**Перелік додатків**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **з/п** | **Розробки матеріалів** | **№ додатку** | **№ сторінки** |
| 1. | Виступ на тему: **«Компетентнісний підхід до формування цінностей, моральних ідеалів особистості вчителя і учня як основа навчально-виховного середовища в Новій українській школі».** | Додаток 1 | с.3-9 |
| 2. | Батьківські збори на тему: **«Давайте познайомимося»** | Додаток 2 | с.10-15 |
| 3. | **Скарбничка вправ щодо соціально- комунікативного розвитку особистості першокласника.** | Додаток 3 | с.16-21 |
| 4. | **Скарбничка арт-терапевтичних вправ** | Додаток 4 | с.22-25 |
| 5. | **Добірку вправ-руханок**. | Додаток 5 | с.26-30 |
| 6. | Розвивальне заняття на тему: **«Ми –одна сім’я»** | Додаток 6 | с.31-36 |
| 7. | **Психолого- педагогічний семінар на тему: «Вміння керувати власним часом- запорука успіху у професії».** | Додаток 7 | с.37-45 |
| 8. | **Психолого – педагогічний семінар на тему: «Збереження психічного здоров’я – одне із основних завдань сучасного вчителя»** | Додаток 8 | с.46-55 |
| 9. | **«Тренінг спілкування для педагогічних працівників»** | Додаток 9 | с.56-63 |
| 10. | Психолого-педагогічний семінар на тему:  **«Незвичайна дитина в звичайному закладі»** | Додаток10 | с.64-72 |
| 11. | Психолого-педагогічний семінар щодо попередження педагогічного вигорання **«Стрес.Розвиток навичок стресостійкості у педагогів.»** | Додаток11 | с.73-84 |
| 12. | Психолого-педагогічний семінар **«Особистісний творчий розвиток педагога у роботі з обдарованими дітьми».** | Додаток12 | с.85-99 |
| 13. | Тренінгове заняття: **«Сучасний вчитель – який він»** | Додаток13 | с.100-111 |
| 14. | Тренінгове заняття на тему**: «Пятий клас: в дорогу зі знаючим педагогом».** | Додаток14 | с.112-120 |
| 15. | Виступ на педагогічній раді на тему:  «**Підвищення знань із питань збереження та зміцнення психічного здоров’я, особистісного й духовного зростання педагогів.»** | Додаток15 | с.121-126 |
| 16. | Тренінгове заняття для підлітків: **«Вчимося бути толерантними»** | Додаток16 | с.127-139 |
| 17. | Тренінг для старшокласників: **«Він і Вона у пошуках щастя»** | Додаток17 | с.140-159 |
| 18. | Просвітницька година для учнів 5-6 класів **«Зрозуміти іншого…»** | Додаток18 | с.160-173 |
| 19. | Програма тренінгу з професійної орієнтації для учнів 9-11 класів - «Хочу +можу +треба=правильний вибір професії» | Додаток19 | с.174-213 |
| 20. | Програма психологічного супроводу формування сфери ціннісних орієнтацій підлітків». | Додаток20 | с.214-231 |

**Додаток 1**

«**Компетентнісний підхід до формування цінностей, моральних ідеалів особистості вчителя і учня як основа навчально-виховного середовища в Новій українській школі».**

**Ми виховуємо учня не як носія знань, а як людину, яка має жити в суспільстві і приносити йому користь.**

В.О.Сухомлинський

**«Недостатньо лише  отримати знання, треба й ще їх уміти застосувати»**

(Йоганн Вольфганг Гете, німецький поет, прозаїк, філософ ХІХ століття)

            Думки різних людей, різних часів, а говорять про одне й і те ж, а саме:

1) про вміння жити разом;

2) вміння вчитися;

3) вміння діяти;

4) вміння жити взагалі.

Це і є «чотири стовпи» в освіті, які визначають основні напрями компетентнісного підходу до навчання та виховання.

 Завдання школи – навчити жити. Ми повинні виховувати людину, здатну створити своє власне життя, здатну до самовизначення. Учні, які раніше озброювались лише системою знань, умінь і навичок, нині повинні бути підготовлені до життєдіяльності, здатні активно і творчо працювати, діяти, саморозвиватися та вдосконалюватися  інтелектуально, морально і фізично. А це, фактично, і є виконання Закону України «Про Освіту», де говориться: «Метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових і фізичних здібностей, виховання високих моральних якостей; формування громадян, здатних до свідомого суспільного вибору, збагачення на цій основі інтелектуального, творчого, культурного потенціалу народу, забезпечення народного господарства кваліфікованими фахівцями».  Зрозуміло, що саме за умови достатньої сформованості різноманітних інтересів, знань, умінь, життєвого досвіду особистості, мотивів на успішність у шкільному віці учень долучається з інтересом до навчання, праці та моделює наслідки власної майбутньої життєтворчості. Отже, життєва компетентність дітей – основа розвитку особистості.  А результат навчання повинен забезпечити кожен учитель зі свого предмета на кожному уроці, плануючи навчальний процес – не тільки як процес засвоєння знань, оволодіння вміннями й навичками, але й процес формування компетентностей кожного учня, виховання його особистості, розвитку його суспільно-соціальної й творчої активності. Вплив особистості вчителя на формування життєвої компетентності учнів особливий.  Тому учитель повинен ефективно працювати, професійно вдосконалюватися та творчо зростати, адже педагог не тільки той, хто все життя вчить, а й той, хто все життя вчиться. Формування життєвих компетентностей – це цілісний, поступальний процес, який виражається у залученні дитини до соціального досвіду, засвоєнні нею вже існуючих у суспільстві форм і видів діяльності. Розвинена і сформована особистість – це активний творець свого життя.

Сучасна школа повинна намагатися якомога більше готувати випускника школи для сучасного життя та діяльності.  Життєві компетентності повинні давати можливість випускнику сміливо зустрітися  з дійсністю, зайняти своє місце в житті, бути успішним.

Людина, яка хоче досягти успіху в сучасному світі, повинна мати певні здібності, зокрема:

1).      Швидко діяти в нестандартних ситуаціях (сучасна діяльність вимагає від людей діяти в умовах ліміту часу, в ситуаціях, коли бракує досвіду);

2) .     Вчитися все життя (сьогодні неможливо працювати за фахом усе життя, маючи лише одну освіту. Під час своєї діяльності необхідно самостійно набувати нових знань).

3).      Працювати в сучасних інформаційних системах (інформаційні технології є джерелом та засобом спілкування.  Без уміння працювати з інформаційними технологіями неможливо діяти й бути успішним), уміти здобувати, аналізувати інформацію отриману з різних джерел, застосовувати її для індивідуального розвитку і самовдосконалення.

4).      Вступати в комунікацію (сьогодні неможливо сприймати себе як громадянина окремої держави. Це вимоги від громадян спілкуватись з громадянами різних країн. Треба вміти вислухати, зрозуміти, довести свою думку до співрозмовника), вміти працювати в команді.

5).      Бути гнучким, мобільним, конкурентноздатним, уміти інтегруватись у динамічне суспільство, презентувати себе на ринку праці.

6).      Критично мислити.

7).      Використовувати знання як інструмент для розв’язання життєвих проблем.

8).      Генерувати нові ідеї, приймати нестандартні рішення й нести за них відповідальність.

9).      Вміти запобігати та виходити з будь-яких конфліктних ситуацій.

10).      Цілеспрямовано використовувати свій потенціал як для самореалізації в професійному й особистісному плані, так і в інтересах суспільства, держави.

11).  Бережливо ставитись до свого здоров’я та здоров’я інших як до найвищої цінності.

12).  Бути здатним до вибору численних альтернатив, які пропонує сучасне життя.

      Отже, статус людини в суспільстві залежить від неї самої. Учень повинен розуміти необхідність постійної роботи над собою, розвитку життєвої компетентності, посилення відповідальності за своє майбутнє, за можливість досягнення життєвого успіху. Під формуванням життєвих компетентностей розуміють виховання у дитини здібність діяти адекватно у відповідних ситуаціях, застосовувати набуті знання на практиці, брати на себе відповідальність та вчитись протягом всього життя. Усе найголовніше та найважливіше для школяра відбувається на уроці, оскільки за роки свого навчання він відвідає майже 10 тисяч занять і не менш як 90 % робочого часу вчителя буде присвячено саме уроку: його плануванню, проведенню, модернізації, рефлексії над ним тощо.

**Гарна школа починається з уроку.** Час вносить корективи в структуру й типологію уроку, в методи і засоби навчання. Зрозуміло, що уроки в умовах компетентнісного  навчання, в умовах співробітництва (вчитель-учень) потребують величезної підготовчої праці, великих знань. Щоб освіта була якісною, педагогічну діяльність слід спрямовувати не тільки на засвоєння учнями знань, предметних умінь і навичок, а й на засвоєння ними способів, методів і прийомів, на розвиток здібностей у пізнанні нового, незнайомого, на створення умов для розвитку самостійності та набуття ще в шкільному віці досвіду вирішення проблеми, реалізації своїх намагань як в освітній діяльності, так і загалом у суспільстві. Виходячи з нових реалій і потреб суспільства, особливістю сучасності стає те, що людина для самореалізації в суспільстві має набути вміння самостійно, усвідомлено робити вибір, активно діяти та природно сприймати зміни, вміти структурувати свій життєвий простір і вчитися протягом життя. Зміст навчання сам по собі, без спеціального формування прийомів розумової праці, не може автоматично розвивати інтелект учнів. Він є лише передумовою, підґрунтям для розвитку мислення. Тому колектив учителів наповнює процес навчання діяльністю та спрямовує на становлення свідомості й особистості. Учити дитину пізнавати свій внутрішній світ, свої потенціальні можливості, пізнавати світ іншої людини, вживатися в оточення, пізнавати реальність – це стало невід’ємною складовою освітньої діяльності вчителів.Оскільки процес, в якому поєднується, накопичення знань і пізнання, а також застосування цих знань, творить людину, яка вміє діяти, співчувати, розуміти свою причетність до того, що відбувається навколо неї, розуміти інших, бути толерантною, відповідальною, накопичувати досвід вирішення проблем, знаходити компроміс. Життя вимагає, щоб шкільне навчання давало можливості для формування досвіду розв’язання проблем і нестандартних завдань, досвіду спілкування та взаємодії, досвіду емоційно-ціннісного ставлення до оточуючого світу та до себе самого. Збагачення змісту освіти, забезпечення зв’язку з життям, залучення особисто важливої для дитини інформації, за діяння її емоційної сфери, організація навчальної діяльності не тільки на рівні відтворення знань, умінь і навичок, а й на творчому рівні, мають сприяти формуванню компетентності учнів. Інноваційні підходи до організації навчально-пізнавального процесу на уроці допоможуть подолати розрив між освітою та вимогами життя, дозволять істотно активізувати розумову та пізнавальну діяльності учнів, підвищать інтерес до навчальних предметів. Формування компетентностей учнів зумовлене не тільки реалізаці­єю відповідного оновленого змісту освіти, але й адекватних методів та технологій навчання. Перелік цих методів є досить широким. Нині вітчизняні вчені поряд із традиційними уроками пропонують й інші форми організації навчального процесу: інтегрований урок, лекційно-семінарські або лекційно-практичні заняття, інтерактивні заняття, інформаційні технології, проектне навчання, продуктивне навчання та інші. Найкращий ефект з формування компетентностей має така форма навчання, за якої учень навчає інших того, чого хоче навчитися сам. На відміну від наукових знань, компетентності можна набути тільки через діяльність та ситуацію. Під діяльністю треба розуміти ділові та імітаційні ігри. Беручи участь у ділових та імітаціних іграх учні не просто ознайомлюються з певним видом діяльності, а вивчають її зсередини. Важливою частиною освітнього середовища є проекти. Можна стверджувати, що пройшовши через проектне навчання, учень набуває таких компетенцій:

1)      **Компетенцію розуміти**.

Розуміти – тобто побачити логічні зв’язки навчального матеріалу через діяльність.

2)      **Компетенцію готовності**

Бути готовим організувати діяльність та взяти на себе відповідальність за інших.

3)      **Компетенцію опанувати нову діяльність**

Вміння опанувати нову діяльність, набути нових необхідних технік, умінь та навичок.

4)      **Компетенцію комунікативну**

Вміти організувати комунікацію, зрозуміти співрозмовника, довести свою точку зору, вміти спілкуватись, вміти навчити цього інших.

До цього переліку з повним правом мають бути долучені частково-пошукові та дослідницькі методи навчання, які передбачають самостійну активну діяльність учнів, задіяння та розвиток їх творчого потенціалу, уміння самостійного опрацювання додаткових джерел, комунікативні та організаційні вміння. Не претендуючи на вичерпну характеристику всіх методів і технологій навчання, які можна використати для реалізації компетентнісного підходу, необхідно відзначити, що визначальною рисою цих методів є активна діяльність учнів як суб'єктів педагогічного процесу. Інформаційні та репродуктивні методи навчання неспроможні повною мірою забезпечити досягнення мети формування компетентності школярів. Використання цих методів має сформувати базу для реалізації активних методів навчання, так само як діяльність репродуктивного рівня має стати підґрунтям конструктивної та творчої діяльності. Перегляд ролі інформаційних і репродуктивних методів у структурі навчального процесу та необхідність зменшення їх питомої ваги на користь активних методів навчання є очевидними. Логічним продовженням огляду методів навчання є характеристика форм організації навчальної   діяльності   учнів для реалізації компетентнісного підходу.   Фронтальна   форма   організації передбачає одночасне виконання однакової для всіх учнів роботи. Це найменш затратна для вчителя форма, але водночас і найменш результативна, виходячи з різного ступеня підготовки, реального фонду знань, комплексу психологічних характеристик учнів. Виходячи з цього, фронтальне опитування навряд чи може нині розглядатись як обов’язковий та тривалий за часом елемент уроку. Значно більший навчальний результат може забезпечити реалізація індивідуальної форми організації навчальної діяльності, яка передбачає врахування індивідуальних особливостей, темпу, рівня підготовки та навчальних можливостей учнів. Індивідуальна форма організації навчальної діяльності сприяє становленню самостійності, активності, відповідальності, і це робить реалізацію названої форми адекватною задачам формування компетентності учнів. Недоліки фронтальної (відсутність диференціації) та індивідуальної (відсутність спілкування та контактів між учнями) форм можуть бути компенсовані завдяки груповій формі організації навчальної діяльності. Правильно організована робота в парах, групах чи мікрогрупах дозволяє забезпечити активну діяльність учнів, передбачає розподіл обов'язків між ними, виконавчу та організаційну ініціативу, актуалізацію як досвіду самостійної діяльності, так і спільної роботи над розв’язанням конкретного завдання. Саме групова робота найбільш узгоджена з реаліями професійної діяльності дорослих. Таким чином, визначаючи ієрархію форм організації навчальної діяльності учнів у контексті компетентнішого підходу, можна дійти висновку про пріоритетність групової та індивідуальної форм організації навчальної діяльності. У системі компетентнісного підходу до навчання нових акцентів набувають вимоги до засобів навчання. Формування інформаційної компетентності передбачає обов'язкове використання в навчальному процесі комп’ютерної техніки й медіазасобів і забезпечення оволодіння учнів прийомами опрацювання інформації. Серед дидактичних збірників доцільно віддати перевагу таким з них, які містять комунікативно-ситуативні завдання, завдання, що вимагають залучення досвіду школярів, наближені до життя, що стимулюють активну мисленнєву діяльність учнів. Діяльність головних суб'єктів педагогічного процесу в контексті реалізації компетентнісного підходу до навчання також зазнає певних змін. Нові акценти в діяльності вчителя пов'язані з перерозподілом пріоритетів його функцій - від інформаційної до організаторської, консультативної, управлінської. Учитель має бути зараз не транслятором інформації, а організатором спрямованої на розв'язання навчальних завдань діяльності учнів. Закономірною є зміна акцентів і в учнівській діяльності - вона має бути активною, передбачати самостійну й самоосвітню роботу. Традиційними вимогами до сучасного компетентнісного уроку є те, що на заняттях учні повинні наводити приклади із життя, робити порівняння, висновки, працювати з підручником, здійснювати експеримент, заносити дані до таблиць, виконувати вимірювання та розрахунки, складати конспект уроку, висувати гіпотези, звертатися до свого практичного досвіду. Але, по-перше, абсолютно очевидно, що застосуванням окремого методу навчання чи навіть реалізацією певної технології повною мірою охопити формування всіх груп компетентностей навряд чи можливо. По-друге, названі технології не вичерпують арсеналу мож­ливостей формування.

**Додаток № 2**

**Батьківські збори для батьків 5 класу**

**Тема:** «Давайте познайомимося!»

**Мета:**

1. Познайомитися з батьками учнів та послухати короткі характеристики, які вони дадуть своїм дітям.

2. Пояснити батькам роль сім’ї та її значення в адаптації школяра у зв’язку з новими якостями навчанні та віковими особливостями дітей.

3. Дати рекомендації батькам щодо рішення можливих проблем, пов’язаних з успішністю та моральним станом дітей.

4.Створити комфортні умови навчання.

**Завдання:**

1. Створити емоційний настрій на спільну роботу, атмосферу взаємної довіри між батьками і класним керівником;

2. Вивчити очікування батьків;

3. Ознайомити батьків з основними напрямками виховної діяльності в середній ланці школи;

4. Провести вибір батьківського комітету.

**Форма проведення:** батьківські збори з елементами тренінгу.

**Обладнання:** презентація, бланки анкет, ручки.

**Хід зборів**

**1.Знайомство**

Добрий день, дорогі батьки! Я рада бачити вас на нашій зустрічі. Початок навчання в п'ятому класі - особливий етап в шкільному житті. Закінчена початкова школа, ваші діти подорослішали, у них починається нова, цікава доросле життя. Якою вона буде - багато в чому залежить не тільки від школи, але і від мам і тат. Дуже хочеться, щоб нове життя ваших дітей, які не віддалила вас один від одного, а навпаки, зблизила, зробила вас хорошими друзями. Багато буде труднощів у ваших дітей, але не менше буде радощів і перемог! Дуже хочеться, щоб ви дбайливо ставився до великих прикрощів і маленьким радості вашим дітей, знали про них і допомагав дітям переживати важкі хвилини їх життя. Вкотре ми всі разом буде долати труднощі, вчитися падати, набиваючи якнайменше шишок, вчитися радіти успіхам своїх власних дітей і перемогам їхніх однолітків. Ми, педагоги, відкриті для спілкування, наші шкільні фахівці дадуть вам кваліфіковану консультацію, ви завжди можете отримати вичерпну відповідь на самий, здавалося б, невирішене питання. В першу чергу, для вас завжди відкриті двері кабінету директора школи, його заступників, всіх тих, кому доручено допомагати родині у вихованні дітей. Всі ми зацікавлені в тому, щоб нашим дітям було комфортно і цікаво в школі. Але перш, ніж ми приступимо до пошуку вирішення цих завдань, давайте познайомимося.

Мене звати Деркач Лдмила Львівна практичний психолог, спеціаліст вищої категорії. Закінчила Тернопільський державний педагогічний університет ім. В.Гнатюка, стаж роботи 24 роки.

Перед вами лежать чисті анкети. Для того, щоб я могла з вами краще познайомитися і при необхідності у мене були ваші контакти, прошу вас заповнити дані анкети (додаток 1)

Дякую!

Ось ми і познайомилися. Тепер я думаю, що багато хто з вас готові поділитися своїми очікуваннями від п'ятого класу. Це може бути очікування успіху або тривоги через майбутніх труднощів.

|  |  |
| --- | --- |
| Очікування успіху | Майбутні страхи і труднощі |
|  |  |

З чим же пов’язані труднощі? Давайте спробуємо з вами розібратися.

**2. «Труднощі адаптації дитини до навчання у 5-му класі»**

Учні 5-х класів - це діти молодшого підліткового віку. В цей час відбувається інтенсивне формування особистості, розпочинається перехід від дитинства до юності у фізичному, психічному і соціальному відношенні.

Труднощі у вихованні зникають, коли батьки, вчителі враховують нові потреби і запити дитини.

Молодший підліток - допитлива, активна, різка, діяльна, галаслива й емоційна дитина, яка прагне до всього нового й незвичного.

Під впливом складнішого змісту навчання, в 5-му класі відбуваються зміни в навчальній діяльності підлітків. Вони частіше висловлюють сумніви, ставлять запитання, висувають гіпотези, вступають у суперечки, вимагають додаткових доказів, їхній інтелектуальний (розумовий) розвиток значно випереджає їхній досвід.

Пізнавальні інтереси спрямовуються на пізнання явищ природи і громадянського життя. Вони розвиваються переважно в процесі вивчення навчальних дисциплін. Велике значення у розвитку чи зникненні інтересу до вивчення тієї чи іншої дисципліни мають успіхи, досягнення чи, навпаки, невдачі дитини у вивченні предмета. Успіхи, пов'язані з позитивними емоційним станом, підвищують інтерес, а невдачі (особливо часті) - значною мірою знижують його. Інтереси п'ятикласника стають більш широкими, стійкими, проте, підвищена допитливість у цьому віці може призвести і до розсіяності інтересів.

*Труднощі адаптації дитини до навчання у 5-му класі*

Кожна людина в певні періоди свого життя зазнає труднощів у зв'язку із засвоєнням нового виду діяльності, переходом до нової ситуації, нових умов життя. За складністю адаптації 5-класників можна прирівняти до першокласників, які з дитячого садка поринули в шкільне життя. Проблема переходу учнів молодшого шкільного віку до школи П ступеня досить глибока.

*Давайте переглянемо відеофрагмент.*

*Роль сім’ї* *в адаптації школярів*

**Вправа «Мозковий штурм»**

Давайте спробуємо доповнити речення “Спілкування - це ….”

Батьки по черзі пропонують кінець фрази. Усі варіанти записуються.

**Тест “ Коло спілкування “**

На окремих аркушах батьки малюють коло та розділяють його на сектори відповідно до того, скільки часу вони витрачають на спілкування з родиною, друзями, дитиною, колегами тощо.

*Висновки: найбільше часу у батьків припадає на спілкування з колегами, дитина найчастіше стоїть не на першому місці.*

Батьки по-різному розуміють і визначають любов до дитини.

Згадайте, як часто ви самі чи ваші знайомі у свої сімейних стосунках вживали подібні *заборонені висловлювання:*

* Я тисячу разів говорив тобі, що...
* Скільки разів треба повторювати...
* Про що ти тільки думаєш...
* Невже тобі важко запам'ятати це...
* Невже тобі незрозуміле, що...
* Ти такий самий (така сама), як і...

А тепер порівняйте наскільки рідше звучать *бажані висловлювання:*

* Ти в мене найрозумніший.
* Ти в мене найкраща.
* Ти мене завжди правильно розумієш.
* Я нікому так не вірю, як тобі.

Як же може оцінити ставлення до себе дитина, у якої аналітичні здібності тільки розвиваються і яка звикла вірити тому, що бачить і чує? Дитина потребує, щоб батьки (і в першу чергу мати) приділяли їй багато уваги. Вона не може знайти пояснень їхній нервовості і небажанню спілкуватися.

Родина - це те місце, де дитина повинна відчувати себе затишно і впевнено. Головний мотив у стосунках в родині - це любов батьків до своїх дітей. У цей складний для дитини період, батьки повинні бути поруч, у будь-який час готові прийти на допомогу (підтримати, розрадити, заспокоїти). Вони повинні бути терплячими й уважними. Для того, щоб дізнатися ваші побажання стосовно подальшої співпраці заповніть будь-ласка з вашими дітьми анкету «Ваші очікування», а також ознайомтесь з памяткой «Поради для батьків»

**3. Обговорення плану виховної діяльності, вирішення організаційних питань**

Ми ознайомилися з особливостями розвитку п'ятикласника, розібрали можливі проблеми і завдання розвитку. Для успішного подолання труднощів необхідна спільна виховна діяльність.

1. Знайомство зі школою (традиції – Перший дзвоник + перший урок , День здоров’я, День України, День Святого Миколая, Новий рік(Ялинка в Херсоні), День Святого Валентина – предметні тижні, 8 Березня та День хлопчиків, День Європи, Осінній ярмарок, День іменинника, Останній дзвоник, Макулатура)
2. Режим роботи школи

* Виховна година, п’ятниця о 14.00 7-урок
* 8.15 кожного дня
* Позакласні заняття планувати після 15.00

1. Зовнішній вигляд школяра: Зошити, щоденники, книги – охайні, обгорнуті + контроль з боку батьків. (перевірка адміністрацією школи)
2. Медогляд до 1 вересня!
3. Підручники (батьки несуть відповідальність за збереження підручників) Діти будуть навчатися за новим навчальним стандартом, тому всі підручники – нові.
4. Предмети у 5- му класі: укр.мова, укр. Літ, англ.мова, зарубіжна літ., правознавство, фізична культура, математика, історія, російська мова.
5. У школі існують такі гуртки, як гімнастика та баскетбол. Адаптаційний період учнів 5-го класу у старшій школі (вересень – оцінки не виставляються, лише високі бали у вербальній формі)
6. Повідомлення про форми роботи з батьками:

* Батьківські збори;
* Відвідування вдома за необхідності;
* Запрошення до школи
* Телефонні дзвінки, спілкування через щоденник, тощо (телефон мій записати)

(все це з метою вивчення особистості дитини, підбору ефективних засобів взаємодії – тоді у батьків не буде напруженого стану від відвідування)

1. Інформація про участь дітей у районних та міських конкурсах протягом літа, а також про нагороди
2. Фото обов’язково на 1 дзвоник
3. Вибори Батьківського комітету (3 члени Б.К.- голова, касир та культмасовий сектор)
4. Дні народження дітей (Як вітати)
5. Активна участь батьків у шкільних заходах. Питання ремонтних робіт в школі
6. Виконавча дисципліна !
7. Відвідування та пропуски : 1 день без довідки, а далі лише з довідкою від лікаря!
8. Їдальня
9. Не забути:

* Подякувати за увагу
* Запропонувати задати запитання; орієнтована дата наступних зборів

**4.Підведення підсумків зборів**

Знання родини допомагає зігріти належні нам за штатом тактовність і ввічливість сердечною людською участю. А ще надає можливості збільшувати батьківський актив. Ми «відкриваємо» прекрасних людей, яких залучаємо до участі в навчально-виховній роботі школи. Активна батьківська допомога школі – обов’язкова умова підвищення ефективності навчальної і виховної роботи педагогічного колективу, важлива ланка у здійсненні належної освіти підростаючого покоління.

Наше зібрання добігло кінця. Дякую вам за спільну та активну діяльність, сподіваюся на подальше взаєморозуміння.

**Додаток 3**

**Скарбничка вправ для 1 класу НУШ**

**СОЦІАЛЬНО-КОМУНІКАТИВНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ**

Запропоновані вправи щодо соціально-комунікативного розвитку особистості першокласників можна як комбінувати у відповідні тренінги, так використовувати як окремі заняття.

**Головна мета таких занять:**

- розширення уявлень дітей про свій внутрішній світ та інших людей;

- формування доброзичливих стосунків в класному колективі;

- розвиток неупередженого ставлення до оточуючих, приймаючи їх такими, як вони є;

- розвиток навичок вербальної та невербальної комунікації;

- формування навичок самопрезентації.

* **Ми однакові та різні одночасно**

**Мета:** сформувати уявлення про те, що всі люди між собою чимось схожі і відмінні один від одного.

**Ресурси**: м’яч для передачі естафети.

**Тривалість:** 15-20 хвилин.

**Опис** :Учні разом з психологом сідають у коло. Учням пропонується передавати одне одному м’яч, при цьому називати 1 факт схожості і 1 відмінності, починаючи фразу з імені учасника, кому передається м’яч. Наприклад, Іванка, у нас однакового кольору волосся, але різний зріст.

**Обговорення** - Чи складно було виконувати вправу?

- Що було складніше називати – схожість чи відмінність

**Коментар** Психолог перший розпочинає вправу, тим самим показуючи приклад.

* **Моє дерево**

**Мета:** сформувати усвідомлення власних якостей та інтересів; розвиток уяви такреативності.

**Ресурси:** шаблон «Дерево», кольорові олівці, фломастери, різнокольорові наліпки, кольоровий папір, клей.

**Тривалість**: 35 хвилин.

**Опис 1**. Учням пропонується зайняти зручну позу, заплющити очі та уявити себе в чарівному лісі, де багато дерев, кущів, тварин, пташок. А одне з дерев – це їх власне дерево. Потрібно уважно його роздивитися: якеьлистя, стовбур, чи є на ньому плоди. Після цього учні розплющують очі і переходять до другого етапу.

**2**. Використовуючи шаблон дерева і різноманітне канцелярське приладдя, прикрасити дерево, яке побачили в чарівному лісі, – своє власне дерево.

**3. Презентація власних робіт.**

**Обговорення -** Чи складно було створювати своє дерево?

- Чому саме це дерево твоє? Чим воно на тебе схоже?

**Коментар** Психолог акцентує увагу на неповторності та ексклюзивності кожного дерева.

* **Без слів**

**Мета:** розвивати навички невербальної комунікації.

**Ресурси:** картки із завданнями.

**Тривалість:** 15-20 хвилин

**Опис** Діти об’єднуються пари. У кожній парі одна дитина повинна за допомогою жестів пояснити завдання другому. Завдання роздає ведучий. Вони можуть бути будь-якими, але обов'язково доступними для дитячого розуміння і зв'язаними з конкретними знайомими дітям діями, наприклад: «принести зошит», «витерти дошку» тощо. Перемагає та пара, що змогла швидше інших досягти взаєморозуміння і виконати завдання за найкоротший час (предметами при поясненні завдання користатися не можна).

**Обговорення** - Чи важко було зрозуміти співрозмовника, коли він не мовчав, а тільки пояснював за допомогою жестів?

**Коментар** Психолог акцентує увагу на тому, що спілкуються люди між собою не лише за допомогою слів, а й рухами та жестами.

* **Хто ти?»**

**Мета**: вчити оцінювати власні вчинки та дії, власного характеру та якості.

**Ресурси**: картки із зображенням героїв казок.

**Тривалість:** 30-35 хвилин

**Опис** Пропонується список казкових героїв (чоловічі і жіночі ролі). Кожна дитина вибирає собі одного з героїв, представляється їм і називає ту якість, за яку вибрав собі цю роль. Наприклад: «Я – Буратіно, я веселий». Після того, як будуть представлені всі обрані казкові герої, можна запропонувати скласти загальну історію про те, як вони всі зустрічалися, і які пригоди з ними трапилися далі.

**Обговорення** - Який настрій у Вас після вправи?

**Коментар** Психолог акцентує увагу на позитивних якостях, якщо дитина обрала героя, назвавши негативну рису.

* **Моя емблема**

**Мета:** сформувати навички самопрезентації; розвивати уяву, творчий потенціалучнів.

**Ресурси**: зображення різноманітних емблем, папір формату А3, фарби, пензлики,кольорові олівці, фломастери, різноманітні наліпки, кольоровий папір,картинки на різну тематику, старі журнали, клей, ножиці.

**Тривалість**: 15-20 хвилин

**Опис** Учням пропонується уявити себе королем чи королевою своєї власноїкраїни, але жодна країна чи королівство не може існувати без власноїемблеми. Психолог демонструє приклади емблем, а потім пропонуєстворити власну емблему, використовуючи запропоноване приладдя дляобразотворчого мистецтва.Після створення кожен учень презентує власну емблему, пояснюючи щотам намальовано і як це пов’язано з ним.

**Обговорення -** Чому всі емблеми вийшли різні?

- Як Ви підбирали складові своєї емблеми?

**Коментар** Підводити дітей під час обговорення до унікальності та неповторностікожного учня.

* **Я і колектив**

**Мета:** підвищити рівень згуртованості, навички взаємодії.

**Ресурси:** текст казки, папір формату А4 розділений на 3 сектори, фарби, пензлики, кольорові олівці, фломастери.

**Тривалість**: 35 хвилин

**Опис** Учням пропонується:

**1. Прослухати казку.**

**2. Намалювати сюжет** казки (перший сектор – дівчинка саджає квіти, другий сектор – всі квіти поруч і разом, а Білоцвітик окремо від інших, третій – всі квіти разом і отримують нагороду).

**Обговорення -** Що робило Білоцвітика нещасливим на початку казки?

- Чому Білоцвітику хотілося, щоб його помітили?

- Які помилки він робив?

- Чому Білоцвітик став щасливий наприкінці казки?

**Текст казки Казка про Білоцвітик (автор Н.Овечкина)**

В одній країні, де вдень світить тепле сонце, а ночами холодні вітри, жила одна садівниця. Вона дуже любила висаджувати квіти, особливо ті, які ласкаво називала «білоцвітики», і вони дійсно були білими, але з блакитним відливом, що не зменшувало їхньої краси.

Щороку садівниця їздила в місто і брала участь у виставці квітів, але зараз був час посадки. У теплиці садівниця висадила насіння білоцвітиків – їх вона уперше вирішила представити на виставці. Усе насіння було посаджено рівними рядками, досить близько одне до одного, але випадково одне насіннячко випало з рук садівниці і потрапило в землю осторонь від інших. Йшов час. Білоцвітики росли під опікою садівниці. Тепер вони могли вітати один одного, киваючи бутончиками, але поки не могли говорити. Насіннячко, що випало, теж виросло, але його бутон був менше, ніж в інших, адже йому діставалося менше вологи і турботи. Насіннячко, що впало в землю перетворилося в самотній бутон. Але ніхто не помічав його, і бутон дійсно почував себе самотнім, і йому було сумно. І ось бутони розпустилися і змогли розмовляти. Щодня квіти тяглися до сонечка, що зігрівало їх через скло. А самотній бутон перетворився в самотній Білоцвітик. Він ріс далеченько від вікна й одержував мало сонячних променів. Коли він намагався заговорити з іншими квітками, вони його не чули і не бачили. Самотній Білоцвітик, що одержував мало сонячного тепла, довго не міг заснути. Тому він увесь час думав про те, чому на нього не звертають увагу, чому з ним не розмовляють, він шукав причину.

І одного разу він зрозумів, що квіти намагаються ловити все сонячне тепло, щоб вирости, а скло теплиці пропускало не так багато тепла, тому квітам ніколи було дивитися навколо. Одного разу повз проповзав жук- силач, що тягнув великий камінь. Самотній Білоцвітик окликнув жука- силача і став вмовляти розбити скло. Він підійшов до скла, підняв камінь над головою, замахнувся і кинув. Скло з шумом розлетілося, усі квіти прокинулися і почали бурхливо обговорювати, що ж відбулося. Вони подивилися з обох боків і побачили розбите скло в теплиці. Квіти дуже розсердилися і стали шукати винного. А самотня квітка зраділа, що тепер усі його помітять, що з ранку до вечора вони разом будуть грітися на сонечку. Отут і інші квіти помітили його. Вони закричали:

- Це ти зробив?

- Так,- відповів радісно Білоцвітик, - тепер ми будемо разом грітися

на сонечку і розмовляти про все.

- Навряд чи ми коли-небудь ще будемо грітися на сонечку, ми можемо усі загинути від холоду через те, що ти розбив скло! - гнівно відповіли квіти.

- Але я хотів як краще! - закричав самотній Білоцвітик, але квіти не встигли нічого відповісти.

Пішов дощ, і в теплицю увірвався холодний вітер. Квіточки відразу втратили все тепло, що накопичили за день, їх смикало зі сторони в сторону, витягало з землі, вони стали замерзати і тісніше пригорнулися одна до одної, зчепили свої пелюстки, щоб не полетіти у вікно, що утворилося. Самотній Білоцвітик увесь з’їжився, він зрозумів, що йому допомогти не зможуть, але ж він так змерзнув! Вітер, що підсилювався, так і витягав його з землі! Отут у теплицю увірвався найсильніший вихор, закрутив біля тонкої стеблинки Білоцвітика, вирвав його з коренями і поніс у холодну і порожню ніч, далеко від теплиці. Отвір все наближався, Білоцвітик усе більше засумував, але тут він почув, що його кличуть інші Білоцвітики. Він простягнув їм назустріч свої листочки і побачив, що не дістає. Усі ближче і ближче були протягнені зчеплені листи друзів-білоцвітиків. Він зробив ривок і дотягнувся. Його оповили інші білоцвітики, і отут вітер припинився. Незабаром прийшла садівниця і швидко закрила отвір склом. Потім стала оглядати квіти і побачила Білоцвітика, корені якого були не в землі. Вона посадила його разом з іншими квітами, і дуже швидко наш Білоцвітик зміцнів, став високим і красивим, як інші квіти, що ставилися тепер до нього з теплотою і турботою. А потім садівниця повезла їх на виставку, і вони посіли перше місце. Усі білоцвітики дуже раділи. Вони обговорювали цю подію всю дорогу додому, а наш Білоцвітик був щасливий як ніколи.

* **Ти мені, я тобі**

**Мета**: навчити учнів уважно ставитися до себе, поважати і приймати себе.

**Ресурси:** відсутні.

**Тривалість:** 10-15 хвилин.

**Опис** Учні об’єднуються в пари. Кожний повинен сказати партнеру, що йому в ньому подобається. Партнер, вислухавши, повинен сказати: «А крім того, я...» і продовжити говорити компліменти на свою адресу. Наприклад, Сашко говорить Вірі: «Віра, ти дуже добра людина, мені подобається, що ти завжди допомагаєш іншим у біді». Віра продовжує: «А крім того я щедра...» Потім Віра повинна похвалити Сашка.

**Обговорення** - Що ти відчував, коли говорив компліменти іншим учасникам?

- Що ти відчував, коли тобі говорили приємні речі?

**Коментар** Стежити за тим, щоб діти говорили одне одному тільки позитивні приємні речі.

**Додаток 4**

**Скарбничка арт-терапевтичних вправ**

**АРТ-ТЕРАПІЯ В РОБОТІ З ПЕРШОКЛАСНИКАМИ**

**НА ЕТАПІ АДАПТАЦІЇ ДО ШКІЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА**

* **Казка трьох Краплинок**

**Мета:** розвиток уяви, поліпшення емоційного стану.

**Ресурси:** папір, гуаш, пензлики, склянки з водою, піна для гоління.

**Тривалість:** 30 хвилин.

**Опис** Психолог читає дітям казку.

«В одній чудовій, красивій, казковій країні жили собі три краплинки – жовта, голуба і червона. Кожного ранку краплинки підходили до дзеркала і милувалися собою. І кожного разу вони сварилися через те, хто ж них найкращий. Жовта крапелька казала: «Я краща за всіх. Мій колір є в усьому. Без мого кольору не росли б дерева, не зацвітали квіти та і взагалі – усім би було сумно , темно і холодно, тому що я є у сонечку». Блакитна крапелька казала: «А мій колір головніший. Пташки б не літали у небі, риби не плавали в океані.» Червона крапелька казала: «Скільки ви не кричали й не голосили, а я – найкраща.» Так минав час, а вони все не могли вирішити хто з них кращий. І ось для розв’язання сварки вони вирішили намалювати картини. Кожний малював своїм улюбленим кольором. Так і вийшли картини однокольорові у кожної Крапельки. У Червоної – все червоне і хатинки, і дерева, і пташки. У Жовтої – все жовте, а у Блакитної - все блакитне. Поглянули вони на картини одна одної і не сподобалося їм. Вирішили вони тоді відправитися у подорож, для того щоб знайти художника, який допоможе їм вирішити їхню проблему. Довго вони мандрували і зустріли дівчинку-художницю. Вона вислухала їх та вирішила познайомити з чарівною Палітрою, котра розповіла їм, що в них є сестрички – інші кольорові краплинки. Вони познайомилися й дізналися, що якщо вони обіймаються між собою, то утворюють нові кольори. Так усі краплинки подружилися. Художниця і Чарівна Палітра запропонували більше ніколи не сваритися краплинкам, щоб на землі все завжди було кольоровим, яскравим». Після казки психолог пропонує дітям взяти піну для гоління і нанести її на папір, можна хаотично. Діти розглядають, що у них вийшло. Потім пензликом і фарбою потрібно розмалювати свій малюнок.

