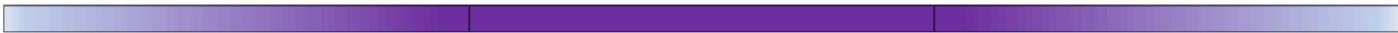


**ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ КОМУНАЛЬНИЙ ІНСТИТУТ  
ПСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ  
НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**



# **Методичний посібник з досвіду роботи практичних психологів закладів освіти Тернопільської області**

**Упорядники:**

*Коротюк З.М., в.о.завідуча НМЦПССР*

*Демидась С.Р., методист НМЦПССР*

*Мерена Н.М., практичний психолог НМЦПССР*

*Ярмолицька С.О., методист НМЦПССР*

**Тернопіль -2021**

Методичний посібник з досвіду роботи практичних психологів закладів освіти Тернопільської області /за заг. редакцією: Демидась С.Р., Коротюк З.М., Мерени Н.М., Ярмолицької С.О. Тернопіль, 2021. 117 с.

У посібнику розміщені матеріали передового педагогічного досвіду практичних психологів, в яких розкриваються дієві форми проведення корекційної, розвиткової, профілактичної, профорієнтаційної, просвітницької роботи фахівцями психологічної служби в нових умовах реформування освіти.

Методичний посібник 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*

## Зміст

<b>Кульчицька –Ручка Н.Р.</b> Заняття з елементами тренінгу «Адаптація першокласника в школі».....	4
<b>Кульчицька –Ручка Н.Р.</b> Заняття «Візерунки спілкування».....	9
<b>Кульчицька –Ручка Н.Р.</b> Конкурс-вікторина «Що я знаю про ВІЛ/СНІД»....	12
<b>Кульчицька –Ручка Н.Р.</b> Сценарій брейн - рингу «Знати , щоб жити».....	21
<b>Кульчицька –Ручка Н.Р.</b> Заняття з елементами тренінгу для старшокласників «Твій вибір, твоя відповідальність».....	26
<b>Кульчицька –Ручка Н.Р.</b> Заняття з елементами тренінгу «Твори своє життя сам».....	30
<b>Кульчицька –Ручка Н.Р.</b> Тренінгове заняття «Секрети безконфліктної взаємодії».....	34
<b>Кульчицька –Ручка Н.Р.</b> Тренінгова програма «Адаптація першокласників».....	37
<b>Кульчицька –Ручка Н.Р.</b> Тренінг для батьків майбутніх першокласників	53
<b>Матевощук І. П., Скидан С. Д.</b> «Психологічний практикум «Ефективність взаємодії фахівців психологічної служби та учасників навчально-виховного процесу».....	63
<b>Татарин Н.Ю.</b> Корекційна програма на тему «Корекція поведінкових проявів дитини».....	70
<b>Татарин Н.Ю.</b> Корекційні заняття «Агресивність у молодшому шкільному віці».....	83
<b>Колісник О.Г.</b> Психокорекційне використання казки: корекційне заняття «Хто не знає поразок, не вміє радіти перемогам» .....	92
<b>Колісник О.Г.</b> Заняття «Школа майбутнього».....	101
<b>Колісник О.Г.</b> Профілактичне заняття «Вибір у твоєму житті».....	104
<b>Свіргун Л.І.</b> Розвиткове заняття «Посмішка творить дива» (урок гармонії та добра для дітей середнього віку).....	108
<b>Свіргун Л.І.</b> Тренінг для педагогічних працівників «Формування комунікативної компетенції педагогів».....	111
<b>Свіргун Л.І.</b> Програма психологічного дослідження пізнавальної та особистісної сфери дошкільника.....	115

**Кульчицька –Ручка Н.Р.,**  
практичний психолог Бережанської  
загальноосвітньої школи І-ІІІ  
ступенів №2 Бережанської районної  
ради Тернопільської області

## **Заняття з елементами тренінгу «Адаптація першокласника в школі»**

**Категорія учасників:** педагоги

**Мета:** підвищення психолого –педагогічної грамотності з питань адаптації першокласників до навчання у школі.

**Завдання:**

- Надати інформацію про адаптаційний період у школі;
- Показати значення ролі батьків у період адаптації дитини до школи;
- Визначити позицію вчителя у стосунках «батьки – дитина – учитель»
- 

**Матеріали:** плакат «Наші правила», плакат «Лелека принесла дитину» для вправи «Очікування» та «Реалізовані очікування», листочки – пір’їнки, листочки – подарунки, ватмани, маркери, смайлики, роздрукований тест та бланки до тесту.

**Хід тренінгу**

**Вправа 1. «Привітання»**

**Час:** 15 хв.

**Хід вправи:**

Психолог пропонує написати своє ім’я вертикально (згори вниз аркуша), а навпроти кожної літери записати якість, що починається з цієї літери.

**Обговорення:**

- Що відчували, переживали, коли представляли себе?
- Чи важко було представлятися? Чому?
- Що на це вплинуло?

**Вправа 2. «Наші правила»**

**Час:** 2 хв.

**Хід вправи:**

Психолог пропонує правила, яких потрібно дотримуватися для ефективної роботи під час тренінгу.

**Повідомлення теми та мети тренінгу**

У процесі навчання у школі дитина переходить через ті чи інші кризові етапи, кожний з яких має свою специфіку, свої проблеми, що потребують особливої уваги педагогів, батьків, психологів. Одним із цих етапів є прихід шести річок до школи.

Уявіть собі, що ви живете у невеличкому містечку, де всіх знаєте, і пов’язані давніми звичками, зв’язками. І раптом вас перевозять у зовсім інше місто, де

ви нікого не знаєте. У такій ситуації опиняються наші діти, коли йдуть до школи. Зі знайомого світу родини, дитячого садочка вони потрапляють у світ школи, де від них вимагають позиції учні, а замість гри пропонують систематичну розумову працю. Зрозуміло, що дітям важко адаптуватися, попри добре ставлення вчителя та його розуміння.

Тому темою сьогоднішнього тренінгу є «*Адаптація першокласника в школі*».

### **Вправа 3.«Очікування»**

**Час:** 10 хв.

#### **Хід вправи:**

Психолог роздає пір'їнки, на яких вчителі пишуть свої очікування, а потім прикріплюють на плакат «Лелека принесла дитину»

Психолог: «Продовжте речення «Сьогодні я хотів би (хотіла б) отримати відповідь на запитання....».

### **Вправа 4. «Спогади про школу»**

**Мета:** показати значення ролі педагога у період адаптації дитини до школи

**Час:** 15 хв.

#### **Хід вправи:**

Психолог : «Шановні друзі пропоную вам пригадати своє навчання у першому класі». Об'єднуйте учасників тренінгу методом фруктового салату на 4 групи. Завдання відповісти на запитання та зобразити спогади на ватмані.

#### **Запитання – спогади:**

- У яку школу пішли до першого класу?
- Як звали першу вчительку?
- Як ви ставилися до вчителя, до однокласників?
- З яким настоєм йшли до школи, із школи?
- Які труднощі виникали в першому класі?
- Від кого очікували допомоги, підтримки, поради, коли щось не вдавалося у навчанні, відносинах з однокласниками?
- В першу чергу кому хотіли розповісти про свої успіхи?
- Хто був найважливішим у той період для вас?

#### **Обговорення:**

- Які емоції у вас виникали, коли ви пригадували власне навчання у першому класі?
- Хто для дитини є найважливішим у період адаптації?

**Узагальнення.** Надзвичайно важливі в адаптаційний період родина, батьки. Батькам та вчителям потрібно надавати дитині психологічну підтримку.

### **5.Інформаційне повідомлення.**

**Вступ дитини до школи** переломний момент у житті дитини. Він пов'язаний з новим типом взаємин з оточуючими (ровесниками та дорослими), новим видом основної діяльності (навчальної, а не ігрової). У житті дитини змінюється все: обов'язки, оточення, режим. Це «кризовий період» у житті дитини, тому що дитина свої ігрові потреби повинна задовольняти навчальним способом.

Процес адаптації до шкільного життя у дітей триває по-різному – від 2 тижнів до 2-3 місяців. Він залежить від сформованості у дошкільному віці рівня готовності до школи.

Шкільна готовність - це необхідний і достатній рівень розвитку дитини для опанування шкільної навчальної програми в умовах навчання в колективі однолітків.

**1.Інтелектуальна готовність**-рівень розвитку пізнавальних процесів (мислення, пам'ять, сприймання, увага, уява) та рівень знань про навколошнє середовище.

**2.Комунікативна готовність**-володіння навичками взаємодії з дорослими, однолітками, а саме: знання моральних норм та правил поведінки (вміння слухати, не перебиваючи, вміння вибачати і вибачатися, співчувати, враховувати настрій і бажання інших людей).

**3.Емоційно-вольова готовність**, що передбачає уміння: робити не лише те, що подобається, а й те, що необхідно зробити (довільність поведінки);

підкорятися загальним правилам та вимогам; уважно слухати й виконувати самостійно найпростіші усні вказівки дорослого; самостійно діяти за зразком; адекватно виражати свої емоції; поставити мету, виявити певні зусилля у випадку подолання перешкод, оцінювати результати своєї діяльності.

**4.Мотиваційна готовність**-чітко сформована позиція школяра, коли дитина: має належне уявлення про школу; позитивно ставиться до шкільних занять, загальноприйнятих норм дисципліни; віддає перевагу урокам грамоти й лічби, а не заняттям дошкільного типу (малювання, фізкультура, трудове навчання...); визнає авторитет учителя.

### ***Причини шкільної дезадаптації***

#### **Неправильні методи виховання в родині:**

- завищені очікування щодо навчальної успішності дитини, будь яка невдача сприймається неадекватно;
- розмови про недоліки школи чи вчительки замість акцентування уваги дитини на приємних моментах;
- часті конфлікти з приводу навчання дитини, після чого все, що пов'язано зі школою, втрачає привабливість;
- виховання дитини за типом «кумір родини»;
- байдуже ставлення батьків до навчання дитини.

#### **Індивідуальні особливості психічного розвитку дитини:**

- невисокий інтелектуальний потенціал;
- затримка психічного розвитку;
- гіперактивність;
- труднощі у вольовій регуляції поведінки, уваги, навчальної діяльності;
- не сформованість мотивації учня;

- сенситивність до несприятливих впливів навколошнього середовища;
- завищена самооцінка й рівень домагань дитини чи батьків;
- підвищена чутливість нервової системи;
- підвищений рівень тривожності в дитини;
- агресивність;
- замкнутість;
- інертність нервових процесів;
- соматичне ослаблення чи які-небудь хронічні захворювання;
- відсутність підготовки до школи.

### **Вправа 6. «Будинок, фермер, землетрус»**

**Мета:** зняття емоційного навантаження.

**Час:** 10 хвилин.

**Хід вправи:** тренер об'єднує учасників так, щоб пари стали обличчям один до одного і, з'єднавши руки над головою, утворювали дах будинку. Третій учасник стає всередині під «дахом», він буде «фермером». Учасники уважно слухають та виконують команди тренера. За командою «будинок», пари мають знайти собі інших «фермерів», які в цей час нерухомо стоять на місцях. За командою «фермер», на місці залишаються «будинки», а всі «фермери» мають знайти собі нові «будинки». За командою «землетрус», кожен член трійки повинен знайти собі нових партнерів.

### **Рольова гра 7.«Перший раз – в перший клас!»**

**Мета:** з'ясувати батьківські установки щодо навчання першокласників у школі, визначити позиції батьків, дітей у стосунках.

**Час:** 15 хвилин.

#### **Хід вправи:**

Учасники об'єднуються в трійки (тато – мама – дитина)

Завдання учасникам: програти уявну ситуацію «Розмова дорогою до школи на свято Першого дзвоника про майбутнє навчання дитини у школі». Учасники самостійно визначають зміст розмови та подій, які розгортаються у цій ситуації. На підготовку дается 5 хв. Потім учасники інсценують обрані ситуації. Після презентації груп учасникам пропонується продовжити речення :

- учасники, які виконували роль матері, пишуть «Я як мама очікую, що моя дитина у школі...»;
- учасники, які виконували роль батька, пишуть «Я як тато очікую, що моя дитина у школі...»;
- учасники, які виконували роль дитини, пишуть «Я хочу щоб мої батьки ...»;

Психолог пропонує порівняти очікування «батьків» та «дітей». Психолог записує відповіді учасників на ватмані:

- «Ми, батьки, очікуємо, що наші діти у школі...»
- «Я, дитина, хочу, щоб мої батьки...»

#### **Обговорення:**

- Чим відрізняється зміст очікувань батьків і дітей?

- Що спільного у цих записах?
- Що може зробити вчитель, щоб очікування дітей і батьків реалізувалося?

## **8. Тест «У нашій родині – першокласник»**

**Мета:** підвести вчителів до правильної взаємодії з дитиною.

**Час:** 10 хвилин.

**Хід тесту:**

1. Як, на вашу думку, потрібно спілкуватися з першокласником вранці, якщо він запізнився?
  - Серйозним та суворим тоном, швидко, підганяючи дитину.
  - Звернути увагу на запізнення, одразу нагадуючи дитині про помилки та необачності, які вона допустила вчора.
  - Спокійно, усміхаючись, лагідним голосом попросити більше не спізнюватися.
2. На вашу думку, що краще батькам сказати першокласнику на прощання, проводжаючи його до школи?
  - «Дивись мені, не пустуй, поводься добре!»
  - Просто побажати дитині успіхів, підбадьорити її, знайти для неї кілька ласкавих слів.
  - «І щоб сьогодні жодних зауважень про твою погану поведінку не було!»
3. Якщо ви бачите, що дитина надто збуджена і прагне негайно поділитися чимось із вами. Як ви вчините?
  - Вислухаєте дитину, не відкладаючи цю справу на потім, навіть якщо вам бракує часу.
  - Свідомо відмахнетесь від проблем малюка: хай вчиться вирішувати їх сам і росте самостійним.
  - Повідомите дитині, що вислухаєте її пізніше, коли вона трохи «охолоне».
4. Ви помічаєте, що дитина чимось не на жарт засмучена, але мовчить і не поспішає розповідати про причину свого поганого настрою. Як ви вчините?
  - Одразу почнете вимагати, щоб дитина чесно розказала, що трапилося.
  - Не надасьте значення смуткові дитини і займетесь своїми справами.
  - Терпляче зачекаєте, коли малюк заспокоїться і розкаже вам про причину свого нещасного вигляду.
5. Як ви вчините, якщо під час роботи дитина часто скаржиться на головний біль, утому, погане самопочуття та просить дозволити не робити домашнє завдання?
  - Поставитеся до слів дитини з увагою і звернетесь до батьків.
  - Хай не морочить голову — треба працювати.
  - Дасте дитині спокій і дозволите їй цього дня не виконувати домашнє завдання взагалі, раз вона так кепсько почувається. Нехай полежить та відпочине вдома.
6. Які слова ви б радили батькам говорити своєму першокласнику на ніч?
  - Нагадати про неприємності та помилки, яких дитина допустилася цього дня через власні неуважність і недбалість, та висловити сподівання, що завтра вона виправиться.
  - Жодних слів, нехай вкладається і спить.

в) Розказати, як і раніше, дитині коротку казочку або добру цікаву історію, заспівати їй пісеньку, наостанок промовивши: «На добранич, солодких снів!»  
Педагогічно правильні варіанти: 1в; 26; За; 4в; 5а; 6в.

**Обговорення.** Після проведення тестування разом обговорюють визначені в ньому педагогічні ситуації та формулюють правила поведінки дорослих.

### **Вправа 9.«Реалізовані очікування»**

**Час:** 10 хвилин.

#### **Хід вправи:**

Учасникам роздають аркуші на яких вони ставлять відбиток нафарбованих губ та записують побажання дітям та проговорюють чи реалізувалися їх очікування від тренінгу.

### **10. Притча «Пихатий апельсин»**

Колись давно у давньому Китаї жив дуже розумний , але пихатий апельсин. У весь день його складався з розмов з підданими про свій розум. Так минали дні , роки. Але одного разу пройшов по всій країні поголос , що неподалік від кордону з'явився мудрець , розумніший за всіх на світі. Дійшов той поголос і до апельсина. Дуже розлютився він: хто може називати якогось ченця найрозумнішою людиною у світі? ! Але вигляду про своє обурення не подав, а запросив мудреця до себе у палац. Сам він замислив обдурити мудреця: « Я візьму у руки метелика, сховаю його за спину і запитаю, що у мене в руках – живе чи мертвє. І якщо чернець скаже, що живе, – я роздушу метелика, а якщо мертвє – я випущу його...» І ось настав день зустрічі. У пишній залі зібралося багато людей, всім хотілося послухати словесний поєдинок найрозумніших людей у світі. Апельсин сидів на високому троні, тримав за спину метелика і з нетерпінням чекав приходу ченця. Аж ось двері відчинилися, і до залі увійшов невеличкий худорлявий чоловік. Він підійшов до апельсина, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. І тоді апельсин промовив: « Скажи-но мені, що я тримаю в руках – живе чи мертвє?» Мудрець трохи подумав, усміхнувся і відповів: « Усе в твоїх руках!» Збентежений апельсин випустив метелика з рук, і той полетів на волю, радісно тріпочучи крильцями. Отже, лише від вас залежить, чи зможете ви знайти спільну мову з учнями свого класу і чи легко буде їм пристосуватися до нових умов життя. «Все у ваших руках»! ! !

**Вправа 11. «Прощання»** Аплодисменти по колу.

*Посилання на досвід роботи:*

<http://elar.ippo.edu.te.ua:8080/handle/123456789/5057>

**Кульчицька –Ручка Н.Р.,**  
практичний психолог Бережанської  
загальноосвітньої школи I-III  
ступенів №2 Бережанської районної  
ради Тернопільської області

**Заняття «Візерунки спілкування»**

Діти сидять за партами, на яких стоять калейдоскопи. Клас прикрашений висловами про спілкування, дитячими роботами, малюнками.

## I. Організаційний момент

### II. Вступ до теми.

-Сьогодні ми з вами підійшли до першого підсумкового заняття нашого тренінгу. Пригадайте правила за якими ми працюємо у групі.

(Діти називають правила, а помічник записує їх на листку)

Щоб дізнатися тему нашого заняття, подивіться на річ , яка стоїть у кожного на столі.

Візьміть калейдоскоп у руки. Подивіться у нього по черзі.

Ви бачите шматочки скла чи пластмаси; кожен з них має свій колір та форму. Кожен цікавий сам по собі. Покрутіть калейдоскопом і ви побачите, що відбувається, коли частинки об'єднуються по 2 , по 3 в групи. Що ми бачимо?

- Яскраві різноманітні візерунки, різноманітні за формуєю. Так і люди у спілкуванні: кожен цікавий сам по собі, кожен неповторний, оригінальний і красивий. Але коли люди спілкуються між собою, вони можуть створювати теж свої візерунки- візерунки спілкування. Тому тема сьогоднішнього заняття : “ Візерунки спілкування”

На нашему занятті ми будемо створювати чудові візерунки: створювати з паперу, малювати або красиво спілкуватися один з одним. Запишіть число та тему нашого заняття у зошити.

У нас буде 3 калейдоскопи: один справжній, другий – паперовий і третій – чарівний, “людський”, який ми створимо, спілкуючись один з одним.

## III Основна частина

### ВПРАВА – РОЗМИНКА “Скляний настрій”

-Уявіть, що ви – скельце у калейдоскопі Якого кольору, якої форми ви б хотіли бути? Який настрій ви б хотіли нам показати? Намалюйте і розкажіть нам про свої переживання та почуття.

Отже, кожен уявив себе частинкою якогось велетенського візерунку. Пора створити і перший візерунок на нашему паперовому калейдоскопі. Кожен отримає чистий кружечок. Візьміть фломастери і створіть у своєму кружечку візерунок – свій. Нехай він стане відображенням ваших думок, ваших смаків, всього того, що можна пов’язати з вами. Це не обов’язково повинен бути сюжетний малюнок: це ваш символ, колір – все, що хочете.

Підпишіть ваш малюнок і здайте нашему помічникові.

( Кружечки наклеюють на ватман).

Перший візерунок у нас готовий.

Подивіться на дошку, кожен візерунок унікальний, не схожий на решту. Всі вони гарні і разом створюють наш перший візерунок – візерунок індивідуальностей, особистостей.

Пригадайте, про які 2 важливі речі для спілкування ми говорили на попередніх заняттях?

Коли люди спілкуються , їм допомагає 2 речі: перше – вони знають про те, що вони несхожі одне на одного ( І ми теж це знаємо), і друге – люди знають, що у них є багато спільного і це допомагає їм знаходити спільну мову.

Зараз ми потренуємося у вмінні знаходити щось спільне.

#### ВПРАВА 1 “У чому ми схожі?”

-Прошу витягнути з коробки фігурки рибок. Є лише 2 рибки однакового кольору. За кольором рибок прошу знайти свої пари. Кожна пара протягом 3 хвилин повинна написати якнайбільше спільногого між собою ( в зовнішності, в смаках, в одязі) і записати у тренінгові зошити.

По колу кожна пара назве ці ознаки.

( Поки пари називають ознаки, помічник наклеєє рибки на ватман)

Роздивіться наш другий візерунок: фігурки в парах дуже схожі між собою. У них багато спільногого і ми можемо порозумітися і успішно продуктивно спілкуватися.

Люди можуть у спілкуванні бувають змушені створювати візерунки, в яких окремі частини об'єднуються в одне ціле. Ось у мене в руках є круг – він складається з 2 частин, але якщо ми складемо їх разом – дістанемо фігуру довершену і красиву. Людям, які уміють створювати цілісні візерунки у спілкуванні можна позаздрити: це означає, що вони здатні добре розуміти одне одного. Зараз спробуємо створювати такі візерунки і ми. Витягніть кожен свою половинку круга і розбийтеся знову на пари.

#### ВПРАВА 2 ”Лабірінт”

Нам потрібні 2 пари учнів. Одному з пари ми зав'яземо очі, він буде виконувати роль сліпого мандрівника, який потрапив у лабірінт. Другий партнер виконуватиме роль провідника, він має допомогти сліпому вийти з лабіринту, керуючи його рухом. Керувати дозволяється лише словесно.

Обговорення:

Чи легко було виконати вправу?

Що допомогло? Що заважало?

Чи вдалося стати одним цілим?

#### ВПРАВА 3 “ Конструктор”

Для цієї вправи нам знову потрібно 2 пари учнів. Одному з них зав'язують ОЧІ, а другий дістане зразок – фігурку, складену з дитячого різномаркового конструктора. Другий учасник повинен допомогти першому скласти таку ж фігуру, керуючи лише словесно.

Обговорення вправи за попереднім зразком.

#### ВПРАВА 4 “Художник”

Кожна пара учнів має створити малюнок.

Перший учень дістає малюнок, другому зав'язують очі і дають олівець та аркуш паперу. Перший учень з пари повинен пояснити другому, що за малюнок той має намалювати.

( Тим часом з кружечків помічник створює ще один візерунок)

-Ось створений ще один візерунок нашого паперового калейдоскопу- візерунок, в якому кожна пара спробувала створити єдине ціле.

#### ВПРАВА 5 “ Квіткова клумба”

І нарешті останній візерунок – “Квіткова клумба”. У нашему калейдоскопі кожне скельце стало квіткою. Витягніть свою квітку і підпишіть її. Приклейте її

всередині нашого візерунка. Давайте назовемо кожній з “квіточок” її найбільш яскраву рису.

#### IV Завершення заняття та аналіз

Ось і створений наш дивний візерунок спілкування. Він неповторний, як і кожен з вас, він цілісний і чудовий. Ми маємо пам'ятати, що всі ми у цьому світі різні, але в нас дуже багато спільногого, ми повинні старатися знайти спільну мову, щоб порозумітися. Щоб зробите наше життя схожим на спільний візерунок.

#### ВПРАВА 6 “ Пальці”

Давайте на пальцях покажемо оцінку нашому заняттю.

#### Обговорення заняття

-Що сподобалося на занятті?

-Що не сподобалося? Чому?

*Посилання на досвід роботи:*

<http://elar.ippo.edu.te.ua:8080/handle/123456789/5057>

**Кульчицька –Ручка Н.Р.,**

практичний психолог Бережанської загальноосвітньої школи I-III ступенів №2 Бережанської районної ради Тернопільської області

### **Конкурс-вікторина «Що я знаю про ВІЛ/СНІД»**

**Мета:** виявити рівень знань, поінформованості учнів та визначити їхнє ставлення щодо проблеми СНІДу; спонукати учасників до усвідомлення зв’язку між цінностями людини, її поведінкою та наслідками для себе та оточуючих; поглибити знання дітей щодо СНІДу, основні шляхи зараження цією хворобою та заходи щодо її профілактики; формувати адекватне розуміння проблеми існування хвороби СНІД, толерантне ставлення до ВІЛ-інфікованих людей.

«Поведінка — дзеркало, у якому кожний показує своє обличчя».

Й. В. Гете

«Думай гарно, і думки твої визріють гарними вчинками».

Л. М. Толстой

«Знешкодьте причину, тоді зникне й хвороба»

Гіпократ

«Хто попереджений, той захищений»

Франц. прислів'я

Я рада вас вітати на сьогоднішній вікторині, яка має назву „Що я знаю про ВІЛ/СНІД”. Вона присвячене проблемі профілактики ВІЛ/СНІДу і не тільки. СНІД – одна з найважливіших і трагічних проблем, що виникли перед людством наприкінці ХХ сторіччя. Та головна проблема навіть не в тому, що Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) офіційно зареєструвала понад

40 мільйонів ВІЛ-інфікованих та 16 мільйонів померлих. Ми вже звикли, що **1 грудня – Всесвітній день боротьби зі СНІДом**. Проблема в тому, що ми, як і багато років тому, не хочемо всерйоз сприймати факт, що живемо в світі, в якому існує вірус імунодефіциту людини, і повірити, що проблема СНІДу і його наслідків безпосередньо стосується кожного. Саме тому **"1 грудня – "День боротьби зі СНІДом"** перейменовано в „**Міжнародний день порозуміння з ВІЛ-інфікованими**“.

**Отже, 1 грудня – Міжнародний день порозуміння з ВІЛ-інфікованими, який донедавна називався Міжнародним днем боротьби з ВІЛ/СНІДом.**

**Вчитель.**

Що ж варто знати про ВІЛ/СНІД?

СНІД – це синдром набутого імунодефіциту людини. Людина набуває цей синдром через свої вчинки та поведінку. Хвороба вражає імунну систему, яка є своєрідним бар'єром – охоронцем від інфекцій та хвороб. СНІД підribaє систему охорони, тому організм не спроможний захищати себе від численних хвороб. Синдром – це зібрання хвороб та інфекцій. Саме від них хворі на СНІД і вмирають.

СНІД спричиняється вірусом ВІЛ. Вірус атакує клітину і продовжує там існувати, клітина стає своєрідною фабрикою репродукції вірусу.

ВІЛ-інфекція, подібно пожежі, охопила майже всі континенти. За надзвичайно короткий час вона стала проблемою №1 для Всесвітньої організації охорони здоров'я ООН, витіснивши на друге місце навіть рак і серцево-судинні захворювання. Мабуть, жодна хвороба не завдавала вченим таких серйозних загадок, охопивши за досить короткий час усі континенти. Війна з вірусом СНІДу ведеться на планеті з усе нарastaючими зусиллями. Щомісяця у світовій науковій пресі публікують нові розвідки про ВІЛ-інфекцію та її збудника, часто докорінно змінюючи точку зору на це захворювання. Та поки що загадок більше.

Тож давайте сьогодні дамо відповіді на ті запитання, на які вчені знайшли відповіді. Привітайте, будь ласка нашу журі. В його складі.....

**1. Кожна команда демонструє членам журі свою назву команди, емблему, і девіз.**

**2. Що ми знаємо про ВІЛ і СНІД? Ситуації, в яких ми ризикуємо?**

Вправа-вікторина: „Міфи і факти про ВІЛ/СНІД” (20 хв.)

Мета: узагальнити знання щодо ВІЛ/СНІДу, формувати в учнів розуміння власної відповідальності за ризик інфікування ВІЛ/СНІДом.

**Вчитель:**

Питання: Чи потрібно людині, яка живе у сучасному світі, знати про ВІЛ і СНІД?

Один мудрець сказав: „Якщо ти не знаєш ні себе, ні супротивника – ти програєш. Якщо ти знаєш тільки себе – можливо ти виграєш. Якщо знаєш і себе і супротивника – перемога буде на твоєму боці“. Під супротивником ми маємо

на увазі ВІЛ/СНІД: про нього потрібно знати все, щоб узпечити насамперед себе.

Тому спробуємо з'ясувати, що ми знаємо про ВІЛ-інфекцію та СНІД.

*Учні класу об'єднуються у дві групи*

Вчитель: Я зачитуватиму твердження по черзі кожній групі і пропоную відповідати: вони є фактом чи вигадкою. За кожну правильну відповідь групі зараховується бал. Якщо група не відповідає, або пропонує неправильний варіант відповіді, то в цьому випадку може відповісти інша група й отримати додатковий бал.

*(За кожну правильну відповідь журі ставить 1 бал.)*

### ***Завдання «Міфи й факти про ВІЛ/СНІД»***

Учасникам зачитують твердження про ВІЛ, СНІД і пропонують вказати, чи правильні такі твердження (піднімаються картки Ф — факт; М — міф):

1. ВІЛ — це вірус, що спричиняє СНІД. **(Ф)**
2. Можна інфікуватися ВІЛ, випивши зі склянки, якою користувався ВІЛ-інфікований. **(М)**
3. ВІЛ передається через дружній поцілунок. **(М)**
4. Можна інфікуватися ВІЛ під час переливання неперевіrenoї крові. **(Ф)**
5. Людина-носій ВІЛ може інфікувати свого сексуального партнера. **(Ф)**
6. Уживання алкоголю може підвищити ризик інфікування ВІЛ. **(Ф)**
7. Комарі можуть переносити ВІЛ. **(М)**
8. Використання одноразових шприців може захистити від ВІЛ-інфекції. **(Ф)**
9. Можна інфікуватися ВІЛ через сидіння на унітазі. **(М)**
10. Більшість людей, інфікованих ВІЛ, становить загрозу для суспільства. **(М)**

### ***3. Кожна команда повинна дати відповідь на питання.***

*(За кожну правильну відповідь журі ставить 1 бал.)*

1. Як розшифровуються абревіатури ВІЛ і СНІД? *(Вірус імунодефіциту людини, синдром набутого імунодефіциту.)*
2. У чому відмінності між ВІЛ-інфекцією і СНІДом? *(ВІЛ-інфекція — інфекційне захворювання, викликане вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ), СНІД - кінцева стадія ВІЛ-інфекції.)*
3. Коли був відкритий ВІЛ?
  - a) 1983р.**
  - б) 1984 р.**
  - в) 1985 р.**
4. Назвіть прізвища вчених, що відкрили ВІЛ.
  - а) Роберт Галло, Люк Монтаньє**
  - б) Роберт Галло**
  - в) Люк Монтаньє.**
5. Через який проміжок часу після передбачуваного зараження ВІЛ доцільно пройти тестування на ВІЛ-інфекцію?
  - а) Через 3-6 місяців, коли організм людини виробить антитіла до ВІЛ.**
  - б) Через 6-12 місяців, коли організм людини виробить антитіла до ВІЛ**

6. Коли вперше у світі був відзначений Всесвітній день боротьби зі СНІДом?

а) 1 грудня 1989 р.

б) **1 грудня 1988 р.**

в) 1 грудня 1987 р.

7. Чи існують засоби захисту від ВІЛ-інфекції?

**Знання, відповідальна безпечна поведінка, турбота про своє здоров'я.**

8. Назвіть основні шляхи передачі ВІЛ-інфекції.

а) через повітря, воду, через потискання рук

б) **Статевий шлях, через кров, від ВІЛ-інфікованої матері до дитини під час вагітності, пологів і годування грудьми.**

9. Чи існують вакцина або ліки проти ВІЛ-інфекції?

а) **Існують сьогодні антивірусні лікарські препарати, не виліковують ВІЛ-інфікованих та хворих на СНІД, а тільки уповільнюють розвиток хвороби.**

б) *Ні*

10. Чи передається ВІЛ через повітря?

а) *Ні*

б) *Так*

11. Чи можуть бути переносниками ВІЛ комарі, клопи й інші кровоносні комахи?

а) **Ні, тому що фермент слизи комах руйнує вірус.**

б) *Так, тому що вірус передається через фермент слизи.*

12. Чи можна заразитися ВІЛ у басейні, лазні, на пляжі?

а) *Так*

б) **Ні.**

13. При якій температурі гине вірус імунодефіциту людини?

а) **При кип'ятінні вірус гине впродовж 1 хв.**

б) *При 90 градусах.*

14. Чи можна заразитися ВІЛ при рукостисканні, користуванні спільним посудом?

а) *Ні.*

б) *Так.*

15. У якому році в Україні був зареєстрований перший випадок ВІЛ-інфекції?

а) 1986 р.

б) **1987 р.**

1. **Вірус імунодефіциту людини, синдром набутого імунодефіциту**

2. **ВІЛ-інфекція — інфекційне захворювання, викликане вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ), СНІД - кінцева стадія ВІЛ-інфекції**

3. а) **1983р.**

4. а) **Роберт Галло, Люк Монтансьє**

5. а) **Через 3-6 місяців, коли організм людини виробить антитіла до ВІЛ.**

6. б) **1 грудня 1988 р**

7. **Знання, відповідальна безпечна поведінка, турбота про своє здоров'я.**

8. б) **Статевий шлях, через кров, від ВІЛ-інфікованої матері до дитини під час вагітності, пологів і годування грудьми.**

**9. а) Існують сьогодні антивірусні лікарські препарати, не виліковують ВІЛ-інфікованих та хворих на СНІД, а тільки уповільнюють розвиток хвороби.**

**10. а) Ні**

**11. а) Ні, тому що фермент слини комах руйнує вірус.**

**12. б) Ні.**

**13. а) При кип'ятінні вірус гине впродовж 1 хв.**

**14. а) Ні.**

**15. б) 1987р.**

**Поки команди дають відповідь на запитання вікторини, ми переглянемо відео про ВІЛ/СНІД.**

#### **4. Завдання**

**Кожна команда на Д/З мала підготувати буклети які стосуються нашої теми.**

#### **5. Кожна команда повинна скласти пам'ятку «Як себе зберегти».**

Потім групи проводять презентацію своїх напрацювань. Триває обговорення. Після завершення вправи учні одержують пам'ятки.

