо і з повагою, як і до дорослої людини, тальки ще більш уважніше і обережніше.

Педагогічний такт - це професійна якість вчителя. Він являється складовою педагогічної майстерності і набувається разом з педагогічною освітою і педагогічною практикою. Повага до учнів, бережливе ставлення до їх особистості лежить в основі педагогічного такту.

Такт потрібний вчителю не тільки в його взаєминах з учнями, а й з їхніми батьками, своїми колегами, взагалі з іншими людьми. І скрізь, в різних умовах учитель виступає не тільки як тактовна людина, а й як носій педагогічної професії, що якимось чином позначається на його поведінці.

Ставлення вчителя до інших людей є складовою частиною його педагогічної діяльності і певним чином, прямо або посередньо зачіпає взаємини з учнями і впливає на них.

Вдала форма і міра вчинку потрібні для того, щоб можна було діяти не тільки правильно, а й не порушити добрих взаємин з людьми, не образити їх, не погрішити проти своєї професійної честі — завжди і скрізь нести істину, справедливість і добро.

Рецептів, що допомагали б знаходити міру і форму свого вчинку в кожному окремому випадку,— немає. Правильний шлях повинно підказати особисте «чуття». Розглянемо це на прикладі.

Учитель неправий щодо учнів. Антипедагогічний вчинок він робить на очах свого колеги. Якщо не стримати його, станеться велика неприємність і для вчителя, і для колективу. Як бути?

Моральне почуття справедливості примушує втрутитися в те, що відбувається. Але втручання відбудеться на очах учнів і вплине на авторитет учителя, який, крім того, може сприйняти допомогу неправильно - обуритись на колегу.

Ситуація складна. Мораль підказує: треба навести справедливість. Водночас важливо не принизити, не образити вчителя на очах в учнів. Де вихід?

Врятувати справу в таких умовах допоможе тільки такт. Потрібна така форма і міра вчинку, поведінки, втручання, яка, з одного боку, сприяла б припиненню неправильних дій учителя, а з другого — не ображала б його як особистість, як педагога. От наче ненаро ком доводиться втручатися в гостру розмову вчителя з учнем, робити вигляд, що ніякого конфлікту не видно, вибачатися і, розряджаючи атмосферу, дати учневі завдання, а увагу вчителя відволіти якимсь запитанням. Так можна запобігти неправильному вчинку педагога. Учитель не образиться на свого колегу, бо все відбулося ніби само собою.

Мети досягнуто. Небажаного наслідку — образи на товариша за непрохане втручання і підрив його авторитету — не сталося.

Мине час, і за інших обставин, коли вщухнуть пристрасті, можна буде сам на сам з колегою правильно, оцінити те, що відбулося. Вдумливий учитель залишиться вдоволений з того, що його стримали від неправильного кроку. Можливо, він здогадається, що йому непомітно допомогли в складній ситуації. Тактовний колега допоміг розв'язати суперечність, що виникла, майже безболісно. Він своєчасно припинив конфлікт, не давши можливості довести його до такої гостроти, коли розв'язання було б нелегкою справою. Такий вчинок є виявом чутливості до людей, до учнів.

Потреба в педагогічному такті дуже часто відчувається у взаєминах учителя з учнями, бо педагог з почуття професійного обов'язку змушений реагувати на поведінку дітей, повсякчас оцінювати її і вести боротьбу з негативними вчинками, домагатися дисципліни, засуджувати лінощі, нечесність, недбайливість. І все це він повинен робити так, щоб не втратити поваги з боку учнів, зміцнювати дружні взаємини з дитячим колективом. Дуже важливо також зважати на особливості конкретних обставин, індивідуальні риси кожного учня.

Педагогічний такт потрібний для того, щоб не викликати з боку дітей образи і додаткового опору вимогам учителя, щоб розбройти того, хто чинить опір, і, вплинувши на його совість, зробити з нього спільника в загальній справі.

Ведучи боротьбу проти лінощів, недбайливості, учитель не повинен бути настирливим і надокучливим. Якщо він не впевнений у чесності і широті учня, то не має права звинувачувати його в недоліках без достатніх підстав. Спрямовуючи вплив колективу на важкого учня, педагог водночас не повинен принижувати гідності дитини перед її товаришами. Коли він карає учня, то не має права виявляти неприязні і ненависті до нього. Ставлячи незадовільну оцінку, не повинен позбавити свого вихованця надії виправити її.

Дотримуючись педагогічного такту, учитель мусить добиватися, щоб вчинки і дії учнів мали не тільки моральний, а й навчально-виховний вплив, обирати таку форму поведінки, завдяки якій можна було б досягти позитивних наслідків в обох сферах діяльності — моральній і виховній. Єдність обох цих аспектів робить вимоги педагогічного такту цілком реальними.

Коли ми говоримо про моральну мету, то маємо на увазі захист учителем добрих і справедливих вчинків, непримиренність до відступів від моралі,

боротьбу з нечесністю, індивідуалізмом, самолюбством, лінощами та іншими негативними явищами. Звичайно, недостатньо тільки засуджувати аморальність; треба, щоб заходи, яких вживає вчитель, сприяли усуненню недоліків, не порушуючи добрих взаємин з учнями. Боротьба з вадами повинна мати глибоко людський характер.

Такт — це не пригладжування суперечностей, а розв'язання їх у найкращій формі: часом замість критики краще захистити учня. Це сприятиме усуненню хиб і перевихованню.

Підходи педагогів щодо трактування педагогічного такту.

Однозначного визначення, що таке педагогічний такт не існує. Одні педагоги вважають. Що педагогічний такт це природна здатність вчителя впливати на учнів; другі - це складова частина загальної культури вчителя; треті - це досконале володіння своїм предметом і методикою його викладання. Доля правди є в кожному із цих висловлювань. Не викликає сумнівів, що одним викладачам легше володіти педагогічним тактом, ніж інших, але казати, що це їх вроджена якість було б неправильно. Так само неправильно ототожнювати педагогічний такт із загальною культурою поведінки вчителя чи з його методичною освітою. Педагогічний такт, звичайно, пов'язаний із всіма іншими якостями вчителя, але має і свою специфіку: він правильно визначається як почуття. Таке визначення зробив К.Д.Ушинський, який рахував педагогічний такт психологічним.

Педагогічний такт в широкому розумінні - це професійна якість вчителя, за допомогою якої він в кожному конкретному випадку застосовує до учнів найбільш ефективний спосіб виховного впливу. Кожен педагогічний спосіб, кожне зауваження, яке дає вчитель учням, повинні піднімати авторитет вчителя.

Педагог, який володіє педагогічним тактом, стриманий, але вимогливий вчитель, який не буде закривати очі не недопустимі вчинки учнів, не боїться зробити будь якому з них строге зауваження, але робить це вміло, в формі, яка не приижує ні особу учня, ні особу вчителя.

Тактовний педагог володіє великим і активним запасом різноманітних способів впливу на школярів. Це і сила волі, стриманість, уважність, послідовність, кмітливість, гумор і іронія, усмішка, погляд, десятки відтінків голосу. Вчителі, які із широкого діапазону способів впливу користуються лише незначними, втрачають багато можливостей встановити контакт із учнями.

Тактовний вчитель, який враховує різноманітні відтінки в поведінці учнів, почуває в їх середовищі вільніше. Тактовному вчителю не потрібно весь час слідкувати за дітьми. Його відношення з учнями побудовані на взаємній довірі і взаємній повазі. Тому він може дозволити собі пошукувати з ними, зробити комусь із них іронічне зауваження. Все в поведінці тактовного вчителя є природним. Тактова поведінка з учнями стала його звичкою, невід'ємною рисою його характеру. Такий вчитель володіє спеціальним вмінням спілкуватися із дітьми. Таким вмінням повинен володіти кожен педагог.

Педагогічний такт як форма взаємовідносин з учнями визначається багатьма сторонами особистості вчителя, його ідейними переконаннями, культурою поведінки, загальною і спеціальною освітою, запасом відповідних умінь і навичок. Оволодіти педагогічним тактом, не маючи педагогічної майстерності, неможливо. Педагогічний такт не засвоюється шляхом заучування, запам'ятовування чи тренування. Він є наслідком творчості вчителя, показником гнучкості його розуму. Педагогічний такт не буває стереотипним. Педагогічний такт найбільше необхідний в конфліктних ситуаціях, але основне його призначення - попереджувати такі ситуації.

Отже, педагогічний такт - це спеціальні педагогічні вміння, за допомогою яких вчитель в кожному конкретному випадку застосовує до учнів найбільш ефективні засоби виховання.

Учитель повинен бути мислителем, передбачати можливі наслідки своїх слів і вчинків, правильно оцінювати їх, щоб, змінивши форму поведінки, послабити небажані і шкідливі для педагогічного процесу впливи. Він, розв'язуючи складні питання взаємин у колективі, повинен відкидати будь-які догматичні підходи. Найкращим інколи може бути несподіване, оригінальне, неповторне рішення,

Такт — це також уміння стримувати свої почуття, якщо вони стоять на перешкоді загальній справі, не показувати неприязні.

Отже, щоб бути тактовним, треба навчитися керувати своїми почуттями, створювати такий психологічний стан, щоб можна було критично ставитись до себе, бути чуйним до учнів і навколишніх людей.

Психологи встановили залежність між психічним станом вчителя, з одного боку, і його здібністю бути тактовним під час уроку — з другого. Емоційна збудливість ускладнює встановлення ділового контакту і може викликати порушення такту. І навпаки, емоційне пожавлення і спокійна врівноваженість являють собою дуже сприятливу передумову для такту .

Нетактовність учителя є результатом багатьох причин, що пов'язані з його невмінням зрозуміти іншу людину, поставити себе на її місце, уявити її думки та почуття.

Найпоширенішими формами нетактовності є :

- а) завдавання душевних ран людям шляхом підриву їхнього авторитету, створення атмосфери непорозуміння, відчуження і неприязні в межах формальної правильності;
- б) застосування будь-яких засобів впливу на учня як наслідок безсиля вчителя, його невміння використати доцільніші, моральні методи;
- в) формальний підхід до учня, нерозуміння мотивів його дій, необґрунтована оцінка вчинків;
- г) будь-які дії, що пов'язані з виявом неприязні до учня, наслідком чого є неправильні вчинки дітей.

про нетактовність учителя щодо учнів, писала, що немає більшого злочину, як підшивати діям дітей погані мотиви;

- д) однобічність оцінки вчинку, небажання осмислити дії.

Розробка рекомендацій професійної діяльності.

Педагогічний такт як форма взаємин з учнями визначається багатьма сторонами особистості вчителя, його ідейними переконаннями, культурою поведінки, загальною і спеціальною освітою, запасом відповідних умінь і навичок.

У різних учителів він може мати різні форми і прояви. Це залежатиме від вікових особливостей учителя, особливостей його темпераменту, характеру, уподобань тощо. Педагогічний такт кожного окремого вчителя індивідуалізований. Конкретна математична задача розв'язується одним способом, рідко — кількома, а конкретний конфлікт з учнями може розв'язуватись багатьма способами. Педагогічний такт кожного вчителя не вкладається в певні схеми та формули, придатні для розв'язання цілого ряду подібних випадків. Поведінка вчителя з учнями багато залежить від його вміння зорієнтуватись у конкретній ситуації, виділити в ній те особливе, чого не було в інших ситуаціях. Не менш важливим є вміння вчителя передбачити можливу реакцію учнів на поведінку в конкретному випадку, а реакція учнів великою мірою залежить від тих взаємин, які вже склалися між ними і вчителем.

Один і той же засіб впливу на учнів в одного вчителя дасть значний ефект, а в іншого — викличе зворотну реакцію. Навіть одна й та сама фраза в устах одного вчителя може прозвучати для учнів як легка іронія, а в устах іншого — як глуплива насмішка. Але, незважаючи на це, можна виділити і назвати окремі психологічні й педагогічні умови, які сприяють розвиткові педагогічного такту в кожного вчителя, незалежно від його індивідуальних особливостей.

Виходячи з даного дослідження майбутні працівники освіти повинні самоудосконалювати, а саме: спостережливість за учнями, уважність до них, довір'я, справедливість, витримку, самовладання та ін.

Спостережливість. Це одна з найважливіших професійних якостей педагога. Спостережливість потрібна йому так само, як і письменників чи акторові. Вона робить учителя володарем дум учнів. Спостережливий учитель може глибоко заглянути у внутрішній світ своїх вихованців, зрозуміти їхній душевний стан, виділити їхні індивідуальні особливості.

Спостережливий учитель майже точно може визначити, наскільки учні готові виконати його вимогу, встановити їхню силу опору і ступінь їхньої податливості. На уроці спостережливий учитель бачить, наприклад, хто з учнів виконав завдання, а хто не виконав, хто слухає пояснення нового матеріалу, а хто тільки вдає, що слухає, і т. д. Такий учитель зуміє залучити до роботи всіх учнів класу, не вдаючись до засобів примусу, допоможе кожному з учнів виявити власну активність і власну ініціативу.

У процесі активного спостереження за учнями вчитель може скористатись усними й письмовими відповідями учнів на окремі запитання, даними спеціальних бесід з ними тощо.

Можна знайти багато способів швидше і глибше познайомитися з учнями. Важливо зробити це вчасно, щоб учні не подумали, що ви не спостережливі.

Уважність. Учні, як відомо, чутливі до того, як ставиться до них учитель, особливо тоді, коли вони люблять і поважають його. їх можуть образити не

тільки окрик, незаслужений докір, несправедлива оцінка тощо, а й приста неуважність до них, небажання їх вислухати, зважити на їхні прохання, навіть підійти до них чи кинути погляд у їхній бік. Відомо, що деякі з них навмисне порушують дисципліну, щоб тільки привернути до себе увагу вчителя.

У якій би формі неуважність до учнів не виявилась, вона завжди негативно позначається на їхніх стосунках з учителем.

Довіра. Педагогічний такт передбачає наявність в учителя повної довіри до внутрішніх сил учнів. Кожний з них незалежно від здібностей повинен бути впевнений, що успіх у навчанні залежить тільки від його бажання і старанності. До учнів і в навчанні, і у вихованні слід підходити, за висловом А. С. Макаренка, з оптимістичною гіпотезою, хай навіть і з риском помилитись.