**Обговорення** - Що у вас вийшло?

- Як ви себе почуваєте після малювання?

* **Емоції у долонях**

**Мета:** поліпшення емоційного стану, прояв фантазії.

**Ресурси:** піна для гоління, крохмаль, тара, харчові барвники або фарби гуаш.

**Тривалість:** 30 хвилин

**Опис** Для приготування маси для ліплення нам знадобляться крохмаль, піна для гоління, спритні руки. Висипаємо пачку крохмалю в миску. Потім порціями додаємо піну для гоління і все добре перемішуємо руками. На 400 грамів крохмалю необхідно приблизно 100-200 грамів піни. Додаємо піну, поки не почнуть виходити грудочки. Для кольору використовуємо харчові барвники або гуаш. За складом така маса нагадує мокрий пісок, який і замінить вашим діткам пісочницю. З неї відмінно виходять пасочки, фігурки, тортики тощо. Тепер починаємо «виліплювати» свої емоції.

**Обговорення** - Що у вас вийшло?

- Що ви відчуваєте?

- Розкажіть про свою роботу?

**Коментар** Усе це бажано зберігати в пакеті або лотку, щільно закривши. А готові фігурки чудово підсушуються в духовці або висихають на батареї.

* **Будиночки**

**Мета:** виявити особливості дітей і проблеми, пов’язані з налагодженням міжособистісних відносин

**Ресурси:** ватман формату А1, кольорові олівці, фломастери і воскова крейда.

**Тривалість:** 30 хвилин.

**Опис** Психолог:

«Багато тварин живуть у нірках, і ми зараз намалюємо кілька нірок. Вони бувають круглими, великими, маленькими. Кожна нірка має свій колір. А хто житиме у ваших нірках, ви придумаєте самі». Кожна дитина малює від 2 до 7 нірок (залежно від кількості дітей). На аркуші можуть з’явитися нірки не тільки у вигляді кіл або овалів, а у вигляді будиночків, горбків, прямокутних загородок, парканчиків тощо. Часто діти малюють поряд з нірками їх мешканців, які можуть бути реалістичними або вигаданими. Після створення будиночків треба попросити дітей намалювати доріжки від однієї нірки до іншої. Діти, в першу чергу, з’єднують між собою свої нірки, а потім проводять доріжки до нірок тих дітей, кому вони симпатизують. Доріжки за всією довжиною прикрашаються травичкою, деревами, квітами.

**Обговорення** - Що вам сподобалось?

- Чи вам було складно?

- Що ви відчували?

**Коментар** Діти беруть активну участь не тільки у створенні своїх малюнків, але й коментують чужі, відстоюють для себе місце на загальному листі, вимагають не перетинати свої доріжки або домовляються зробити загальні.

* **Каракулі Віннікота**

**Мета:** розвивати уяву, дрібну моторику рук, вміння розуміти партнера без слів,знімати емоційну напругу.

**Ресурси**: папір, олівці

**Тривалість**: 30 хвилин.

**Опис** Психолог пропонує намалювати будь-які лінії, які тільки діти захочуть (у вигляді каракуль). Діти в парах обмінюються аркушами і продовжують малюнки одне одного.

**Обговорення** - Хочете продовжити малюнок ще?

- Поміркуйте, на що схожі ваші каракулі? Домалюйте відсутні деталі.

**Коментар** Ведеться своєрідний діалог на папері, який може тривати до тих пір поки обидва не приймуть рішення, що малюнок закінчено. Можна намагатися побачити в каракулях сенс, а можна просто водити олівцем по паперу слухаючи своє тіло.

* **Маска**

**Мета**: розвивати уяву, просторове мислення, мову, можливість спробувати нові ролі, відпрацювати хвилюючі ситуації.

**Ресурси:** картон, кольоровий папір, фломастери, дрібні деталі для прикраси маски, гумка для кріплення маски, ножиці.

**Тривалість:** 30 хвилин.

**Опис** Психолог:

«Давайте уявимо, що нас запросили на бал-маскарад. Яку б маску кожен з вас одягнув? Давайте спробуємо змайструвати маски». Діти за допомогою психолога виготовляють маски. По закінченню діти розігрують історію, яка могла б статися на балу цими масками.

**Обговорення** - Що ви відчуваєте після вправи?

**Коментар** Не показуйте дитині зразок - нехай сам придумує маску, ви можете допомогти тільки з конструкцією. Підбадьорюйте дитину. Неправильних або не красивих масок бути не може, тому що тільки малюк знає, якою вона має бути. Включайтеся в гру і продумуйте ситуацію в різних варіантах.

**Додаток 5**

**Скарбничка вправ-руханок**

**НАВЧАЄМОСЯ В РУСІ**

* **Піаніно**

**Опис** Поставити всі пальці на парту і під рахунок вчителя «раз і два» імітується гра на піаніно, пальці перебираються по порядку, починаючи від великого до мізинця.

* **Комарики**

**Опис** Школярі виходять із-за парт, спочатку звуками імітують дзижчання комара, потім рухами – його політ навколо голови, рук, ніг, ловлять його оплесками. Наприклад: «Комарик над головою». Діти плещуть в долоні над головою. «Комарикбіля вуха» тощо.

* **Чи знаєш ти свій клас?**

**Опис** Ведучий: «Покладіть ручки і заплющіть очі. Я називаю предмет, який є в нашому класі, а ви показуєте на нього рукою, коли я скажу: «Розплющити очі», побачите, чи правильно показали».

* **Будь уважним**

**Опис** Школярів заспокоїти, посадити рівно, запропонувати руки покласти на парту, заплющити очі і під повільний рахунок зробити кілька обертів головою:

- на «раз» - підборіддя торкається грудей;

- на « два» - голова нахиляється праворуч;

- на « три» - потилиця повисла над спиною;

- на «чотири» - голова нахиляється ліворуч.

Вправу виконуємо 3 – 4 рази.

Розплющити очі, подивитися на парту і сусіда. За командою ведучого погляд перевести на стіну, потім у вікно, знайти за вікном предмет, розташований якомога далі. Учні дають відповідь на запитання: «Який предмет ви побачили?»

* **Кіт Васько**

**Опис** Психолог: Сплять маленькі кошенята,

Всі заплющіть оченята! (Діти заплющили очі)

**Діти:** А Васько не хоче,

Він розплющив очі! (Очі розплющені)

**Психолог**: Подивився вгору, вниз,

Поводив очима скрізь.

(Очі вгору, вниз, по колу, головою не рухаючи)

І праворуч, і ліворуч,

Перевірив: вуха поруч!

Знову – вгору, знову – вниз,

Лапою помацав ніс

(Діти, дивлячись на свій вказівний палець, наближають його до носа)

Ось і вправа закінчилася.

Очі ваші не втомилися?

* **Мишка**

**Опис** Очей своїх з мишки

Кіт Вася не зводить.

Направо, наліво

Очицями водить (рухи очима, голова нерухома)

А мишка кружляє,

А мишка гуляє, (колові рухи очима)

Про хитрого Васю

Нічого не знає.

* **Полювання на лева**

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

- Ми йдемо полювати на лева. (Впевнений хід по колу)

- Не боїмося ми нічого! (Відображаємо рухами)

- Ой, а це що?

- Болото! Чав! Чав! Чав! (Обережний хід, високо піднімаючи коліна)

- Ой, а це що?

- Море! Буль! Буль! Буль! (Плавальні рухи)

- Ой, а це що?

Поле! Топ! Топ! Топ! (Тупотіння ногами)

- Ой, а це що?

- Це дорога навпростець! (Впевнений хід)

- Ой, а це хто? Такий великий! (Показуємо) Такий пухнастий! (Немов погладжуємо)

- Ой, та це ж лев! (Показуємо, як злякалися)

- Побігли додому! Через поле! Топ! Топ! Топ!

- Через море! Буль! Буль! Буль!

- Через болото! Чав! Чав! Чав!

- Прибігли додому! Сховалися! (Присіли)

- Які ми молодці! (Погладжуємо себе по голові)

- Які ми хоробрі! (Легенько стукаємо кулачком по грудях)

- Ми нічого не боїмося! (Заперечливо похитуємо вказівним пальчиком)

* **Булочка з родзинками**

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

* **Дотягнись до зірок**

**Опис** Усі, стоячи у колі, заплющують очі і роблять три глибокі вдихи та видихи. Потім уявляють, що над ними нічне небо, повне зірок. Необхідно відшукати яскраву зірку. Далі учасники поступово простягають руки до неба, ніби намагаються досягти своєї зірки. Після закінчення вправи присутні можуть обговорити, яке бажання може здійснити саме їх зірочка.

* **Самопрезентація**

**Опис** Учасники стають в коло. Ведучий пропонує всім познайомитися. Для цього необхідно стрибнути у коло, голосно назвати своє ім’я, вигукнути будь-який звук, продемонструвати жест, а потім повернутися також стрибком на своє місце. Всі учасники мають зробити те саме всі разом: назвати ім’я, вигукнути та зробити жест, який щойно побачили і почули. Вправа продовжується доти, поки кожен учасник не презентує себе.

* **Обзивалки-вихвалялки**

**Ресурси:** м’яч.

**Опис** Психолог кидає м’яч дітям почергово, називаючи кожного з них словом- «обзивалкою», але обов’язкова умова – необразливо. Учасник повертає м’яч ведучому зі своєю «обзивалкою». Другий етап вправи – «вихвалялки». Гра продовжується аналогічно.

**Обговорення** - Під час обговорення варто запитати, що було складніше – обзивати чи вихваляти.

* **Електричний струм**

**Опис** Учасники стають у коло, тримаючись за руки. Ведучий починає передавати електричний струм спочатку тільки через долоні (стискаючи її). Учасник праворуч отримує заряд і передає його долоні того, що стоїть праворуч, і так далі, поки струм не повернеться до долоні ведучого. Далі струм призводить до руху всю руку ведучого і передається учасникам (виключно почергово!). Коли енергія повернулася до ведучого, то підключаються ноги. Енергія руху передається ногам ведучого і учасників почергово. Після того, як енергія повернеться до ведучого, то сила її починає призводити до руху все його тіло, а потім і тіла учасників по черзі. Завершується вправа дружнім вигуком «Ууух!»

* **Кораблі та скелі**

**Опис** Об’єднати учасників у дві групи.

Перша група – «кораблі», друга – «скелі».«Скелі» розсідаються на підлозі, «кораблі» заплющують очі та хаотичнопересуваються по кімнаті. При наближенні до них «корабля» «скелі» шиплять,імітуючи звук, з яким «хвилі набігають на скелі». Мета «скель» – не допуститиаварії «корабля». Потім гравці міняються ролями.

**Додаток 6**

**Розвивальне заняття. 1-й клас (НУШ)**

**Тема заняття:** *Ми – одна сім'я*

**Мета:** *сприяти згуртуванню класу; визначити загальну емоційну атмосферу в класі; розвивати увагу,дрібну моторику; розвивати вміння розрізняти погані та добрі вчинки; виховувати шанобливе ставлення до інших.*

**Обладнання:** кольорові олівці; набір фотоілюстрацій «Стан, настрій людини»; книга С. Гарбуз «Правила поведінки для вихованих дітей»; роздатковий матеріал (розмальовки квітів)

**Хід заняття**

**Вправа 1. *Привітання за участю мишенят Біляночки і Сіренького***

Хід вправи

(*Психолог розповідає про друзів-мишенят, які прийшли до першачків у гості)*

* Сьогодні до вас на заняття разом зі мною завітали двоє мишенят. Їх звуть Біляночка і Сіренький. Як ви думаєте, чому їх так називають?*(відповіді дітей).*
* Вони хочуть побачити, як же вчаться діти у школі. Давайте привітаємося з ними.

*(Діти вітаються, можна пройти повз парти, щоб діти привіталися за лапки).*

**Вправа 3. *Всі ми різні.***

Мета: *показати дітям, що всі люди різні, щоб жити у мирі та злагоді треба знати певні правила.*

Діти виконують прохання мишенят:

*1.Підніміть руку ті, хто вміє кататися на ковзанах.*

*2. Встаньте ті, у кого вдома є собака.*

*3. Постукайте по парті ті,у кого карі очі.*

Психолог: - Чи всі ми однакові? (*відповіді дітей)*

*4. А тепер встаньте ті, хто вчиться у школі № 250.*

- Нарешті ми знайшли, що є спільного у всіх нас, але ж як нам жити у мирі та злагоді таким різним. Що нам допомагає?*(правила).*

**Вроав 3. Дидактична гра «Якщо я людина, то повинен…»**

Мета**:** *з'ясувати, чи вміють діти розрізняти погані і добрі вчинки, як засвоїли правила поведінки.*

Учням пропонується плескати у долоні, коли мова йде про добрий вчинок:

1. *Допомагати мамі мити посуд.*
2. *Робити комусь зле, якщо ніхто не бачить.*
3. *Не вмиватися.*
4. *Берегти та охороняти рідну природу.*
5. *Шанувати працю інших людей.*
6. *Галасувати, коли хтось відпочиває.*
7. *Бути вихованим, стриманим.*
8. *Обманювати, вихвалятися.*
9. *Добре вчитися, багато читати.*
10. *Не слухати батьків.*
11. *Допомагати друзям у біді.*
12. *Ділитися тим, що в тебе є.*
13. *Посильніше давати здачі.*
14. *Ображати інших і грубити.*
15. *Захищати слабкого.*

Підсумок виконання вправи: *звертається увага на окремі правила (залежно від класу), якщо є діти, які проявляють агресію стосовно інших, мишенята пропонують послухати віршоване правило з книги С. Гарбуз «Правила поведінки для вихованих дітей»*

***Вирішуй спір словами, а не стусанами***

*Ніхто з Єнотом не дружив,*

*До гурту брати не хотів,*

*Бо у спірках не словами –*

*Розбирався стусанами.*

*Попередили малого:*

*Не чіпав щоб він нікого.*

*З ним не будуть гратись діти*

*Поки він не кине битись.*

*Ось Єнотик і зітхає,*

*Виправитись обіцяє.*

*- Нащо кривдити і бити?*

*Краще в мирі й дружбі жити.*

Психолог (або мишенятко): - *Якщо хтось у класі ображає дітей, як ви думаєте, який буде настрій у тих, кого ображають?*

**Вправа 4. «Мій настрій»**

Мета: *визначити загальну емоційну атмосферу в класі*

На дошці закріплені фотоілюстрації (радість, сум, гнів). Після обговорення зображень дітям пропонується підійти до фото, яке ілюструє їх настрій. Якщо є діти, які відчувають негативні емоції, класу пропонується допомогти їм:

-*Я ви думаєте, діти, що потрібно зробити, щоб настрій (називаємо імена) поліпшився?*(діти пропонуватимуть щось подарувати, дати цукерки тощо. Психолог пропонує пошепотітися і дає пораду – підійти, обійняти і запросити до зображення радості тих, у кого поганий настрій).

**Вправа 5. «Ми – одна сім'я»** *(виконується у колі)*

Дітям пропонується пригадати віршик, який вивчили на попередніх заняттях, але дещо змінений, повторюючи текст та дії за психологом.

*В цьому класі друзі всі (розвести руки, показати, три рази плескання в долоні)*

*Я і ти, і ми, і ви (показати, три рази плескання в долоні)*

*Ти мій друг і той, хто зліва (торкнутися плеча сусіда зліва)*

*Ти мій друг і той, хто справа (торкнутися плеча сусіда справа)*

*Ми – одна сім'я (розвести руки в сторони, показати на всіх)*

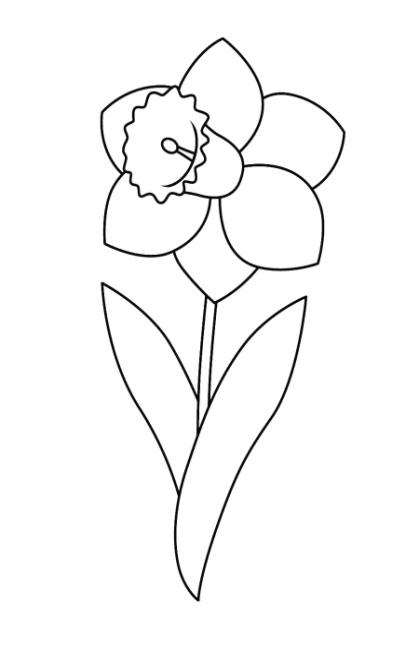
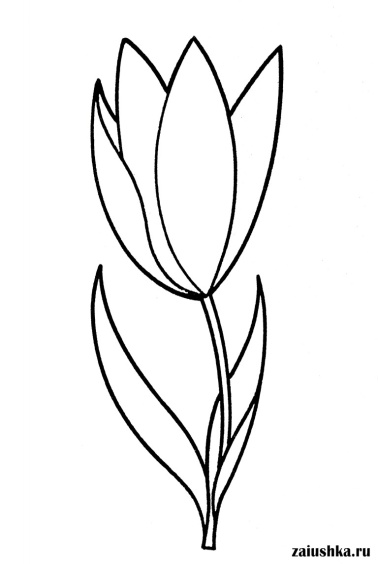
**Вправа 6. «Кошик з квітами»**

Мета: *розвиток дрібної моторики; сприяння згуртуванню класу*

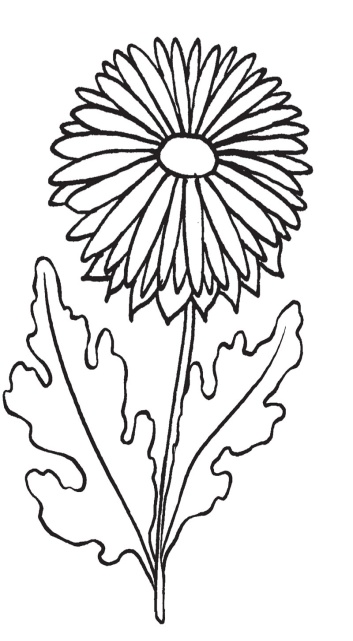
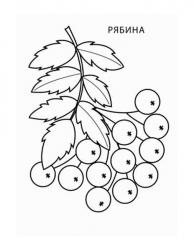
Пропонується встати тим дітям, у яких день народження весною, їм роздаються зображення весняних квітів (тюльпан, нарцис); літнім – троянда; осіннім – хризантема; зимовим – горобина. Після розфарбовування, діти наклеюють свою квітку на зображення кошика (під керівництвом психолога). Кошик з квітами (такими різними дітками) дарується вчительці - як одна сім'я.

**Підсумок:** - А що ж наші мишенята? Чи сподобалось вам на нашому занятті?

* Так, сподобалось, і ми теж будемо завжди дружити *(мишенята обнімаються).*
* А що найбільше сподобалось і запам'яталось вам, діти?



Літо весна

Осінь зима

**Додаток 7**

****

**Психолого-педагогічний семінар у формі тренінгу на тему: «Вміння керувати власним часом- запорука успіху у професії»**

**Мета:**

* розширення знань про час та його раціональне використання;
* навчити вчителя максимально використовувати свій особистісний потенціал через організацію власного життєвого простору;
* розвивати вміння керувати власним часом, планувати і створювати комфортні умови для саморозвитку;
* сприяти попередженню виникнення професійного вигорання педагогів.

**Завдання:**

* практичне здійснення різних етапів методики тайм-менеджменту.;
* керувати власним часом, планувати і створювати комфортні умови для саморозвитку;
* збагачення психологічної компетентності педагогів.

**Обладнання:**мультимедійні слайди, роздатковий матеріал для учасників тренінгу, мультимедійне обладнання, кольорові олівці, скотч, аркуш А1, А4, газети, плакат «Правила результативної роботи», плакат «Особистий тайм-менеджмент», букет із цукерок, плакат із зображенням рюкзака, м’ясорубки, кошика, музичний супровід.

**Тренінгова група:** 15-20 осіб

**Час тренінгу:** 1год 40хв

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **з/п** | **Зміст заняття** | **Час** | **Необхідні ресурси** |
| 1. | Вступ | 3 хв | Музичний супровід, мультимедійні слайди |
| 2. | Прийняття правил роботи | 2 хв | Кольорові стікери, плакат «Правила результативної роботи» |
| 3. | Вправа "Знайомство. Я в образі" | 10 хв | Аркуші паперу А4, кольорові олівці |
| 4. | Мозковий штурм «Для мене час - це…» | 10 хв | Аркуші паперу А4 |
| 5. | Вправа «Пиріг часу» | 20 хв | Аркуші паперу А4, кольорові олівці |
| 6. | Самодіагностика «Асоціація на слово «робота» | 10 хв | Аркуші паперу А4, кольорові олівці |
| 7. | Інформаційне повідомлення | 5 хв | Мультимедійні слайди |
| 8. | Поділ на групи | 3 хв | Кольорові геометричні фігури |
| 9. | Вправа «Особистий тайм - менеджмент» | 8 хв | Аркуші паперу А4, кольорові олівці, Плакат«Особистий тайм-менеджмент» |
| 10. | Вправа. «Обери «пожирчів часу» | 10хв | Аркуш паперу А1 із написом критеріїв |
| 11. | Вправа «Чарівний букет» | 5хв | Букет із цукерок |
| 12. | Підведення підсумків  Вправа «Рюкзак, м’ясорубка, кошик» | 10хв | Плакат із зображенням рюкзака, м’ясорубки, кошика» |
| 13. | **Притча** | 4 хв | Мультимедійні слайди |

**Вміння керувати власним часом- запорука успіху у професії**

**Вступ** (3 хв.)

*Звучить спокійна, тиха музика*

**Працюйте наполегливо — і отримаєте хорошу винагороду. Працюйте розумно — і отримаєте прекрасну винагороду. Працюйте наполегливо та розумно — і отримаєте найвищу винагороду», —**

**Матшона Длівайо*.***

Ми усі, напевно, сотні разів чули таку фразу: «Для досягнення успіху вам слід працювати розумно, а не важко». В цьому випадку працювати розумно означає вміти вдало розподілити час роботи та відпочинку, робити правильний вибір.

Темп життя сучасних людей складно назвати розміреним — це постійний дефіцит часу і аврали, регулярне перебування у стані, коли незрозуміло, за виконання якої роботи хапатися саме зараз. Звісно, все це негативно позначається на особистій продуктивності.

Немає на світі чогось загадковішого й одночасно зрозумілішого, ніж час. На перший погляд, достатньо лише глянути на годинник – і ось він, перед нами. Стрілки роблять звичні оберти, які вимірюють шлях від минулого до майбутнього. За весною прийде літо, за літом – осінь. Маленькі діти зі своїми маленькими проблемами виростуть і з ними виростуть їхні проблеми, як стверджує англійське прислів’я.

Час – сьогодні найнеобхідніший ресурс для досягнення життєвого успіху, який має особливу специфічну властивість: він є незворотним. Проте комусь цього часу цілком вистачає для реалізації певних завдань чи задумів, а комусь – катастрофічно бракує. Давайте спробуємо проаналізувати свій час.

**Прийняття правил роботи** (2 хв)

* Колеги, на ваших партах лежать стікери, будь-ласка напишіть на них одну або декілька умов співпраці необхідних саме йому для ефективної роботи сьогодні на занятті.
* Прикріпимо їх до «Правил результативної роботи»

**Знайомство**(10 хв)

**Вправа "Знайомство . Я в образі"**

Всім учасникам групи потрібно назвати своє ім’я, а на спеціальному аркуші паперу намалювати асоціативний малюнок, в якому буде розкрита особистість кожного учасника. Після завершення завдання кожен учасник по черзі розповідає про свій малюнок і пояснює чому намалював його саме таким**.**

***(Наприклад: якщо людина любить музику, то вона може зобразити себе у вигляді ноти чи якогось улюбленого інструмента.)***

**Основна частина.**

**Тайм-менеджмент**— це техніка управління часом, яка включає в себе правила і принципи, що допомагають людині правильно організувати свій час і досягти максимальної ефективності в будь-якій справі. Прямий переклад даного терміна *«timemanagement»*з англійської повністю передає його сенс і звучить як «управління часом».

**Мозковий штурм «Для мене час - це…»**(10 хв)

«Для мене час - це…» (Відповіді фіксуються на аркушах паперу, які розміщуються на верхній частині столу, де сидить учасник)

**Вправа «Пиріг часу»** (*20  хвилин*)

Спробуємо заштрихувати пиріг часу відповідно до наших тимчасових ресурсів, що у нас ще є. Отже, поставте на окружності крапку й від цієї крапки відрахуйте кількість секторів, що дорівнюють вашому віку. Заштрихуйте. Це те, що ви вже прожили. У цьому колі 80 секторів (середня тривалість життя людини). А тепер давайте подивимося на те, що в нас ще попереду. Якщо ми витрачаємо на сон – 8 годин. Це третина доби. Чи не правда? У добі 24 години, 8 годин це 1/3частина. Отже, третину нашого життя ми витрачаємо на сон.

Відрахуйте і заштрихуйте 1/3частину секторів на сон. А тепер давайте подивимося, скільки ми приблизно витратимо нашого часу на якісь безцільні очікування, протягом яких не можна ні почитати, ні послухати музику. Це, на жаль, можуть бути періоди хвороби.

Відрахуйте  на це ще 3 роки. Теж заштрихуйте.(Обговорення в колі.)

*Подивіться скільки залишається. Досить і досить малий шматок пирога. На декілька чашок чаю. Наше завдання розтягнути цей пиріг. Зробити його максимально смачним, максимально поживним і корисним. Максимально потрібним нам і от цим ми будемо зараз займатися.*

Уся наша сьогоднішня робота буде побудована на зміні нашого ставлення до часу та набутті знань у практиці ефективного його використання.

**Самодіагностика «Асоціація на слово «робота»**(10хв)

На протязі 10 хвилин Вам необхіднорозкрити тему «асоціація на слово – робота», використовуйте для цього 20 сліваборечень. Не намагайтесявідібратиправильніабонеправильні, головніабодругоряднівідповіді. Пишитьїх так, як вони приходять Вам у голову. Ви ж самірозумієте – правильнихчинеправильнихвідповідей бути не може.

***Питання для обговорення:***

- Чи легко булопередавати на папері власніасоціації?

- Чогобільше гарного чи поганого?

- Скількислів та реченьвивстиглизаписати за 10 хв.?

Теперще раз подивіться на своївідповіді. Зеленим кольоромвідмідьтетіасоціації, які на вашу думку допомогають вам у роботі. Червоним – тіякізаважають,

жовтим – які не впливаютьна вашу роботу.

Якихвідповідей у Вас більше? Зелених? Червоних? Жовтих?

**Той колір, якогобільшехарактерезує Ваше уявлення про власніможливості на роботі.**

***Зелений***– Ви бажаєтедомогтисябільшого, впевнені у власнихздібностях та успіху.  
***Червоний***– на Вашу упевненість у собі негативно впливає думка інших та страх невдачі.  
***Жовтий***– бажаннядосягтибільшого на роботімаєтаку ж силу, як і страх невдачі.

**Інформаційне повідомлення**(5 хв)

**Правило 10/90**

- Згідно із цим правилом, перші 10% часу, які витрачаються на попереднє планування та організацію роботи, забезпечують економію не менш ніж 90% часу на практичну реалізацію

- Використайте це правило хоча б раз і Ви переконаєтеся в його достовірності

- Найбільш сприятливий час для складання плану роботи на наступний день – кінець робочого дня. На це потрібно 10 – 15 хвилин

- Розплановуємо лише 60% робочого часу.40% залишаємо на форс – мажорні обставини.

- Чим більше ми плануємо, тим більше часу у нас є

- Генеральний план – місячний план – тижневий план – щоденний план

- У процесі роботи викреслюйте пункти зі свого списку – плану за фактом їх виконання. Ціною для Вас у процесі цього є картина досягнутого. Так народжується відчуття успіху та руху уперед. Коли спостерігаєш себе у процесі послідовного виконання запланованого, отримуєш мотивацію та енергію, необхідні для того, щоб дійти до кінця списку. Одночасно підвищується самооцінка та зростає повага до себе.

Ми можемо змінити наше ставлення до часу та набутті знань у практиці ефективного його використання.

**Поділ на групи**(3 хв)

Учасники отримують кольорові геометричні фігури чотирьох видів і діляться на групи (ромб, квадрат, трикутник і коло)

**Вправа «*Особистий тайм-менеджмент»***(8хв)

***Поради – рекомендації з розвитку навичок особистого тайм – менеджменту. Учасники готують розроблені рекомендації, спікер озвучує їх і кріпить на плакат «Особистий тайм-менеджмент»***

**Вправа. «Обери «пожирчів часу»** (10хв)

**Мета вправи:** *виявити ієрархію критеріїв, які заважають успішній роботі.*

**Завдання**: з певної кількості критеріїв вибрати найбільш властивий для Вас.

**Інструкція**: виберіть і відірвіть листочок з критерієм, найбільш властивий для Вас.

* невміння відмовляти й казати «ні»
* звичка хапатися за все й одразу
* неправильна оцінка строків та обсягів роботи
* бажання завжди бути корисним і допомагати всім
* природна повільність
* відсутність звички вести системні записи
* надмірна товариськість
* звичка братися до роботи, не забезпечивши себе всім необхідним
* невміння визначати пріоритети
* звичка кожні 15 – 20 хвилин перевіряти пошту (блоги, форуми, сайти)
* брак відпочинку (постійна сонливість)
* звичка цілком покладатися на пам'ять
* природна неуважність
* звичка відкладати щоденні справи на вечір
* невміння слідкувати за виконанням програм та планів
* звичка курити
* затримка під час виходу з дому (наприклад, забуті ключі)
* затримка в дорозі (черга на автобус)
* електронна пошта (спам)
* наради
* пошук папок, ручок, чашки для кави, тощо
* телефонні дзвінки
* курси підвищення кваліфікації
* відвідувачі
* прослуховування повідомлень, голосової пошти
* інші люди
* емоції
* малопродуктивні методи
* інші обставини.

**Обговорення:**

- Які критерії Ви вважаєте найбільше забирають у вас час?

- Чому саме ці?

**Вправа «Чарівний букет»**(5 хв)

Шановні учасники! У Європі є така традиція — подавати тістечка з найкращими побажаннями. Пропоную кожному дістати з букета по одній цукерці із запискою, яка підкаже, що вам допоможе бути щасливим.

**Висновок**. Сподіваюсь, що вам було приємно отримати такі диво-рекомендації. Бажано таких папірців-рекомендацій виготовити для себе якнайбільше та діставатиїх по одному кожного ранку. Ціпобажаннячарівним чином впливають на настрій інадаютьвпевненості.

**Підведення підсумків**

**Обмін враженнями, почуттями (чи виправдались очікування).***(10 хвилин)*

**Вправа «Рюкзак, м’ясорубка, кошик»**

Повернімося до наших очікувань. Я пропоную аркушики із записами ваших очікувань покласти в рюкзак, якщо ви взяли на цьому тренінгу для себе щось нове, у м’ясорубку – якщо вам потрібно щось обміркувати, і - викинути в кошик, якщо вважаєте, що нічого корисного ви не отримали.

**Притча «Про цінність часу»**(4 хв)

Одного разу до мудреця прийшов чолові зі своїмсином-підлітком.

   «Про вас кажуть, - звернувся чоловік до мудреця, - що Ви можете допомогти знайтивідповіді на всі життєві питання. Допоможіть, будь ласка, моєму синові зрозуміти цінність часу».

   Після нетривалої паузи він, зітхнувши, тихо сказав: «Та й мені цю цінність не завадило б зрозуміти».

   Мудрець на мить задумався, а потім спокійно звернувся до сина чоловіка.

   - «Час – поняття абстрактне. Його цінність важко зрозуміти. Але це не означає, що це неможливо. Вам допоможуть зрозуміти цінність часу 7 осіб - студент, жінка-мати, редактор газети, закоханий, той, хто часто їздить на поїзді, шофер абоводій, а також спортсмен».

   Побачивши здивовані погляди чоловіка і його сина, Мудрець пояснив:

   «Щоб зрозуміти цінність року, поговоріть зі студентом, який не склав сесію.

   Щоб зрозуміти цінність одного місяця, поговоріть з матір'ю, яка народила недоношену дитину.

   Щоб зрозуміти цінність одного тижня, поговоріть з редактором щотижневоїгазети.

   Щоб зрозумітицінність однієї години, поговоріть з закоханими, які очікували зустрічі.

   Щоб зрозуміти цінність однієї хвилини, поговоріть з тим, хто запізнився на потяг.

   Щоб зрозуміти цінність однієї секунди, поговоріть з тим, хто тільки що не потрапив в автомобільну аварію.

   Щоб зрозуміти цінність однієї мілі секунди, поговоріть зі спортсменом, який завоював срібну медаль на Олімпійських іграх».

   Уже прощаючись зі своїми гостями, Мудрець зі словами «повісьте це у себе в будинку на самому видному місці» простягнув чоловікові аркуш паперу ...

   На аркуші був наступний текст: «Кожна секунда вашого життя на вагу золота. Вчора – вжеісторія. Завтра – ще невідомо. Сьогодні - це дар. Тому воно і зветься СПРАВЖНІМ».

   Нижче жирними літерами було написано:

   «Знаходьте час для ...» і під цими словами прямими рядками було написано:

   «Знаходьте час для роботи – це умова успіху.

   Знаходьте час для роздумів – це джерело сили.

   Знаходьте час для гри - це секрет молодості.

   Знаходьте час для читання - це основа знань.

   Знаходьте час для дружби – цеумоващастя.

   Знаходьте час для мрії - це шлях до зірок.

   Знаходьте час для кохання – це справжня радість життя.

   Знаходьте час для веселощів – це музика душі».

**Додаток 8**

****

**Збереження психічного здоров’я – одне із основних завдань сучасного вчителя**

**Мета:**

* зберегти психічне здоров’я педагогічних працівників в сучасних умовах;
* відновити свій психоенергетичний потенціал;
* позбутися страхів, розчарування, пом’якшити впливу стресових ситуацій.

**Завдання:**

* з'ясувати позитивні та негативні аспекти стресу, психоемоційного напруження;
* дати змогу зрозуміти цінність свого життя і здоров'я;
* розвивати вміння знаходити шляхи подолання стресових ситуацій та інших несприятливих емоційних станів;
* розширити знання вчителів про стрес, психічне здоров'я.

**Обладнання:** мультимедійні слайди, роздатковий матеріал для учасників тренінгу, мультимедійне обладнання, маркери, фломастери, кольорові олівці, аркуш А1,А4, газети, музичний супровід.

**Тренінгова група:** 15-20 осіб

**Час тренінгу:** 1год 45хв

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **з/п** | **Зміст заняття** | **Час** | **Необхідні ресурси** |
| 1. | Вступ | 3 хв | Музичний супровід, мультимедійні слайди |
| 2. | Правила роботи в групі | 2 хв | Мультимедійні слайди |
| 3. | Знайомство | 12 хв |  |
| 4. | Вправа «Мій вибір» | 6 хв | Мультимедійні слайди |
| 5. | Інформаційне повідомлення | 5 хв |  |
| 6. | Вправа «Компліменти» | 15 хв | Повітряна кулька, мультимедійні слайди |
| 7. | Вправа «Поза Наполеона» | 3 хв | Мультимедійні слайди |
| 8. | Вправа «Асоціації» | 10 хв | Мультимедійні слайди |
| 9. | Тест «Чи конфліктна я людина?» | 6 хв | Мультимедійні слайди |
| 10. | Вправа «Броунівський рух» (Поділ на групи) | 3 хв |  |
| 11. | Мозковий штурм | 10 хв | Мультимедійні слайди, аркуш паперу А1, А4,кольорові олівці |
| 12. | Інформаційне повідомлення | 3 хв |  |
| 13. | Вправа «Я у своїх очах» | 10 хв | Аркуші паперу А4, кольорові олівці |
| 14. | Вправа «Портрет» (арт – терапевтична техніка) | 8 хв | Мультимедійні слайди, аркуш паперу А4, кольорові олівці |
| 15. | Вправа «Влада» | 6 хв | Роздатковий матеріал, газети |
| 16. | Вправа«Лимон» | 2 хв | Музичний супровід, |
| 17. | Притча | 4 хв | Мультимедійні слайди |

**Збереження психічного здоров’я – одне із основних завдань сучасного вчителя**

**Вступ** (3 хв)

*Звучить спокійна, тиха музика*

**Психолог.** Останнім часом значно зріс негативний вплив на особистість різних чинників, у людей загострюються почуття страху, невизначеності, невпевненості, розгубленості та деколи й розчарування. Сучасний світ через свою динамічність і суперечливість усе більше втручається в особистісний простір людини, що негативно позначається на її здоров’ї загалом і на психологічному здоров’ї зокрема.

Кінець ХХ – початок ХХІ ст. характеризується бурхливим науково-технічним прогресом, величезним потоком інформації, що зумовлює високі вимоги до психічних функцій організму. Несприятливі соціальні, психологічні, економічні чинники спричиняють психічну перенапругу й можуть викликати негативні зрушення в психічному стані людини та формування нервово-психічних розладів.

Даний тренінг розроблений спеціально для педагогічних працівників. Він допоможе зберегти психічне здоров'я та попередить несприятливі емоційні стани : стрес, депресію, тривожність.

Через 100 років не буде мати ніякого значення, яке авто Ви водите, в якому будинку живете, скільки у Вас на банківському рахунку і як виглядає Ваше вбрання. Але світ може стати трішечки кращим, якщо **Ви відіграли важливу роль у житті якоїсь дитини.**

**Маргарет Пауерс**

**Правила роботи** (2 хв)

1. Турбота про конфіденційність.

2. Прагнути бути активним учасником того, що відбувається.

3. Не відмовлятися від права сказати «Ні», а також від права самому вирішувати, як поводитися в тій чи тій груповій ситуації.

4. По змозі, бути щирим..

5. Прагнути слухати того, хто говорить, стараючись не перебивати.

6. Орієнтуватися на те, щоб проявляти активність, беручи участь в подіях процедурах ситуаціях.

7. Мати право висловити свою думку з будь-якого питання.

8.Висловлюватися тільки від свого імені і про те, що сприймається, відчувається, переживається, відбувається тут і зараз.

**Криголам «Знайомство»** (12 хв)

Усі учасники стають в одне спільне коло. По черзі, починаючи з одного з тренерів, кожному учасникові потрібно назвати себе й ска­зати щось позитивне про себе. Фразу можна запропонувати розпо­чати словами: «Мене звати . Моя краща подруга (друг) про мене сказала (в) б (би), що я .»

**Вправа «Мій вибір»** (6 хв)

Критерії оцінювання

**Інформаційне повідомлення** (5 хв)

Дуже важливу роль у нашому житті, особливо для досягнення успіхів у будь-якій справі, відіграє спілкування з людьми. Образи, ворожнеча, сварки, конфлікти, що приносять нам так багато страждань, — наслідки неправильного спілкування.

Щоб отримувати радість від спілкування, необхідно розуміти людей, розбиратися в психології, враховувати індивідуальні особливості кожної людини, вміти подивитися на будь-яку проблему очима іншого. Коли нам буде комфортно при спілкуванні з іншими, тоді і нашим вихованцям буде легше в атмосфері привітності, щирості та толерантності. Але треба знати і свої психологічні характеристики, щоб правильно їх враховувати в процесі спілкування.

**Вправа «Компліменти»** (15 хв)

Налаштуватися на гарний настрій нам допомагають енерджайзери (активізатори). Давайте поділимося рецептами гарного настрою і подаруємо одне одному компліменти. «**Коли ти у гарному настрої, то ти**…»

(Під музику учасники передають кульку одне одному. Коли музика стихне, називають **рецепт гарного настрою**.)

**Вправа «Поза Наполеона»** (3 хв)

Учасникам показується три рухи: руки схрещені на грудях, руки витягнуті вперед з розкритими долонями і руки стиснуті в кулаки. По команді ведучого: «Раз, два, три!», Кожен учасник одночасно з іншими повинен показати один з трьох рухів (який сподобається). Завдання в тому, щоб вся група або більшість учасників показали однаковий рух.