**ТИ НЕ ЗАРАЗИШСЯ ВІЛ,  
ЯКЩО ДОТРИМУВАТИМЕШСЯ ПРОСТИХ ПРАВИЛ БЕЗПЕКИ**

#### **Елементарні-правила безпеки**

- Будь обережним! Ніколи не грайся шприцами, які ти випадково знайшов на вулиці, і навіть не торкайся їх!
- Якщо ти випадково вколовся знайденим шприцом, негайно повідом про це дорослих
- Уникай всяких контактів з чужою кров'ю. Якщо це все-таки трапилось, добре промий шкіру проточною водою та негайно повідом дорослих
- Слідкуй за тим, щоб медичний працівник, який тебе обслуговує, використовував гумові рукавички та одноразові шприци

**ВІЛ-ІНФЕКЦІЯ НЕ ЗАВАЖАЄ ДРУЖИТИ!**

#### **6. Вправа**

Кожна група отримує картку із ситуацією і відповідає на зазначені запитання, записуючи на аркуш ступінь ризику для даної ситуації.

##### **Ситуація 1**

Вадим після школи продає газети. Він почув, що Олексій, який працює поруч з ним, ВІЛ- інфікований. Мати Вадима, дізнавшись про це, вимагає, щоб

син залишив цю роботу.

#### **Запитання**

Що може розповісти Вадим мамі про шляхи поширення ВІЛ?

Чи повинен він залишати свою роботу? Обґрунтуйте відповідь.

Який ступінь ризику для Вадима інфікуватися ВІЛ, працюючи разом з Олексієм? (н-д Ризик великий. Ризик відсутній. Ризик невеликий.)

#### **Ситуація 2**

Юрію 15 років, він ВІЛ-інфікований. Хлопець не виглядає хворим, але швидко втомлюється. Він продовжує ходити до школи, але не знає, чи потрібно про це комусь розповідати.

#### **Запитання**

На вашу думку, чи повинен Юрій продовжувати відвідувати школу?

Обґрунтуйте свою відповідь.

Чи повинен він комусь про це розповісти? Кому саме і чому?

Який ступінь ризику інфікуватися ВІЛ для вас, якщо Юрко сидітиме поруч з ним під час уроків? (н-д Ризик великий. Ризик відсутній. Ризик невеликий.)

Вчитель наголошує на тому, що кожен учасник має право висловлювати свою думку. Він підводить учнів до усвідомлення того, що кожен оцінюватиме ступінь особистого ризику для себе. Якщо хтось з учасників вважає, що ступінь ризику високий, вчитель не може нав'язувати йому свою думку, натомість він повинен пояснити, в яких випадках ризик є більшим. Ситуації для обговорення можна взяти на свій розсуд.

#### **КАЗКА: «СНІД не спить»**

Дійові особи: Ведучий, Чума, Грип, Смерть, СНІД, «Здоровий спосіб життя».

Костюми ЗСЖ (спортивний костюм, скакалка, мяч)

Смерть (на плечах чорна накидка і в руках коса)

Грип (на ший шарф завитий, ніс червоний, трясеться)

СНІД (шприц в руках, оголені руки і сині місця від уколів).

#### **Ведучий:**

Ввечері зібрались разом

СНІД, Холера і Чума

Танцювати і співати, і гуляти до зорі.

Головна у них цариця,

А ім'я її це – смерть

І між іншими розмовляли

Смерть-царицю розважали

Догоджали, як могли.

Грип у них на побігеньках

Всім готовий прислужить

Він завжди на все готовий

Аби смерті догодить.

святкували вони довго,

Ралтом мовить їм цариця-смерть.

**Смерть:**

- Все, досить,  
Час настав вам звіт складати.  
Як ви впорались з завданням  
Землю спустошити всю?  
Починай чума.

**Чума:**

- Прокотилася я по селях  
Залітала у міста.  
І вже де я побувала  
Залишилася порожнеча.  
Дуже люди там хворіли  
І страждали і вмирали,  
Але рада була я.

**Смерть:**

- Ну мо СНІД, наш брат молодший,  
Похвалитись час настав.  
Як ти виконав завдання –  
- Спустошити Землю всю,  
На той «світ» людей відправить,  
Та згубити все живе?  
Чи не дуже ти старався  
Йти до спільної мети  
- знищити усіх з Землі?  
Що ти скажеш в віправдання?  
Та дивись же не збрєши.

**СНІД:**

- Я крутився, я старався,  
Заразив всіх хто траплявся,  
Хто наркоманією зайнявся,  
Коханню вільному придався.  
Махнув рукою на особисту гігієну.  
Не мав своїх ні щітки, ні гребінця  
Та спільними завжди користувався.  
Але ж як тільки не старався  
Нашкріб тільки мільйон життів.

**Смерть:**

- Слухала усіх я вас уважно,  
Час підбиття підсумків настав.  
Отже виберемо кращого нарешті,  
Ну мо Грип, ти вже порахував?  
Хто із них попрацював найкраще?  
Хто на похвалу заслужив?  
Не забудемо також ми розібрati  
Що їм заважало працювати.

**Грип:**

Ну Чума, все з нею ясно,  
Справи гарно виконала всі.  
І Холера також не відстала.  
СНІД мене турбує дуже.  
Мало знищив він життів.  
Що промовити ти хочеш,  
Що зробить на захист свій?  
Починай же швидше, швидше.  
Та кістки мої зігрій чорним словом.

**СНІД:**

- Та сказати мені є що.  
Тут на днях дізnavся я,  
Що спішать на допомогу людям  
Їх друзі, а наші вороги.  
Це – Життя, Здоров'я, Гігієна,  
Санітарія, Чистота –  
ось їхні імена.  
А також із ними Фізкультура,  
Режим, Загартування, Труд і Спорт.  
Життя здоровий спосіб готує  
Та нахвалюються вони позбутись нас  
Тому причина хвилюватися існує.

**Грип:**

- І чув я, що вони вже дуже близько  
І знищити негайно хочуть нас.

**Смерть:**

- Мовчи, ми не здамося.  
Ой, а ось і він.

**(Входить Здоровий спосіб життя.**

Геть потвори, геть від нас, Геть з дороги, щезніть враз!  
- Переміг нарешті цих нечистих.  
І твердо вірю, що незабаром  
Людина зробить відкриття.  
Це відкриття врятує людство,  
Хвороби зникнуть назавжди.  
Здоров'я, щастя запанує  
На нашій матінці – Землі.  
Збережіть її від страху і жалю.  
Не давайте вас зламати й підкорить,  
Бо на світі треба гідно всім прожити.  
Кожен з вас це може.

## **7. Вправа "Ситуації, в яких ми ризикуємо" (5 хв.)**

Мета: розглянути ситуації з життя людей, їхній ризик інфікуватися ВІЛ і можливі дії щодо запобігання його поширення.

Матеріали: 6 ситуацій, виписаних на окремих аркушах.

### **Хід вправи**

Питання: Чи відповідальна людина за наслідки своїх дій?

*Учасники об'єднуються в 2 групи. Кожна група отримує по дві картки з описом ситуацій. Обговорюють і пропонують свій варіант поведінки в даній ситуації*

### **I група**

1. На прийомі у лікаря Вам пропонують зробити щеплення простерилізованими шприцами (одноразові скінчилися). Ваші дії. Чи є ризик зараження ВІЛ-інфекцією?
2. Ви завжди купували пресу в одному й тому ж кіоску, але дізнались, що продавець ВІЛ-інфікований. Чи є ризик заразитися? Чи будете ви далі купувати там газети і журнали?

### **II група**

1. У парку є фонтанчик для питної води. Чи можлива передача через нього ВІЛ-інфекції?
2. Ви завжди з подругою плавали в басейні. Потім дізналися, що там займалися ВІЛ-інфіковані. Чи є ризик заразитися?

### **На перерві**

Вірус СНІДу дуже дрібний, набагато менший за бактерії, проте неймовірно підступний. Розмножується, тільки потрапивши в клітини білих кров'яних тілець людини – основних вартових її імунної системи. Вірус руйнує їх із середини. Наслідки цього жахливі: людина стає беззахисною перед будь-якою інфекцією.

(Звучить музика A.Zolti- “ Festina Lente ”. По черзі виходять три дівчини, читаючи листи від хворих СНІДом).

1-й лист.

Чому ви відвертаєтесь від нас? За що? Через те, що ми хворіємо цією страшною хворобою? Тому що ми приречені на загибел? А чи знаєте ви, як воно – проживати останні дні, бачити скрізь нашорошені погляди і чужі спини? Але ж це може статися з кожним із вас, і що тоді? Чи хотіли б ви, щоб від вас відвернулися усі ваші знайомі? Не покидайте нас будь ласка!

Рамон (Греція)

2-й лист.

Ми такі ж, як і ви. Ми не наркомани, не безхатченки. Просто у нашій крові вірус. Не відвертайтесь від нас! Не лишайте наодинці з порожнечею. Якщо ми приречені померти, то нехай ми помремо не самотні. Допоможіть нам.

Венера (Англія)

3-й лист.

Чому така дискримінація? Мій друг хворий на СНІД, і коли всі його знайомі дізнались про це, то перед ним зачинилися усі двері. Він помирає один, у самотності й горі. Не кидайте його, люди, прошу.

Ніка (Україна).

### **8. Вправа «Стрічка»**

#### **(Роздаються учням свічки.)**

Багато мільйонів людей з різних країн носять червону стрічку як символ усвідомлення важливості проблеми СНІДу і ВІЛ-інфекції.

Цю стрічку створив художник Франк Мур у квітні 1991р.

Червона стрічка – це символ пам'яті мільйонів людей, яких вже немає з нами, символ солідарності з тими, кого особисто торкнулася епідемія: з людьми, які живуть з ВІЛ, з їхніми близькими та друзями.

Червона стрічка – це символ протесту проти неуцтва і дискримінації відносно ВІЛ-позитивних людей.

Червона стрічка – це символ надії та підтримки медичних досліджень, які зможуть знищити вірус або запобігти зараженню.

Тож давайте разом запалимо вогники, поставимо їх на червону стрічку і цим самим вшануємо пам'ять померлих від СНІДу.

Вчитель: Якось один професор на великому білому аркуші намалював малу чорну крапку і показав учням.

Що ви бачите? - запитав він.

- Чорну крапку! - відповіли всі разом.

- Так, ви всі бачите маленьку чорну крапку, - сказав професор.

- Але ніхто не зауважив великого білого аркуша

Життя - це серія хвилин: правдивий успіх приходить лише тоді, коли ми живемо усіма тими хвилинами сповна.

Не ризикуй, ідучи за маленькою чорною крапкою, пройти повз великий білий аркуш.

Сподіваюся, ви зрозуміли, що ваше здоров'я і безпека залежить саме від вас. А наша вікторина допоможе вам зробити правильний вибір у майбутньому.

*Посилання на досвід роботи:*

<http://elar.ippo.edu.te.ua:8080/handle/123456789/5057>

**Кульчицька –Ручка Н.Р.,**

практичний психолог Бережанської загальноосвітньої школи I-III ступенів №2 Бережанської районної ради Тернопільської області

**Сценарій брейн - рингу «Знати , щоб жити»**

**Ведучий:** Добрий день усім!

« Хто попереджений, той захищений» - саме так говорить французьке прислів'я. Сьогоднішня акція – це попередження всім про болючу рану суспільства - СНІД.

Фреді Меркурі, талановитий співак і композитор, пішов із життя в 1991 році. Смерть налетіла як вихор, й ім'я їй було СНІД. Молодий чоловік був інвалідом, а потім помер.

Талановитий, заможний і талановитий соліст балету Росії, Великобританії, Паризької « Грант – опери» Рудольф Нурієв помер від СНІДу. І ще десятки, сотні, тисячі і навіть мільйони смертей.

У 80-ті роки минулого століття на шпальтах газети « Комсомольська правда» під рубрикою «За рубежем» надруковано невелике повідомлення про те, що серед молоді США останнім часом з'явилася нова, невідома лікарям хвороба. Через неї до лікарні потрапило 32 особи, а за останній тиждень п'ятеро з них пішли з життя. Лікарі зазначили, що люди молоді й на перший погляд здорові, їхній організм зовсім не бореться з інфекцією.

Та це було вчора. А що ж сьогодні?

Нині визначено, що СНІД перетворився на загальну катастрофу. Половина нових випадків інфікування ВІЛ – вірусом припадає на молодих людей віком до 18 років. Більшість з них інфікуються через ін’екційне споживання наркотиків або через сексуальні контакти з ВІЛ – інфікованими.

У світі нині налічується 38.6 млн. людей, які живуть з ВІЛ. Лише у 2005 році заразились ВІЛ 4.1 млн. осіб і 2.8 млн. померли від хвороб, спричинених СНІДом.

Від страху, пов’язаного з ВІЛ/СНІДом, світ поступово переходить до розуміння, що для зупинення епідемії потрібно не лише говорити про ВІЛ - інфекцію і те, яка вона небезпечна. Настав час вчитися жити в світі, де носієм інфекції може бути будь – хто.

Отож, 1 грудня – Міжнародний день боротьби з ВІЛ/СНІДом .

Тому тема нашої гри приурочена до цієї дати.

Сьогодні у нас грають дві команди

« \_\_\_\_\_ » та « \_\_\_\_\_ »

Журі конкурсу буде пильно стежити за ходом гри.

Гра проходитиме у 4 гейми:

**1й гейм « Розминка»**

**2й гейм «Темна конячка»**

**3й гейм « Далі, далі, далі»**

**4й гейм « Правда – неправда»**

**1й Гейм «Розминка»**

За кожну правильну відповідь команди можуть отримати по 1 балу.

**I команда**

1.ВІЛ – це...

А) вірус, що вражає імунну систему людини;

Б) вірус, що вражає печінку.

2.Яка з перерахованих груп най вразливіша до інфікування:

А) особи, що працюють з інфікованими;

Б) особи , що ведуть безладне статеве життя;

В) особи, що вживають наркотики.

3. Наскільки стійкий вірус імунодефіциту людини?

А) дуже стійкий;

Б) гине під час кип'ятіння;

В) гине під час обробки спиртом.

## **ІІ команда**

1. СНІД – це...

А) хвороба внутрішніх органів;

Б) хвороба імунної системи.

2. Із запропонованих прикладів виберіть шляхи зараження ВІЛ – інфекцією:

А) ігри;

Б) рукостискання;

В) не захищені статеві контакти;

Г) народження дитини ВІЛ – інфікованою жінкою.

3. У яких біологічних рідинах концентрація вірусу особливо велика?

А) слина;

Б) кров;

В) піт.

## **2й Гейм «Темна конячка»**

Прослухайте ситуацію. Отримайте по 2 запитання до неї. На обговорення у вас є 5 хв. За кожну правильну відповідь ви можете отримати по 2 бали.

**Ситуація 1.** Вадим після школи продає газети. Він почув, що Олексій, який працює поруч з ним, ВІЛ – інфікований. Мати Вадима, дізнавшись про це, вимагає щоб син залишив роботу.

Запитання:

Що може розповісти Вадим мамі про шляхи поширення ВІЛ?

Чи повинен Вадим залишити роботу?

Чи мала право організація брати на роботу Олексія?

Який ступінь ризику для Вадима інфікування ВІЛ, працюючи разом з Олексієм.

**Ситуація 2.** Юрію 15 років, він ВІЛ - позитивний. Хлопець не виглядає хворим, але швидко втомлюється. Він продовжує ходити до школи, та не знає, чи потрібно про це комусь розповідати.

Запитання:

Чи повинен Юрій продовжувати відвідувати школу? Оґрунтуйте свою відповідь.

Чи повинен він про це комусь розповісти? Кому саме і чому?

Як ви відреагуєте, коли хлопець розповість це вам?

Який ступень ризику інфікуватися ВІЛ для вас, якщо Юрко сидітиме поруч із вами?

## **3й Гейм «Далі, далі, далі...»**

Дайте швидко відповідь на запитання. За правильну відповідь ви можете отримати 1 бал. Якщо не знаєш відповіді – пропускаєш запитання.

## **I команда:**

1 Чи означає позитивний аналіз на ВІЛ, що людина хвора СНІДом?

- 2 Що насамперед сприяє поширенню ВІЛ?
- 3 Чи можна заразитися ВІЛ в басейні?
- 4 У яких біологічних рідинах виявляють ВІЛ?
- 5 Чи можна заразитися ВІЛ від кішки, собаки?
- 6 Чи можна заразитися ВІЛ, користуючись чужою бритвою, манікюрними інструментами?

#### **II команда:**

- 1 Як можна виявити заражених ВІЛ?
- 2 Чи можна заразитися ВІЛ під час поцілунку?
- 3 Чому ВІЛ – інфікованих не ізолюють від інших?
- 4 Чи можуть поширювати ВІЛ комарі?
- 5 Чи можна заразитися ВІЛ, відвідуючи стоматолога?
- 6 Чи можна заразитися ВІЛ через спільний посуд?

#### **Пауза**

Трохи історії

Перші випадки захворювання на СНІД було діагностовано в 1981 році у США. Спочатку хвороба видавалася вельми загадковою. У Франції, як тільки з'явилися перші повідомлення про таємничу хворобу, сформували групу дослідників під керівництвом ученого – вірусолога Люка Монтенеє для її вивчення.

Протягом двох років (починаючи з 1981 року) було з'ясовано загальну картину хвороби, виявлено її збудника – вірус імунодефіциту людини(ВІЛ), розроблено методи, за допомогою яких знаходять вірус в організмі людини, встановлено механізм негативної дії вірусу на організм.

Вперше ВІЛ був виділений та ідентифікований у 1983 році французькими вченими на чолі з Монтенеє в Пастерівському інституті в Парижі. Водночас про факт відкриття вірусу, котрий спричиняє СНІД, повідомили американські вчені з Національного інституту здоров'я на чолі з Робертом Гало.

Таким чином, успіхи у вивчені ВІЛ та СНІД насправді великі, але невідомого в досліджені цієї проблеми ще багато.

#### **4й Гейм «Правда – неправда»**

Обґрунтуйте свою позицію стосовно тверджень.

Зараз кожна команда отримає твердження, про які треба сказати, правдиві вони чи ні.

ВІЛ – інфекція – вірус, який викликає снід.

За зовнішнім виглядом можна визначити, чи є людина носієм ВІЛ – інфекції та хвоюю на СНІД.

Віл передається через слину та слези.

На ВІЛ можна заразитися, обнімаючи іншу людину.

Людина може заразитися на ВІЛ від комариного укусу.

Люди піддають себе ризику заразитись на ВІЛ, використовуючи чужі голки при татуюваннях.

Підлікувати людину, яка є носієм ВІЛ – інфекції, можна, але повністю вилікувати – неможливо.

Молода людина не може заразитися на ВІЛ.

Ін'єкційні наркомани ризикують заразитися на ВІЛ через використання спільніх шприців.

Заразитися на СНІД можна, користуючись громадським туалетом.

Хворі на СНІД та ВІЛ – інфіковані можуть зупинятися у звичайних санаторіях, будинках відпочинку, пансіонатах.

Чимало симптомів СНІДу нагадують симптоми інших захворювань.

На СНІД можна заразитися якщо хворий чхає або кашляє.

СНІД передається через сексуальні контакти, контакти з кров'ю, від матері до дитини під час внутрішньоутробного розвитку і пологів.

### **Підсумки журі**

#### **Причта**

В одному індійському племені юнаків на зрілість випробували самотністю. Цим вони мали довести самі собі та спільноті, що готові стати справжніми воїнами. У час випробування один із цих юнаків опинився посеред гарної квітучої долини. Оглядаючи гори, що оточували цю долину, юнак побачив стрімку вершину, вкриту сліпучо – білим снігом. «Помірялося з тією вершиною», - подумав він. Юнак одягнув сорочку зі шкіри зубра, на плече накинув плащ і почав спинатись на гору. Вибравшись на вершину, юнак побачив під собою цілий світ: чудові краєвиди, безмежний простір. Його серце наповнилось гордістю.

Раптом він почув біля своїх ніг дивне шелестіння. Подивився і побачив змію. Хотів відскочити, але змія заговорила:

Вмираю... Тут надто зимно для мене і немає поживи... Візьме мене під свою сорочку і знеси в долину.

Ні , - відповів юнак. Ти – гrimуча змія. Якщо візьму тебе , ти вкусиш мене – і я помру.

Ні! Так навіть не думай! – відповіла змія. – З тобою не буду так поводитися. Якщо мені допоможеш, не вчиню тобі жодного зла.

Юнак і далі відмовлявся, але змія вміла добре переконувати. Врешті – решт він узяв її під сорочку і поніс з собою. Коли вони вже спустилися в долину, юнак обережно поклав її на землю. Несподівано змія скрутилася, кинулась на хлопця і вкусила його за ногу.

Ти ж мені обіцяла! – закричав він.

Ти ж знат, що ризикуєш, коли брав мене з собою, - сказала змія й поповзла собі геть.

Ця історія присвячена всім, хто піддається таким спокусам як наркотики, алкоголь, безладне статеве життя тощо. « Ти ж знат, що ризикуєш, коли брав мене із собою!».

### **Тест «Що ти знаєш про ВІЛ – інфекцію?»**

#### **1.СНІД – це ...**

- А) хвороба, якою можуть занедужати як дорослі так і діти;
- Б) вірус;
- В) рак крові;
- Г) твій варіант відповіді.

**2. Назви шляхи передачі ВІЛ:**

**3. Джерела зараження ВІЛ:**

- А) тварини;
- Б) ВІЛ – інфіковані люди;
- В) комахи;
- Г) твій варіант відповіді.

**4. Виглядати зовні ВІЛ – інфікована людина може:**

- А) так;
- Б) ні;
- В) не знаю.

**5. ВІЛ знаходиться у :**

- А) воді;
- Б) повітрі;
- В) слині;
- Г) крові;
- Д) у всіх біологічних рідинах організму людини;
- Е) твій варіант відповіді.

**6. Чи існують ліки проти ВІЛ – інфекції і СНІДу?**

- А) так;
- Б) ні;
- В) не знаю.

**7. Чи може людина бути ВІЛ – інфікованою і не знати про це?**

- А) так;
- Б) ні.

**8. ВІЛ – інфіковані учні можуть ходити до школи?**

- А) так;
- Б) ні.

**9. ВІЛ – інфіковані люди повинні бути ізольовані від суспільства.**

- А) так;
- Б) ні.

**10. Назви засоби захисту від СНІДу.....**

*Посилання на досвід роботи:*

<http://elar.ippo.edu.te.ua:8080/handle/123456789/5057>

**Кульчицька –Ручка Н.Р.,**  
практичний психолог Бережанської  
загальноосвітньої школи І-ІІІ  
ступенів №2 Бережанської районної  
ради Тернопільської області

**Заняття з елементами тренінгу для старшокласників «Твій вибір, твоя  
відповідальність»**

**Мета:** вчити дітей приймати правильні життєві рішення, робити виважені  
вчинки замість того, щоб діяти імпульсивно; формувати почуття

відповідальності за свої вчинки ; вдосконувати вміння логічно мислити, висловлювати свою думку. Виховувати доброзичливість, людяність, тактовність і відповідальність.

**Форма проведення:** тренінгове заняття.

**Обладнання:** роздатковий матеріал, мікрофон, ватман, фломастери, колба з рибкою, великі аркуші паперу.

Якщо не я, то хто ж ?  
Якщо не зараз, то коли?  
Якщо я не для себе,  
То хто ж для мене ?  
(Гілель)

### Хід заняття

Вчитель: Друзі, до нас завітали гості, тож давайте привітаемося з ними (*учні вітаються*). Ми розпочинаємо своє заняття.

**Вправа « Привіт ! Мене звати..., а друзі називають.....»**

(*учасники заняття називають по черзі своє ім'я* ).

Вчитель: Перед кожним заняттям ми повертаємося до наших правил роботи в групі. Я думаю, що ви їх знаєте, дотримуєтесь під час роботи. Якщо є якісь зміни, прошу назвати, якщо немає, то ваша згода працювати за цими правилами – два сплески в долоні.

**ПРАВИЛА РОБОТИ В ГРУПІ:**

Правило «тут і зараз».

Правило піднятого руки.

Правило відвертості й відкритості.

Правило «Я».

Правило активності.

Правило конфіденційності.

Працюємо, дотримуючись відведеніх часових рамок.

Вчитель. Любі друзі. Ви живете у чудовій країні –Україні, де існують цінності абсолютні, вічні ( віра, надія, любов), моральні, національні, громадянські, сімейні, цінності особистого життя. Наші духовні цінності впливають на те, як ми витрачаємо власний час, та на наш життєвий вибір.

За свої сьогоднішні вчинки ви відповідаєте та відповідатимете у майбутньому. Усвідомлення відповідальності за власне життя починається з уміння приймати відповідальне рішення, робити власний вибір.

Отже, тема сьогоднішнього тренінгу «Твій вибір, твоя відповідальність»

Епіграфом нашого заняття будуть слова Гігеля.

**Вправа «Очікування».** ( *ваза з пуп'янками квітів*).

Я пропоную подумати над тим, чого ви очікуєте від нашого заняття. Для виконання цієї вправи вам потрібно написати свої очікування на пуп'янках, озвучити і розмістити їх у вазі. Я очікую від вас активності, вашого вміння висловлювати й аргументувати свою думку (учасники заняття виконують вправу). І, можливо, від цього наші пуп'янки розквітнуть.

**Вчитель.** Ви вже, напевно, помітили, що я принесла до вас незвичайну гостю. Вона спокійно плаває собі в колбі з водою, почувається зручно, і має все, що потрібно. Здається, що він цілком задоволений. Але що трапиться, якщо я переверну банку? Схоже, що з банки протікає вода, тече повільно і ніякого лиха не буде, чи так? Наш гість спокійно плаває у банці і всім задоволений. Я впевнена, що з ним все гаразд. А ви як думаєте? Чи все в порядку у нашого гостя? Як ви думаєте, чи слід мені що – небудь зробити, якщо я несу відповіальність за цю рибку?

(*Можливі пропозиції:* «Перевернути банку в нормальне положення», «Випустити рибку в акваріум»)

Висновок. Зверніть увагу на те, наскільки рибка є залежною від мене.

### **Вправа «Мозковий штурм».**

Коли ви були немовлятами, ви майже повністю залежали від інших людей, підростали, ставали більш самостійними і ваша залежність потроху зменшувалася.

#### Питання для виконання даної вправи:

В чому виявляється залежність немовляти від дорослих?

А як мала дитина залежить від інших людей?

У чому полягає ваша залежність від інших?

(*На дощі прикріплюються листи з написами питань. По ходу відповідей учнів, ведеться запис на листах*).

Немовля	Дитина	Підліток

Висновок. Настав час коли, ви несете відповіальність за свої вчинки! Молодь стає менш залежною, тому що вони стали більш відповіальними, а не просто тому, що подорослішли.

Вчитель. Дуже часто вам важко зробити правильний вибір у житті, особливо, тоді, коли ви опиняєтесь у складних ситуаціях. Вибір, який ви робите, суттєво впливає на ваш характер. Будувати своє життя на зразок свого кумира чи тієї людини, якою захоплюєтесь. Це – ваш вибір.

### **Вправа «Наш вибір».**

( Учні об'єднуються в 2 групи за допомогою квітка, вибирають спікера, який буде презентувати роботу. Зробити презентацію «Наш вибір» ). Після виконаної вправи потрібно зробити висновок.

### **Вправа «Австралійський дощ».**

Вчитель. Для виконання наступної вправи ми об'єднаємося в 2 групи за допомогою кольорових листків.

**Вправа « Ситуація».** Вам потрібно розв'язати дану ситуацію, підтвердивши статтями Кодексів. ( *Виступи учнів* ).

Вчитель. Отже, я надіюсь, що ви усвідомили, що бути відповідальною людиною, значить дотримуватись норм законодавства тому, що наша відповідальність у майбутньому залежить від рішень, які ми приймаємо сьогодні.

*(Звучить музика ).*

Вчитель. Що станеться з нашою рибкою, коли я випущу її у річку? Чи потрібно, щоб хтось піклувався про неї ? Чому ?

Уявімо собі, що одного дня рибка, плаваючи в річці, помітить зірваний вітром листок, що пропливає над нею. І рибка, і листок обов'язково пливуть у воді, але що все – таки є суттєво різним у їхньому плаванні?

Ось так і ви можете прожити свої молоді роки активно, як «рибка», або ж пасивно, як самотній «листок». Риба сама вибирає, пливти її проти течії чи за течією. Пливти за течією, звичайно, набагато легше, Але, пливучи проти течії річки, риба має багато поживу і, таким чином, власне і живе. Осінні листки просто пливуть за течією, у них немає вибору, і вони назавжди залишаються там, куди їх приб'є хвиля.

І ви тепер є на тому етапі життя, коли кожен з вас повинен зробити вибір. Ким ви станете, «рибкою» чи « листком»? ( *Музика стихає* ).

**Вправа. « Хто ти: Активний творець чи самотній листок?»** ( Учні виконують вправу. Відповідальність у 5 сферах).

Вчитель. Дії і вчинки людей, внаслідок яких виникає загроза її життю і здоров'ю, називається ризикованим поведінкою, а ситуація, в яку потрапляє людина, - ситуацією ризику.

**Вправа.** Вільний мікрофон.

Сьогодні до вас завітав інспектор КМ ( \_\_\_\_\_ ). У вас є нагода отримати відповіді на запитання, які вас хвилюють.

Чи може кожна людина жити так, яке хоче? Що для цього потрібно?

Чи справедливе твердження « Мое життя, як хочу так і живу?»

Що важче: будувати життя чи пристосуватися до нього?

Вчитель. Ми вдячні Вам, \_\_\_\_\_, за відповіді на наші запитання.

Діти! Кожна людина, від Президента до дитини, повинна нести відповідальність за свої вчинки, якщо вона прагне бути творцем свого майбутнього. Цього можна досягти, якщо завжди відповідати за власну поведінку та власні вчинки. Тільки за таких умов ви можете зробити вірний вибір, досягти своєї мети і відкрити для себе нові можливості, замість того, щоб це за вас вирішував хтось інший.

Вчитель. Наше заняття має завершуватися, чи справдилися ваші очікування?  
(Учні озвучують свої очікування).

Вчитель. На завершення нашого заняття я хочу повернутися до вислову, почуті ваші вислови (вислови по епіграфу).

Вчитель. Дякую усім за участь у роботі.

### **Вправа. «Я тобі бажаю...»**

*Посилання на досвід роботи:*

<http://elar.ippo.edu.te.ua:8080/handle/123456789/5057>

**Кульчицька –Ручка Н.Р.,**  
практичний психолог Бережанської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №2 Бережанської районної ради Тернопільської області

### **Заняття з елементами тренінгу «Твори своє життя сам»**

Мета: усвідомлення креативності в собі і її розвиток. (Розвиток здатності учасників знаходити нові нестандартні (креативні) вирішення завдань; налагодження комунікативних зв'язків усередині групи.)

Завдання: усвідомлення і подолання бар'єрів для прояву і розвитку творчого мислення, усвідомлення характеристики креативної середовища, формування навичок і вмінь управління творчим процесом.

Матеріали: папір, ножиці, олівці, моделі предметів, м'яч, газети.

Учасники: учні старших класів

Хід роботи:

#### **I. Розігрів**

1.1. Вправа "Перекинь м'яч".

Цілі: вербальне і невербальне спілкування зближує членів групи. Воно спрямоване на розкріпачення членів групи, встановлення контактів один з одним і пошук швидкого вирішення поставленого завдання.

Матеріали: м'яч. Час: 2-5 хвилин.

Процедура: учасники стоять в тісному колі, їм дається невеликий м'яч (розміром приблизно з тенісний) і формулюється завдання: якомога швидше перекинути цей м'яч один одному так, щоб він побував в руках у кожного. Ведучий фіксує час. Оптимальне число учасників у колі від 6 до 8; при більшій їх кількості доцільно виконувати вправу в декількох підгрупах. Вправа

повторюється 3-4 рази, ведучий просить робити його якомога швидше. Ведучий просить винайти і продемонструвати спосіб, яким можна перекинути м'яч так, щоб він побував в руках у кожного, витративши лише 1хв на всю групу. Зазвичай через деякий час учасники придумують і демонструють відповідне рішення. (Воно полягає в тому, що всі вони ставлять складені "човником" руки один над одним і по черзі розводять руки в сторони. М'яч, падаючи вниз, передається з рук у руки і таким чином встигає побувати у кожного учасника.)

Психологічний зміст вправи: демонстрація того, як проблема може бути вирішена більш ефективно за допомогою нетривіального підходу до неї і як цьому перешкоджають стереотипи ("перекинути - значить підкинути вгору, а потім зловити").

### 1.2. Рефлексія вправи.

Питання для обговорення:

Що заважало відразу ж побачити швидкий спосіб виконання завдання, який стереотип при цьому активізувався?

Кому першому прийшла думка перекидати м'яч, не підкидаючи, а гублячи його, і що підштовхнуло до цієї ідеї?

Які ситуації, коли стереотипне бачення заважало розгледіти простий і нетривіальний спосіб вирішення проблеми, зустрічалися в життєвому досвіді учасників і як вдавалося подолати ці обмеження?

### 1.3. Вправа "Острівці" (5-10 хвилин).

Мета: всім учасникам розміститися на газеті (на всій, на половині газети, на третині).