Діти ще не можуть самі правильно оцінювати своїх і можливостей. Вони вивчають себе за оцінками дорослих, зокрема за оцінками вчителів, яким вони довіряють більше, ніж собі. Тому вчитель повинен бути дуже обережним в оцінці їхніх здібностей. Не слід, звичайно, перебільшувати здібностей учнів, але особливо не рекомендується применшувати їх.

У досвідчених учителів довіра до учнів є одним з найважливіших засобів заохочення їх до праці. Тактовний учитель утримується навіть від натяків, що він не вірить у сили кого-небудь з учнів. Усяка робота без віри в її успіх стає важким тягарем для її виконавця. Повноцінною і ефективною вона ніколи не може бути.

Віра в свої сили й можливості треба так само виховувати в учнів, як і всі інші їх якості.

Віра в успіх — це вже половина виконаної роботи.

Досвідчені учителі, щоб вселити чи підтримати в окремих учнів віру в свої сили, вдаються до прийому деякого навмисного перебільшення їх перших успіхів. Різними методами, непомітними для учнів, вони створюють таку ситуацію, в якій учні відчувають реальність своїх зусиль, переживають радість від своїх успіхів.

Справедливість. На запитання, які риси вони найбільше цінять у своїх любимих учителів, учні найчастіше відповідають справедливість.

Справедливому вчителеві учні можуть простити і деяку його офіційність, сухість і навіть грубість. А якщо справедливий учитель ще й тактовний, веселий, привітний, то авторитет його в школі величезний. Учитель повинен не тільки бути справедливим до учнів, а і уміти показати їм свою справедливість, переконати їх у цьому. «Вихованець,— говорить А. С. Макаренко,— сприймає вашу душу і ваші думки не тому, що знає, що у вас в душі відбувається, а тому, що бачить вас, слухає вас».

Несправедливість учителя до учнів може виявитись у непослідовності чи непостійності у вимогах і в оцінках судженнях. Про вчителя, який непослідовний у своїх вимогах, учні не без підстав говорять: «Він сам не знає, чого хоче», «Він уже забув, про що вчора говорив», «Почуємо, що він завтра скаже» і т. п. Непослідовність учителя спочатку дивує учнів, потім дратує їх, виводить з рівноваги, і, зрештою, вони перестають його слухати або навіть

роблять йому наперекір. Усяку непослідовність учителя учні сприймають як безхарактерність, і це породжує в них зневажливе, а інколи навіть презирливе ставлення до нього.

Учні простягть педагогові будь-яку його помилку, коли він буде щирий з ними. А нещирість учителя, у чому вона не виявлялася б, учні сприймають як несправедливість; це вносить відчуженість між учителем і учнями й може закінчитись повним розривом між ними.

Витримка і самовладання. Для педагогічного такту вчителя велике, а іноді й вирішальне значення мають такі його вольові риси, як витримка і самовладання. Звичайно, це не означає, що вчитель повинен завжди, що б там не сталося, бути якимось незворушливим, абсолютно спокійним.

Витримка і самовладання повинні перейти в навички і звички педагога. Молоді недосвідчені педагоги часто пояснюють свої «спалахи» станом своєї нервової системи, що здебільшого не відповідає дійсності.

Досвідчені вчителі, хоч нерви в них не міцніші, ніж у молодих, не втрачають самовладання. Справа, очевидно, не в нервах, а у великій відповідальності за доручену справу, та в звичці стримуватися, володіти собою. Самовладання і витримка набуваються так само, як і інші вміння та навички. Не навчившись володіти собою, учитель не зуміє додержувати педагогічного такту.

Педагогічний такт учителя передбачає наявність у нього психологічних знань. Раніше ніж стати практиком, писав К. Д. Ушинський, педагог повинен багато вчитись, думати про мету, предмет і методи своєї праці. «Заняття психологією і читання психологічних творів, спрямовуючи думку людини на процес її власної душі, може дуже сприяти розвитку в ній психологічного такту».

Висновки

1. В даний час зростає значення професійної етики в регулюванні різних видів трудової діяльності. Це зв'язано з прагненням постійно удосконалювати професійні норми стосовно до суспільних відносин; що змінюються.
2. Професійна етика, суспільства не може представляти абсолютну істину в поводженні людей. Кожне покоління повинне вирішувати їх знову і знову самостійно. Але нові розробки повинні спиратися на моральний запас, створений попередніми поколіннями.
3. Оволодіти педагогічним тактом, не маючи педагогічної майстерності, неможливо. Педагогічний такт не засвоюється шляхом заучування, запам'ятовування чи тренування. Він є наслідком творчості вчителя, показником гнучкості його розуму. Педагогічний такт не буває стереотипним.
4. У різних вчителів він може мати різні форми. Це залежить від вікових особливостей вчителя, особливостей його темпераменту, характеру і т.д.
5. Безтактний вчитель, замість того щоб зосереджувати увагу учнів, починає акцентувати увагу на кожному випадку неуважності. Такий вчитель ніби спеціально ходить по класі, приглядається до чого можна причепитись. „Ти куди дивишся? Де твої руки? Що ти там ховаєш? Дай мені!“ - такими зауваженнями він весь час перериває свій урок. Такий педагог уважний, але не тактовний.

6. Безтактні вчителі не вміють слухати учнів. Одні з них не дають учням висловлювати власну думку, підказують їм, заставляють нервувати, інші весь час мовчать, намагаються нічим не видати свого відношення до відповіді.
7. Педагогічний такт найбільше необхідний в конфліктних ситуаціях, але основне його призначення попереджувати такі ситуації.
8. Отже, педагогічний такт - це спеціальні педагогічні вміння, за допомогою яких вчитель в кожному конкретному випадку застосовує до учнів найбільш ефективні засоби виховання.

9. Респонденти свідомо обрали образ замкнутої людини.

Усі їхні слова ретельно зважені, а вчинки добре продумані. Але вони позбавляють себе чималої частки радості в житті, не дозволяючи собі бути самим собою. Хоча люди їх і поважають. Вони легко знаходять нових друзів і завдяки своїй люб'язності стосовно інших рідко виявляються об'єктом нападу.

Сьогодні, коли має місце випереджальний розвиток технічних аспектів і відставання культурного, дуже важливо зрозуміти, що для стабілізації суспільства необхідними етичними знаннями є подальший розвиток педагогічного такту та етики сучасного вчителя.

Список використаної літератури:

- 1.Балсун С. Вчительські манери: сутність та вимоги до них // Рідна шк.- 200].- №8.-С.64-65
- 2.Впровадження методики формування оптимального педагогічного клімату в школу практику: Навч.-мет. посіб. /і. Грабовська, Л.Жуковська, Т. Левченко та інш.-К.:МАУП, 2000. -96с.
3. Карнеги Д. Как перестать беспокоиться и начать жить. - К., 1992- С:38-43, 173-182, 187-200.
- 4.Марисик М.М. Формування культуrozнавчої компетенції майбутнього вчителя словесника// Магіст.робота.
- 5.Митюров Б.Н. Педагогічна майстерність учителя. К.: Рад. шк., 1966-128с.
- 6.Маланк Ю.Л. Педагогічний такт - ознака майстерності вчителя. //Поч..шк.- 1980.-№10.-С.74-79.
- 7.Моделирование педагогических ситуаций. / Под. ред. Ю.Н.Кулюткина, Г.С.Сухобской. - М, 1981
- 8.Особиста культура вихователя як основна умова ефективності
- 9.освітньо-виховного процесу // Позакласний час. №ї 1-2. - 2002.-С.43-51
- 10.Пінчук Т.Д. Етика взаємин вчителів і учнів.-К.: Знання, 1978.-45с.
- 11.Педагогічна майстерність: Підручник/І.А.Зязюн, Л.В.Крамущенко, Т.Ф.Кривонос та ін., За ред. І.А. Зязюн. - К.: Вища школа, 1997. - 349 с.
- 12.Синиця 1.0. Педагогічний такт і майстерність учителя.-К.: Рад.шк., 1981.- 319с.
- 13.Синиця І.Е. Педагогічний такт і майстерність учителя: Пер. з рос. К.: Педагогіка, 1983. - 248 с.
- 14.Сухомлинський В.О.: Вибрані твори в 5-ти томах, - Т.5. Статті. К.:Радянська школа, 1997.

- 15.Сухомлинський В.О. Розмова з молодим директором.-К.:Рад. шк., 1988.-284с.
- 16.Сухомлинський В.О. Сто порад вчителю //Вибрані твори: У 5 т - Т.2.-К.Д976..-С.425-432
- 17.Тевлін В. Резерви підвищення професійної майстерності вчителів /УЗавуч.-2004.-№11-с.3-6.
- 18.Техніка мови вчителя та гігієна його голосу. Методичний лист/ К., Рад. шк., 1971.-23с.

Леськів Світлана Зіновіївна,
практичний психолог
ЗОШ I-III ст. сmt Товсте
Чортківського району

Виховний захід з елементами тренінгу «Одвічна тема – діти і батьки»

Мета:

- сприяти усвідомленню учасниками важливості відповіального ставлення до батьківства;
- формувати соціально-комунікативні компетентності у дітей, ознакомити батьків з методикою досягнення позитивних результатів;
- допомогти батькам належно та об'єктивно оцінювати свою дитину.

Завдання:

- розглянути роль батьківства в житті дитини;
- важливість відповіального ставлення до народження дитини;
- стилі батьківської поведінки стосовно дітей та їх вплив на процес формування особистості дитини.

Матеріали та обладнання: плакати із цитатами, плакат «Дерево» та плоди яблук, аркуші А4, ватман, кольорові олівці та маркери, бланки з тестом, плакат «Батьки тримають дитину за руки», вази із квітами.

Час заняття: 60 хв.

Хід заняття **Вступ**

Доброго дня, шановні батьки! Нашу зустріч хотілося б розпочати такими словами: «*Якщо твої наміри розраховані на рік – сій житто, на десятиліття – саджай дерева, на віки - виховуй дітей!* (Народна мудрість)».

Ви – батьки. Немає у світі вищого звання і більшої відповіальності. Діти – найбільший скарб кожної родини, нації. Турбота про них стає основною суттю життя. Ми живемо заради дітей, ми любимо їх і хочемо, щоб вони це розуміли й оцінили. Але чи завжди ми демонструємо свою любов так, щоб діти її відчули і були щасливі?

Щоб оволодіти мистецтвом виховання, батьки повинні збалансовувати ступінь контролю та душевної теплоти.

Любов потрібна кожній дитині, інакше їй ніколи не стати повноцінною дорослою людиною. Любов – це найнадійніший фундамент спокійного дитинства. Якщо це зрозуміють дорослі, дитина виросте доброю і щедрою.

Основне батьківське завдання – виховати зрілу та відповідальну людину. І які риси ви б не розвивали у дитині, головне – виховання з любов’ю. Коли дитина впевнена у любові оточення, вона стає більш слухняною, допитливою. А із впевненості дитина черпає сили протистояти труднощам. Дитина реалізує свої здібності за умов, коли дорослі регулярно наповнюють впевненістю дитяче серце.

«Найскладніша та найблагородніша робота, - єдина для всіх і водночас своєрідна і неповторна в кожній сім’ї-це творення людини» (В.О.Сухомлинський).

Сьогодіні ми проведемо нашу розмову у формі тренінгу. Тренінг – це навчання досвідом. Це чудова форма для налагодження спілкування, профілактики конфліктів, які виникають між батьками та дітьми. Ви – люди, у яких різна освіта, різний характер, різні погляди на життя, різні долі, але є одне, що об’єднує вас, це ваші діти, які можуть стати горем чи радістю. Як і що треба зробити, щоб вааша дитина стала для вас щастям, щоб колись можна було сказати собі: «Життя склалось»

Життя малюка сповнене різноманітних, складних для нього ситуацій та перешкод. І саме дорослі мають навчити знаходити вихід із них, почуватися впевнено і комфортно, бути готовим до труднощів та їх подолання.

Адже родина відіграє важливу роль у підготовці до життя своєї дитини, тому тема нашого сьогоднішнього заняття «Батьки і діти – це одвічна тема»

1. Вправа: «Поринь у дитинство»

А зараз, я пропоную кожному із вас заплющити очі і поринути в той час, коли ви були ще зовсім маленькими дітьми. Пригадайте, будь ласка, як до вас зверталися батьки (*приклад: мене звали Світланкою ...*). (Під музику батьки поринають у свої спогади і діляться враженнями).

Питання для обговорення

- Що виявилося складним?
- Що нового ви дізналися один про одного?

2. Визначення очікувань учасників тренінгу. Вправа: «Дерево»

Погляньте на дошку. Ви бачите, яке міцне, сильне, здорове дерево пишно височіє, приваблюючи кожного із вас. Але на ньому чогось не вистачає. Чого? Так, саме плодів. Отож, наступне завдання: на столі у кожного із вас є вирізані із картону яблучка різного кольору та форми. Виберіть те, яке вам найбільше до вподоби і запишіть, що ви очікуєте від сьогоднішньої зустрічі.

Після того, як усі учасники записали свої очікування, вони по черзі підходять до дерева, зачитують свої сподівання й приклеюють на гілки дерева яблука.

«Батьки і діти! Діти і батьки!
Нерозділиме і одвічне коло.
Ми засіваємо житейське поле.
І не на день майбутній – на вікі»

Любіть своїх дітей, проявляйте свою любов усіма способами, не скупіться на ніжність, відвертість, емпатію.

Отож, давайте поговоримо про способи вираження любові батьків до дітей.

Дотик – один із найважливіших виявів любові людини (цими рухами ви виражаєте свою любов).

Слова – заохочення – (кожна похвала має бути обґрунтованою та щирою).

Час – це ваш подарунок дитині. Ви ніби говорите: «Ти потрібна мені».

Подарунок (Справжній подарунок дається не в обмін, а просто так). Це не плата і не хабар.

Допомога (Завдання батьків – почтути дітей і відповісти їм).

А зараз ми з вами спробуємо написати рецепт сімейного благополуччя (на великому ватмані під музику батьки підходять по черзі і різноманітним маркерами записують власні рецепти сімейного благополуччя, озвучуючи вслух).