*Коментарі для тренера.*

*Ця вправа показує, наскільки група готова до роботи. Якщо більшість показали долоні, значить, вони готові до роботи і досить відкриті. Кулаки показують агресивність, поза Наполеона – деяку закритість або небажання працювати. Також ця вправа може використовуватися для згуртування групи.*

**Вправа «Асоціації»** (10 хв)

**Тест «Чи конфліктна я людина?**» (6 хв)

Психолог зачитує питання тесту і варіанти відповідей. Варіантів відповідей  є три: а, б, в.

**1.** У громадському транспорті почалася суперечка, Ви:

а) не втручаєтесь;

б) висловлюєтеся коротко;

в) активно втручаєтесь.

2. Чи часто , Ви, виступаєте з критикою до своїх колег:

а) невиступаю;

б) рідко, маю підстави;

в) часто, по будь-якому приводу.

**2.** Чи часто сперечаєтесь з друзями:

а) не сперечаюсь;

б) лише з принципових питань;

в) часто

**3.** Як, Ви , реагуєте на порушення у черзі?

а) мовчу

б) роблю зауваження;

в) проходжу вперед і спостерігаю за порядком

     4. Недосолена страва, Ваша реакція:

а) промовчите;

б) досолите самі;

в) відмовитеся від їжі

     5.  Вам, наступили на ногу, Ви:

а) промочите;

б) зробите зауваження;

в) виловите всі свої емоції

     6. Вам не подобається подарунок, Ви:

а) промовчите;

б) тактовно прокоментуєте;

в) влаштуєте скандал

8. Не пощастило в лотареї, Ви:

а) байдужі;

б) не приховуєте досаду;

в) надовго втратите настрій.

Після підбиття балів А)– 4 бали; Б) – 2 бали; В) – о балів . Зачитується ключ до тесту:

Ключ до тесту:

22- 32 бали. Ви тактовні і миролюбні, спритно йдете від суперечок і конфліктів, уникаєте критичних ситуацій. Вислів «Платон мені друг, але істина дорожче!» Ніколи не було вашим девізом. Може бути, іноді вас називають прстосуванцем. Наберіться сміливості, якщо обставини вимагають висловлюватися принципово, незважаючи на особи.

12- 20 балів. Ви славитися людиною конфліктною. Але насправді ви конфліктуєте лише тоді, коли немає іншого виходу і всі інші засоби вичерпані. Ви твердо відтворюєте свою думку, не думаючи про те, як це позначається на вашій кар’єрі  або приятельських стосунках. При цьому не виходити за рамки конкретності, не принижуйтеся до образ. Все це викликає до вас повагу.

До 10 балів. Спори і конфлікти – це повітря, без якого ви не можете жити. Любите критикувати інших, але якщо чуєте зауваження на свою адресу, «можете з’їсти живим». Ваша критика – заради критики. Ваша нестриманість відштовхує людей. Чи не тому у вас немає справжніх друзів? Словом постарайтеся перебороти свій безглуздий характер.

**Поділ на групи. Вправа «Броунівський рух»** (3хв)

Вправа проводиться під музичний супровід. Учасникам пропонується уявити себе атомами і по команді тренера об'єднатися в окремі молекули.

**Психолог озвучує** «Атоми активно рухаються і утворюють молекули води, сірчаної кислоти, вуглекислого газу і т.д.», а учасники утворюють групи чисельністю, яка відповідає кількості атомів у тій чи іншій речовині. Завершуємо вправу об'єднанням учасників у три групи.

**Мозковий штурм** (10 хв)

* Які риси потрібні людині, щоб подолати конфлікт? (Відповіді записують на ватмані, потім зачитують, обговорюють).

**Інформаційне повідомлення** ( 3 хв)

Ефективному діловому спілкуванню допомагає дотримання шести правил:

1. виявляти щирий інтерес до співрозмовника;

2. усміхатися;

3. пам'ятати ім'я людини, повторювати його в розмові;

4. уміти слухати;

5. вести розмову про те, що цікавить вашого співрозмовника;

6. ставитися до нього з повагою.

Найважче розібратися в собі, максимально наблизитися до об'єктивної самооцінки. Нам здається, що ми знаємо себе, але це знання «з середини» суб'єктивне і дуже відрізняється від того, як нас сприймають оточуючі люди. Те, як ми себе уявляємо, зовсім не те, якими нас бачать інші.

Ми дивимося на себе в дзеркало, мимоволі коригуючи позу і міміку. Але ми не бачимо, як рухаємося, як розмовляємо, не знаємо виразу свого обличчя. Оточуючі нас люди бачать інакше, ніж ми самі, наш зовнішній вигляд і наш внутрішній світ: риси характеру, реакції, особливості мислення, вираження емоцій.

Кажуть, про людину потрібно судити не за словами, а за вчинками. Адже в основі кожного вчинку лежать спонукальні мотиви, справжні і несправжні. Вчинки інших ми пояснюємо, виходячи з власної системи цінностей, і часто помиляємося.

Ось так і виникають конфліктні ситуації, що супроводжують життя будь-якої людини.

**Вправа «Я у своїх очах»** (10 хв)

**Інструкція:** Дайте відповіді на запитання «Хто я?», закінчивши речення.

1. Я — наче пташка, тому, що...

2. Я перетворююся на тигра, коли...

3. Я можу бути вітерцем, тому що...

4. Я — немов мурашка, коли...

5. Я — склянка води...

6. Я відчуваю, що я — шматок льоду...

7. Я — прекрасна квітка...

8. Я відчуваю, що я — скеля...

9. Я — немов риба...

10. Я — цікава книжка...

11. Я — пісня...

12. Я — миша..

**Вправа «Портрет» (арт – терапевтична техніка)** (8 хв)

Учасники сидять у кріслах по колу. Звучить приємна інструментальна музика.

*Інструкція*.

Візьміть прості олівці, аркуші паперу А4, розділіть їх вертикальною лінією навпіл.

У лівій частині намалюйте себе сьогодні, а в правій намалюйте себе в майбутньому. Ви можете зобразити себе рослинами, тваринами, схематично або за допомогою техніки колажу. Для роботи Ви можете використовувати журнали, клей, ножиці, кольорові олівці, крейду, кольоровий папір. Пам'ятайте, що, створюючи свій портрет, Ви повинні отримувати задоволення. Важливо не те, як Ви намалюєте, а що Ви покажете. Ніхто не буде оцінювати ваші роботи, намагайтеся малювати так, як хочеться вам.

*Коментарі для тренера.*

Після завершення роботи кожен учасник показує свою роботу і при бажанні розповідає про неї групі. Тренер та інші учасники можуть задати питання тому, хто висловлюється. Тренер може надати психологічну допомогу учаснику, чиє емоційне відреагування на свій портрет виявиться дуже сильним і глибоким.

**Вправа « Влада»**(6 хв) ( проводиться у два етапи).

**І етап.** Учасникам дається газета. Газету, яка є символом влади, кожен учасник береться однією рукою за газету, по  команді   « почали» кожен має захопити якомога більше влади.

Висновок:У цій ситуації кожен думав про себе, а тепер слід подумати і про іншого.

**ІІ етап.** Тепер я ставлю інший аркуш на підлогу, по команді всі повинні стати на газету.

Висновок: Зараз ви виконали це завдання, не завдяки силі кожного, а об’єднавши зусилля, зуміли знайти спосіб розв’язання проблеми у процесі розуміння іншого і усвідомлення власних помилок.   Вправа повинна була допомогти побачити, що сила у конфлікті не є основною.

**Вправа«Лимон»**(2хв)Сядьте зручно, руки вільно покладіть на коліна долонями догори, плечі й голова опущені, очі заплющені.Подумки уявіть собі, що у вас у правій руці лежить лимон. Починайте повільно його стискати, доки не відчуєте, що видавили з нього увесь сік. Розслабтеся. Запам’ятайте свої відчуття. Тепер уявіть собі, що лимон знаходиться у лівій руці. Починайте повільно його стискати, доки не відчуєте, що видавили з нього увесь сік. Розслабтеся. Запам’ятайте свої відчуття. Насолодіться станомспокою.  
*Підсумок:* регулярне виконання даної вправи допомагає поступово ставати врівноваженими , бадьорими, спокійними.

**Притча** (4 хв)

Одна сімейна пара переїхала жити в нову квартиру.Вранці, ледве прокинувшись, дружина визирнула у вікно і побачила сусідку, яка розвішувала на просушування випрану білизну.  
- Подивися, яке брудне у неї білизна, - сказала вона своєму чоловікові.Але той читав газету і не звернув на це ніякої уваги.  
- Напевно, у неї погане мило, або вона зовсім не вміє прати. Треба б її повчити.І так щоразу, коли сусідка розвішувала білизну, дружина дивувалася тому, яке воно брудне.В один прекрасний ранок, подивившись у вікно, вона скрикнула:  
- О! Сьогодні білизна чиста! Напевно, навчилася прати!  
- Та ні, сказав чоловік, - просто я сьогодні встав раніше і вимив вікно.  
Так і в нашому житті! Все залежить від вікна, через яке ми дивимося на події.  
І перш ніж засуджувати інших, необхідно задуматися, наскільки чисті наші серця і наміри!

**Додаток 9**

****

**Тренінг спілкування для педагогічних працівників**

**Мета:**

* формувати в учасників тренінгового заняття навички ефективної взаємодії та безоцінного спілкування;
* розвивати навички невербальної комунікації;
* формування навичок швидкого реагування під час вступу в контакти з іншими людьми;
* показати причини неефективного спілкування та обговорити способи їх подолання;
* формування згуртованості, створення атмосфери взаємної довіри.
* **Завдання:**
* формувати усвідомлення унікальності кожної людини;
* розширення можливостей встановлення контакту в різних ситуаціях спілкування;
* опанування навичок ефективного слухання;
* активізація процесу самопізнання та самоактуалізації;
* розширення діапазону творчих здібностей.

**Обладнання:**мультимедійні слайди, роздатковий матеріал для учасників тренінгу, мультимедійне обладнання, плакат «Правила результативної роботи», , малю­нок «драбина комунікативної майстерності» кольорові олівці, аркуші А4, музичний супровід.

**Тренінгова група:** 15-20 осіб

**Час тренінгу:**1год 55 хв.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **з/п** | **Зміст заняття** | **Час** | **Необхідні ресурси** |
| 1. | Вступ | 3 хв | Музичний супровід, мультимедійні слайди |
| 2. | Прийняття правил роботи | 2 хв | * Стікери, плакат «Правила результативної роботи» |
| 3. | Знайомство «Не хочу хвалитися, але я…» | 10 хв | Аркуші паперу А4, кольорові олівці. |
| 4. | Вправа «Мої асоціації» (Конфлікт – це….) | 10 хв | Аркуші паперу А4, кольорові олівці, стікери, плакат «Конфлікт» |
| 5. | Вправа «Самооцінка» | 5 хв | Кольорові олівці, малю­нок «Драбина комунікативної майстерності». |
| 6. | Міні лекція | 2 хв | Музичний супровід |
| 7. | Вправа «Крізь скло» | 10 хв | Аркуші паперу А4, кольорові олівці. |
| 8. | Вправа «Карусель» | 15 хв | Музичний супровід |
| 9. | Вправа «Два міми» | 15 хв | Аркуші паперу А4, кольорові олівці. |
| 10. | Поділ на групи | 3 хв | Музичний суповід, набір «номерків» |
| 11. | Вправа «Мої позитивні якості» | 10хв | Музичний супровід |
| 12. | Вправа «Відчувати спиною» | 8 хв |  |
| 13. | Підведення підсумків | 10 хв |  |
| 14. | Самопрезентація | 10 хв | Аркуші паперу А4, кольорові олівці. |
| 15. | Притча | 4 хв | Музичний супровід |

**Тренінг спілкування для педагогічних працівників**

**Вступ** (3 хв.)

*Звучить спокійна, тиха музика*

**Конфлікти – це норма життя.**

**Коли вам здається, що у вашомужитті**

**Немає конфліктів, перевірте, чи є у вас пульс.**

**Ч. Ліксон**

       Спілкування з іншими людьми - невід'ємна частина, необхідна умова повноцінного життя кожної людини. Найкраще в нашому житті пов'язане із спілкуванням. А найнеприємніше? Також із спілкуванням, із взаємостосунками удома і на роботі.

        Від народження людина опиняється в колі правил, заборон, норм. Норми і правила поведінки встановлюють самі люди, а їхнє дотримання робить життя й спілкування людей гуманнішими, ефективнішими, зручнішими.

На думку приходить вислів французького філософа, математика, фізика  і письменника ХVІІ ст. Паскаля: **«Правила доброї поведінки відомі з давніх – давен, річ за дрібницею – вміти користуватися ними».**

**Правила роботи в групі**(2 хв)

**Ведучий:** Як ви гадаєте, для чого в нашому житті існують правила? *(Відповіді учасників.)* А чи необхідні специфічні правила під час тренінгових занять? Навіщо? *(Відповіді учасників.)* Згодна з вами. На мою думку, правила необхідні для створення такої атмосфери під час роботи, щоб кожен учасник міг відкрито висловлюватися, виражати свої почуття і погляди, не боятися глузувань і критики. Кожен має бути впевненим у тому, що все особисте, що обговорюється на занятті, не вийде за межі групи. Тож усі учасники можуть вільно одержувати інформацію і не заважають іншим одержувати її.

Відтак учасники самостійно визначають правила роботи в групі. Ведучий може винести на обговорення певні правила. Утім кожне з них затверджує група.

*Орієнтовні правила роботи групи:*

* відключити мобільні телефони;
* бути позитивними;
* говорити по черзі;
* бути активними;
* слухати і чути кожного;
* забезпечувати конфіденційність;
* діяти за принципом «тут і зараз»;
* користуватися «правилом піднятої руки»*.*

**Знайомство «Не хочу хвалитися, але я…»**(10 хв)

Кожен учасник по черзі називає своє ім’я і говорить фразу, що починається зі слів: «Не хочу хвалитися, але я…». Наприклад: «Не хочу хвалитися, але я добре граю на фортепіано», «сама налаштовую свій комп’ютер», «печу шоколадні торти» тощо.

**Вправа «Мої асоціації» (Конфлікт – це….)** (10 хв)

Учасники на стікерах пишуть власні асоціації і прикріплюють їх на раніше підготовленому плакаті «Конфлікт»

**Вправа «Самооцінка»**(5 хв)

**Психолог** вивішує заздалегідь підготовлений малю­нок «драбину комунікативної майстерності». Лівий бік цієї дра­бини — майстер комунікації, правий — рівень майстерності. Завдання — знайти своє місце на цій драбині та посісти певне місце на ній (стати ліворуч або праворуч від малюнка) відповідно до власних уявлень про самого себе.

**Міні-лекція**(2 хв)

Спілкування між людьми — надзвичайно складний процес. Неефективність спілкування може бути пов’язана з повною або частковою відсутністю того або іншого комунікативного вміння (наприклад, вміння орієнтуватися та поводитися в конкретній ситуації). Неефективність спілкування може також бути пов’язана із недостатнім рівнем самоконтролю одного із суб’єктів цього спілкування (наприклад, через невміння подолати власну перезбудженість, імпульсивність, агресію тощо). Кожний із нас навчається самоконтролю впродовж усього свого життя, набува­ючи досвіду, який здебільшого базується на помилках і розчару­ваннях.

**Вправа «Крізь скло»**(15 хв)

Призначення: формування взаєморозуміння партнерів зі спіл­кування на невербальному рівні.

Один з учасників загадує певний текст, записуючи його на папері, але передає його немовби крізь скло, тобто за допомогою міміки та жестів. Решта гравців розповідають про те, що вони зрозуміли.

Ступінь збігання тексту, який було відтворено більшістю гравців, і тексту, записаного одним із учасників, свідчить про вміння встановлювати контакт.

**Вправа «Карусель»**(15 хв)

Під час виконання вправи здійснюється низка зустрічей між учасниками тренінгу, причому щоразу з новою людиною. Зав­дання: легко розпочати контакт, підтримати розмову та розпро­щатися.

Учасники тренінгу утворюють два кола — внутрішнє (нерухоме) та зовнішнє (рухоме) — за принципом каруселі обличчям одне до одного.

Орієнтовні ситуації:

* «Перед Вами — людина, яку Ви добре знаєте, але тривалий час не бачили. Ви радієте цій зустрічі…»
* «Перед Вами — незнайома людина. Познайомтесь із нею…»
* «Перед Вами — маленька дитина, яку щось злякало. Піді­йдіть до неї та заспокойте…»
* «Після тривалої розлуки Ви зустрічаєте коханого (кохану). Ви дуже раді зустрічі…»

На встановлення контакту й проведення розмови відводиться 3–4 хвилини. Потім ведучий дає сигнал і учасники тренінгу пересуваються до іншого учасника.

**Вправа «Два міми»**(15 хв)

Психолог роздає заздалегідь сформовані завдання на окремих аркушах паперу, відтак аркуші розкладає на столі хаотично написами вниз. Далі учасники об’єднуються в пари. Хтось із пари обирає зі столу один з аркушів із завданням, яке партнери мають виконати, спілкуючись лише за допомогою міміки та жестів.

*Приклади завдань:*

* повісити картину;
* змотати клубок ниток;
* стряхнути скатертину;
* згорнути килим;
* плисти в одному човні;
* пиляти дрова дворучною пилкою;
* переставити стіл.

Відтак учасники обговорюють свої відчуття, обмінюються враженнями про те, що було складно виконати і чому.

**Поділ на групи**(2 хв)

Учасники повідомляють про номер свого стільця, який психолог розмістив заздалегідь до початку заняття.

**Вправа «Мої позитивні якості»**(10 хв)

Учасники об’єднуються в групи по шестеро. Кожен учасник на аркуші паперу обводить свою долоню і в середині малюнка пише своє ім’я. Відтак передає свій аркуш по колу наступному учаснику, який на одному з намальованих пальців пише позитивну рису людини, ім’я якої зазначене на малюнку. Так само робить кожен учасник групи, поки його власний листок не пройде все коло і повернеться до нього. Ведучий збирає всі малюнки і зачитує по черзі написані на них якості. Група має вгадати, про кого йдеться.

*Запитання для обговорення:*

* Що ви відчували під час виконання вправи?
* Чи складно виявляти позитивні риси в іншій людині? Якщо так — чому?
* Як ви гадаєте, для чого ми виконали цю вправу?

**Вправа «Відчувати спиною»**(8 хв)

Партнери сідають навпочіпки, спираючись спинами одне на одного: спершу так, як зручно собі, потім — як зручно іншому. Відтак учасники обговорюють і порівнюють свої відчуття і думки в першому і другому випадках.

**Підведення підсумків**(10 хв)

Повторення процедури **вправи «Самооцінка»** шляхом: кожному з учасників проаранжувати решту учасни­ків за рівнем комунікативних здібностей на початку заняття і після його проведення.

**Самопрезентація** (10 хв)

Учасники занотовують під диктовку ведучого початок речень і продовжують їх:

* Сьогодні на занятті я робила (-в)…
* Під час заняття я відчувала (-в)…
* Сьогодні я дізналася (-вся)…
* Надалі я буду застосовувати (користуватися)…

**Притча**(4 хв)

**Ця притча - про взаємини між людьми, про повагу і вміння знайти спільну мову.**

Жив-був юнак з поганим характером. Батько дав йому повний мішок цвяхів і сказав: «Забивай один цвях у ворота саду кожного разу, коли втратиш терпіння або посваришся з кимось».

У перший день він забив у ворота саду 37 цвяхів. У наступні тижні він навчився контролювати кількість забитих цвяхів, зменшуючи її день-у-день. Так він зрозумів, що легше контролювати себе, ніж забивати цвяхи.

Нарешті, настав той день, коли юнак не забив жодного цвяха у ворота саду. Тоді він прийшов до батька і радісно повідомив йому цю новину! Тоді батько сказав юнаку: «Виймай один цвях з воріт кожного дня, коли не втрачатимеш терпіння»

Нарешті, настав той день, коли юнак зміг сказати батькові, що витягнув всі цвяхи. Батько підвів сина до садових воріт і сказав: «Ти прекрасно поводився, але поглянь, скільки дірок залишилося в твоїх воротах! Ніколи вони не будуть такими як раніше!»

Тоді юнак зрозумів, якої шкоди завдавала його поведінка не тільки іншим, але і йому самому.

Нам іноді простіше руйнувати стосунки, але слід пам’ятати, що відбудовувати їх знову буде значно важче, ніж турбуватись про них весь час.

**Додаток 10**

****

**Незвичайна дитина в звичайному закладі**

**Мета:**

* сприяти успішній адаптації дітей з відхиленнями у розвитку у навчальному закладі;
* розширити знання педагогів з особливостями інклюзивного навчання в системі освіти;
* активізувати особистісний потенціал та оптимально реалізовувати креативний підхід у нестандартних ситуаціях.

**Завдання:**

* усунути упереджене ставлення до спільного навчання дітей
* обох категорій у батьків здоровихдітей;
* формувати у однолітків бажання підтримати і допомогти, доброзичливе ставлення до дітей, які мають фізичні та психічні обмеження;

**Обладнання:**мультимедійні слайди, роздатковий матеріал для учасників тренінгу, мультимедійне обладнання, маркери, фломастери, кольорові олівці, скотч, аркуш А1,А4, музичний супровід, бейджики; плакат «Правила роботи»; плакат «Годинник»; стікери; плакат «Торбинка асоціацій»; аркуші паперу; кульки.

**Тренінгова група:** 15-20 осіб

**Час тренінгу:** 1год 30 хв

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **з/п** | **Зміст заняття** | **Час** | **Необхідні ресурси** |
| 1. | Вступ | 3 хв | Музичний супровід, мультимедійні слайди |
| 2. | Вправа - привітання | 9 хв | Мультимедійні слайди |
| 3. | Прийняття правил роботи | 1 хв | Мультимедійні слайди |
| 4. | Основна частина тренінгу  Інформаційне повідомлення | 5 хв. | Мультимедійні слайди |
| 5. | Вправа «Картопля» | 15 хв | Корзина з картоплею |
| 6. | Поділ на групи  Вправа «Кольори» | 5 хв | Різнокольорові жетони, |
| 7. | Вправа «Спільна мова» | 10 хв | Вата (або навушники), шарфи, скотч. |
| 8. | Вправа «Всі ми різні» | 5 хв. | Мультимедійні слайди, аркуші паперу А4 |
| 9. | **Вправа  «Біла ворона»** | 8 хв | Мультимедійні слайди,  аркуш білого та кольорового паперу А4 |
| 10. | Вправа « Історія з життя » | 15 хв | Комплекти фотографій |
| 11. | Підсумок | 1 хв | Мультимедійні слайд |
| 12. | Вправа «Дорога до світла» | 8 хв | Роздатковий матеріал «сходинки» |
| 13. | Рефлексія | 5 хв | Мультимедійні слайди, символ «Веселкова квітка» |

**Незвичайна дитина в звичайному закладі**

**Вступ**(3 хв.)

*Звучить спокійна, тиха музика*

***Середовище є для людини і джерелом знань,***

***і джерелом емоційних переживань, і об’єктом***

***колективної турботи.***

                                                                             Т.С.Шацький

Сьогодні однією з найактуальніших є проблема інтеграції дітей з особливими освітніми потребами у загальноосвітніх школах. Світ, в якому живуть такі діти особливий і багатогранний.

Переступивши поріг навчального закладу, такі діти вчаться жити повноцінним життям, налагоджувати стосунки з новим соціальним середовищем. Саме сьогодні ми спробуємо визначити способи допомоги дітям з обмеженими можливостями, застосовуючи творчий підхід та позитивне мислення.

**Вправа - привітання** *(10 хв)* Кожному учаснику пропонується привітати усіх незвичайно ( або жестом, або на іноземній мові тощо)

**Прийняття правил роботи**(1 хв)

* Колеги, на ваших партах лежать аркуші у вигляді пелюстків соняшника, будь-ласка напишіть на них одну або декілька умов співпраці необхідних саме йому для ефективної роботи сьогодні на занятті.
* Прикріпимо ваші пелюстки до «Правил результативної роботи»

***Орієнтовними правилами можуть бути такі:***

*1.Дотримуватися регламенту.*

*2.Слухати і чути (один говорить – усі слухають)*

*3.Бути пунктуальним*

*4.Проявити доброзичливість*

*5.Бути активним*

*6.Говорити за темою, й від свого імені*

*7.Не критикувати: кожний має право на свою думку*

*8.Правило конфіденційності*

*9.Говорити коротко, по черзі*

**Інформаційне повідомлення**(5 хв)

Ще кілька років тому, подорожуючі  Європою українці  розповідали про те, як багато  людей на візках  можна зустріти у кафе, музеях, на вулицях. В Україні їх майже не видно. Певно, не через те, що людей з особливими потребами у нас менше. Середовище просто не прилаштоване для життя всіх. Інша нагальна проблема – упереджене ставлення до людей з особливими потребами. Це стає завадою на шляху до освіти, зайнятості, отримання послуг. Більшість людей з особливими потребами не беруть участі в процесах прийняття рішень з питань, що безпосередньо впливають на їхнє життя.

Здобуття освіти людьми з особливими потребами – надважливе питання, від якого залежить їх включення у соціальне життя.   Інклюзія – поштовх для суспільства стати на щабель вище, бути толерантнішими.

В.О.Сухомлинський ще у далекі 60-і роки приділяв значну увагу навчанню і вихованню дітей з особливими освітніми потребами. Саме йому належить вислів  про те, що **знедолена природою дитина не повинна знати, що вона малоздібна, що у неї слабкий розум, слабкі сили.  Виховання такої дитини повинно бути у сто разів ніжнішим,  чуйнішим, дбайливішим.**

Сьогодні у процесі реформування нашої освіти однією з найактуальніших і найобговорюваніших є проблема інтеграції дітей з особливими освітніми потребами у єдиній освітній системі – загальноосвітній школі. За останні роки відбулися зміни в ідеології ставлення до дітей з вадами  психофізичного розвитку. Зокрема на державному рівні почали підіймати питання щодо вирішення проблем дітей, що мають вади. Одна з таких проблем – це створення умов для повноцінного розвитку, навчання та виховання дітей.

Інклюзивна форма навчання вже давно стала нормою в усіх цивілізованих країнах світу. Для нашого ж суспільства – це нова тема. В Україні інклюзивну освіту впроваджено з 2007 року.

*Інклюзивна освіта — це система освітніх по­слуг, що ґрунтується на принципі забезпечен­ня основного права дітей на освіту та права здобувати її за місцем проживання, що перед­бачає навчання дитини з особливими освіт­німи потребами в умовах загальноосвітнього закладу.*

Інклюзивна школа — це заклад освіти, від­критий для навчання всіх дітей, незалежно від їхніх фізичних, інтелектуальних, соціальних, емо­ційних, мовних чи інших особливостей. Цей заклад забезпечує без бар'єрне фізичне середовище, адаптує навчальні програми та плани, методи та форми навчання, тим самим надаючи можливість усім дітям успішно навчатись, у тому числі й ді­тям з особливими освітніми потребами; залучає батьків до співпраці; співпрацює з фахівцями з метою надання спеціальних послуг відповідно до різних освітніх потреб дітей; створює позитив­ну атмосферу в шкільному середовищі та громаді загалом.

Інклюзія — це процес. Інклюзія пов'язана з визначенням перешкод та їх подоланням. Відповідно, вона включає про­ведення комплексної оцінки, збір інформації з різ­номанітних джерел для розробки індивідуального плану розвитку та реалізації його на практиці.

Досить часто інтеграцію ототожнюють з ін­клюзією, яка має дещо розширений контекст: ін­теграція відображає спробу залучити учнів з осо­бливими потребами до загальноосвітніх шкіл, а інклюзія передбачає пристосування шкіл та їх загальної освітньої філософії та політики до по­треб усіх учнів — як обдарованих дітей, так і тих, котрі мають особливі потреби. Інклюзія потребує змін на всіх рівнях освіти.

**Вправа «Картопля»**(15 хв)

**Психолог:** часто буває так, що ми сприймаємо яку-небудь групу, наприклад етнічну, як ціле і не замислюємося про те, що кожний її представник – зовсім унікальний і неповторний. Наприклад, нам може здаватися, що «всі китайці на одне лице», що всі німці страшні педанти, а фіни – мовчазні. Однак якщо ми ближче познайомимося з конкретною людиною з цієї групи, більше дізнаємось про неї, то її індивідуальність, неповторність будуть очевидними. Давайте спробуємо проілюструвати унікальність всього існуючого на практиці. Навряд чи хто-небудь вважає, що кілограм картоплі наповнений індивідуальністю. Візьміть кожний собі по картоплині. Роздивіться її якомога уважніше, з'ясуйте «особливі прикмети». На це дається 1 хвилина. Потім картопля змішується. Кожний повинен знайти свою картоплину й описати її.

**Вправа «Кольори»** (5 хв.) (Поділ на групи)

Різнокольорові жетони (червоні, жовті, зелен, сині) за кількістю учасників. До заняття необхідно підготувати жетончики чотирьох кольорів. Перед початком занять перемішати жетончики і роздати по одному кожному учаснику. Групи утворюються по кольорах.

**Вправа «Спільна мова»**(15 хв)

***Позиція учасників****:* учасники об'єднуються у трійки.

У кожній міні-групі ролі розподіляють так:

* «глухий і німий» — нічого не чує, говорити не може, в його розпорядженні зір, жестикуляція й пантоміма;
* «глухий і обмежений у пересуванні» — може бачити й говорити;
* «сліпий і німий» — може чути, жестикулювати й користуватися пантомімою.

Перед групами ставляться завдання:

1. Домовитися про те, який подарунок будете дарувати на день народження вашому другу.
2. Як ви проведете вихідний день разом.
3. Домовитися, на який фільм (мультфільм) ви підете до кінотеатру.

У процесі виконання вправи виникає безліч непередбачуваних ситуацій. Лише поступово учасники освоюють свої ролі, виробляють характерні для кожної групи способи взаємопорозуміння.

*Обговорення:*

* Як ви почувалися у тій чи іншій ролі? Поділіться враженнями і спостереженнями.
* Що для вас дає виконання такої вправи?

**Вправа «Всі ми різні»** (5хв)

Ми не схожі один на одного і, щоб мирно співіснувати, нам треба миритися з цим розмаїттям. Я пропоную вам провести дослід, який показує, що ми дуже різні. Будь ласка, візьміть однакові аркуші паперу. Потім усі одночасно виконайте наступні дії:

*1. Складіть аркуш навпіл.*

*2. Відірвіть верхній правий кут.*

*3. Знову складіть навпіл.*

*4. Відірвіть правий верхній кут.*

*5. Знову складіть.*

*6. Знову відірвіть верхній правий кут.*

*7. Складіть аркуш надвоє.*

*8. Якщо можна, відірвіть правий верхній кут.*

*9. Розгорніть аркуш і покажіть іншим.*

**Вправа  «Біла ворона» (10 хв)**

* За допомогою наступної вправи ми зможемо продемонструвати психологічний стан людини, яка за певними ознаками відрізняється від решти.

*Учасники займають місця у колі спинами до центру. Кожному учаснику прикріплюється аркуш паперу (аркуші — різних кольорів, по 5-6 кольорових аркушів одного кольору і лише один аркуш — білого). Учасники повертаються обличчям у коло і починають шукати інших, схожих на себе, причому підглядати неможна. Треба якось домовитися. Після того як всі групи сформовані «за кольорами», ведучий підходить і бере за руку «самотнього білого».*

**Запитання до «самотнього білого»:**

* Що ви відчули, коли зрозуміли, що ви такий один і вам немає пари?
* Чи потрапляли ви в подібну ситуацію в житті? Чи схожі почуття ви

переживали в тій ситуації?

**Запитання до учасників, які знайшли схожих на себе:**

* Якими були ваші відчуття, коли ви знайшли схожих на себе і сформували групу?
* Як ви знайшли один одного?
* Що ви відчуваєте стосовно самотнього учасника?
* Чи хотіли б ви опинитися на його місці?Чому?

*( Підсумовуємо: в житті часто доводиться стикатися з такими ситуаціями, і не завжди ми ставимо себе на місце того, ким знехтували, хто залишився наодинці. Треба пам'ятати про це!)*

**Вправа« Історія з життя »(15 хв)**

**Хід вправи:** учасників тренінгу ділять на три групи.

Кожній групі роздається комплект фотографій, за допомогою цих фотографій учасники повинні скласти історію, яка б пов’язувала цих людей.

Після розповіді історії учасники оглядають зворотну сторону аркуша. Хто знайшов букву «В» - це людина інвалід.

Далі учасникам тренінгу пропонується пов’язати попередньо складену історію з людиною, яка є інвалідом.

1 група. Дитина з ООП, навчання у звичайному класі школи.

2 група. Дитина з ООП у класі, де впроваджене інклюзивне навчання.

3 група. Дитина з ООП у спеціалізованій школі.

**Питання для обговорення:**

Що було важкого і незрозумілого у виконанні даної вправи?

Що вам сподобалося у даній вправі?

**Підсумок**(1хв)

**-** Український письменник Дмитро Чередниченко казав: «Людство бачиться древом: у кожної гілки своя пташка, у кожної пташки своя мова, а разом – древо».

- Ми живемо в складний і неспокійний час, а причини занепаду нашої моралі ми пояснюємо, виправдовуємо економічною та екологічною кризами, недоліками ринкових стосунків тощо. Глобальні проблеми, що їх має розв’язувати людство, дедалі більше загострюються, а конфлікти стають усе не безпечнішими, і тому зростає усвідомлення необхідності співпраці людей і привабливість ідей толерантності.

**Вправа «Дорога до світла»»** (8 хв)  
Мета: провести загальну оцінку; з’ясувати враження учасників від роботи тренінгу**.**

У вас на столах приготовлені картки у вигляді східців. Враховуючи нашу спільну роботу на тренінгу та ваш професійний досвід, давайте визначимо основні рекомендації щодо ефективної роботи з дітьми з особливими освітніми потребами, які будуть наскрізно пронизані толерантністю та терпимістю до дітей з обмеженими можливостями і створимо із східців великі сходи під заголовком « Дорога до світла». Ці символічні сходи – це дорога тепла, людяності, щирості та турботи про ближнього, де на верхній сходинці чекає успішний результат роботи із особливими дітьми.



**Рефлексія** (7хв)

*Психолог.* Давайте поаплодуємо один одному за цікаву колективну роботу і тут, у колі, проведемо рефлексію.



У Китаї є символ «Веселкова квітка», що символізує мир та єдність. Нехай ця квітка, яку ми кожен будемо тримати у руках буде символом нашої єдності у роботі із дітьми з обмеженими можливостями.

Потім один у часник бере у руку квітку і передає по колу, відповідаючи на запитання:

* Що відбувалося з вами на тренінгу?
* Чи справдилися ваші очікування від тренінгу?
* Чи знайшли для себе щось нове, чим будете користуватися у професійній діяльності?

**Додаток 11**

****

**Стрес. Розвиток навичок стресостійкості у педагогів**

**Мета:**

* розкрити поняття стрес та стресостійкість;
* активне усвідомлення понять позитивного та негативного мислення, впровадження методів самооцінки та саморегуляції;
* допомогти учасникам виробити уміння протистояння і подолання стресу, послаблення стресових ситуацій;
* розвиток навичок професіональної компетенції і педагогічної рефлексії.

**Завдання:**

* ознайомити з ефективними прийомами і техніками боротьби зі стресом;
* обговорити наслідки стресів та як подолати стрес з найменшими втратами для організму в цілому ;
* оволодіти механізмами комунікативної компетентності..
* **Обладнання:** мультимедійні слайди, роздатковий матеріал для учасників тренінгу, стікери, мультимедійне обладнання, кольорові олівці, скотч, аркуш,А4, стінгазета, плакат «Правила результативної роботи», музичний супровід, повітряні кульки, голка, цукерки «Асорті»

**Тренінгова група:** 15-20 осіб

**Час тренінгу:** 1год 35 хв

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **з/п** | **Зміст заняття** | **Час** | **Необхідні ресурси** |
| 1. | Вступ | 3 хв | Музичний супровід, мультимедійні слайди |
| 2. | Прийняття правил роботи | 2 хв | * Стікери, плакат «Правила результативної роботи» |
| 3. | Знайомство Вправа «Оголошення» | 10 хв | Аркуші паперу А4, кольорові олівці, стінгазета |
| 4. | Вправа-комплекс психогімнастичних вправ для підняття настрою: | 4 хв | Музичний супровід |
| 5. | Вправа «Кімнати емоцій» | 10 хв | Роздатковий матеріал (додаток 1), кольорові олівці |
| 6. | Діагностика індивідуальної задоволеності різними сферами життя | 10 хв | Роздатковий матеріал ( додаток 2), кольорові олівці |
| 7. | Вправа «Сильні сторони» | 10 хв | Музичний супровід |
| 8. | Вправа «Безлюдний острів» | 10 хв | Музичний супровід |
| 9. | Інформаційне повідомлення | 6 хв | Мультимедійні слайди |
| 10. | Вправа «Кулька бажань» | 10 хв | Повітряні кульки, голка |
| 11. | Техніки швидкої антистресової допомоги | 10хв | Музичний супровід |
| 12. | Підсумки рефлексія | 6 хв | Цукерки «Асорті» |
| 13. | Притча | 4 хв | Мультимедійні слайди,  музичний супровід |

**Стрес. Розвиток навичок стресостійкості у педагогів**

**Вступ** (3 хв.)

*Звучить спокійна, тиха музика*

**Стрес — це не те, що з вами трапилося,**

**а те, як ви на цереагуєте.**

**Г. Селье**

Проблема стресів нам знайома, бо наше життя не виключає їх виникнення і вплив на нас та оточуючих. Тому саме сьогодні, хотілось би зупинитися на визначенні та впливі стресу і набутті навичок стресостійкості.

Дана тема заслуговує уваги не тільки спеціалістів в даній сфері, а й вчителів, класних керівників, батьків.

Слово «стрес» сьогодні є одним з найуживаніших не тільки в медико-біологічних науках, але й поза ними, у тому числі часто вживається в побутових розмовах пересічних громадян. Немає такої людини, яка б не використовувала сьогодні це поняття: стресом намагаються пояснити все. Стрес увійшов у підручники, довідники, енциклопедії, словники й у щоденний побут. І не завжди, вживаючи це слово, ми задумуємося над тим, яке воно має походження та що воно означає. Тисячоліттями пристосування людини до реальності відбувалося природно, і все в її житті було відносно зрозумілим. Високого положення закономірно досягав сильніший, а слабший навіть не претендував. Людина знала своє місце серед людей і в житті, і не прагнула того, що вважала в житті неможливим. Це вносило стабільність в її життя. Проте з кінця ХІХ століття життя людини принципово змінилось. Зникли загрози, до яких людина призвичаювалась тисячоліттями; виникли загрози, до яких вона не мала генетичної програми захисту. Науково-технічна революція в короткі строки різко змінила спосіб життя людини, її побутові умови. Відповідно драматично змінилась і адаптація (пристосування) до реального життя. Пристосування людини до дійсності почало більшою мірою залежати від її психологічних можливостей.

Знання та врахування психологічних особливостей людини, що перенесла стрес, особливо, травматичний стрес, допоможе знизити ризик важких наслідків стресу до мінімуму. Адже причинами багатьох нервових розладів є саме тривалий стрес, в якому опиняється дорослий чи дитина, яка не може дати собі раду знаходячись в важких умовах сучасного світу.

Тому ми працюватимемо над підвищення власної компетенції в даному питанні, обговоримо наслідки стресів та як подолати стрес з найменшими втратами для організму, постараємося виробити уміння протистояння, послаблення стресових ситуацій.

**Прийняття правил тренінгу**(2 хв.)

Психолог пропонує власний перелік правил, яких треба дотримуватися.