Матеріали: газети.

Час: 5-10 хвилин.

Процедура: учасники розбиваються на групки по 4-6 осіб і на швидкість виконують завдання.

Сенс вправи: створення умов для втілення і висунення ідей про способи дії нестандартній ситуації, згуртування групи, фізична розминка. Учасники обмінюються емоціями і почуттями, і озвучують всі свої ідеї.

## ІІ. Основна діяльність

### 2.1 Міні –лекція « Що таке креативність?»

Креативність (від англ. create - створювати, англ. creative - творчий, творчий) - творчі здібності індивіда, що характеризуються готовністю до створення принципово нових ідей, що відрізняються від традиційних або прийнятих схем мислення і входять в структуру обдарованості в якості незалежного фактора, а також здатність вирішувати проблеми, що виникають всередині статичних систем.

Згідно авторитетного американського психолога Абрахама Маслоу-це творча спрямованість, природжено властива всім, але втрачається більшістю під впливом середовища.

Творчість - це діяльність, результатом якої є створення нових матеріальних і духовних цінностей. Будучи за своєю сутністю культурно-історичним явищем, творчість має психологічний аспект: особистісний і процесуальний.

Вона передбачає наявність у особистості здібностей, мотивів, знань і умінь, завдяки яким створюється продукт, що відрізняється новизною, оригінальністю, унікальністю.

Вивчення цих властивостей особистості виявило важливу роль уяви, інтуїції, неусвідомлюваних компонентів розумової активності, а також потреби особистості в самоактуалізації, в розкритті і розширенні своїх творчих можливостей.

Креативність (від лат. - творення) - це здатність людини породжувати незвичайні ідеї, оригінальні рішення, відхилятися від традиційних схем мислення.

Креативність є одним з компонентів творчої особистості і не залежить від ерудиції. Людей, що володіють високим рівнем креативності, називають креативами.

Як вважає низка вчених, в прояві креативності, а точніше - дивергентного мислення, яке є основою креативності, роль генетичного фактора на відміну від средового невелика.

Основні риси, характерні для креативних особистостей, це свідомість, відповідальність, наполегливість, почуття обов'язку, високий контроль над поведінкою і емоціями, рішучість, підприємливість, схильність до ризику, соціальна сміливість .

Розвиток креативності йде за наступним механізмом: на основі загальної обдарованості під впливом мікросередовища й імітації формується система мотивів і особистісних властивостей (нонконформізм, незалежність, мотивація самоактуалізації), і загальна обдарованість перетворюється в актуальну креативність, тобто креативність - це синтез обдарованості і визначеної структури особистості.

Перешкоджають прояву креативності низький інтелект, нейротизм і тривожність.

## 2.2. Вправа "Стоп-кадр".

Мета: розвиток навичок експресії, дає можливість учасникам в новому ракурсі поглянути на своє ставлення до тих життєвих сфер, яких стосуються слова.

Матеріали: список слів.

Час: 10 хвилин.

Процедура: учасники вільно переміщаються по аудиторії. По команді ведучого, яка подається з допомогою свистка, вони зупиняються і демонструють за допомогою міміки і пантоміміки (пози, жестів, рухів тіла) те слово, яке називає ведучий. "Стоп-кадр" триває 8-10 с, після чергового сигналу ведучого учасники знову починають вільно переміщатися по приміщенню, поки не прозвучить наступний сигнал і не буде названо чергове слово. Бажано зняти "стоп-кадри" з допомогою цифрової фото - або відеокамери і продемонструвати відзняті матеріали учасникам безпосередньо після вправи.

Можна використовувати, наприклад, такі набори слів: час, минуле, дитинство, сьогодення, навчання, майбутнє, професія, успіх; зустріч, спілкування, розуміння, дружба, любов, сім'я, щастя.

### **2.3. Вправа "Застосування предметів".**

Мета: розвиток творчого інтелекту.

Матеріали: скріпки для паперів, зубна щітка, олівець, сірник і т. д.

Час: 10-15 хвилин.

Процедура: за 2 хвилини знайти як можна більше застосувань для предмета і записати їх. Ця вправа розвиває творчий інтелект, для неї бажано брати будь-які неочікувані предмети.

Питання для обговорення:

Складно було придумувати нове застосування для простих і знайомих речей

Про що змусило задуматися виконання цієї вправи?

### **2.4. Вправа "Арка".**

Мета: розвиток творчих здібностей, пошуку нестандартного рішення поставленої задачі.

Матеріали: ножиці, папір.

Час: 10 хвилин.

Процедура: учасники об'єднуються в команди, отримують папір формату А4, і їм дается завдання: виготовити таку арку, щоб через неї зміг пройти будь-який з учасників або все по черзі. Продемонструвати якомога більше способів.

Питання для обговорення:

Кому спочатку здавалося, що неможливо виконати вправу?

Часто виникають такі ситуації?

Хто підказав рішення? Чи було воно колективним?

## **III Завершення**

### **3.1. Вправа "Творче життя".**

Мета: узагальнити уявлення учасників про свої творчі здібності та знайти своє творче начало.

Час: 7-15 хвилин. Матеріали: папір, ручки.

Процедура: учасники об'єднуються в групи по 5-6 чоловік, отримують завдання: сформувати перелік рекомендацій, які дозволяють зробити більш творчим власне життя", і записати їх. Сформовані рекомендації повинні бути такими, що легко та реально втілювані в життя всіма учасниками або хоча б більшістю з них (тобто не мати на увазі наявність будь-яких рідкісних здібностей, занадто великих матеріальних витрат тощо).

Обговорення в групі, розбір всіх варіантів.

Приклад: регулярно виконувати фізичні вправи; оволодіти технікою медитації та релаксації; вести щоденник, писати оповідання, вірші, пісні, записувати розумні думки, розширювати коло своїх інтересів та ін.

### **3.2. Рефлексія.**

*Посилання на досвід роботи:*

<http://elar.ippo.edu.te.ua:8080/handle/123456789/5057>

**Кульчицька –Ручка Н.Р.,**  
практичний психолог Бережанської  
загальноосвітньої школи І-ІІІ  
ступенів №2 Бережанської районної  
ради Тернопільської області

## **Тренінгове заняття «Секрети безконфліктної взаємодії»**

*Мета:* усвідомлення труднощів взаємодії педагогів та батьків, вироблення стратегій виходу з складних ситуацій, формування толерантних доброчесливих взаємин у школі, формування потреби в адекватному сприйманні себе та інших

*Обладнання:* Маркери, набори фломастерів, ватмани, роздатковий матеріал

*Хід заняття*

### **Організаційний блок**

#### **Вправа «Знайомство»**

Учасники тренінгу стоять у коло для знайомства., називають своє ім'я, розказують про свої захоплення.

#### **Вправа «Правила»**

Для ефективної роботи у групі треба прийняти правила спілкування та роботи.

Приблизні правила:

Активність

Щирість

Безоцінність суджень

Конфіденційність

Тут і зараз

### **Інформаційний блок**

Перед виконанням вправи учасники тренінгу діляться на 2 менші групи - група батьків та група вчителів. Принцип поділу – на вибір тренера.

#### **Вправа « Незавершене речення»**

Учасникам груп потрібно продовжити подані речення:

Для педагогів

« У роботі класного керівника, вчителя для мене найскладнішим є ...»

Для батьків

« У вихованні дитини у мене найчастіше виникають труднощі у ...»

При аналізі завдань виробляються загально групові проблемні сторони у роботі педагога і у сімейному вихованні, які ведучий записує на відповідних ватманах.

#### **Вправа «Очікування»**

Кожна група отримує завдання – описати очікування від спільної роботи з позиції «Я – вчитель» та «Я – батько».

Учасники представляють групові очікування учасників.

*Обговорення:* При обговоренні записаного особливу увагу звертаємо на зміст висунутих вимог, оскільки саме різний зміст очікувань досить часто є якщо не причиною конфлікту, то допомагає його назріванню.

Ведучий заповнює спільну таблицю.

Батьки	Педагоги
Очікування від взаємодії з вчителем	Я – батько

Розминка

### **Вправа «Молекули та атоми»**

Учасники вільно пересуваються приміщенням під музику. За сигналом тренера (зупинка музики) група об'єднується у менші групки за заданим числом. Після кожної зупинки тренер дає завдання міні - групам.

Завдання:

Розказати про своє найбільше досягнення

Розказати про найбільш смішний випадок з свого шкільного життя

Створити живу скульптуру на тему « Сім'я та школа»

### **Вправа « Завдання сім'ї та школи»**

Перед кожною групою лежить набір з 2 кругів картону – зеленого та жовтого.

Ведучий :

Виховання дитини є складним та безперервним процесом, воно має свої нюанси та закони, свої особливості та труднощі. Кожна з освітніх ланок в тій чи іншій мірі виконує певні виховні завдання. Одні з них вирішуються тільки у сім'ї , одні з них є завданням школи.

Наше наступне завдання - з'ясувати , як взаємопов'язані виховні завдання школи та сім'ї. Зелений круг – завдання школи, жовтий – завдання сім'ї. Покажіть, як співвідносяться ці завдання. Для цього розташуйте ці круги певним чином по відношенню одне до одного.

Виконання та презентація моделей

### **Вправа «Особиста позиція»**

Кожен з учасників обирає для себе ту позицію, яка є найближчою для його розуміння.

Обговорення та підсумок

- Як правило, найбільш пошиrenoю та й найбільш вірогідною є модель часткової єдності виховних завдань школи та сім'ї. *Отже, перший висновок – у батьків та вчителів є чимало одинакових завдань у вихованні підростаючого покоління.*

Перший з висновків записується на ватмані з назвою «Наші підсумки»

### **Вправа « Слідопити»**

Мета нашого наступного завдання: вияснити, які саме спільні завдання ставлять перед собою сім'я та школа

Учасники у групах «Вчителі» та «Батьки» записують на аркушах, з якими виховними проблемами звертаються сторони одна до одної.( група батьків – запити до педагогів, група вчителів – запити до батьків).

Після цього група об'єднується в загальне коло. На стенді з'являється плакат «Наші спільні завдання» і 2 аркуша А3 «Запити батьків до школи» та «Запити педагогів до сім'ї».

Група батьків послідовно зачитує свій список слідопита ; якщо схоже питання є у списку групи вчителів, то воно записується у перелік спільних завдань. Якщо питання не знаходить відгуку у іншої групи, воно виноситься на аркуш відповідних запитів.

Обговорення вправи та підведення підсумку:

*«Ми знаємо наші спільні завдання»*

### **Розминка «Салат»**

#### **Міні – лекція «Позиції у спілкуванні»**

Соціальна психологія розглядає процес спілкування як складний процес, що поєднує у собі три сторони – соціальну перцепцію, взаємодію та комунікацію. Як процес взаємодії, спілкування може здійснюватися з різних партнерських позицій - позиції «знизу», позиції «на рівних», позиції «зверху».

Позиція «знизу» - учасник підлаштовується під співрозмовника, готовий відмовитися від реалізації власної задачі під тиском співрозмовника.

Позиція «зверху» - людина навпаки добивається розв'язання своїх завдань, не звертаючи увагу на стан та потреби інших людей.

Позиція «на рівних» - найбільш конструктивна з позицій, коли відбувається взаємодія двох зацікавлених у співпраці сторін, які поважають одне одного.

### **Вправа « Позиції»**

Група розбивається по троє. Один з учасників отримує певну позицію у спілкуванні (за жеребом) і оголошує її, другий діє згідно власних бажань, третій - стає рефері і ,коли перший учасник не може дотримуватися запропонованої позиції, зупиняє обговорення. Група опрацьовує проблемні ситуації .

### **Вправа «Сувій запитів»**

Група знову ділиться на вчителів та батьків. Кожна група отримує список запитів протилежної групи, виконаний учасниками у першій частині заняття. Завдання групи – вияснити позиції спілкування при розв'язуванні кожного запиту.

Обговорення

Підсумок : *найбільш конструктивною є позиція спілкування на рівних. При цьому вона є й найбільш складною.*

### **ПІДСУМКОВИЙ БЛОК**

#### **Дискусія «Що таке співпраця»**

#### **ПАМ'ЯТКА**

Спілкуйтесь одне з одним у спокійному оточенні.

Проясніть проблему, сформулюйте свою точку зору

Вислухайте позицію іншого: спробуйте зрозуміти його мету, наміри, страхи.

Сформулюйте суть питання.

Поставте перед собою і співрозмовником питання: що можна зробити в даній ситуації?

Обговоріть якомога більше варіантів рішення і виберіть оптимальній для обох

Обговоріть дії кожної сторони у рамках прийнятого рішення

Домовтесь про строки та способи зв'язку сторін

## **Вправа «Рефлексія»**

Учасники обговорюють питання:

-Ваші враження та переживання з приводу заняття?

Які вправи допомогли дізнатися щось нове?

Чи виникали труднощі під час роботи?

## **Вправа «Подарунок групі»**

Учасники дарують іншим побажання у невербальній формі, за допомогою міміки.

*Посилання на досвід роботи:*

<http://elar.ippo.edu.te.ua:8080/handle/123456789/5057>

**Кульчицька –Ручка Н.Р.,**

практичний психолог Бережанської

загальноосвітньої школи І-ІІІ

ступенів №2 Бережанської районної

ради Тернопільської області

## **Тренінгова програма «Адаптація першокласників»**

### **Заняття № 1**

**Мета:** розвивати мислення, увагу, мовлення, дрібну моторику рук; вчити зосереджуватися на сприйнятті цілого, вичленяти, розподіляти й переключати увагу, аналізуючи зовнішній вигляд, колір об'єкта; сприяти розвитку рухової пам'яті, спостережливості, вольової регуляції, довільноті психічних процесів; формувати позитивну навчальну мотивацію.

**Обладнання:** бланки до вправ, 3 силуети долонь: червоний, жовтий, синій, кольорові олівці, простий олівець, м'яч.

#### **Хід заняття**

##### **1. Знайомство**

Діти стають у коло. Одна дитина кидає м'яч іншій, називаючи своє ім'я. Друга ловить м'яча і називає своє ім'я.

##### **2. Повідомлення мети заняття**

Діти сідають у коло на стільчики або на килим. Психолог повідомляє, що вони будуть зустрічатися на заняттях, де будуть грати, малювати, спілкуватися, головне зможуть поділитися з іншими дітьми своїми радощами і проблемами, отримати добру пораду, допомогу та підтримку. На заняттях діти навчаються краще розуміти себе й інших, дізнаються багато нового і цікавого.

##### **3. Правила групової взаємодії**

Психолог знайомить дітей із ритуалом привітання та прощання: діти стають у коло і вітаються «Добрий день», а прощаються «До зустрічі»

Психолог знайомить дітей із правилами поведінки під час ігор та вправ:

- Приймати активну участь протягом заняття;

- Бути доброчесними;
- Говорити тільки за темою і від свого імені;
- Не критикувати: кожний має право на власну думку;
- Правило підняття руки (сигнал про наявність повідомлення учасник подає лише мовччи, піднімаючи руку вгору);
- Слухати і чути (один говорить — усі слухають);
- Поважати думку іншого;
- Вітатися та прощатися на кожному занятті.

#### **4. Вправа «Допомога»**

**Мета:** розвиток дрібної моторики пальців рук дітей.

Дітям пропонується допомогти білощі втекти від лисички. Для цього покажіть, як вона бігтиме доріжкою - проведіть олівцем або ручкою пряму лінію посередині доріжки. Намагайтесь провести якомога швидше, щоб білочка врятувалася. Проведіть ще одну не торкаючись уже проведеної. Намагайтесь вести лінію не відриваючи руки, від паперу. Пересувайте руку, спираючись на мізинний палець (додаток 1)

#### **5. Дидактична вправа «Метелики»**

**Мета:** розвиток розподілу уваги учнів.

Дітям пропонується знайти усіх метеликів на малюнку та обвести їх (додаток 2).

#### **6. Фізкультурниця «Кричалки – шепотілки - мовчалки»**

**Мета:** розвиток рухової пам'яті, спостережливості, вольової регуляції, уміння діяти за зразком.

Із різнокольорового картону зробити 3 сигнали долоні: червоний, жовтий, синій. Це — сигнали. Коли ведучий піднімає червону долоню — «кричалку» — можна бігати, кричати, шуміти; жовту долоню — «шепотілку» — можна тихо пересуватись та шепотітися; на синю долоню — «мовчалку» — діти повинні завмерти на місці та не ворушитися. (Гра закінчується сигналом «мовчалка».)

#### **7. Дидактична вправа «Розфарбуй предмети»**

**Мета:** розвиток вмінь зосереджуватись на сприйнятті об'єкта за кольором.

Дітям пропонується розфарбувати предмети у відповідні кольори (додаток 3).

#### **8. Вправа «Загадкові малюнки»**

**Мета:** розвиток сприйняття учнів.

Дітям пропонується знайти всі предмети, які заховані на малюнку (додаток 4).

#### **9. Рефлексія заняття:**

- Що сподобалося, а що ні?
- Що було важким?

Психолог цікавиться враженнями дітей від заняття, дякує за роботу й запрошує на наступне заняття.

#### **10. Ритуал прощення.**

## **Заняття № 2**

**Мета:** розвивати мислення, пам'ять, увагу, розумові операції (узагальнення, класифікація), мовлення, дрібну моторику рук; вчити зосереджуватись на сприйнятті цілого, розподіляти та переключати увагу, аналізуючи зовнішній вигляд, розмір об'єкта; сприяти розвитку спостережливості, вольової регуляції, уміння зосереджуватись; формувати вміння дотримуватись встановлених правил, позитивну навчальну мотивацію.

**Обладнання:** бланки для вправ , кольорові олівці, простий олівець.

## Хід заняття

### 1. Вправа - привітання

**Мета:** створення позитивного емоційного настрою на працю.

Барвистий метелик у клас заletів

І нас до роботи мерщій запросив

Крильцями яскравими він радісно тріпоче

І завдання нам розказати хоче.

### 2. Вправа « Мій настрій»

### 3. Вправа «Доріжки»

**Мета:** розвиток дрібної моторики дітей.

Дітям пропонується за дві хвилини провести якомога більше ліній, з'єднавши сторони доріжки (додаток 10).

### 4. Ігрова вправа «Від великого до малого»

**Мета:** розвиток вміння зосереджуватись на сприйнятті об'єкта за розміром.

Дітям пропонується розташувати малюнки у відповідному порядку. Починати з самого високого будиночка до самого низького, з самого низького дерева до самого високого (додаток 11).

### 5. Дидактична вправа «Виділи головні ознаки»

**Мета:** розвиток інтелектуальних здібностей.

Коли ви почуєте слово, яке літає, ви «махаєте руками». Почувши слово, яке не літає-мовчите: горобчик, комахи, дерева, помідор, лелека, слон, книжка, метелик, поїзд, сніг, ялинка, літак, квіти, папір.

### 6. Психогімнастика. Гра-вправа «Посварилися-помирiliся»

**Мета:** зняття емоційного напруження, створення теплої атмосфери в групі, хороших взаємин, підняття настрою.

Щічки й губки в нас надулись

Посварились. Відвернулись

Ви у коло поверніться -

Усміхніться й помиріться.

Діти діють відповідно до слів психолога: стають у коло, надувають щоки, сердяться і відвертаються. Потім відвертаються обличчям у коло, посміхаються, обнімають одне одного.

### 7. Дидактична вправа «Класифікація предметів»

**Мета:** розвиток здатності мислення до узагальнення.

Ведучий пропонує дітям назвати все, що належить до:

- меблів;
- рослин;
- птахів;

- комах;
- диких тварин;
- свійських тварин;
- домашньої птиці.

**8. Рефлексія заняття** (див. заняття1).

**9. Ритуал прощання**

### **Заняття № 3**

**Мета:** розвивати мислення, зорову пам'ять, здатність мислення до узагальнення та класифікації, мовлення, дрібну моторику рук; вчити зосереджуватися на сприйнятті цілого, вичленяти в зображенні окремі контури об'єктів, розподіляти й переключати увагу, встановлювати подібність об'єктів; сприяти розвитку рухової пам'яті, умінню зосереджуватись, формувати пізнавальну активність.

**Обладнання:** картки з геометричними фігурами для рухливої гри, бланки до вправ «Доріжки», «Загадкові малюнки», картка до вправи «Кошенята», предметні картинки для класифікації, кольорові олівці.

#### **Хід заняття**

##### **1. Вправа – привітання «Усмішка»**

**Мета:** створення позитивного емоційного настрою, атмосфери довіри та доброзичливості, зняття емоційного напруження.

##### **2. Вправа «Доріжки»**

**Мета:** розвиток дрібної моторики дітей.

Дітям пропонується за дві хвилини провести якомога більше ліній, доріжки (додаток 12).

##### **3. Дидактична вправа «Загадкові малюнки»**

**Мета: розвиток сприйняття.**

Дітям пропонується з'єднавши сторони знайти фігури, які заховалися на малюнку (додаток 13).

##### **4. Рухлива гра**

**Мета:** розвиток рухової пам'яті, уваги.

Ведучий знайомить дітей із новою грою. Картки з намальованими геометричними фігурами означають виконання певного руху, а саме:

- руки в сторони;
- руки вгору;
- руки вниз.

Ведучий показує дітям картки, а діти виконують відповідні рухи (можливо, під спокійну музику).

##### **5. Дидактична вправ «Кошенята»**

**Мета:** розвиток вміння встановлювати подібність об'єктів.

Дітям пропонується розглянути малюнок і відгадати, де чий тіні. З'єднати кошенят з їхніми тінями (додаток 14).

##### **6. Дидактична вправа «Класифікація предметів»**

**Мета:** розвиток здатності мислення до узагальнення, класифікації.

Дітям пропонується знайти та відібрати малюнки по черзі за певними загальними ознаками:

- ✓ птахи;
- ✓ свійські тварини;
- ✓ дики тварини;
- ✓ комахи;
- ✓ квіти.

## 7. *Рефлексія заняття* (див. заняття 1).

## 8. *Ритуал прощання*

### **Заняття № 4**

**Мета:** розвивати мислення, зорову пам'ять, мовлення, основні операції мислення (аналіз, синтез, порівняння); сприяти розвитку рухової пам'яті, навичок орієнтування у просторі та засвоєння просторових понять; вчити встановлювати подібність за суттєвими та несуттєвими ознаками; формувати позитивну навчальну мотивацію.

**Обладнання:** бланки до вправ «На що схоже?», картки із цифрами, картка до вправи «Машини», «Орієнтуємося у просторі», простий олівець, кольорові олівці.

#### **Хід заняття**

##### **1. Розминка. Гра «Ми одна сім'я»**

Діти, промовляючи, виконують відповідні дії. «Ми одна сім'я. Обійми того хто зліва, обійми того хто справа. Ми одна сім'я. Пригорни того хто зліва, пригорни того хто справа. Ми одна сім'я. Поцілуй того хто зліва, поцілуй того хто справа. Ми одна сім'я. Візьми руку в того хто зліва, візьми руку в того хто справа.»

##### **2. Ігрова вправа «Орієнтуємося у просторі»**

**Мета:** розвиток навичок орієнтування у просторі та засвоєння просторових понять.

Дітям пропонується розглянути малюнки і дати відповіді на питання:  
Покажи, на якому малюнку м'ячик перед кубиком. А на якому за кубиком? (додаток 15)

На якому малюнку чашка перед блюдцем? А на якому за блюдцем? (додаток 16)

На якому малюнку яблуко за бананом? А на якому перед бананом? (додаток 17)

##### **3. Дидактична вправа «На що схоже?»**

**Мета:** розвиток вміння виділяти об'єкти на підставі співставлення його з іншим.

Дітям пропонується розглянути малюнок, назвати всі геометричні фігури, з'єднати лініями кожен предмет з фігурою, на яку він схожий (додаток 18).

##### **4. Фізкультурниця «Дерева, кущі, трава»**

**Мета:** розвиток рухової пам'яті, уваги.

Ведучий показує картку з: намальованими деревами — діти піднімають руки вгору та виконують коливальні рухи; намальованими кущами — діти напівприсідають; намальованою травою — діти присідають, голівку нахиляють.

## **5. Гра «Запам'ятайте та повторіть»**

**Мета:** розвиток зорової пам'яті у дітей.

Ведучий показує картку із цифрами (протягом 10 секунд), діти запам'ятають цифри, потім картку потрібно прибрати. Діти називають цифри.

Варіанти:

- |             |                |
|-------------|----------------|
| 1) 7, 4;    | 5) 2, 7, 5, 6; |
| 2) 5, 1, 3; | 6) 10, 1, 8, 9 |
| 3) 6, 4, 1; | 7) 8, 6, 3, 7. |
| 4) 3, 9, 2; |                |

## **6. Дидактична вправа «Машини»**

**Мета:** розвиток вміння встановлювати подібність об'єктів.

Дітям пропонується розглянути малюнок і знайти силует цієї машини (додаток 19).

**7. Рефлексія заняття** (див. заняття 1).

**8. Ритуал прощання**

## **Заняття № 5**

**Мета:** розвивати мислення, мовлення, пам'ять, увагу, розумові операції, дрібну моторику рук; вчити виділяти об'єкти на підставі співставлення його з іншим, встановлювати подібність за суттєвими та несуттєвими ознаками; сприяти розвитку вольової регуляції, уміння зосереджуватись; формувати позитивну навчальну мотивацію.

**Обладнання:** бланк до вправи «Впізнай, хто я?», «На що схоже?», картки до вправ «Їжачки», картина із зображенням різних предметів до вправи «Класифікація предметів», простий олівець, кольорові олівці.

### **Хід заняття**

#### **1. Привітання**

Психолог повідомляє дитині, що радий її бачити та вітається.

Привітання „Кивок”: психолог вітається кивком голови з дитиною, звертаючись на ім'я та словами: „Доброго дня”, дитина відповідає так само.

#### **2. Вправа «Впізнай, хто я?»**

**Мета:** розвиток дрібної моторики рук.

Дітям пропонується навести зображення по крапочках і розфарбувати. Під час розфарбування потрібно намагатися рухати пальчиками і кистю руки, а не всією рукою разом з плечем (додаток 20).

#### **3. Дидактична вправа «На що схоже?»**

**Мета:** розвиток вміння виділяти об'єкти на підставі співставлення його з іншим.

Дітям пропонується розглянути малюнок, назвати всі геометричні фігури, з'єднати лініями кожен предмет з фігурою, на яку він схожий (додаток 21).

#### **4. Гра «Слухай тишку»**

**Мета:** розвиток слухового сприйняття.

Діти стоять у колі. Ведучому зав'язують очі, дзвіночок передають по

колу. Потрібно впіймати дитину з дзвіночком.

### **5. Дидактична вправа «Класифікація предметів»**

**Мета:** розвиток узагальнення та класифікації.

Дітям пропонується розглянути картки і розкласти картинки відповідно до питання: Який транспорт літає по повітря? Який їздить по землі? А який плаває по воді? (додаток 22)

### **6. Дидактична вправа «Їжачки»**

**Мета:** розвиток вміння встановлювати подібність за суттєвими та несуттєвими ознаками.

Дітям пропонується розглянути малюнок і знайти двох одинакових їжачків. Вивчити загадку про їжачка (додаток 23) .

### **7. Рефлексія заняття**(див. заняття 1).

### **8. Ритуал прощання**

## **Заняття № 6**

**Мета:** розвивати мислення, просторове уявлення та просторову орієнтацію, пам'ять, увагу, дрібну моторику рук, мовлення; вчити знаходити закономірність розміщення об'єктів; удосконалювати вміння групувати предмети за функціональною ознакою, формувати пізнавальну активність.

**Обладнання:** бланк до вправи «Цікаві фігурки», бланки до вправ «Обведи та розфарбуй», «Згрупуй предмети», «Якого предмета не вистачає», кольорові олівці.

### **Хід заняття**

#### **1. Вправа - привітання.**

**Мета:** створення позитивного емоційного настрою, атмосфери довіри та доброзичливості, зняття емоційного напруження.

Психолог повідомляє дитині, що дуже радий її бачити і хоче привітатись по особливому - „двою руками” .

Сьогодні поїдемо ми за знаннями

Кмітливість візьмемо в дорогу із нами.

#### **2. Вправа «Обведи та розфарбуй»**

**Мета:** розвиток дрібної моторики рук.

Дітям пропонується навести зображення по крапочках і розфарбувати. Під час розфарбування потрібно намагатися рухати пальчиками і кистю руки, а не всією рукою разом з плечем (додаток 24).

#### **3. Дидактична вправа «Цікаві фігурки»**

**Мета:** розвиток просторових уявлень та просторового орієнтування.

Дитині пропонується уважно розглянути малюнок із зображенням отворів та фігурок різного кольору та форми і спробувати закрити отвори цими фігурками так, щоб вони підходили за форму та кольором (додаток 25).

#### **4. Гра “Слухай уважно”**

**Мета:** розвивиток моторно-слухової пам'яті, стимуловання уваги, вчити швидко реагувати на звукові сигнали.

Діти стоять у вільному порядку. По команді ведучого:

- «зайчата» - діти стрибають;

- «раки» - йдуть спиною вперед;
- «конячки» - стукають ніжками;
- «пташки» - бігають, махають руками;
- «лелека» - стоять на одній нозі;
- «жабки» - стрибають навприсядки;
- «собачки» - імітація «служби», звуконаслідування;
- «курочки» - звуконаслідування.

### **5. Дидактична вправа «Згрупуй предмети»**

**Мета:** розвиток групування предметі за функціональною ознакою.

Дітям пропонується розглянути малюнки, подумати і з'єднати лініями пов'язані між собою предмети (додаток 26).

### **6. Дидактична вправа «Якого предмета не вистачає?»**

**Мета:** розвиток вміння знаходити закономірність розміщення об'єктів.

Дітям пропонується уважно розглянути таблицю, сказати, чого не вистачає у рядках? Домалювати (додаток 27) .

### **7. Прощання «Поділюся добротою»**

Всі сідають у коло на стільчики. Психолог дякує дітям за співпрацю, бажає їм успіхів.

Найкращі добре побажання зібрані у мене в долонях. Я хочу поділитися добротою з вами. Ми по черзі будемо дмухати в складені долоньки й передавати доброту один одному. Діти посміхаються й «передають» доброту.

### **8. Ритуал прощання**

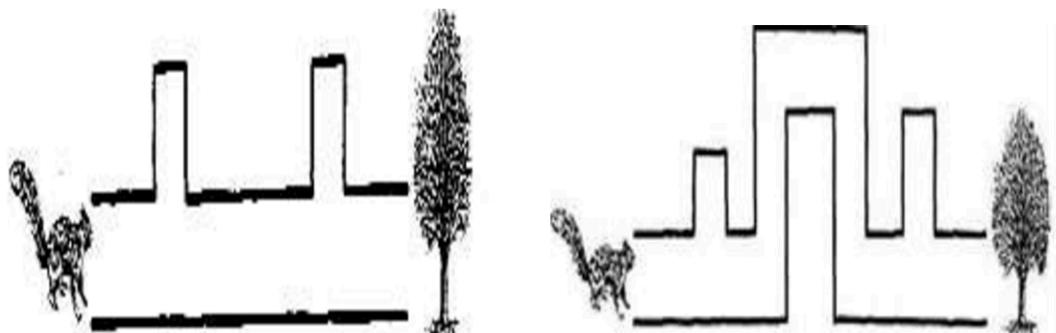
## **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Дмитрієва О.А. Незабаром до школи. Психологічні особливості дітей дошкільного віку. 6-й рік життя / уклад. О. А. Дмитрієва. —Х. : Вид група «Основа», 2008. — 189, [3] с. — (Серія «Дошкільний навчальний заклад. Психологія виховання»).
2. Земцова О. М. Запам'ятай картинки. Розвиток пам'яті. Для дітей 5-6 років: Навч. Посібник/О.М Земцова. — К. : Махаон-Україна, 2006. — 16 с: іл. — (Розумні книжки).
3. Земцова О. М. Знайди відмінності. Розвиток уваги. Для дітей 4-5 років: Навч. Посібник/О.М Земцова. — К. : Махаон-Україна, 2006. — 16 с: іл. — (Розумні книжки).
4. Земцова О. М. Слухняний олівець. Розвиток дрібної моторики. Для дітей 4-5 років: Навч. Посібник/О.М.Земцова. — К. : Махаон-Україна, 2006. — 16 с: іл. — (Розумні книжки).
5. Земцова О. М. Цікаві задачки. Розвиваємо мислення. Для дітей 5-6 років : Навч. Посібник/О.М.Земцова. — К. : Махаон-Україна, 2006. — 16 с: іл. — (Розумні книжки).
6. Максименко С. Адаптація дитини до школи / упоряд. : С. Максименко, К. Максименко, О. Главник. — К. : Мікрос. — СВС, 2003. — 11 с.

7. Образцова Т. Н. Психологические игры для детей / Образцова Т. Н.– Москва, 2005.
8. Павелкін Р.В. Вікова психологія [Текст]: підручник:затв.МОН України як підручник для студентів ВНЗ/ Р.В. Павелкін. – К.:Кондор, 2011.
9. Субботина Л. Ю. Игры для развития и обучения / Л.Ю.Субботина. – Ярославль, 2001
10. Червона Т.Ш. Корекційні заняття психолога з дітьми 4 – 6 років/упоряд. Т.Ш. Червонна. – К.: Шк. Світ, 2009. – 128 с.
11. Юрченко Ю. Ю. Розвиток пізнавальних процесів учнів першого класу : [розвивальна програма] / Ю.Ю.Юрченко. – Майорщина : Майорщинська спеціальна школа-інтернат, 2010 – 49 с.