3. Тестування батьків «Чи досить добре Ви уявляєте собі результати вашого виховання?»

Мета: визначення відповідальності за виховання дітей, пріоритетів у вихованні, типу труднощів, що виникають у батьків з дітьми.

«Чи досить добре Ви уявляєте собі результати вашого виховання?»

Відповідайте тільки «так» або «ні».

1. Ви досить часто кепкуєте з вад Вашої дитини?
2. Вас непокоїть, що дитина надто багато часу витрачає на свою зовнішність?
3. На Ваш погляд, відстоювання дитиною своєї позиції ні до чого доброго не приведе?
4. Ви надто сильно переймаєтесь неприємностями та невдачами своєї дитини?
5. За дитиною має бути постійний контроль з боку дорослих?
6. Найкращі порадники у вихованні дитини - Ваші інтуїція та досвід?
7. Діти і секс – ці поняття на Ваш погляд, несумісні?
8. Ви часто суворо критикуєте себе за помилки дітей?
9. Чи вважаєте Ви, що більшість людей із Вашого оточення негативно ставляться до Вашої сім'ї?
10. Чи часто Ваша дитина викликає у Вас почуття жалю?
11. Ваша дитина приносить більше клопоту, аніж радощів?
12. Чи вважаєте Ви, що особливої уваги й турботи Ваша дитина потребує лише тоді, коли хворіє?
13. Чи переконані Ви, що дитина насамперед має слухатися старших?

Підсумки.

За кожну відповідь «так» ви отримуєте 10 балів.

110 і більше. Вам слід серйозно замислитися над своїми поглядами на виховання дітей. Справа не стільки в дітях, скільки у вашому характері. Дотримуючись такого стилю виховання, ви матимете значні труднощі, а через деякий час ризикуєте втратити ті зв'язки, які дуже цінуєте. Найкращий вихід із цієї ситуації - звернутися до консультанта зі стосунків або переглянути спеціальну педагогічну літературу. Але найголовніше - прислухатися до бажань і думок самої дитини. Тоді її майбутнє стане для Вас приємною винагородою.

70-100. Не вправдовуйте себе браком часу на заняття з дитиною, це не найкращий спосіб. Напевне, проаналізувавши свої проблеми, Ви уникнете труднощів у стосунках. Не забувайте, що впевненість у власних силах і самостійність - так само важливі для майбутнього Вашої дитини, як і повага до старших. І найперший крок - визнати, що дитина має право на власну думку.

30-60. Ви робите все, аби зрозуміти свою дитину, і вважаєте, що найкраще, якщо дитина сама навчиться вирішувати свої проблеми. Ви не вимагаєте сліпого підкорення від дитини, але треба приділяти увагу дитячому розвиткові самостійного мислення.

Було б добре не лише розуміти позицію іншого, а й приймати її, навіть якщо це позиція дитини.

0-20. У Вас прекрасні стосунки з Вашою дитиною. Ви розумієте її проблеми й робите все, аби її вона розуміла Вас так само добре. Вам вдається головне - допомагати дитині ставати самостійною людиною, яка здатна на власний вибір. Ви вірите, що в майбутньому Ваша дитина буде доброю й справедливою людиною. Ви – здібний вихователь.

4. Вправа «Будиночок»

Необхідне забезпечення: аркуш ватману, на якому намальований великий будинок із багатьма вікнами, але без даху; вирізаний з паперу дах будинку з написом «Батьківство»; аркуші паперу формату А4 (за кількістю учасників), на яких намальований будиночок із п'ятьма віконцями, плакат із визначенням поняття «батьківство».

Етап 1

Психолог звертає увагу учасників на асоціативні ланцюжки, та пропонує створити до понять «дитина», «батьки», «сім'я» асоціації. Асоціації вписує у вікна великого будинку.

Далі психолог пропонує підібрати ланцюжок ще до одного базового поняття: «батьківство». Він прикріплює над будинком дах із написом «Батьківство» і пропонує учасникам додовнити ланцюжок новими асоціаціями, які у них виникають стосовно цього поняття. Ці додовнення він також вписує у пусті вікна будинку.

Етап 2

Учасники отримують аркуші паперу, де намальований будиночок із п'ятьма віконцями. Кожному з учасників пропонується вибрати зі всіх вікон

великого будинку написи з п'ятьма асоціаціями, які, на його думку, найбільш повно відповідають поняттю «батьківство», та вписати їх у віконця свого будиночка.

Етап 3

Батькам пропонується поставити номери від 1 до 5 біля віконець, тобто прорангувати за ступенем адекватності змісту запропоновані визначення терміна «батьківство», а потім пояснити думку у великому колі.

Психолог: Важливо звернути увагу учасників на те, що дитина має бути бажаною, що відповіальність за народження й подальший розвиток здорової дитини несуть в однаковій мірі і тато, і мама.

5. Робота в групах: «Стилі батьківської поведінки стосовно дітей»

Учасники об'єднуються у чотири групи. Кожна група отримує картку з характеристикою одного стилю поведінки.

Картка 1. Авторитарний стиль батьківської поведінки.

Батьки, схильні до авторитарного стилю:

- ✓ надто суворі;
- ✓ застосовують фізичні покарання; надмірно контролюють всі вчинки дитини;
- ✓ вимагають від неї постійної покірності;
- ✓ обмежують право вибору дитини;
- ✓ не бажають іти на компроміс із дитиною;
- ✓ нетерпимі до дитячих недоліків і проявів «дитячості».

Картка 2. Ліберальний стиль батьківської поведінки

Батьки, схильні до ліберального стилю:

здійснюють незначний контроль за поведінкою дитини або контроль узагалі відсутній унаслідок байдужого ставлення до виконання батьківських обов'язків;

- ✓ практикують вседозволеність;
- ✓ виконують усі забаганки дитини;
- ✓ невиправдано ідеалізують свою дитину.

Картка 3. Опікунський стиль батьківської поведінки

Батьки, схильні до опікунського стилю:

- ✓ прагнуть постійно бути поруч із дитиною;
- ✓ вирішують за дитину всі проблеми;
- ✓ роблять за дитину те, що може робити вона сама;
- ✓ оточують дитину надмірною увагою;
- ✓ обмежують самоствердження дитини;
- ✓ контролюють кожен крок дитини.

Картка 4. Демократичний стиль батьківської поведінки

Батьки демократичного стилю:

- ✓ поважають особистість дитини;
- ✓ приймають дитину такою, якою вона є;
- ✓ дають зрозуміти дитині, що її справи є важливими й для них;
- ✓ довіряють своїй дитині;

- ✓ дозволяють своїй дитині робити власний вибір;
- ✓ заохочують самостійність дитини;
- ✓ засуджують не саму дитину, а її вчинок;
- ✓ прислухаються до думок дитини;
- ✓ проводять разом із дитиною вільний час;
- ✓ допомагають дитині розвивати її здібності.

Протягом 5 хвилин батькам пропонується ознайомитись із текстом картки, а після того — поміркувати над наступними запитаннями:

- Як почуває себе дитина, до якої батьки ставляться таким чином?
- Як може вплинути таке ставлення батьків до дитини на її особистісний розвиток?

Після закінчення кожна група зачитує картку з характеристикою стилю поведінки та пропонує на загальний розгляд результати своїх міркувань. Після цього психолог дає батькам завдання визначити, який стиль батьківської поведінки є найбільш сприятливим для формування особистості дитини.

Оптимальним для сімейного виховання вважається демократичний стиль, якому притаманний високий рівень вербального спілкування між дітьми і батьками; готовність батьків прийти на допомогу дітям; віра батьків в успішну самостійну діяльність дитини; адекватний батьківський контроль. Але в нестандартних, екстремальних ситуаціях доцільним буде вдатися до авторитарного стилю (взяти керівництво у свої руки за браком у дитини життєвого досвіду і самосвідомості дорослої людини).

Ліберальний же стиль стане у пригоді в ситуації перевірки набутого дитиною досвіду, розвитку пізнавальної сфери, здібностей дитини тощо.

У складних для сучасної сім'ї умовах найбільше потерпають діти. Тому слід шукати підходи до виховання дитини як індивідуальності, створюючи таке середовище, в якому вона активно розвиватиметься.

6. Висновок

Ось і підійшла до кінця наша зустріч. Надіюсь, що кожен із вас взяв для себе часточку добра та позитиву для виховання своєї дитини. Наша зустріч – це перша сходинка на шляху формування відповідальності. Пам'ятайте, що дитина це дзеркало життя своїх батьків. Саме в діях ми себе залишаємо, себе продовжуємо у житті. Шановні батьки, робіть усе, щоб ваші діти мали щасливе дитинство та юність, адже ніхто із нас не знає, що їх очікує у дорослому житті. То ж ,nehай, дитячі роки ваших дітей будуть щасливими і безтурботними. А на прощання поділимось враженнями чи здійснилися ваші очікування (батьки діляться враженнями та складають побажання)

Звучить пісня Н. Яремчука «Родина». Під мелодію психолог запалює свічку, усі учасники заняття стають в коло і передають свічку із побажанням один-одному.

Список використаних джерел:

- 1.Алєксєєнко Т.Ф. Формування цілісного виховного середовища дитини у педагогічній спадщині В.Сухомлинського: монографія./Т.Ф.Алєксєєнко, Р.В.Малино-шевський.-Хмельницький:Поліграфіст-2,2012.-296с.Д.
- 2.Дружинін В.М .Психологія сім'ї.-М.КСП,1996-156с.
- 3.Ковалев С.В.Психологія сучасної сім'ї .Ф.Ніколенка –Д.:Вища школа,1987.-255с.
- 4.Сухомлинський В.О. Вибрані твори: в5т./В.О.Сухомлинський; упорядн.О.Г.Дзеверін.-Київ.;Радянська школа,1976.-654с.

Бичковська Галина Зеновіївна,
практичний психолог
НВК «Мишковицька ЗОШ І-ІІІ ст.-ДНЗ»

Заняття з елементами тренінгу для педагогів «У полум'ї професії»

Мета:психологічно просвітити педагогів з питань формування здорового способу життя; вчити самодіагностувати прояви «професійного вигорання» та фактори,що його зумовлюють,вибудовувати стратегію поповнення запасів «емоційного палива»;сприяти формуванню навичок збереження психічного здоров'я; покращити емоційний стан та психічне здоров'я педагогів.

Матеріали:скринька із дзеркалом, дерево очікувань, стікері (листочки та квіточки), іграшкове сердечко, папір, ручки, діаностичний матеріал, аудіозаписи класичної музики,мультимедійна установка.

Перебіг заняття

1.Вступ. Шановні колеги,я хочу почати нашу сьогоднішню зустріч словами латинського прислів'я «Свіячи іншим,згораю сам».У життіожної людини здоров'я посідає провідне місце. Всі ми розуміємо,що розв'язання життєвих проблем,досягнення цілей і самореалізація в житті можливі лише за наявності міцного здоров'я. У буденному житті під терміном «здоров'я» найчастіше розуміють лише фізіологічний його аспект,але це поняття набагато ширше. Воно передбачає збалансоване поєднання фізичних,психічних та соціальних аспектів здоров'я,дає людині змогу жити цікавим,сповненим вражень життям.

Тема нашого заняття «У полум'ї професії».Сьогодні мова піде про явище,яке неабияк псує життя багатьом з нас,- синдром професійного вигорання. Ви навчитеся самодіагностувати прояви «професійного вигорання» та фактори,що його зумовлюють,вибудовувати стратегію поповнення запасів «емоційного палива».

2.Самопрезентація «Чарівне озеро».

Мета:зняти психоемоційне напруження учасників.

Прошу всіх розслабитися та заплющити очі...Зараз ви передаватимете одне одному скриньку із дзеркалом. Той,хто отримує її,розплощає очі і зазирає

всередину. Там, у маленькому чарівному озері», ви побачите найунікальнішу і найнеповторнішу людину у світі. Усміхніться їй і скажіть комплімент.

3. Вправа «Очікування».

Мета: визначити очікування учасників.

Пропоную вам на листках написати свої очікування від заняття і ознайомити нас із ними, прикріпивши на символічне «дерево очікувань».

4. Вправа «Баланс реальний і бажаний».

Мета: діагностувати, яке місце в житті кожної людини займає професійна і особиста складова.

Пропоную вам намалювати два однакові кола, в одному, орієнтуючись на внутрішні відчуття, секторами відмітити, в якому співвідношенні на даний час знаходяться робота (професійне життя), хатня робота, сімейні обов'язки, особисте життя (подорожі, відпочинок, захоплення). В іншому колі - їх ідеальне співвідношення.

- Чи є відмінності?
- У чому вони полягають?
- Що можна зробити, аби наблизити одне до одного? Від кого або від чого це залежить?

Слід зазначити, що професійне вигорання дуже часто розвивається у тих людей, яких ми називаємо трудоголіками.

5. Вправа «Мозковий штурм».

Мета: допомогти вберегтися від емоційного вигорання.

Найдоступнішим методом є використання способів саморегуляції та самовідновлення.

- Як людина може захиститися від емоційного вигорання, що їй у цьому може допомогти?

- Поділіться тим способом самовідновлення, який кожному з вас допомагає найкраще, та іншими, які на вашу думку, можуть допомогти. (Гумор, емоційна підтримка, спорт, прибирання, планування часу...)

- Я передаватиму вам сердечко, до кого воно потрапить, той запропонує свій спосіб регуляції.

Важливо не тільки визначити, що ж сприяє відновленню, а й реально виділяти на це час і місце у своєму житті. Тому виконаємо таку вправу.

6. Вправа «Мої ресурси».

Мета: визначити речі, які приносять задоволення та свої ресурси.

«Що дає мені задоволення?»

Учасники у колонках розміщують 10 приємних для себе справ за ступенем задоволення, доступності і частоти використання.

У колонці 1 запишіть, що вам приносить найбільше задоволення. Тут може бути і щось суттєве (поїздка на море) і побутове - шоколад. Тобто все, що вам приносить задоволення від «малого до великого».

Колонка 2 - «ступінь задоволення». У цій колонці проранжуйте від 1 до 10 першу колонку. Де 1 – з усього, що ви написали, приносить найбільше задоволення, а 10 – найменше.