- Добровільна участь (право відмовитися від участі в обговоренні якоїсь проблеми);

- «Стоп»-правило (якщо подальше обговорення неприємне або небезпечне для Вас);

- Конфіденційність ;

- «Я» - звернення (говорити від себе);

- «Піднята рука» (не перебивати, говорити по черзі);

- «2 хвилини» (на виступ та коментарі учасників);

- Взаємоповага (поважати один одного та право на власну думку: не оцінювати і не засуджувати);

- Мобільний без звуку.

**Знайомство Вправа «Оголошення»**(10 хв.)

На сьогоднішньому занятті ви спробуєте пізнати один одного з іншої, невідомої сторони, так би мовити познайомитися в друге. Для цього кожному потрібно скласти про себе таке собі оголошення – презентацію в газету, в якому можна розповісти трохи про свої захоплення, улюблені заняття, страви, музичні вподобання тощо. Оголошення повинно бути коротким, але потрібно намагатися писати лаконічно і щиро.

Учасники зачитують свої оголошення і прикріпляють на ватман, що зроблений у формі стінгазети.

**Вправа-комплекс психогімнастичних вправ для підняття настрою:**(3 хв.)

1. Є думка, що негативні емоції «живуть» на шиї нижче потилиці і на плечах. Пропоную зараз від них позбутися! Складіть руки в замок за спиною. Напружте руки і спину, потягніться, розслабте плечі та руки. Скиньте накопичену напругу з кистей рук.

2. Тепер складіть руки в «замки» перед собою. Потягніться, натягуючи плечі та руки, розслабтеся, стряхніть кисті. Під час потягування в організмі збільшується кількість ендофінів - "гормонів щастя".

3. А тепер посміхніться, будь ласка! Зафіксуйте посмішку на обличчі на 10-15 секунд. При посмішці розслаблюються набагато більше м'язів, ніж при звичному положенні. Відчуйте благодать, яка розходиться по всьому тілу!

- Настрій покращився? Чудово! Сідайте будь ласка!

**Вправа «Кімнати емоцій»** (10 хв.)

Проводиться з використанням підготовленого бланку для кожного учасника групи *(додаток 1)*.

Уявіть собі чарівний квітковий сад, красивий будинок. Ц дім ваших емоцій. Підійдіть ближче до будинку, відкрийте двері. В домі Ваших емоцій багато кімнат, у кожній живе якась певна емоція. Походите по дому, побачте, які емоції живуть у вашому домі ...

Дуже важливо навчитися з будь-якої кімнати вийти назад до квітучого саду вашої душі.

Як часто ви буваєте в цих кімнатах? Де Ви набуваєте сили, де втрачаєте?

Намалюйте схематично позначки, які у Вас асоціюються з цими кімнатами.

*Зворотній зв'язок (обговорення). Відповіді на запитання.*

**Діагностика індивідуальної задоволеності різними сферами життя** (10 хв.)

Проведення діагностики з використанням попередньо підготовленої форми «Колесо життя», екземпляри на кожного учасника. (*Додаток 2 )*

*Інструкція до вправи:*

Визначте задоволення різними сферами свого життя за 10-ти бальною шкалою. Задоволеність – це ваше відчуття своєї успішності або не успішності. Оцінюйте, наскільки розвинені у вас наведені сфери життя, наскільки ви задоволені або незадоволені своїми досягненнями, наскільки ваші очікування співпадають з тим, що у вас виходить. Нуль буде означати повну незадоволеність. Десять – максимально можлива задоволеність.

Відзначте прямо на Колесі оцінку кожної сфери вашого життя (дім, простір; родина і друзі; здоров'я; гроші; кар'єра; вільний час; любов; дозвілля, відпочинок). Точка в центрі – це нульова задоволеність. Зовнішнє кільце – це «десятка», тобто максимальна задоволеність.

В кожному секторі позначте арку, що відповідає вашим оцінкам.

*Висновок:* Чим більше отримана фігура наближається до кола, тим краще.

Бажано, щоб кожний учасник тренінгу сформулював для себе цілі, досягнення яких допоможе досягти гармонійності у задоволенні різних сфер життя.

*Зворотній зв'язок (обговорення). Відповіді на запитання.*

**Вправа «Сильні сторони»**(10 хв.)

Учасники об'єднуються в пари. Перший протягом хвилини розповідає партнеру про свою проблему. Другий, вислухавши, повинен проаналізувати описану ситуацію таким чином, щоб знайти сильні сторони в поведінці партнера і докладно розповісти про них. Потім партнери міняються місцями.

*Обговорення.*

Чи всі змогли знайти сильні сторони в поведінці партнера? Чи було кому-то важко це зробити? Чи важко втриматися від осуду?

**Вправа «Безлюдний острів»** (10 хв.)

*Хід проведення:* Педагогам пропонується уявити, що вони вирушили на лайнері в туристичне турне. Внаслідок катастрофи потрапили на безлюдний острів. Коли їх врятують і чи зможуть це зробити взагалі невідомо.

Педагогам пропонується уявити, що вони вирушили на лайнері в туристичне турне вздовж берегів Середземного моря. Погода з самого початку була просто чудовою, вітер рівний і постійний. Але одного разу в ночі ви прокинулися від панічного крику людей і побачили бушуючу стихію. Страшний шторм у відкритому морі створив величезні хвилі. Великі вали били в борт і заливали палубу. Над головою дико ревіла буря. Свистів пронизливо вітер. Скрипів корпус лайнера. Здавалося ніяке створіння людських рух не витримає безжалісної схватки моря, яке розкидувало лайнер з однієї водяної гори на іншу. Здавалося кожна частинка лайнера просить про порятунок…

Ви прокинулися з першими променями сонця. Деякий час шоковано дивилися на полосу раннього туману і уламки корабля, що хвилі виносили на берег, не розуміючи, де ви і, що з вами. У вас було дивне відчуття, що сталося якесь велике нещастя, про яке ви забули. Ви спробували піднятися і оглянути все навкруги. Раптом на вас нахлинули спогади про те, що сталося напередодні: перед вашими очами спалахнули страшні образи, в вухах прозвучали жалібні крики. Ви на хвилину оніміли, потім, скочивши на ноги, стали крокувати вздовж берега та вигукувати імена знайомих. Нарешті ви зрозуміли, що знаходитесь на безлюдному острові. Коли вас врятують і чи зможуть це зробити взагалі невідомо.

*Обговорення:*

* Зверніться до вашої підсвідомості. Назвіть слова-образи, які виникли у вас, коли ви уявили дану ситуацію.
* Які ще асоціації виникають, коли ви уявляєте якусь надзвичайну ситуацію (наприклад, стихійне лихо, пожежу, автомобільну аварію)?

Всі асоціації записуються на ватмані.

*Висновок:*

* Як бачимо, ваші асоціації пов’язані зі страхом, тривогою, розпачем, невпевненістю у своїх силах, тобто з сильною психологічною тривогою, напруженням. І це закономірно.

**Інформаційне повідомлення** (5хв)

Стрес (від англ.stress – «напруження») – це неспецифічна реакція організму на дуже сильний фізичний або психологічний вплив, а також відповідний стан нервової системи організму (на дошці прикріплений стенд з термінами «стрес», «еустрес», «дистрес», «травматичний стрес»).

Навколо кожного з нас відбуваються події, що впливають на наше життя позитивно або негативно. Позитивними подіями, що сприятимуть виникненню стресу можна назвати весілля, народження дитини, підвищення на роботі. Протягом життя ми переносимо ще безліч позитивних подій: закоханість, натхнення, досягнення результату. Стрес викликаний такими подіями, що сприяє збереженню здоров’я був названий науковцями еустресом, на відміну від негативного стресу – дистресу.

Дистресом названий стрес, що викликаний больовою дією і супроводжується зазвичай негативними емоціями. Термін стрес вченими, психологами, медиками застосовується найчастіше для означення саме дистресу. На сьогоднішньому заняття ми також будемо ототожнювати дані поняття.

**Вправа «Кулька бажань»** (10хв.).

*Хід проведення:*

Учасники отримують повітряні кульки.

* Уявіть собі, що найпотаємніші бажання, почуття, все цінне, що у вас є ви можете вкласти у цю кульку. Подумки вкладіть, те, що любите і чим дорожите…

Пауза. Через хвилину психолог проколює кульку голкою.

*Робота з емоційними реакціями учасників:*

* Що ви відчули, коли пробили вашу кульку?
* Що захотілося зробити?
* Коли у вас виникають подібні відчуття?
* Хто ними керує?
* Куди вони зникають?

*Висновок:*

* Те, що ви зараз пережили – реальний стрес, і те, як ви це пережили – ваша реакція на стрес, на проблеми, що виникають непередбачувано.

**Техніки швидкої антистресової допомоги** (10хв)

*Хід проведення:*

- Ви переконані, що у вас може трапитися ситуація з неприємними переживаннями, пропоную вам техніки, які допоможуть їх знизити.

**Техніка «Кодові слова».**

Люди, котрі вміють самостійно знизити рівень стресу, говорять, що в них є свої емоційно значущі фрази (кодові команди), які діють на них «як удар батога», коли їх прокручувати у голові. Я думаю, що в кожного з вас є такі слова-розпорядження, які ви робите собі, коли потрапляєте в напружену ситуацію *(пропоную поділитися досвідом)*.

Застосовуйте самонаказ, коли переконані в тому, що треба поводитися певним чином, але вам важко це зробити. Наприклад, «прорвемося», «уперед», «я зможу це пережити», «я зможу, мені це треба», «це минеться – бувало і гірше». Такий прийом допомагає знайти і відчути внутрішню позицію контролю над самим собою та своїми емоційними реакціями. Дану техніку ви можете пропонувати і дітям.

**Техніка «Глибоке дихання».**

Сидячи, спробуйте розслабити м’язи тіла і зосередьте увагу на диханні.

Глибоко вдихніть носом на рахунок 1-8, повільно видихніть на 1-16. Прислухайтесь до звуку повітря. Повторіть вправу 7-8 раз. Виконавши таку вправу, ви помітите, що стали помітно спокійнішими і врівноваженішими. Дану техніку ви можете рекомендувати і учням, наприклад, перед контрольною роботою, письмовим екзаменом чи іншою стресовою ситуацією.

**Техніка відведення поганих думок.**

Не раз ви напевно чули розповіді людей, що потрапляли в незвичайні ситуації «я стояла на морозі і не відчувала зовсім холоду…», «не пам’ятаю, в, що була одіта…», « в паніці вистрибнув з вікна…» та інше. Коли людина перебуває в стані сильного потрясіння, стресі в неї блокуються всі відчуття.

Для саморегуляції, щоб привести себе «до тями» і відвести погані думки можна використовувати наступну техніку. Перемістіть свою увагу назовні, спрямуйте на зовнішні об’єкти, звуки, відчуття.

Переміщаючи увагу, перерахуйте все, що сприймаєте: я бачу…, я чую…, я відчуваю…

Відпустіть увагу у вільний політ, спогляньте світ у всьому розмаїтті.

**Підсумки рефлексія**(6 хв)

***Тест на самопізнання «Шоколадотерапія»***

- На завершення нашої зустрічі пропоную ще трохи позитиву: Ви любите солодке?

- А коли вас пригощають цукерками, Ви звичайно берете ту, яка «на вас дивиться», чи не так?

На перший погляд, здається, що на ваш вибір ніхто не впливає, але психологи заявляють, що ми віддаємо перевагу тим або іншим формам цукерок, залежно від особливостей свого характеру.

* Я пропоную вам пройти тест «Дізнайся про себе, обрав цукерку!»

*(Пригощання учасників цукерками «Асорті»)*

*Опис до тесту:*

У тих, хто обрав ***квадратну форму цукерки***, у житті все під контролем, рухаючись вперед, вони часто лишають для себе маленькі радісні сюрпризи.

Вибір ***прямокутної форми цукерок*** говорить про те, що у людини добре, виходить, грати роль «жилетки», в яку плачуть його друзі. Якщо хтось звертається до нього за допомогою, він відволікається, не роздумуючи, але при цьому забуває приділяти достатньо часу для власних потреб.

На кого «дивилась» ***ромбовидна форма цукерок***, той приймає важливі рішення самостійно без сторонньої допомоги, щоб потом ні з ким не ділитися радістю від успіху та перемог, він обирає друзів досить обережно, а от кохану людину тим більше.

Кому подобається ***кругла форма цукерок*** – ті знаходяться в повній гармонії зі своїм внутрішнім світом, і як слідство – і з зовнішнім. Ці люди люблять бути в центрі уваги, у них добре розвинена інтуїція.

Ті, хто був зачарований ***цукеркою овальної форми***, легко знаходять спільну мову з малознайомими людьми, їх комунікабельності можна тільки позаздрити.

**Притча «Про мужність ризикнути, спробувати»**(6 хв)

Король запропонував своїм підданим випробування, щоб обрати серед них гідних зайняти важливу посаду при дворі. Багато сильних і мудрих людей зібралося біля нього. Король підвів усіх до дверей у віддаленому кутку саду. Двері були великі і, здавалося, виросли глибоко в землю.

* Хто з вас зможе відчинити ці кам'яні двері? – запитав король.

Один за одним його піддані виходили в перед, оцінюючи, оглядали двері, промовляли: «Ні і відходили. Інші, почувши, що кажуть їхні попередники, взагалі не наважувалися на випробування. Тільки один з присутніх підійшов до дверей, уважно роздивися їх, доторкнувся, спробував зрушити. Нарешті сильно смикнув – і двері відчинилися. Вони не булі замкнені, і необхідне було тільки бажання усвідомити це та мужність рішуче діяти.

Король сказав:

* Ти отримаєш посаду при дворі, тому що не покладався лише на те, що бачив і чув, а сподівався на особисті сили та ризикнув спробувати.

*Обговорення:*

* Чому інші люди не змогли відчинити двері?
* Які висновки можна зробити, прослухавши притчу?

*Додаток 1*

***Вправа «Кімнати Емоції»***

Уявіть собі чарівний квітковий сад, красивий будинок. Це дім ваших емоцій. Підійдіть ближче до будинку, відкрийте двері. В домі Ваших емоцій багато кімнат, у кожній живе якась певна емоція. Походите по дому, побачте, які емоції живуть у вашому домі ...

Дуже важливо навчитися з будь-якої кімнати вийти назад до квітучого саду вашої душі.

Як часто ви буваєте в цих кімнатах? Де Ви набуваєте сили, де втрачаєте?

Намалюйте схематично позначки, які у Вас асоціюються з цими кімнатами.

***Кімнати емоцій***

|  |  |
| --- | --- |
| *радість* | *сум* |
| *гнів* | *ніжність* |
| *тривога* | *надія* |
| *щастя* | *роздратування* |
| *страх* | *любов* |

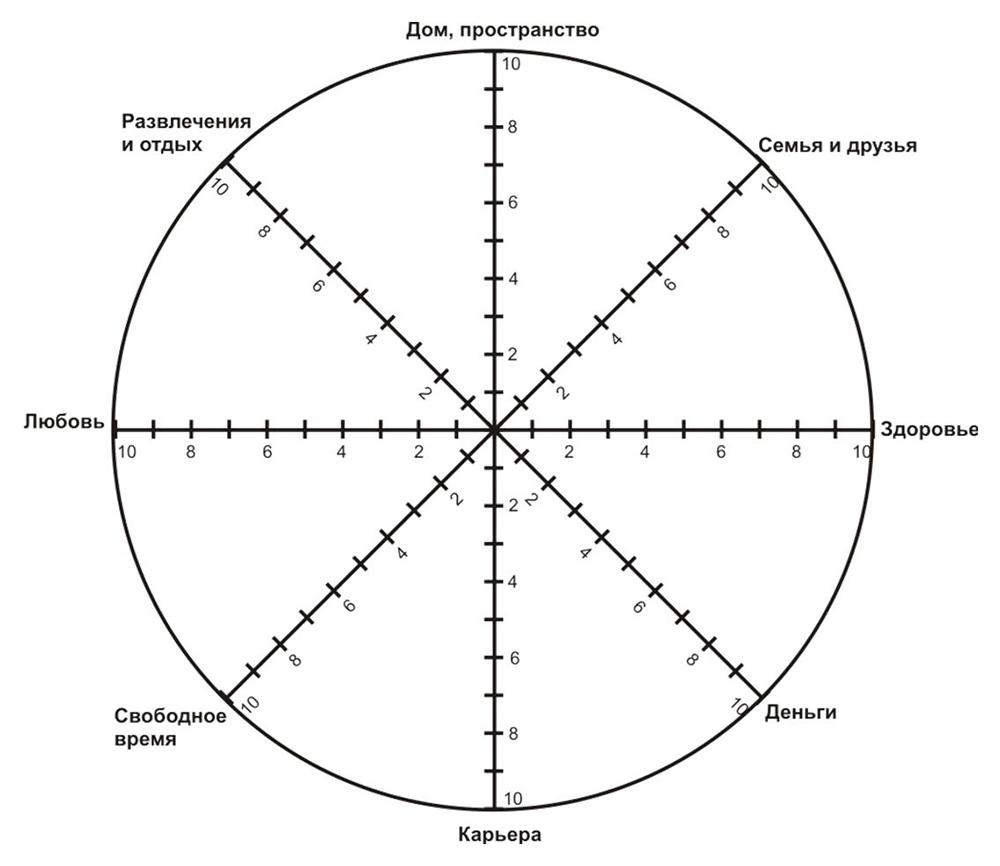
*Додаток 2.*

***Вправа «Колесо життя»***

Визначте задоволення різними сферами свого життя за 10-ти бальною шкалою. Задоволеність – це ваше відчуття своєї успішності або не успішності. Оцінюйте, наскільки розвинені у вас наведені сфери життя, наскільки ви задоволені або незадоволені своїми досягненнями, наскільки ваші очікування співпадають з тим, що у вас виходить. Нуль буде означати повну незадоволеність. Десять – максимально можлива задоволеність.

Відзначте прямо на Колесі оцінку кожної сфери вашого життя (дім, простір; родина і друзі; здоров'я; гроші; кар'єра; вільний час; любов; дозвілля, відпочинок). Точка в центрі – це нульова задоволеність. Зовнішнє кільце – це «десятка», тобто максимальна задоволеність.

В кожному секторі позначте аркуш, що відповідає вашим оцінкам.



Додаток 12

****

**Особистісний творчий розвиток педагога у роботі з обдарованими дітьми**

**Мета:**

* усвідомлення учасниками свого творчого потенціалу, креативності у собі;
* розвиток навичок та вмінь керувати креативним процесом;
* активізація особистісного творчого розвитку для втілення його у роботі з обдарованими дітьми.

**Завдання:**

* ознайомити вчителів з видами обдарованості учнів та організацією роботи з обдарованими дітьми
* розширити проінформованість педагогів щодо рис обдаровани хучнів та вимог до роботи з ними
* довести необхідність створення найсприятливіших умов для всебічного розвитку дітей..

**Обладнання:** мультимедійні слайди, роздатковий матеріал для учасників тренінгу, мультимедійне обладнання, маркери, фломастери, кольорові олівці, скотч, аркуш А1,А4, музичний супровід, бейджики; плакат «Правила роботи»; плакат «Годинник»; стікери; плакат «Торбинка асоціацій»; аркуші паперу; кульки.

**Тренінгова група:** 15-20 осіб

**Час тренінгу:** 1год 30хв

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **з/п** | **Зміст заняття** | **Час** | **Необхідні ресурси** |
| 1. | Вступ | 1 хв | Музичний супровід |
| 2. | Правила роботи учасників тренінгу | 2 хв | Музичний супровід, мультимедійні слайди, плакат «Правила роботи» |
| 3. | Вправа на знайомство «Я + знаменитість» | 5 хв | Мультимедійні слайди |
| 4. | Вправа «Скринька очікуваннь» | 9 хв | Плакат «Годинник» |
| 5. | Інформаційне повідомлення | 3 хв |  |
| 6. | Проведення досліду | 3 хв | Музичний супровід,  мультимедійні слайди |
| 7. | Вправа «Мої асоціації» | 10 хв | Роздатковий матеріал, олівці, аркуш паперу А1 |
| 8. | Вправа «Моя геометрична фігура» (поділ на групи) | 5 хв | Роздатковий матеріал, музичний супровід. |
| 9. | Вправа «Види обдарованості» | 10 хв | «Повітряна куля», мультимедійні слайди |
| 10. | Вправа « Ми думаємо,що….» | 10 хв | «Повітряна куля»,роздатковий матеріал |
| 11. | Вправа «Незавершена історія»,  Вправа «Покажи без слів»,  Вправа «Квота творчих ідей»  Вправа»Асоціації» | 15 хв | Фліп-чартний папір, маркери, олівці, фломастери,аркуш паперу формату А 4., роздатковий матеріал |
| 12. | Вправа «Міф та реальність» | 7 х | Роздатковий матеріал |
| 13. | Вправа «Баласт» | 6 хв | Музичний супровід,мультимедійні слайди |
| 14. | Притча | 4 хв | Музичний супровід, мультимедійні слайди |

**Особистісний творчий розвиток педагога у роботі з обдарованими дітьми**

**Вступ** (1 хв)

*Звучить спокійна, тиха музика*

**Генії не падають з неба,**

**вони повинні мати можливість**

**отримати освіту**

**й мати умови для розвитку**

**(А.Бебель)**

У сучасному світі є актуальним всебічний розвиток індивідуальності людини як особистості та найвищої цінності суспільства на основі виявлення її здібностей, обдарованості та талантів. І саме виявлення обдарованих дітей та подальший розвиток їх здібностей та обдарувань є однією з умов максимального розкриття і розвитку потенціалу кожної особистості, формування молодої людини як суб’єкта соціального та професійного життя, підготовки її до самовдосконалення, самовизначення та самореалізації. Чим раніше починається розвиток здібностей і талантів, тим більше шансів на їх оптимальний розвиток, саме тому так важливо виявити обдарованість дітей на ранньому етапі.

На сьогодні більшість психологів визнають, що рівень, якісна своєрідність і характер розвитку обдарованості — це завжди результат складної взаємодії спадковості (природних задатків) і соціального середовища. У той же час не можна заперечувати і роль психологічних механізмів саморозвитку особистості, що лежать в основі формування та реалізації індивіда.

***Правила роботи учасників тренінгу:***(1хв)

* + Будьте відкритими для нових вражень і нового досвіду: аналізуйте свої почуття, думки, ставлення до того, що відбувається.
  + Будьте доброзичливими і щирими, ставтеся уважно до того, що відбувається у колі, але немає потреби кривити душею, висловлюватися про те, з чим ви не згодні.
  + Ви маєте особисту думку, вона цінна для нас, висловлюйте її в коректній формі, говоріть від свого імені, оскільки інші можуть мати протилежні погляди.
  + Добровільність участі.
  + Позитивна налаштованість.

**Вправа на знайомство «Я + знаменитість»**(5 хв)

Психолог пропонує учасникам назвати своє ім’я та пригадати людину, літературного героя, кіноактора, музиканта, винахідника тощо, ім’я якого таке ж, як і ваше (наприклад, Вікторія — Вікторія Прутковська), та сказати, що вам у цій людині подобається, що робить її неповторною, творчою.

* + **що я ціную у собі?**
  + **що я вмію робити найкраще?**

**Вправа « Скринька очікуваннь»**(9 хв)

Кожний учасник записує свої очікування на стікерахта наклеює на верхню частину піскового годинника . (за бажанням озвучують).

***Інформаційне повідомлення***(3 хв)

Епоха, що настала, - епоха змін, інновацій, епоха інтелекту, - диктує свої умови життя, висуває нові вимоги до людини. Якісно нові зміни в суспільстві переконують, що найбільшою цінністю є неповторна людська особистість з її нахилами, вподобаннями, обдаруваннями.

Переживання дитиною світу у собі і себе у світі, що її оточує – це та об’єктивна реальність, яка набирає різних форм: і коли визначається успіх дитини у всіх її проявах, і коли дитина неповторна особистість, і коли дитина з першої хвилини ї стосунків з педагогами почуває себе талановитою, обдарованою.

Обдарованість дитини іноді важко відрізнити від навченості, яка є результатом підвищеної уваги батьків і педагогів до розвитку дитини. Це особливо яскраво виявляється при порівнянні рівня розвитку дітей із сімей з високим соціальним та освітнім статусом і дітей з родин, які не приділяють належної уваги розвитку дитини.

Слід розрізняти також обдарованість і прискорення темпів розвитку дитини, яке може виявитися тимчасовим. Така “талановитість” швидко згасає, оскільки відсутній прояв творчого компонента або його розвиток був несвоєчасним. Іноді дитина є носієм “прихованої обдарованості” (відсутність яскраво виражених ознак талановитості), що може бути спричинене негативним ставленням дорослих до успіхів дитини або її побоюванням бути неправильно зрозумілою. Тому в дошкільному дитинстві складно спрогнозувати талановитість, оскільки ознаки обдарованості можуть насправді бути ознаками швидкого темпу розвитку дитини.

І тому завдання нас дорослих, батьків та педагогів вчасно побачити, зрозуміти і розвинути дитину, яку природа наділила особливими здібностями.

«**У кожній людині сонце. Тільки дайте йому світити.»**

**Сократ**

**Психолог.** Але перш ніж ми будемо виявляти обдарованість у інших спробуємо пізнати себе

Групи правшів і шульг

Проведення досліду

За функціональними особливостями півкуль головного мозку людей розділяють на групи правшів і шульг. З’ясуємо за допомогою простих дослідів, хто ви є.

**Дослід 1** Не замислюючись, переплетіть пальці рук, Великий палець, якої руки зверху – та і є провідною рукою

**Дослід 2**

Схрестіть руки на грудях(поза «Наполеона») – провідна рука лягає зверху

**Дослід 3**

Візьміть ручку і спробуйте націлитися на якийсь об’єкт. дивлячись обома очима. Заплющте одне око, потім – друге. Якщо зміщення , коли ви заплющували ліве око, в лівий бік – ліва півкуля провідна, якщо в правий – права провідна.

**Дослід 4**

Почніть аплодувати – активно переміщується провідна рука.

**Результати досліду:** розумові здібності переважають більше у правшів, художні – у шульг. Логічний стиль мислення - у правшів, конкретно – образний - у шульг. Але слід пам’ятати, що до 20 років мозок людини має здатність до пластичності і ви можете розвинути будь які задатки.

- Коли ми говоримо **«обдарована дитина»**, у кожного з вас, напевно, виникає якась асоціація. Яка ж це дитина? Дитина, яка вирізняється яскравими, очевидними, інколи визначними досягненнями або має внутрішні задатки для таких доягнень у певному виді діяльності.

**Вправа «Мої асоціації»**(10 хв)

*(створення зоряного неба)*

*На «зірках» написати асоціації до поняття* «обдарована дитина»  *і озвучити (Прикріплюємо на голубий фон )*

**Психолог**. Як бачимо у нас утворилося небо із великою кількістю зірок, що символізують ознаки обдарованості. І ці діти, як зірки у небі, своїм талантом, своєрідним мисленням, креативністю, оригінальністю яскраво мали б світити. І наше завдання: дати не згаснути їм, не зникнути у всесвіті.

**Поділ на групи** ( 5 хв)

Інструкція: виберіть фігурку, про яку можете сказати: «Це – я. Постарайтеся відчути свою форму .Якщо ви відчуваєте утруднення, виберіть ту, яка першою привернула вас. Запишіть її назву під номером. Вона дає можливість визначити домінуючі риси характеру та особливості поведінки.

**КВАДРАТ** – функція життєдіяльності форми даної фігури є логіка, що і визначає його спрямованість до планування, пошуку і встановленню причинно-наслідкових зв’язків Працелюбство, потреба доводити справу до кінця, впертість – основні якості квадрата. Люблять порядок у всьому, уважні до деталей. Ваш ідеал – сплановане, розмірене життя. (Обравши фігури, формуються групи)

**Трикутник** – провідна функція – інтуїція, символізує лідерство, і більшість відчуває в цьому своє покликанням. Вони – енергійні и сильні. Трикутник - дуже впевнена людина, потребує керування всім і всіх. Це робить його постійно конкуруючим з іншими . Для досягнення мети підуть «по трупам»

**Прямокутник** – фігура, символізує стан переходу і змін. Ці люди не задоволені тим способом життя, який ведуть і знаходяться у пошуку кращого становища Люди постійно заплутані у проблемах Низька самооцінка часто. Спілкування таких людей з іншими – обов’язкове. Такі люди допитливі, зацікавлені у навколишньому. Відкриті до нових ідей, легко засвоюють усе нове. Мають тягу до авторитарних, сильних особистостей, що часто робить їх залежними від них і їхньої поведінки

**КРУГ** – символ відносин і етичності. Той, хто впевнено вибрав цю фігуру щиро зацікавлений в хороших взаємовідносинах .Вища цінність – це люди. Хороші слухачі  Дуже добре «читають» людей. Виділяються невеликою рішучістю, невмінням подати себе Борці за мораль. Круг – вроджений психолог, але слабкий організатор

**ЗИГЗАГ** – символ почуттів та емоцій- найбільш унікальна фігура і одна із розімкнутих фігур. Ця фігура символізує креативність, творчість  Зигзаг має розвинене естетичне почуття  Зигзаги просто не можуть працювати в добре структурованих ситуаціях. Вони прагнуть незалежності і високий рівень стимуляції на робочому місці Зигзаги ідеалісти і наївні люди.

***Вправа «Види обдарованості»***(10 хв)

Обдарованість завжди розкривається на основі улюбленою дитиною діяльності. Якщо ви бачите в дитині яскраві, стійкі інтереси до якоїсь діяльності, це завжди знак, що в неї може бути виявлений той чи інший вид обдарованості.

Не знаючи видів обдарованості, деяких із них можна просто не помітити, приймаючи своєрідність розумової й творчої діяльності дитини за її недисциплінованість чи навіть дивацтва, тому знання видів обдарованості учнів необхідні для того, щоб правильно оцінити можливості дитини й допомогти їй у вирішенні проблем, правильно орієнтувати її у виборі майбутньої професії.

Педагог повинен володіти знаннями про види обдарованості, тому що до учнів із різними видами обдарованості потрібен різний підхід, різні системи роботи

**Вміння знаходити обдарованих та здібних дітей – талант, вміння їх вирощувати – мистецтво.**

Уявімо собі, що обдаровані діти – це повітряна куля. Вона наповнена у нашому випадку – певними задатками, здібностями (загальними, спеціальними).

(***групи витягують один із видів, який мають охарактеризувати . Приклад із життя, якщо такий спостерігався на практиці і формують муляж повітряної кулі )***

1.Найлегше розпізнати **інтелектуальний вид** обдарованості. Саме таких дітей учителі називають «розумниками», «світлими головами» й «надією школи». Ці учні мають міцні, глибокі знання, дуже часто вміють самостійно їх отримувати – самі читають складну літературу, можуть критично поставитися до тих чи інших джерел. Учні цього типу обдарованості точно й глибоко аналізують навчальний і пізнавальний матеріал, нерідко схильні до філософського осмислення його.

Високий інтелект, розвинутий розум дозволяють їм із легкістю засвоювати різні предмети, однак різне ставлення цих учнів до шкільних предметів і, відповідно, до вчителів призводить до того, що з одних предметів вони навчаються блискуче, а з інших – ні.

**2.Академічний вид.** Теж характерний досить високий інтелект, однак на перший план виходять особливі здібності саме до навчання. Особливості їхньої пізнавальної сфери (мислення, пам’яті, уваги) такі, що роблять навчання для них досить легким, а іноді приємним.

Це діти -медалісти, гордість школи, справжні майстри своєї справи. Ці учні – генії саме навчання, це професіонали шкільної праці, чудові майстри швидкого та якісного засвоєння.

**3.Художній вид** обдарованості не складно виявити. Він виявляється і художній діяльності – музиці, танцях, живописі, скульптурі, сценічній діяльності. Учитель повинен бачити ці здібності, сприяти їх розвиткові й у разі дійсно високого їхнього рівня подбати про те, щоб така дитина потрапила до відповідного фахівця, котрий міг би професійно з нею працювати.

**4.Креативний вид.** Головна особливість – нестандартне мислення; особливий, часто не схожий з іншими погляд на світ. Цей тип складно виявити в шкільній практиці, тому що стандартні шкільні програми не дають можливості цим дітям виявити себе.

Для того, щоб побачити справжні творчі здібності цих учнів, потрібно пропонувати особливу діяльність, яка припускає й активно передбачає вияв справжньої самобутності, незвичайне бачення світу, нестандартні теми творів, особливі творчі завдання чи дослідницькі проекти.

Щоправда, і вчитель, щоб оцінити оригінальність, нешаблонність цих дітей, повинен мати і сам хоча б достатню широту поглядів, відсутність жорстоких стереотипів у мисленні та роботі.

**5.Лідерська (соціальна) обдарованість** – характеризується здатністю розуміти інших людей, будувати з ними конструктивні взаємини, керувати ними. Дана обдарованість передбачає досить високий рівень інтелекту, однак поряд з цим необхідна і добре розвинена інтуїція, розуміння почуттів і потреб цих людей, здатність до співпереживання, у багатьох випадках у людей з цим типом обдарованості спостерігається і яскраве почуття гумору, яке допомагає їм подобатися іншим людям.

- уміння приймати рішення;

- розуміння мети|цілі|, напряму |направлення|руху; відчуття|почуттям| відповідальності;

- упевненість в собі;

- наполегливість;

- ентузіазм;

**6.Психомоторна (спортивна) обдарованість**.

**Дана обдарованість характеризується наявністю індивідуальних здібностей,** генетично обумовлених в розвитку якісних сторін моторики, які визначаються в розвитку психічною сферою людини. Це рухова діяльність людини, яка управляється його психічною сферою і залежить від розвитку вищої і периферійної нервової діяльності.

- ефективний самоконтроль і саморегуляція рухової діяльності;

-виразне запам’ятовування і відтворення рухів за основними параметрами управління;

- рівень вольового зусилля і максимальних моторних виявів;

- психомоторна надійність і працездатність.

Тонка і точна моторика, чітка зорово-моторна координація, широкий діапазон рухів, добре володіє тілом, високий рівень розвитку основних рухових навичок.

Одразу слід зазначити, що поширена думка про знижені розумові здібності у спортсменів не відповідає дійсності. Численні дослідження засвідчили, що у видатних спортсменів значно вищі від середніх інтелектуальні можливості – це стосується навіть таких, здавалося б, далеких від інтелекту видів спорту, як важка атлетика чи футбол.

Якщо ж в учнів, які займаються спортом, створити відповідну мотивацію, то вони, як правило, можуть чудово навчатися.

***Вправа «*«Ми думаємо, що …»**(10 хв)

***Механізм запуску кулі знаходиться у кошику, а механізмом для того, щоб виявити, розкрити і розвинути обдарованість є батьки, які дають життя, генетично закладають задатки, створюють умови для росту і розвитку здібностей. Другою складовою розвитку обдарованості дитини є дошкільний навчальний заклад. І – основою формування, розкриття обдарованості - є школа – педагогічний колектив.***

***Оскільки ми є з вами педагогами, то*** отримуємо два твердження із нашого кошика-

* Як розпізнати обдарованого за зовнішністю? Це можливо?
* Які типові особливості поведінки обдарованої дитини?
* За якими рисами характеру, на вашу думку, може ховатися обдарованість?
* Які, на вашу думку, причини пізнього виявлення таланту?
* Виявлення таланту у якому віці можна вважати пізнім?
* Висловіть своє ставлення до тези, яку відстоюють деякі вчені-педагоги: «Будь-яка дитина є або може бути обдарованою за спеціально організованого педагогічного колективу».
* За яких причин обдарована дитина сама може прагнути заглушити чи приховати свій талант?
* Чи потрібно постійно створювати спеціальні умови для обдарованого учня (окремі завдання підвищеної складності, щоденні індивідуальні доручення, залучення до постійних позакласних заходів)?
* Що стимулює творчість?
* Які риси особистості сприяють творчості?
* Як педагог має співпрацювати із сім’єю обдарованої дитини?

Люди, які працюють у школі, з дітьми, а особливо обдарованими дітьми повинні самі бути творчими, креативними, оригінальними.

**(Вправи, які можуть використати педагоги у роботі із учнями. Кожна група обирає одну із вправ.)**(15 хв)

**Вправа «Незавершена історія»**

Група обирає напрям літературного жанру: жахи, детектив, трагедія, мелодрама, фантастика. Слід продовжити твір в обраному стилі за першим реченням: «Одного сонячного ранку Іванко вирішив змінити своє життя…».

**Вправа «Покажи без слів»**

Завдання: необхідно показати якийсь образ використовуючи велику хустку (тореадор, господиня, черниця, королева, бізнес леді)

* Чи були якісь ідеї?
* Що завадило їх продемонструвати?
* Часто у житті ми стримуємо себе, своїх дітей, учнів, зникає бажання щось творити, експериментувати, досліджувати. Але варто лише спробувати, хоча б для того, щоб перевірити себе

**Вправа «Квота творчих ідей»**

Завдання: придумайте і запишіть, як можна використати звичайний предмет (цвях, дзеркало, пляшка, газета, сумка )

**Вправа «Асоціації»**

Завдання: розкажіть про предмет, використавши слова, що називають інші предмети. Наприклад: про морквину за допомогою слів качка, апельсин, кубик. Снігурочка.

Морква такого кольору, як апельсин, її можна порізати кубиками, якщо її не їсти будеш блідий, як Снігурочка. Верхню частину – їдять качки

**Про журнал за допомогою слів – вчитель, обкладинка, довідкове бюро, соціальний статус**

**Вправа «Міф та реальність»**(7 хв)

**Говорячи про обдарованість дитини нам часто важко розмежувати міфи і факти стосовно цього поняття.**

( групи одержують по два твердження і аналізують)

* інтелект є спадковим. (Будь яка квітка успадковує риси, але якщо її не поливають і не доглядають, вона не отримає певної кількості тепла – вона не розвивається Так і обдарована дитина)
* обдаровані діти – це ті, хто весь час читає, носить окуляри, соціально неадаптований, фізично недосконалий.
* обдаровані діти – відповідають вимогам, дотримуються інструкцій, ніколи не порушують правила і навчаються на високий рівень (Більшість - нехлюї)
* навчати обдарованих дітей легко
* багаті батьки – талановиті діти
* всі діти обдаровані
* шульга – обов’язково обдарована дитина (**Про­фе­сор Майк Ніколс, співробітник Університету Фліндерса в австралійському місті Аделаїда, у своєму дослідженні спростовує теорію обдарованості лівшів у порівнянні з прав­ша­ми.)**
* Обдарована дитина - геній у майбутньому
* обдарованість може проявитися у будь я кому віці (факт)
* обдарованій дитині слід допомагати
* здібність і обдарованість – це різні поняття (найвищим виявом здібностей є обдарованість. Серед групи здібних дітей – один обдарований)
* Обдаровані діти характеризуються порівняно високим розвитком мислення, тривким запам'ятовуванням навчального матеріалу, розвинутими навичками самоконтролю в навчальній діяльності, високою працездатністю
* Більшість дослідників впевнені в тому, що обдарованість — інтеграційна (сумарна) особистісна властивість. ( у багатьох галузях досягти успіху)
* Обдаровані діти схильні до лідерства. Такі діти часто стають керівниками та організаторами в групових іграх та інших справах.
* в ранні дошкільні роки швидкий розумовий розвиток відбувається у всіх дітей

**Підсумок**

**Вправа «Баласт»**(6 хв)

Розпізнавши обдаровану дитину, визначивши до якого типу обдарованості вона належить, створивши умови для розвитку дитини ми не уникнемо проблем, які виникають при роботі з обдарованими дітьми. Адже саме ці проблеми будуть гальмувати розквіт задатків, здібностей політ дитини у свій особливий світ.

Наше завдання допомогти злетіти цій кулі в небо, відірватися від землі, скинувши баласт – (*учасники визначають, що не можна робити з обдарованими дітьми, які прийоми і методи роботи є неприпустимими)*

1.Учитель не повинен вихваляти кращого учня. Не потрібно вирізняти обдаровану дитину за індивідуальні успіхи, краще заохотити спільні заняття з іншими дітьми .