***Додатки***  
***до програми тренінгу «Адаптація першокласників»***

***Додаток 1***



***Додаток 2***



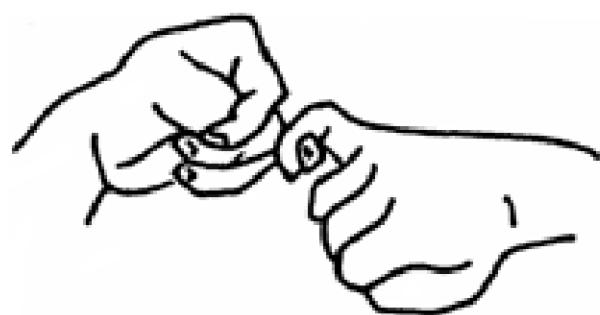
*Додаток 3*



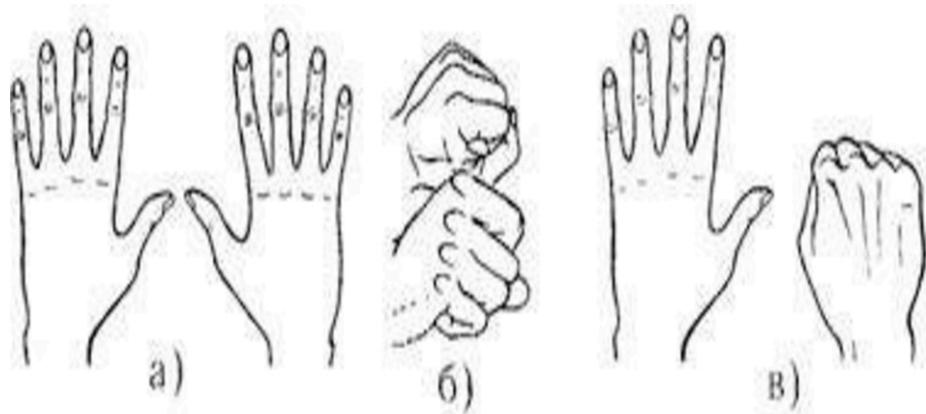
*Додаток 4*



*Додаток 5*



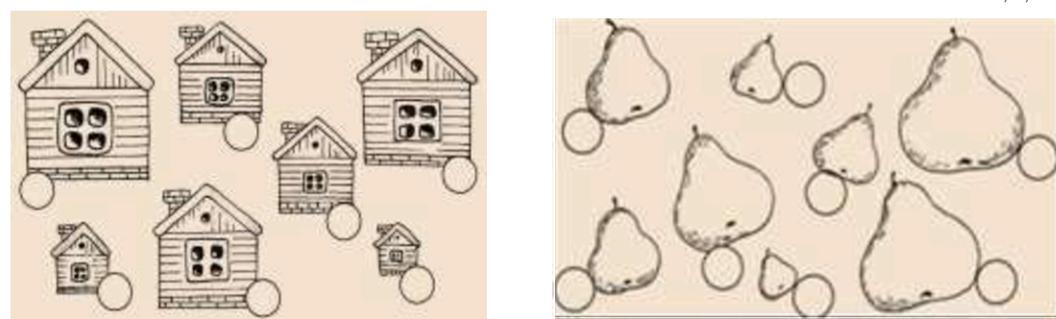
*Додаток 6*



*Додаток 7*



*Додаток 8*



*Додаток 9*



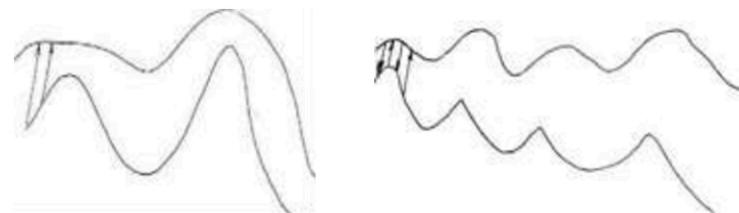
*Додаток 10*



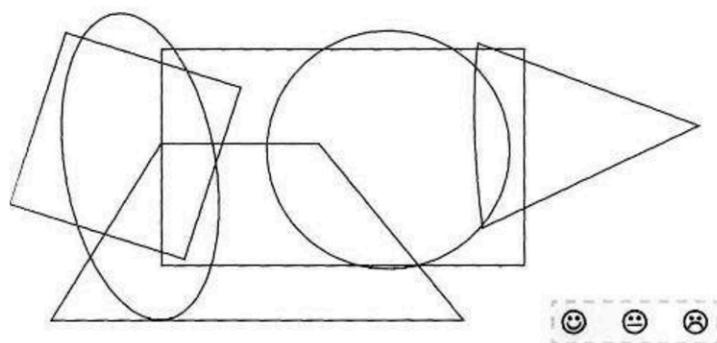
*Додаток 11*



*Додаток 12*



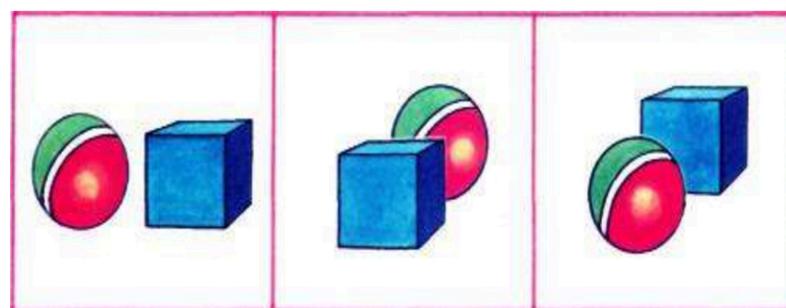
Додаток 13



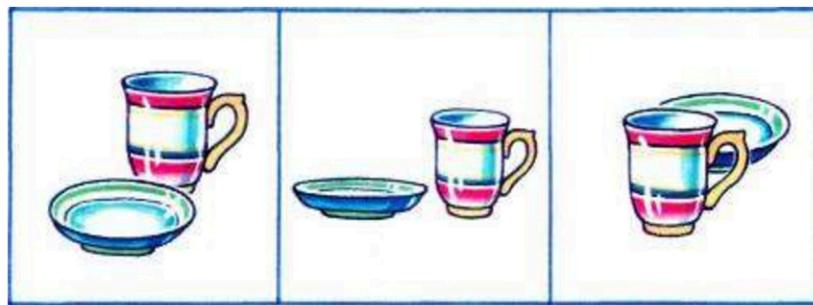
Додаток 14



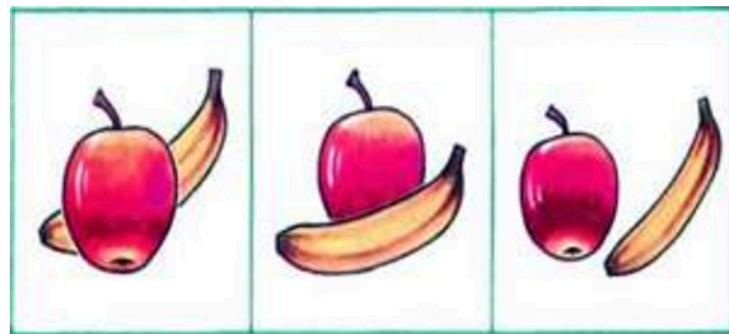
Додаток 15



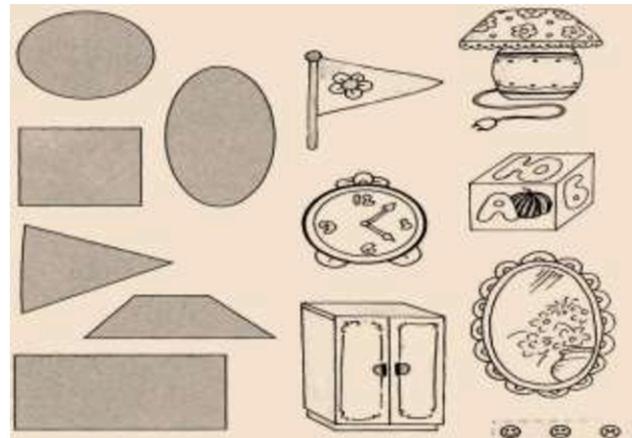
Додаток 16



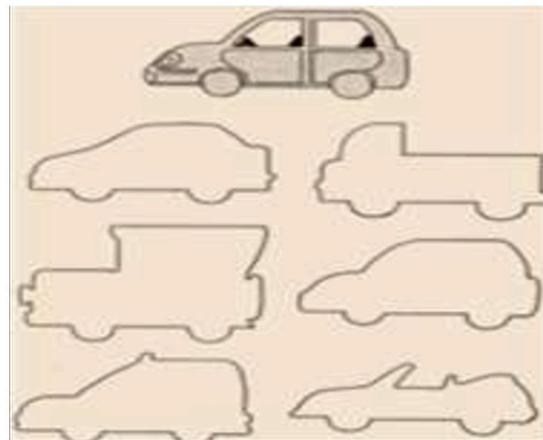
Додаток 17



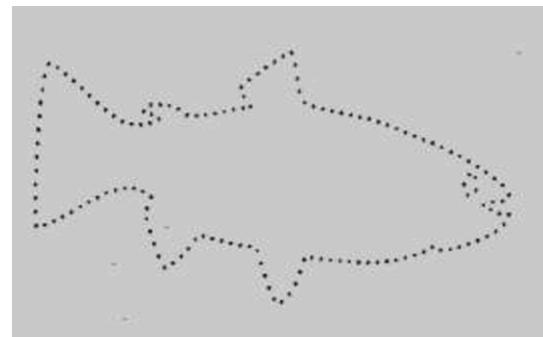
Додаток 18



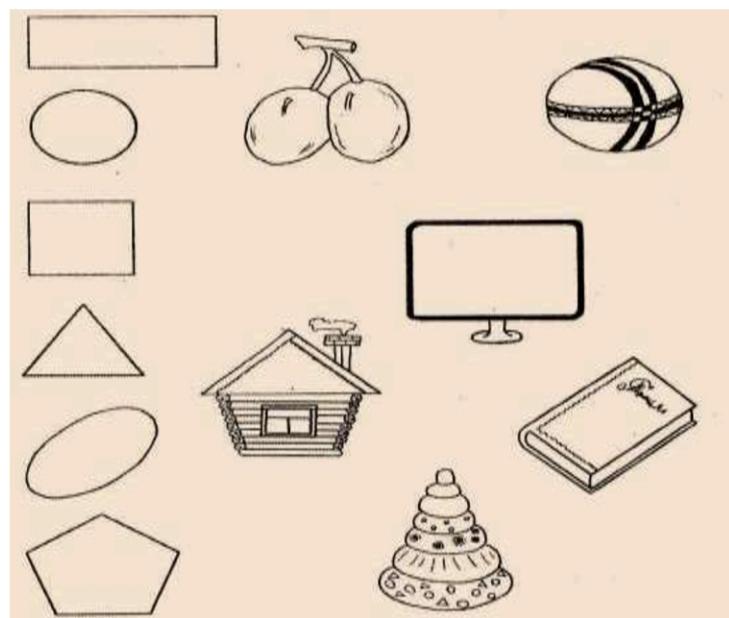
Додаток 19



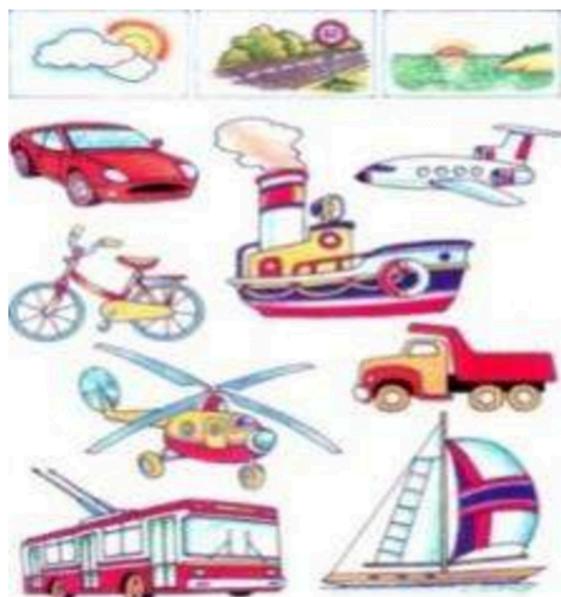
Додаток 20



Додаток 21



Додаток 22



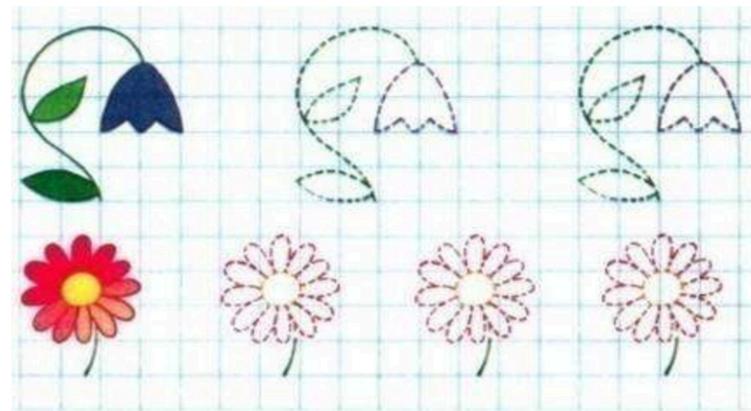
Додаток 23



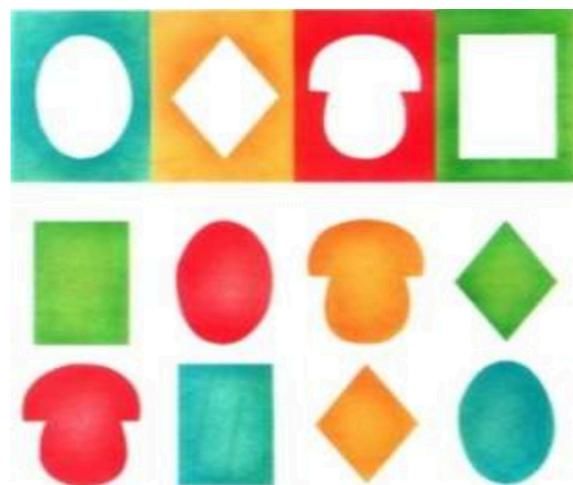
Котиться клубок,  
Зовсім без ниток,  
Замість ниточок  
Триста голочок.  
Хто це?

(Іжачок)

Додаток 24

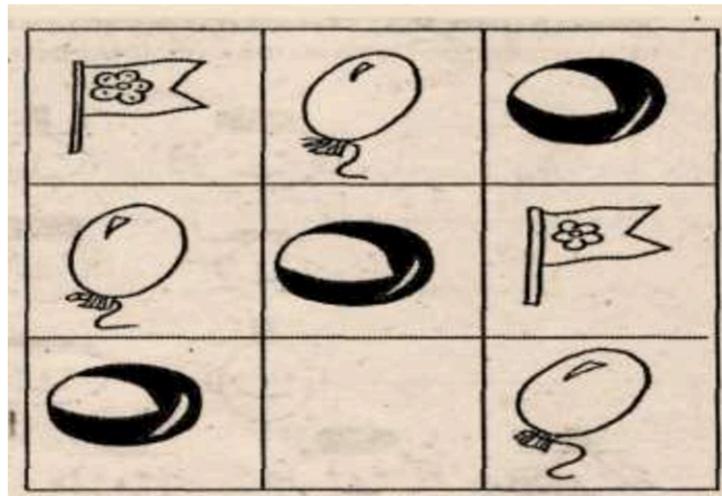


Додаток 25



Додаток 26





Посилання на досвід роботи:

<http://elar.ippo.edu.te.ua:8080/handle/123456789/5057>

**Кульчицька –Ручка Н.Р.,**  
практичний психолог Бережанської  
загальноосвітньої школи І-ІІІ  
ступенів №2 Бережанської районної  
ради Тернопільської області

### Тренінг для батьків майбутніх першокласників

**Мета:** ознайомити батьків з особливостями адаптаційного періоду, психічного розвитку дитини 6-річного віку; надати інформацію про основні засади гуманістичного виховання дітей; ознайомити із сімома основними правилами батьківської поведінки в організації навчання; надати рекомендації для правильного режиму дня; рекомендації щодо використання техніки «Я» - висловлювання»; розвінчувати батьківські міфи щодо дітей.

**Завдання:** надати батькам інформацію про адаптаційний період у школі, ознайомити з особливостями психічного розвитку дітей 6 років, надати необхідні рекомендації щодо методів виховання дітей, навчити батьків використовувати їх на практиці.

**Матеріали:** пам'ятки батькам, папір із написаними на ньому «ролями», а також із почуттями, які потрібно показати.

## I. Вступ

### Привітання учасників

#### 1.1 Гра «Знайомство»

Кожен з учасників записує на кольорових аркушах і проговорює:

•«Мене звати...»;

- «Від учителя я очікую...»;
- «Я сподіваюся, що моя дитина у школі...»;
- «Сьогодні я хотів би (хотіла б) отримати відповідь на запитання...».

## **II. Основна частина**

### **2.1. Міні – лекція «Адаптаційний період. Зміст. Значення»**

Уявіть собі, що ви живете у невеликому містечку, де всіх знаєте, і пов'язані давніми звичками, зв'язками. І раптом вас перевозять у зовсім інше місто, де ви нікого не знаєте. У такій ситуації опиняються ваші діти, коли йдуть до школи. Зі знайомого світу родини, дитячого садка вони потрапляють у світ школи, де від них вимагають позиції учня, а замість гри пропонують систематичну розумову працю. Зрозуміло, що дітям важко адаптуватися, попри добре ставлення вчителя та його розуміння.

У чому ж полягає адаптаційний період? У тому, щоб зробити природний процес адаптації інтенсивнішим.

#### **Завдання адаптаційного періоду:**

- допомогти дітям познайомитися одне з одним, із навчальною ситуацією;
- виробити власні правила взаємодії на основі реального досвіду (що заважає і допомагає у спільній праці).

Зазвичай необхідність адаптації виникає, коли кардинально змінюється вид діяльності, а також оточення людини (1-й, 5-й, 10-й класи).

Ситуація новизни є для будь-якої людини тривожною. Дитина переживає дискомфорт, перш за все через невизначеність щодо вимог учителів, через особливі умови навчання, через цінності і норми поведінки у новому колективі класу. Цей стан можна назвати станом внутрішнього напруження, настороженості, які ускладнюють прийняття як інтелектуальних, так і особистісних рішень.

Таке тривале психічне напруження може привести до дезадаптації, коли дитина стає недисциплінованою, неуважною, безвідповіальною, відстає у навчанні, швидко втомлюється і просто не хоче йти до школи, і звісно, не можна говорити про адекватне сприйняття дійсності крізь призму тривоги.

#### **Адаптаційний період у перших класах має 5 етапів:**

1. Триває 5 днів. Знайомство дитини з учителем, однокласниками, встановлення контактів.
2. Вироблення режиму роботи у школі, отримання першого досвіду взаємодії.
3. Увага акцентується на вузькій, диференційованій оцінці діяльності дітей.
4. Контроль засвоєння введених раніше правил роботи. Діти мають самі здійснювати цей контроль.
5. Діти обмінюються першими враженнями про роботу.

#### **Особливі завдання першокласників:**

- вжитися в роль учнів;
- ввести поняття «оцінка», «самооцінка» та критерії їхнього встановлення;

• навчитися ставити запитання. Надзвичайно важливі в адаптаційному періоді родина, батьки. Батькам необхідно надавати дитині психологічну підтримку і при перших проявах дезадаптації звертатися по допомогу до пси-

холога.

## 2.2 Експрес –тестування

Дайте швидку відповідь на зазначені запитання:

- Чи хоче ваша дитина йти до школи?
- Чи думає ваша дитина, що в школі вона багато дізнається нового?
- Чи може Ваша дитина самостійно займатися якоюсь справою, яка потребує зосередження протягом 30 хвилин?
- Чи не соромиться ваша дитина в присутності незнайомих?
- Чи вміє ваша дитина скласти розповідь за картинкою, яка буде складатися не менше, ніж з 5 речень?
- Чи може ваша дитина розповісти напам'ять декілька віршів?
- Чи вміє вона змінювати іменники за числами?
- Чи вміє дитина читати складами чи навіть цілими словами?
- Чи вміє вона рахувати до 10 і у зворотньому порядку?
- Чи любить вона відгадувати загадки?
- Чи любить вона малювати і розфарбовувати картинки?
- Чи має дитина тверду руку?
- Чи може вона користуватися клеєм і ножицями?
- Чи може вона зібрати розрізану на пазли картинку самостійно?
- Чи знає вона назви свійських та диких тварин?
- Чи вміє узагальнювати поняття: наприклад, назвати одним словом овочі – помідор, морква, цибуля?
- Чи любить самостійно працювати – малювати, складати кубики чи конструктор?
- Чи може вона зрозуміти і точно виконати словесні інструкції?

Якщо на більшість питань ви відповіли позитивно, - вітаємо. Ви можете сміливо віддавати дитину до школи. Ну а негативні відповіді – це теж результат: тепер ви знаєте над чим працювати.

## 2.3. Вправа «Я» - висловлювання»

Усіх знань дитинка набуває у сім'ї у процесі спілкування. Саме спілкування з дитиною щодня дає їй харч для розуму і розвитку, спонукає змінюватися. Дитина як губка готова всмоктувати у себе знання та інформацію

Але сучасне життя напружене і швидкісне залишає нам дуже мало часу для спілкування. Ми часто буваємо засмучені, вимотані, напружені. І це дається знаки на нашій манері спілкування, в тому числі і з власною дитиною. Часто проблеми виникають через наше невміння конструктивно подати інформацію про наш стан чи наші бажання.

Допомогти нам в цьому може техніка «Я» -висловлювань.

## Техніка «Я» - висловлювання»

«Я» - висловлювання» — це:

- спосіб вербалного вираження почуттів, які виникають у напружених ситуаціях;
- конструктивна альтернатива «Ти» - висловлюванню, яке традиційно

використовують у конфліктах як спосіб вираження негативної оцінки іншого, при цьому відповіальність за ситуацію перекладають іншого;

• спосіб окреслення проблеми для себе й усвідомлення своєї відповіальності за її вирішення.

• Щоб засвоїти техніку «Я» - висловлювання», важливо навчитися усвідомлювати свій стан у певний момент вашого життя. Це не просто. Дуже часто ми витрачаємо сили і час не на усвідомлення себе в конкретній ситуації, а на аналіз наших вчинків і думок про майбутнє.

### **Визначають три різні типи усвідомлення:**

1. Усвідомлення думок — міркування, аналіз, інтерпретації, думки, судження і все те, чим зайнятий наш мозок.

2. Чуттєве усвідомлення — фіксація будь-якої інформації, що надходить до нас через органи чуття — нюх, дотик, зір, слух, смак.

3. Тілесне усвідомлення — уважність до всіх внутрішніх відчуттів від наших м'язів, внутрішніх органів тощо.

### **Схема «Я» - висловлювання:**

1. Опис ситуації, що спричинила напруження:

- коли я бачу, що...
- коли це відбувається...
- коли мені трапляється...

2. Точна назва відчуття, що виникає у цій ситуації:

- я відчуваю... (роздратування, безпорадність, гіркоту, біль, здивування);
- я не знаю, як реагувати...
- у мене виникає проблема...

3. Називання проблеми:

- тому що...
- через те що...

4. Формулювання очікуваного результату:

- я хотів би (хотіла б);
- я був би (була б) задоволений (а);
- мені було б спокійніше, якби...

### **2.4. Гра «Перефразуй висловлювання»**

Учасникам пропонують перефразувати висловлювання, яке вони самі запропонують. Якщо учасники соромляться працювати, психолог сам пропонує ситуації:

- від тебе ніколи не дочекаєшся порядку;
- ти — нечупара, залишаєш посуд у раковині;
- тобі начхати на мене, ти ніколи не скажені, що затримуєшся.

### **2.5. Мозковий штурм «Що таке «добре» і що таке «погано»?»**

Інколи ми маємо потребу показати дитині, що вона вчинила погано. Як правильно покарати дитину? Давайте спільними зусиллями сформулюємо правила покарання.

### **Правила покарання**

1. Покарання має відповідати провині. Не можна на всі провини застосовувати одне покарання.

2. Покарання немає шкодити здоров'ю — ані психічному, ані фізичному. Воно має бути корисним.

3. Якщо є сумніви щодо покарання — не карайте. Навіть якщо ви зрозуміли, що занадто довірливі, та поступливі, м'які та нерішучі. Ніякої профілактики, ніяких покарань «про всякий випадок»!

4. За один раз — одне покарання. Навіть якщо поганих вчинків було скісно декілька, одне за все, — а не по одному за кожен вчинок.

5. Краще не карати, аніж карати із запізненням.

6. Покарали — пробачили. Інцидент вичерпано. Сторінку перегорнуто. Про старі провини — ані слова. Не заважайте дитині почати життя з початку.

7. Без принижень. Хоч би що сталося, хоч би якою була провина, дитина не має сприймати покарання як вашу перемогу над її слабкістю, як приниження. Якщо дитина вважає, що ви несправедливі, то покарання не допоможе, а зашкодить.

8. Дитина не має боятися покарання, вона не має боятися вашого гніву, вона має боятися засмутити вас.

## **2.6. Вправа «Маленький секрет успіху»**

-Успішному навчанню дитини сприятиме правильна організація розпорядку дня і робочого місця дитини.

### **Гра «Режим дня»**

Батькам пропонують розробити оптимальний режим дня для першокласника й озвучити його. Ведучий вносить корективи. Обговорення.

### **Поради для правильного режиму дня**

1. 12 годин сну з урахуванням пообіднього (1,5 години) для відновлення сил.

2. Після школи ніколи не садіть дитину одразу за уроки. Потрібно 2—3 години на відпочинок.

3. Не змушуйте дитину робити всі уроки одразу за 20 хв. Потрібно 10—15 хв. перерви.

4. Під час готовування уроків не сидіть над дитиною, дайте їй працювати самостійно. Якщо дитині потрібна ваша допомога, наберіться терпіння. Необхідний спокійний тон, підтримка («заспокойся», «я тобі допоможу»), схвалення, навіть якщо щось не виходить. Не акцентуйте уваги на оцінках.

## **2.7 Довідка «Сім основних правил батьківської поведінки в організації навчання».**

1. Сприяйте дитячій самостійності. Чим самостійнішою буде дитина, тим краще вона зможе працювати у школі. Хваліть дитину за самостійні дії.

2. Якщо ваша дитина потребує допомоги, спонукайте її до самостійних спроб вирішення проблем. Допоможіть їй лише підказками. Не піддавайтесь їй і не робіть за дитину те, що вона здатна виконати і сама.

3. Дайте своїй дитині попрацювати над матеріалом у дома.

4. Визнайте досягнення дитини. Хваліть, а не докоряйте. Не обмежуйте схвалення критикою: «9 — це, звісно, чудово, але без тих двох помилок могло бути і 12».

5. Не ставте перед своєю дитиною завищених вимог, вищих, ніж у вчителя.

6. Будьте зразком для дитини. Вимагайте від неї не більше, ніж від себе. Не примушуйте її читати, якщо не читаєте самі.

7. Говоріть позитивно про школу, вчителів. Якщо ви маєте претензії до вчителя, не варто це обговорювати при дитині

## **2.8. Вправа «Стереотипи : за чи проти?»**

- Досить часто батьки у вихованні дитини керуються певними стереотипами, вважаючи їх правильними. Пропоную розглянути найбільш поширені з них і визначитися з вашим ставленням до них. ( батьки на отриманих аркушах з переліком стереотипів ставлять оцінку того, наскільки твердження відповідає реаліям життя і виховання дитини).

### **Спільне обговорення отриманих результатів «Батьківські міфи».**

#### **Міф 1. Будь - яка дитина може бути лідером.**

Не кожна дитина може бути лідером, і не кожному можна бути лідером! Якщо ця роль нав'язана, якщо вона не відповідає психофізіологічній організації дитини, вона може завдати їй шкоди. Є діти, які панічно бояться поразки або ситуацій, пов'язаних із ризиком (підняти руку на уроці, взяти участь у змаганнях).

Колись їм дорослі пояснили, що вони завжди і скрізь мають бути першими. Психічний стан цих дітей дуже нестійкий. Вони живуть у стані постійного напруження, високої тривожності, глибоко переживають найменші негаразди.

#### **Міф 2. Будь-яка дитина може зрозуміти мову переконання, логіки, раціонального пояснення.**

«Поясніть юному, що він має добре вчитися, не прогулювати» . Якби це було можливо, то наші діти давно були б ідеальними, адже вони чують дуже багато настанов. Але поведінка більшості дітей іrrаціональна. Вона підкоряється не логіці, а динаміці емоційних процесів. «Емоції більші до тіла». Вони більше впливають на поведінку.

#### **Міф 3. Якщо в моєї дитини є від мене секрети, отже, вона мені не довіряє.**

Дитина, яка розвивається, завжди прагне ствердити своє право на недоторканість приватного життя. Це такий же важливий процес, як, наприклад, поява зубів або волосся. Саме ці межі допомагають їй почуватися повноцінним власником свого внутрішнього світу. Дорослий, який не порушує особистої території дитини, незабаром відчує її подяку і повагу.

#### **Міф 4. Заборона на вияв почуттів.**

У нашій моделі культури вважається непристойним, якщо чоловік плаче, виявляє розpac. Але можливо, саме це призводить до меншої тривалості життя чоловіків. Усі ці заборони придумали явно не психологи. Маленькі діти інтуїтивно намагаються уникати невротичного самопригнічення . Не можна забороняти хлопцям плакати: мовляв, ти хлопчик, а вони не плачуть; відмовки, що плачуть лише маленькі дітки, а ти вже дорослий — теж потрібно забути. Якщо ваша дитина (чи то хлопчик, чи дівчинка) чимось засмучена і плаче — потрібно втішити, а не забороняти. Батьки мають пам'ятати — хлопцям не менше, ніж дівчатам, необхідний тактильний контакт (обійми, дотики, по-

цілунки тощо).

**Міф 5. Якщо дитиною не опікуватися і не контролювати, то вона взагалі нічого не робитиме.**

Звісно, контроль необхідний. Проте у дитини варто розвивати вольовий компонент. Наприклад, на початку навчання привчіть дитину до виконання домашніх робіт. Контролювати виконання необхідно спершу, а от у старших класах можна вже показати дитині, що ви їй довіряєте. Контрольована дитина не має навичок самоорганізації і самодисципліни. Постійно контролювати дитину ви не зможете. І тільки-но ви на хвилинку відвернетесь, як вона чогось усе ж не зробить.

**Міф 6. Коли ми сваримо дітей, вони все одно знають, що ми їх любимо.**

Не знають! Дитяча підсвідомість сприймає все буквально. Підсвідомість не може оцінити контекст або побачити другий план сказаного. У результаті формуються негативні життєві установки і сценарії. Якщо дитина чує, що вона ледаща або егоїст, то для підсвідомості це — команда, яку треба виконати. Вихід із ситуації такий: необхідно критикувати не дитину, а її вчинки. Не «ти поганий», а ти «вчинив погано». Не забувайте використовувати техніку «Я» - висловлювання».

**Міф 7. Не можна хвалити дитину — виросте егоїстом і задавакою.**

Можливо, вона такою буде, якщо батьки називатимуть її генієм за будь-яку дію. У дитини може виникнути конфлікт із соціумом, адже не всі вважатимуть її генієм. Проте і забувати про схвалення не можна, якщо воно заслужене. Заохочення — найдієвіший виховний механізм. У заохоченні можна проектувати гарні вчинки на особистість дитини.

**Міф 8. Дитина має почуватися королем у родині. Адже вона ще встигне зазнати жорстокості й несправедливості світу.**

Діти часто поводяться так, ніби хочуть, щоб їх зупинили. Психоемоційна сфера дитини особливо хитка. Вони не можуть керувати своїми емоціями, не мають внутрішніх систем контролю за поведінкою. У таких ситуаціях контроль, хоча б зовнішній, — необхідний.

У світі немає нічого дорожчого для людини, ніж її сім'я. Любов рідних особливо потрібна нам у скруті або хворобі, вона надає сили подолати невдачі й відчай, прихилити до себе долю. Без родини немає людини. Є прислів'я: «Поки діда — поки хліба, поки баби — поки й ради».

Найбільше люблять дідусів і бабусь онуки, а вони самі ладні віддавати своє життя, аби їхнім любим онучатам було легше в житті. Вони найбільше хвилюються, коли онучата хворіють, вони завжди пожаліють, бо в їхньому серці стільки жалю і любові до наших малих бешкетників, що вистачило б на весь світ.

**ІІІ . Рефлексія. Підведення підсумків заняття**

- Чи були корисними для Вас отримані знання?
- Наскільки реалізовані Ваші очікування?

**3.1 Вправа « Подарунок по колу»**

## **Список літератури.**

1. Боговарова, О. І. Психологична готовність до навчання в школі: Діагностика, корекція та розвиток [Текст] / О. І. Боговарова. — Черкаси, 2002.
2. Лабашук, О. В., Скіпаневич, О. В. Фізкультурхвилини у початковій школі! [Текст] / О. В. Лабашук, О. В. Скіпаневич. — Т., 2001.
3. Макаренко, С, Макаренко, К. Готовність дитини до навчання у школі. Діагностика, корекція та розвиток [Текст] / С. Макаренко, К. Макаренко. — К., 2003.
4. Романєєва, І. В., Колотій, Н. М. Йдемо до школи: поради початківцям [Текст] / І. В. Романєєва, Н. М. Колотій.— Х., 2004.