Колонка 3-«доступність». Позначаємо так само,як у 2 колонці,тільки з позиції доступності цих речей.

Колонку 4 –«частота використання»- теж аналізуємо від 1 до 10 з позиції:як часто ви це можете собі дозволити.

А тепер дайте відповідь:як часто ви це насправді робите? Це ваші ресурси. Як правило,у вас є час на більшість з того,що ви написали,але з тих чи інших причин ви цього не робите.

Роберт Баярд і Дж.Баярд,відомі у світі психологи,стверджують: «Ви зможете дати іншим що-небудь тільки тоді,коли матимете,що дати. Якщо вас оточуватимуть тисячі вмираючих від спраги людей,а ви матимете лише порожнє відро,то ви нічого не зможете зробити,доки не наповните його водою. Навчитися бути турботливим щодо свого внутрішнього «Я»- це означає «наповнювати водою своє відро». Переконавшись у цьому,Ви набагато краще,ніж раніше,зможете піклуватися і про інших людей.

7.Вправа «Корабель».

Мета:домогтися усвідомлення того,що у житті багато що залежить від самої людини.

Всі ми любимо море. Мріємо бути капітанами на кораблях і капітанами свого життя. У такому випадку нам знадобиться корабель.

1.Виконуємо 1 фігурку корабля.

Бути капітаном-прекрасно і цікаво. Ви плаваєте морями і океанами,відкриваєте нові землі. А коли виходите на берег,то на вас із заздрістю дивляться інші люди. Але тільки у тому випадку,якщо на вас надіта капітанська шапка.

2.Виконуємо 2 фігурку корабля

Але, можливо,не всім хочеться бути моряками. Є і такі,хто боїться акул і не любить похитування на кораблі. Але зовсім не боїться вогню. Таким-дорога у рятівники та пожежники.

3. Загинаємо один кінець шапки - утворюється каска.

Що ми можемо сказати про пожежників? Вони дуже сміливі і допомагають людям. А хто ще допомагає людям? Це Робін Гуд.

4. Загинаємо другий кінець і виходить шапка Робін Гуда.

5.Розгортаємо корабель.

На морі,як і у житті, не все так гладко. Бувають бурі І шторм. Хвилі гонять наш кораблик по розбурханому морю до скал. Удар-відлетів один бік,а потім – Інший.

6.Відригаємо боки і верх. Бліскавка вдарила у верхівку. Що ж робити? Корабель тоне. Але від нього залишається рятівна сорочка. Яка є у кожного з нас. Вона оберігає нас від життєвих проблем. Але для того,щоб стати успішним керманичем свого життя,однієї сорочки недостатньо. Потрібна неабияка праця над собою,удосконалення своїх професійних та особистісних здібностей,бажання працювати над собою та бути потрібним людям.

У житті багато що залежить від нас. Можна просто залишитись у цій сорочечці,а можна вирости і стати справжнім професіоналом,успішним капітаном на роботі і у особистому житті.

8.Вправа «Цифри».

Мета: зняти фізичне напруження.

Потрібно намалювати різними частинами тіла цифри від 1 до 10.

Група ділиться на 5 команд. 1 команда малює цифри головою; 2-лівим плечем;

3-правим плечем;

4-ліктями; 5-ступнями.

9.Вправа «Підписування вражень».

Мета:озвучення вражень від роботи.

Тренер роздає учасникам паперові квітки-стікери. На початку заняття ми записували очікування. Зараз висловте,будь-ласка, свої почуття,враження від роботи у тренінгу,поділтесь побажаннями,визначте з яким настроєм завершуєте нашу сьогоднішню зустріч.

Учасники по черзі зачитують написане,а тренер кріпить їх на «дерево очікувань».

Висновок.

Шановні колеги,наш мозок продукує думки,які мають величезний потенціал. Ця енергія здатна впливати на наше здоров'я. Що інтенсивніша думка,то більша енергія. Існують оптимістичні,позитивні думки,які додають натхнення,наснаги до життя. Я бажаю вам як найбільше таких думок. Пам'ятайте, що ми не досконалі-і це прекрасно. Людина може помилитися і виправляти помилки. Робота - усього лише частина життя. Живіть під гаслом «Все, що не робиться-робиться на краще».

Татарин Надія Юріївна,
практичний психолог
Тернопільської ЗОШ I-III ст.№ 19

Психолого-педагогічний семінар

«Емоційне виснаження та професійне вигорання: виклики які стоять перед сучасним педагогом та способи їх уникнення»

За даними дослідження американського Національного інституту проблем здоров'я і професійної безпеки в наш час більше 35 млн. людей у всьому світі страждають клінічною формою синдрому хронічної втоми. На початку 70 років ХХст. цей стан було визначено як синдром «емоційного вигорання».

Існує так звана «група ризику» працівників, які найбільш склонні до вигорання – це ті, хто працює у сфері «людина-людина» це і в силу своєї професії змушені багато і інтенсивно спілкуватись з іншими людьми. Факторами, які впливають на вигорання, є індивідуальні особливості нервової системи і темпераменту.

Швидше «вигорають» працівники з слабкою нервовою системою і ті, хто має інтровертований характер, індивідуальні особливості яких не поєднуються з вимогами професії типу «людина-людина».

Термін «професійне вигорання» з'явився у психологічній літературі відносно недавно. Його ввів американський психіатр Х.Дж. Фрейденбергер у 1974 році. для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з іншими людьми .

Нині цей термін має вже діагностичний статус у «Міжнародній класифікації хвороб - 10»: «Z 73 - проблеми, пов'язані з труднощами управління власним життям».

Емоційне вигорання – це синдром, що розвивається на тлі неперервного впливу на людину стресових ситуацій і призводить до інтелектуальної, душевної і фізичної перевтоми та виснаження

Емоційне вигорання відбувається поетапно і містить три стадії :

- НАПРУГА- педагогу бракує позитивних емоцій ,що призводить до зниження самооцінки;

- ОПІР- педагог намагається відмежуватися від неприємних вражень ,та поступово у нього зявляється відчуття самотності;

- ВИСНАЖЕННЯ- педагог байдуже до роботи й особистого життя ,бо він емоційно виснажений та спустошений

Вигорання відбувається дуже поступово:

- I стадія триває 3-5 років,
- II триває 5-15 років,
- III – від 10 до 20 років

Згідно з моделлю синдрому «вигорання», запропонованою американськими дослідниками К. Маслач і С. Джексон, «професійне вигорання» тлумачиться як: (синдром емоційного виснаження, деперсоналізації, редукції особистих досягнень.) Методика по виявленню професійного “вигорання” (к. Маслач, с. Джексон в адаптації н. Е. Водоп'янової) (вивчення ступеня професійного “вигорання”).

Емоційне виснаження розглядається як основна складова вигорання і виявляється зниженню емоційному фоні, байдужості або емоційному перенасиченні. Педагог почуває себе емоційно виснаженим, може легко дратуватися, може скаржитися на погане фізичне самопочуття.

Друга складова - деперсоналізація - позначається у деформації відносин з іншими людьми. У одних випадках це може бути підвищення залежності від них, що оточують. У інших - посилення негативізму, цинічного ставлення до людей, з якими працює педагог або у нього може розвинутися негативне ставлення до самого себе через почуття, які у нього виникають до учнів і колег.

Третя складова вигорання - редукція особистих досягнень - може виявлятися або в тенденції негативно оцінювати себе, занижувати свої професійні досягнення і успіхи, негативізмі по відношенню до службових досягнень і можливостей або в зменшенні власної гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків по відношенню до інших. Педагог ображений на всіх і, в тому числі, на самого себе.

Отже, основною причиною виникнення синдрому емоційного вигорання є порушення стану рівноваги у вчителя, коли вимоги (внутрішні та зовнішні) протягом тривалого часу домінують над ресурсами особистості (внутрішніми та зовнішніми). Звідси випливає ключовий компонент синдрому «вигорання» – невідповідність між особистістю і вимогами, які до неї висуваються.

Вправа « Колесо емоційного балансу»

На аркушах намалювати велике коло, у центрі поставити крапку.

Поділiti коло на 8 рівних секторів. Кожен сектор означає сферу вашого життя (робота, дім, діти, сім'я, стосунки, друзі, любов, гроші, саморозвиток, освіта, хобі, творчість, навчання, краса, здоров'я).

Тепер оцінимо стан ваших справ у кожній сфері за 10-балльною шкалою. На скільки ми не дотягуємо до ідеального стану – «на десяточку»?

Тепер перенесіть ваші оцінки до секторів і побудуйте колесо. У вас вийшло колесо балансу, на якому можна побачити ті сфери життя, які знаходяться на шляху до ідеального стану.

Об'єднайте ваші оцінки лініями іншого кольору.

У нас з'явились сектори, де наша оцінка значущості вища, ніж оцінка поточного стану справ, і є такі, де оцінка нижча. У тих секторах, де оцінка значущості вища, проміжок між лініями розмалюйте жовтим кольором, а де нижча – блакитним.

Ось тепер робимо висновки:

- **жовті сектори** – це місця, на які варто звернути особливу увагу, тому що це значущі сфери, справи в яких далекі від ідеальних.
- **блакитні сектори** – це сфери, на які ми витрачаемо уваги більше, ніж вони, можливо, заслуговують.

пропоную надати більшого значення тим секторам, які залишилися поза увагою, хоча були дуже важливими.

Людина є цілісною біоценергоінформаційною системою, тому вплив на будь-яку з цих складових позначається і на інших.

Умовно всі методи гармонізації психофізичного стану людини можна об'єднати в 3 групи:

1.Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло):

- достатньо тривалий і якісний сон (важливо провірювати приміщення перед сном, дотримуватися режиму сна: засипати і прокидатись в один і той самий час)

- збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування (особливо протистресовими вважаються мінерал магній і вітамін Е, який міститься у кукурудзі, моркві, ожині, горіхах, зернах соняшника, сої (до речі, плитка темного шоколаду швидко покращить ваш настрій))

- достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика

- танці (танцюальні рухи під ритмічну музику сприяють звільненню від негативних емоцій, так само, як і будь-яка хатня робота)

- фітотерапія, гомеопатія (сприяє заспокоєнню чай з м'яти, настоянка з кореню валеріани; підвищує життєвий тонус настоянка елеутерококу, женьшеню, родіоли рожевої)

- масаж (допоможе як класичний масаж, так і масаж біологічно активних точок на руках і ногах людини; корисно просто походити босоніж по землі, або по насипаним у коробку камінчикам)

- терапія кольором (зелений та синій колір допомагають заспокоїтись, червоний та жовтий надають енергію і бадьорість)

- ароматерапія (запахи апельсину, бергамоту діють на нервову систему збуджуючи, з'являється відчуття приливу сил; запахи лаванди, анісу, шавлії діють заспокійливо, допомагають зняти нервове напруження)

- дихальні вправи (заспокійливе з подовженим видихом дихання зменшує надлишкове збудження і нервове напруження; мобілізуюче дихання з збільшеним вдихом допомагає подолати в'ялість, сонливість)

- сауна, гаряча ванна з пінною ,SPA процедури

2. Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан):

- гумор (сміх позитивно впливає на імунну систему; гумор чудово «перезаряджає» негатив)

- музика (найкраще сприяє гармонізації психоемоційного стану прослуховування класичної музики, хоча у малих дозах рок теж буває корисним, він допомагає вивільнитись від негативних емоцій)

- спілкування з сім'єю, друзями

- висловлювання похвали ,компліментів будь-кому просто так

- заняття улюбленою справою , хобі (комп'ютер, книжки, фільми, в'язання, садівництво, рибальство, туризм...)

- спілкування з природою (природа завжди дає людині відчуття приливу сил, відновлення енергії)

- спілкування з тваринами

- медитації, візуалізації (існують цілеспрямовані, задані на певну тему візуалізації (н-д :уявно побувати у квітучому саду, відвідати улюблений куточек природи,думками звертатися до Бога і т.д.)

- аутотренінги (самонавіювання)

3. Ціннісно-смисловий рівень регуляції психофізичного стану (вплив на думки, зміна світогляду)

Образа, злість , невдоволення, критика себе та інших – все це найшкідливіші для нашого організму емоції. Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашему спокою. При цьому йому зовсім байдуже, реальні вони чи вигадані. Тому і на надуману проблему організм відреагує, як на справжню. Отже, важливо навчитись контролювати свої думки і емоції.(Знаходьте можливість хвалити себе протягом робочого дня не менше 3-5 раз; у випадку навіть незначних успіхів ціленаправно хвалити у думках себе говорячи: «МОЛОДЕЦЬ!», «РОЗУМНИЦЯ!», « Я ВІДМИНО СПРАВИЛАСЬ!» даруйте собі подарунки і маленькі дрібнички)

Вправа «Сміттєве відро»

Необхідно написати чи намалювати у символічному вигляді те, чого хотілось би позбутись для адекватного сприйняття себе самого у професійній сфері та викинути у смітник усі непотрібні «думки». (Процес може відбуватися мовчкі, або з коротким прощальним коментарем)

Обговорення:

-Як ви почуваєтесь після виконання вправи?

-Що потрібно зробити, щоб викинути «зайві думки» не лише символічно ось тут, у групі, але й індивідуально у реальному житті?

Відомий дослідник стресу Сельє зазначав, що має значення не те, що з вами відбувається, а те, як ви це сприймаєте.

Отже, важливо навчитись звертати увагу на позитивні моменти життя і вміти бути вдячними за них. Негативне запитання «За що?» бажано перетворювати на позитивне «Для чого?».

-Для чого у моєму житті з'явилась та чи інша неприємна ситуація?

-Які висновки я маю з неї зробити?

-Чого я маю в цій ситуації навчитись?

- Якщо з таких позицій підходити до життєвих ситуацій, то вони перестають сприйматися як проблеми, і життя починає сприйматися як школа, де події і ситуації складаються таким чином, щоб ми могли навчитись саме тому, що нам потрібно.

Має значення не те, що з вами відбувається, а те, як ви це сприймаєте.

(Дивились двоє в одне вікно: один углядів саме багно. А інший – листя, дощем умите, блакитне небо і перші квіти, Побачив другий – весна давно!... Дивились двоє в одне вікно ...)