2. Учителеві не варто приділяти багато уваги навчанню з елементами змагання. Обдарована дитина частіше від інших ставатиме переможцем, що може викликати неприязнь до неї інших учнів .

3. Учитель не повинен робити з обдарованої дитини "вундеркінда". Недоречне акцентування на її винятковості породжує роздратованість, ревнощі друзів, однокласників. Інша крайність – зловмисне прилюдне приниження унікальних здібностей - звичайно, неприпустима.

4. Учителеві необхідно пам'ятати, що в більшості випадків обдаровані діти погано сприймають суворо регламентовані заняття, що повторюються.

Отже звільнившись від непотрібних прийомів і методів у роботі з обдарованими дітьми ми допоможемо їм вільно дихати, навчатися і розвиватися.

* Повітряна куля, як і обдарована дитина летить туди, куди її "понесе" вітер . Наше завдання спрямувати її у правильному напрямі. Запалити вогонь, скинути тягар стереотипів та негативізму. Забираю землю – запалюю вогонь. Цей вогонь – це ми з вами. Всі, хто причетний до формування та розвитку дитини – батьки, вихователі, вчителі.

Недаремно лампадка зеленого кольору – символ життя, здоровя, і, найголовніше, безпеки. Адже саме відчуваючи безпеку, захищеність дитина максимально відкриється і досягне успіху.

**Притча**(4 хв)

Якось увечері зібралися разом музичні інструменти: скрипка, саксофон, труба, сопілка й контрабас. І виникла між ними суперечка: хто краще за всіх грає. Кожний інструмент почав виводити свою мелодію, показувати свою майстерність. Але виходила не музика, а жахливі звуки. І чим більше старав­ся кожен із них, тим незрозумілішою й потворнішою виходила мелодія. Але з'явилася людина й одним помахом руки зупини­ла ці звуки, сказавши: «Друзі, мелодія — це одне ціле. Нехай кожен прислухається до іншого, й ви побачите, що вийде». Людина знову змахнула рукою, і спочатку несміливо, а по­тім дедалі краще залунала мелодія, в якій було чути смуток скрипки, ліричність саксофона, оптимізм труби, ніжність со­пілки і величність контрабаса.

Інструменти грали, із замилуванням стежачи за чарів­ними помахами рук людини. А мелодія все звучала і звучала, поєднуючи виконавців і слухачів у єдине ціле.

Що важливо для гармонії?

Як важливо, щоб оркестром диригувала вміла людина! Досягнення гармонії можливе лише тоді, коли всі об'єднані однією метою й спрямовані єди­ною волею в єдиному пориві...

**Психолог.** Такими Майстрами, шановні вчителі, є ви, а інструментами — наші учні. Ми з вами є вчите­лями нового століття і всі будемо працювати, щоб навчання стало радістю і задоволенням для кожної дитини, щоб шкільне життя, в якому беруть участь і учні, і вчителі, досягло гармонії.

**Пам'ятайте, що учень — *«...це не посуд, який потрібно наповнити, а факел, який необхідно запалити».***

***(К.Ушинський).***

**Додаток 13**

****

**Сучасний вчитель – який він**

**Мета:**

* Формування професійних компетентностей педагога для здійснення постійного професійного розвитку;
* Стимулювання бажання на підвищення свого професійного рівня;
* Формування навички ефективної взаємодії;
* самовдосконалення, в умовах особистіснозорієнтованого навчання.
* **Завдання:**
* Формування сприятливого психологічного клімату;
* Підвищити комунікативні навички педагогів;
* Проаналізувати елементи майстерності сучасного педагога
* Визначити якими є визначальні особистісні риси учителя-професіонала.

**Обладнання:** слайди, роздатковий матеріал для учасників тренінгу, мультимедійне обладнання, кольорові олівці, скотч, плакат «Дерево очікувань" аркуш А1,А4, музичний супровід.

**Тренінгова група:** 15-20 осіб

**Час тренінгу:** 1год 30 хв

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **з/п** | **Зміст заняття** | **Час** | **Необхідні ресурси** |
| 1. | Вступ | 2 хв | Музичний супровід, мультимедійні слайди |
| 2. | Вправа «Комплімент». | 8 хв | Мультимедійні слайди |
| 3. | Вправа «Дерево очікувань». | 12 хв | Плакат «Дерево очікувань" |
| 4. | Правила тренінгу | 6 хв | Мультимедійні слайди |
| 5. | Інформаційне повідомлення «Елементи педагогічної майстерності учителя як організатора учнівського колективу» | 6 хв | Мультимедійні слайди |
| 6. | Мозковий штурм «Одна з найважливіших, на вашу думку, риса сучасного учителя»  » | 10хв | Аркуші паперу А4,кольорові олівці,мультимедійні слайди |
| 7. | Поділ на групи. | 1 хв | Роздатковий матеріал, мультимедійні слайди |
| 8. | Вправа «Побачення» | 5 хв | Мультимедійні слайди |
| 9. | Вправа «Креативні історії з життя школи» | 15 хв | Мультимедійні слайди, набір картинок |
| 10. | Малюнковий образ «Я в суспільстві» (10 хв) | 15 хв | Аркуші паперу А4,кольорові олівці, роздатковий матеріал |
| 11. | Вправа «Емоційний ланцюжок». | 6 хв | Мультимедійні слайди, аркуш паперу А1, А4,кольорові олівці |
| 12. | Притча | 4 хв | Музичний супровід, мультимедійні слайди |

**Сучасний вчитель – який він**

**Вступ** (2хв)

**Вічним законом нехай буде: вчити і вчитися**

**всьому через приклади, повчання і застосування на ділі.**

***Ян Амос Коменський***

Роботу вчителя можна зрівняти із мальовничим лісом, де ми набуваємо досвіду, то йдучи широкими дорогами, то блукаючи стежками особистих пошуків, то усамітнюючись, то виходячи на яскраві, освітлені нашим покликанням галявини, щоб розпалити із колегами вогнище надії, взаємоповаги та розуміння.

За новими Державними стандартами освіти ключовою фігурою Нової школи є вчитель, оскільки якість освіти не може бути вище якості вчителів, які у ній працюють.

Якщо звернутись до даних досліджень, які проводилися в різні роки ХХ століття з цього питання. Учні 30 -х років, включали в портрет сучасного, на їх погляд вчителя:

- Знання предмета і володіння методикою;

- Гарні взаємини з учнями;

- Уміння справедливо оцінювати знання учнів;

- Дотримання дисципліни;

- Зовнішній вигляд.

Як бачимо, учні 30 -х років у вчителеві більше цінували знання предмета, загальну ерудицію, високу моральність.

Серед рис, що характеризують ідеального вчителя в очах школярів 60 -х років, описані наступні:

* Врівноваженість;
* Авторитет, сильна воля;
* Знання предмета, вміння говорити логічно і виразно;
* Приємна зовнішність, розуміння своїх учнів;
* Вимогливість самостійності, любов до педагогічної роботи.

Тут ми вже бачимо, як поступово на перші місця виходять особистісні якості вчителя.

У 1992 році на базі столичних шкіл було проведено аналогічне анкетування. Педагогам та учням запропоновано розташувати в порядку значимості 58 якостей вчителя. Ось якими якостями наділили Нового вчителя учні того часу:

* талановитий (85 голосів);
* цікавий у спілкуванні (81);
* справедливий у вимогах (80);
* розуміючий (75);
* поважаючий своїх учнів (53);
* освічений (45);

Якого ж бачать вчителя ХХІ століття сучасні діти? Якщо проаналізувати результати анкетування, яке було проведено у школі, то діти надають перевагу вчителю, який:

* комунікабельний
* різносторонній
* вимогливий
* друг
* досконало повинен володіти ІКТ

**Знайомство**

**Вправа«Комплімент» (3 хв.)**

*Обмін компліментами проходить у формі діалогу. Педагоги стають у коло та беруться за руки. Потрібно не тільки отримати комплімент, ай погодитися з ним, сказати ще один комплімент собі і обов’язково «повернути» колезі. Наприклад:*

- Катю, ти така чуйна людина!

- Так, це правда! А ще я добра. А ти, Олю, надзвичайно товариська.

**Запитання для обговорення**

- Що вам сподобалося більше, говорити компліменти чи приймати їх?

- Наскільки складно/легко було дібрати комплімент собі колезі?

- Який комплімент вам сподобався найбільше?

**Вправа «Дерево очікувань»** (10хв).

***Мета:*** Визначити сподівання і очікування вчителів від роботи на занятті.

**Психолог:** Весна крокує по землі. І хоча не дуже впевнено. І, звичайно, очікуємо від неї тільки всього найкращого. Отже і ми пропонуємо кожному учаснику тренінгу написати на стікерах у вигляді квітів те, чого він очікує від сьогоднішнього тренінгу, озвучити та прикріпити їх на дерево. Розквітле дерево – символ оптимізму та радості, які повинні зігрівати усіх присутніх.

**Правила тренінгу**(5хв).

***Мета:*** прийняття правил для комфортної та продуктивної роботи учасників тренінгу під час його проведення.

**Психолог:** Як і завжди в житті, так і на нашому тренінгу ми будемо працювати за правилами, які самі складемо, щоб нам було комфортно працювати.

***Правила тренінгу:***

-мати позитивний настрій на роботу;

-бути доброзичливим стосовно себе та інших;

-говорити по черзі;

-говорити від свого імені;

-дотримуватися регламенту;

-добровільно брати участь у обговореннях;

-бути активним;

-бути толерантним;

-кожна думка має право на існування.

**Інформаційне повідомлення «Елементи педагогічної майстерності учителя як організатора учнівського колективу»** (5 хв.)

- Тисячі професій народжуються і вмирають. Але й досі живуть найдавніші з них: хлібороб, будівельник, лікар, учитель. Змінюються умови, форми й засоби навчання, та незмінним залишається головне призначення вчителя – навчити людину бути Людиною.

Стати справжнім вчителем, духовним наставником своїх вихованців, чудовим класоводом чи класним керівником, дуже нелегко. Діяльність учителя як організатора учнівського колективу багатогранна, коло обов’язків дуже широке, прикрощів і невдач набагато більше, ніж радощів і перемог. Але водночас – це радість спілкування,  це бажання бути потрібним кожному своєму учневі й досягнення маленьких чи  великих перемог у навчанні та вихованні. Кожен  намагається відшукати свої шляхи вирішення, здавалося б, одних і тих же завдань. І чим вища майстерність вчителя, тим результативнішим є процес навчання і виховання: менше конфліктів, більше доброти і взаєморозуміння у відносинах між педагогом та його учнями.

Педагогічна майстерність вчителя – це цілеспрямований педагогічний вплив на учня, який здійснює щохвилини, щогодини кожен учитель своєю особитістю, манерою поведінки, знаннями, спілкуванням. Майстерність можна розглядати як найвищий рівень педагогічної діяльності, як вияв творчої активності.

*Елементами педагогічної майстерності є:*

1. Широка підготовленість, яка допомагає визначити педагогічну стратегію.

2. Знання дитячої психології, основ колективізму.

3. Знання технології педагогічного впливу на особистість.

4. Організаторські вміння та навички.

5. Комунікативні здібності.

6. Емоційна стабільність – здатність володіти собою, зберігати контроль, незалежно від тих причин, що провокують емоційний зрив.

7. Гуманістична спрямованість, тобто вияв здатності бачити велике в малих справах.

8. Висока духовна культура учителя як людини та громадянина.

- А зараз спробуйте уявити, скільки треба докласти зусиль, щоб цікаво та змістовно організувати урок, позакласний чи виховний захід.. І якщо учитель не володіє цими навичками, то урок або захід пройде, але в ньому не буде ні продуктивності, ні доцільності, навряд чи він торкнеться глибини дитячих сердець

**Мозковий штурм «Одна з найважливіших, на вашу думку, риса сучасного учителя»**(8 хв)

Відповідно до анкетування, яке проводили у 5-11 класах школи, учні вважають, що одна з найважливіших, рис сучасного учителя:

1. Добрий.

2.    Справедливий.

3.    Має почуття гумору

4.    Любить дітей

5.    Відповідальний.

6.    Організатор корисних і цікавих справ

7.    Порядний. Шановна людина, яка поважає інших

8.    Життєрадісний. Справжній друг і  порадник

9.    Володіє елементами педагогічної майстерності

10. Вимогливий

*(Психолог проводить порівняння відповідей учителів із відповідями учнів.)*

**Поділ на групи** ( 1 хв).

А зараз ми об'єднаємося в 3 групи: «березень», «квітень», «травень». Кожна група отримає своє завдання. Ви прочитаєте інформацію. А потім за допомогою маркерів, паперу, малюнків, слів, висловлювань донесете інформацію до всіх присутніх.

**Вправа «Побачення»**( 4 хв)

Кожна група отримує конверти з набором окремих речень, які потрібно розташувати послідовно, керуючись логікою, щоб вийшло змістовне оповідан­ня. Потім спікер кожної групи презентує результат.

**Картки з реченнями**

 - Його серце тьохнуло.

-  Було вже пізно.

- Десь загавкав пес.

- Місяць — немов великий апельсин.

- Потяг рушив.

- Чи має щось сенс у цьому житті?

- Він узяв її за руку.

-Почулося скреготання заліза.

- Він поглянув на неї.

- Пролунав постріл.

- Він зрозумів, що тільки вона могла зробити його щасли­вим.

- Її очі були заплющені.

- Ця зустріч остання.

- Легкий вітерець доносив схвильований шепіт.

    Зазвичай звучить питання: «А як же правильно звучить оповідання?». Люди звикли діяти стереотипно, оглядаючись на чиїсь придумані канони. Тут немає правильної абонеправильної відповіді. У кожного вийшло своє оповідання, і кожний може пояснити логіку його побудови. Ми вчимося риймати і поважати думку інших, адже вони мають право на існування  і є неодмінною запорукою

**Вправа «Креативні історії з життя школи»**(10 хв)

(Учасникам надається 10 різних картинок – вони мають скласти оповідання з них, пов`язавши зі шкільним життям)

****

****

****

****

**Малюнковий образ «Я в суспільстві»**(10 хв)

- Заповніть 8 запропонованих квадратів, доповнивши зображення на власний розсуд.

Інтерпретація:

1. У першому квадраті ви зображували своє дійсне відношення до себе і уявлення про себе. Якщо ви намалювали усміхнене або смішне личико, фігурку, то це свідчить про хороше почуття гумору, дипломатичність і миролюбну натуру. Гротескна карикатура - ознака незлагідності, замкнутості. Сонце означає, що ви часто берете на себе роль лідера. Квітка - знак жіночності, ви приділяєте багато уваги своєї зовнішності і своєму оточенню. Око означає, що ви маєте горду і підозрілу вдачу, прагнете управляти формуванням своїх взаємовідносин з людьми і свідомо будуєте своє життя.

2. Другий квадрат. Відношення до домівки. Якщо ви зобразили щось, що виходить за межі зовнішнього прямокутника, то ви маєте неспокійний характер, домосідкою вас не назвеш. І навпаки, якщо внутрішній квадрат перетворився на самотній будиночок, або символ житла, ознака того, що ви сумуєте по домашньому затишку. Якщо малюнок, розташований у внутрішньому квадраті, або поза ним, то у такому разі ваші інтереси в правильній пропорції діляться між будинком і навколишнім світом.

3. Наскільки ви цілеспрямована людина. Якщо вийшла стріла, що летить в мішень, - те у вас розвинене честолюбство, і ви здатні наполегливо працювати для досягнення своєї мети. Якщо ж ви доповнили малюнок іншими лініями або стрілами, то ви честолюбні, але не упевнені у своїй меті. Якщо ви намалювали щось зовсім інше, не схоже на стріли і мішені, у такому разі, можливо, ви некерована, бунтівна людина.

4. Відношення з оточенням. Найчастіше в цьому квадраті поміщають безліч фігурок або малюнків. Багато малюнків означає безліч друзів. Якщо провели всього одну лінію, то ви, швидше за все, потайна, стримана, замкнута людина. Якщо зображували цеглину, то схильні до меланхолій і капризів.

5. Ваша комунікабельність. Якщо ви підкоряєтеся малюнку, це означає, що маєте рідкісну здатність швидко і легко викликати прихильність до себе чужих людей. Якщо не приймаєте малюнок і, наприклад, у вас вийшов незграбний геометричний візерунок, то ви вибиваєтеся із загальної компанії, у ваших стосунках з суспільством переважає прагнення до влади, володіння, диктату, ви дуже ревниві.

6. Ваша упевненість, відношення до минулого, сьогодення, майбутнього. Якщо ви намалювали що-небудь над розташованою посередині хвилястою лінією, то почуваєте себе упевнено, у безпеці. Якщо навпаки, то мало вірите у свої сили. Зображуючи потопаючий або тонучий предмет, ви показали, що вас тривожить ваше майбутнє. Якщо намалювали ланцюжок або який - або лінійний орнамент, то ви, без сумніву, здатні наполегливо працювати, дуже свідомі і зрідка припускаєтеся помилок.

7. Ваше відношення до праці, дисципліни. Якщо ви підкорилися малюнку, доповнивши його геометричними фігурами так, що вийшов симетричний візерунок, то ви дисципліновані і умієте організовано працювати в колективі. Якщо заштрихували чорний квадрат, і у вас вийшла картинка з кривими лініями, несиметрична і не схожа на тривіальну геометричну побудову, то це говорить про те, що ви не схильні визнавати авторитети, уперті і наполегливі.

8. Сильні і слабкі сторони характеру. Якщо ви просто замкнули круги, значить, постійно потребуєте захисту і підтримки, вважаєте за краще не вирішувати нічого самі. До того ж, на вас могутній вплив роблять уявлення прищеплені в дитинстві. Якщо не замкнули круги , ви незалежна людина, що має в житті певну мету. Якщо вийшло людське вухо, то у вас потайний характер. Якщо малюнок навів на вас думку про ручку чашки, то ви маєте сильне батьківське або материнське почуття.

**Підсумок.**

**Вправа «Емоційний ланцюжок»**(5хв).

***Мета.*** Систематизувати інформацію, отриману на тренінгу, закріпити позитивні результати тренінгу.

**Психолог:** Пропоную всім осмислити спільну роботу й прокоментувати, чи збулися ваші очікування. Якщо так, то ви підійдете до аркуша, візьмете свою квітку і почепити яблуко, якщо ваші очікування збулися. Дерево, багате на урожай, свідчить про плідну роботу колективу.

І як би не було нам іноді складно, ми намагаємося завжди усвідомлювати, що тільки компетентний  учитель  може сформувати творчий працездатний учнівський  колектив, визначились з головними рисами сучасного учителя та орієнтирами у повсякденній педагогічній практиці. Бажаю вам самоствердитися на обраному шляху.

**Притча**(4 хв)

Великий Майстер гончарної справи закінчувавнавчання своїх учнів.

Він оголосив, що буде оцінювати майстерність учнів або по кількості робіт, зроблених за тиждень, або по одному, але самому кращому виробу.

Деякі учні тут же взялися ліпити всякі глечики, горщики, тарілки, вази … і обпалювати їх у печі. Вони [вставали](https://pritcha.com.ua/shhaslivij-xvist-pritcha-pro-shhastya/) якомо гараніше, щоб зробити якомога більше. Вони обговорювали [помилки](https://oratorske.com.ua/holovni-pomylky-oratoriv-pry-vystupakh/), ділилися досвідом та ідеями. У них не було жодних секретів один від одного, адже на кількість робіт це ніяк не впливало.

Інші учні вирішили не витрачати даремно час та [сили](https://pritcha.com.ua/nerivna-zarobitna-plata/).

Багато часу вони проводили в фантазіях, бажаючи придумати найкрасивішу і досконалу вазу: найправильнішої форми, найяскравішого забарвлення, незвичайного розміру з незвичайним малюнком. Кожен тримав свої [ідеї](https://pritcha.com.ua/sadivnik-ta-pismennik-pritcha-pro-nedogrizki/) в секреті. У майстерні вони з’явилися лише в останній день і працювали цілу ніч.

Вранці Великий Майстер попросив учнів принести свої роботи. Довго учні виносили [вази](https://pritcha.com.ua/shhasliva-rodina/), глечики, тарілки, чашки, кубки, горщики …

Дивувався [учитель](https://pritcha.com.ua/tag/vchitel/) винахідливості юних гончарів і кожного хвалив, та знайшов у кожного, серед безліч невдалих робіт, кілька дуже талановитих творів.

А заспані учні принесли по одній вазі. Жодна з них не булаі деальною або [красивою](https://pritcha.com.ua/krasunya/), зате мала безліч недоліків.

Таким чином Великий Майстер довівучням головний секрет майстерності. Учні подякували за наочний урок.

**Додаток 14**

****

**П’ятий клас:**

**в дорогу зі знаючими педагогами**

**Мета:**

* розглянути процес адаптації учнів 5-х класів;
* познайомити з результатами психологічного обстеження;
* формувати навички ефективної взаємодії в колективі.

**Завдання:**

* підвищення психологічної грамотності вчителів щодо особливостей адаптаційного процесу 5-тикласників;
* забезпечити демократичну атмосферу під час освітнього процесу;
* сформувати дружній учнівський колектив.

**Обладнання:** роздатковий матеріал для учасників тренінгу, кольорові олівці,скотч, аркуші А1,А4, мікрофон, музичний супровід.

**Тренінгова група:** 15-20 осіб

**Час тренінгу:** 1год 50хв

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **з/п** | **Зміст заняття** | **Час** | **Необхідні ресурси** |
| 1. | Вступ | 1 хв | Музичний супровід, |
| 2. | Знайомство «Три імені» | 6 хв |  |
| 3. | Вправа «Правила роботи» | 5 хв | Роздатковий матеріал |
| 4. | Очікуавання | 8 хв | Аркуші паперу А4, кольорові олівці |
| 5. | Інформаційне повідомлення | 5 хв | Музичний супровід |
| 6. | «Мозковий штурм» | 15 хв | Роздатковий матеріал, музичний супровід |
| 7. | Поділ на групи | 3 хв | Музичний супровід |
| 8. | Вправ «Портрети учнів» | 12 хв | Аркуш паперу А1, А4,кольорові олівці |
| 9. | Міні-повідомлення «Причини дезадаптації очима психологів» | 10 хв |  |
| 10. | Вправа «Мікрофон» | 10 хв | Мікрофон |
| 11. | Вправа «Зірка 5-го класу» | 10 хв | Роздатковий матеріал, кольорові олівці, музичний супровід |
| 12. | Повідомлення «Дезадаптація п’ятикласників» | 10 хв |  |
| 13. | Вправа « Адаптаційний портфель» | 10 хв | Аркуш паперу А4,кольорові олівці |
| 14. | Притча «Насіння і плоди» | 5 хв | Музичний супровід |

**П’ятий клас: в дорогу зі знаючими педагогами**

**Вступ** (1 хв)

З початком нового навчального року завжди виникає багато проблем і кризових періодів у навчанні. Одним із таких періодів є труднощі адаптації п’ятого класу. І саме сьогодні ми спробуємо знайти відповіді на питання, що виникають неодноразово, як у вчителів - предметників так і у вчителів початкових класів

Засідання буде у вигляді тренінгу з інтерактивними формами роботи. Це дасть можливість взяти усім участь у процесі обговорення та прийняття рішень.

**Знайомство «Три імені»** (6 хв)

Учасники називають три варіанти свого імені ( як звуть дома, як звуть на роботі, як звуть близькі друзі) і обирають той, який їм найближчий, пояснюючи які особливості особистості він підкреслює.

**Вправа «Правила роботи**» (5 хв)

Інструкція: наше заняття буде ефективним, якщо ми окреслимо правила роботи нашої групи. Сьогодні вони у нас зашифровані. Кожному правилу відповідає народне прислів’я чи вислів. Я зачитуватиму правило, а ви спробуйте здогадатись, про яке правило йдеться.

* Вік живи – вік учись.(Бути відкритим до нових знань)
* Як тут говорити, коли і рота не дають розкрити.

(Говорити по черзі)

* Моторна дівка борщ подає, а немоторна – з постелі встає. (Бути активним)
* У роботі швидко час минає (Не затягувати час)
* Не допікай іншим, бо знайдуться такі, що й тебе допечуть (Не критикуй і не засуджуй інших учасників)
* Розкажи другу – піде по кругу (Взаємодопомога і взаємоповага)

**Очікування** (8 хв)

Кожен свій урок ви розпочинаєте з визначення мети, до якої йдете разом із учнями. Від правильної постановки мети залежить хід уроку та його кінцевий результат. Зараз кожен напише мету, з якою прийшов на цей семінар. Для цього дайте коротку відповідь на запитання: з якою метою ви прийшли, знаючи тему? Що сподіваєтеся взяти для себе корисного?

Тож сьогодні ми спробуємо:   
 - колективно вивчити труднощі навчання п´ятикласників;   
- виявити причин труднощів учнів та вчителів;   
- налагодити співпрацю між учителями - предметниками, які викладають у 5-му класі та врахувати пропозиції вчителів початкових класів у роботі з 5 класом  
- виробити рекомендації для всіх учасників навчально-виховного процесу з проблемних моментів адаптації

**Інформаційне повідомлення** (5 хв)

**5 клас.** Це звучить з уст дитини радісно і водночас тривожно. З уст класовода - гордо за те, що він впродовж чотирьох років вкладав усі свої вміння та навички і, нарешті, побачив результат, з уст вчителів – предметників деяке невдоволення, адже прийшли нові діти і нові проблеми і що все треба починати спочатку.

Перехід з початкової в середню ланку школи остання роки впевнено називають кризою. У нас, є для цього підстави. Ми спостерігаємо стан дітей, відстежуємо їхню шкільну успішність і бачимо, що успішність та інтерес до навчання знижується, стосунки між дітьми стають більш напруженими, конфліктними, а вони самі – тривожними, часто непередбачуваними у своїх реакціях, значно більше відстороненими від нас, дорослих. Чи це криза? Так, схоже, але перед нам постає питання: звідки вона взялася?

Це деякий закономірний рубіж психологічного розвитку дітей, щось, пов’язане з логікою цього розвитку? Ні. У цієї кризи інше походження, скажемо, так, організаційно – педагогічне. Вона створюється логікою навчання в школі, невідповідністю програм початкової й середньої школи, невиправдано різким переходом з однієї соціальної ситуації в іншу. Вона породжена нами, дорослими, отже, ми й є відповідальними за її подолання.

З метою подолання цієї проблеми необхідна досить насичена, послідовна і взаємозалежна робота педагогів, психолога й адміністрації школи протягом року, яка має назву « психолого – педагогічний супровід».

- Що ж таке адаптація? (*Створення асоціативного ряду по колу* - пристосування, комфорт, сприятливі умови, теплота у стосунках, довіра, відсутність страху, тривоги)

АДАПТАЦІЯ - процес пристосування до нових умов чи вимог середовища, результатом якої має бути пристосування, що є показником життєвої

**Мозковий штурм « Причини проблем п’ятикласників » (Квітка, на яку прикріплюються пелюстки)** (15 хв)

**Причини можливих проблем п’ятикласників такі:**1. Починаються особистісні зміни, пов’язані з початком підліткового періоду.   
• Самооцінка дитини дедалі менше починає залежати від навчальних успіхів, а дедалі більше – від того, як її цінують та сприймають.   
2. Відбуваються об’єктивні зміни у навчальній діяльності:   
• з’являються нові предмети і нові учителі;   
• збільшується обсяг інформації, яку потрібно не просто прослухати, а запам’ятати;   
• стає інтенсивнішим внутрішній ритм уроків.   
На жаль, у 10-11років у дітей втрачається інтерес до навчання. Для учнів 5-го класу багато що стає новим і непізнаним: нові вчителі, нові предмети, форми навчання. Звичайно ж, є діти, які легко й вільно вливаються в шкільну систему вимог, а є діти, які відчувають потребу в допомозі вчителів, батьків, психолога. Спостереження свідчать, що п’ятикласникам у школі цікаво: вони прагнуть бути активними, розумними, вони хочуть щоб їх побачив, оцінив новий учитель і помітив у них усе найкраще.   
**Поділ на групи** (3 хв)

Вчителі діляться на дві групи:

* Вчителі-предметники
* Вчителі початкових класів

**Вправ «Портрети учнів»** (12 хв)

Для того, щоб визначити причини дезадаптації нашого 5 класу ми спробуємо скласти портрет учня, за допомогою спеціально розробленого переліку вмінь та навичок (згідно вимогам програми). Перша група складає портрет випускника початкової школи.

Друга гупа складає портрет п’ятикласника.

Кожна команда готує презентацію своєї роботи. Після виступів підводять підсумки та роблять висновок, про розбіжності у вимогах вчителів 5-го і 4-го класів, про відсутність наступності.

**Міні-повідомлення «Причини дезадаптації очима психологів»** (10 хв)

**Складність періоду адаптації насамперед зумовлена сукупністю психофізіологічних та особистісних змін, які відбуваються у внутрішньому світі дітей на межі 3**-5 класів. Найяскравіша особливість стану організму періоду статевого дозрівання – зниження працездатності і підвищення стомлюваності. Це негативно позначається на навчальному процесі. В цей період працездатність школярів нижча порівняно не тільки з наступними, але навіть і з попередніми класам і це варто пам’ятати. Лише після 13 – 14 років усі ці показники поліпшаться.

Ні в якому разі не можна перевантажувати дітей під час уроків, задавати великі за обсягом домашні завдання, затримувати під час перерв. Дуже часто вчителі – предметними роблять помилку, коли вважають, що перед ними вже дорослі учні, з якими треба вести себе як з учнями 7-8 класів. Можна опустити проведення фізкультхвилинок, використання уроків з елементами гри.

Необхідно також зазначити підвищену дратівливість. У цей період активізується робота щитовидної залози, яка впливає на ріст тіла, обмін речовин і збудливо діє на ЦНС. Порушення ними дисципліни пов’язане з високою стомлюваністю й дратівливістю.  
**Вправа «Мікрофон»**(10 хв)  
- Яке загальне враження у вас склалось про цей клас: про його поведінку, ставлення до навчання, вчителів, про взаємини між учнями. (класний керівник, вчителі, директор школи)

- Що в житті цього класу здається вам незрозумілим, незбагненним?

**Вправа «Зірка 5-го класу»** (10 хв)

А зараз ми спробуємо конкретизувати нашу проблему. Яким чином?

Всі учителі отримують зірку, на променях якої треба написати прізвище дитини, яка на вашу думку:

* не адаптувалася до навчання у 5 класі (синій промінь)
* більше мовчить на уроці чи під час самопідготовки, не відповідає, поки не запитають (зелений промінь)
* весь час рухається, вигукує (жовтий промінь)
* не йде на контакт, важко спілкується ( червоний промінь)
* займається сторонніми справами ( чорний промінь)

Обмінюємося зірками і порівнюємо чи є схожі прізвища і діляться методами роботи з ними.

**Слово для вчителя початкових класів** про його методи роботи з такими дітьми.

- Як ці діти вели себе у вас?

- Які методи роботи використовували?

- Які можете дати рекомендації вчителям 5 класу?

**Повідомлення«Дезадаптація п’ятикласників»**(10 хв)

Для вивчення особистості учня у період адаптації використовують такі методики:

* визначення типу темпераменту як необхідної умови адаптації учня (методика Айзенка)
* вивченя рівня тривожності (методика Філіпса)
* вивчення рівня самооцінки
* визначення статусу учнів у кожному колективі (соціометрія Дж. Морено) Найбільше хотілося б зупинитися на результатах дослідження рівня тривожності, адже серед причин невстигання у шкільному навчання вагому роль посідає саме емоційний компонент, тривожність. Тривожним, невпевненим у собі дітям часто притаманні підвищена емоційність, збудливість. Повсякденні шкільні ситуації сприймаються як джерело загрози. Але треба пам’ятати, що рівень тривожності не завжди залежить від складності навчального предмету.

Якщо говорити про рівень хвилювання і тривоги у дітей, то високий рівень тривожності спостерігається при вивченні історії, англійської мови в окремих дітей математики, це, насамперед стосується тих, кому вона дається важко, а діють сторонні чинники (батьки, характер, друзі). Низький рівень тривоги визначився при вивченні світової літератури, української мови та літератури, хоча ці предмети і не є легкими.

Крім вивчення шкільних предметів на рівень тривоги впливають і інші чинники. (Психолог зачитує результати дослідження з висновками і рекомендаціями по вивчення рівня тривожності (методика Філіпса)

**Вправа « Адаптаційний портфель»** (10 хв)

А тепер разом давайте складемо портфель п’ятикласника, поклавши до нього все необхідне для успішної адаптації дитини в середній школі, але ось яким чином:

- вчителі початкових класів розробляють вчителям – предметникам рекомендації щодо роботи у 5 класі

- вчителі – предметники розробляють вчителям початкових класів рекомендації на що треба більше звернути увагу під час навчання у 4 класі.

(обговорення)

Висновок

З усього вищесказаного маю велику надію, що ми, як люди грамотні, високоінтелектуальні зможемо надалі бути терпимішими до наших п’ятикласників, розуміючими, зможемо врахувати усі запропопоновані рекомендації та зауваження і будемо працювати так, щоб не ущемляти ні самих себе ні дітей.

**Притча «Насіння і плоди»** (5 хв)

Одному юнакові наснилося, що він увійшов до великої крамниці, а за прилавком стояв янгол.

- Що ви продаєте?- спитав юнак.

- Все, що бажаєте, - чемно відповів янгол.

Юнак почав перераховувати:

* Я хотів би покласти край усім війнам, хотів би справедливості для скривджених, терпимості та щедрості до чужинців, любові в родинах, праці для безробітних ..і…

Янгол перервав його:

- Вибачте, пане, ви мене не зрозуміли. Ми не продаємо плодів, а тільки насіння….

**Я бажаю вам, щоб ви сіяли у своїх учнях тільки те насіння, яке з роками проросте у плоди ваших трудів.**

**Додаток 15**

**Виступ на педагогічній раді на тему:**

**« Збереження та зміцнення психічного здоров’я запорука особистісного й духовного зростання педагогів.»**

****

**Мета:** ознайомити вчителів з особливостями професійного та емоційного вигорання педагога; розвивати вміння та навички подолання негативних наслідків стресових ситуацій; сприяти емоційному розвантаженню з метою підвищення рівня самооцінки та самоповаги.

Сьогодні ми з вами будемо вести розмову про одних із учасників навчально-виховного процесу – педагогів, тому що від їх фізичного та психічного здоров’я залежить якість цілого освітнього процесу. а можливо і дізнаємося щось нове щодо актуальної на сьогоднішній день освітянської проблеми – професійного вигорання, спробуємо заглянути у свій внутрішній світ, спробуємо бути майстром свого життя – жити в гармонії з собою та світом.

**Вправа « Прихований стрес»**

**Уважно прослухайте твердження і зробіть стільки поміток, скільки виявилося тверджень, що вас дратують та виводять із рівноваги.**

* Коли учні систематично запізнюються на урок.
* Коли учні систематично не виконують домашнє завдання.
* Коли батьки не ідуть на контакт( не відповідають на телефонні дзвінки, не зявляються у школу за вимогою.)
* Хочете зателефонувати, але на лінії постійно зайнято.
* Коли хтось без зупину дає вам поради.
* Помічаєте, що хтось стежить за вами.
* З кимось розмовляєте, а хтось постійно втручається у вашу розмову.
* Хтось перериває хід ваших думок.
* Хтось без причини підвищує голос.
* Погано почуваєтеся, якщо бачите комбінацію кольорів, які, на вашу думку, невдало поєднані.
* Вітаєтеся з кимось і не відчуваєте у відповідь, що людина привітна до вас.
* Розмовляєте з людиною, яка вас знає «краще» за вас.

Якщо вас дратує більше п’яти ситуацій, це означає, що неприємності кожного дня впливають на ваш нервовий стан, ви близькі до стресу або агресії.

Є люди, які не знають, наскільки важливо те, що вони є в цьому світі.

Є люди, які не знають, скільки радості дарує іншим їхня привітна щира усмішка.

Є люди, які не знають, яким добром для інших є їхня чуйність.

Є люди, які не знають, наскільки б біднішими інші почувались без них.

Є люди, які не знають, що вони дарунок небес.

Але могли б знати, якби їм про це розповісти.

Ці твердження можна продовжити до безкінечності.

Щоденна робота педагога є досить великим навантаження на психіку, тому що увесь час перед ним стоять нові й складні завдання, без часу на обміркування або розрахунку найбільш вдалого рішення.

Створюючи для дітей умови емоційного комфорту, турбуючись про їх здоров’я, розвиток та безпеку, педагоги буквально «згорають» на роботі, частіше за все забуваючи про свої емоції, які «тліють» і з часом перетворюються у «полум’я».

Емоційне вигорання виникає в результаті накопичення негативних емоцій без «розрядки» або «вивільнення» від них.

Так само як вогнище поступово по­глинає деревину, професійне вигорання відбувається не одразу. Бувають ситу­ації, коли впродовж тривалого часу не­можливо точно сказати, що є найбільш вагомою причиною зниження якості життєдіяльності педагога.

Термін «професійне вигорання» введено американським психіатром X. Дж. Фрейденбергером у 1974 році. Він ввів це поняття для характеристики психічного стану **здорових** людей, робота яких супроводжується інтенсивним спілкуванням, постійним перебуванням в емоційно навантаженій атмосфері. Це люди, які працюють у системі «людина — людина» до якої входимо і ми – педагогічні працівники.

При цьому підкреслюється, що вигоряння – це не втрата творчого потенціалу, а «емоційне виснаження, що виникає на тлі стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням».

***Причини* СЕВ:**

1) **суб'єктивні *(індивідуальні)***пов'язані з: особ­ливостями особистості, системою життєвих цінностей, переконаннями, спосо­бами й механізмами індивідуального психо­логічного захисту, особистим ставленням до діяльності, взаєминами з колегами по роботі, членами своєї сім'ї. Найбільше піддаються «вигоранню» і першими «виходять із ладу», як правило, найкращі працівники — ті, хто найбільш відповідально ставляться до своєї роботи, переживають за свою справу, вклада­ють у неї душу.

**Вправа «Стаканчик».**

Ведучий кладе на долоню м’який стаканчик і говорить учасникам: «Уявіть собі , що цей стаканчик- посуд для ваших найпотаємніших почуттів, бажань, думок. У нього ви можете покласти те,що для вас дійсно важливе й цінне, те, що любите і чим дорожите. Протягом кількох хвилин у кімнаті тиша. І несподівано ведучий мне цей стаканчик.

* Обговорення з педагогами індивідуальних суб’єктивних причин СЕВ **.**
* **Які у вас виникали відчуття? ( відповіді педагогів)**

**2) об'єктивні причини *(ситуаційні)***безпосередньо пов'я­зані зі службовими обов'язками, наприклад, зі збільшенням професійного навантаження, недостатньою соціальною та психологічною підтримкою.

Тривале й над­мірне функціональне навантаження є основ­ною передумовою формування синдрому ви­горання.

**Вправа « Хочу», « Повинна», « Можу», « Роблю».**

Потрібно написати 5-10 позицій щодо себе.

Висновок: Перегляньте у своєму житті ці всі позиції. Чи не забагато «Хочу», « Повинна», « Можу», « Роблю». Зверніть увагу на співвідношення « Хочу», «Роблю».

**3**)**редукція особистих досягнень***.*На цій стадії для людини характерне різке падіння самооцінки, яке може проявитися в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професій­них досягнень і успіхів. Спілкування з людь­ми викликає дискомфорт,характерна постійна втома, небажання нічого робити. Правда – часто таке буває? Давайте самі переконаємося чи потрібно нам самим щось міняти.