## **Додатки** **до тренінгу для батьків майбутніх першокласників**

### **ПАМ'ЯТКА БАТЬКАМ ПЕРШОКЛАСНИКА**

- Підтримайте в дитині її бажання стати школярем. Ваше серйозне ставлення до шкільних проблем, досягнень, а можливо, й ускладнень допоможуть дитині підтвердити значущість його нового становища та діяльності.
- Обговоріть з дитиною ті правила й норми, з якими вона зустрілася у школі. Обґрунтуйте їх необхідність.
- Дитина має право на помилку. Коли людина навчається, в неї може щось не виходити. Це правомірно.
- Складіть разом з дитиною режим дня, стежте за його виконанням
- Не пропускайте труднощі, які виникають на початку навчання . Якщо, наприклад, у дитини логопедичні проблеми, починайте їх вирішувати на першому році навчання.
- Підтримайте дитину у його бажанні досягти успіху. У кожній діяльності обов'язково знайдіть, за що її похвалити. Пам'ятайте, що емоційна підтримка і похвала можуть помітно підвищити інтелектуальні досягнення людини
- Якщо вас щось тривожить у поведінці дитини, не соромтеся звернутися до шкільного психолога
- У зв'язку з соціальною позицією школяра в житті вашої дитини з'явилася більш авторитетна особа, ніж Ви – вчитель. Поважайте думки першокласника про свого педагога
- Навчання – нелегка й відповідальна справа. Школа суттєво змінює світ і життя дитини, але він немає від цього страждати. У дитини має бути достатньо часу на ігри та розваги

**Успіху вам!**

### **Роздатковий матеріал до вправ:**

- Мене звати...
- Від учителя я очікую...
- Я сподіваюся, що моя дитина у школі...

- Сьогодні я хотів би (хотіла б) отримати відповідь на запитання...

### **Експрес –тестування**

Дайте швидку відповідь на зазначені запитання:

- Чи хоче ваша дитина йти до школи?
- Чи думає ваша дитина, що в школі вона багато дізнається нового?
- Чи може Ваша дитина самостійно займатися якоюсь справою, яка потребує зосередження протягом 30 хвилин?
- Чи не соромиться ваша дитина в присутності незнайомих?
- Чи вміє ваша дитина скласти розповідь за картинкою, яка буде складатися не менше, ніж з 5 речень?
- Чи може ваша дитина розповісти напам'ять декілька віршів?
- Чи розуміє поняття «один» - «багато»?
- Чи вміє дитина читати складами чи навіть цілими словами?
- Чи вміє вона рахувати до 10 і у зворотньому порядку?
- Чи любить вона відгадувати загадки?
- Чи любить вона малювати і розфарбовувати картинки?
- Чи має дитина треновану руку?
- Чи може вона користуватися kleem і ножицями?
- Чи може вона зібрати розрізану на пазли картинку самостійно?
- Чи знає вона назви свійських та диких тварин?
- Чи вміє узагальнювати поняття: наприклад, назвати одним словом овочі – помідор, морква, цибуля?
- Чи любить самостійно працювати – малювати, складати кубики чи конструктор?
- Чи може вона зрозуміти і точно виконати словесні інструкції?

Якщо на більшість питань ви відповіли позитивно, - вітаємо. Ви можете сміливо віддавати дитину до школи. Ну а негативні відповіді – це теж результат: тепер ви знаєте над чим працювати.

### **Схема «Я» - висловлювання:**

1. Опис ситуації, що спричинила напруження:

- коли я бачу, що...
- коли це відбувається...
- коли мені трапляється...

2. Точна назва відчуття, що виникає у цій ситуації:

- я відчуваю... (роздратування, безпорадність, гіркоту, біль, здивування);
- я не знаю, як реагувати...
- у мене виникає проблема...

3. Називання проблеми:

- тому що...
- через те що...

4. Формулювання очікуваного результату:

- я хотів би (хотіла б);
- я був би (була б) задоволений (а);
- мені було б спокійніше, якби...

### **Правила покарання**

1. Покарання має відповідати провині. Не можна на всі провини застосовувати одне покарання.

2. Покарання немає шкодити здоров'ю — ані психічному, ані фізичному. Воно має бути корисним.

3. Якщо є сумніви щодо покарання — не карайте. Навіть якщо ви зрозуміли, що занадто довірливі, та поступливі, м'які та нерішучі. Ніякої профілактики, ніяких покарань «про всякий випадок»!

4. За один раз — одне покарання. Навіть якщо поганих вчинків було скосено декілька, одне за все, - а не по одному за кожен вчинок.

5. Краще не карати, аніж карати із запізненням.

6. Покарали — пробачили. Інцидент вичерпано. Сторінку перегорнуто. Про старі провини — ані слова. Не заважайте дитині почати життя з початку.

7. Без принижень. Хоч би що сталося, хоч би якою була провина, дитина не має сприймати покарання як вашу перемогу над її слабкістю, як приниження. Якщо дитина вважає, що ви несправедливі, то покарання не допоможе, а зашкодить.

8. Дитина не має боятися покарання, вона не має боятися вашого гніву, вона має боятися засмутити вас.

### **Поради для правильного режиму дня**

1. 12 годин сну з урахуванням пообіднього (1,5 години) для відновлення сил.

2. Після школи ніколи не садіть дитину одразу за уроки. Потрібно 2—3 години на відпочинок.

3. Не змушуйте дитину робити всі уроки одразу за 20 хв. Потрібно 10—15 хв. перерви.

4. Під час готовування уроків не сидіть над дитиною, дайте їй працювати самостійно. Якщо дитині потрібна ваша допомога, наберіться терпіння. Необхідний спокійний тон, підтримка («заспокойся», «я тобі допоможу»), схвалення, навіть якщо щось не виходить. Не акцентуйте уваги на оцінках («не дарма в тебе з письма одні двійки та трійки»).

### **Сім основних правил батьківської поведінки в організації навчання**

1. Спrijяйте дитячій самостійності. Що самостійнішою буде дитина, то краще вона зможе працювати у школі. Хваліть дитину за самостійні дії.

2. Якщо ваша дитина потребує допомоги, спонукайте її до самостійних спроб вирішення проблем. Допоможіть їй лише підказками. Не піддавайтесь їй і не робіть за дитину те, що вона здатна виконати і сама.

3. Дайте своїй дитині попрацювати над матеріалом у дома.

4. Визнайте досягнення дитини. Хваліть, а не докоряйте. Не обмежуйте схвалення критикою: «9 — це, звісно, чудово, але без тих двох помилок могло бути і 12».

5. Не ставте перед своєю дитиною завищених вимог, вищих, ніж у вчителя.

6. Будьте зразком для дитини. Вимагайте від неї не більше, ніж від себе. Не примушуйте її читати, якщо не читаєте самі.

7. Говоріть позитивно про школу, вчителів. Якщо ви маєте претензії до вчителя, не варто це обговорювати при дитині

- Досить часто батьки у вихованні дитини керуються певними стереотипами, вважаючи їх правильними. Пропоную розглянути найбільш поширені з них і визначитися з вашим ставленням до них.

**Міф 1. Будь - яка дитина може бути лідером.**

**Міф 2. Будь-яка дитина може зрозуміти мову переконання, логіки, раціонального пояснення**

**Міф 3. Якщо в моєї дитини є від мене секрети, отже, вона мені не довіряє.**

**Міф 4. Заборона на вияв почуттів**

**Міф 5. Якщо дитиною не опікуватися і не контролювати, то вона взагалі нічого не робити**

**Міф 6. Коли ми сваримо дітей, вони все одно знають, що ми їх любимо.**

**Міф 7. Не можна хвалити дитину — виросте егоїстом і задавакою.**

**Міф 8. Дитина має почуватися королем у родині. Адже вона ще встигне зазнати жорстокості й несправедливості світу.**

*Посилання на досвід роботи:*

<http://elar.ippo.edu.te.ua:8080/handle/123456789/5057>

**Матевощук Іванна Петрівна,**  
практичний психолог Бережанської  
Практичний психолог НВК  
«Лановецька ЗОШ I-III ст. №2 –  
гімназія»

**Скидан Світлана Дмитрівна,**  
Соціальний педагог Борсуківської ЗОШ  
I-III ступенів та НВК «Лановецька ЗОШ  
I-III ст. №2 – гімназія»

**Психологічний практикум «Ефективність взаємодії фахівців психологічної служби та учасників навчально-виховного процесу»**

**Мета:**

- систематизувати знання педагогів щодо професійно важливих особистісних якостей для підвищення ефективності педагогічного процесу;

- відпрацювати прийоми налагодження ділової взаємодії під час розв'язання проблемних ситуацій;
- розвинути уміння встановлення психологічного контакту.

**Матеріали:** роздатковий матеріал для вправ (ситуативні картки), маркери, стікери, олівці, ручки, ножиці, скотч, степлер, одноразові стаканчики, ватмани, верхній одяг.

**Час проведення:** 2 год.

**Вступ.** Привітання учасників. Повідомлення теми та мети практикуму.

### **Вправа 1. «Зустріч».**

**Мета:** стимулювати учасників до створення комфортної психологічної атмосфери.

**Час проведення:** 10 хв.

**Хід вправи:**

Учасники утворюють два кола (зовнішнє і внутрішнє) і стають обличчям один до одного. Їх завдання: привітатися з людиною, яка стоїть навпроти, після того, як ведучий прочитає умову. Після кожної умови учасники зовнішнього кола роблять крок вправо.

**Умови:**

- ви зустрілися після довгої розлуки, а до цього були в добрих, але не близьких стосунках;
- ви були найкращими друзями і не бачилися рік;
- людина навпроти вас дуже наляканна, підбадьорте її;
- ця людина зробила для вас щось вагоме, ви щойно про це дізналися;
- ця людина врятувала іншу людину. Що ви їй скажете?

**Питання для обговорення:**

1. Які відчуття були у вас під час висловлювань?
2. Як було одержувати вітання?
3. Від чого залежали ваші відчуття?

### **Вправа 2. «Моя родзинка».**

**Мета:** надати можливість учасникам коротко висловитися та презентувати себе як працівника психологічної служби свого навчального закладу.

**Час проведення:** 15 хв.

**Хід вправи:**

На дошці прикріплено «Мапу району». Учасникам роздають стікери у формі серця, на яких записують ім'я та посаду. Усі учасники по черзі називають своє ім'я, місце роботи та посаду, яку займають і прикріплюють стікери у місці розташування навчального закладу. Озвучують своє основне професійне досягнення.

### **Вправа 3. «Правила роботи групи».**

**Мета:** визначити та прийняти правила, які сприятимуть ефективній роботі групи.

**Час проведення:** 3 хв.

**Хід вправи**

Ведучий пропонує учасникам назвати правила, які потрібні для ефективної роботи групи. Пропозиції, з якими погоджується уся група, записуються на ватмані.

*Обговорення:*

Для чого ми приймаємо правила?

**Вправа 4. «Шквал проблем».**

**Мета:** продемонструвати особливості накопичення проблем у різних сferах життя особистості та шляхи їх усунення; поінформувати про наявні методи профілактики і боротьби із стресом.

**Час проведення:** 15 хв.

**Хід вправи:**

Один учасник сідає у центрі кола. Інші учасники отримують завдання на картках. Кожен учасник зачитує ситуацію, а ведучий тим часом накидає верхній одяг на голову учасника у центрі кола. Вправа триває поки учасники не зачитають усіх ситуацій. Потім кожен учасник оголошує розв'язок ситуації і ведучий знімає по одній одежині.

*Перелік ситуацій:*

1. Не задзвінів будильник, внаслідок чого вчителька запізнилася на роботу. Директор це помітив і дав зауваження.
2. Учні бігали по школі, тим самим зірвали процес навчання.
3. Учні не виконали домашнє завдання.
4. На перерві поговорила з рідними, вдома якісь негаразди.
5. На останній урок прийшла не в дусі і злість зігнала на інших.
6. Вчителька добре володіє предметом, але не справляється із дисципліною, колеги за спиною про це говорять.
7. Завуч без попередження прийшла відвідати урок.

*Питання для обговорення:*

Чи знайомі вам такі ситуації?

Чи важко було надавати допомогу?

Що відчував особисто герой вправи?

**Вправа 5. «Як навчитися не носитися з проблемою...»**

**Мета:** сприяти формуванню практичних навичок володіння собою в стресових ситуаціях; вміння знайти вихід за допомогою наявних ресурсів; розвивати креативні здібності та комунікативні вміння.

**Час проведення:** 30 хв.

**Хід вправи:**

Для проведення треба підготувати одноразові стаканчики на кожного учасника, ножиці, клей, скотч, різні намистинки, мотузочки, кольоровий папір, пластилін – усе, що можна використати для творчості в групах із трьох - п'яти осіб. Перед проведенням гри всі стаканчики потрібно «попсувати»: порізати, зім'яти. Гра проводиться в кілька етапів.

### ***Етап 1. «Не носись з проблемою, як з писаною торбою»***

**Інструкція.** Зараз я вам роздам чудові подарунки. Що вам не подобається?

- Чи не буває так, що життя нам також дарує такі погані «подарунки»?
- Як ми реагуємо на такі явища?
- Кожен з нас може зазнати невдачі. Хочу запропонувати вам кілька вправ, які допоможуть перемогти невдачу.

**Вправа 1.** Візьміть до рук ваш стаканчик. Вам необхідно, не випускаючи стаканчика з обох рук, якось полагодити його або зробити з нього щось корисне (1 хв.). Учасники працюють індивідуально, дотримуючись умови. Дехто може полагодити відразу, але більшості це не вдається.

**Обговорення:**

- Кому вдалося полагодити стаканчик?
- Чи зручно було працювати?
- Якби стаканчик був проблемою, чи вдалося б її вирішити у такий спосіб (не випускаючи з рук)?

Справді, інколи ми, як то кажуть, хапаємося за свої проблеми, застрягаємо на них і не хочемо відпустити їх, утратити контроль над ситуацією. Але цей спосіб, як ви вже переконались, не діє.

**Вправа 2.** Тепер стаканчик можна випускати. Можна робити з ним що завгодно й використовувати будь-які матеріали, які ви знайдете на столі. А оскільки кожен намагається вирішити свої проблеми якнайшвидше, спробуйте виконати завдання за 3 хвилини. Завдання залишається таким самим. Вам потрібно зробити з вашого стаканчика щось корисне, а потім розказати про свій вибір.

**Обговорення:**

- Кому вдалося щось змайструвати? (Зазвичай за такий короткий термін мало кому вдається зробити щось цікаве. Майже завжди можна почути скарги на те, що комусь не вистачило часу, матеріалів чи інструментів. Потрібно використати учительські «скарги» та їхні витвори для того, щоб підвести до розуміння: під час розв'язання проблеми недостатньо зусиль тільки одного, необхідне об'єднання та взаємодопомога, до того ж результат не завжди можна отримати швидко).
- Кому не вдалося щось змайструвати? Чому?
- Коли ми розраховуємо на дуже швидке розв'язання наших проблем і тільки на самих себе, можемо опинитися в такій ситуації, коли може не вистачити часу та ресурсів. Який вихід?

(Зазвичай учасники швидко знаходять рішення. Якщо це не вдається, можна підказати запитанням : як зробити, щоб в нашому колективі всім вдалося вирішити дану проблему зі стаканчиком).

## **Етап 2. «Шукай спільніків і тих, хто допоможе»**

**Вправа 3.** Зараз у вас спільна проблема: що зробити зі стаканчиком? Але умови дещо змінюються. Тепер можна об'єднатися в групи і вирішувати проблему спільними зусиллями. Можна працювати кожному над своїм задумом, можна підказувати один одному, а можна створювати колективні витвори. На роботу відводиться 10-15 хвилин. По закінченні приготуйтесь показати і описати свій витвір. По закінченні роботи проведіть виставку та обговоріть результати. Зверніть увагу на розмаїття, відзначаючи «плоди» спільної праці.

### **Обговорення.**

- Колеги, порівняйте свої відчуття в першій, другій і третій вправі.
- Коли легше було вирішувати проблему, а коли цікавіше?
- Які поради ви могли б дати педагогам щодо дій у розв'язанні проблеми?
- Зараз я вам запропоную інструкцію щодо того, як розв'язувати проблему.

### **Пам'ятка**

#### **Щоб боротися з проблемами:**

- а) не зв'язуй ними собі руки, не носяся з ними як з писаною тобою;**
- б) не чекай, що проблеми вирішаться миттєво, май терпіння;**
- в) знайди собі спільніків, не бійся звернутися по допомогу (одна голова – добре, а дві – краще!);**
- г) вір в успіх!**

## **Вправа 6. Притча «Тисяча дзеркал».**

### **Час проведення:** 2 хв.

Багато сотень років тому одна собака відвідала храм, який знаходиться в Індії, в якому була тисяча дзеркал. Вона дісталася до храму, здійснивши стомлючу подорож, що тривала багато тижнів. Піднялася по сходах храму, увійшла до нього і опинилася в святилищі, прикрашеному тисячею дзеркал. Озирнувшись навколо, собака побачила в дзеркалах тисячі собак і, злякавшись, вищрила зуби.

Підібгавши хвіст, вона вискочила з храму, впевнена в тому, що світ є зграєю злих собак. З тих пір собака більше ніколи не переступала поріг цього храму.

Місяць потому до храму з тисячею дзеркал прийшла інша собака. Вона також піднялася сходами храму, увійшла до нього і, глянувши в дзеркало, побачила тисячі дружніх і миролюбно налаштованих собак. Вона покинула храм з упевненістю, що світ сповнений доброчесливих собак...

## **Вправа 7. Руханка «Мий до дір»**

**Мета:** зняти емоційну напругу, подолати скutість учасників, активізувати учасників та підготувати до подальшої роботи.

### **Час проведення:** 5 хв.

#### **Хід вправи:**

Учасники стають у пари за принципом “+” та “-”. Спочатку “+” імітують миття “-”. Потім учасники міняються ролями. В кінці “+” імітують висушування “-”, і навпаки. Вправа проробляється тричі.

## **Вправа 8. «Вежа»**

**Мета:** організувати чітке виконання дій за установкою та відповідними приписами, досягнути поставлену ціль, налагодити ступінь єдності та згуртованості учасників.

**Час проведення:** 15 хв.

**Хід вправи:**

Ведучий ділить учасників на три групи за принципом «світлофора». Кожна група отримує ватман, маркери і індивідуальні завдання на картках залежно від кількості учасників. Вправа виконується мовччи.

**Індивідуальні завдання на картках:**

- Вежа чорного кольору.
- Вежа має 10 поверхів.
- У вежі 6 вікон.
- Вікна зеленого кольору.
- Двері червоні.
- На даху синя антена.
- Прапор синьо-жовтий повернений вліво, тощо.

**Питання для обговорення:**

Чи важко було об'єднати ваші завдання у єдиний малюнок?

З якої спроби було досягнуто цілі?

Чи важко було працювати за правилами?

## **Вправа 9. «Тандем».**

**Мета:** навчити поступатися власними переконаннями, йти на компроміс; тренувати навички спільнотої взаємодії.

**Час проведення:** 10 хв.

**Хід вправи:**

Ведучий ділить учасників на пари за принципом «інь-янь». «Інь» отримує аркуш А4 та ручку і залишається у кімнаті, ведучий дає їм завдання – намалювати хатинку. «Янь» виходять із кімнати і отримують від ведучого інше завдання – намалювати ялинку. Після того, як усі учасники отримали завдання «Янь» заходять у кімнату і сідають у пари з «Інь». Усім учасникам заборонено говорити, вони мають виконати свої завдання, але на одному аркуші і однією ручкою, яку триматимуть у одній руці обидва.

**Питання для обговорення:**

Чи важко вам було виконати своє завдання?

Що допомогло у досягненні мети?

## **Вправа 10. «Портрет практичного психолога та соціального педагога очима учасників навчально-виховного процесу»**

**Мета:** систематизувати знання професійно важливих особистісних рис фахівців психологічної служби, узагальнити необхідні якості практичного психолога та соціального педагога очима учнів, батьків, педагогів.

**Час проведення:** 10 хв.

**Хід вправи:**

Ведучий поділяє учасників на три групи за принципом «учні - батьки - педагоги». Усі групи отримують по два різномальоровіх стікери, на рожевому вони записують якості практичного психолога, а на жовтому – соціального педагога, виходячи із обраної позиції «учні - батьки – педагоги». Потім кожна група по черзі зачитує якості фахівців психологічної служби і прикріплює їх до фігур практичного психолога та соціального педагога при цьому озвучує девіз «ідеального» практичного психолога та соціального педагога.

**Питання для обговорення:**

Чи володієте ви особисто даними якостями?

Чи можна зустріти «ідеального» працівника психологічної служби? Що заважає бути ідеальним?

Чи може одна людина задовольнити потреби учнів, батьків і вчителів?

### **Вправа 11. «Релаксація».**

**Мета:** розвинути внутрішні засоби рольової децентралізації, зняти м'язове напруження.

**Час проведення:** 3 хв.

**Хід вправи:**

*Ведучий під спокійну музику зачитує учасникам медитацію.*

Уявіть себе насінням дерева, що дозріває й наприкінці літа падає на землю. Воно поступово йде усе далі в ґрунт і, нарешті, знаходить своє місце під цією незвичайною ковдрою. Ще тепло, гріє сонце. Але от небо починає супитися, все частіше йдуть дощі... наступає осінь із пронизливими вітрами.

Опадає останнє листя з дерев... Без них дерева стоять сірі, голі — вони сплять. Так само спокійно спить насіння в ґрунті. Землю сковує мороз, падає сніг, стелиться хурделиця, а насіння продовжує спати, йому тепло. Іде час...

Наближається весна. Сонечко пригріває усе сильніше й сильніше. Тає сніг, дзорчать струмки. Вода просочує землю й будить насіння від довгого сну. Спочатку з'являється корінець, потім паросток, що повільно рухається й тягнеться до поверхні землі.

Проходить ще час... І от уже стойть деревце — росте, міцніє. Його віти-руки тягнуться до світла, до сонця. Древце міцно тримається коріннями за землю. Воно продовжує рости й тепер йому не страшні ні дощ, ні вітер

### **Вправа 12. «Рефлексія»**

**Мета:** підбити підсумки практикуму, систематизувати і узагальнити отримані знання.

**Час проведення:** 5 хв.

**Хід вправи:**

Учасники на стікеріах у формі руки пишуть свої враження від практикуму, стікери прикріплюють до «мапи району», озвучують написане.

- ✓ Не потураючи емоціям, але і не пригнічуєчи їх, налагоджуйте повноцінні стосунки з людьми.
- ✓ Емоції – це явища, які охоплюють наше тіло, розум та енергію. Вам потрібно розряджати акумульовані почуття.
- ✓ Зосереджуйтесь, якщо хочете з'ясувати суть проблеми.
- ✓ Гнів може спонукати до розумних змін, якщо ви позитивно використаєте його.
- ✓ Помітивши негативні емоції інших людей, виявіть свої навички активного слухання, підтримайте праґнення цих людей виробити вищу самооцінку, відчути свою значущість та індивідуальність.

*Посилання на досвід роботи:*

<http://elar.ippo.edu.te.ua:8080/handle/123456789/2649>

<http://elar.ippo.edu.te.ua:8080/handle/123456789/2650>

Татарин Надія Юріївна,  
практичний психолог,  
Тернопільської загальноосвітньої  
школи І-ІІІ ст. № 19  
Тернопільської міської ради

## **Корекційна програма на тему «Корекція поведінкових проявів дитини»**

### **ЗАНЯТТЯ № 1. Знайомство**

**Мета:** Основна ціль цієї зустрічі, створення сприятливих умов для роботи, атмосфери довіри, детальне ознайомлення з основними принципами та формами роботи в групі, прийняття правил роботи і краще знайомство учасників між собою.

**Час:** 40 хв.

#### **Вправа «Знайомство»**

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

**Час:** 5 хв.

**Обладнання:** беджі (ідентифікатори), маркери.

**Хід вправи:** учасникам ведучий пропонує написати на бейджику своє ім'я, або ім'я яким вони б хотіли, щоб їх називали в групі. Прикріпити бейджик на грудях. Учасники по черзі представляють себе

**Ознайомитись з правилами роботи в групі** Тренер повідомляє учасникам основні правила роботи: відвертість і щирість, відповідальність, повага до іншого, конфіденційність, активність, довіра, спілкування за принципом тут-і-тепер, саморозкриття та самоусвідомлення.

### **Вправа «День народження»**

**Мета:** згуртувати групу, дати можливість дітям висловити образи.

**Час:** 10 хв.

**Хід вправи:** обирається іменинник. Всі діти дарують йому подарунки жестом, мімікою. Іменинник повинен відгадати, що йому дарують.

### **Арт-терапевтична вправа « Мій герб».**

**Мета:** розвинути навички самопрезентації, рефлексія в групі, формування позитивного емоційного клімату.

**Час:** 15 хв.

**Хід вправа:** дитина зображує свій герб або символ, який відображає найхарактерніші особисті властивості.

### **Вправа «Вислухай-поверни»**

**Мета:** тренувати навички активного слухання та без оціночного сприйняття іншого.

**Час:** 15 хв.

**Хід вправи:** учасники без слів, встановлюючи контакт очима об'єднуються в пари. Один із партнерів розповідає все, що хотів би повідомити про себе. Інший партнер слухає і через 3 хв. переказує все, що почув, говорячи «Я почув, що ти». Через 5 хв. міняються ролями.

**Обговорення:** Які почуття виникили? Що легше: слухати чи переказувати?

- Чи повністю була відверта інформація?

### **Вправа «Інтерв'ю»**

**Мета:** навчитися краще розбиратися у собі, розкрити особливості свого характеру.

**Хід вправи:** тренер пропонує учасникам об'єднатись в пари.

**Час:** 10 хв.

*Завдання для роботи в парах:* протягом 5 хв. потрібно взяти інтерв'ю один в одного, щоб представити свого напарника в колі.

**Обговорення:** Що ви відчували коли слухали про себе? Які враження виникили у вас під час виконання вправ?

## **ЗАНЯТТЯ № 2. Взаємодія**

**Мета:** створити доброзичливу атмосферу, завоювати довіру.

**Час:** 40 хв.

### **Вправа «Побажання на день»**

**Мета:** навчитись висловлюватися з побажаннями до своїх однокласників.

**Обладнання:** м'ячик.

**Час:** 10 хв.

**Хід вправи:** Почнемо нашу роботу з висловлювання один одному побажання на сьогоднішній день. Воно має бути коротким, бажано в одне два слова. Все

кидається м'ячик тому, кому хочете побажати і водночас висловлюєте це побажання. Той кому кинули м'яч у свою чергу кидає його наступному.

**Тренер.** Будемо уважно стежити за тим, щоб м'яч побував у всіх, і постараемось нікого не пропустити.

### **Вправа «Сліпий і поводир»**

**Мета:** розвинути міжособистісну довіру.

**Час:** 15 хв.

**Хід заняття:** група ділиться на пари, вибрали собі партнера найменш знайому людину. Одна людина в кожній парі стає ведучою, а інша – та, яку ведуть, закриває очі (на очі накладають пов'язку). Вправа виконується без слів. Ведучий бере свого партнера за руку і водить його скрізь. Через 3 хвилини тренер просить помінятися місцями, що знаходяться поруч.

### **Вправа «Дзеркало»**

**Мета:** надати можливість проявити активність пасивним дітям.

**Час:** 5 хв.

**Хід вправи:** обирається ведучий, інші діти – дзеркала. Той, хто водить, дивиться у дзеркало, вони відображають його рухи. Через декілька хвилин міняється ведучий.

### **Вправа «Мені в тобі подобається»**

**Мета:** розширити досвід переживання почуття близькості з іншими.

**Час:** 10 хв.

**Обладнання:** м'яч.

**Хід вправи:** в ході цієї вправи учням потрібно кидати м'яч один одному і говорити фразу яка починається зі слів « Мені в тобі подобається».

**Обговорення.**

### **ЗАНЯТТЯ № 3. Усвідомлення емоцій**

**Мета:** навчити учнів усвідомлювати емоційне життя, володіти своїми почуттями.

**Час:** 50 хв.

### **Вправа-привітання «Як би я був чарівником»**

**Мета:** навчитись висловлюватися з побажаннями до своїх однокласників.

**Час:** 10 хв.

**Хід вправи:** учасникам по колу потрібно передаючи чарівну паличку, а також привітання у вигляді побажань для кожного учасника гри на сьогоднішнє заняття.

### **Вправа «Зобрази емоцію»**

**Мета:** розвивати самоконтроль емоційних станів.

**Час:** 15 хв.

**Хід вправи:** учням роздати картки із назвою однієї емоції, але так, щоб інші не бачили, що там написано. Завдання – зобразити дану емоцію за допомогою невербальних засобів спілкування, а інших – відгадати те, що зображену (емоції: гнів, радість, сум, здивування, відраза, інтерес, байдужість, образа та ін.).

### **Вправа «Зла тварина»**

**Мета:** дати можливість здійснити аналіз емоційних станів – зlostі, страху, гніву відсторонено: як не стану, а стану злої тварини.

**Час:** 10 хв.

**Хід вправи:** уявіть себе розгніваною, агресивною твариною – тигром, вовком, леопардом, ким хочете. Побудьте в її ролі. Демонструйте мімікою, рухами тіла, голосом її поведінки та емоції, аж поки я не скажу «Стоп».

**Аналіз:** Що ви відчували, перебуваючи в ролі?

Чи не хотілось вам штовхатись і наскачувати на інших? Чи легко було спинитись і вийти з ролі?

### **Вправа «Зустріч з другом»**

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

**Час:** 10 хв.

**Хід етюду:** тренер розповідає учням оповідання:

«У хлопчика був друг. Але літом вони не мали змоги проводити час разом. Хлопчик залишився в місті, а його друг їздив з батьками на схід. Нудно в місті без друга. Пройшло три тижні. Одного разу хлопчик іде по вулиці і раптом басить, як на зупинці з автобуса виходить його друг. Вони дуже зраділи один одному». За бажанням діти розігрують сценку. Виразні рухи обійми, посмішка, сум, емоції радості.

### **Вправа «Як я часто відчуваю»**

**Мета:** навчатися визначати і ідентифікувати свої почуття.

**Хід вправи:** учасники заповнюють таблицю, емоцій страх, задоволення, радість, переляк, гнів, насолода, злість, ставлячи хрестики у відповідній графі. Ведучий допомагає визначити, ідентифікувати почуття.

**Час:** 5 хв.

## **ЗАНЯТТЯ № 4. Самооцінка**

**Мета:** зняти емоційне напруження дітей, діагностика їх самооцінки

**Час:** 50 хв.

### **Вправа «Зустріч»**

**Мета:** навчитися без підготовки виловлювати свої емоції.

**Час:** 10 хв.

**Хід вправи:** учасники діляться на дві групи. Стaють у два кола – внутрішнє і зовнішнє – обертаються за годинниковою стрілкою та проти неї. За сигналом тренера зупиняються та діляться на пари.

**Завдання( для виявлення емоцій):** Ви зустрілися після довгої розлуки, а до цього були в добрих, але не дуже близьких стосунках. Ви були найближчими друзями в дитинстві. Одного з вас батьки відвезли на рік до іншого міста. Ви зустрілися після річної розлуки.

Людина, що стоїть навпроти вас, дуже наляканя, а в неї має бути важка й надзвичайно важлива розмова. Необхідно підбадьорити її.

### **Обговорення.**

#### **Вправа «Море хвилюється»**

**Мета:** визначення емоційного стану й передача його невербальними засобами, створення позитивного емоційного фону.

**Час:** 10 хв.

**Хід вправи:** група обирає ведучого, який повертається спиною до інших і вимовляє слова «Море хвилюється раз». На рахунок «три» школярі повинні завмерти в незвичайній позі. Ведучий по черзі підходить до кожного учасника гри «включає» його і намагається відгадати, кого й у якому емоційному стані він зобразив

#### **Вправа «Їстівне-нїстівне»**

**Мета:** створення позитивного емоційного тла, зняття напруження й втоми

**Час:** 10 хв.

**Хід вправи:** усі учасники групи стають у ряд обличчям до ведучого на певній відстані від нього. Ведучий кожному учасникові по черзі називає предмет їстівний – учасник повинен піймати м'яч, якщо не їстівний – відбити

#### **Вправа «Сильні сторони»**

**Мета:** навчитися сформувати свої сильні сторони.

**Обладнання:** аркуш А-4, ручки

**Час:** 10 хв.

**Хід вправи:** у кожного з вас є сильні сторони, ті які ви цінуєте, приймаєте і любите в собі, що дає вам відчуття внутрішньої свободи і впевненості і своїх силах, що підтримує у важкі хвилини. Сформулюйте їх. На складання списку дозволяється 5 хв. Потім група сідає в коло слухають записи.

### **Обговорення та аналіз.**

#### **Вправа «Нетрадиційне вітання»**

**Мета:** емоційне розвантаження учасників.

**Час:** 10 хв.

**Хід вправи:** учасники ходять по кімнаті і за командою ведучого при зустрічі вітаються: долонями, колінами, чолом, боком.

## **ЗАНЯТТЯ № 5. Конфлікт**

**Мета:** опанування форми, адекватної поведінки в конфліктних ситуаціях, розвинути необхідні якості для успішного подолання труднощів.

**Час:** 40 хв.

### **Вправа «Зустріч» (розминка)**

**Мета:** дати можливість сказати слова вітання до своїх однокласників.

**Час:** 15 хв.

**Хід вправи:** учасники групи під музику мають можливість підійти до кого-небудь, сказати йому слова вітання, довідатись як у нього справи, подякувати за що-небудь.

### **Вправа «Сніжинка»**

**Мета:** дати можливість побачити можливі причини виникнення конфлікту, оскільки одна і таж інформація різними людьми сприймається по-різному.

**Час:** 10 хв.

**Обладнання:** папір, ножиці.

**Хід вправи:** Інструкція: «Візьміть аркуш паперу. Складіть його навпіл. Відріжте правий верхній кутик. Складіть ще раз навпіл. Це раз відріжте правий верхній кутик. Тепер можна розгорнути сніжинку і показати однокласникам».