Вправа « Скринька побажань»

Наприкінці семінару учасникам пропонується дістати по одній записці з чарівної скриньки побажань .

Адекватне відношення до роботи і відведення їй належного місця у житті – найкраща профілактика професійного вигорання.

Список використаної літератури

1. Аландаренко Ю. Психологічна безпека – вчителю//Психолог. - №4 (244) 2007.
2. Емоційне вигорання. – Упоряд.: В. Дудяк – К.: Главник, 2007. – С.128. (Серія «Психол. інструментарій»).
3. <http://galaiky-nvo.kiev.sch.in.ua/downloadcenter>
4. https://ukrom.in.ua/vihovni_zahodi/4-tren-nga-prof-laktika-profes-inogo-vigorannja-pedagoga-shljahom-formuvannja-pozitivnogo-mislennja.html

Теслюк Ольга Володимирівна,
соціальний педагог
Теребовлянського профільного
ліцею

Тренінгове заняття «Волонтери – люди доброї волі»

Мета: інформування учасників про зміст понять «волонтер», «волонтерська діяльність», мотивація дітей до партнерства, сприяння усвідомленню учнями пріоритетних цінностей, необхідних для самостійного життя, формування позитивної самооцінки, лідерських якостей, навичок прийняття відповідальних рішень, групової роботи, уміння переконувати і створювати мотивації для інших.

Очікувані результати: спонукати до волонтерських ініціатив, відпрацювати навички подолання труднощів та визначення власних ресурсів для цього.

Учасники: учні 8-11 класів

Тривалість: 2 заняття по 45 хв. з перервою

Обладнання і матеріали:

- ✓ аркуші паперу формату А4 (білого, кольорового), двосторонній кольоровий папір, ватман;
- ✓ олівці, кількові ручки, фломастери, маркери, ножиці, клей, двосторонній скотч;
- ✓ фліпчарт, стікери, дротики для стебел, вирізки фото із журналів;
- ✓ презентація «Волонтер»;
- ✓ плакат «Сонечко» і промінчики (за кількістю учасників) для оформлення правил команд;
- ✓ плакат «Я – волонтер» для виявлення очікувань.

ХІД ТРЕНІНГУ

1. Вправа «Привітання»

Мета: налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасників на роботу.

Обладнання: аркуш для фліпчарtru з написаною темою тренінгу та регламентом.

Соціальний педагог вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарtru з темою та регламентом сьогоднішнього тренінгу після чого зачитує притчу:

«Одного разу рибалка йшов уздовж узбережжя моря. Він помітив, що за ніч на берег викинуло величезну кількість морських зірок. З радістю, насолоджуючись ранковим сонцем, рибалка міряв милю за милю, йдучи по піску.

Удалечині він побачив, як хтось танцює на пляжі. Здивований тим, що хтось так дивно радіє життю, він підійшов ближче.

Коли він наблизився, стало очевидним, що фігурка не танцює, а робить однакові рухи, повторюючи їх. Підійшовши ще ближче до маленької фігурки, рибалка побачив, що це – дитина. Маленька дівчинка старанно збирала на березі морські зірочки та кидала їх у море. Від здивування рибалка зупинився на мить, а потім запитав: «Навіщо ти кидаєш в море морські зірочки?». «Якщо я залишу їх на березі, - відповіла дівчинка, - сонце висушишь їх і вони загинуть. Я кидаю їх у море, тому що хочу, щоб вони жили!».

Рибалка замислився на мить, вражений словами дівчинки, але потім, згадавши, скільки миль морського узбережжя він пройшов, сказав: «Але цих зірочок на узбережжі мільярди, що ти можеш змінити?»

Дівчинка на мить замислилась над словами рибалки, а потім повільно нахилилась і підняла ще одну морську зірочку, кинула її в бурхливе море.

Вона повернулася до рибалки і, усміхнувшись, промовила: «Можливо, ви й маєте рацію, але саме для цієї зірочки я змінила долю».

Запитання для обговорення:

Які думки виникли у вас після прослуховування цієї притчі? Чого вчить ця притча?

Що безцінне витрачала дівчинка, рятуючи морських зірок?

Чи є хтось або щось у вашому житті, кого/що ви б хотіли врятувати?

Що трапиться, якщо ви опустите руки хоча б на день? Скільки «зірок» ви не встигнете за цей час врятувати?

2. Вправа «Знайомство»

Мета: познайомити учасників, підвищити їх самооцінку, створити дружню атмосферу.

Обладнання: іграшка у вигляді серця

Соціальний педагог бере в руки іграшку у вигляді великого червоного серця і починає першою зі слів: «Я, Оля, за родом занять педагог, маю відкрите серце, тому хочу поділитися знаннями щодо важливості волонтерської роботи», і передає серце по колу наступним учасникам, які озвучують своє ім'я та називають свої якості.

3. Вправа «Прийняття правил»

Мета: підтримання демократичної дисципліни.

Обладнання: кулькові ручка, плакат з малюнком сонця.

Соціальний педагог. На промінчиках учасники пишуть правила, яких вони пропонують дотримуватися під час тренінгу. Презентація правил, оформлення плаката «Сонечко».

4. Вправа «Очікування»

Мета: активізувати увагу учасників, виявити індивідуальні очікування.

Обладнання: кулькові ручки, кольорові стікери, плакат «Я – волонтер».

Соціальний педагог. Шановні учасники. Обираємо колір стікера на якому потрібно написати свої очікування від тренінгу та прикріплюємо їх біля підніжжя гори на плакаті «Я – волонтер».

5. Вправа «Асоціація на слово «Волонтер»

Мета: виявити знання про поняття «волонтер» за рахунок розширення його змістового окреслення.

Обладнання: набір стікерів з розрахунку по 5 на учасника, кулькові ручки.

Соціальний педагог повідомляє, що на отриманих стікерах запишіть асоціації на слово «Волонтер».

Учасники виконують завдання. Після цього соціальний педагог об'єднує їх у групи по 5-6 осіб і повідомляє, щоб учасники уважно переглянули усі стікери із зазначеними асоціаціями та відібрали ті, які повторюються два і більше разів.

По завершенні роботи учасники називають асоціації, які повторюються в їхніх групах. При цьому інші учасники мають слідкувати, чи є у їхній групі якості, що називаються іншими.

Запитання для обговорення:

Які якості повторюються у вашій групі найчастіше?

Про що це може свідчити?

6. Інформаційне повідомлення «Хто такий волонтер?»

Мета: поінформувати учасників про зміст понять «волонтер», «волонтерська діяльність».

Обладнання: демонстрація презентації «Волонтер».

Соціальний педагог звертається до учасників: «Чи знаєте ви, хто такий волонтер? У чому особливість його діяльності?». Уважно вислуховує думки учасників та звертає їхню увагу на зміст понять «волонтер» та «волонтерська діяльність» демонструючи презентацію:

Волонтер – фізична особа, яка добровільно здійснює соціально спрямовану неприбуткову діяльність шляхом надання волонтерської допомоги.

Волонтерство – інструмент соціального, культурного, економічного та екологічного розвитку. Це добровільна, непрофесійна соціальна робота, яка сприяє поліпшенню якості життя особистості, особистісному зростання, поглибленню почуття солідарності, задоволенню потреб людини. Ця діяльність не приносить прибутку волонтеру, а також здійснюється без примусу.

В Україні діти можуть стати волонтерами у віці від 14 до 18 років за згодою батьків (усиновлювачів), прийомних батьків, батьків-вихователів або піклувальника.

Найважливіше у роботі волонтера – усвідомлення необхідності власної діяльності та наявність бажання працювати. Головна перевага волонтерів полягає в тому, що вони виконують роботу, яка їм подобається, й отримують задоволення, коли бачать результати. Але люди почуваються так, коли знають, що вони цінуються і визнаються. Крім цього, для кожної людини, котра виконує роботу, а тим більше на добровільних засадах, важлива оцінка її діяльності. Кожен, хто бере участь у волонтерській діяльності, має бути оцінений об'єктивно.

У Записці Генерального секретаря ООН виділено найважливіші риси волонтерства. Серед них:

- ✓ турбота про людей. Адже співчуття, моральна підтримка, допомога, піклування сприяють формуванню важливої для людського суспільства атмосфери – взаємопідтримки.
- ✓ солідарність і гуманна корисливість. Люди добровільно жертвують своїм часом заради встановлення взаємодовіри та причетності, що робить їх зацікавленими в благополуччі інших;
- ✓ духовна якість і громадянська чеснота. Його значення полягає в принципі «ми те, що ми робимо для інших»;
- ✓ багате джерело людського досвіду. Милосердя, толерантність, солідарність, співробітництво, подолання конфліктів, лобіювання, емоційні й соціальні зв’язки, захист від небезпечноного впливу тощо.
- ✓ нові інтелектуальні ресурси. Волонтери – це не лише виконавці програм, але й джерело нових ідей, нового життєвого досвіду;
- ✓ участь і відповідальність як суть активної громадянської позиції.

У Загальній декларації про волонтерську діяльність, яка була прийнята на XVI Все світній конференції волонтерів у 2001 році в Амстердамі (Нідерланди), визначено такі принципи діяльності волонтерів:

- ✓ визнання права на закріплення за всіма чоловіками, жінками та дітьми, незалежно від їхньої раси, віросповідання, фізичних особливостей, відповідного соціального та матеріального становища;
- ✓ поважання гідності й культури всіх людей;
- ✓ надання допомоги, безкоштовних послуг особисто чи організовано в дусі партнерства та братерства;
- ✓ визнання рівної важливості особистих і колективних потреб, сприяння їх забезпеченням;
- ✓ перетворення волонтерства на елемент набуття нових знань і навичок, удосконалення здібностей, стимулюючи при цьому ініціативу та творчість людей, надаючи кожному можливість бути творцем, а не користувачем, спостерігачем.

7. Руханка «Привітання»

Мета: зняти м'язове та психологічне напруження, сприяти створенню на тренінгу невимушеної дружньої атмосфери.

Соціальний педагог звертається до учасників: «Оберіть собі пару. Потисніть одне одному руки. А тепер оберіть собі іншу пару і пригадайте, як вітаються ескімоси. Вони трутися носами. Привітайтеся і ви так. Далі я говоритиму, якими частинами тіла ви маєте вітатися, а ви кожного разу обираєте для привітання іншу людину: права рука до лівої руки, рука до ноги, спина до спини... ».

8. Вправа «Якості волонтера»

Мета: визначити якості, властиві волонтеру.

Обладнання: аркуші для фліпчарту, маркери.

Соціальний педагог звертається до учасників: «Які якості мають бути притаманні волонтеру? Озвучувати якості потрібно за таким алгоритмом: спочатку якості на літеру «В», потім на «О», «Л», «Н», «Т», «Е», «Р». Усі варіанти соціальний педагог записує на аркуші для фліпчарту у стовпчик біля відповідної літери, утворюючи своєрідні промінчики.

Наприкінці соціальний педагог підводить до висновку, що усі якості волонтера так чи інакше мають гуманістичний відтінок, ця людина активна і небайдужа до проблем суспільства, ця людина має активну громадянську позицію.

9. Міні-проект «Я – волонтер»

Мета: активізувати креативне мислення учасників, конкретизувати їхні уявлення про волонтерів.

Обладнання: ватмани, фломастери, маркери, ножиці, клей, скотч, стікери, вирізки фото із журналів.

Соціальний педагог. «Волонтер – це сучасна людина, яка старанно працює й активно відпочиває, має багато друзів і сама є вірним другом, завжди намагається приймати правильні рішення і допомагати тим, хто цього потребує. А що ви про це думаете?

Соціальний педагог об'єднує учасників у команди за допомогою поділу на «сонце», «місяць». Завдання кожній команді створити власну модель волонтера. Використайте усі підручні матеріали. На це завдання ви маєте 10 хвилини».

Після завершення завдання, кожна команда презентує власну модель. Друга команда уважно слухає і задає запитання, щодо виступу.

Запитання для обговорення:

Які ваші враження від виконання цієї вправи?

Чи легко було зразу створювати дану модель?

Чи впоралася ваша команда із завданням? У чому причина успішності/неуспішності?

Як діяла ваша група?

Які думки виникли у вас після демонстрації міні-проектів?

Які висновки ви для себе зробили?

10.Арт-терапевтична вправа «Квітка доброти»

Мета: спонукати учасників до волонтерської ініціативи та створення квітів для привітання волонтерів.

Обладнання: двосторонній кольоровий папір, дротики для стебел, двосторонній скотч, клей та ножиці.

Соціальний педагог. Сьогодні ми з вами створимо квіти з паперу. Ці ніжні, тендітні красуні неодмінно подаруємо нашим волонтерам за їхню доброту та працю. Виготовимо квіти з паперу своїми руками, і нехай вони ще довго нагадують нашим волонтерам, що їхню працю ціняТЬ.

Для цього потрібно:

1. Візьміть щільний кольоровий папір та виріжте з нього круг, що відповідатиме розміру майбутньої троянди. Круг можна вирізати від руки, щоб зовнішня лінія вийшла хвилястою — так троянда виглядатиме більш реалістично.

2. Розріжте круг по спіралі. Починайте із зовнішнього краю, поступово просуваючись до середини круга.

3. Візьміть зовнішній край розрізаного круга та закруті в доволі туго котушку.

4. Злегка послабивши паперову котушку, сформуй квітку.

5. Центр круга буде основою квітки. Добре змастіть його клеєм та приклейте решту закрученої троянди.

6. Із зеленого кольорового паперу виріжте листочки.

7. Біля основи кожного листочка зробіть згин. Склейвши основу в місці згину, надайте листочку відповідної форми: один край загорни вгору, інший — вниз.

8. Прикріпіть квітку та листочки до дротика-стебла. Для цього з одного кінця зігніть дротик під кутом 90 градусів та за допомогою двостороннього скотчу приклейте до троянди. Знизу під трояндою приклейте листочки.

Квіти готові. Всі молодці.

11. Вправа «Дерево підсумків»

Мета: отримати зворотній зв'язок від групи, підвести підсумки заняття.

Обладнання: листочки липкого паперу синього і зеленого кольору, ватман із зображенням дерева.