**Вправа « Пиріг мого життя».**

1. Спобуємо заштрихувати пиріг нашого життя, відповідно до наших тимчасових ресурсів, що у нас ще є. Середнй вік життя в Україні за статистичними даними становить 72 роки.
2. На окружності ставимо крапку і від цієї крапки відраховуємо кількість секторів що дорівнює вашому віку. Це все пережито, ту частинку свого життєвого пирога ви вже зїли.
3. А тепер подивимося що у нас попереду. Якщо ми витрачаємо на сон 8 год. Це третина доби у добі 24 год, 8 год це 1/3 частина доби. Отже третину нашого життями витрачаємо на сон. Відрахуйте і заштрихуйте третю частину секторів що залишилися.
4. Багато свого часу ми тратимо даремно в пусту на різного роду безцільні очікування, пусті розмови, Фейсбук, інтернет, це нажаль можуть бути періоди хвороби. Заштриховуємо 5 секцій.

Подивіться який шматок пирога у вас залишається. Правда, на декілька чашок чаю. Наше завдання розтягнути цей пиріг. Зробити його максимально смачним, максимально поживним і корисним.

Нікого так часто не відвідує почуття незадоволення, як педагога, ні в якому ділі помилки і невдачі не ведуть до таких наслідків, як у вчительському. Учитель зобов’язаний – перед суспільством, перед батьками – працювати тільки правильно, тільки добре, кожна крихта людської краси – це його безсонні ночі, сивина, безповоротні хвилини його особистого щастя – так, праця педагога приносить більше користі суспільству, ніж самому вчителю.

На сьогоднішній день дуже часто трапляються випадки, коли професіонал у своїй галузі, ще недавно успішний і впевнений у своїх силах і можливостях, раптово «спотикається» і втрачає віру в себе, починає сумніватися у своїй професійній компетентності, відчуває себе абсолютно безпорадним.

Що ж це за така хвороба педагогічних працівників, від якої не захистить ні терапевт, ні травматолог, ані хірург? Назва цьому захворюванню «професійне вигорання».

Усім нам відомо, що для того,щоб розпочати «процес лікування», необхідно спочатку встановити правильний «діагноз», вивчити ознаки та прояви хвороби, і тільки після цього визначитись із методами боротьби.

Хтось, можливо, скаже: «Для чого нам це?». Я дам відповідь: професійне вигорання тягне за собою емоційне. Людина ж без емоцій не може існувати. І подумайте: хіба ми, учителі, зможемо й надалі ефективно навчати дітей, будучи емоційно бідними? Чи буде учням тоді з нами цікаво? Чи будемо ми мати бажання взагалі їх навчати? Мабуть, ні. Тоді наше життя перетвориться на рутину.

Не слід порівнювати свою особистість із чиєюсь іще.

***Правда така*: ви – не гірший, ви – не найкращий, ви – це ви і тільки ви!**

Дуже важливо пам'ятати, що потрібно навчитися любити і поважати себе, аби поважати інших.

Потрібно пам'ятати, що не може бути такого вчителя, який би подобався всім. Одні шукають у педагогові чуйну матір, другі – вимогливого і справедливого батька, треті – ентузіаста, а четверті – ерудованого інтелектуала. Один учитель не може виправдати всіх цих очікувань.

***Існує така формула щастя****: «Будь тим, хто ти є, і роби те, що можеш».*

**Висновок**: Як часто людина, заточив себе у власній клітці-квартирі, втрачає здатність радіти життю! А відсутність задоволень і радості веде до депресії.

Чому люди так рідко радіють? Тому що втратили здатність вірити і надіятися. Тому  що переповнені знаннями? Тому що глобальне потеплішення    клімату добавило кількість похмурих днів? Знайдіть радість в собі – і вона поверне вам сонячну погоду. Посміхніться – і до Вас повернеться безтурботна юність. Вдихніть на повні груди – і Вас наповне любов та надія. Відкрийте серце Ангелу Радості і тій радості, що огорта Вас з усіх сторін.

Самому Богу набагато важливіше, щоб Ви раділи! І чим Ви самі радісніші, тим більше у Вас шансів допомогти іншим впоратися з їхніми негараздами, з душевним дискомфортом: а посмішка на Вашому обличчі викличе радість в серцях інших людей.

Заняття я хочу закінчити словами поетеси Л.Костенко:

І все на світі треба пережити

І кожний фініш — це по суті старт...

А треба жити. Якось треба жити.

Це зветься досвід, витримка і гарт.

**Додаток 16**

**Тренінгове заняття для підлітків**

**«Вчимося бути толерантними»**

**Мета:** розвиток толерантності, виховання терпимості та розуміння індивідуальності кожної особистості, соціальної групи, нації.

**Завдання:**

1. Ознайомити з поняттям та ознаками толерантності.
2. Підготувати до прийняття цінності кожної людини, усвідомлення індивідуальних особливостей один одного.
3. Подолати упереджене ставлення до інших.
4. Показати хибність ставлення до інших на основі сформованих стереотипів та як впливають вони на життєдіяльність та відносини.
5. Показати рівень толерантності молоді.
6. Допомогти в усвідомленні та диференціації почуттів людини в ситуації тиску та підтримки.
7. Допомогти з’ясувати сутність різних видів соціальних взаємин, їх взаємозалежність та власне ставлення до них.

**Обладнання:**

1. Аркуші паперу для виконання вправи «Унікальні листочки».
2. Бланки з переліком тверджень «Факт чи стереотип?»
3. Бланки зі «сходинками взаємин».
4. Окремі «сходинки взаємин» для побудови загальної схеми «сходинок взаємин» на стенді.
5. Стенд для побудови «сходинок взаємин».
6. Пелюстки «квітки толерантності».
7. Стенд для створення «квітки толерантності».
8. Пам’ятки.

**ХІД ТРЕНІНГУ**

***1. Вступне слово***

Тема сьогоднішнього заняття є дуже важливою. Але перш ніж її оголосити, я хочу вам розказати одну притчу. Можливо, послухавши її, ви здогадаєтеся самі, про що ми будемо з вами говорити сьогодні.

***2. Притча***

Жила була на світі одна сім’я. Так багато було в ній дітей, онуків, невісток, зятів, що займала ця сім’я всю територію села. А якою дружною булла ця родина! Ніколи не сварилися, усі допомагали один одному. Почув про таку сім’ю імператор, не повірив і сам вирішив перевірити, чи правду кажуть люди. Приїхав він до села і зрадів: навкруги чистота, краса, мир і спокій. Добре дітям – все в них є, спокій стареньким – їх добре доглядають. Вирішив імператор дізнатися, як змогли досягнути такого життєвого рівня мешканці цього села, прийшов до голови роду й запитав: «Розкрий мені секрет, чому такий мир і спокій панують у твоїй сім’ї?». Голова роду узяв аркуш паперу і довго щось писав, потім подав лист імператору. Три слова були написані на аркуші: «Любов, прощення, терпіння». І в кінці аркуша зазначив: «Сто разів любов, сто разів прощення, сто разів терпіння». Прочитав імператор і здивовано перепитав: «І все?». «Так, – відповів голова роду, - це і є основа життя всієї сім’ї». І, замислившись, сказав: «І всього світу також».

*Питання для учасників тренінгу:*

Здогадалися, про що ми будемо говорити на сьогоднішній нашій зустрічі? (учасники висловлюють свої думки).

***3. Повідомлення теми заняття***

Тема заняття: «Толерантність – крок до гуманізму».

***4. Інформаційне повідомлення***

*Мета:* ознайомити з поняттям «толерантність», ознаками толерантності.

Таке незвичне для нашого сприймання слово «толерантність» - означає терпимість. Слово походить від лат. «tolerance», що означає терпіти, добровільно переносити страждання при переміщенні чогось важкого. Але в сучасному суспільстві воно доповнене ще й іншим, духовним відтінком. До нашого словника це слово потрапило після його активного вживання в англійській та французькій мовах. І що є дуже цікавим – у багатьох мовах народів світу тлумачення цього слова дещо відрізняються, але об’єднуються певною м’якістю смислових визначень – це: прощення, визнання, співчуття, здатність визнавати відмінність інших, готовність до примирення, поблажливість. Планета Земля – наш спільний дім, який населений багатьма народами. Кожен народ має свої звичаї, свою культуру, але ми, як сусіди, повинні діяти один стосовно одного в дусі миролюбства, згоди. Лише за таких умов можливий мир на планеті. Толерантність набуває особливого значення в наш час, коли відбуваються сутички в суспільствах, конфлікти міжнаціонального та міждержавного рівнів. Чому це відбувається? Люди не погоджуються з позицією інших, яка не збігається з особистою, реагують занадто агресивно. Тому важкою, із гострими шипами стає дорога до компромісу («компроміс» (від лат. згода, угода) – це чинник зближення людей, і провідну роль тут відіграє толерантність). Отже, толерантність – це повага, сприйняття та розуміння культур нашого світу, форм самовираження та самовиявлення людської особистості, визнання її прав. Від народження всі люди рівні, незалежно від статі, віку, расової та національної приналежності, фізичного стану. У кожного є право на місце під сонцем, кожен із нас повинен поважати право людини на несхожість і рівність. Як стверджував німецький учений, біолог Г. Вінклер: «Уміння миритися з недосконалістю інших є ознака справжньої гідності». Представники всіх світових релігій і конфесій звертаються до людей із проханням проявляти людяність (найвідоміші релігії, крім християнства, до якого відносимося й ми – це – іслам, буддизм тощо). Отже, християнство проголошує: «У всім, як хочете, щоб з вами поступали люди, так поступайте і ви з ними». Буддизм говорить: «Людина може виразити своє ставлення до родини і до друзів п’ятьма способами: великодушністю, доброзичливістю, відношенням до них, як до себе, і вірністю своєму слову». Подібними закликами є ідеї ісламу: «Ніхто з вас не стане вірянином, поки не полюбить свого брата, як самого себе». Можна з упевненістю сказати, що вище зазначені прояви людських відносин і характеризують толерантне ставлення до інших. Розглянемо основні визначення толерантності американського психолога Г. Олпорта. Отже, так він визначає толерантність:

* співпраця, дух партнерства;
* готовність приймати чужу думку;
* повага до людської гідності;
* прийняття іншого таким, який він є, здатність поставити себе на місце іншого;
* повага до прав людини бути іншою;
* визнання рівності всіх людей;
* терпимість до чужих думок, вірувань та поведінки;
* відмова від домінування, заподіяння шкоди та насильства.

*Запитання для учасників*:

Чи важко бути толерантним? (як часто ми примирюємося з чужими думками інших, приймаємо іншого таким, який він є)? (учасники відповідають).

**5.** ***Вправа «Унікальні листочки»***

*Мета:* довести унікальність кожної особистості, подолати упереджене ставлення до інших.

*Слово психолога:* Іноді людям важко виявляти толерантність до інших. Вони не вміють і не хочуть примиритися з особливостями (чи характером) певної особистості, певної нації, певного суспільства. Це зумовлено, передусім, унікальністю, неповторністю кожної особистості, кожної нації, кожного суспільства… Ви погоджуєтеся з тим, що всі і ми є унікальними і неповторними?» (учасники висловлюються). Давайте перевіримо це за допомогою вправи «Неповторні листочки» .

Учасникам роздаються по один невеликий аркуш паперу.

*Інструкція:* Візьміть свої аркуші і виконуйте той алгоритм дій, які я вам буду пропонувати. Як виконують дії інші учасники дивитися забороняється. Дії необхідно виконувати швидко. Починаємо:

1. Складіть аркуш навпіл. Відірвіть верхній правий кут.
2. Знову складіть аркуш навпіл. Відірвіть верхній правий кут.
3. Ще раз складіть аркуш навпіл. Відірвіть верхній правий кут.
4. І ще раз складіть аркуш навпіл. Відірвіть верхній правий кут.
5. Розгорніть аркуш.

Подивіться на свій аркуш і на аркуші учасників тренінгу.

*Запитання для учасників*:

1. У всіх однакові вийшли роботи? (ні).
2. Чи можемо ми сказати, що хтось виконував роботу неправильно? (ні).
3. Чому аркуші після відрізання такі різні? (всі ми різні, у всіх свій характер, свої особливості поведінки тощо).
4. Чи можемо ми сказати, що ті, хто відрізував аркуші інакше, ніж ви, є гіршими за вас? (ні).

*Зауваження психолога:* Можливо, у житті буває так, що ми оцінюємо людину лише з огляду на те, чи робить вона так, як ми.

***6. Вправа «Факти та стереотипи»***

*Мета:* показати хибність ставлення до інших на основі сформованих стереотипів та як впливають вони на життєдіяльність та відносини; навчити відрізняти факти від стереотипів.

Роздати учасникам листки з переліком тверджень (ДОДАТОК А. Перелік тверджень «Факт чи стереотип?»).

*ДОДАТОК А. Перелік тверджень «Факт чи міф?»*

|  |  |
| --- | --- |
| **Твердження** | **Факт чи міф?** |
| 1. Повні люди – привітні. |  |
| 1. В Україні проживає понад 100 національностей. |  |
| 1. Більшість сенаторів США – чоловіки. |  |
| 1. Аборигени – люди відсталі. |  |
| 1. Усі шведи – світловолосі |  |
| 1. Політики – люди безчесні. |  |
| 1. Усі українці люблять сало. |  |
| 1. Більшість інвалідів не можуть займатися спортом. |  |
| 1. Темношкірі більш схильні до занять спортом, ніж до інтелектуальної праці. |  |
| 1. Хворі на СНІД – люди аморальні. |  |
| 1. Усі президенти України – чоловіки старші за 35 років. |  |
| 1. Араби – люди імпульсивні. |  |
| 1. Християни – люди високих чеснот. |  |
| 1. Яблуні родять влітку. |  |

*Інструкція:* «Прочитайте кожне твердження у переліку тверджень. Якщо ви вважаєте, що дане твердження є фактом, то ставимо навпроти твердження «Ф»; якщо ви вважаєте, що дане твердження є стереотипом, то ставимо навпроти твердження «С».

*Пояснення для учасників заняття:*

Факт – це достовірна інформація, перевірена точними достовірними джерелами. Наприклад, Лавківська ЗОШ є ЗОШ І-ІІ ступенів. Згодні з тим, що наша школа І-ІІ ступенів? (учасники виражають згоду). Це є фактом. А стереотип – це думка або уявлення, що сформовані на основі обмеженої або неточної інформації, простіше кажучи, думка, що сприймається «на віру», або тому, що «всі так вважають». Як гадаєте, думка про те, що всі українці люблять сало, є фактом чи стереотипом (стереотипом, тому що не всі, можливо і чимало, хто з вас і ваших знайомих не так, його і люблять. Ця думка виникла ще здавна, передавалася з покоління в покоління і неперевірена достовірними джерелами).

Учасники виконують завдання. Після виконання, порівнюються результати робіт учасників.

*Запитання для учасників:*

1. Чи легко було визначитися?
2. У яких моментах було складно?
3. Чого не вистачало для більш виваженого рішення? (достовірного джерела інформації – офіційного документа, що підтверджує ту чи іншу інформацію, даних наукових соціологічних досліджень, статистичних даних).
4. На основі чого формуються стереотипи? (хибної, обмеженої інформації, сприйняття інформації як правдивої, тому що «всі так вважають»).
5. Як впливають стереотипи на наше життя? (позитивно чи негативно).
6. Як уникнути «стереотипного» мислення? (не сприймати інформацію «на віру», перевіряти інформацію достовірними джерелами).

***7. Тест на виявлення проявів толерантності (оголошення статистичних даних)***

*Мета:* показати рівень толерантності молоді; надати рекомендації щодо корекції власної поведінки для побудови більш гармонійних відносин з оточенням.

*Примітка:* учасники, а також учні старшої ланки заздалегідь проходять тестування (ДОДАТОК Б. Тест для виявлення проявів толерантності).

*ДОДАТОК Б. Тест для виявлення проявів толерантності*

1. **Степан має нетипову для хлопця зачіску – занадто довге волосся. Як**

**поводитися тим, кому такий стиль не подобається?**

а) постійно демонструвати своє невдоволення

б) вимагати дотримуватися на заняттях у школі загального стилю одягу та зачіски

в) виходити з того, що людина має право на самовираження й може робити що завгодно зі своїм волоссям

**2.** **Ольга часто пропускає уроки без поважних причин. Як ставитись до цього?**

а) засуджувати ці вчинки

б) вважати, що це її особиста справа і не втручатися

в) з розумінням поставитися до проблем Ольги і поступово заохочувати її до навчання

**3**. **Петро постійно виявляє неповагу до інших, брутальність до своїх однокласників. Що робити?**

а) відповідати брутальністю на брутальність

б) прагнути уникати спілкування

в) вияснити мотиви такої поведінки, проводити з хлопцем роз’яснювальну роботу

**4**. **Ваша подруга одягла на вечірку вбрання, яке їй не личить та й недоречне на цьому заході. Що ви зробите, аби ваша подруга не була посміховиськом?**

а) запропоную ультиматум: або вона переодягається, або йде відпочивати сама

б) натякну, що вона має кумедний вигляд

в) коректно вкажу їй на недоречність такого вбрання

**5.** **Ви – прихильник здорового способу життя. Ваш молодший брат не робить зарядки, палить, нераціонально харчується. Що ви робитимете?**

а) розповім батькам, нехай вони вирішують, що робити

б) зроблю вигляд, наче нічого не помічаю

в) пояснюватиму переваги здорового способу життя й залучатиму до спільних занять спортом.

Оцінюємо отримані результати:

а) - 1 бал, б) – 2 бали, в) – 3 бали

Підраховуємо загальну кількість балів:

**5 балів** – ви досить категорична, негнучка, нетерпима до інших людина. Маючи таку позицію, ризикуєте залишитися самотнім! Розпочніть з обдумування такого вислову: «Всі люди різні – не кращі й не гірші, а просто різні».

**6-10 балів** – ви характеризуєтесь як дещо відсторонена особистість із життєвим принципом «Моя хата – скраю, я нічого не знаю», або ж маєте велику витримку щодо поведінки, думок, традицій інших людей. По-перше намагайтеся визначити межу вашої терпимості! По-друге, зважте, аби вас не називали надто байдужою людиною.

**11-15 балів** – прийміть вітання! Ви – толерантна особистість, цінуєте людей, поважаєте їхні почуття, переконання, незалежно від того, чи збігаються вони з вашими.

*Слово психолога:* «Метою анонімного тестування, яке ви, а також інші учні (кількість \_\_\_\_\_\_ осіб) проходили напередодні нашого тренінгу, було спрямоване на визначення проявів толерантності. Послухайте, які результати було виявлено в ході тестування. Отже:

\_\_\_\_\_\_\_\_ учнів, що становить \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ % досить категоричні, негнучкі, нетерпимі до інших людей. Маючи таку позицію, вони ризикують залишитися самотніми! Їм необхідно розпочати з обдумування такого вислову: «Всі люди різні – не кращі й не гірші, а просто різні».

\_\_\_\_\_\_\_\_ учнів, що становить \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ % характеризуються як дещо відсторонені особи із життєвим принципом «Моя хата – скраю, я нічого не знаю», або ж мають велику витримку щодо поведінки, думок, традицій інших людей. Їм необхідно, по-перше намагатися визначити межу своєї терпимості; по-друге, зважати, щоб не справляти на інших враження надто байдужої людини.

\_\_\_\_\_\_\_\_ учнів, що становить \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ % Вони – толерантні особи, цінують людей, поважають їхні почуття, переконання, незалежно від того, чи збігаються вони з їх власними».

***8. Вправа «Підтримка»***

*Мета:* допомогти в усвідомленні та диференціації почуттів людини в ситуації тиску та підтримки.

Учасники стають у два кола: внутрішній та зовнішній (учасники внутрішнього кола розміщені обличчям до учасників зовнішнього кола).

*Інструкція 1:*

1. Учасники внутрішнього кола, витягніть руки вперед долонями вверх.
2. Учасники зовнішнього кола, витягніть руки вперед долонями вниз і максимально натискайте на долоні вашого партнера так, щоб він не зміг утримати руки на рівні.
3. Учасники внутрішнього кола, намагайтеся витримати натиск (учасники виконують дії).

*Запитання для учасників:*

1. Кому вдалося витримати рівновагу?
2. Кому не вдалося?

*Інструкція 2:*

1. А зараз спробуємо підтримати долоні один одного. Поставте долоні на долоні вільно, невимушено, «нижні» долоні вільно підтримують «верхні».
2. Поміняйтеся місцями і виконайте вправу з самого початку.

*Слово психолога:* Кожен з вас побував як в ролі того, хто натискав на долоні, так і в ролі того, на кого «натискали».

*Запитання для учасників:*

1. Опишіть свої почуття, коли на вас «натискали»? (хтось сильніший за мене; нема впевненості в власних силах, в тому, що витримаю).
2. Що ви відчували, коли підтримували один одного? (довіру, легкість, впевненість, силу).

*Зауваження психолога:* Те ж саме і люди відчувають, коли на них натискають – натискають різними способами: чи то словами, чи то інтонацією або діями.

***9. Вправа «Віддайте мені»***

*Мета:* показати індивідуальність кожної людини; надати можливість знаходити і відстоювати сильні сторони особистості.

*Інструкція:* Уявіть собі, що ви матроси і пливете на кораблі. На вас нападає чудовисько і вимагає віддати кого-небудь із команди (вибираються два-три учасники). Ваше завдання – довести чудовиську, що ця людина вам потрібна. Необхідно пам’ятати, що на кораблі не можна обійтися без будь-кого. Тут важливий кожен член команди, щоб не піти на дно. Доводити значущість людини необхідно зі слів: «Ми не віддамо тобі… Він потрібний нам самим, тому що…».

***10. Вправа «Сходинки взаємин»***

*Мета:* допомогти учням з'ясувати сутність різних видів соціальних взаємин, їх взаємозалежність та власне ставлення до них.

Учасників ділять на дві групи. Кожна група отримує бланк зі сходинками взаємин (ДОДАТОК В. Сходинки взаємин).

*ДОДАТОК В. Сходинки взаємин*

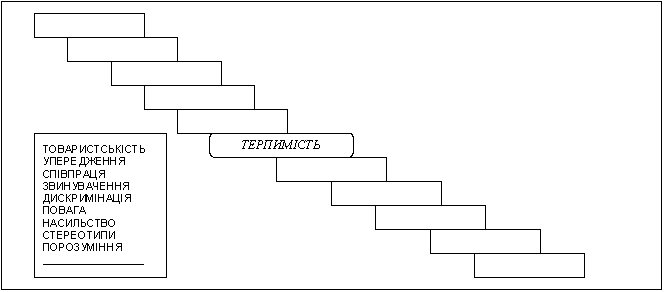
ТОВАРИСТСЬКІСТЬ УПЕРЕДЖЕННЯ СПІВПРАЦЯ ЗВИНУВАЧЕННЯ ДИСКРИМІНАЦІЯ ПОВАГА НАСИЛЬСТВО СТЕРЕОТИПИ ПОРОЗУМІННЯ ТЕРПИМІСТЬ

## ТОЛЕРАНТНІСТЬ

*Інструкція:* Перед вами сходинки, однією з яких є сходинка «толерантність». Сходами можна рухатися вгору, а значить розвивати відносини до кращих і можна рухатися вниз, що означатиме погіршення відносин. Вам пропонуються 10 різних понять та типів відносин, поведінки, ставлень. Обговоріть їх у своїй групі. Члени 1-ї групи, розташуйте типи взаємин у сходинках вгору від сходинки «толерантність» таким чином, щоб на верхній сходинці було слово, яке для вас означає найпозитивніший вид взаємин між людьми. Члени 2-ї групи, розташуйте типи взаємин у сходинках вниз від сходинки «толерантність» таким чином, щоб останнім внизу було поняття, яке на вашу думку характеризує найнегативнінші відносини. Під час роботи керуйтеся принципом – кожен наступний вид відносин залежить від попереднього, тобто часто неможливий без нього.

Після виконання завдання в групах, кожна група представляє свою роботу, обгрунтовує свій варіант побудови взаємин (1-ша група – «до толерантності», 2-га група – від «толерантності»). Далі учасники будують зі сходинок (роздаються учасникам «сходинки» з певними типами взаємин загальну схему відносин на стенді) (ДОДАТОК Е. «Сходинки взаємин»).

ДОДАТОК Е. «Сходинки взаємин»



***11. Вправа «Квітка толерантності»***

*Мета:* закріплення поняття толерантності та її проявів.

*Примітка:* психолог заздалегідь готує «Пелюстки толерантності».

Учасники визначають основні прояви толерантності. Учасник, який назвав прояв толерантності, заздалегідь зазначений психологом на пелюстці (ДОДАТОК Д. «Пелюстки толерантності»), отримує дану пелюстку, за бажанням пояснює значення цього поняття і прикріплює на стенді «Квітка толерантності».

ДОДАТОК Д. «Стенд «Квітка толерантності»»



***12. Підсумки заняття та вручення пам’яток***

*Слово психолога:* Сьогодні ми говорили про толерантність, про її прояви, усвідомили цінність кожної людини, соціальної групи, нації; зрозуміли, як стереотипи впливають на взаємовідносини; побудували модель толерантних відносин. Я хочу, щоб ваші знання та навички, отримані на занятті, не втрачалися у буденному житті, у взаємовідносинах з оточенням. Крім того, я хочу, щоб ви отриманими знаннями ділилися з вашими рідними, друзями, знайомими. А допоможуть вам у цьому пам’ятки, з якими ви зможете самі ознайомитися вдома та ознайомити ваших близьких. (учасникам тренінгу вручаються пам’ятки).

**Додаток 17**

**Тренінг для старшокласників «Він і вона: у пошуках щастя»**

**Мета:** сформувати уявлення про гендер, сприяти формуванню у юнаків та дівчат неупередженого ставлення до можливостей та статусу людини без огляду на її стать, орієнтувати молодь на егалітарні цінності, партнерство статей в сімейній та суспільній сферах життєдіяльності.

допомога у формуванні життєвих пріоритетів та норм етичної поведінки на основі домінування моральних якостей, виробити навички тендерної чутливої поведінки, сприяння підвищенню самооцінки, засвоєння навичок толерантного спілкування та ставлення до представників протилежної статі.

**Обладнання:**

2 великих плакати із символічною квіткою та деревом, плакат із малюнком піскового годинника, картки – таблиці, маркери, сигнальні картки, „символічні птахи ”, мультимедійна дошка із текстовим матеріалом, що містить завдання до окремих вправ

**Хід заняття**

Звучить класична музика.

**І. Вступне слово психолога. (3 хв.)**

Вона... Жінка... Подруга, кохана, дружина, мати, берегиня. Скільки ролей доводиться грати їй у складному сценарії Долі! Чи завжди вона почувається щасливою? Яка запорука жіночого щастя? В чому полягає призначення сучасної жінки?

Він...Мужчина... Друг, коханий, чоловік, батько, захисник. Скільки ж йому доводиться грати ролей протягом життя? Чи завжди чоловік щасливий? Яке призначення сильної половини людства?

І чи можливо і треба розмежовувати ролі чоловіка і жінки у суспільстві, чим повинні керуватися представники протилежних статей по відношенні один до одного?

На ці і інші запитання ми спробуємо сьогодні дати відповіді разом. Тема нашого тренінгу : «Він і Вона - у пошуках щастя»

Щоб рухатись вперед, бути щасливим і досягати намічених цілей, кожній людині незалежно від статі, потрібно пізнати саму себе. Кожна людина є неповторною , своєрідною , тобто є індивідуальністю: має свої захоплення та уподобання, інтереси та здібності, характер та звички, погляди та ставлення до оточуючих. І це тільки невеликий перелік якостей, які відрізняють одну людину від іншої.

**ІІ. Привітання ( 5 хв.)**

Кожному із учасників тренінгового заняття пропонують назвати своє ім’я, а також рису притаманну йому, яка б починалася на ту саму літеру, що і ім’я: Наталка –надійна, Надія – наполеглива тощо, Дмитро – дотепний, Тарас – тямущий тощо ( Дівчата за допомогою власних „імен - пелюсток” створюють на дошці квітку, а хлопці за допомогою ”імен – гілок” створюють дерево – символи краси і сили)

(Усі учасники охарактеризували себе з позитивного боку)

**Психолог**

У нас на дошці утворилися два символи: символ краси, жіноцтва, прекрасного – це квітка, а також символ мужності, сили, владності – дерева. Як бачимо ці дві рослини є відображенням сутності двох половин людства –це чоловіка і жінки.

**ІІІ Очікування (3 хв.)**

**Психолог**

Усі вже розуміють. що сьогодні мова піде про те, якими рисами наділені жінки і чоловіки, які відносини існують між ними, що є у цих двох статях спільного, а що відмінного. Чи можливо, щоб представники сильної статі намагалися стояти вище за своїх жінок і чи можливі елементи нав’язування власної думки, власних поглядів і стереотипів поведінки по відношенні до представниць слабшої половини людства. І хотілося б дізнатися чого саме ви , учасники, очікуєте від даного тренінгу.

( Учасники на аркушах липкого паперу пишуть свої очікування і прикріплюють їх на підготовлений психологом плакат із зображенням піскового годинника)

**IV Інформаційний блок ( 4 хв.)**

1. Поняття „гендер” (2 хв.)

Усі ми різні – але всі ми одинакові. Ось такий парадокс. Описувати соціально визначені характеристики чоловіка і жінки почали у 70 роках нашого століття. І назвали ці тенденції модним словом «гендер».

Можна сказати, що люди народжуються чоловічої або жіночої статі, а потім вчаться бути дівчатами і хлопцями, щоб згодом сформуватися у жінок і чоловіків, рівноправних членів суспільства.

Гендерна рівність передбачає одинаковий статус для жінок і чоловіків. Вона означає, що чоловіки і жінки мають одинакові умови для реалізації своїх людських прав та однаковий потенціал для здійснення свого внеску у національний, політичний, економічний, соціальний та культурний розвиток, а також рівні права на користування результатами цього розвитку.

Що ж таке гендер?

Це рівність між чоловіком і жінкою , яка має прослідковуватися у різних сферах життя.

Це все не пусті слова, тому що вони підкріплені законодавчо, а саме: Закон України “Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків ” від 8.09.2005 р.,

Процес ґендерної соціалізації в Україні сьогодні є вельми суперечливим. Хоч українська родина й зберігає притаманний високий статус жінки**-**матері проте сторіччя бездержавності та насадження патріархальної нормативної шлюбності, де править, як правило, чоловік не могли не позначитися на зміні ціннісних орієнтацій як чоловіків, так і жінок, на низькій культурі ґендерної поведінки дорослих для підростаючого покоління. Три покоління виросло в Україні на ґрунті системи, що утискала вияв особистого начала людини, її індивідуальності у виконанні ґендерних ролей. Ґендерна рівність є показником культури нації.

**2. Тест «Якою мірою Ви орієнтовані на психологічні відмінності статей?» ( 6 хв.)**

Кажуть, що на одну й ту ж ситуацію чоловік та жінка реагують по – різному, а як думаєте Ви?

*1.* *Дві людини відкривають коробку цукерок. Одна кладе у рот всю цукерку, інша відкушує, щоб подивитися начинку. Хто ця остання – чоловік чи жінка?*

*2 У компанії зайшла мова про те, що багато хто відмовився б полетіти на місяць. Одна із присутніх людина згодилася із цим, інша заперечила: «Не вірю. Я, наприклад, хочу полетіти!» Ким були сказані ці слова?*

*3.Подружжя ввечері дивиться телевізор, у сусідній кімнаті спить дитина, яка захворіла. Один із подружжя говорить: «Не хвилюйся. Справи покращуються!» Хто помітив схвильованість одного із подружжя?*

*4. Подружжя обідає в ресторані. Один із них вибирає незнайому страву з екзотичною назвою, інший – добре відому. Хто цікавий гурман – чоловік чи жінка?*

*5. На полицях крамниці зліва виставлені вироби – новинки, на полицях справа – вже відома продукція. Хто із подружжя зацікавиться новинками?*

*6. Бензин у легковому автомобілі закінчується. Одне із подружжя пропонує заправитись на найближчій станції, другий хоче потрапити до наступної, де ввічливіший обслуговуючий персонал. Хто пропонує зачекати?*

*7. Подружжя розшукує будинок приятеля. Один із них пропонує запитати у перехожих, інший каже: знайдемо самі. Хто не хоче питати?*

*8. На зупинці незнайомий автомобіліст говорить подружжю, яке сидить у машині: «У вас, начебто, спускає колесо!». Водій відповідає: «Нічого, доберемось і так!» Сидячий разом із водієм не згоден: «Потрібно подивитися, що там таке!» Хто сидить за кермом?*

*9. На перехресті перед червоним світлом у трьох рядах зупинилися три легкові автомобілі. Коли загоряється зелене світло, один із водіїв прагне стартувати першим, щоб у подальшому стати «лідером». Хто він?*

*10. У кінотеатрі показують дуже тяжкий фільм. Хто більше схвильований трагічними сценами – чоловік чи жінка?*

*Ключ:*

*1. Дружина*

*2. Дружина і чоловік*

*3. Чоловік*

*4. Дружина*

*5. Чоловік*

*6. Чоловік*

*7. Чоловік*

*8. Дружина*

*9. Чоловік*

*10. . Дружина і чоловік*

*Тепер визначимо чи здаються вам чоловіки і жінки різними істотами. За кожне співпадання із ключем – 1 бал, за співпадання із відповіддю на останнє запитання – 2 бали*

*- 3 і менше балів – ви не поділяєте точку зору про відмінність чоловіків та жінок*

*- сума балів від 4 до 8 – чоловік і жінка відрізняються і у думках і у почуттях*

*- 9 і більше балів – чоловік і жінка – два полярні світи*

**Висновок**

Скільки людей – стільки думок. Кожен сприймає світ так я к йому легше і вигідніше. Добре, якщо розбіжність у думках двох близьких людей не є тим підгрунттям, що руйнує їхні стосунки

**3.. Вправа „ Що потрібно для досягнення мети» ( 10 хв.)**

Ми усі прагнемо добитися чогось у житті, ідемо до своєї мети, розкриваючи себе, свої можливості, здібності. Добре, якщо поруч є ті люди, котрі тебе розуміють, підтримують, надихають, бо тоді ця дорога до успіху і висот стає легшою і такою, що приносить радість та задоволення.

**(Дод.А)**

Життя – це політ. Пташці для польоту потрібні крила, а людині потрібна віра, енергія, наділеність певними рисами, особливостями, вміннями.

І саме зараз ми спробуємо допомогти злетіти цим своєрідним птахам – їй і йому, створивши для них крила із великої кількості пір’їн. А пір’їни – це ваші бачення того, якими рисами повинна бути наділена жінка при досягненні мети, а якими рисами повинен бути наділений чоловік.

**1.) Учасникам** пропонується записати на символічних пір’їнах рису характеру в найбільшій мірі притаманну жінці і чоловіку . Кожен отримав по дві пір’їни На одній учасники записують одну рису , яка притаманна чоловікам у більшій мірі, а на другій відповідно – жінкам. Після запису прикріплюють до символічного крила.

**2.) Аналізується,** чи не має спільних рис в чоловіка та жінки, чи не може певна риса однієї статі бути притаманною й іншій статі. Чи ніхто не знає з свого оточення чоловіка, який має рису, яка асоціюється з жінкою, і жінку, яка має рису, яка асоціюється з чоловіком?

1. **Дискусія:**

* Чому в суспільстві існує розподіл рис характеру на жіночі та чоловічі?
* Чи відображають такі уявлення дійсну ситуацію?
* Чи можливо змінити суспільну думку?

**Висновок**

Підвести учасників до висновку, що лише фізіологічні відмінності мають стійку приналежність до статевої групи. І лише певні взаємовідносини можуть про характеризувати наявні слабкі чи сильні сторони характеру тої чи іншої статі.

**4 Вправа „Міфи і реальність”(5 хв.)**

Соціальне оточення не завжди є об’єктивним в оцінці поведінки статей і справедливим у вимогах до них. Тому надумані міфічні настановлення диктують, яким повинні бути хлопці та дівчата, жінки та чоловіки. При цьому міфи орієнтують не на рівність статей, а на протиставлення.

Учасникам пропонуються твердження, які вони повинні розмежувати і визначити для себе - де міф, а де – реальність.(У кожного із учасників є сигнальні картки, „міф „ і „реальність”, які підносять у міру свого переконання)

* Жінки – більш альтруїстичні, співчутливі, завжди орієнтовані на надання допомоги, опікувальну діяльність.(Міф)
* Як і чоловіки, так і жінки можуть бути чуйними і мати негативні поведінкові риси. (Реальність)
* Чоловіки – більш егоїстичні, товстошкірі, нездатні до співпереживання. (Міф)
* Чоловіки здатні до співчуття та співпереживання не менш, ніж жінки. От тільки зовні вони не завжди виказують свої почуття, адже змалечку їх привчили контролювати та тримати це в собі (Реальність)
* Одна жінка - баба , дві баби – базар. Жінки - балакучі, язикаті істоти, пліткарки, які не вміють тримати язика за зубами. (Міф)
* Бабина дорога – від печі до порога. Хатня робота, виховання дітей – прерогатива жінки. Чоловік у кращому разі може допомогти дружині. (Міф)
* Морально – психологічний клімат сім’ї залежить від домінуючих настроїв обох – чоловіка та дружини. Виконує домашню роботу не той, хто жіночої статі, а той, хто має вільний час. (Реальність)
* Щастя жінки неможливе без сім’ї та дітей. Ніщо не може замінити жінці щастя материнства та подружнього життя. Чоловік здатний реалізувати себе поза сім’єю, занурившись у роботу. (Міф)
* Не кожна жінка здатна народити дитину, не кожній вдається створити сім.’ю. Не кожному чоловікові судилося стати батьком та сім’янином. Проте життя таких жінок та чоловіків може бути наповнене цікавою професійною діяльністю, яка надає простір для самореалізації.(Реальність)
* Молодість та краса жінки – головна запорука її щастя .(Міф)
* Жінки нічим не поступаються чоловікам у професійній придатності до найрізноманітніших видів діяльності. (Реальність)

- Чоловіки частіше зраджують, ніж жінки. Вони схильні упадати за кожною спідницею. Жінки люблять вухами. А чоловіки очима. (Міф)

**Висновок:** існують різні погляди щодо життя, діяльності, щастя чоловіка та жінки. Та попри все треба знаходити компроміс у відносинах і розуміти ближнього.

**5 Вправа „Збери в єдине” (3 хв. ) (Дод.Б)**

**Мета:** сформувати команди для подальшого розігрування ситуацій, що будуть запропоновані психологом

Психолог роздає папірці, на яких написані назви дерев, квітів, меблів, одягу. Учасникам пропонується по черзі дістати по одному папірцеві, прочитати його та знайти свою команду. (Кількість папірців така, як кількість учасників тренінгу)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **дерева** | **квіти** | **одяг** |
| береза | фіалка | пальто |
| дуб | ромашка | шапка |
| верба | троянда | кофта |
| липа | тюльпан | спідниця |

**6. Вправа „Розподіл гендерних ролей у сім’ї” (10хв)**

**1. Трьом** групам, що склалися в результаті попередньої вправи видаються листки паперу, на яких описано типи сімей (для всіх груп різні), пропонується в групах описати розподіл домашньої праці в цих сім’ях та, в дужках приблизну кількість часу на тиждень, що затрачається. Уся ця робота заноситься в таблиці.

***Зразки сімей: (Дод.В)***

А) У сім’ї проживають батько, мати, які обоє працюють, також є бабуся пенсійного віку та донька із сином. Доньці 20 років, вона студентка, сину – 14, він вчиться у школі. Сім’я живе у великому місті, в багатоповерховому будинку.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Батько | Мати | Донька | Син | Бабуся |
|  |  |  |  |  |

Б) У сім’ї мати - вдова, яка працює, 2 дітей, обидві дівчинки, які навчаються у школі в 7-му та 10-му. Сім’я живе в невеликому місті, приватному секторі

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мати | Донька (10 кл.) | Донька ( 7 кл.) |
|  |  |  |

В) Молода сім’я проживає у селі. Вона складається з молодого подружжя – чоловіка та дружини, та маленького хлопчика. Обоє не працюють через нестачу робочих місць, хоча обоє мають середню спеціальну освіту. Сім’я має присадибну ділянку, тримає домашніх тварин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Батько | Мати | Син |
|  |  |  |

**2. Презентація роботи у групах**

**3. Дискусія:**

- Чи завжди справедливий розподіл домашньої праці між членами родин або інших утвореннях, коли люди живуть разом і ведуть спільне господарство?