**Обговорення:** Чому, виконуючи одну і ту ж інструкцію, всі отримали різні сніжинки?

### **Вправа «Уникнення неприємностей»**

**Мета:** визначити позитивні та негативні стосунки, уникнення конфлікту.

**Час:** 15 хв.

**Обладнання:** ватман, маркери.

**Хід вправи:** група ділиться на дві підгрупи. Одній з них пропонується назвати позитивні сторони уникнення як форми поведінки в конфлікті, а другій – негативні і навести приклади

**Обговорення:** Чому люди уникають конфліктів?

## **ЗАНЯТТЯ № 6. Агресія**

**Мета:** навчити дітей активно контролювати власну поведінку.

**Час:** 45 хв.

### **Вправа «Комплімент»**

**Мета:** Уміння говорити і приймати компліменти.

**Час:** 10 хв.

**Хід вправи:** учасники стають у два кола обличчям один до одного в парах (за типом «вертушки»). Зовнішнє коло говорить своєму партнерові комплімент. Інше дякує, крім того, говорить про себе щось гарне. Потім вони міняються ролями та повторюють вправу. Після цього всі хто стоїть у зовнішньому колі, роблять крок праворуч і продовжують вправу.

**Обговорення:**

- Що почували під час вправи?

### **Вправа «Баба Яга»**

**Мета:** корекція емоційної зlostі, тренування здібностей впливу дітей один на одного.

**Час:** 15 хв.

**Хід вправи:** діти сидять на стільцях у колі обличчям один до одного. Тренер просить зобразити який буває вираз обличчя, поза, жести у дорослих (мами, тата, бабусі), коли вони сердяться на них. За що дорослі найчастіше сердяться на вас? (Діти розігрують сценки). Як сварятъ вас дорослі, коли вам дуже страшно? Погрожують покарати, беруть ремінь? (Діти розповідають і показують). Що ви робите у відповідь: плачете, боїтесь, посміхаєтесь? (Розігрують сценки). На підготовку дається 10 хв.

### **Арт-терапевтична вправа «Малюнок з піску»**

**Мета:** виявлення агресії і вміння переводити її у позитивне русло.

**Час:** 10 хв.

**Обладнання:** аркуш А-4, клей ,пісок.

**Хід вправи:** дітям дають завдання зобразити свій негативізм на листку клеєм і домалювати на їхню думку щось що може змінити на позитив . Після чого листок з клеєм засипається піском і зображення появляється .

### **Обговорення:**

Чи подобається вам ваш малюнок ?

### **Вправа «Злий-добрий»**

**Мета:** осмислення емоційних станів.

**Час:** 10 хв.

**Хід вправи:** група ділиться на пари. Пари сідають один навпроти одного. У цій грі ролі ви будете грати поперемінно: один грає інший спостерігає, а потім навпаки. Той хто розпочинає гру, повинен закрити очі, зосередитись і уявити себе злим.

«Уявляйте, що тебе найбільше злить. Це окремі люди, ситуації? Що ти відчуваєш у таких випадках найчастіше? Відкрий очі. Тепер спробуй реагувати на ці ситуації так, як ти реагуєш завжди: ходити по кімнаті, стискай кулаки. Мімікою та рухами тіла виявляє свої почуття.

Тепер знову сядь на місце, навпроти спостерігача. Заспокойся. Тепер партнер по грі (виступивши в ролі того дзеркала) спробує зіграти тебе злого. А ти матимеш змогу подивитися на себе зі сторони».

Друга частина гри – входження в роль «доброго» розгортається аналітично. Після цього діти, що перебувають у парі міняються місцями – той, хто був спостерігачем стає гравцем (у ролях «доброго» і «злого»).

### **Аналіз:**

- Опиши свої почуття у різних ролях.
- Що найважче було зіграти? Чому?
- Спостерігаючи за грою свого партнера, який грав тебе, чи не хотілось тобі виглядати достойно?

## **ЗАНЯТТЯ № 7. Взаємовідносини в групі**

**Мета:** формування і розвиток уважності, доброзичливості, взаємовідносин в групі.

**Час:** 40 хв.

### **Вправа «Привіт друже»**

**Мета:** дати можливість сказати слова вітання до учасників групи.

**Час:** 10 хв.

**Хід вправи:** група сидить колом. Вам потрібно по черзі привітатися з кожним учасником групи. Але при цьому обов'язково підкреслюється індивідуальність партнера, його найхарактерніші риси.

### **Вправа «Асоціації»**

**Мета:** вміння розгадувати асоціації.

**Час:** 10 хв.

**Хід вправи:** один учасник виходить у центр кола і показує жестами, мімікою, рухи на кого чи на що він перетворився. Інші учасники відгадують і «розвідують», його а в центр кола виходить інший учасник. Гра продовжується.

### **Вправа «Малюнок гуртом»**

**Мета:** розвинуті фантазію у дітей, розуміння один одного.

**Час:** 10 хв.

**Обладнання :**аркуш А-4 , кольорові олівці.

**Хід вправи:** діти вибирають олівець того кольору, який їм зараз підходить. Двоє дітей беруть разом два олівці і малюють у парі малюнок, який вони хочуть, при цьому не повідомивши про нього один одному.

### **Вправа «Жук»**

**Мета:** розкрити групові взаємини.

**Час:** 10 хв.

**Хід вправи:** діти стають у рядок за тим, хто водить. Дитина яка водить стойте спиною до групи, витягнувши за спину руку з розкритою долонею. Той хто водить повинен вгадати, хто з дітей доторкнувся до його руки (за виразом обличчя, руху). Дитина водить доти, доки не вгадає правильно. Того, хто водить обирають за допомогою лічилки

## **ЗАНЯТТЯ № 8. Характер**

**Мета:** вміння охарактеризувати себе.

**Час:** 50 хв.

### **Вправа « Ім'я»**

**Мета:** вміння характеризувати себе ,свої якості.

**Час:** 15 хв.

**Обладнання:** аркуш А-4 ,кольорові олівці.

**Хід вправи:** на аркуші паперу великими літерами напишіть ім'я. Потім пропонується написати на кожну літеру (імені) позитивні і негативні якості.

**Обговорення:**

- Які якості було писати легше? Які складніше?
- Чому саме ці якості було написано?

**Вправа «Комплімент собі»**

**Мета:** вміння представити себе.

**Час:** 10 хв.

**Обладнання:** аркуш А-4, маркери.

**Хід вправи:** зараз кожний з учасників похвалить себе, зробить комплімент. Розкажіть про себе тільки найкраще. Компліментів може бути багато.

**Вправа «Я через 10 років»**

**Мета:** розвивати мислення.

**Час:** 10 хв.

**Хід вправи:** уявіть собі, що минуло 10 років. Ти змінився. Змінилось твоє життя. Розкажи зараз про себе, як ти би розповідав про свою особистість, якщо б минуло 10 років. На підготовку дається 10 хв. Потім по черзі діти розповідають про себе.

**Вправа «Мій портрет у променях сонця» (І. Дубровіна)**

**Час:** 15 хв.

**Обладнання:** аркуш А-4 , кольорові олівці

**Процедура:** тренер просить відповісти на запитання: «Чому я заслуговую на повагу?». Наступним чином намалюй сонце, у центрі сонячного кола напиши своє ім'я чи намалюй свій портрет. Потім уздовж променів напиши усі свої чесноти,, усе гарне, що ти про себе знаєш. Постарайся, щоб було якнайбільше променів.

**Обговорення.** Бажаючі зачитують перелік своїх чеснот, показують намальоване ними сонце.

**ЗАНЯТТЯ № 9. Хто Я ?**

**Мета:** закріпити навички самоаналізу та самовираження, усвідомити власну життєву позицію в ході взаємодії з іншими людьми.

**Час:** 40 хв.

**Вправа «Моя улюблена іграшка»**

**Мета:** налагоджувати групу на доброзичливе ставлення один до одного

**Час:** 5 хв.

**Хід вправи:** «Розкажіть про свою улюблену іграшку і про почуття як викликають ці спогади».

**Вправа «Слабкі сторони»**

**Мета:** навчити самостійно розповідати іншим учасникам про свої слабкі сторони.

**Час:** 5 хв.

**Хід вправи:** «Сьогодні кожен із вас має розповісти іншим учасникам про свої слабкі сторони, тобто про те, що він усвідомлює як внутрішній бар'єр. Необов'язково говорити тільки про негативні риси свого характеру; важливо відмітити те, що є чи можу бути причиною конфлікту у різних ситуаціях, ускладнюючим життя, взаємовідносини і т.д. На це вам дається 5 хвилин».

### **Вправа «Хто Я?»**

**Мета:** вивчити внутрішній самоаналіз.

**Час:** 10 хв.

**Інструкція:** «Як часто ви задаєте відповідь на це питання декілька разів. Будьте щирі, не обмануйте себе».

**Аналіз та обговорення.**

### **Вправа «Три бажання»**

**Обладнання:** аркуш А-4, олівці, ручки.

**Час:** 10 хв.

**Хід вправи:** тренер пропонує подумки і записати відповіді на запитання, які три бажання загадав би кожен з вас, якщо б йому пощастило піймати золоту рибку (спочатку діти фіксують свої бажання по листах, а потім по черзі розповідають про них).

### **Вправа «Розкажи про мене»**

**Мета:** визначення співпадання самооцінки особистісних якостей з оцінкою оточуючих.

**Час:** 10 хв.

**Обладнання:** аркуш паперу А-4, список особистісних якостей.

**Хід вправи:** група ділиться на 4 підгрупи. Відповідно по одному представнику з групи виходять за двері. Кожна група складає характеристику свого представника. Діти повертаються в клас і представник групи зачитує їхні характеристики.

**Обговорення:**

- Що нового ви дізнались про себе?
- Чи згідні ви з цим?

## **ЗАНЯТТЯ № 10. Довіра**

**Мета :** відповісти на запитання «Чи довіряю я іншим людям, і чи заслуговую я на довіру?»

**Час:** 40 хв.

### **Вправа «Коло довіри»**

**Мета:** розвивати довіру до членів групи.

**Час:** 10 хв.

**Хід вправи:** члени групи утворюють тісне коло. Добровольця або того, хто хоче встановити з групою більше довір'я «передають» одне одному, легко торкаючись його плечей. Весь цей час доброволець із заплющеними очима не повинен виходити центра кола.

**Обговорення:**

1. Що ви відчували коли були в середині кола? Що вам нагадували ці переживання?
2. Що ви відчували, коли стояли в колі й вас «передавали» з рук в руки добровільно.
3. Чи однаковими були ваші почуття до різних людей у середині кола?

**Вправа «Падіння»**

**Мета:** вияв довір'я.

**Час:** 10 хв.

**Хід вправи:** групу поділити на пари. Партнери стоять один за одним. Перший падає піднявши руки, назад, другий підхоплює його. Відбувається обмін ролями, і все починається з початку. Пари можуть мінятися.

**Обговорення:**

1. Що ви відчували коли падали? Чи сумнівалися ви в тому, що партнер справді вас підхопить?
2. Що ви відчували коли підхоплювали свого партнера?

**Вправа «Пояси»**

**Мета:** розвивати вміння переконувати .

**Час:** 8 хв.

**Хід вправи:** «Уявіть людину, яка сидить навпроти тебе. Вона розмовляє з тобою про те, що не довіряє людям. Завжди ставить з підозрою до того, що відбувається. Твоя мета – навчити людину довіряти. Що ти скажеш? Чому і людина повинна вірити тобі? Поясни людині, що довіряти – це добре.» На підготовку дается 8 хв.

Потім по колу всі учасники зачитують свої відповіді.

**Вправа «Наслідування ведучого»**

**Мета:** розвивати вміння творчо експериментувати з різni імпровізованими рухи тіла. Навчитись переконувати .

**Час:** 12хв.

**Хід вправи:** вся група ділиться на декілька підгруп по три-четири чоловіка. Кожна підгрупа шикується в ряд. Учасник, який стоїть спереду, є ведучим. Він спонтанно і творчо рухається по кімнаті, експериментує з різними імпровізованими рухами тіла. Група повинна повторювати рухи, слідуючи за ним і зберігаючи ряд. Через декілька хвилин ведучий переходить в кінець свого ряду. Наступний учасник стає ведучим. Вправа виконується до того часу поки кожен учасник не отримає можливість стати ведучим групи. Вносячи в її роботу свої стиль, свої рухи.

**Аналіз та обговорення.**

## **ЗАНЯТТЯ № 11. Моральне поняття доброти**

**Мета:** допомогти глибше засвоїти моральне поняття доброти.

**Час:** 40хв.

### **Вправа «Зустріч на вузькій доріжці»**

**Мета:** навчитися поступатися.

**Час:** 10хв

**Хід заняття:** Учасники розділяються на дві групи. Групи розходяться в різні боки обличчям один до одного. «Ви зустрілись на вузькій гірській доріжці, по якій може вільно пройти лише одна людина. З одного боку – скелі, з іншого боку – прірва. Завдання – перейти на інший бік»

### **Вправа «Казка»**

**Мета:** навчати дітей аналізувати себе через призму казки.

**Обладнання:** аркуш паперу А-4, кольорові олівці.

**Час:** 10 хв.

**Хід вправи:** учасникам пропонується скласти казку про себе .І намагатися намалювати казкового героя на якого учасник хоче бути схожим. На підготовку дається 10 хв., після чого учасники по черзі розповідають свої казки».

### **Аналіз та обговорення.**

Письмові послання учасників один одному у довільній формі.

### **Вправа «Робот хоче пити»**

**Мета:** навчати дітей з допомогою точно визначених чергових операцій виконувати певну дію.

**Час:** 10 хв.

**Хід вправи:** група ділиться на пари. Один з них «робот», який хоче пити, але не знає як це зробити, так як його на це не запрограмували. Друга діюча особа – конструктор, завданням якого є програмування дій «робота» з допомогою точно визначених чергових операцій, дозволяючи випити воду з стакана. Наприклад: «Встань, відведи праву ногу вперед, пристав ліву, витягни руку вперед, поверни трошки вліво, нахились вперед.

«Робот» реагує тільки на команду конструктора і точно їх виконує».

Гравці міняються місцями.

### **Вправа «Мій портрет у променях сонця» (І. Дубровіна)**

**Час:** 15 хв.

**Обладнання:** аркуш А-4 , кольорові олівці

**Процедура:** тренер просить відповісти на запитання: «Чому я заслуговую на повагу?». Наступним чином намалюй сонце, у центрі сонячного кола напиши своє ім'я чи намалюй свій портрет. Потім уздовж променів напиши усі свої чесноти,, усе гарне, що ти про себе знаєш. Постарайся, щоб було якнайбільше променів.

**Обговорення.** Бажаючі зачитують перелік своїх чеснот, показують намальоване ними сонце.

## **ЗАНЯТТЯ № 12. Підсумкове**

**Мета:** виробити інструкцію неагресивних способів поведінки.

**Час:** 40 хв.

### **Вправа-привітання «Побажання на день»**

**Мета:** вміння висловлювати побажання іншим членам групи.

**Час:** 5 хв.

**Хід вправи:** Під час цієї вправи ми будемо висловлювати один одному побажання на сьогоднішній день стосовно нашої роботи в групі.

### **Вправа «Намалюй свій настрій»**

**Мета :**навчитись передавати свої відчуття через малюнок.

**Час:** 15 хв.

**Обладнання:** аркуш А-4 , кольорові олівці

**Хід вправи:** Учасникам пропонується намалювати свій настрій. Пропонується творчо поставитись до завдання, вибрати ті кольори, якими найточніше ви могли би передати свої відчуття зараз. Аналіз малюнка.

### **Вправа «Король»**

**Мета:** вміння виконувати різні ролі не втрачаючи при цьому бути самим собою.

**Час:** 5 хв.

**Хід заняття:** Хто із вас коли-небудь мріяв стати королем? Які переваги отримує той, хто стає королем? Ви знаєте, чим добрий король відрізняється від злого? Пропонується пограти в гру, в якій ви зможете побути королем. Усі решта дітей стають слугами, і мусять робити все, що скаже король. Враховуючи, що король не має права віддати накази, які ображають чи принижують інших людей.

#### **Обговорення:**

- Як ти почував себе коли був королем?
- Що найбільше тобі сподобалось коли ти був королем.
- Що ти відчував коли був слугою.
- Коли королем були інші діти (назвати конкретно), добрим чи злим для тебе був король?

*Посилання на досвід роботи:*

<http://elar.ippo.edu.te.ua:8080/handle/123456789/4176>

**Татарин Надія Юріївна,**  
практичний психолог,  
Тернопільської загальноосвітньої  
школи І-ІІІ ст. № 19  
Тернопільської міської ради

## **Корекційні заняття «Агресивність у молодшому шкільному віці»**

Проблема дитячої агресивності хвилює сьогодні педагогів, психологів, батьків. Корекцію агресивних проявів доцільно розпочинати в молодшому шкільному віці, коли агресивність ще не стала особистісною якістю дитини. Цю важливу роботу може організувати, як психолог, так і вчитель або вихователь.

З метою розвитку навичок конструктивної взаємодії та послаблення агресивних реакцій молодших школярів пропонуємо корекційну програму, що включає 5 занять, які можуть проводитися в межах годин спілкування в класі або зі спеціально відібраною групою дітей, склонних до агресивної поведінки.

Програма побудована з урахуванням основних принципів корекційної роботи:

1. Системності корекційних, профілактичних та розвивальних завдань.
2. Єдності корекції та діагностики.
3. Діяльності.
4. Урахування вікових та індивідуальних особливостей дітей.
5. Комплексності методів психологічного впливу.
6. Залучення найближчого оточення (батьків, педагогів, однокласників).
7. Опори на позитивні якості дитини.
8. Програмованого навчання.
9. Урахування об'єму та емоційної складності матеріалу.

За характером направленості програму можна визначити як симптоматичну, що передбачає зняття гострих симптомів агресивної поведінки, за змістом це є корекція поведінкових аспектів та міжособистісних стосунків, за формулою роботи – групова (в закритій групі дітей з схожими показниками) за наявністю програми – програмована, за характером управління коригуючими впливами – недирективна, за терміном – коротка. За масштабом завдань, що вирішуються, це спеціальна психокорекція, тобто використовується комплекс прийомів, методик та організаційних форм найбільш ефективних для вирішення проблеми попередження та подолання агресивних проявів дітей молодшого шкільного віку та формування навичок конструктивної взаємодії з оточенням. При розробці програми використана методика О.Б.Бовть та інші поліфункціональні ігрові техніки.

Програма розрахована на 5 заняття, по 45 хвилин двічі на тиждень.

### **Правила групової взаємодії.**

Для успішної діяльності тренінгової групи доцільно розробити та засвоїти правила групової взаємодії. Для дітей їх не повинно бути занадто багато. Головними можуть бути такі:

- └ Говорити коротко, конкретно і тільки про те, що думаєш або відчуваєш сам.
- └ Слухати товаришів уважно, не перебиваючи.
- └ Критикувати не людину, а конкретний вчинок.
- └ Критикувати лише в доброзичливій формі, бажано, щоб критика супроводжувалась конкретною порадою та впевненістю у можливості виправлення недоліків або помилок.

### **Загальна інформація:**

- вікова категорія дітей -6-8 р.;
- кількість занять – 5;
- тривалість кожного заняття – 45 хв.

Програма була апробована протягом 2008-2009 н.р., 2009-2010 н.р. на учнях 1-2 класів. Результати учнів, які пройшли ці заняття досягли значних успіхів у самоствердженні в колективі.

## **ЗАНЯТТЯ № 1**

**Мета:** створення позитивної мотивації і зацікавленості дітей у заняттях; зняття емоційної напруги дітей: створення атмосфери «захищеності» і взаємодії довіри у групі. Діагностика особливостей емоційного світу дітей.

**Матеріали:** щоденники учасників заняття, стандартні листки паперу, кольорові олівці, ручки.

### **Хід заняття:**

Доброго дня діти, звати мене Надія Юріївна, сьогодні ми з вами проведемо особливe заняття, яке буде відрізнятися від усіх інших, тому що на цих заняттях ви зможете малювати, гратися і спілкуватися з іншими дітками. А саме головне ви зможете поділитися з іншими своїми радостями, отримати поради і допомогу. Але перш за все нам необхідно з вами познайомитися.

### **1. Гра «Знайомство»**

**Мета:** познайомитися, допомогти кожному учасниковi ввійти до групи.

Створити передумови для ефективної роботи, формування довіри емоційного комфорту і захищеності.

**Час:** 15 хв.

Кожному із учасників пропонується вибрати собі ім'я, яким би він хотів щоб його назвали інші. Дано процедура містить і діагностичний смисл, так як виявляє бажаний об'єкт ідентифікації дитини. Вибір не свого імені може свідчити про несприйняття дитиною самої себе. Досить часто діти придумують собі імена із мультфільмів (Наприклад: «Термінатор», «Чак Норіс» та ін.).

Повторив по черзі кожен своє ім'я, діти придумують і малюють його символ-образ. Цей символ діти малюють на обгортці свого щоденника.

## **2. Гра «Сніговий клубок»**

**Мета:** познайомитися, знизити емоційне напруження.

**Час:** 10 хв.

Діти сидять по колу ще раз називають своє ім'я, але перед тим називають ім'я попередника (або декількох попередників), тоді у результаті остання дитина називає по імені усіх учасників групи. При потребі психолог допомагає дітям.

- Молодці діти! Ось ми з вами і ознайомились. А тепер ми пограємося у наступну гру.

## **3. Рухлива гра «Море хвилюється».**

**Мета:** навчитися розрізняти, «читати» емоційні стани інших людей; коректувати нетерплячість, стриманість.

**Час:** 10 хв.

Дана гра є досить знайomoю дітям. Діти вибирають одного учасника групи, який повертається спиною до інших і говорить слова: «Море хвилюється раз...» після рахунку «три» діти завмирають у незвичайні позі. Тоді цей хто веде гру підходить до кожної дитини «включає» її і намагається відгадати кого він хотів зобразити і в якому емоційному стані він зобразив. Тоді дитина сама розказує, що вона хотіла зобразити. При цьому психолог обов'язково аналізує разом з групою виразні невербалльні засоби передачі задуманого образу (міміка обличчя, погляд, жести).

## **4. Гра «Мій найщастливіший день»**

**Мета:** зняти бар'єри спілкування, емоційну напругу дітей і створити почуття «захищеності» у групі.

**Час:** 10 хв.

Дітям пропонується протягом 2-3 хвилин згадати і намалювати самий щастливий день у своєму житті. Психолог просить дітей згадати свої почуття у цей день, чим вони займалися, пропонує поділитись своєю радістю з іншими дітьми.

Малювання сприяє неверbalному вираженню переживань про які не кожна дитина може розказувати іншим.

Доброзичливе обговорення малюнків, розуміння почуттів дітей і стимулююча похвала.

## **5. Гра «Побажання»**

**Мета:** підвищення підсумків заняття, навчитись бажати чогось хорошого як одному з групи, так і до всіх членів групи.

**Час:** 10 хв.

Діти встають у коло, беруться за руки і психолог бажає їм успіху, усмішок, та багато чого іншого. Після чого один одному виговорюють певні побажання, які можуть стосуватися як індивідуально до певної дитини, так і до всієї групи. Дано форма прощання може стати своєрідним ритуалом під час проведення наступних занять.

- Ось і закінчилось наше заняття, пам'ятайте, що ми усі разом сила і разом ми непереможні. Дякую усім за роботу. Наступне заняття післязавтра. До побачення. З нетерпінням буду чекати наступної зустрічі з вами.

## ЗАНЯТТЯ № 2

**Мета:** діагностика характеру і взаємостосунків дітей і статусу кожної дитини у групі; заняття емоційної напруги дітей.

**Матеріали:** щоденники учасників заняття, аркуші паперу, кольорові олівці

### Хід заняття:

#### 1. Рухова гра «Кругом»

**Мета:** допомогти зняти учасникам групи емоційну напругу.

**Час:** 5 хв.

Ведучий задає команду яку діти повинні виконувати тільки при умові, якщо вона супроводжується певним звертанням. Наприклад: «група», «клас». У даному випадку використовується слово «кругом». Якщо дане слово не прозвучало, а деякі діти виконали команду вони вибувають з гри.

#### 2. Вправа «Наши емоції»

**Мета:** розвиток уміння, розпізнавати стани інших людей.

**Час:** 10 хв.

Для виконання даної вправи керівнику необхідно набір із 6-ти карток із зображенням емоційних станів людини: радість, страх, спокій, злість, смуток, провина. Після чого дають завдання:

1. Назвати емоційні стани на картках.
2. У щоденнику справа намалювати емоційні стани, які подобаються дітям, а зліва ті які не подобаються.
3. Виявити свій емоційний стан в даний момент і зобразити його.

В процесі виконання вправи психолог звертає увагу на емоційний стан дітей в групі констатує наявність підвищеної тривожності у окремих учасників.

#### 3. Вправа «Продовжити речення».

**Мета:** розвиток уміння здатності дитини до аналізу і рефлексії власних переживань.

**Час:** 10 хв.

Дітям пропонується продовжити речення першими словами, які приходять на думку. На сторінці щоденника діти записують продовження наступних фраз: «Більше всього я боюсь...», «Мене засмучує...», «Я злюсь коли...».

#### 4. Вправа «Сходинки»

**Мета:** допомогти оцінити характер і самооцінку дитини.

**Час:** 10 хв.

Керівник пояснює: «уявіть собі, що всіх діток вашого класу розсадили на сходинки, дотримуючись однієї умови – на першу сходинку посадили самих

розумних, на другу тих, які теж є старанні, добре вчаться, але інколи бувають неуважні і допускають помилки. А як ви думаєте, які діти бувають на останніх сходинці. А тепер намалюйте, як ви думаєте на яку сходинку посадили би вас, і намалюйте на які би ви хотіли сидіти.

### **5. Етюд «Слухай себе» (вправа на ауто релаксацію)**

**Мета:** розвиток здатності до релаксації, уміння слухати себе й визначити свій настрій.

**Час:** 5 хв.

Протягом 1-2 хвилин діти розслабляються і «слухають себе», після чого зображають свій настрій в кінці заняття.

### **6. Гра «Побажання» - на прощання.**

**Мета:** підвищення підсумків заняття, навчитись бажати чогось хорошого як одному з групи, так і до всіх членів групи.

**Час:** 5 хв.

## **ЗАНЯТТЯ № 3**

**Мета:** зниження емоційної напруги дітей, діагностика їх самооцінки, характеру та ієрархії взаємовідносин<sup>4</sup> навчання навикам ауторелаксації.

**Матеріали:** щоденники учасників заняття, аркуші паперу і кольорові олівці

### **Хід заняття:**

#### **1. Бесіда «Наші страхи»**

**Мета:** навчитись висловлюватись про свої страхи і при цьому висловитись про свої відчуття.

**Час:** 10 хв.

Психолог розпитує дітей які емоції із зображеніх на картках самі неприємні. Коротко обговорюють страх і фізіологічні відчуття, які виникають при страху (відчуття пульсу, серцебиття, мурашки по тілу).

#### **2. Малювання на тему: «Мій страх»**

**Мета:** вивчити причину страху дитини, його форму; допомогти його позбутись, або зменшити вплив страху на особистість

**Час:** 10 хв.

Після невеликої вступної бесіди психолог пропонує дітям подумати чого вони більше всього бояться і намалювати свій страх. Це може бути абстрактний малюнок чи зображення конкретного об'єкта страху. Малюнок виконується на окремому стандартному листку паперу.

Коли виконання малюнка закінчено, діти по черзі пояснюють, чого вони бояться і що вони зобразили. Після цього психолог пропонує дітям розірвати листок з малюнком на дрібні кусочки і повідомляє що кожен з них подолав свій страх, що їх страху більше не існує, так як розірвати листочки

перетворилися у сміття їх відвезуть на звалище, спалять їх там і від страху дітей нічого не залишиться.

### **3. Вправа «Казкова країна».**

**Мета:** навчитись долати всі свої труднощі і вірити у свої можливості.

**Час:** 10 хв.

Після того як діти схематично зобразили свій настрій їм пропонується знову закрити очі і мислинево побувати у казкові країні. В ній збуваються усі мрії і бажання, особливо якщо ти – Чарівник. Уявити себе в ролі чарівника який може зробити все, що бажаєш, діти мають подумати щоби зробити кожен із них якби був наділений такою силою.

Діагностичним являється також вибір «сфери чар» - школа, дім, знайомі, друзі, свої особливі якості.

### **4. Вправа «Три бажання»**

**Мета:** вміння розказати, зрозуміти свої проблеми, особливості й їх соціалізації і структури особливості.

**Час:** 5 хв.

Дальше керівник пропонує дітям подумати і записати відповіді на питання: які три бажання загадав би кожен із вас якби йому поталанило спіймати золоту рибку? Діти спочатку фіксують свої бажання в щоденнику, а потім по черзі розказують про них.

### **5. Етюд «Слухай себе»**

**Мета:** розвиток здатності до релаксації, уміння слухати себе й визначити свій настрій.

**Час:** 5 хв.

Протягом 1-2 хвилин діти розслаблюються і «слухають» себе, після чого швидко і схематично зображають свій настрій по закінченню заняття.

### **6. Вправа «Побажання» - ритуал прощання.**

**Мета:** формування позитивного ставлення один до одного.

**Час:** 5 хв.

## **ЗАНЯТТЯ № 4**

**Мета:** розвиток у дітей навиків рефлексії, почуття емпатії, корекція самооцінки учасників групи; навчання дітей технікам ауторелаксації і саморегуляції.

**Матеріали:** щоденники учасників заняття, ручки.

**Хід заняття:**

### **1. Етюд «Острів плакс»**

**Мета:** вміння володіти своїми емоціями і позитивно ставитись до інших.

**Час:** 10 хв.

Тут грають наступний сюжет – це «Мандрівник». Тобто один з найбільш агресивних дітей, який вийшов за двері і не знає, що приготували йому діти.

Після цього він уявляє, що опинився на острові плакс. Діти використовують мімічні засоби, виражають плач. Учаснику – мандрівнику необхідно словами, жестами, мімічно втішити «плаксу». якщо видно що «мандрівник» широко співчуває, всі учасники групи радіють і веселяться.

## **2. Бесіда «Співчуття»**

**Мета:** навчитись співпереживати і підтримати інших, розуміння.

**Час:** 10 хв.

Однією з особливостей агресивних дітей являється не сформованість почуття емпатії до оточуючих людей, здатності до співчуття і співпереживання. Бесіда ведеться про те, як необхідна інколи людям підтримка, розуміння їх внутрішнього стану.

## **3. Гра «Позитивний герой».**

**Мета:** згуртування колективу, набуття впевненості у собі і більше дізнатись про себе.

**Час:** 10 хв.

Один із учасників тренінгової групи виходить із кімнати. Інші характеризують його, висловлюють свою думку про нього, причому тільки у позитивному плані. Керівник записує усі висловлювання. Потім запрошує того хто виходив і зачитують усі висловлювання. Його завдання – відгадати хто про нього сказав ту чи іншу фразу.

## **4. Гра «Прокурори і адвокати»**

**Мета:** сприяння самопізнання учасників, навчитись доброзичливо аргументувати і критикувати, конструктивно приймати критику інших у свою адресу.

**Час:** 5 хв.

Групу дітей розподіляють на дві підгрупи «прокурорів» і «адвокатів». Потім вибирають учасника, який на деякий час стає «звинувачуваним». Основне завдання: «прокурорів» найти слабкі сторони «звинуваченого». Після аргументів «прокурорів» вступають у розмову «адвокати», які називають усі позитивні якості «звинуваченого». В «звинуваченого» є право задавати запитання.

## **5. Бесіда «Наші недоліки»**

**Мета:** навчитись бачити свої недоліки і зrozуміти їх.

**Час:** 5 хв.

Керівник говорить дітям, що у кожної людини є свої недоліки, шкідливі звички, над викоріненням яких необхідно працювати. Дітям слід задуматись над усім цим і попробувати протягом 2-3 хвилин виявити в собі певні недоліки і записати їх у щоденники.

## **6. Вправа «Побажання» - ритуал прощення.**

**Мета:** підвищення підсумків заняття, навчитись бажати чогось хорошого як одному з групи, так і до всіх членів групи.

**Час:** 5 хв.

## ЗАНЯТТЯ № 5

**Мета:** закріплення вміння розпізнавати емоційні стани інших людей; закріплення навиків ауторелаксації; узагальнення і закріплення отриманих знань.

**Матеріали:** щоденники учасників тренінгу, ручки, фломастери, великі листки паперу

### Хід заняття:

#### 1. Рухлива гра «Поїзд»

**Мета:** створення позитивного емоційного настрою в групі, підвищення впевненості у собі, уміння підпорядковуватися вимогам одного.

**Час:** 10 хв.

Всі учасники групи використовують один за одним, поклавши руки на спину спереду стоячої дитини – це «поїзд», який рухається у різних напрямках, то швидко то недуже.

Дана гра сприяє створенню позитивного емоційного настрою у групі.

#### 2. Етюд «Слухаємо себе».

**Мета:** розвиток здатності до релаксації, уміння слухати себе й визначити свій настрій.

**Час:** 5 хв.

#### 3. Вправа «Що таке добре і що таке погано?».

**Мета:** навчитись себе глибше аналізувати і бачити свої добрі і погані сторони.

**Час:** 10 хв.

Керівник пропонує учасникам групи згадати і записати у щоденниках відомі їм позитивні і негативні якості. Після цього порівняти, яких є більше і підкреслити ті від яких необхідно позбутися.

#### 4. Гра «Казковий базар»

**Мета:** вміння бачити свої якості і виявляти які б ще хотіли у собі бачити.

**Час:** 10 хв.

Керівник групи повідомляє дітям, що вони зараз будуть грати в цікаву гру суть якої полягає в тому, що на цьому базарі «торгують» і «обмінюють» незвичайним товаром – «людськими якостями».

Усі якості записують на листку (дошці). Тоді діти ходять по базару і купляють чи обмінюють ці якості.