Соціальний педагог от і добіг наш тренінг до завершення. На столі лежать листки синього і зеленого кольорів. Вони знадобляться вам для підведення підсумків заняття. На аркушах зеленого кольору ви напишете свої позитивні враження від тренінгу, а на аркушах синього кольору — побажання щодо поліпшення нашої роботи, або те, що вам сьогодні не сподобалось і чому.

Не обов'язково брати і зелений, і синій аркуші. Ви можете скористатися тільки одним кольором. Після того, як ви описете власні бажання, підійдіть, будь ласка, до малюнка дерева і наклейте свої аркуші на нього.

12. Вправа «Прощання»

Мета: емоційне завершення тренінгу.

Соціальний педагог. От і добіг наш тренінг до завершення.

Доброта та милосердя – це милість людського серця, розуміння, співчуття, це перш за все любов, толерантність у ставленні до людей. Це не слабкість, а сила, тому що добрі люди здатні прийти на допомогу. Це найвища ознака людяності коли не чекаєш, коли тебе просять допомогти, а сам відчуваєш, що твоя безкорислива допомога необхідна людині у скрутну хвилину її життя.

І не важливо: чи це втішне слово, чи матеріальна підтримка, чи вміння розділити чужий біль і горе, як власні.

Тому, завершити тренінг я хочу словами видатного винахідника Стіва Джобса: «Ми перебуваємо у цьому світі, аби зробити свій внесок у нього. А інакше навіщо ми тут?».

Бичковська Галина Зеновіївна,
практичний психолог
НВК «Мишковицька ЗОШ І-ІІІ ст.-ДНЗ»

Тренінгове заняття для педагогів «Використання різних технік кольоротерапії»

Мета: здійснювати профілактику стресів у педагогічному середовищі; допомогти вчителям розібратися у своїх власних життєвих поглядах; сприяти відображеню людиною свого власного досвіду та системи відносин (включаючи і відношення до себе); сприяти вмінню творчого самовираження особистості; розвивати уміння здійснювати самоаналіз.

Завдання:

- створення позитивної атмосфери, заняття психоемоційної напруги;
- підвищення рівня комунікативних навичок,
- вироблення вміння слухати та розуміти партнера по спілкуванню;
- навчання основам кольоротерапії, керування своїми емоціями.

Цільова аудиторія: педагоги.

Час проведення: 1 год

№	Вид діяльності	Обладнання	Час
1	Вправа «Правила»	Плакат «Наші правила», маркери.	5 хв.
2	Вправа «Кольори моого дня»	Паперові сонечка, хмаринки, квіточки, кольорові олівці, плакат «Наші очікування».	5 хв
3	Інформаційне повідомлення «Арт – терапія та її види»	Таблиця «Зв'язок між типом темпераменту і кольором.»	5 хв.
4	Відеоролик «Кольори радуги»		5 хв.
5	Вправа «Вісник весни»	Глиняна іграшка-пташка, пензлики, фарби.	10 хв.
6	Вправа «Розмова»	Аркуші паперу А4, кольорові олівці.	5 хв.
7	Вправа «Знаки долі»	Глиняна іграшка-пташка,	15 хв.

		пензлики, фарби аудиозапис звуків живої природи, плакат з зображенням символів та їх значення	
8	Підсумки	Паперові пташки, кольорові олівці, плакат «Наші очікування».	5 хв.
9	Відеоролик «Ефективна кольоротерапія»		5 хв.

Хід заняття

I. Вправа «Правила».

*Всі правила гідної поведінки здавна відомі,
Зупинка за малим – за умінням ними користуватися.*

Б. Паскаль

Успіх тренінгового заняття значною мірою визначається дотриманням специфічних принципів роботи. Правила – випробуваний і ефективний метод для досягнення атмосфери довіри, доброзичливості і співробітництва для конструктивної та успішної роботи.

1. Спілкування на основі довіри. Важливо, щоб учасники максимально довіряли один одному. Створення атмосфери довіри можна почати з пропозиції прийняти єдину форму звертання один до одного на “ти”. Це психологічно ставить усіх в рівні позиції, в тому числі і ведучого, незалежно від віку, соціального статусу, життєвого досвіду т. і.

2. Спілкування за принципом «тут і тепер». Важливо вміти говорити про свої актуальні відчуття і думки. Розвинена рефлексія допомагає людині бути самокритичною, краще пізнавати себе і власні особистісні особливості, а також розуміти стани інших членів тренінгової групи. Тому, під час заняття всі говорять лише про те, що турбує їх саме зараз, і обговорюють те, що відбувається з ними у групі.

3. «Я»- висловлювання. Для більш відвертого спілкування під час заняття варто відмовитись від безособового мовлення, яке допомагає приховувати власну позицію і, тим самим, уникати її усвідомлення. Тому ми замінюємо висловлювання типу: «Більшість людей вважає, що..» – на таке: «Я вважаю, що..» тощо. Це передбачає відмову від безадресних суджень про інших.

4. Щирість спілкування. Усі члени групи повинні спробувати відкинути всі ролі і бути самим собою. Слід намагатись говорити лише про те, що відчуваємо і думаємо з приводу того, що відбувається у групі. Якщо немає бажання висловитись щиро і відверто, краще промовчати. Це правило означає відверте висловлювання своїх почуттів стосовно до дій інших учасників і до самого себе. Той, хто дає оцінку, повинен проявити толерантність до іншого.

5. Конфіденційність. Все, що відбувається під час занять, ні в якому разі не розголошується. Ми впевнені в тому, що ніхто не розповість про переживання людини, про те, чим вона поділилась. Це допомагає нам бути щирими, сприяє саморозкриттю. Ми довіряємо один одному і групі в цілому.

6. Активність, відповідальність кожного за результати роботи у групі.

Це норма поведінки, у відповідності з якою ми в будь-яку хвилину реально включенні в роботу. Активно дивимось, слухаємо, відчуваємо партнера і колектив в цілому. Потрібно пам'ятати, що ефективність роботи тренінгової групи залежить від внеску кожного її члена та необхідності працювати не тільки для себе, на вирішення власних проблем, а й на інших, так як допомога іншому є спосіб пізнання себе.

7. Правило «СТОП!». Той член групи, який не бажає відповідати на будь-яке запитання, брати участь у будь-якій грі, процедурі з причини небажання бути щирим або з причини неготовності до відвертості, має право сказати «Стоп» і таким чином виключити себе з участі в процедурі. Проте це правило бажано використовувати по можливості рідко, так як воно обмежує людину у пізнанні себе.

8. Повага до того, хто говорить. Коли висловлюється хтось із учасників, ми його уважно слухаємо, даючи можливість сказати те, що він бажає. Не критикуємо і визнаємо право на висловлення своєї власної думки. Правило передбачає неможливість переривати того, хто говорить.

9. Неприпустимість безпосередніх оцінок людини. Під час обговорення того, що відбувається, ми оцінюємо не учасника, а лише його дії і поведінку. Ми не використовуємо висловлювання типу: «Ти мені не подобаєшся», а говоримо: «Мені не подобається твоя манера спілкування».

Цей перелік правил може бути доповнений тими, які зазначили самі учасники тренінгової групи.

ІІ. Права «Кольори моого дня».

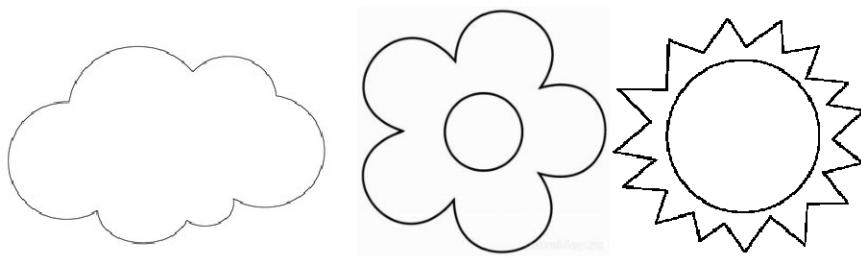
*Збиратись разом – це початок,
Триматись разом – це процес,
Працювати разом – це успіх.
Генрі Форд*

Мета: знайомство з учасниками; виявлення очікувань учасників. Учасникам пропонується висловити власні очікування

Психолог. Кожен із нас чогось очікує від нової справи. Чого ви чекаєте від цього тренінгового заняття? (учасникам пропонується вибрати з трьох елементів той з яким вони себе сьогодні асоціюють).

Тепер, будь ласка, розфарбуйте свій елемент в той кольор який у вас сьогодні настрій. А зараз запишіть будь ласка свої очікування та підходячи до нашого стенда прошу їх оголосити:

Елементи



Обговорення:

- Чому ви саме вибрали цей елемент?
- Чому саме з цим кольором ви асоціюєте сьогоднішній настрій?
- Що ви очікуєте від нашого тренінгу?

Психолог. Те, що ми з вами записали, безумовно, може змінюватися протягом усього тренінгу. Можливо, ви одержите те, чого не очікували. Багато чого також залежатиме від вашої активності.

Наприкінці тренінгу в нас із вами буде можливість проаналізувати свої очікування.

ІІІ.Інформаційне повідомлення

Мета: ознайомити учасників з поняттями «арт-терапія», «кольоротерапія».

1. Що таке арт-терапія та її види.

Арт-терапія - це творчий релакс та пошук, де кожна людина відповідає на поставленні перед собою питання та змінює своє життя в кращу сторону, вчиться творити та радіти, реалізовувати бажану дійсність.

Арт – терапія допомагає:

- пізнати себе;
- усвідомити власний потенціал і отримати впевненість в собі;
- вивчити свій життєвий досвід з незвичного ракурсу;
- розвивати в собі спонтанність і вдосконалювати увагу;
- вирішувати проблеми легко та вищукано;
- навчитися спілкуватися на езотеричному рівні (використовуючи зображені засоби);
- отримати душевну рівновагу та зцілення, реалізуючи себе;
- доставляти задоволення собі та іншим.

Види арт-терапії. Видів арт-терапії існує дуже багато. Я хочу навести декілька прикладів найбільш застосованих видів.

- музикотерапія;
- танцювальна терапія;
- драматерапія
- казкотерапія;
- бібліотерапія;
- кольоротерапія;
- пісочна терапія.

2. Що таке кольоротерапія? Історія кольоротерапії почалася в той момент, коли люди помітили цілющу силу сонячних променів. Незабаром з'ясувалося, що окремі кольори веселки теж впливають на організм людини - заспокоюють, лікують або, навпаки, викликає дискомфорт.

У Китаї, Індії та Персії кольором лікували соматичні захворювання. В наші дні навіть офіційна медицина визнає метод кольоротерапії.

Кольоротерапія - це найдавніша наука. Ще в стародавньому Римі використовувався такий спосіб кольоротерапії, як насичення води кольором. У посудину з водою клали дорогоцінні й напівдорогоцінні каміння певного кольору. А потім прописували цю воду пити. Для різних недуг використовували різні коштовні камені. Наприклад, від застуди лікували бірюзою.

Робота з кольором сприяє вирішенню багатьох завдань:

- підвищує рівень комунікативності дітей, їх емоційну чуйність;
- збагачує сенсорний і емоційний досвід дітей;
- знайомить із прийомами управління своїми почуттями, формує навички самоконтролю.

У сучасному світі кольоротерапія - це один з розділів психотерапії. Методів колірного впливу-безліч. Це може бути і медитація на колір, коли людина довгий час дивиться на певну гаму. Ефект від цветомедітації міг відчути будь-який, хто довго дивився на оранжево-жовте полум'я багаття.

Кольоротерапія може проводитися у вигляді цветорелаксації. Цей вплив здійснюється за допомогою навіювання психотерапевта. Людину занурюють в легкий транс і відтворюють кольорову атмосферу, в якій пацієнту комфортно.

Кольоротерапія може використовуватися і окремо, і в поєднанні з музикотерапією. Недарма існують спеціальні фільми для виходу з депресії.

Застосовувати кольоротерапія можна не тільки з подачі та допомогою фахівців, але і самостійно. Для цього необхідно лише знати який колір яким дією на людину володіє.

Кольоротерапія – наука, що вивчає властивості кольору. Кольорам здавна приписували магічне значення, вони сприятливо або негативно впливають на людину.

Умовно можна виділити три рівні використання кольоротерапії:

Організаційні можливості кольору (система освітлення та кольорове оформлення інтер’єру).

Педагогічні можливості кольору (навчання, розвиток, виховання).

Реабілітаційні можливості кольору (оздоровлення, лікування, психологічний колорит)

Розглянемо особливості деяких кольорів.

Червоний – це колір пристрасті, гніву і високого кров’яного тиску. Червоний – це свого роду «перший» колір. Люди, яким подобається цей колір люблять отримувати задоволення тут і зараз.

Жовтий – це колір сонця, життєвої сили, влади, але це далеко не ознака романтичної натури. Якщо жовтий ваш улюблений колір, то уважно стежте за кількістю вживаного у своїй мові слова «Я», коли вас цікавить хтось ще. Інакше про вас можуть подумати, як про дуже егоцентричну людину.

Якщо ви зустрічаетесь з людиною, чий улюблений колір жовтий, переконайтесь, що вона уважно слухає вас, коли ви розповідаєте про себе.

Зелений – це колір любові. (Це не збіг, що багато грошей саме такого кольору ...). Зелений колір – це колір життя і достатку – листя, трава, рослини – усе це належить до продовження життя, процвітання і благополуччя. Так чому б нам не дарувати папороть замість троянди на день святого Валентина своїм коханим? Зелений – це чиста, гуманістична любов, а не бурхливий роман. Більше того, зелений – це дуже приємний колір. У любителя цього кольору гаряче серце. Пристрасть, ймовірно, похована десь під їх честю і гідностю. Якщо ви любите зелений колір, для вас суспільне благо більш важливе, ніж власне. Напевно, все-таки варто бути трохи більш егоїстичним.

Синій – це колір ясності, чарівності і спілкування. Незалежно від відтінку, любитель цього кольору на підсвідомому рівні посилає сигнали оточуючим “Мені подобається, коли мене розуміють”. З іншого боку, перебуваючи в стані стресу, людина, що віддає перевагу цьому кольору, може посылати суперечливі сигнали, оскільки вона не в силах висловити свою точку зору або просто плутається в інформації під час бесіди. Якщо синій ваш улюблений колір, вам завжди є, що сказати, оскільки гарне вираження своїх думок – це ваш козир.