**4. Коротка розповідь** психолога про існування в суспільстві трьох типів сімей в залежності від розподілу влади і відповідно формування певних гендерних ролей у даних сім’ях:

- **патріархальні сім’ї** – главою в яких є батько, тільки він розподіляє матеріальні ресурси і приймає життєво важливі рішення щодо дружини, дітей, усіх важливих проблем функціонування сімейного осередку, владу в родині має тільки він

**- матріархальні сім’ї** - сім’ї, главою котрих є мати тільки вона розподіляє матеріальні ресурси і приймає життєво важливі рішення щодо чоловіка дітей, усіх важливих проблем функціонування сімейного осередку, владу в родині має тільки вона

* **Егалітарні сім’ї -** сім’ї, в яких немає чітко вираженого голови, обов’язки розподіляються ситуативно, а рішення приймається колегіальне або передоручаються тому. Хто компетентніший у розв’язанні певної проблеми

**Питання для дискусії:**

Яких, на вашу думку, сімей більше в Україні?

**3. Статистичні відомості (3 хв.)**

Соціологи підрахували:

* жінка в середньому витрачає на сімейні справи (приготування їжі, прання, придбання продуктів тощо) у 6-8 разів більше часу, ніж чоловік.
* прибиранням квартири займається понад 80% жінок і лише до 20% чоловіків.
* допомагають дітям у підготовці шкільних завдань понад 70% жінок і лише 10% чоловіків.
* особливо разючі ґендерні відмінності в бюджеті позаробочого часу. Так, приготування їжі забирає у жінок 10-12 годин на тиждень, у чоловіків — 1-1,5 години,
* купівля продуктів — відповідно 4 і півгодини,
* прання — 4 години і 15-20 хвилин тощо .

За таких умов жінки є бранками хатнього патріархату, змушені нести подвійний тягар навантажень (сільські жінки — потрійний). Упродовж дня сільська жінка може лише 16 хвилин приділити увагу дітям, бо не має просто часу на їхнє належне виховання, сільські чоловіки практично не займаються своїми дітьми (5 хв. у робочі дні і 9 хв. — у вихідні).

**Розподіл відповідей молодих жінок та чоловіків на запитання   
“Як розподіляються обов’язки у вашій сім’ї щодо догляду за дітьми до 15 років”, %**

(за даними Державного інституту проблем сім’ї та молоді)

  Робить жінка Робить чоловік

1. Відвідування лікаря 89 11

2. Догляд за хворою дитиною 90 10

3. Допомога у виконанні домашнього завдання 68 32

4. Супровід дитини зі школи (дитячого садка) 76 24

5. Контроль за дотриманням режиму дня дитини 81 19

6. Відвідування позашкільних закладів 78 22

Висновок

У більшості випадків ми є країна із яскраво вираженим патріархальним типом функціонування сім’ї. І тому важливим аспектом є розуміння гендерної грамотності у відносинах між чоловіком і жінкою.

**7. Притча (2 хв.)**

*Існує повір’я, що у далекому минулому люди були двостатевими, чотирирукими та чотириногими істотами. Завдяки поєднанню полярних властивостей ці істоти виявляли таку мудрість та гнучкість поведінки, що викликали заздрість і розгнівали богів: «Як може бути, - обурювались боги, - щоб люди виявилися сильнішими за нас?» І на спільній раді вирішили покарати людей. Зевс розділив їх навпіл, і попросив Аполлона зробити сліди цієї «хірургічної операції» непомітними зовні… З тих часів він і вона – як половинки цілого шукають один одного і, коли знаходять, то подвоюють свою життєздатність, відновлюють свою цілісність і могутність. Тому, мабуть, чоловіки і жінки, як і ці міфологічні істоти мандрують по світу недосконалими, маючи чимало недоліків, бо не вистачає їм якостей протилежної статі. Вони мріють знайти таку людину, з якою можуть стати цілісними натурами.*

**8. Вправа „Ідеальні відносини” (6 хв.)**

1.Учасникам пропонується розказати про своє бачення гармонії у відносинах, що призводять до щасливого існування і побудувати дорогу до цієї гармонії за допомогою символічних „Сходинок”, які приведуть до кінцевої зупинки - ЩАСТЯ (Хлопці кажуть про жінок, а дівчата про чоловіків)

**відповідальність**

**щирість**

**надійність**

**мужність**

**відданість**

**жіночність**

**теплота**

**вірність**

**ЩАСТЯ**

**Висновок**

Кожен бачить для себе у своїй уяві ідеальну людину, яка б відповідала його вимогам і бажанням. Але важко, майже неможливо знайти у житті цей ідеал, тому що у всіх є свої позитивні сторони і негативні. Якщо для одного щось є поганим, то для іншого це може бути єдиним вирішальним моментом у житті. І тому, я думаю, що кожен для себе визначив, що у житті важливо знайти ту золоту середину, компроміс у відносинах, яка б допомогла співіснувати і розуміти ближнього свого.

**V**. **Обговорення очікувань учасників**

Психолог разом із учасниками тренінгу обговорює наскільки справдилося те, що учасники очікували дізнатися чи навчитися.

**VI. Підбиття підсумків ( 3 хв.)**

**1. Розповідь психологом притчі (**звучить класична музика) (2 хв.)

*Після того, як чоловік звернувся до Бога і заявив про свою нудьгу, Бог замислився, з чого зробити жінку, якщо весь людський матеріал пішов на чоловіка. І створив жінку з кількох променів сонця, чарівних барв зорі, краси лебедя, грайливості кішки, граціозності газелі, притягальної сили магніту. Змішав він усе разом, а потім додав холодного блиску зірок, в’їдливості мухи, впертості осла, ревнивості тигриці, отруйності змії та невблаганності стихії.*

*Саме цю жінку Бог передав чоловікові, кажучи: „Бери її такою, якою вона вийшла, і не намагайся її переробити, відчувай з нею щастя впродовж життя і терпи муки від неї до самої смерті”.*

У цій притчі є частка істини. ***„Усі протилежності сходяться в серці жінки”,*** - сказав Вольтер.

І хоча Вольтер мав рацію, все – таки задля гармонії, миру та злагоди, як жінка так і чоловік повинні знаходити такі шляхи, щоб відносини між ними, ролі, які їм судилося виконувати у житті носили гармонійний, характер і не ущемляли нічиєї гідності.. Бо як нам відомо, слабкими стають і чоловіки, коли коло них співіснує **жінка – вамп**

Не в тому щастя, щоби просто жити

Іти вперед не дивлячись убік.

А щастя - для людей добро творити

Пліч – о – пліч з вірним другом будь навік

Коли ми бачимо падаючу зірку, ми загадуємо бажання. І воно збувається, якщо дуже сильно цього захотіти. Тож сьогодні дарую вам падаючі зірки. Запишіть на них свої бажання і вони обов’язково здійсняться.

**Додаток А**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Риси, що асоціюються з чоловіками** | | **Риси, що асоціюються із жінками** | |
| Агресивний | Самовпевнений | Нещира | Співчутлива |
| Активний | Нестерпний | Ніжна | Скромна |
| Брутальний | Суворий | Вразлива | Дратівлива |
| Відважний | Нестримний | Забобонна | Ніжна |
| Владний | Прагне задоволення | Обережна | Приємна |
| Зарозумілий | Песимістичний | Непостійна | Манірна |
| Здібний | Прогресивний | Чарівна | Жадібна для себе |
| Безпринципний | Швидкий | Плаксива | Вразлива |
| Дотепний | Раціональний | Хитра | Сентиментальна |
| Авантюристичний | Реалістичний | Збентежена | Сексуальна |
| Урівноважений | Нерозважливий | Допитлива | Сором’язлива |
| Упертий | Спритний | Залежна | Чуйна |
| Цинічний | Непохитний | Мрійлива | Витончена |
| витривалий | Сильний | Емоційна | Покірна |
| Гамірливий | Серйозний | Збудлива | Схильна до навіювання |
| Підприємливий | Тямущий | Прискіплива | Балакуча |
| Енергійний | Хвалькуватий | боязка | Несмілива |
| Жорсткий | Самовдоволений | Ненадійна | Образлива |
| Жартівливий | Рішучий | Нерозумна | Нечестолюбна |
| незалежний | скупий | Поблажлива | Нерозсудлива |
| Індивідуалістичний | Незворушний | Легковажна | Непостійний |
| Ініціативний | Непокірний | Метушлива | М’якосерда |
| З широкими інтересами | Неприязний | М’яка | Слабка |
| Винахідливий | Схильний до ризику | З розвиненою уявою | Схвильована |
| Лінивий | Схильний командувати | Добра | Розуміюча |

**Додаток Б**

**Береза Верба**

**Дуб Липа**

**Фіалка Ромашка**

**Троянда Тюльпан**

**Шафа Крісло**

**Стіл Диван**

**Пальто Шапка**

**Кофта Спідниця**

Додаток В

***Зразок сім’ї***

А) У сім’ї проживають батько, мати, які обоє працюють, також є бабуся пенсійного віку та донька із сином. Доньці 20 років, вона студентка, сину – 14, він вчиться у школі. Сім’я живе у великому місті, в багатоповерховому будинку.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Батько | Мати | Донька | Син | Бабуся |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

***Зразок сім’ї***

Б) У сім’ї мати - вдова, яка працює, 2 дітей, обидві дівчинки, які навчаються у школі в 7-му та 10-му. Сім’я живе в невеликому місті, приватному секторі

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мати | Донька (10 кл.) | Донька ( 7 кл.) |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

***Зразок сім’ї***

В) Молода сім’я проживає у селі. Вона складається з молодого подружжя – чоловіка та дружини, та маленького хлопчика. Обоє не працюють через нестачу робочих місць, хоча обоє мають середню спеціальну освіту. Сім’я має присадибну ділянку, тримає домашніх тварин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Батько | Мати | Син |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

***Зразок сім’ї*** Г) У сім’ї проживають батько, який працює трактористом, мати - продавець, та донька із сином. Доньці 12 років, сину – 14 р. Сім’я живе у селі, має присадибну ділянку, тримає домашніх тварин.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Батько | Мати | Донька | Син |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Додаток 18**

***Просвітницька година***

***«Зрозуміти іншого… »***

***(До Міжнародного дня людей з особливими потребами)***

**Мета**: Ознайомити дітей з проблемами людей з особливими потребами, виховувати в дітей співчуття, доброти, прагнення допомогти тим, хто потребує допомоги, прищеплювати навички тактовного ставлення до людей з особливми потребами.

**Обладнання:** стільці, хустки, вирізані сніжинки по кількості дітей (чи будь-які речі майже однакові на вигляд), книжки, коробочки від ліків чи косметичних засобів, де з іншої сторони нанесений шрифт Брайля, картинки, фото Ніка Вуйчіча, демонстрація деяких слів, абетки Додаток 2,3,4).

**Рекомендації:** вживати термін «інвалідність» не можна, не акцентуюючи увагу, краще вживати наступні висловлювання - люди з особливими потребами, з порушеннями здоров’я, діти з особливими освітніми потребами, люди з інвалідністю та ін.

Хід заняття

І Організаційний момент

**Вчитель:** . Що це таке? Коли воно є,— марно тратимо, не дбаємо, а коли його не стане — віддали б усе, щоб повернути назад. (Здоров’я)

Діти, а як ви розумієте слово «ЗДОРОВ’Я»

**Відповіді дітей:**

**Вчитель:** На запитання «Що таке здоров’я?» сучасна наука налічує близько 300 визначень.

  Здоров’я — це стан життя і діяльності людини за умови відсутності хвороб, фізичних дефектів, психологічне, соціальне та духовне благополуччя.

  Здоров’я — це одне з основних джерел радості, щасливого і повноцінного життя.

Здоров’я можна зобразити у вигляді квітки із чотирма пелюстками. (Вчитель разом з дітьми обговорює і замальовує квітку. Це може ут і паперова заготовка). Перша пелюстка — це фізичне здоров’я, друга — соціальна складова,  третя — психічна і четверта — духовна. (Вчитель витирає одну пелюсточку квітки) Якщо зірвати хоча б одну пелюсточку, ця квітка не буде повноцінною, так само як і людина, утративши хоча б якусь зі складових здоров’я. Сьогодні ми поговоримо про людей з порушеннями здоров’я, людей, які маючи різні вади, продовжують жити, досягати успіху, уміють радіти життю.

За допомогою гри ми познайомимося як можна радіти і пристосовуватися до життя різним особливим людям.

**ІІ Основна частина**

Учні поділені на дві команди.

Давайте з вами спробуємо помірятися зростом зі своїм сусідом, а тепер долонькою. Ви помітили, що і долоньки у кожгого свого розміру і по зросту ви всі різні.

**Вправа «Сніжинка»**

**Мета**: показати на практиці, що всі люди є рівні і водночас унікальні.

Хід вправи:

**Вчитель:** Ось ми з вами вже помірялися зростом і розміром своїх долоньок і з’ясували, що ви трішки відрізняєтеся один від одного, але ви всі учні одного класу (або з різних паралелей). Часто буває так, що ми сприймаємо яку-небудь групу, наприклад етнічну, як ціле і не замислюємося про те, що кожний її представник – зовсім унікальний і неповторний. Наприклад, нам може здаватися, що «всі китайці на одне лице». Однак якщо ми ближче познайомимося з конкретною людиною з цієї групи, більше дізнаємось про неї, то її індивідуальність, неповторність будуть очевидними. Давайте спробуємо проілюструвати унікальність всього існуючого на практиці. Напередодні зими до нас у зал завітали перші сніжинки. Вони неповторні і унікальні.

Завдання: візьміть будь-ласка кожен по сніжинці. Придивіться до неї, яка вона гарна і білосніжна? Кожна сніжинка неповторна, особлива, унікальна. У природі не існує однакових сніжинок, тому перед початком подорожі нашої сніжинки придивіться до своєї сніжинки, адже пізніше вам буде потрібно її віднайти. (діти уважно розглядають сніжинки). А найбільше наша сніжинка полюбляє літати, то ж ми зараз з вами спробуємо, щоб наші сніжиночки закружляли у своєму танку. (Діт на рахунок 1,2,3 дмухають на свої сніжинки). А тепер спробуйте віднайти свою сніжинку. (Діти шукають кожен свою сніжинку).

* Чи важко було віднайти свою сніжинку? Які виникали труднощі?

**Відповіді дітей:**

**Вчитель:** Отже, ніби вони всі однакові, але в той же час ви намагалися знайти відмінності і запям’ятати, і віднайти свою Сніжинку, що ще раз підтверджує, що все в світі має свої відмінності. Поспостерігайте на прогулянці як падають справжні сніжинки, ніби вони всі однакові, але ж ні, як немає однакової сніжинки, так і немає жодної однакової людини.

В наш час є досить багато людей, які мають різні порушення і називають їх людьми з особливими потребами. А скільки людей залишається травмованими в мирний час, потрапляючи в аварії, катастрофи!  Землетруси, бурі, повені — ці різні стихійні явища також можуть спричинити втрату здоров’я людини. А в зоні АТО скільки бійців отримують серйозних ушкоджень…

Тож ми зараз з вами спробуємо уявити як їм складно жити, але люди з особливими потребами можуть стати прикладом, взірцем і для багатьох здорових, тому що вони цінують життя, кожну його хвилинку, які своєю мінливістю, наполегливістю, життєлюбністю показують нам, як потрібно жити. Вони працюють, вчаться, активні у суспільному житті, займаються спортом, виступають на параолімпіадах і займають призові місця.

Зокрема до нас на Україну приїзджав неодноразово відомий оратор і письменник Нік Вуйчіч, який своїм власним прикладом показує силу жаги до життя. Фото Нік Вуйчіч

А тепер уявіть, що вам зав’язали темною хустиною очі та залишили так ходити цілий день. Чи легко вам буде пересуватися квартирою, вулицею, школою? Чи зможете в повній пітьмі знайти необхідну для вас річ? (Відповіді дітей.)

Але люди, позбувшись зору, не втрачають інтересу до життя, вони, перемагаючи біль, знаходять сили йти далі. Дійсно, втрата зору — це складне випробовування.

**Вправа «Поводир»**

Мета: показати наочно як складно людям, які втратили зір.

Обладнання: хустки, стільці.

Завдання:

Робота в парі. Одній дитині зав’язують очі, а інша не притримуючи за руки, лише даючи словесні команди (ліворуч, праворуч, два кроки і тд) повинна допомогти іншій дитині дійти на іншу сторону перешкод зі стільців. Потім діти міняються місцями.

-Які складності виникали? (відповіді дітей)

Якщо ці люди не бачать, то це не означає, що вони не вміють ні читати, ні писати. Навпаки вони можуть, але пишуть по шрифту Брайля, доречі вони не пишуть, а друкують. Ми можемо бачити його нанесеним на ліках, на деяких косметичних засобах.

Спробуйте відчути на даних вам зразках (коробочки від ліків)

Цей шрифт для сліпих придумав Луі Брайль ще в далекому 1829 р.. Букви в шрифті Брайля складаються із крапочок. Книги друкуються на спеціальних станках. Люди ж друкуюють на папері спеціальним приладом грифилем (на вигляд як шило). Друкують зліва на право, а читають зправа на ліво, це тому, що текст читається на зворотній сторінці по опуклостям від проколотих з іншого боку відміток. (Демонстрація алфавіту шрифтом Брайля)

Ще є люди, які погано чують, тобто зі втратою слуху. Їм дуже важко орієнтуватися. Вони говорють за допомогою мови жестів, ще називають дактильна мова. Ви неодноразово бачили, що коли ідуть новини, то внизу екрана здійснюється сурдопереклад за допомогою жестів, а людина яка веде переклад називається сурдоперекладачем. Багато жестових знаків показують цілі слова, але є Дактильна абетка. (Демонстрація деяких слів, абетки Додаток 2,3,4)

Практичне завдання:

**Вправа «Крокодил»**

Необхідно розділитися на дві команди. Правила: по черзі кожна команда показує задане слово без слів за допомогою жестів, рухів, танців, присідань, тощо.

Слова: Школа, книжка, телевізор, комп’ютер, дорога, річка, вчитель, стілець, квітка, морква, вовк, колобок і тд.

А ще є люди із складними порушеннями, коли наприклад, відсутній слух і зір та ін.

**Вправа «Не бачу і не чую, не чую, але бачу»**

Завдання: діти повинні закрити вуха і очі, а вчитель промовляє певну команду, по сигналу діти відкривають очі і вуха, і пробують виконати команду. Потім діти тільки закривають вуха, а вчитель промовляє команду, після сигналу пробують виконати.

Команди: Присісти, підстрибнути і тд.

А ще є люди з порушенням опорно-рухового апарату. Вони можуть пересуватися за допомогою палиці, візка, милиць, чи просто злегка шкутильгаючи. Часто до приміщень добудовують спеціальне пристосування, яке називається пандус, що допомагає таким людям потрапити до приміщення.

А в нашій школі є додаткова прибудова- пандус? Так в нашій школі є також пандус, тож зверніть будь-ласка увагу і на перерві огляньте цю прибудову.

Практичне завдання:

**Вправа:»Перешкоди»**

Мета: донести в доступній формі про можливості людей з порушенням ОРА.

Обладнання: стільці,книги

1.Спробувати пройти смугу незначних перешкод зі стільців на одній нозі.

2.Спробувати взяти книгу без рук зі столу чи парти і перенести на іншу, відкривши на відповідній сторінці. (для перших класів уже книга лежить)

-Чи складно було виконувати? (відповіді дітей)

Уявіть скільки в нас виникло складностей, а ці люди пристосовуються, і навіть у кого немає рук пишуть за допомогою ніг, гортають сторінки, пишуть, чистять зубки і тд. Тому не потрібно бути байдужим до цих людей і коли їм потрібна наша допомога, наприклад у переході вулиці, необхідно допомогти.

**Вправа «Вередливий кубик»**

Завдання: Підборіддям без рук перенести кубик на інший стіл. Одна частина команди переносить в одну сторону кубики, а інша назад.

Чи легко було виконати завдання?

Ми з вами познайомилися з різними особливостями людей і в деякій мірі зрозуміли як їм жити. А як ви гадаєте як вони почувають себе? Чи складно їм пересуватися? Виконувати повсякденну роботу?

В законі України про освіту прописано: «Кожна дитина має право на освіту», тому і у нашій школі (чи районі) вчаться дітки з особливими освітніми потребами. І наше завдання з вами допомогти їм пристосуватися до життя, стати добрими товаришами.

- Діти, всі ми однакові і в той же час різні! І ви повинні поважати, цінувати людей, піклуватися про тих, хто чимось обділений, кому в житті пощастило менше.

Запам’ятайте!!!  
*Золоті правила:*

*1. Ставитися до інших так, як ви б хотіли, щоб ставились до вас.*

*2. Поважати інших, особливо старших і слабших від себе.*

*3. Не сміятися і неображати всіх людей.*

*4. Не проходити байдуже повз людську біду, горе, розпач.*

*5.Уміти нетільки поспівчувати у горі, а й порадіти чужому успіху.*

*Врятує світ краса –*

*Завжди так говорили.*

*Тепер врятує світ лиш доброта,*

*Бо однієї вже краси занадто мало.*

*Тож люди на Землі,*

*Спішіть добро творити,*

*Щоб нам не згинути у морі зла,*

*Щоб кожен міг серед краси прожити*

*У царстві справедливості й добра…*

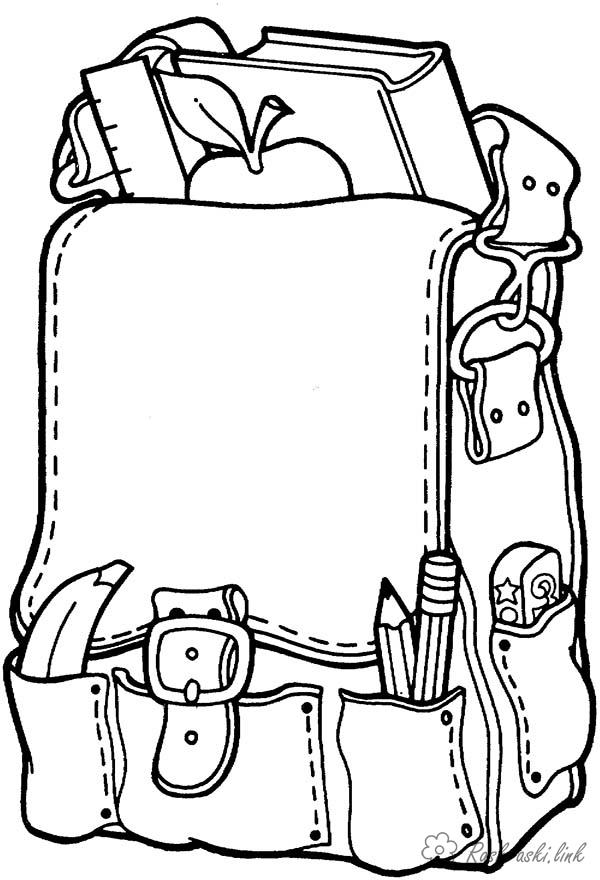
***ІІІ Підсумок***

***Вправа «Комірки побажань»***

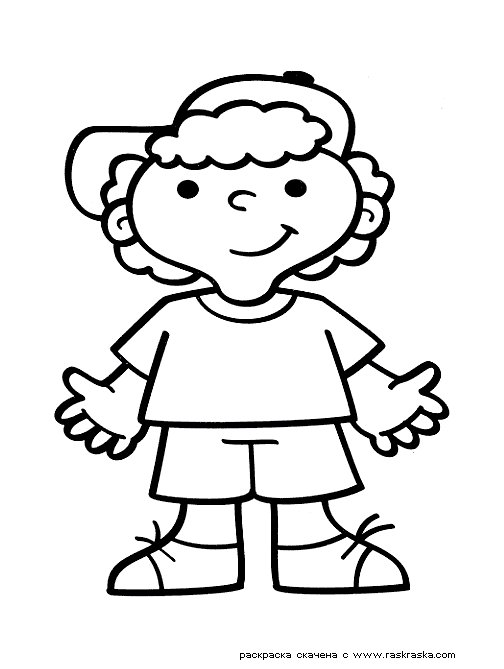
*Кожен клас – це своєрідна сім’я зі своїми правилами. Ви як ті бджілки, які підтримують один одного. То уявіть, що ваше завдання здійснити підтримку цим особливим діткам, тому спробуйте намалювати свої слова підтримки і побажань цим діткам у «Комірках побажань». Презентація «Комірок побажань».*

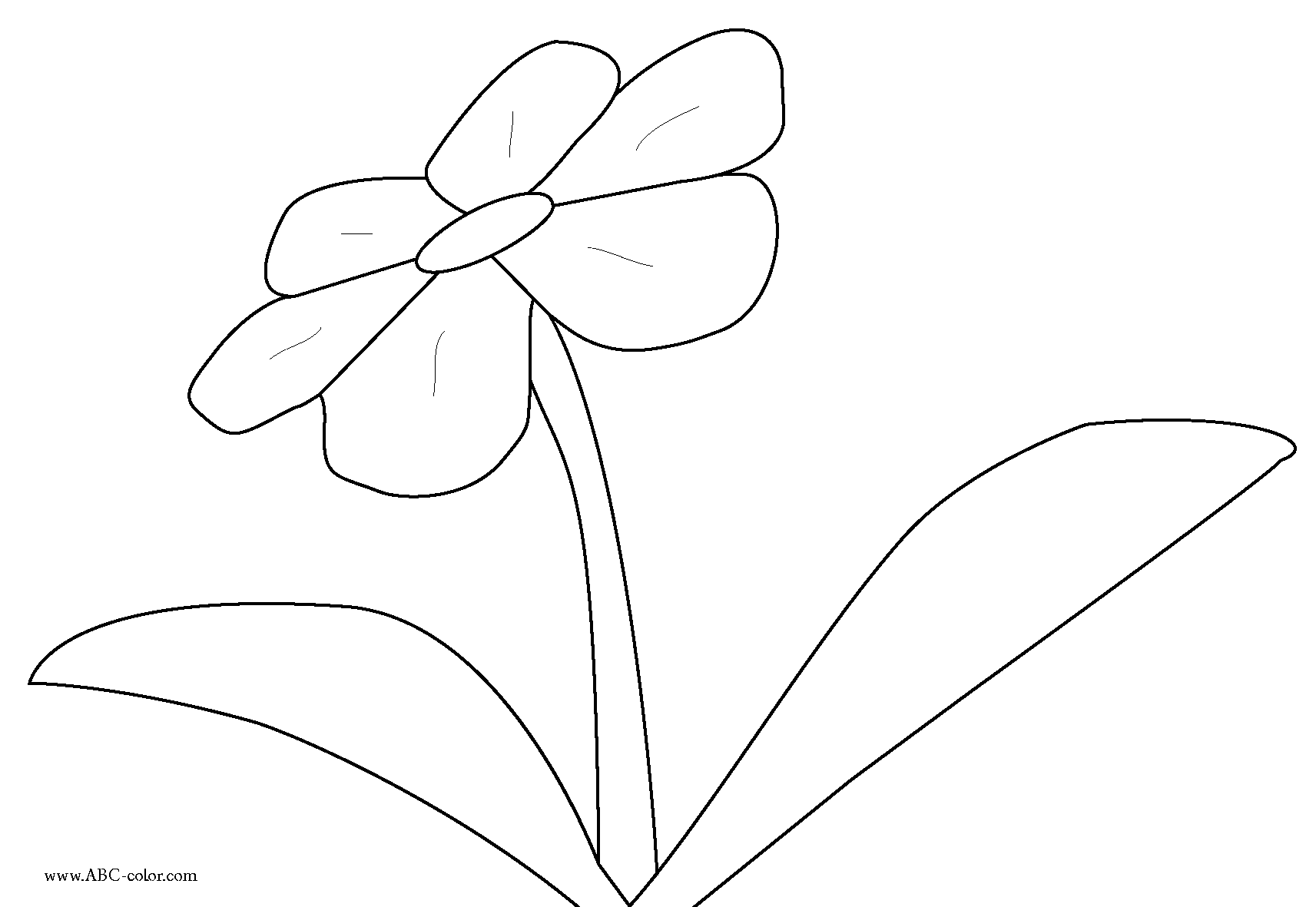
* *Спробуйте вдома намалювати, щоб ви запропонували змінити в нашій школі, щоб пристосувати дітей з осбливими освітніми потребами, щоб їм разом з нами стало зручно відвідувати наш навчальний заклад.*

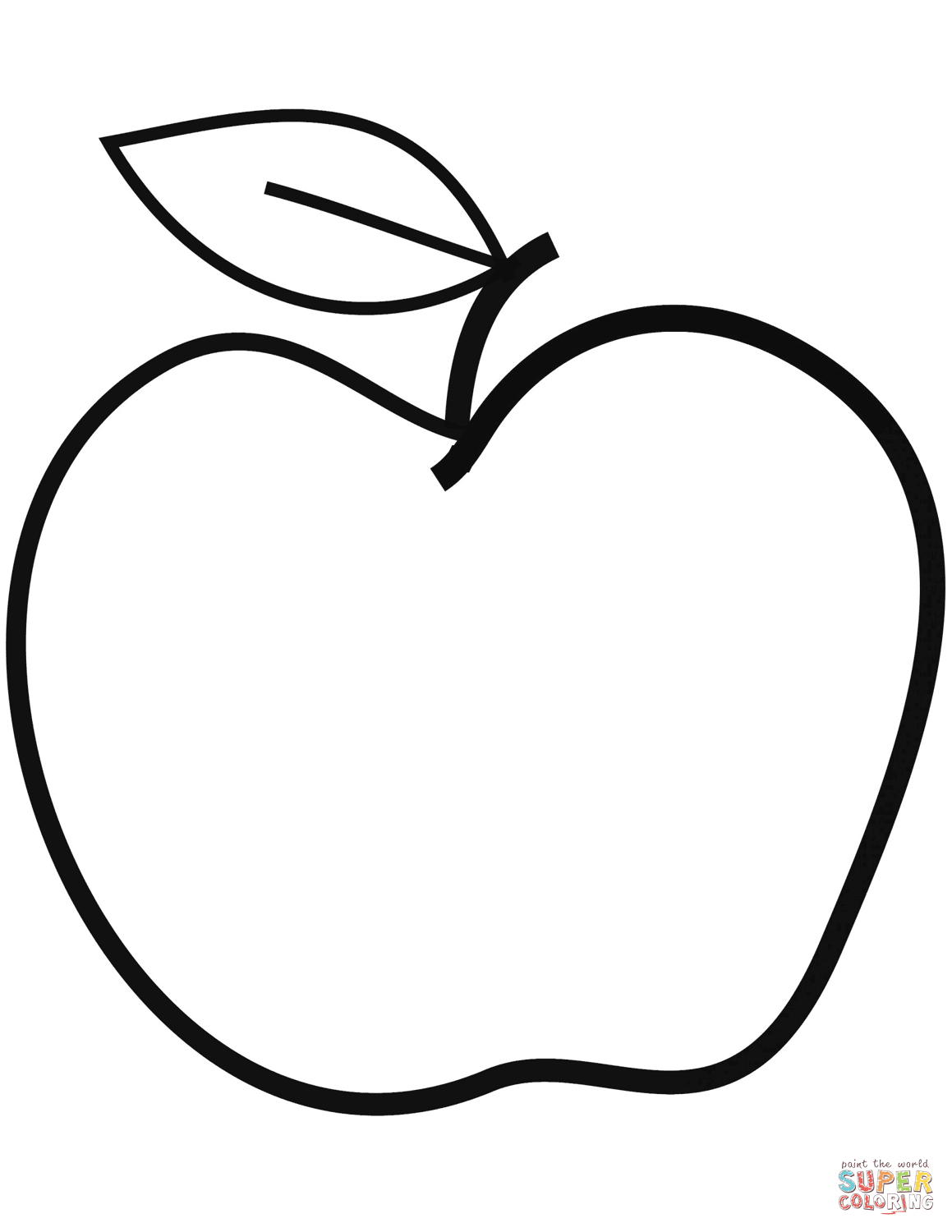


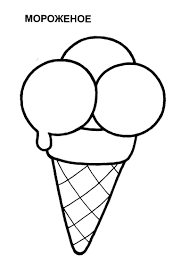




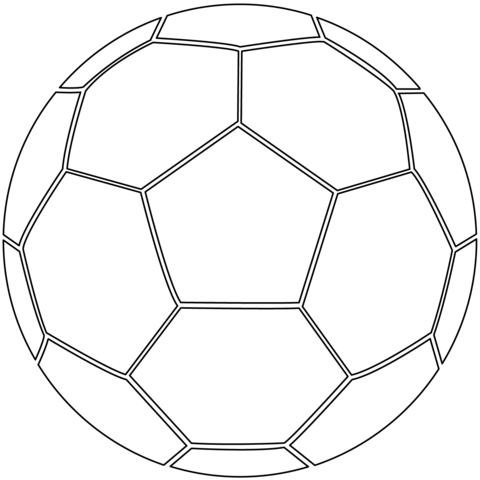


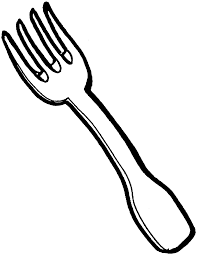




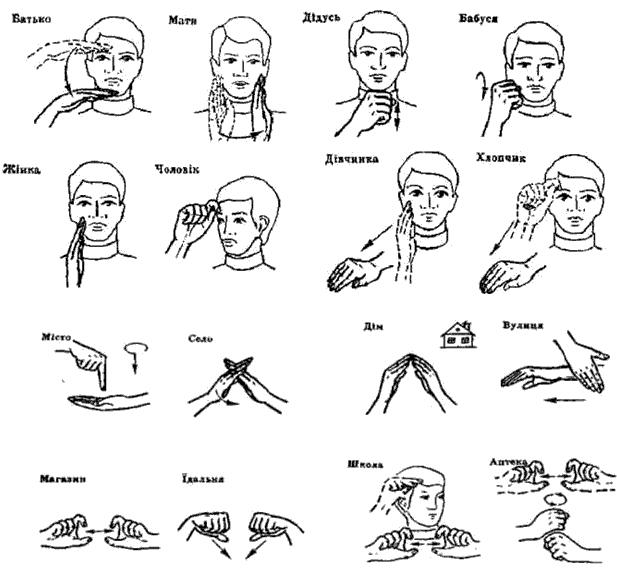














**Додаток 19**

**ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ОБЛАСТІ**

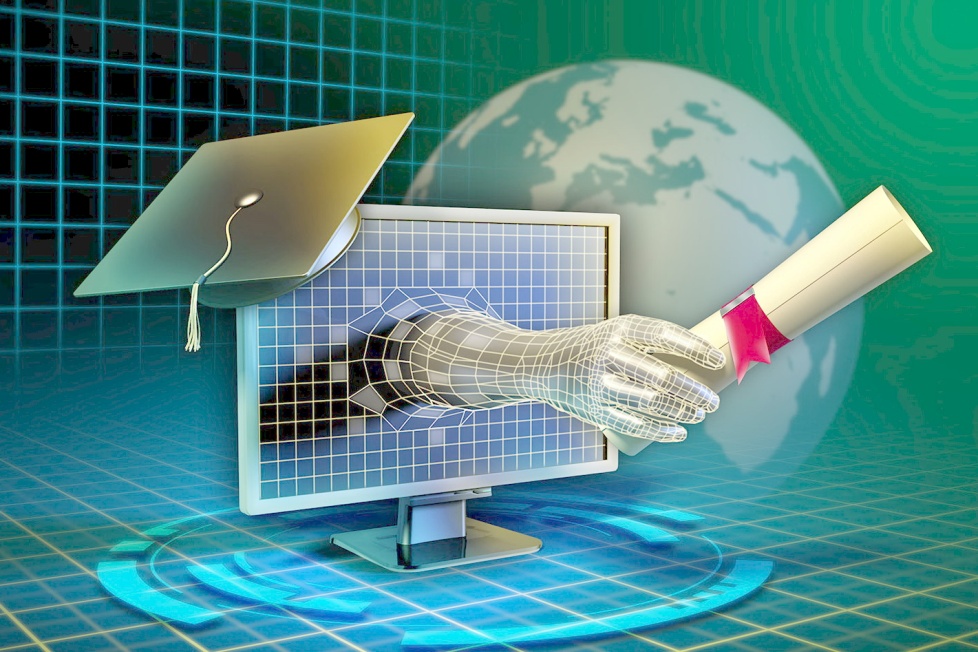
**Науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи**

**«ЗАТВЕРДЖЕНО»**

**Рішенням обласної Експертної комісії**

**НМЦППСР ТОКІППО**

**від 28 жовтня 2021р. протокол № 2**



**«Хочу» + «Можу» + «Треба» =**

**«правильний вибір професії»**

**Укладач:** практичний психолог

Білобожницької ЗОШ І-ІІІ ступенів *Деркач Л.Л.*

**2021 р.**

**Програма тренінгу з професійної орієнтації для учнів**

**9-11 класів**

**Вибір професії – це друге**

**народження людини.**

**Є. А. Клімов**

**Актуальність.** Вибір професійного шляху багато в чому визначає нашу долю. Від того, наскільки вірно вибраний життєвий шлях, залежить місце кожного серед людей, задоволеність роботою, фізичне та психічне здоров’я, радість та щастя…

Обставини свідчать про те, що для самостійного і свідомого вибору професії, а саме такий вибір повинні зробити старшокласники, необхідні знання, уявлення про те, яких особистісних якостей, здібностей вимагає та чи інша професія. Які можливості вони забезпечують людині для професійної кар’єри і чи є попит на спеціалістів за тією чи іншою професією на ринку праці.

Найбільшої актуальності професійна орієнтація набуває в старших класах в період активної професійної визначеності особистості. Саме тому дана програма призначена для використання в практичній профорієнтаційній роботі з учнями 9-12 класів.

Одним з найважливіших завдань, яке ставить перед собою сучасна молодь, є пошук і знаходження певної професії, які дадуть можливість не тільки забезпечити себе і майбутню сім’ю матеріально, але й отримувати задоволення від улюбленої справи.

Професійне самовизначення постає як серйозна життєва потреба. Щороку сотні тисяч юнаків і дівчат, що завершили шкільне навчання, починають шукати застосування своїм силам і здібностям «у дорослому житті». При цьому, як свідчить статистика, більша частина молодих людей зіштовхується з серйозними проблемами, пов'язаними з вибором професії, профілю подальшої освіти, наступним працевлаштуванням тощо. І причини не тільки в «закритості» ринку праці для молодих і недосвідчених, але й у тім, що більшість старшокласників має досить приблизні уявлення про сучасний ринок праці, про існуючі професії, вони не в змозі співвіднести пропоновані тією або іншою сферою професійної діяльності вимоги зі своєю індивідуальністю.

**Мета:** формувати навички самоаналізу, допомогти старшокласникам у визначенні своєї мети стосовно майбутньої професії, намітити шляхи її досягнення, дати рекомендації щодо правильного вибору професії, формувати в учнів потребу у самовдосконаленні, розвивати в учнів уміння та навички організації оптимального спілкування.

**Завдання:**

* ближче познайомити учасників один з одним та з самим собою;
* розвивати навички культури спілкування;
* продіагностувати здібності та нахили учасників тренінгу;
* шляхом діагностики визначити переважаючий тип темпераменту кожного учасника;
* вчити старшокласників враховувати переважаючий тип темпераменту при виборі професії;
* з’ясувати, чи має вплив стан здоров’я на вибір професії;
* познайомити дітей з основними правилами правильного вибору професії.

**Режим роботи групи:** програма складається з 10 занять, тривалістю 60-80 хвилин, які проводяться один раз кожного тижня.

**Організація занять:** кожна зустріч розпочинається вправами, які дозволяють учасникам тренінгу ближче познайомитись один з одним, краще пізнати себе самого, приймаються та повторюються правила роботи групи.