#### 5. Етюд «Слухаємо себе» на ауторелаксацію.

**Мета:** розвиток здатності до релаксації, уміння слухати себе й визначити свій настрій.

**Час:** 5 хв.

**6. Вправа «Побажання»** - ритуал прощання.

**Мета:** підвищення підсумків заняття, навчитись бажати чогось хорошого як одному з групи, так і до всіх членів групи.

**Час:** 10 хв.

- До побачення діти! Мені було дуже приємно із вами спілкуватися і від наших з вами занять я отримала задоволення. Але пам'ятайте що про закінченні наших з вами занять ваша робота над собою не закінчується. І пам'ятайте, що якщо кому-небудь із вас буде важко справлятися зі своїми негативними станами, то ви завжди можете прийти в кабінет психолога за допомогою чи порадою.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

- 1.Бовть О.Б. Психокорекційна робота з попередження агресивності дітей молодшого шкільного віку;//Практична психологія і соціальна робота. – 1998. - №№ 1-9.
2. Захаров А.І. Як подолати страхи у дітей. – М., 1986.
3. Захаров А.І. Як допомогти нашим дітям позбутися страху. – СПб., 1995.
4. Лебединский В.В., Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их корекция.
5. Овчаров Р.В., Практическая психология в начальной школе. – М., 1996.
6. Л. Лящук Програма курсу корекційних занять зі зниженням агресії у дітей;// Психолог. – 2008 р. № 30-32.
7. Психологічні тренінги для школярів Л.В. Туріщева. Харків. Видавництво «Основа», 2009 р.
- 8.Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. – М., 1995.
- 9.Вачков І. Емоційна діалектика// Шкільний психолог. – 2002. - № 11. – С. 7
- 10.Вправи з психокорекції// Психолог. – 2002. - № 16. – С. 5-9.

*Посилання на досвід роботи:*

<http://elar.ippo.edu.te.ua:8080/handle/123456789/4176>

**Колісник Оксана Григорівна,**  
практичний психолог Тернопільської  
Української гімназії ім. І.Франка  
Тернопільської міської ради

## **Психокорекційне використання казки: корекційне заняття «Хто не знає поразок, не вміє радіти перемогам»**

**Актуальність проекту:** у сучасному суспільстві, де руйнуються всі звичні захисти людини, де відбулася відмова від колишніх догм, такі короткоспеціальні стани як тривожність, агресивність, ригідність, фрустрація перетворюються на стійкі. Кризове суспільство провокує і закріплює ці якості, і тоді вони перетворюються на стійкі. Будь-які переходні періоди висувають специфічні проблеми, які вимагають особливої уваги. Не становить винятку і період переходу учнів з початкової до середньої школи.

З 2006 року у Тернопільській Українській гімназії ім. І.Франка проводяться моніторингові дослідження серед учнів 5-х класів. Узагальнені результати тестування дітей (діагностика вад особистісного розвитку, дослідження рівня шкільної тривожності та адаптованості, мотиваційної сфери, соціометричні дослідження у класних колективах) показують, що для п'ятикласників характерні підвищений та високий рівень тривоги в ситуації перевірки знань (30% респондентів), труднощі в ситуаціях саморозкриття та пред'явлення себе іншим (50%); для більшості учнів характерний підвищений рівень невпевненості та агресивності.

Колектив п'ятикласників лише у стадії формування, що відображається у соціометричних дослідженнях. Низький рівень згуртованості та інтеграції, значна кількість відторгнутих та ізольованих учнів, відсутність конструктивних лідерів - все це негативно впливає на якість взаємостосунків у колективі.

Приблизно 30 % учнів станом на жовтень – листопад мають значні труднощі та проблеми адаптаційного періоду та потребують роботи з профілактики різних видів дезадаптації.

Для подолання цих негативних явищ необхідно вчасно проводити корекційну та розвивальну роботу з учнями.

Психокорекція - це діяльність, спрямована на виправлення особливостей психологічного розвитку, що не відповідає оптимальній моделі, за допомогою спеціальних засобів психологічного впливу; це діяльність, спрямована на формування в людини необхідних психологічних якостей для підвищення її соціалізації та адаптації. У наш час існує велика кількість методичних та змістовних підходів щодо реалізації цього напрямку роботи. Одним із таких ефективних та м'яких засобів впливу на поведінку дітей є **психокорекційні казки** (додаток 1). Вивчити цей метод і реалізувати його у своїй роботі я мала змогу після того, як пройшла навчання в п'ятиденному тренінгу «Інструменти казкотерапії в профілактичній та психокорекційній роботі з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку».

У корекційній роботі я використовую свої авторські психокорекційні казки, які складаю відповідно до індивідуальної чи групової проблеми учнів (емоційні і поведінкові труднощі, труднощі у взаєминах, тривоги, образи, страхи тощо). Ці казки розширяють спектр моделей поведінки і підказують альтернативи вирішення складних ситуацій (додаток 2).

Казка - це чарівна країна, де не читають нотацій, не вчать, як треба правильно жити і ставитися до людей. Але саме тут ненав'язливо дитина включається в процес пошуку сенсу, розшифровки знань про світ і систему взаємовідносин в ньому. У казках можна знайти перелік практично всіх людських проблем та способи їх вирішення. Вона допомагає зняти у дітей відчуття тривожності, страху, змінює самоставлення, розвиває творчу уяву, сприяє більш успішній шкільній адаптації.

**МЕТА:** формування позитивного психологічної атмосфери в групі, толерантного ставлення до інших людей, розкриття особистісного потенціалу учнів, формування механізму самоприйняття засобами казко терапії.

**ЗАВДАННЯ:**

- створити умови для зниження тривожності, емоційного напруження;
- розвивати навички співробітництва з ровесниками;
- сформувати адекватне ставлення до своїх та чужих успіхів і невдач у будь-якій діяльності, розвиток навичок упевненої поведінки;
- розвивати творчий потенціал учнів.

**ОЧІКУВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ:** розвиток творчого потенціалу учнів, набуття ними навичок аналізу своїх почуттів, проблем, стосунків, подій, зниження емоційного напруження.

**ХІД ЗАНЯТТЯ**

**1. Налаштування на роботу, повідомлення мети та завдань заняття.**

**2. Робота з казкою**

**I етап.**

**Читаємо казку «ВОВЧИКОВА ПЕРЕМОГА»(автор Колісник О.Г.)**

*Ведучий читає казку.*

«У містечку лісових звіряток живе зі своєю родиною Вовчик . У нього є багато друзів: і Лисичка, і Їжачок, і навіть Зайчик . Всі звірятка дуже люблять Вовчика, адже він серед всіх найспритніший , найсильніший і найшвидший.

Одного разу друзі дізналися, що на лісовій галівині будуть відбуватися спортивні змагання, у яких можуть взяти участь усі, хто бажає. Вовчик зрадів:

- Ура! Ми обов'язково повинні взяти у них участь! – вигукнув він.
- Тільки не я! – перелякано прошепотів Зайчик. – Я боюся, там стільки сильних і спритних звіряток буде, а я....
- Так, а глядачів як багато! А я соромлюся – вигукнула Лисичка.
- Ти – бери участь, а ми будемо за тебе вболівати! – промовив Їжачок.

І ось – змагання! Вовчик був упевнений що переможе, адже він найспортивніший серед усіх! Але.... Не так сталося, як бажалося. У змаганні брало участь багато сильних звіряток, і перемогу отримало Цуценя.

Вовчик сидів і гірко плакав. До нього підійшли занепокоєні друзі».

## ІІ етап.

### **Створюємо казку**

Ведучій: «Ось така історія про Вовчика. Але вона ще не закінчилася. Давайте зараз разом придумаємо закінчення для неї». Діти об'єднуються у групи по двоє – троє. Завдання для груп: придумати закінчення казки. По закінченню роботи кожна група презентує свій варіант.

Ведучій: «Всі ваші історії дуже цікаві. А тепер послухаємо, чим насправді закінчилася ця казка. Вовчик сидів і гірко плакав. До нього підійшли занепокоєні друзі.

- Не плач! – прошепотіла Лисичка.
- Як мені не плакати! Я програв! Я невдаха! І мене тепер ніхто не буде любити, бо я – найгірший.
- Hi! Ти – переможець! Адже ти такий сміливий – не побоявся змагатися з найсильнішими звірятками нашого лісу! – вигукнув Зайчик.
- Попереду ще буде багато змагань. На деяких із них ти будеш першим, на інших – ні. Головне – не втрачати надію! – впевнено промовив Їжацок.
- А люблять тебе всі не тому що ти такий спритний і сильний, а тому, що ти веселий та добрий, – ніжно сказала Лисичка. – Давай ми разом будемо тренуватись, і тоді на наступних змаганнях ти обов’язково переможеш!



Настрій Вовчика покращився. Він зрозумів, що в житті буває по різному: сьогодні ти програєш, завтра - ти переможець! Так є в житті!»

*Питання для обговорення:* Про що ця казка? Чи змінилося ставлення звіряток до Вовчика після його поразки? За що діти любили Вовчика? Як ви думаете, чому казка має назву «Вовчикова перемога»?

## ІІІ етап.

### **Малюємо ілюстрації.**

Ведучій : «А тепер ми створимо ілюстрації для нашої казки. Намалюйте той момент казки, який вам найбільше запам'ятався, найбільше вразив ”

По закінченню роботи діти по черзі презентують свої роботи і дають відповіді на питання : Чому саме цей момент казки ви обрали? Чим він вас вразив? Які почуття у вас виникали під час малювання? Чи доводилось у житті переживати щось подібне?

### **3. Підведення підсумків заняття. Рефлексія.**

#### **Список використаної літератури**

1. Юлія Бойбіна. Розвиток самопізнання та самовпевненості в собі у дітей 10-12 років //Психолог. – 2008.-№25,26
2. Колошина Т.Ю. «Арт-терапия: методические рекомендации» <http://psy-creation.pp.net.ua>
3. Короткова Л.Д. Сказкотерапия в школе. Методические рекомендации- М.:ЦГЛ, 2006=144с.

## **Додатки до «Психокорекційне використання казки»**

### **Додаток 1**

#### **Психокорекційне використання казки**

Джерелами концепції казкової терапії стали роботи та дослідження Виготського Л., Д. Ельконіна, Б.Беттельхайма, Е. Берна, М.-Л. фон Франц, Н.Пезешкяна, ідеї Е. Романової, психотерапевтичні казки та ідеї А.Гнєздилова, досвід О. Захарова. В українській педагогічній науці роботу із застосуванням казкових мотивів та образів запровадив В. Сухомлинський, який приділяв значну увагу використанню казки при роботі з дітьми: "Я не уявляю навчання у школі не тільки без слухання, але і без створення казки". За твердженням визнаного педагога, завдяки казці дитина пізнає світ не лише розумом, але й серцем.

Роботою з казкою займалися світові корифеї психології: К.Юнг, Е. Фромм, Е. Берн і не тільки вони. Фундаментальні ж напрацювання зробив В.Пропп – філолог, фольклорист. Його найвідоміші роботи: «Морфологія казки», «Історичні коріння казки».

Метод комплексної казкотерапії сформувався в Росії. Поєднання теоретичної бази та полігону для практики реалізувалось у Санкт-Петербурзькому Інституті казкотерапії, що був заснований в 1998 році завдяки роботі Тетяни Дмитрівни Зінкевич - Євстігнієвої. Останнім часом казкотерапія зазнала широкого поширення і на Україні.

**Психокорекційні казки** - це казки, які складає психолог, психотерапевт, психіатр, педагог або батьки. У них метафорично відображаються проблеми пацієнта: емоційні і поведінкові труднощі, труднощі у взаєминах, тривоги, образи, страхи тощо.

Героєм психокорекційної казки виступає близький пацієнтові за статтю, віком, характером, інтересам і поведінці персонаж. Він може бути як людиною (хлопчик, дівчинка, принц, принцеса, танцівниця, воїн тощо), так і твариною, рослиною тощо. Залежно від індивідуальних уподобань образів, психолог, описуючи в казці життя героя, метафорично передає реальне життя пацієнта: структуру його сімейних взаємин, характер, інтереси, емоційні стани, бажання. Герой психокорекційної казки опиняється перед особливою ситуацією, схожою на реальну проблему пацієнта. Психолог описує думки і почуття, які опановують героєм - фактично вербалізуючи емоціональний стан пацієнта. Далі герой психокорекційної казки шукає способи виходу з проблемної ситуації. У цьому йому можуть допомагати інші казкові істоти. Він може, подорожуючи, бачити, як вирішують подібну проблему його нові знайомі тощо.

Часто в психокорекційних казках наводяться метафорично "зашифровані" моделі успішного вирішення проблемної ситуації, і обов'язково присутня психологічна "мораль", життєвий урок, отриманий героєм зі своїх пригод. Дорослий, що створює психокорекційну казку, описує всі зміни, що відбулися в поведінці героя (вдалий спосіб реагування, зміна ставлення до ситуації, отримання нових знань, що дозволяють йому бути більш успішним).

Психокорекційні казки розширяють спектр моделей поведінки і підказують альтернативи вирішення складних ситуацій.

### **Форми роботи з казками.**

Розповідь та інтерпретація нової або відомої казки від третьої особи. Сенс полягає в наступному: розуміючи вплив казкових ситуацій на розвиток особистості, психолог-оповідач може свідомо акцентувати на них увагу. Таким чином, у дитини активізуються власні несвідомі процеси, які стимулюють її особистісне вдосконалення.

Кожна казкова ситуація несе в собі величезний прихований сенс, досвід вирішення нашими предками складних життєвих проблем. Інформація про це "зашифрована" в казкових образах. Використання цього методу є ефективним для розвитку творчого мислення, аналітико-синтетичних здібностей і ціннісних орієнтацій дітей від 5років, підлітків і дорослих.

Як варіант можна використовувати групову розповідь казки, відомої всій групі. У цьому випадку оповідачем є не одна людина, а група людей. Кожний учасник групи по черзі розповідає невеликий уривок казки. Розповідь розбивається на невеликі уривки вільно і спонтанно залежно від того, яку частину розповіді бере на себе попередній оповідач. У дитячій групі ведучий може й навіть повинен брати участь у процесі розповідання. Якщо розповідь проводиться в групі підлітків, ведучому не варто брати участі у процесі розповідання, оскільки він отримає більше інформації, спостерігаючи за ходом розповіді. Доцільно також запропонувати дітям одухотворити будь-який предмет або частину оточуючого середовища і від його імені розповідати казку. Для дітей та підлітків такий метод роботи може бути особливо корисним, оскільки він допоможе їм децентруватися, стати на місце іншого. Важливо, щоб на одному занятті учасники могли розповісти одну й ту саму казку від імені різних героїв. Необхідно загострювати увагу учасників на тих почуттях, які відчували герої впродовж казкових подій. Особливо важливим є таке розповідання для гіперактивних дітей: завдяки незвичайній формі розповіді, їм легше втримувати увагу. Для того, щоби досягнути кращих результатів у роботі, корисно використовувати аудіо - або відеозапис.

Проте в розповіданні казок є свої підводні камені: кожна людина переказує, розповідає одну й ту ж казку і історію по своєму, несвідомо розставляючи акценти в тих місцях, які найбільше відповідають її актуальній проблематиці.

Створення нової казки. Вигадування історій вже само по собі психотерапевтичне заняття. Після закінчення розповіді може також застосовуватися прийом продовження цієї казки. Різновидом такої техніки може бути розповідь казки у ролях від імені різноманітних персонажів.

Створення індивідуальної казки кожним членом групи. Казки, які створює сама дитина, є особливо важливими, оскільки вони не лише у метафоричній формі відображають внутрішню реальність дитини, але й активізують несвідомі процеси, які сприяють особистісному розвиткові й вирішенню життєвих труднощів. Під інтерпретацією вигаданих казок розуміємо безоцінну інтерпретацію, оскільки ми не можемо говорити, що в

казці погане, а що гарне. Те, що ми почули, – це внутрішній стан дитини на певному етапі її розвитку.

Переписування(дописування) авторських чи народних казок має сенс тоді, коли людині чимось дуже не подобається сюжет, ситуація, кінець, конкретний поворот подій. Це явище саме по собі вже діагностичне, тому що те, що людині активно не подобається, те, що вона заперечує, дуже часто вказує на актуальну невирішену проблему (або на прояв основних життєвих принципів). Для того щоб переписати казку, вибирається той етап у розвитку казкового сюжету, після якого все пішло не так, як хотілося б дитині або дорослому. З цього моменту людина або група починає генерувати ідеї щодо того, як альтернативно могли б розвиватися події.

### **Методи роботи з казкою.**

Малювання за мотивами казки. Як правило дитина малює ілюстрацію того епізоду казки, який її найбільше «зачіпає». У малюнку виявляються вільні асоціації, надалі можливий аналіз одержаного графічного матеріалу за відомими критеріями аналізу будь-якої проективної малюнкової методики.

Казкова лялькотерапія. У рамках лялькової терапії реально втілюються уявлювані образи. На сучасному етапі казкової лялькової терапії психологи використовують три типи ляльок: ляльки-маріонетки, пальчикові ляльки та тіньові ляльки. У казковій терапії надзвичайно важливим є сам процес створення ляльки – процес творення нового казкового життя. Створення власної ляльки дозволяє дитина творчо розкритися, проявити свої приховані здібності, відчути впевненість та задоволення, розширити комунікативні здібності. Перед початком роботи важливо пояснити дітям, що жодна лялька не є гіршою чи кращою за інших. Так само, як і кожна дитина у групі (кожна людина взагалі), кожна лялька є індивідуальною та неповторною, а тому й цінною сама по собі.

Драматизація казок. Слухаючи або читаючи казку, дитина програє її в своїх думках, уявляє собі місце дії та герой казки. Таким чином, у своїй уяві дитині ніби створює цілий спектакль. Тому абсолютно природнім є використання драматизації казок з психологічною метою. Однак не кожна дитина може грati на сцені, тому використовується також постановка казок за допомогою різноманітних видів ляльок, у тому числі створених самими дітьми. Казково терапевтичні постановки не припускають тяжкого зауважування ролей та тривалих репетицій. Головною є ідея експромту. Під час драматизації яскраво простежується ставлення дитини до себе, до інших дітей та навколошнього світу.

Для того щоб казка або історія знайшла силу і надала допомогу або виховний вплив, необхідно дотримуватися певних правил її створення:

Ідентичність проблемі дитині. Казка повинна бути у чомусь ідентичною проблемі дитини, але в жодному разі не мати з нею прямої схожості.

Можливість нового вибору. Казка повинна пропонувати альтернативний досвід, почувши який і провівши його крізь фільтри своїх проблем дитина змогла б «побачити» можливості нового вибору.

Послідовність сюжету. Казковий сюжет повинен розгорнатися в певній послідовності:

1. Жили-були... Початок казки, зустріч з її героями (впізнаваними і зрозумілими дитині персонажами). Рекомендується для дітей 3-4 років робити головними героями казок іграшки, маленьких чоловічків і тварин; починаючи з 5 років - фей, чарівників, принцес, принців, солдатів тощо. Приблизно з 5-6 років - чарівні казки. У підлітковому віці можуть бути цікавими казки-притчі і побутові казки.

2. Якось, одного разу... Герой зустрічається з якоюсь проблемою, конфліктом, що збігається за характером з проблемою дитини.

3. Через це... Казка змінює напрямок, для того, щоб показати в чому полягає вирішення проблеми і як це роблять герої казки.

4. Кульмінація. Герої казки долають труднощі.

5. Розв'язка. Результат дій героїв казки:

«-» Герой, який учинив поганий вчинок, покараний;

«+» Герой, який проходить через усі випробування, проявляє свої найкращі якості, отримує винагороду. Розв'язка терапевтичної казки повинна бути позитивною.

6. Мораль цієї казки така... Герої казки роблять висновки про свої дії, їх життя радикально змінюються.

Дитина по своєму розуміє і сприймає ту чи іншу казку, Тому одна казка спрямлює на неї велике враження, а інша проходить повз її почуття. Але це на означає, що в скарбничці життєвих ситуацій не додалося нового осередку, просто вона не буде задіяна до того моменту, коли людина зіткнеться з подібною життєвою ситуацією.

## Додаток 2

### СКАРБНИЧКА АВТОРСЬКИХ ПСИХОКОРЕКЦІЙНИХ КАЗОК

#### ***Як ведмедик навчився дружити***

Категорія учасників – діти дошкільного та молодшого шкільного віку

Проблема: уміння ділитися

Це історія про веселого ведмедика Топтуна. Він живе в казковому лісовому містечку, де весело, у злагоді живуть різні звірятя. Їх батьки ходять на роботу, а діти граються, співають, бешкетують так само, як і твої друзі, як і ти.

Звірятка люблять гратися на великій сонячній галівині, там є багато гойдалок, гірок та інших цікавих забав. Але найбільше їм подобається гратися у величезній зеленій пісочниці що стоїть посеред галівини.

Топтун дуже любить гратися своїми іграшками у золотому пісочку. Разом із ним забавляються інші звірятка, кожен своїми іграшками.

Одного разу сталося так, що Топтун був на галівині один, інші лісові мешканці ще не прийшли. Він дістав свої іграшки: машинки, відерце, совочок і в очікуванні інших почав гратися. Тут у пісочницю зайшов зайчик Пухнастик. Ведмедик зрадів: «Ура! Тепер буде весело! Ми разом будуватимемо

замки!». Але Пухнастик присів на краєчок пісочниці і сумно почав спостерігати за тим, як Топтун грається своїми гарними іграшками.

- Давай гратися разом! Іди до мене! Діставай свої іграшки, - запропонував ведмедик.

- Ні, дякую! У мене немає іграшок, - відповів зайчик.

- Зрозуміло, - промовив ведмедик і продовжив свою гру. Але йому стало раптом сумно, адже гратися самому завжди нецікаво.

«Ось якби зайчик грався разом зі мною, ми такий величезний замок могли б побудувати, а які перегони машинками влаштували б,- розмірковував Топтун.

- Але ж у нього зовсім немає іграшок, а я так не хочу давати свої, раптом він їх забруднить або ще гірше – зламає!»

Весь цей час Пухнастик продовжував мовчки спостерігати за грою ведмедика. Топтуну ставало все більш нецікаво і сумно.

- Гаразд! Я дам тобі свої іграшки, іди до мене, будемо гратися разом! - запропонував зайчику Топтун. Пухнастик зрадів, на обличчі з'явилася посмішка, і він весело приєднався до ведмедика.

Гратися звіряткам було цікаво та весело, і Топтун уже не думав, що щось може зламатися або забруднитися. Над галявиною лунав радісний сміх.

Коли Топтун почав збиратись додому, Пухнастик допоміг йому зібрати іграшки і віднести їх до нього додому.

«Як добре, коли в тебе є друзі! Як весело гратися разом!» - подумав Топтун.

### **Як руденький себе знайшов**

Категорія учасників – діти дошкільного та молодшого шкільного віку.

**Проблема:** самоприйняття.

У невеличкому лісовому містечку мирно співіснують різні звірята.

Живе там зі своєю родиною Руденьке кошеня. Руденький дуже любить своїх маму і тата, а ще бабусю та дідуся. У нього є багато друзів: і Лисички – сестрички, і Їжацок буркотун і Зайчик – пострибайчик, і навіть Ведмедик топотун. А ще він дуже любить грати в різні ігри з друзями, любить розповідати їм різні веселі історії.

Одного разу грали звірятка в піжмурки, покликали і Руденького.

«Як добре Зайчику! У нього такі великі вушка – він добре чує, коли до нього хто-небудь наближається, і може вчасно втекти, краще сховатися!», - подумав Руденький і вирішив собі зробити такі вушка. Він знайшов листочек, який дуже нагадував вушка зайчика, і прикріпив їх собі на голові.

«А Лиска! В неї такий пухнастий хвостик, вона чудово може ним замітати сліди. Її точно ніхто не знайде!». Знайшов Руденький листочек, який дуже нагадував лисиччин хвостик, і прив’язав до свого.

«О! А Їжацок – згорнетися клубочком, і ніхто його не помічає, такий схожий він на колючку! Треба і собі щось таке змайструвати!». Назбирав котик колючок і прикріпив їх на свою руденьку спинку.



«Ось! Чудово! Тепер можна сміливо іти грати з друзями!» Вийшов Руденький зі свого будиночка, а там на нього вже чекали друзі.

- Привіт! Побігли гратися!, - весело вигукнув Руденький.
- Хто ти? Ти такий дивний! Ми тебе не знаємо! - промовив Їжачок.
- Ти нас лякаєш!, - вигукнула Лисичка
- Це ж я! Руденький!
- Ні, ти лісове опудало!, - крикнув Зайчик, і звірятка розбіглися в різні боки.



Руденький залишився на самоті. Він не розумів, як його друзі могли його не впізнати. Тому стояв і гірко плакав. Мама Руденького почула його плач і вийшла з будиночка. Вона впізнала у лісовому опудалі свого синівчика (адже мами завжди впізнають своїх діток). Мама обійняла його, поцілувала, відвезла додому, витерла слізки. Руденький розповів їй, як він намагався бути схожим на Лиску, і на Зайчика, і, навіть на Їжачка. А вони цього не зрозуміли. Тоді матуся лагідно промовила:

- Лисичка майстерно замітає свої сліди, Зайчик – добре чує, а Їжачок схожий на колючку. І у тебе є щось особливє! Поглянь на себе – ти схожий на кульбабку! На гарну квіточку. Ти так само особливий! Користайся тим що є у тебе! А твої друзі люблять тебе таким, який ти є!

Настрій Руденького покращився, він познімав з себе колючки, вушка – рослинки, хвостик – травичку, розчесав свою руденьку шкірку, і пішов до друзів. Вони зраділи, коли побачили Руденького! Звірятка всі разом почали гратися на сонячній галеччині серед кульбабок і волошок.

### ***Казка про талант***

Категорія учасників – діти дошкільного та молодшого шкільного віку.

**Проблема:** віра у себе, розвиток здібностей та таланту.

На великий квітучій галеччині, у вільний від навчання та домашніх справ час, збираються лісові звірятка. Найбільш улюблена їх справа – гра на різних музичних інструментах: Лиска грає на сопілці, Вовчик – на трубі, навіть Ведмедик на баяні грає. Цілий оркестр створили звірятка.

Прилетів якось Старий Дятел послухати ці чарівні мелодії, сподобалося йому. Аж тут – побачив він Зайку, що сидів останній від всіх і сумно спостерігав за музиками та тихенько стукав лапками по пеньку.

- Чому ти не граєш разом із всіма? Чому такий сумний?, запитав у нього Дятел.
- Я хочу як і решта звірятко створювати чарівні звуки. Мене і Вовчик вчив, і Лиска сопілку давала, і Ведмедик намагався навчити, але у мене нічогісінько не виходить...
- Я помітив що ти барабаниш лапками по пеньку. Ці звуки так само можна перетворити на чарівні ритми! Давай я тебе навчу!



Старий Дятел почав вчити Зайку, а пізніше подарував їйому великий барабан. І Зайка вже разом із рештою звіряток у лісовому оркестрі створював чарівні мелодії, а незабаром лісові музики запросили Старого Дятла на свій перший концерт.

У кожного із нас є талант, треба тільки уважніше прислухатись до себе!!

*Посилання на досвід роботи:*

<http://elar.ippo.edu.te.ua:8080/handle/123456789/4174>

**Колісник Оксана Григорівна,**  
практичний психолог Тернопільської  
Української гімназії ім. І.Франка  
Тернопільської міської ради

### **Заняття «Школа майбутнього»**

У роботі використані вправи з модуля «За життя без наркотиків» (Програма Міністерства освіти і науки України /ПРООН/ ЮНЕЙДС «Сприяння просвітницькій роботі «рівний – рівному» серед молоді України щодо здорового способу життя». Автори упорядники: Федорченко Т.Є., Сомова І.Г., Зимівець Н.В. Київ 2001.)

**Категорія учасників:** учні 9 – 11 класів, педагоги.

**Цілі та завдання:**

Самостійно активно усвідомити учасниками взаємовплив, який існує у суспільстві; активізувати свідоме ставлення до суспільного життя та до самого себе як частини соціуму; усвідомлення учасниками власних планів, можливостей і ресурсів у конструктивному опануванні майбутнього життя.

**Матеріали та обладнання:** маркери, фломастери, ватман, клей, ножиці, кольоровий папір, журнали (типу «Ліза», «Отдохні», тощо), повітряні кульки, яскрава стрічка, нитки, папір А4, скотч, фліпчарт, плакат з написаними правилами, магнітофон, бланки з написаними завданнями ( для першого етапу вправи «Школа майбутнього» )

### **ХІД ЗАНЯТТЯ**

#### **1. Вправа «Знайомство» (10 хв.)**

Учасники сідають в коло. По черзі називають своє ім'я та рису характеру, якою найбільше пишаються.

#### **1. Вправа «Прийняття правил» (5 хв.)**

Ведучий пропонує учасникам звернути увагу на плакат з правилами роботи у групі, пояснює їх значення та важливість їх дотримання.

- ✓ активна участь у роботі;
- ✓ доброзичливе ставлення один до одного;
- ✓ кожна думка має право на існування;
- ✓ слухати і чути;
- ✓ говорить один;

✓ дотримуватись регламенту.

Після обговорення можна запропонувати доповнити ці правила новими, наголошується на тому, що правила також можна доповнювати протягом заняття, якщо виникне така необхідність.

### **3. Вправа «Моя мрія» (10 хв.)**

Учасникам пропонується подумати і дати відповідь на питання: яким ви хочете бачити своє майбутнє, чого Ви прагнете досягти у житті, чого Ви очікуєте від свого майбутнього? Свої очікування (або одне з них) необхідно зобразити за допомогою малюнка (образ, абстракція, тощо), цитати, або просто слова. Кожен отримує маркер, папір. Свої напрацювання учасники закріплюють на фліпчарті. За бажанням учасники «озвучують» свої «мрії».

Ведучий підводить підсумки вправи, де наголошує про те, що у своїх мріях кожен бачить себе здорововою та успішною людиною, в якої достойна освіта, гарна робота, багато друзів, щаслива родина. Дуже багато у житті залежить від самої людини, від її родини, але важливе місце у створені майбутнього залежить від школи у якій навчається дитина. Наскільки у школі забезпечуються умови для збереження та зміцнення фізичного та психологічного здоров'я, наскільки гармонійні стосунки між вчителями та учнями, наскільки міцні знання може дати школа, настільки учні можуть стати успішними людьми. Отже, тема заняття - школа, якою вона повинна бути, а якою ні. Тому наступним кроком буде створення проекту такої школи – Школи майбутнього.

Перш ніж перейти до виконання основної вправи, з метою зняти втому, підтримати гарний настрій та сприяти єдності групи пропонується виконати наступну вправу – енергізатор:

### **4. Руханка «літній дощ» (5 хв.)**

Учасники стають в коло один за одним, кладуть руки на плечі тому, хто попереду, поволі пересуваються по колу і за інструкціями ведучого виконують масаж «Літній дощ» своєму партнеру попереду йдуть, повторюючи рухи ведучого:

«У нас гріє сонечко (гладити по плечах того, хто йде попереду),  
дме легкий вітерець (провести пальцями по спині).

Та ось хмарки закрили сонечко, починає накрапати дощик (стукати пальцями), він перетворюється на зливу (енергійно стукати пальцями по спині), віє сильний вітер (терти спину), падає град (кулаками).

Але буря вщухає (усе у зворотньому порядку): злива переходить у дрібний дощик, буря перетворюється на легенький вітерець. Знову нам посміхається сонечко!»

Потім учасники розвертаються в протилежний бік і повторюють те саме.

### **5. Вправа «Школа майбутнього» (50 хв.)**

Учасники сідають в коло, ведучий ділить всіх на групи (залежно від кількості учасників, 6 – 8 чоловік у групі).

#### **1 ЕТАП (30 хв.)**

Завдання: учасникам необхідно уявити школу майбутнього де будуть навчатись їхні діти, онуки, де хотіли б вчитись і вони. Якою вона має бути, а якою ні. Що

збереже вона від сучасної школи, а чого у ній не буде? Отже – необхідно створити проект Школи Майбутнього – Школи Мрії, у якому потрібно дати відповіді на такі основні питання:

- ✓ яким буде вчитель майбутнього?
- ✓ -якими будуть учні?
- ✓ -що будуть вивчати у школах, а що – ні?
- ✓ -як будуть оцінюватись знання учнів майбутнього?
- ✓ -які нові посади з'являться у школах, а які –відійдуть у минуле?
- ✓ хто та як буде здійснювати керування школою?

( кожна група отримує бланки з написаними завданнями)

Для роботи групам пропонуються ватман, маркери, кольоровий папір, клей, ножиці, журнали з кольоровими фотографіями). На виконання проекту – 20 хвилин. Під час виконання групами завдання можна включити музику. Кожна група повинна обрати представників, які будуть презентувати напрацювання команди.

Під час презентацій ведучий записує основні ідеї кожної презентації на окремому ватмані. По закінченню останньої - підводить підсумки – узагальнення.

## 2 ЕТАП (20 хв.)

Кожна група отримує завдання: необхідно дати відповідь:

- ✓ чи відрізняється Школа Майбутнього яку ми з вами створили від сучасної школи?
- ✓ Чи можна реалізувати якісь пункти проекту вже в наш час? Які саме?
- ✓ Від кого це залежить? Які пункти втілити в життя на сучасному етапі неможливо? Чому?

(для роботи групи отримують маркери, ватман)

На виконання завдання відводиться 10 хвилин. Кожна група презентує свої напрацювання. Ведучий підводить підсумки – узагальнення.

## 6. Підсумкова вправа «погляд у майбутнє» (15 ХВ.)

**Мета:** актуалізувати позитивну мрію – намір учасників, підвести підсумки заняття.

**ХІД ВПРАВИ:** на маленьких злегка надутих гумових повітряних кульках учасники будь – яким – чином записують, малюють, символізують свою мрію (можна роздати ненадуті кульки – учасникам запропонувати надути їх самим). Ведучий промовляє, що збільшити силу здійснення своєї мрії можна тим, що об’єднати її з мріями інших людей, своїх друзів, і тому ведучий пропонує об’єднати всі наші кульки мрій в один великий оберемок. Всі кульки – мрії перев’язуються яскравою стрічкою і передаються учасниками по колу один одному. При цьому учасники промовляють те, що вони хотіли б сказати наприкінці тренінгу, висловити, можливо те, що не встигли, якісь побажання, роздуми, висновки для себе тощо.