Психологами виявлений психологічний і фізіологічний вплив кольору на людину, взаємозв'язок між емоційною сферою, типом темпераменту і кольором, що вибирається особистістю.

У таблиці показано зв'язок між типом темпераменту і кольором.

Тип темпераменту (внутрішній колір)	Характер (основні риси)	Дія зовнішніх кольорів	
		теплі кольори (жовто-червоні)	холодні кольори (синьо-зелені)
Холерик (червоний)	Запальний, нестриманий, рвучкий	Сприяють легковажності в поведінці	Викликають вістриманість у поведінці
Сангвінік (жовтий)	Рухливий, товариський, життєлюбний	Послабляють ступінь свідомості	Сприяють посиленню врівноваженості
Флегматик (зелений)	Повільний, невитриманий, терплячий	Підсилюють інтелектуальні якості	Викликають певну відстороненість
Меланхолік (синій)	Серйозний, відособлений, невпевнений	Сприяють посиленню контактності	Підсилюють замкнутість, самозаглибленість

На завершення нашої інформаційного етапу пропонуємо вам переглянути відеоролік «Кольори радуги».

IV. Вправа «Вісник весни».

Мета: навчити учасників виражати свої емоції, як негативні так і позитивні.

З давніх- давен пташки були вісниками весни. На своїх крилах вони приносять радість, пробудження, весну. Сьогодні ми вам пропонуємо створити свого вісника весни, радості, сонця. Знаючи значення кольорів просимо вас вибрати «свою пташку».

Психолог. Ви всі знаєте, що весна дуже примхлива пора року зранку може світити сонце, в обід піде злива, а до вечора взагалі може випасті сніг.

Тож я вам пропоную на голові вашої пташки виразити, як завгодно, емоції, почуття протилежні одна одній: щасливий – не щасливий, сумний-веселій, любити-не любити.

Учасники беруть будь-які кольори і в довільній формі зображують дане завдання . Коли всі закінчили учасники, по бажанню, можуть висловитися та продемонструвати.

Обговорення:

- Чим ви спершу керувалися тим що ви будете зображувати чи тим яким кольором ви це будете зображувати?
- При виборі кольору на що опиралися на власні почуття чи вже на знання про значення кольорів?

V. Вправа «Розмова».

Мета: вироблення вміння слухати та розуміти партнера по спілкуванню.

Кожний учасник групи підбирає для себе колір і вибирає партнера, орієнтуючись на його колір (червоний – зелений, жовтий -синій). Потім пари зображають «розмову» кольорів на одному аркуші паперу. Спочатку партнери повинні домовитися, який колір розпочне розмову перший використовуючи лише міміку та жести. Та протягом однієї хвилини зобразити розмову. Після закінчення кожна пара повинна розповісти свою розмову.

Дана вправа передбачає спільну образотворчу роботу в парах, яка дозволяє розвивати комунікативні навики, досліджувати і корегувати соціальні ролі і звичні форми поведінки.

Обговорення:

- Чи одразу ви зрозуміли про що хоче сказати ваш партнер?
- Що було складним в данній праві?
- Що було легким?

VI. Вправа «Знаки долі».

Мета: ознайомити учасників з значеннями символів; сприяти вмінню творчого самовираження особистості; розвивати уміння здійснювати самоаналіз.

Психолог. Упродовж багатьох тисячоліть життя людини було тісно пов'язане із силами природи, тоді ж виробилась своєрідна мова спілкування з навколошнім світом за допомогою великої кількості знаків та символів.

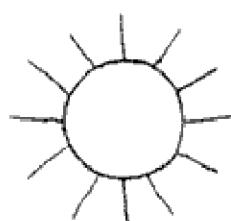
На багатьох пам'ятках древності зустрічаються схематичні малюнки, що не є зображенням реальних предметів чи істот. Ці малюнки, що з'явилися в доісторичні часи, побутують у мистецтві й досі. Повторюючись протягом тисячоліть, переходячи від одного народу до іншого, вони не зникають і не змінюються, утворюючи орнаментальний декор. Це - символи, тобто графічна фіксація релігійних понять та уявлень ще до виникнення писемності.

Поруч із цим виникали зображення, що були умовними знаками для позначення якої-небудь загальної ідеї, а не конкретної події. Вони відігравали роль магічних формул, були графічно зафіксованими моліннями, що звернені до вищих сил. З часом їх значення змінювалося у зв'язку зі зміною культових уявлень. Потім протягом тисячоліть забувався і вторинний зміст символів. Але їх продовжували зображувати, оскільки ці малюнки освячені традицією.

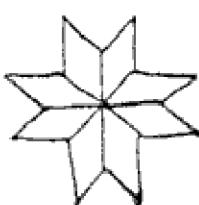
Перед вами зображення деяких символів. Пропонуємо вам використати дані символи в оздобленні вашої пташки (будь де та будь яким кольором). Яке символічне значення даних знаків та символів ми вам розповімо пізніше.

Спочатку групі показують лише символи. Коли всі завершили роботу, психолог розповідає їх значення.

Значення символів. Символи здоров'я та довголіття.



сонечко



ружка



риба



олень

Символи що лікують.

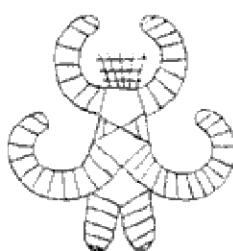
Символи – обереги



божка рука



шівець



берегиня



сигма-вуж

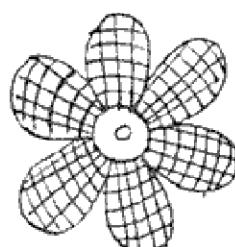
Символи кохання



зозуля



смерека



квітка

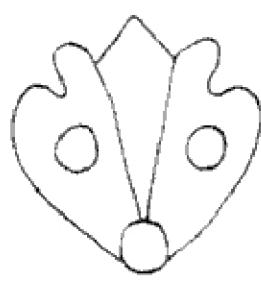
Символи сили і витривалості



вербова гілка



лист



калиновий лист

Обговорення:

- Чим ви керувалися при виборі того чи іншого знаку чи символа?
- Як би ви знали на початку значення символів ви б змінили свою думку?
- Чи відповідає символ який ви використали, вашому внутрішньому «Я»?

А тепер ми можемо ще раз звернутися до нашої таблиці темпераментів та поглянути чи співпадають основні риси вашого характеру з вибраними вами символами (по бажанню учасники висловлюють свою думку).

При виконнанні данної вправи використовується релакційна музика.

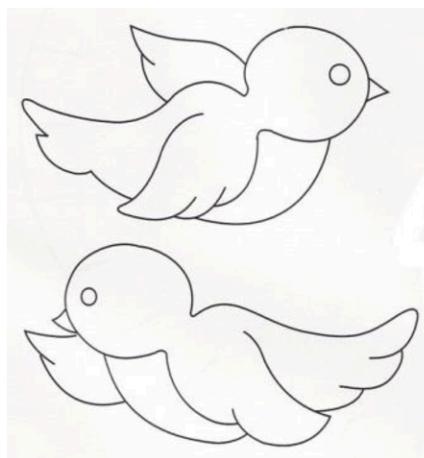
VII. Підсумки

Психолог. На завершення нашої роботи пропонуємо вам розфарбувати паперові пташки задопомогою «щасливих ліній», «ліній задоволення, радості» при цьому виберіть кольори, які «нейтралізують» ваші негативні переживання (використовуємо кольорові олівці.)

А зараз давайте пташками доповнимо наш стенд. Якщо ваші очікування від нашого заняття справдилися садимо пташку на веселку. Якщо ні – садимо на полянку.

Пташка

На завершення перегляд відеоролика «Ефективна кольортерапія».



Тимець Оксана Миколаївна,
практичний психолог-методист
ОЗ Горинська ЗОШ І-ІІІ ступенів
Кременецької міської ради

Тренінгове заняття з елементами арт-терапії «Кавова зустіч»

Що допомагає нам швидше прокинутись вранці та бадьоро почувати себе увесь день? Для когось це душ, для когось – смачний та поживний сніданок, для когось – щира усмішка. Але давайте будемо чесними із собою. При всіх перевагах цих засобів, справді прокидаємося ми лише відчувши аромат, який огортає приємніше за найприємніший сон, який спокусливо підімається над філіжанкою міцної, тонізуючої кави. Вживання цього запашного напою вже стало звичним ранковим ритуалом мало не для кожного жителя нашої планети.

На сьогодні новинкою є те, що кава успішно використовується в арт-терапії. Арт-терапевтична техніка малювання кавою в Україні лише нещодавно почала практикуватись. Вона широко використовується у роботі з дорослими та з дітьми на подолання емоційного «вигорання», зняття стресів, розвитку творчості, уяви, фантазії. А найкращий результат спостерігається під час використання даної техніки на заняттях з дітьми з особливими освітніми потребами. Малювання кавою формує у них впевненість у собі, розвиває творчість, фантазію. Така терапія мистецтвом, у данному випадку, є способом відчути задоволення від самого процесу творчості і тим самим позбутися відчуття постійної гонитви за результатом, а також набридливої всім нам звички - ставити собі оцінки.

Кавове мистецтво дозволяє висловити свої емоції, почутия на малюнку, а приемний аромат заспокоює, надихає на прекрасне. Кава – незвичайний і екологічно чистий продукт. А коли творчий процес відбувається у колі друзів, це ще додатково підсилює позитив.

А чи відомо вам , що Міжнародний день кави – свято поціновувачів напою у всьому світі, вперше відзначалося 1 жовтня 2015 року за погодженням з Міжнародною організацією з кави. Отож, сьогодні я вас запрошу у ароматний світ кави.

«...вона повинна бути чорною, як ніч, солодкою, як гріх,
гарячою, як кохання і міцною, як дружба...»
Талейран

Мета: психопрофілактика емоційного здоров'я педагогів, розвиток самоаналізу, саморефлексії за допомогою арт-терапевтичного засобу – малювання кавою.

Завдання:

- Інформування педагогів про взаємозалежність емоційного фону особистості та фізичного здоров'я;

- Створення атмосфери взаємного сприйняття, доброзичливості, безпеки, взаємоповаги, емоційної підтримки.

Обладнання: малюнок чашки на ватмані, виготовлені з паперу кавові зернятка, розчинна кава, пензлі, стаканчики, вода, клей, папір формату А-4, аромосвічка з ароматом кави, музичне оформлення, чашки з кавою, печиво.

Використаний час: 1 година.

Хід заняття

I. Вступ. Знайомство. Очікування. (7хв.)

1. Вступне слово психолога.

-Доброго дня! Сьогодні наша зустріч буде з присмаком кави. Тобто все, що відбудуватиметься, буде присвячено ароматному напою – каві.

2. Вправа «Знайомство».

Закінчіть речення: «Мене звати... і найбільше я люблю...»

3. Вправа «Очікування».

Обладнання: ватман, паперові кавові зернинки на липучках, фломастери.

На ватмані намальовано порожню чашку, котру потрібно наповнити кавовими зернинками з очікуваннями.

II. Ознайомлення із історією виникнення кави на Україні. Інформація про взаємозв'язок емоційного фону людини та її здоров'ям.(10 хв.)

Легенда про каву

Згідно легенді, у давнину один пастух помітив, що кози, яких він пас на гірських схилах, ставали незвичайно збудженими, коли з'їдали плоди дикорослих кущів. Пастух спробував ці плоди, що схожі на вишню і складаються з двох зерен терпкого смаку. На великий подив, він відчув прилив сил і бадьорості, втома його абсолютно зникла.

Отже, за переказами, завдяки козам були відкриті чудодійні властивості кави. А у Європі кава з'явилася завдяки відомому українському герою Кульчицькому.

Ніхто не береться напевніше сказати, коли почали вживати каву на наших теренах. Можна лише стверджувати, що знали її, напевніше, і пили у нас, починаючи з XVII–XVIII ст. Із записок генерального підскарбія Андрія Марковича дізнаємось про кухню козацької старшини. Само собою зrozуміло, що домашнє господарство доставляло м'ясо, ковбаси, гусей, качок і всяку «дробину», сир, сметану, рибу, дичину, сушені яблука, дулі та сливки, повидло, горіхи приливані й смажені, варення всяке й напої.

Але не менше найдків привозили купці з чужоземних володінь: цукор у головах, цукор льодовий, помаранчеву шкірку, цитрини, мигдаль, родзинки, імбир, гвоздику, чай, каву, кав'яр, лососі, осетрину, съомгу й усяку іншу рибу, вина, екзотичні горілки та наливки. Є, щоправда, підстави припустити, що з огляду на давні стосунки України і Туреччини, козаки мали куштувати каву майже одночасно з турками.

Пріоритет у відкритті кав'ярень в Україні належить скоріш за все Львову, де ті з'явилися у 1780-х роках. Зокрема, відомо, що кава почала свій переможний похід на завоювання львівської публіки із цукерень. Отже, кава – це тонізуючий напій, який часто об'єднує за філіжанкою друзів, однодумців, надихає на політ фантазії. А психологи використовують каву як терапевтичний засіб.

Ми часто чуємо вислів – «осіння депресія», оскільки природа осені переважно налаштовує нас на сум, втому. У результаті: пессимістичний настрій, емоційний дискомфорт, зниження працездатності. Чи можна цьому зарадити? Звичайно, можна – за допомогою кавової фантазії.

III. Основна частина. Малювання кавою. (20 хв.)

Обладнання: густо розведена кава, клей, сипуча кава, листки формату А-З, музичний супровід, виставкове панно/дошка.

Є два способи малювання кавою. Перший – малюнок виконується на папері густо розведеною кавою, другий – за допомогою клею та сипучої кави. Учасникам дозволяється вибрати техніку малювання. Пропонується тема «Світ моєї душі», де розглянатимуться питання:

- Хто я?
- Який у мене настрій?
- Що в мені подобається?
- Що не подобається?
- Чи хочеться щось змінити?

Під релаксаційну мелодію учасники виконують роботу.

Надалі проводиться презентація робіт та обговорення:

- Які відчуття викликає процес виконання роботи?
- Як це вплинуло на ваш настрій?

IV. Вправа «Мозаїка спогадів». (10 хв.)

Обладнання: аромосвічка.

Запахи сильно пов'язані з емоційною пам'яттю. Тому дуже корисно мати під рукою аромат, який асоціюється з пережитими хвилинами сильного щастя, захоплення, блаженства, покращення настрою.

Запалюється аромосвічка з ароматом кави. Учасникам пропонується пригадати і поділитись епізодами з власного досвіду, де кава допомогла вирішити ту чи іншу ситуацію, змінити її на краще.

V. Вправа «Здійснення очікувань». (10хв.)

Учасникам пропонується проаналізувати свої очікування від зустрічі. Якщо вони збулися – зернятко залишається у чашці, а якщо ні – «виймається» з чашки і це є темою для обговорення надалі.

VI. Вправа «Я хочу вам побажати...». (3хв.)

Обладнання: чашка з ароматною кавою.

Кожен учасник отримує чашку ароматної кави і висловлює своє побажання іншим учасникам.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Арт-терапія у вихованні самостійності підлітків / Ольга Бернацька. – К.:Редакції загальнопед. газет,2012. – 120с. (Бібліотека «Шкільного світу»).
2. Матеріали посібника II Міждисциплінарної науково-практичної конференції Тернопільська арт-осінь-2016 «Мистецтво, що зцілює». Тернопіль,2016. – С.18.
3. Інтернет-джерело: <https://uk.wikipedia.org>
4. Інтернет-джерело: <https://coopinhal.com>

Павлишин Людмила Іванівна,
практичний психолог
Малоходачківського ЗЗСО,
Великобірківської ОТГ
Тернопільського району

Тренінгове заняття «Робота з підлітками, які мають проблеми у спілкуванні»

Сьогодні ми з Вами поведемо розмову про спілкування, про сенс спілкування в житті людей. Що таке спілкування? Спілкування – це складний процес, обмін інформацією, знаннями, почуттями, думками, це зв'язок між людьми, під час якого виникає контакт. Спілкування вкрай потрібне людині. Спілкуючись, ми не замислюємося, що під час спілкування сприймаємо людину, взаємодію з нею за допомогою слів, міміки, жестів.

Мова речення розвивається за допомогою і під впливом спілкування з дорослими. Мова розвивається поступово і процес її розвитку складається з кількох етапів:

- Підготовчий (немовля слухає звуки, слова);
- Дошкільний вік (відбувається розвиток усної розмовної мови);
- Навчання в школі.

Можна навести багато прикладів , коли людина не спілкуючись не розмовляє (наприклад, Мауглі) .

Підлітковий вік – один з етапів формування особистості. Залежно від того, яка цінність переживається як найвища, формується особистість молодої людини в майбутньому. Тому, основним завданням освітньо – виховного процесу є правильне скерування підлітка, прищеплення йому найвищих морально – духовних цінностей, надання допомоги та підтримки у скрутні хвилини та визначення його як самостійної та унікальної особистості, яка заслуговує схвалення та повагу.

Всі дослідники психології підлітків так чи інакше відзначають, що для гармонійного розвитку підлітків велике значення має спілкування з ровесниками. Стосунки з товаришами перебувають у центрі життя підлітка, багато в чому визначаючи його поведінку й діяльність. Якщо порівнювати сфери спілкування підліток – батьки й підліток – учитель, то значно більше «запущеним», малопродуктивним з погляду розвитку особистості виявляється спілкування з дорослими.

Мета програми: формування та розвиток умінь і навичок ефективного спілкування, вміння виражати свої думки, мислення, почуття.

Матеріали: плакати, ватман, маркери, стікери, кошик із цукерками.

Завдання:

- Формування та розвиток комунікативних навичок;
- Розвиток культури підлітків;
- Формування в підлітків почуття власної цінності, позитивного ставлення до життя, усвідомлення доцільності свого існування;
- Виховування здатності долати неприємні почуття й непевність;
- Формування емпатії;
- Розвиток власної ініціативи у вирішенні будь-якого завдання;
- Формування дружніх зв'язків, навичок самоконтролю;
- Конструктивне вирішення конфліктних ситуацій.

Хід заняття.

Вправа на знайомство «Про мене можуть сказати, що я...» (6хв)

Мета: розвивати уміння короткої само презентації, сприяти створенню атмосфери, довіри та доброзичливості для конструктивної роботи.

Усі учасники тренінгу сідають у коло, беруть невеликий аркуш паперу, пишуть на ньому своє ім'я так, як їм хочеться, щоб до них зверталися протягом заняття.

Психолог. Спробуйте також зобразити свою емблему. По колу за годинникою стрілкою починаємо само презентацію: «Мене звати...», «Про мене можуть сказати, що я...».

Вправа «Мої очікування» (7хв)

Психолог. Ми вже з вами трішки знайомі. Давайте подіlimося своїми думками, очікуваннями, сподіваннями від заняття. Для цього роздаються вам стікери, маючи 7 хв., запишіть свої очікування стосовно нашого заняття. Далі потрібно вийти і закріпити свої аркуші.

Обговорення.

Вправа «Компліменти» (7хв)

Психолог. Компліменти – це приємне схвалення когось. Учасники діляться на дві шеренги, беруть із кошика цукерки, що пропонує тренер, і говорять компліменти своїм товаришам, які стоять навпроти. Далі всі роблять крок уперед і дарують одне одному цукерки.

Обговорення.

Вправа «Гора» (10хв)

Психолог. Давайте зараз кожен подумає, що нам допомагає, а що заважає у спілкуванні. Для цього я вам роздам світло-зелені аркуші, на яких ви запишіть, що вам допомагає в спілкуванні, і ще - аркуші темно-зелені на яких запишете, що заважає.

На підготовку дается 10 хв. Закінчивши писати, усі підходять до прикріплена ватману, на якому зображена гора. На вершечку прикріплюють аркуші світло-зеленого кольору, озвучують написане. А біля підніжжя – що нам заважає у спілкуванні, і теж озвучують.

Обговорення.

Вправа «Малюнок» (15 хв)

Діти виходять за двері, залишається тільки один учасник. Тренер показує йому чорно-білий малюнок. Учасник розглядає малюнок і запам'ятує все, що на ньому зображено. Далі учасники по одному заходять, а перший передає це другому. Другий третьому, і так далі. Насамкінець останній учасник має намалювати за почуттяю розповіддю картинку.

Обговорення.

Вправа «Скульптура емоцій» (10 хв)

Мета: формування довіри та відповідальності.

Група ділиться на малі підгрупи. Кожна підгрупа обирає собі скульптора, який ліпить скульптуру емоцій. Решта учасників відгадують виліплену скульптуру. І так по черзі.

Обговорення.

Вправа «Піраміда почуттів»

На дощці, де прикріплене «дерево», намальоване на ватмані, всі учасники по черзі виходять і прикріплюють стікери зі словами: «Сьогодні я дізнався (зрозумів, навчився, відчув)». Вибудовується піраміда почуттів.

Психолог. Давайте зараз подумаємо над привалами успішного спілкування:

- Виявити щирій інтерес до інших;
- Бути уважним слухачем;
- Не принижувати самооцінку іншого;
- Посміхатися.

На завершення тренінгу тренер просить учасників підвистися й утворити коло, піднести праву ногу і, підскакуючи на лівій, промовити: «Хай нам завтра пощастиТЬ», - і так тричі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Дубровина И. В. и др. Психология: Учебник для студ. сред. учеб. Заведений / Под. ред.. И. В. Дубровиной. – М., 1999.
2. Рогов Є. Настільна книга практичного психолога. – К.: Главник, 2003.
3. Тренінги спілкування / У поряд. Т.Гончаренко. – К.: Ред. загальнопед. газ.. 2004.
4. Школа спілкування // Психолог. – 2005. - № 21-22.

Бичковська Галина Зеновіївна,
практичний психолог
НВК «Мишковицька ЗОШ І-ІІІ ст.-ДНЗ»

Тренінгове заняття «Розвиток креативності та уяви»

Якщо сучасне суспільство не буде мати людей, здатних реагувати на найменші зміни в суспільному розвитку, ми можемо загинути, і це буде та ціна, яку ми всі заплатимо за відсутність креативності.

K. Роджерс

Мета заняття: розвинути креативне мислення та уяву, здатність знаходити нові нестандартні варіанти вирішення ситуацій; налагодити стосунки між учасниками тренінгу.

Завдання: сформувати вміння самостійно й нестандартно мислити; сприяти психічному й особистісному розвитку кожної дитини; допомогти учням розкрити свій творчий потенціал; розвинути пізнавальні і творчі здібності учнів, навички спілкування у навчально-ігровій діяльності; сприяти розвитку творчої уяви, сміливості та гнучкості мислення.

Учасники: здібні учні, віком 13-14 років.

Привітання «Компліменти»

Матеріали - м'яч. Особливі вимоги до приміщення – достатність простору для кидання м'яча в колі. Процедура: учасники стоять у колі. Тренер пропонує придумати компліменти партнерам, перший говорить комплімент і кидає м'яча учаснику, якому цей комплімент призначений. Цей учасник кидає м'яча іншому, якому хоче сказати свій комплімент, і так далі. Тренер стежить, щоб комплімент отримав кожний учасник.

Повторення правил групи: «Ми знаємо такі правила поведінки на тренінгу. Приходити вчасно, говорити по черзі, бути толерантними, дотримуватись правила піднятого руки, посміхатися, звертатись до учасників тренінгу на ім'я, бути активними, тут і зараз, регламент».

Вправа на визначення очікувань «Зоряна мапа неба»

Мета: допомогти учасникам визначитися з власними очікуваннями від тренінгу.

Обладнання: вирізані з кольорового паперу зірки, клей, великий плакат темно-синього кольору (два склеєних аркуші фліп-чарту) з написом вгорі «Зоряна мапа неба».

Тренер звертає увагу учасників на мету та завдання тренінгу, в разі необхідності відповідає на запитання.

На наступному етапі учасники отримують по кольоровій зірці, на якій вони записують свої очікування від тренінгу.

Потім по колу учасники проговорюють свої очікування, а тренер клейть зірки до «Зоряної мапи неба». Наприкінці вправи проводиться загальне обговорення.

Вправа «Емоції та ситуації».

Мета: розвиток уяви.

Процедура: учасники стоять у колі. Тренер інструктує: "Зараз ми ходитимемо по кімнаті, і той, чиє ім'я я назуву, має запропонувати продовження ситуації, яку я розповідатиму. Я починаю: „Ми йдемо в гущавину лісу“". Далі, через кожні 20-30 секунд, тренер називає ім'я наступного учасника. Обговорення.

Вправа «Перетворення».

Мета: розвиток креативності, уяви та мислення.

Для технічного розвитку інтелекту дуже корисно уявляти собі конструкцію різних машин і пристрійств, а також принципи їх роботи. Якщо ви не знаєте, який принцип роботи того чи іншого пристрійства - просто придумайте його!

1. Уявіть собі, що ви - це аркуш паперу, ось-ось готовий відправитися в копіювальний апарат. Закривши очі, в максимальних подробицях уявіть процес, що відбувається з вами.

2. Уявіть, що ви - бензин в бензобаку автомобіля, який потрапляє у двигун. Ви перетворюєтесь в вибухову силу і рухаєте автомобіль. Закривши очі, в максимальних подробицях уявіть процес, що відбувається з вами.

3. Уявіть, що ви - сигнал, випромінюваний передавачем місцевої телестанції. Закривши очі, максимально докладно уявіть собі ваш шлях від антени передавача до перетворення на картинку на телекрані.

4. Уявіть, що ви перетворилися на власний голос і робите шлях від вашої телефонної трубки через супутник зв'язку в телефонну трубку вашого друга, що знаходиться на протилежному кінці планети. Закривши очі, уявіть собі свою подорож якомога детальніше.

Вправа-активатор «Апельсин».

Мета: активізувати творче мислення, увагу, підтримати робочу мотивацію.

Перекидаючи один одному м'ячик, давати будь-які можливі визначення апельсина.

Гра «Добре — погано».

Мета: навчитися знаходити варіанти виходу з неприємних ситуацій.

Кожна подія може оцінюватися з двох позицій — з доброю та поганою. Спробуй знайти «+» в таких, на перший погляд, неприємних подіях:

- вчитель поставив двійку;

- вдома випадково викинули твою улюблена іграшку; - додому задають важку задачу з математики; - у неділю зранку йде сильний дощ, похід до лісу відміняється.

Вправа «Постанова незвичайних проблем».

Мета: розвиток креативності та уяви.

Дітям пропонується скористатися поданим списком. Поставити незвичайну проблему, яка пов'язує два вказаних поняття. Наприклад, «жук —

крісло». Ставимо проблему: «жук купив крісло. Як він доніс його до себе додому».

Список понять:

Компас - клей
Мухомор - диван
Вчитель - вітер
Черевики - самовар

Сірник - вівця
Капелюх - бджола
Риба - пожежа

Можна запропонувати дітям сформувати свої поняття, подати рішення цих незвичайних проблем.

Гра «Що було б, якщо б».

Мета: розвиток уяви.

Хто-небудь з учасників придумує найфантастичніші ситуації, а інші повинні знайти найбільш можливі рішення.

Наприклад:

- «Якщо кожна людина з народження матиме властивість читати думки іншого, як зміниться життя на землі».

- «Якщо б раптом зникла сила тяжіння на Землі, тобто всі предмети і істоти втратили б свою вагу, то...»

- «Якби всі люди раптом втратили дар мови, то...»

Гра-руханка «Путанка».

Всі учасники групи стають у коло і піднімають праву руку. Лівою роблять рукостискання і тримають руки зчепленими. Потім по команді правою рукою роблять рукостискання іншому учаснику групи. Виходить заплутане кільце. Дається команда «Тепер необхідно розплутати нашу плутанину так, щоб кільце не розімкнулось і нікому не було боляче».

Учасники групи сідають у коло й діляться своїми враженнями та думками про заняття. Кожен підходить до «Зоряної мапи неба», якщо очікування здійснилися, то перевішує свою зірку нижче (на землю) – це означає, що зірка, що впала, здійснила бажання учасника. Керівник групи й учасники дякують один одному за спільну роботу, підтримку, розуміння та співпрацю. Заняття закінчується вправою «Подаруй усмішку».