## 7. Прощаюча вправа «Посмішка по колу» ( 5 ХВ.)

*Посилання на досвід роботи:*

<http://elar.ippo.edu.te.ua:8080/handle/123456789/4174>

**Колісник Оксана Григорівна,**  
практичний психолог Тернопільської  
Української гімназії ім. І.Франка  
Тернопільської міської ради

## **Профілактичне заняття «Вибір у твоєму житті»**

**Мета :** сприяти розумінню важливої ролі особистої відповідальності при прийнятті рішень; показати мотиви щодо вступу в статеві зносини та можливості їх реалізації іншими способами; сприяти усвідомленню учнями наявності міфів, які перешкоджають здоровій реалізації сексуальності, негативно впливають на репродуктивне здоров'я та необхідності їх розвинчування шляхом надання достовірної інформації.

**Категорія учасників:** учні 10-х класів

### **Хід заняття**

#### **1. Вправа “Мої очікування”**

Час виконання: 10 хвилин.

Матеріали та обладнання: стікері ( відповідно до кількості учасників), конверт. Повідомлення учням теми та мети заняття: «На цій зустрічі ми поговоримо про один із шляхів передачі ВІЛ/СНІДу – статеві стосунки.

Подумайте, та дайте відповідь на запитання: внаслідок яких причин молоді люди рано починають статеве життя? Що або хто їх до цього спонукає? Яке ваше особисте ставлення до ранніх статевих стосунків? Відповіді запишіть на стікеріах, не зазначаючи своє прізвище ”. Відповіді складають у загальний конверт, ведучий зачитує їх вголос.

#### **2. Вправа “Що ми хочемо отримати від сексуальних взаємин?”**

Час виконання –20 хвилин.

Матеріали та обладнання: дві картки “Тільки при статевому контакті”, “Без статевого контакту”, стікері.

Ведучий говорить, що при прийнятті рішень людина керується певними мотивами, потребами. Це стосується і рішень щодо реалізації власної сексуальності.

Учні отримують по три стікері та завдання: на кожному зі стікерів написати очікування молодої людини від вступу в статеві зносини ( Чого молодь очікує від сексу?).

По закінченню роботи всі стікері з відповідями складають до однієї коробки, перемішують. Кожен з учасників, по черзі, дістає три стікері.

Ведучий на два стільці кладе заздалегіть підготовлені картки та запрошує всіх по черзі зачитувати, визначати й коментувати, куди можуть бути віднесені ті чи інші твердження, і відповідно до цього класти їх на один зі стільців.

#### **Запитання для обговорення:**

- Які висновки можна зробити?
- Чому важливо розуміти мотиви вступу в статеві стосунки?

При обговоренні слід звернути увагу учнів на те, що:

- сексуальна близкість з іншою людиною – не гра і не ритуал переходу у дорослий стан життя;
- здатність управляти своєю власною сексуальністю – під силу тільки сильним і розсудливим людям, що здатні взяти на себе відповідальність;

### **3. Вправа “Особиста відповідальність”**

Час виконання – 10 хвилин.

Правила: “Ведучий буде промовляти команди. Якщо команда починається зі слів “Я говорю..”, то учасники виконують команду, якщо вона без цих слів – не виконують.”

Спочатку ведучим є тренер, згодом у цій ролі можуть побувати декілька учасників. В кінці вправи ведучим знову стає тренер, який після декількох команд промовляє: “Я говорю – дістати ручки” і “Я говорю вам – зісти ці ручки”.

Запитання для обговорення:

- Чому ви не з’їли ручки?
- Чому ви робили те, що до цього говорив ведучий?
- Які висновки ви зробили для себе?
- Від чого залежить, чи будете ви дотримуватись порад, які дають вам інші люди?
- Хто відчуває на собі наслідки прийнятих рішень? Наслідки сексуальних рішень?
- Чому вправа має назву “Особиста відповідальність”?

### **4. Вправа “Історія одного кохання”**

Час виконання: 10 хвилин.

Матеріали та обладнання: скотч, фігурки дівчат – жовтого кольору 3 шт., чоловіча фігурка – синього кольору, фігурка закоханих – зеленого кольору, фігурка без статевих ознак – червоного кольору.

Учням пропонується послухати історію.

«Це історія про двох юних закоханих (на філічаті кріпиться фігурка закоханих). Вони ваші ровесники – може трохи старші, а може – молодші; живуть недалеко від вас, може навіть на одній вулиці з вами; ви могли зустрічати їх мандруючи вулицями міста. **Він** і **Вона** вже давно зустрічаються, вони закохані. **Він** – з заможної благополучної родини, закінчує престижну школу, мріє стати юристом. **Вона** – сучасна дівчина, мріє вийти за **Нього** заміж. Вони ведуть здоровий спосіб життя – не палять, не вживають алкоголь, хіба деколи з друзями келих вина.

**Вона** незаймана, але **Вона** прийняла рішення – Це станеться сьогодні! Вони будуть Кохатися! **Він** також давно про це мріє. Але...

В нього **Це** вже колись було, давно, він майже забув... Та, *інша...(над фігуркою закоханого хлопця оповідач чипляє фігурку дівчини)*. **Він** думав, що це кохання на все життя. Виявилось – помилувся, адже людське життя таке довге для одного кохання... Цікаво, де та, *Інша*, тепер?

Він у неї був не перший – колись вона спробувала Це через цікавість, з малознайомим хлопцем, під час якоїсь вечірки (над фігуркою дівчини закріплюється чоловіча фігурка). Цікаво- хто був той хлопець?

Він. Він був відомий серцеїд, “колекціонер” дівочих сердець, і не тільки... Скільки дівочих мрій він він зруйнував... (над чоловічою фігуркою закріплюються дві фігурки дівчат). А хто були вони? Чи було Це для них вперше? Чи був він у них єдиний?

Ніхто не знає, що одна з них мала контакт... (над одною з фігурок дівчини фіксується червона фігурка без статевих ознак, червоного кольору). Ми не знаєм причину коли і як це сталося з нею. Вони всі ще не знають....

Сьогодні вона прийняла рішення - рішення, яке може змінити все її життя, зруйнувати мрії. Але, вона про це не думає, бо закохана, довіряє йому, впевнена в ньому.

Кого звинуватять вони колись? Один одного? Кожен сам себе - за поспіх та необережність? Де знайти винного? Що це змінить?

*Обговорення оповідання.*

## **5. Вправа “Аргументи “за” і “проти” сексуального дебюту”**

Час проведення – 20 хвилин.

Матеріали та обладнання: ватман, маркери.

Тренер об’єднує учасників у мікрогрупи і пропонує обговорити позитивні та негативні сторони початку статевого життя для підлітка 15-16 років.

Час виконання: 10 хвилин.

Результати обговорення у мікрогрупах виносяться на загал; фіксуються на ватмані. Тренер може доповнювати коментар учасників.

По закінченню презентацій тренер підводить підсумки:

«Наскільки дорослою повинна бути людина, щоб вступити в інтимні стосунки? Чи має яке-небудь значення для сексу вік? Безумовно, має. Існує ряд об’єктивних причин, внаслідок яких небажано вступати в статеві зв’язки у ранньому віці, а саме:

- Фізіологічні, медичні. Рання статева активність значно збільшує ймовірність інфікування ІППСШ і ВІЛ/СНІДом, не виключена також можливість небажаної вагітності.
- Соціальні. Людина живе серед людей, і хоче вона того, чи ні, але її доводиться дотримуватися певних норм поведінки. Навіщо створювати собі труднощі, а потім витрачати чимало сил на їх подолання, якщо можна цю дорогоцінну енергію витратити з набагато більшою для себе користю, що не менш цінно (у порівнянні з сексом) для життя людини.
- Емоційні. Щоб розібратися у своїх сексуальних відчуттях і цінностях, необхідно чимало часу (навіть дорослі люди зазнають в цьому труднощів). Підлітки ж тільки починають пізнавати себе, тому не варто поспішати».

## **6. Вправа “Міфи і факти про сексуальну поведінку”**

Час виконання – 30 хвилин.

Матеріали та обладнання: три таблички з написами “Так”, “Ні”, “Не впевнений”.

При прийнятті рішень щодо реалізації сексуальності людина може спиратись на недостовірну інформацію (міфи), що у свою чергу може негативно впливати на її сексуальну поведінку, здоров'я. При прийнятті рішень важливо, щоб інформація якою ви володієте, була достовірною.

Ведучий розташовує в різних місцях кімнати три таблички з написами. Учасникам групи послідовно пропонуються суперечливі висловлювання, які стосуються теми сексуальності. Учасникам необхідно стати біля відповідної таблички згідно з їх переконаннями. Кожна утворена група аргументує своє переконання.

Приклади висловлювань:

1. Більшість підлітків мають статеві зносини ще до закінчення школи (МІФ)  
*Багато підлітків не мають статевих відносин до закінчення школи, вони утримуються від статевого життя.*
2. Щоб бути популярним серед своїх друзів, дівчині не обов'язково вести статеве життя (ФАКТ)
3. Дівчата хочуть сексу так само, як і юнаки, але для збереження репутації мусять говорити “Ні” (МІФ)

*Формування статевого потягу проходить по різному у юнаків і дівчат. У дівчат є потреба у реалізації платонічного та еротичного лібідо. До потреби реалізації сексуального лібідо дівчата підходять набагато пізніше, ніж юнаки.*

4. Хлопець може бути справжнім чоловіком, навіть якщо він цнотливий (ФАКТ).
5. Чоловік має право примусити дівчину до статевих стосунків, якщо він знаходиться в стані сильного сексуального збудження (*це не тільки МІФ, а й, згідно чинного законодавства України, секс з примусу вважається згвалтуванням, і цей злочин передбачає карне покарання*).
6. Утримання – єдиний 100 %-ий метод контрацепції (ФАКТ)
7. З першого разу дівчата ніколи не вагітніють (МІФ)
8. Статевий акт без презерватива є ознакою довіри партнерів одне одному (МІФ).
9. Незважаючи на те, що дівчина вже вступала в статевий контакт, вона може відмовитись від цього в майбутньому (ФАКТ).
10. Дівчина може завагітніти до початку першої менструації (ФАКТ)

*Так. До першої менструації у дівчини яєчники виробляють перше яйце під час овуляції. Вона може завагітніти під час статевого акту, якщо він відбувся незадовго до першої овуляції, до її першого менструального циклу.*

## 7. Вправа «Підведення підсумків»

Час виконання: 10 хвилин.

Ресурси: стікери, конверт.

Учасники отримують стікери. Завдання: напишіть ваші враження від заняття; чи змінилась ваша думка про ранні статеві стосунки протягом заняття; яку інформацію з даної теми ви хотіли би отримати додатково.

Стікери складають в конверт. По бажанню учнів ведучий зачитує отримані відповіді.

## **Використана література**

1. Збереження та зміцнення репродуктивного здоров'я підлітків та молоді: потенціал громади: Метод. матеріали до тренінгу/ Авт.-упоряд.Н.В.Зимівець; За заг.ред. Г.М.Лактіонової.-К.:Наук.світ, 2004

*Посилання на досвід роботи:*

<http://elar.ippo.edu.te.ua:8080/handle/123456789/4174>

**Свіргун Лариса Іванівна,**  
практичний психолог  
Тернопільського ДНЗ№34

## **Розвиткове заняття «Посмішка творить дива» (урок гармонії та добра для дітей середнього віку)**

**Мета:**

- Розвивати вміння передавати свій емоційний стан за допомогою міміки, вміння долати замкнутість, пасивність.
- Розвивати комунікативні навички, слухову та зорову увагу.
- Виховувати позитивні емоції, повагу, доброзичливе ставлення до оточуючих, теплі почуття до членів своєї родини.
- Продовжувати вчити впізнавати себе у дзеркалі та на фотографіях.
- називати частини обличчя, продовжувати знайомити з поняттям «пластика»

**Матеріал:** хмарка, сонечко, музика в аудіо запису, квітки (пелюстки, серединки), дзеркала на кожну дитину, родинні дерева, фотоапарат.

### **Хід заняття**

*Діти заходять у групову кімнату, вітаються з гостями.*

#### **Психолог:**

Один одному всміхнітесь,  
Та до мене повернітесь,  
І мені теж усміхнітесь.  
Подивітесь, в нас гостей багато,  
Треба всіх їх привітати.

Добрий день вам, добрі люди !  
Хай вам щастя, радість буде!

Не на день, і не на рік,  
А на довгий , довгий вік.

*Під звуки музики з 'являється Сонце.*

#### **Психолог:**

- А ось і наше Сонечко. Давайте підійдемо до нього, воно хоче подарувати нам тепло своїх промінчиків.

## **Психогімнастика « Я і Сонечко»**

- Підставляйте долоньки. Зловили промінчики. Відчуваєте, як вони наповнюються теплом? А тепер прикладіть долоньки до грудей, і хай тепло Сонця прийде до сердцеъ і зігріє їх любов'ю. Погріємо личка на Сонечку, усміхнімось йому і подаруємо свої добрі, привітні посмішки. (*Сонечко сміється*).

## **Гра «Квітка настрою».**

Психолог:

- Чи приємно вам, коли до вас посміхаються? (*Відповіді дітей*).
- А з якою дитиною краще гратися, спілкуватися з веселою і привітною чи з сумною і сердитою? А тобі? (*Відповіді дітей*).
- Так, звичайно з веселою, яка буде вам посміхатися, тому що посмішка їй гарний настрій.
- А як ви себе зараз почуваєте? Радісно вам чи сумно? (*Відповіді дітей*)
- Діти, визначати настрій нам допоможуть кольори. Давайте пригадаємо, який настрій має жовтий колір? (*Веселий*).
- А які ще кольори мають веселий настрій? (*Червоний*).
- Який настрій у зеленого кольору? (*Спокійний*) Так, спокійний, ось такий.
- Який настрій у синього кольору? (*Сумний*). Так, ось такий сумний настрій
- Ці кружечки — серединка квітки. А ось це - пелюстки, тут пелюстки веселого настрою.
- Якого вони кольору? (*Жовтого*).
- Це пелюстки спокійного настрою. Якого вони кольору?
- А це пелюстки сумного настрою . Який у них колір?
- Я зараз до кожного підійду, а ви прислухайтесь до себе і оберіть собі пелюстку такого кольору, який у вас настрій.
- Чи має хтось сумний настрій? Хтось обрав пелюстку синього кольору
- А у кого спокійний настрій – є зелені пелюстки?
- У кого веселий настрій? В усіх, це добре.
- Спочатку дівчатка підійдуть і приєднають свої пелюстки до жовтої серединки. А тепер підійдуть хлопчики.
- Що у нас вийшло? (*Квітка*). Це не проста квітка це квітка панюго настрою. Якого вона кольору (*Жовтого*). То який настрій у наших діток (*Веселий*).
- Хоча ми всі з вами різні, але настрій у всіх гарний, веселий. А тепер з ще кращим подаруємо один одному посмішку.
- Мені дуже приємно спілкуватися з веселими і розумними малятами.

## **Фізкультхвилинка.**

А у нас, а у нас Велика сім'я.

А у ній, а у ній Не лише одна я.

Є у нас — «дівчатка» (*дівчатка плескають в долоні*).

Є у нас - «хлоп'ятка» (*плескають у долоні хлопчики*).

А як можна нас назвати ? (*малюки*).

А давайте розкажемо про малят, і не тільки розкажемо, а ще ії покажемо (*Вірши супроводжується показом*).

Одна у нас є голова

А вуха - два, і ока - два,

А ніс один і дві щоки,

І дві ноги, і дві руки.

Чи можемо ми побачити свої ніжки?

А свої руки? А очі, ніс, щоки? (*Hi*).

Що нам для цього потрібно? (*Дзеркало*)

Давайте сядемо за столи, а хлопчики, як справжні джентльмени, зачекають, поки сядуть дівчатка. Обережно, щоб не пошкодили квітку настрою.

### **Робота за столом з дзеркалами.**

Для кожного на серветку я кладу дзеркало. Здогадалися, чому на серветках (*Відповіді дітей*). Правильно, щоб воно не стукнулось і не розбилось. Вирівняйте спинку, сядьте рівно, візьміть дзеркало і подивіться у нього Кого ви там побачили? (*Себе*).

Давайте пригадаємо, що є у кожного на обличчі.

Уважно дивляться малята,

У них кругленькі (*оченята*)

У Оксаночки та Вови над очима чорні (*бронви*).

Добре снідає Марічка

Та кругленькі в неї (*щічки*).

Щоб я тата й маму слухав,

Є у мене аж два (*вуха*).

Що ми ще не назвали? (*ніс, рот*).

Так, а що вміє робити наш ротик? (*посміхатися*). Посміхніться, коли ми посміхаемось, то який у нас настрій? (*веселій*). Подивіться у дзеркало, чи гарні ви, коли у вас веселий настрій? (*Відповіді*)

Давайте подивимось які ми, коли у нас сумний настрій ротик вже не посміхається, брови нахмурені. Ви собі подобаетесь?

Що треба зробити, щоб знову стати гарними?

Посміхніться і покладіть дзеркало на серветку.

Діти, а де ще можна себе побачити? (*У воді, у склі вікна, на фотографії*)

Фотографії чудові.

Всі великі, кольорові,

Чи зуміють в нас малята

Тут на них себе впізнати.

### **Дидактична вправа «Розкажи про свою родину».**

- Підходьте до мене, ставайте так, щоб всім було видно.

Всі побачили себе на фотографії? А хто ще с на вашій фотографії? (*мато, дід, бабуся...*).

-А як ми називаємо такі фотографії?

-Хто хоче розказати про свою родину? (*Розповіді про свою родину*)

### **Вправа «Посміхніться, вас знімають».**

А зараз я пропоную зробити фотографію нашої групи. Що нам для цього потрібно? (*Фотоапарат*).

Як називається людина, яка фотографує? (*Відповіді*)

Я буду фотографом, у мене є фотоапарат. Фотографувати ми будемо на килимку навколо квітки настрою. Дівчата стають півколом ось тут. Хлопчики присідають перед дівчатками. На кого треба дивитись?

-Посміхніться! У нас вийшла дуже гарна фотографія, якою ми прикрасимо нашу групу.

*Посилання на досвід роботи:*

<http://elar.ippo.edu.te.ua:8080/handle/123456789/4172>

**Свіргун Лариса Іванівна,**  
практичний психолог  
Тернопільського ДНЗ№34

### **Тренінг для педагогічних працівників «Формування комунікативної компетенції педагогів»**

**Мета:** сформувати у педагогів уміння, які є базовими в реалізації комунікативної компетенції, мотивувати їх на розвиток і вдосконалення своїх комунікативних умінь.

### **Хід тренінгу**

#### **I. Знайомство**

Ми працюємо разом вже багато років, але один про одного знаємо не так багато. Кожен з нас є неповторним, творчим і талановитим.

Учасники сидять у колі, по черзі називають своє ім'я і добавляють фразу « А ви не знали, що я...!»

#### **II. Теоретична частина.**

Щоб процес спілкування був ефективним, потрібно володіти вміннями , які визначають комунікативну компетентність. Комунікативна компетентність – це професійно значима особистісна риса, яка формується в процесі саморозвитку. У нашій роботі потрібно завжди контролювати свою поведінку, справляти враження на інших, відмічати ,як реагують інші на ваше повідомлення. Тому я виділила 5 факторів, які визначають комунікативну компетентність педагога.

- 1.Перше враження.
- 2.Самопрезентація.
- 3.Вміння слухати.
- 4.Вміння вести дискусію.
- 5.Вербальна і невербальна комунікація.

#### **III. Перше враження.**

Воно є важливим для встановлення контакту. Перше враження може як сприяти так і перешкоджати процесу спілкування. Воно визначає подальші наші взаємини з людиною.

### **Права «Фотографія»**

Учасникам роздаються фотографії незнайомих їм людей.

Ведучий: подивітесь на ці обличчя, на погляд, одяг людини. Попробуйте визначити риси характеру, настрій цієї людини протягом 2 хв. Розкажіть про це. Правильне, адекватне сприйняття людьми одного є важливою умовою ефективного спілкування.

*Рефлексія*. Що було корисним для вас, новим?

### **IV. Самопрезентація.**

Це вміння формувати у інших позитивне враження про себе. Ми завжди граємо перед аудиторією, якщо хочемо справити хороше враження або показатися безпомічним.

### **Права «Шукаю друга»**

Згадайте будь ласка мультфільм про крокодила Гену і Чебурашку, як крокодил шукав друзів. Він написав: « Молодий, вихований крокодил шукає друзів». Візьміть будь ласка аркуш паперу і напишіть оголошення. Тут ви можете викласти весь список вимог до кандидата в друзі, або намалювати його портрет, а саме основне - вказати інформацію про себе. Лише пам'ятайте, що оголошень про пошук буде багато і потрібно потурбуватися, щоб саме ваше привернуло увагу. Про свої і свого друга матеріальні і фізичні дані не писати. Повідомлення містить 3-5 речень.

*Рефлексія*. Що було важко...?

### **VI. Вміння слухати.**

Для людини важливо щоб її почули, слухали і зрозуміли. Якщо ми навчимось бути хорошим слухачем, успіх в спілкуванні нам гарантований. В розмові важливо давати співбесіднику зворотній зв'язок. Він буває двох видів: відображення інформації і відображення почуттів співрозмовника. Є такі техніки зворотнього зв'язку: активне і пасивне слухання.

#### Активне слухання.

Ситуація. «На ранковому прийомі мама А. Зробила мені зауваження пр батьках . Ніби то я працюю перший рік на роботі і мені потрібно пояснити як працювати з дітьми. Надоїто мені це все, потрібно закінчувати з цією нервотріпкою».

Дане висловлювання зачитується 3 рази.

Після 1 читання ви пишете зустрічне висловлювання з використанням уточнення.

Після 2-використовуєте переказ висловлювання.

Після 3-розвиваєте думку співбесідника.

Після написання ви об'єднуєтесь в групи по 3 чоловіки і вибираєте найбільш вдалі варіанти відповіді.

#### Пасивне слухання.

Зараз ми прогуляємося берегом моря. Сядьте будь-ласка зручно і повільно закривайте очі. Зверніть увагу на дихання, відчуваєте його: повітря проходить через ніс, горло, попадає в груди, наповнює ваші легені. Відчуваєте, як з кожним вдихом в

ваše тіло потрапляє енергія і з кожним видохом виходять непотрібні турботи, переживання... Зверніть увагу на ваше тіло, відчуйте його від ступнів і до голови. Ви сидите на стільці, чуєте якісь звуки, відчуваєте повіювання вітру на лиці. Може вам хочеться змінити позу, зробіть це. А тепер уявіть, що ви на березі моря. Ви повільно йдете берегом. Роздивляєтесь навколо і відчуваєте які вас оточують кольори, звуки, запахи... Подивіться на небо, на море. Зверніть увагу на ваш стан: які емоції, почуття у вас виникають, як змінюються під час прогулянки. Ви нікуди не спішите, можете спокійно йти далі. Можливо вам захочеться зайти у воду і скіпатися, або посидіти на березі. Зробіть це...

Ведучий. Зараз ви об'єднаєтесь у 3 групи, кожен по черзі розкаже свої враження, переживання, які виникали під час прогулянки, а інші будуть уважно слухати, не задаючи питань, не коментуючи і не інтерпретуючи сказане. Постарайтесь запам'ятати цей момент, коли ви перестаєте слухати. На кожну розповідь дається близько 2 хв.

Рефлексія. Після закінчення роботи повертаєтесь в коло і ділітесь враженнями від роботи в малих групах по колу.

## VII. ДИСКУСІЯ.

Дискусія і полеміка дуже актуальні в наш час. Дискусія – це публічна суперечка, метою якої є виявлення і співставлення різних точок зору, пошук істини, знаходження вірного вирішення питання. Дискусія-це ефективний спосіб переконання, так як учасники самі приходять до того чи іншого висновку. Навчитися вести дискусію можна тільки тоді, коли брати безпосередньо в ній участь.

### Ігрова дискусія « Повітряна куля».

Ведучий. Уявіть, що ви екіпаж наукової експедиції, яка повертається на землю на повітряній кулі після наукових досліджень. Ви здійснили аерофотозйомку безлюдних островів. Роботу виконано на відмінно. Ви готовитесь до зустрічі з рідними, летите над океаном, до землі залишилось 500км. Ту непередбачена ситуація-в оболонці повітряної кулі утворилася дірка, через яку виходить газ, який заповнює кулю. Куля швидко знижується. Ви викинули вже мішки з піском, які приберегли для такої ситуації. Падіння уповільнилось, але не зупинилось, Через 5хв куля знову почала швидко знижуватись. Весь екіпаж в центрі, щоб обговорити ситуацію. У вас є речі:

1. Канат- 50м
2. Аптечка- 5кг
3. Компас- 6кг
4. Консерви- 20кг
5. Секстан для визначення місцезнаходження по зірках- 5кг
6. Гвинтівка з оптичним прицілом- 25кг
7. Цукерки- 20кг
8. Спальні мішки на кожного чоловіка
9. Ракетница з сигнальними ракетами
10. Палатка 10-місна- 20кг
11. Балон з киснем—50кг
12. Комплект географічних карт-25кг

13.Каністра з питтєвою водою- 20л

14.Транзистор – 3кг

15.Лодка надувна гумова- 25 кг

Ваше завдання-вирішити, що і якій послідовності викидати. Спочатку прийміть рішення самостійно. Біля кожної назви поставте цифру, яка відповідає значимості предмета, тобто що за чим будете викидати. Викинути потрібно все, а не частину.

Групове рішення. Правила:

1. Висловлює свою думку кожен член екіпажу.

2. Кількість висловлювань кожного учасника не обмежується.

3. Рішення приймається, коли проголосують всі «за» або всі «проти»-більшість не приймається.

4. Рішення має бути прийнятим до всього списку предметів

Час на обговорення невідомий. Скільки буде тривати падіння залежить від того, як за швидко ви приймете правильне рішення. Головне-залишитись живим. Якщо екіпаж домовився що викинути, ви викидаєте і це уповільнює темп падіння. Якщо не зможете домовитись – розіб’єтесь. Пам’ятайте про це! Бажаю успіху. Самостійна робота-3хв,дискусія- 10-12хв.

Висновок. Змодельовані у цій грі обставини зіштовхують життєві інтереси учасників, а правила роботи вимагають шукати цивілізовані шляхи виходу з критичних ситуацій. Боротьба за життя приводить до втрати контролю над собою, люди забувають, що потрібно слухати і прислухатися. Переважають емоції. Це виражається в розмові на підвищених тонах. Деято не витримує такої напруженої розмови і відключається, байдуже спостерігаючи за тим, що відбувається.

Рефлексія. Обговорення по колу.

### **VIII.ВЕРБАЛЬНА І НЕВЕРБАЛЬНА КОМУНІКАЦІЯ.**

Ведучий. Відомо, що в спілкуванні 7% інформації передається за допомогою вербальних засобів(слів), 38%-звукові засоби- тембр, інтонація голосу, сила звуку, а невербалальні засоби несуть 55% інформації. Вміння «вслухатися» в співбесідника, зрозуміти його емоційний стан- важлива умова ефективного спілкування. Тут нам допомагає «мова тіла».

#### **Права « Передай почуття»**

Всі учасники стають в коло, але дивляться один одному в потилицю. Перший за допомогою міміки, жестів, пози показує задумане почуття і по принципу гри «Зіпсований телефон» передають його один одному не підглядаючи за іншими. Заключний говорить яке почуття отримав і порівнює його з першим.

Ведучий. Які невербалальні сигнали допомагали розпізнати емоцію, як ви інтерпретували почуття яке отримували.

### **IX. ПІДСУМКОВА РЕФЛЕКСІЯ**

Процес спілкування дуже складний. Ми кожен день взаємодіємо один з одним, обмінююмося інформацією і не задумуємось, де і як застосувати прийоми, щоби підвищити ефективність цих процесів. Це означає, що формування комунікативної компетентності залишається актуальним на всіх етапах життя.

#### **Гра «Сонце»**

На чистому листку паперу учасники малюють сонце з такою кількістю промінців , скільки є учасників. В центрі пишуть своє ім’я. Потім по колу передають листок і

кожен учасник на промінці пише побажання, комплімент. Ця гра викликає позитивні емоції, залишає приємні спогади про зустріч.

## **X. ПРОЩАННЯ.**

*Посилання на досвід роботи:*

<http://elar.ippo.edu.te.ua:8080/handle/123456789/4172>

**Свіргун Лариса Іванівна,**  
практичний психолог  
Тернопільського ДНЗ№34

## **Програма психологічного дослідження пізнавальної та особистісної сфери дошкільника**

### **Тема. Розвиток пізнавальної сфери дітей до 3р та 3-4р**

**Об'єкт дослідження:** Пізнавальні психічні процеси

**Визначення проблеми дослідження:** Виявлення глибини відхилень у розвитку

**Мета:** Дослідити рівень розвитку пізнавальної сфери молодших дошкільників

**Завдання:**

- Розвиток сенсомоторної сфери і довільності.
- Розвиток сприймання.
- Розвиток наочно-образного мислення.

**Вибір методів і методик:**

1. Методика з психомоторного розвитку дітей В. Манова-Томова.
2. Діагностика психічного розвитку для 3-4 річних А. Біне-Сімона.
3. Тести на інтелектуальний розвиток дитини чотирьох років (упорядник Ю.О. Соколова).
4. Таблиці сенсомоторного та соціального розвитку дітей 3.5-4р (Ернест Й.Кіпхард).

### **Тема. Розвиток особистісної сфери дітей у 3-4 роки**

**Об'єкт дослідження:** Особистісна сфера

**Визначення проблеми дослідження:** Виявити та попередити негативні прояви поведінки

**Мета:** Сприяти розвитку самосвідомості і виділення образу власного «Я»

**Завдання:**

- Формувати власну внутрішню позицію до оточуючих.
- Корекція поведінки дитини.
- Розвиток психосоціальної сфери.
- Визначення самооцінки.
- Вивчення особливостей психоемоційного стану дитини.

**Вибір методів і методик:**

1. Оцінювання емоційного з використанням 8-кольорової гами (за О.Захаровим)
2. Тест « Сходинки» . Упорядник Н. Чуб.
3. Метод вибору кольорів. М. Люшер.
4. Методика « Гра- ситуація» Н.Карпенко

**Тема. Розвиток пізнавальної сфери дітей у 4-5р**

**Визначення проблеми дослідження:** Виявлення глибини відхилень у розвитку

**Об'єкт дослідження:** Пізнавальні психічні процеси

**Мета:** Визначення рівня розвитку пізнавальної сфери дошкільників даного віку

**Завдання:**

- Вивчення просторових уявлень і орієнтації.
- Рівень інтелектуального розвитку дитини згідно з віковими нормами.
- Рівень розвитку наочно-образного мислення.
- Визначення особливостей спілкування та розвитку мовлення дітей.

**Вибір методів і методик:**

1. « Кісткова зрілість», « Пропорції тіла та темпи росту».
2. Тести розумового розвитку для дітей 5 років. Л. Венгер, З. Істоміна
3. Діагностика психічного розвитку для 5- річних А. Біне-Сімона
4. Тести на інтелектуальний розвиток дитини 5-ти років (упорядник Ю.О. Соколова).

**Тема. Розвиток особистісної сфери дітей у 4-5 років**

**Об'єкт дослідження:** Особистісна сфера

**Визначення проблеми дослідження:** Попередження можливих негативних явищ у взаємовідносинах

**Мета:** Виявити та попередити негативні прояви поведінки, сформувати систему цінностей, оцінок вчинків та дій- власних та інших людей

**Завдання:**

- Ознайомлення з моральними нормами .
- Дослідження психоемоційного ставлення до дитячого садка, вихователя,
- визначення рівня самооцінки.
- Вивчення особливостей психоемоційного стану дитини.
- Формування соціальної компетентності.

**Вибір методів і методик:**

1. Оцінювання емоційного з використанням 8-кольорової гами (за О.Захаровим)
2. Експериментальна гра « Секрет» Т. Рєпіна.
3. Тест «Дерево» В. Шелбі
4. Лист оцінювання психологічного здоров'я дітей О.Хухлаєва

**Тема. Готовність дошкільників до навчання в школі**

**Об'єкт дослідження:** Пізнавальна сфера

**Визначення проблеми дослідження:** Виявлення глибини відхилень, попередження можливих негативних явищ під час навчання

**Мета:** Визначення рівня готовності до навчання в школі.

**Завдання:**

- Розвиток пам'яті, уваги, мислення.
- Визначення ступеня шкільної зріlosti.
- Розвиток мовлення дітей.
- Розвиток дрібної моторики руки та координації « очі-рука».

**Вибір методів і методик:**

1. Методика І.І. Аргинської « Намисто»;
2. Графічний тест Керна-Йєрасека;
3. Методика Прихожан « Будиночок»;
4. Методика С.А. Банкової;
5. Тест « Перемога», « Ріжки»;
6. Філіппінський тест.

### **Тема. Готовність дітей до навчання**

**Об'єкт дослідження:** Особистісна сфера

**Визначення проблеми дослідження:** Виявлення глибини відхилень, попередження можливих негативних явищ під час навчання.

**Мета:** Дослідити соціальну та емоційно-вольову сферу дошкільників

**Завдання:**

- Визначення рівня самооцінки дитини.
- Визначення рівня соціальної готовності.
- Дослідження сфери міжособистісних відносин.
- Визначення особливостей емоційного стану дитини.
- Оцінювання емоційного ставлення до процесу навчання.
- Визначення рівня розвитку спілкування.

**Вибір методів і методик:**

1. Методика « Карта настрою».
2. Тест « Різномальорові будиночки» Н. Ганошенко
3. Тест «Страхи в будиночках»
4. Тест «Кактус» Панфілова
5. Методика « Чарівна паличка».
6. Методика « Малюнок сім'ї».

*Посилання на досвід роботи:*

<http://elar.ippo.edu.te.ua:8080/handle/123456789/4172>