Вступ: учасникам повідомляється тема заняття, те чим вони будуть займатися на занятті.

Основна частина складається з вправ підібраних відповідно даної теми. При потребі включаються розминки.

У кожному занятті передбачено підведення підсумків. Учасники висловлюються про своє відношення до роботи в групі, про свій вклад у роботу, хто і чим допомагав, підтримував, а хто заважав у роботі.

**Форма проведення зустрічей:** соціально-психологічний тренінг, який є активною формою навчання та виховання.

Тренінг проводиться у вигляді психотехнічних ігор, вправ, обговорення,дискусій, інформаційних повідомлень. На заняттях використовуються інтерактивні методи роботи: робота в парах, мозковий штурм, інформаційні повідомлення, вправи на підвищення самооцінки.

**Очікувані результати:** навчити учнів самостійно здійснювати вибір професії враховуючи свої нахили, здібності, переважаючий тип темпераменту, свій стан здоров’я.

Загальновідомо, що людина почуває себе успішною і впевненою у житті, досягає найвищого професійного рівня, якщо одержує задоволення від свої роботи. Тому вкрай необхідною є реалізація системи послідовної і цілеспрямованої допомоги людині в її професійному самовизначенні. Саме таке завдання даної програми.

Вважаю, що дані матеріали будуть цікаві для всіх, хто працює з старшокласниками у напрямку профорієнтації.

##### **Етапи програми**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **з/п** | **Зміст заняття** | **Час, хв** |
| 1. | 1.1.Вступ.  1.2.Притча «Розсудливий ослик»  1.3.Гра «Знайомство»  1.4.Вправа «Очікування»  1.5.Мозковий штурм «Правила роботи групи»  1.6.Гра «Асоціація»  1.7.Анкета «Дослідження цінностей молоді»  1.8.Підсумки | 3  7  10  15  15  10  10  5 |
| 2. | 2.1.Гра «Продовжуємо знайомство»  2.2.Повторення правил роботи в групі  2.3.Міні-дискусія «Мотивація навчальної діяльності»  2.4.Вправа «Тільки від мене залежить»  2.5.Анкета «Професійна спрямованість»  2.6.Підведення підсумків. | 10  5  20  15  7  5 |
| 3. | 3.1.Вступ  3.2.Врава-знайомство «Мій герб»  3.3.Вправа «Планування»  3.4.Мозковий штурм «Важливість професії в житті людини»  3.5.Гра-розминка «Оплески»  3.6.Інформаційне повідомлення «Світ професій»  3.7. Гра «Світ професій»  3.8. Вправа «Склади текст»  3.9. Підсумок | 3  10  20  10  3  5  10  10  5 |
| 4. | 4.1.Вступ  4.2.Вправа «Моя зірка»  4.3Гра «Аукціон»  4.4.Мозговий штурм «Що я хочу змінити в собі»  4.5.Гра-руханка «Пересідалки»  4.6.Діагностика «Таблиця для визначення спеціальності на основі самооцінки»  4.7. Підведення підсумків | 3  10  10  20  3  20  5 |
| 5. | 5.1.Вступ  5.2.Діагностика «Переважаючий тип темпераменту»  5.3.Інформаційне повідомлення «Темперамент і професійна діяльність»  5.4. Вправа «Приміряємо професію»  5.5.Вправа «Закінчи речення»  5.6.Підсумок | 3  15  10  15  15  5 |
| 6. | 6.1.Вступ  6.2.Вправа «Пакет»  6.3.Вправа «Підбираємо професію»  6.4.Гра «Порадь мені, як вибрати професію»  6.5.Підсумки | 5  20  20  15  5 |
| 7. | 7.1.Вступ  7.2.Вправа «Лист»  7.3.Вправа «Я через 10 років»  7.4.Притча «Цінність часу»  7.5.Вправа «Порада»  7.6.Притча «Все залежить від тебе»  7.7.Підсумки | 3  10  15  10  10  10  5 |
| 8. | 8.1.Вступ  8.2.Інформаційне повідомлення «Основні помилки при виборі професії»  8.3.Вправа «Оптимісти і скептики»  8.4.Вправа «Я вмію, я можу»  8.5.Вправа «Валіза»  8.6.Підсумки | 5  20  15  15  15  5 |
| 9. | 9.1.Вступ  9.2.Вправа розминка  9.3.Правила (повторення)  9.4.Вправа «Ситуації»  9.5.Вправа «Сценки»  9.6.Історія для роздумів  9.7.Підсумки | 5  5  5  15  20  7  5 |
| 10. | 10.1.Вправа «Побажання на день»  10.2. Вправа «Конверт відвертостей»  10.3. Вправа-руханка «Автомобілі»  10.4. Інформаційне повідомлення «Моя доля. У чиїх вона руках»  10.5.Вправа «Як ми гралися в професію» «Побажання»  10.7.Підведення підсумків | 5  5  5  15  20  7 |

**ЗАНЯТТЯ 1**

*Мета:* прийняти правила групи, з’ясувати очікування учасників тренінгу, формувати навички самоаналізу, допомогти у визначенні мети (стосовно майбутньої професії), намітити шляхи її досягнення, розвивати навички культури спілкування.

*Обладнання:* аркуші для відповідей, зразки анкети, листки ватману, фломастери.

*Вступ:* Тренер представляє себе та вітає учасників. Перш ніж розпочати розмову про вибір професії хочу розповісти вам про розсудливого ослика.

**Притча «Розсудливий ослик».**

Голодний ослик опинився на однаковій відстані від двох однакових оберемків сіна. Один зліва, інший справа, обидва однаково гарні і обидва на однаковій відстані. Ослик ніяк не міг визначитись до якого оберемка підійти, так і здох з голоду. Отже, щоб зробити вибір потрібно діяти і ми з вами розпочнемо. Розпочнемо заняття за програмою «ХОЧУ» + «МОЖУ»+ «ТРЕБА» =ПРАВИЛЬНИЙ ВИБІР ПРОФЕСІЇ. Дана програма складається з 6 занять в ході яких ми будемо:

* ближче знайомитись один з одним, та з самим собою;
* вчитися краще спілкуватися;
* говорити про важливість вибору професії;
* діагностувати свої здібності;
* визначати переважаючий тип темпераменту та вчитися враховувати це при виборі професії;
* з’ясуємо чи впливає стан здоров’я на вибір професії;
* знайомитися з основними правилами правильного вибору професії;

**Гра «Знайомство».**

*Мета:* ближче познайомити учасників тренінгу один з одним та з тренером, створити позитивний настрій, підготувати групу для подальшої спільної роботи.

*Хід проведення:* перший учасник (за бажанням, можна почати з тренера) називає своє

Ім’я чи ім’я яким би хотів називатися на тренінгу і свою позитивну рису на першу букву свого імені. Наступний учасник (рух за годинниковою стрілкою) повторює сказане першим учнем та називає своє ім’я та свою позитивну рису, третя дитина повторює сказане першим та другим підлітком і свій варіант і т. д. Бажано, щоб якості не повторювались.

**Вправа «Очікування».**

*Мета:* виявити очікування підлітків від тренінгу, рівень зацікавленості проблемою, бажання працювати.

*Хід проведення:* роздати учасникам невеликі аркуші паперу, на яких вони повинні записати свої очікування від тренінгу. Кожне очікування записувати на окремому аркуші. На одному листку ватмана зробити напис “Очікую” на другому “Виконано”.

Обидва ватмани прикріпити на стіні. Усі занотовані побажання озвучуються (за бажанням) і прикріплюються під написом “Очікую”. У подальшому на любому із занять учасники мають можливість переміщувати очікування на листок з написом “Виконано”. Якщо протягом програми не будуть реалізовані якісь із очікувань учасників, то на останньому занятті обговорити це з групою і з’ясувати, що робити з нереалізованими очікуваннями:запланувати наступні тренінг, запропонувати індивідуальну консультацію, рекомендувати необхідну літературу.

**Мозковий штурм «Правила роботи групи».**

*Мета:* прийняти правила роботи групи на тренінгових заняттях.

*Хід проведення:* завдання учасників запропонувати правила, які допоможуть групі працювати ефективно. Правила записуються, висуваються на всезагальне обговорення. Далі правила приймаються або не приймаються, при потребі доповнюються і змінюються. Погоджені всіма правила записуються на ватмані. (Можна підписати правила). Даних правил дотримуються на протязі всіх занять.

**Гра «Асоціація».**

*Мета:* визначити рівень знань учасників групи, початкове ставлення до проблеми, створити підґрунтя для подальшої роботи.

*Хід проведення:* у грі бере участь вся група.

*Завдання:* учасникам потрібно назвати одне, два слова, які спадають їм на думку коли вони чують слово “професія”. Учасники по колу висловлюють одну, дві асоціації, які викликає дане слово. Асоціації записуються на дошці, ватмані. Після цього всі названі асоціації обговорюються, з’ясовуються причини виникнення подібних асоціацій.

Асоціації бувають різними, найчастіше вони відображають особистісне ставлення людини до тієї проблеми, яка її хвилює ( може навіть не усвідомлене).

**Анкета для експрес-опитування старшокласників «Дослідження цінностей молоді».**

*Мета:* визначити життєві принципи, пріоритети, коло інтересів учнів.

*Хід проведення:* пропоную вам відповісти на запитання стосовно того, що для тебе є важливим у житті.

Уважно прочитай запитання та запропоновані відповіді. Відповіді, які, на твій погляд, відповідають твоєму ставленню, познач. Учні отримують листки з відповідями. (Додаток).

Час на виконання завдання 7 хвилин. Після виконання роботи обговорити відповіді учнів. Як свідчать отримані дані найважливішими для школярів є:зробити кар’єру, здобути достойну освіту, професію, кохання, знайти своє місце в суспільстві. Отже, висновок: у більшості з вас досить виразне прагнення досягти чогось у житті, бути потрібним, приносити користь, самореалізуватися і при цьому відчувати радість і задоволення від життя. А це можливо за правильного вибору професії.

**Підведення підсумків: учасникам розповісти про свої враження від тренінгу.**

**ЗАНЯТТЯ 2**

*Мета:* мотивація навчальної діяльності з даної теми, формувати установку на розуміння, що вибір професії справа особиста.

*Обладнання:* чисті листки А4.

*Вступ:* на минулому занятті ми дійшли висновку, що досягти чогось у житті, бути потрібним, приносити користь, самореалізуватися і при цьому відчувати радість і задоволення від життя можливо за правильного вибору професії. Як зробити правильний вибір – про це мова на сьогоднішньому занятті.

**Гра «Знайомство»**

*Мета:* продовжити ближче знайомити учасників один з одним. Вчити бачити і розуміти свої “плюси” і “мінуси”.

Тренер пропонує розповісти від імені свого товариша про себе. Дуже важливо, щоб учень міг дати волю своїм емоціям.

Тренер: Ти маєш можливість розповідати те, що вважаєш за потрібне. Можеш скаржитися, критикувати, хвалити тощо. Найголовніше, щоб у слухача склалося враження про людину, про яку розповідаєш.

**Правила роботи групи.**

*Мета:* активізувати правила групової роботи.

*Хід роботи:* психолог пропонує розпочати роботу із актуалізації правил роботи групи, що допоможе комфортно почуватися кожному на даному занятті. Тренер демонструє і прикріплює на видному місці плакат із укладеними раніше правилами, потім зачитує їх, а група повинна дати пояснення. Якщо група додає чи змінює певні правила, то це тренер відображає на плакаті.

**Мотивація навчальної діяльності. «Міні-дискусія».**

За допомогою запитань тренер актуалізує тему усвідомленого вибору професії та викликає інтерес учнів до проблеми, яка ними вивчається.

*Питання для обговорення:*

- на вашу думку, чи всі люди відчувають задоволення від тієї праці, яку вони виконують?

- чи може бути щасливою людина, яка не отримує задоволення від обраної професії, праці?

- від яких факторів це залежить: від здібностей, умов праці, рівня освіченості, професійної підготовки тощо?

- що впливає на задоволеність людини діяльністю, якою вона займається.

*Коментар для тренера.* У ході дискусії учні з’ясовують, що не всі люди отримують задоволення від праці, яку вони виконують,і не всім вдається самореалізуватися у професійній діяльності, а тому вони не можуть відчути повноцінність та радість життя. Узагальнюючи відповіді, тренер поступово підводить учасників занять до висновків: повноцінне, щасливе життя може бути тільки тоді, коли людина працює творчо, із задоволенням, і обрана професія відповідає її здібностям, інтересам, професійній підготовці, стану здоров’я. Тренер ставить учням такі запитання для обговорення:

- чи можуть люди помилятися у своєму виборі? Якщо так, то чому?

- на вашу думку, чи треба знати правила вибору професії?

- що це за правила?

Необхідно підвести учнів до самостійного висновку, чому люди припускаються помилок у виборі своєї професійної кар’єри, що необхідно знати, аби такого не сталось.

*Висновок:* необхідні певні специфічні знання щодо основ вибору професії. Це особливо важливо за умов конкурентного середовища та потреб ринку праці, що формується в Україні. В умовах жорстокого ринку праці, можливо, доведеться неодноразово змінювати професію, спеціальність, посаду та ін.

Тому необхідно бути готовим до цих змін психологічно і вибирати професію усвідомлено.

**Вправа «Тільки від мене залежить».**

*Мета:* допомогти усвідомити підліткам, що вибір професії це особиста справа і обирати професію повинні вони самостійно користуючись підказками, які отримають на наших заняттях.

Учасникам тренінгу необхідно закінчити речення «Тільки від мене залежить» не менше ніж 10 варіантами. Учень повинен не тільки записати закінчення речення на аркуші, але й голосно промовити їх.

Обговорення.

Самостійна робота з анкетою.

**Анкета «Професійна спрямованість».**

* Якими професіями цікавишся? Чи маєш стійкий професійний намір (якщо так, то який)?
* Чому вибрав саме цю професію?
* Чи готуєшся самостійно до майбутньої трудової діяльності?
* З ким радишся у справі вибор4у професії?
* Чи схвалюють батьки вибір (якщо ні, то що радять)?
* Якими шкільними дисциплінами цікавишся?

Тренер збирає анкети та обробляє їх самостійно. Отримані результати використовує для індивідуальної допомоги учням, а також протягом наступних занять.

**Підведення підсумків.**

*Хід вправи:* учасникам пропонується висловити судження з приводу тренінгу, доповнивши незакінчене речення : «Мені було …., тому що…».

**ство «Мій герб»ЗАНЯТТЯ 3**

*Мета:* продовжити знайомство учасників, навчити складати схему досягнення мети, дати інформацію про світ професій, познайомити з класифікацією професій Є.Климова, допомогти зрозуміти учням, що для правильного вибору професії потрібно володіти достатньою кількістю інформації про неї.

*Обладнання:* аркуші паперу, фломастери, бланк ”П’ять кроків планування мети” (для кожного учасника), три конверти з набором речень, клей.

*Вступ.* Привітання. Оголошення мети заняття.

**Вправа-знайомство «Мій герб».**

*Мета:* продовжити знайомити учасників тренінгу, розвивати навички самопредставлення, формувати позитивну самооцінку.

*Хід вправи:* з’ясувати з учасниками, що таке герб, що на ньому може бути зображено, якої він може бути форми і т. д.

Роздати кожному учаснику аркуш паперу А4, різнокольорові фломастери. Запропонувати учасникам придумати і намалювати свій власний герб, в якому потрібно представити своє ім’я, свій образ, своє захоплення, свою майбутню професію. Після виконання завдання (на яке відводиться певний час) учасники по черзі представляють свій герб. (Після презентації всі «герби» можна розмістити в класі чи кабінеті).

*Правила.* Пригадати з учасниками тренінгу правила роботи групи. Тренер пропонує учасникам об’єднатися у пари з сусідом, який сидить праворуч. Після того, як учасники об’єдналися у пари, тренер повідомляє завдання: «Кожна пара отримує картку, на якій буде записано одне із правил роботи нашої групи. Необхідно підготувати та коротко перерахувати ті дії, яких мають дотримуватись учасники для того, щоб дане правило спрацювало, виконувалось. На виконання завдання відводиться 4 хвилини». Коли всі підготувались – кожна пара представляє своє правило та розповідає про дії які свідчать про те, що таке правило працює в групі. Після представлення група аплодує кожній парі.

Якщо в групі менше правил ніж утворених пар, можна одне правило запропонувати декільком парам і під час представлення одна пара доповнює іншу. Якщо ж правил більше то можна попросити декілька пар підготувати по дві картки, тобто два правила.

**Вправа «Планування».**

*Мета:* навчити дітей складати схему досягнення мети.

*Хід роботи:* на попередньому занятті ми з’ясували, що багато з вас ставить перед собою певну мету: здобути достойну освіту, професію, зробити кар’єру. Зараз ми постараємося, кожен для себе, скласти схему досягнення поставленої мети. Ви отримали бланк «П’ять кроків планування досягнення мети» (Додаток) де вам потрібно заповнити наступні пункти:

1. Конкретно сформулювати мету.
2. Опишіть метод досягнення мети.
3. Вирішіть, коли ви приступите до втілення цього плану.
4. Спостерігайте за вашим прогресом та у разі необхідності вносіть корективи.

Визначте графік досягнення мети. (Може бути вказано кілька моментів - виконання певних завдань. Після заповнення бланків учні за бажанням зачитують свої відповіді. Проводиться обговорення. (Важливо, щоб відповіді учнів були конкретними).

**Мозковий штурм.**

*Мета:* виявити думку підлітків про важливість професії в житті людини.

*Хід проведення:* учасників тренінгу поділити на дві групи. Дати ватман і маркери. Групи отримують завдання для обговорення. Тема для першої групи – «Наскільки важлива робота в житті людини?», для другої – «Які фактори впливають на вибір професії?»

Учні висловлюють і обговорюють в групах свої думки стосовно даних тем. Варіанти вони записують на ватмані. Обирають спікера від кожної групи,який представляє даний проект. Тренер підсумовує висловлювання дітей, робить акцент на необхідності отримати професію, підкреслює скільки позитивного, нового і приємного дарує людям професія; наголошує, що вибір професії особиста справа кожного.

**Гра-розминка «Оплески».**

Тренер пропонує учасникам за командою «Починаймо!» виразити свій емоційний стан оплесками. Тренер починає плескати в долоні першим.

**Інформаційне повідомлення: «Світ професій».**

У первісному суспільстві не існувало проблеми вибору професії, тому що в той час кожен умів робити усе для забезпечення життя. З розвитком людства відбувається збільшення розподілу праці, тому і виникають професії. В наш час за підрахунками спеціалістів нараховують понад 50 тисяч професій.

Професія – це визначений вид трудової діяльності, що виник у результаті суспільного розподілу праці і вимагає для її виконання здібностей, теоретичних знань, практичних навичок, які набуваються в процесі спеціального навчання і досвіду роботи.

Слід відмітити, що кількість професій швидко змінюється. Щорічно виникає більше 500 нових професій, причому процес природного відмирання старих професій проходить значно повільніше ніж народження нових. Цікаво, що більше 50% існуючих в наші дні професій ще 30 років тому взагалі були не відомі. Особливо багато нових професій являють собою різновидності назв різних агентів і менеджерів, наприклад, комерційний агент, рекламний агент, менеджер з персоналу, фінансовий менеджер, менеджер з реклами, офіс-менеджер тощо.

Відносно нові професії з’явилися в галузі інформаційного проектування і забезпечення: менеджер інформаційних систем, адміністратор комп’ютерних мереж, адміністратор баз даних, інженер системотехнік, спеціаліст з комп’ютерного дизайну тощо.

Наведені факти ситуації вибору професії переконливо свідчать, що для його правильності необхідно знати, з чого вибирати. Для цього доцільно мати класифікацію професій, виділення певних груп, об’єднаних спільністю вимог до працівника.

Тобто, орієнтація в світі професій можлива за наявності добре розробленої класифікації професій. З метою ознайомлення зі світом професій найкраще користуватися класифікацією професій, побудованою за ознаками, які йдуть безпосередньо від людини як учасника праці.

Справді, коли людина працює, її увага спрямовується на предмет праці. Те, що потрібно робити з предметом – мета праці, що реалізується за допомогою тих чи інших засобів, і що для людини суттєво – у певних умовах. Саме на цих чотирьох ознаках і будується профорієнтаційна класифікація професій (дивись табличку додаток) розроблена Є. Климовим.

В залежності від предмету праці усі професії розділяються на п’ять типів:

* «людина – природа»,
* «людина – техніка»,
* «людина – людина»,
* «людина – знакова система»,
* «людина – художній образ».

Дати можливість учасникам тренінгу розглянути табличку.

**Гра «Світ професій».**

*Мета:* закріпити знання учасників щодо п’яти типів професій.

*Хід проведення:* поділити учасників на п’ять груп відповідно п’яти типам професій. Кожен учасник тренінгу отримує карточку зі словом. Це можуть бути назви казкових героїв,рослин, пір року, кольори, назва одягу. Завдання учасників - знайти свою групу, яка об’єднає певні слова. Після цього кожна група мозковим штурмом повинна заповнити таблицю.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Типи професій** | **Професії даного типу** | **Вимоги до професії** |
| Л-Л |  |  |
| Л-П |  |  |
| Л-З |  |  |
| Л-Х |  |  |
| Л-Т |  |  |

Кожна група самостійно заповнює колонку два і три. Далі обирають спікера,

який і захищає проект.

**Вправа «Склади текст».**

*Мета:* допомогти зрозуміти учасникам тренінгу, що для правильного вибору професії не достатньо самого бажання.

*Хід вправи:* напевно слухаючи інформаційне повідомлення і виконуючи гру «Світ професій» ви зустріли і “свою” професію, ту про яку мрієте, яку хочете отримати. Але чи достатньо тільки хотіти певної професії, чи буде цей вибір правильним? Щоб отримати відповідь на це запитання виконаємо певне завдання.

Об’єднати учасників у три групи. Тренер пропонує завдання: скласти уривок тексту з окремих речень, визначити його жанр, придумати заголовок і один з учасників групи представить результат вашої праці.

Групи отримують конверти з однаковим набором речень. Після зачитування представниками груп певних своїх версій познайомити всіх з оригіналом і провести обговорення:

* чому в кожної групи текст вийшов різний і не один із варіантів не співпав з оригіналом?
* чи завжди професія в наших мріях відповідає професії в дійсності?
* що потрібно зробити перед тим, як зупинити свій вибір на певній професії?

Підвести дітей до думки, що обравши «свою» професію потрібно дізнатись про неї якомога більше. Отже, ми можемо вивести перше правило правильного вибору професії:

**ОБРАВШИ ДЛЯ СЕБЕ ПЕВНУ ПРОФЕСІЮ ДІЗНАЙСЯ**

**ПРО НЕЇ ЯКОМОГА БІЛЬШЕ**

Або

**ЩОБ ВИБРАТИ ПРОФЕСІЮ ТРЕБА**

**ПРО НЕЇ БАГАТО ЗНАТИ.**

В ході наших занять ми складемо для себе пам’ятку, як правильно вибрати професію. Отже, першим правилом буде: щоб правильно вибрати професію треба зібрати про неї інформацію.

*Підсумок.* Тренер пропонує учасникам пригадати, що було на занятті і ставить питання:

* що нового важливого ви дізнались сьогодні?
* Які висновки зробили для себе?
* Можливо уже справдились якісь ваші очікування?

В такому випадку перемістіть свої листочки на плакат з написом “Виконано”.

**ЗАНЯТТЯ 4**

*Мета:* довести до відома учасників тренінгу, що кожна професія вимагає певних здібностей, допомогти визначити який тип професій відповідно до особистих здібностей найбільше підходить кожному з учасників.

*Обладнання:* листки паперу А4, фломастери, таблиця-додаток для кожного учасника, ножиці.

*Вступ.* Приклади з життя переконують, що правильний вибір професії передбачає не лише бажання юнака чи дівчини присвятити с6ебе тій чи іншій професії, а й врахування особистісних рис, здібностей, інтересів. Сьогодні постараємось з’ясувати, що потрібно щоб стати хорошим спеціалістом омріяної професії.

**Вправа «Моя зірка».**

*Мета:* дати можливість учасникам тренінгу подивитись на себе із сторони: на свої риси характеру, вміння і здібності.

*Хід вправи:* роздати всім учасникам аркуші паперу А4 і запропонувати кожному намалювати зірку з п’ятьма вершинами. Малюнок вирізати. В центрі зірки потрібно написати своє ім’я, а на кожній вершині написати «ТИ …»

На наступному етапі учасники передають зірку по колу за годинниковою стрілкою. Той, кому передали зірку, має продовжити одне речення «ТИ…», яке написано на вершині і дописати – одним чи двома словами що позитивного він міг би сказати про цю людину. Далі зірка передається наступному учаснику по колу з тим самим завданням.

Коли всі п’ять вершин будуть заповнені, тобто зірка пройде через п’ятьох учасників, вона повертається «хазяїну». Учасники по черзі мають озвучити,що саме написано на їхніх зірках.

Обговорення:

* Якими були ваші враження, коли ви читали те, що було написано на ваших зірках?
* Чи дізнались ви щось про себе нового і що саме?
* Як ви думаєте чи потрібними будуть написані вам риси характеру, здібності, вміння для обраної вами професії? Чому?

**Гра «Аукціон».**

*Мета:* виявити, які на думку учнів особистісні риси необхідні для успішного оволодіння професією, побачити яку рису вони найбільше цінують в конкретній професії.

*Хід гри:*

* Розпродаж на аукціоні здійснює тренер.
* На аукціон виставляються особистісні риси, записані на окремих картках. Кожен учасник має можливість їх бачити.
* Для купівлі учні заготовляють по десять умовних одиниць кожен.
* Перед початком аукціону кожен обирає собі професію, яку б він хотів здобути.
* Для риси, яка пропонується тренер встановлює початкову ціну ( до трьох умовних одиниць).
* Покупку обирають самі учасники (продається в першу чергу риса, яка набрала найбільшу кількість голосів).
* Риси продаються до тих пір, поки в учасників є гроші.
* Кожен учасник ділиться з усіма своїми враженнями від покупки, називає рису, яку, він придбав, доводить чому він здійснив цю покупку тощо.

Варто звернути увагу, яка риса виставилась учнями на аукціон першою і під час обговорення наголосити на необхідності і важливості даної риси. Коли діти діляться своїми враженнями від покупок запитувати їх, які б ще риси вони придбали, якби у них залишились умовні одиниці, чи не шкодують вони про витрачені кошти, чи дійсно вибрана ними професія не може обійтися без даної риси і чи проявляється вона в дитини. Звернути увагу на риси, які не виставлялися на аукціон. Дати можливість дітям самим запропонувати риси, які вони вважають потрібними і яких у списку тренера не було.

**Мозковий штурм «Що я хочу змінити в собі?».**

*Мета:* заохотити учнів працювати над своїм самовдосконаленням.

Не в кожної людини е всі риси необхідні для обраної нею професії. Як бути? Тут пораду дає В. Носков, доктор психологічних наук, ректор Донецького інституту управління.

Для виконання цього завдання візьміть аркуш паперу, олівці і виконайте послідовно дії:

* розділіть аркуш на два стовпчики. Один стовпчик назвіть так: “Риси характеру, яких я хочу позбутися”, інший – “Риси характеру, яких я хочу набути”.
* поклавши перед собою аркуш паперу і олівець, перейдіть у розслаблений стан розуму.
* подивіться на перший стовпчик і почніть «мозковий штурм», швидко записуючи усе, що спаде на думку, визначаючи риси характеру, яких ви хочете позбутися. При цьому не намагайтесь міркувати, чи реально для вас позбутися цих рис. Так продовжуйте, доки не запишете мінімум п’ять рис характеру.
* потім погляньте на другий стовпчик і почніть «мозковий штурм», швидко записуючи всі риси, яки ви хочете набути. У деяких випадках вони можуть бути протилежні рисам, яких ви хочете позбутися. Продовжуйте в такий спосіб записувати все, що спаде на думку, не намагаючись критикувати, оцінювати це або сумніватися в реальності знаходження шуканої риси. Продовжуйте перелік хоча б до п’яти рис.
* відчувши завершення називання рис, визначте пріоритети рис, яких ви хочете позбутися або яких хочете набути.
* щоб зробити це, спочатку подивіться на список рис, яких ви хочете позбутися, для кожної з них виділіть протилежну рису, якої ви хотіли б набути, і запишіть її в другому стовпчику. після того, як ви написали цю протилежну рису, викресліть ту рису характеру, якої ви хочете позбутися. Якщо ви записали протилежну рису в другому стовпчику просто викресліть її в першому стовпчику.
* для встановлення пріоритетів розгляньте кожну з рис і визначте, наскільки вона важлива для вас, привласнюючи літери значимості: А (дуже важлива), Б (важлива), С (не так важлива). Напишіть ці букви поруч з кожною рисою.
* встановивши пріоритети, працюйте над розвитком найважливіших рис, але не менш ніж трьох одночасно. Тільки–но ви відчули впевненість у тому, що вони стали вашими індивідуальними рисами, переходьте до наступних рис у вашому списку, у порядку їхньої пріоритетності.

Якщо ви відчули, що вже змінилися, складіть новий список пріоритетів і готуйтесь до нової ролі, діючи так, ви відчуєте, що здатні опанувати одну з професій.

**Гра–руханка «Пересідалки».**

Тренер у колі називає певну ознаку, яка стосується кількох учасників, що беруть участь у грі. Наприклад: “Поміняються місцями ті в кого русяве волосся” чи “Поміняються місцями ті хто мріє стати економістом “ і т. д. Учасники , яких це стосується, мають помінятися місцями.

Ми розглядали, чи підійдуть всі особистісні риси до омріяної вами професії. А дана вправа допоможе зорієнтуватись у власних інтересах і схильностях, а також дасть більш змістовну і конкретну відповідь на запитання «Ким бути».

**Діагностика «Таблиця для визначення спеціальності на основі самооцінки».**

*Мета:* допомогти визначити власні інтереси і схильності, дізнатись якому типу професій вони відповідають найбільше.

*Хід роботи:* уважно послухайте інструкцію. Читайте за порядком пункти таблиці і, відповідаючи на них «так» ставте біля відповідної цифри знак «+», відповідаючи «ні» –знак « - ». Якщо сумніваєтесь – викресліть число взагалі. Знайдіть суму чисел по колонках. Найбільш позитивні суми будуть у колонках, що відповідають тим професіям, які вам підходять. Кожен учень отримує таблицю і працює.

*Обговорення.*

*Підсумок.* Чи є в когось бажання і потреба перемістити свої очікування.

Які висновки ви зробили для себе сьогодні?

Я думаю, що ми вже можемо сформулювати і друге правило правильного вибору професії.

Учасники формулюють і записують правило:

**ПІД ЧАС ОБДУМУВАННЯ МАЙБУТНЬОГО ЖИТТЕВОГО ШЛЯХУ**

**ВАЖЛИВО БРАТИ ДО УВАГИ І СВОЇ ОСОБИСТІ ЯКОСТІ.**

**ЗАНЯТТЯ 5**

*Мета:* дати учасникам тренінгу інформацію про важливість врахування при виборі професії переважаючого типу темпераменту, стану здоров’я. Вивести третє правило правильного вибору професії.

*Обладнання:* листки паперу в клітинку, паспорти темпераменту (додаток).

*Вступ.* Сьогодні ми поговоримо про зв’язок між переважаючим типом темпераменту, станом здоров’я і вибором професії. Давайте з’ясуємо, який тип темпераменту є переважаючим у кожного з вас.

**Діагностика «Переважаючий тип темпераменту».**

*Мета:* дати змогу учасникам визначити переважаючий тип темпераменту, щодо своєї особистості.

*Хід роботи:* перед вами 12 тверджень.(Діти отримують листки з твердженнями). Уважно прочитайте кожне з них і вирішіть,чи відноситься воно до вас. Якщо відноситься ставте «так», якщо не відноситься – ставте «ні». Довго не роздумуйте. Найкраща відповідь та, яка прийде в голову перша.

*Обробка даних.* На листку в клітинку учасники малюють вісь координат. Відкладіть кількість відповідей «так» на всі твердження з непарними номерами по горизонталі вправо, відповідей «ні» вліво. Для тверджень з парними номерами: число відповідей «так» – вверх, «ні» – вниз. Проведіть через отримані координати лінії, паралельні осям. Площа отриманого прямокутника відображає ваш темперамент. Розділення площі по секторах показує пріоритетність темпераменту у вашому характері: сектор 1 – холерик, сектор2 – сангвінік, сектор3 - флегматик, сектор 4 - меланхолік.

**Інформаційне повідомлення «Темперамент і професійна діяльність».**

Темперамент - це природні особливості поведінки людини, яка виражає переважно властивості нервової системи.

Російський фізіолог І.П. Павлов , відкривши основні властивості нервових процесів – силу, врівноваженість і рухливість, дає таку характеристику типів вищої нервової діяльності:

* холерик – сильний, неврівноважений,
* сангвінік – сильний, врівноважений,
* флегматик – сильний, врівноважений, інертний,
* меланхолік – слабкий.

Сангвінік – тип темпераменту людини, який найуспішніше може займатися управлінською діяльністю. Характеризується врівноваженістю, енергійністю, спокоєм, високою працездатністю і впевненістю в собі. Сангвінік – людина діяльна, весела, адаптується миттєво до обставин, що змінюються. Легко здобуває та змінює досвід. Недоліком можна вважати певну непослідовність у діяльності. Настрій, інтереси та захоплення змінні. Сангвінік показує високу продуктивність при динамічній і різноманітній праці. Найкраще йому підходить робота, яка вимагає швидкої реакції, врівноваженості.

Флегматик - тип темпераменту людини, який характеризується зниженою реактивністю, повільним темпом рухів, низькою експресією. Флегматик - людина серйозна, спокійна, поважна. У стабільній ситуації працює продуктивно і почуває себе впевнено. До обставин, що змінюються, та до незнайомих людей звикає повільно. Флегматик терпеливий і витривалий. З незнайомими людьми в контакт вступає неохоче, на нові враження реакція сповільнена. У флегматика майже відсутній емоційний елемент, але якщо його вивести з рівноваги, то він може діяти агресивно і напористо.

Холерик – тип темпераменту людини, який характеризується підвищеною збудженістю, різкістю рухів і емоційною реактивністю. Холерик – людина з непередбаченими емоційними проявами, легко йде на конфлікт. Йому не бажано давати доручення, де потрібна витримка. Холерик швидше за інших орієнтується в обставинах, що змінюються, винахідливий у суперечках. Людина з таким темпераментом добре використовувати в маркетинговій діяльності.

Холерика характеризує циклічність праці, здатність переборювати труднощі при досягненні мети, але коли покидають сили і втрачається віра в власні можливості - може взагалі перестати працювати.

Меланхолік – тип темпераменту, який характеризується надмірною чутливістю, сором’язливістю. Меланхолік намагається бути поза колективом, ухиляється від контактів з оточуючими, некомунікабельний, може розплакатися, ображається на дрібниці. Малоенергійний, швидко втомлюється, наділений низькою працездатністю. Він не впевнений у собі і вимагає постійної уваги та похвали з боку вищепоставленої особи. Меланхоліку підходить стандартна, постійна робота в ранкові години, здебільшого індивідуального характеру. Меланхоліки нерішучі у складних обставинах, їм не підходить робота, пов’язана з ризиком. Тому меланхолікам не рекомендується часто змінювати місце роботи.

**Вправа «Приміряємо професію»**

*Мета:* вчити учасників тренінгу вибирати професію враховуючи переважаючий тип темпераменту.

*Хід проведення.* Поділити учасників на групи. Кожна з груп отримує картки «Паспорт темпераменту» і назву професії.

*Завдання:* визначити і доказати, який тип темпераменту найбільше підходить до «вашої» професії і чому?

По закінченню вправи кожна група знайомить учасників з своєю роботою. Тренер підводить учасників тренінгу до висновку, що при виборі професії необхідно враховувати і переважаючий тип темпераменту.

**Вправа «Закінчи речення».**

*Мета:* допомогти учасникам усвідомити зв’язок між вибором професії і станом здоров’я.

*Хід вправи:* Тренер говорить учасникам, що при виборі професії необхідно враховувати і стан здоров’я. Учасники отримують незакінчені речення і повинні індивідуально їх дописати так, як вони вважають правильним.

Речення:

* Проблеми з зором протипоказ для професії….
* При хворобах шлунково-кишкового тракту не бажано обирати професії….
* Хворі органи дихання не дозволять тобі обрати професію…
* Здоровий опорно - руховий апарат необхідна умова при виборі професій…
* Захворювання нижніх кінцівок не дозволить тобі обрати професію…
* Професія стоматолога і захворювання… не сумісні.

По закінченню індивідуальної роботи проводиться спільне обговорення, під час якого учасники можуть виправити та доповнити власні речення.

Отже, кожен, хто вибирає професію, повинен з’ясувати, чи відповідає стан його здоров’я вимогам професії. Тому, щоб уникнути розчарування, найкраще заздалегідь проконсультуватися з лікарем.

Напевно, нашим третім правилом правильного вибору професії можна записати:

**ВИБИРАЮЧИ ПРОФЕСІЮ ВРАХОВУЙ ПЕРЕВАЖАЮЧИЙ**

**ТИП ТЕМПЕРАМЕНТУ, СТАН СВОГО ЗДОРОВ”Я.**

На цьому і попередньому заняттях ми з вами розглядали другу умову правильного вибору професії «можу»: риси характеру, здібності, переважаючий тип темпераменту, стан здоров’я. Можливо збулися певні ваші очікування. Перемістіть їх на плакат «Виконано».

*Висновок.* Чи цікавим було це заняття для вас?

Що відкрили, що зрозуміли?

**ЗАНЯТТЯ 6**

*Мета:* познайомити учасників з третьою умовою правильного вибору професії “треба”.

*Обладнання:* великі саморобні конверти, яблуко, цибулина, пляшка з водою з крана, ватман, маркери.

*Вступ.* Ми розглянули уже дві умови правильного вибору професії : «хочу», «можу», але є ще й третя умова «треба». Саме про «треба» ми і поговоримо на сьогоднішньому занятті. «Треба» – потреби ринку праці в кадрах. Щоб зробити правильний вибір потрібно обов’язково володіти інформацією щодо актуальних професій на ринку праці.

Давайте повторимо правила роботи на наших заняттях. Об’єднайтесь у пари за бажанням. Завдання: до одного з правил підібрати професію, яка на вашу думку, найбільше підходить саме до цього правила. Наприклад: правило «висловлювати власну думку» – професія вчителя.

**Вправа «Пакет».**

*Мета:* вчити учнів правильно приймати рішення, враховувати усі «за» і «проти».

*Хід проведення: в*ибрати три учасники. Можна бажаючих. Їм пропонується вибрати один із чотирьох пакетів. У першому пакеті – яблуко, у другому – цибулина, у третьому - пляшка води з крана, четвертий – порожній. Ніхто з дітей не знає, що знаходиться в пакетах. Спостерігачі можуть давати поради на рахунок вибору. Коли діти зробили свій вибір, починається обговорення. Слід запропонувати такі питання для обговорення:

* Чому ви обрали цей пакет?
* Чого вам не вистачало, щоб прийняти рішення?
* Що ви відчули, коли відкрили пакет?
* Які були наслідки і чи були вони приємними для вас?

Після обговорення підвести підсумки,що для прийняття рішення потрібно мати достатню кількість інформації, а учасники її не мали. Тому вони робили свій вибір, керуючись тільки інтуїцією та порадами оточуючих. А це відповідно і приводило до розчарувань. Слід наголосити на тому, що для прийняття правильного рішення потрібна достатня кількість інформації. Тому вибираючи професію потрібно мати інформацію не тільки про «хочу», «можу» , а й володіти інформацією про «треба», про потреби ринку праці. Якщо врахувати тільки «хочу» і «можу» можна вибрати професію, яка не дасть змоги реалізувати себе.

Запропонувати учасникам ознайомитись з таблицею «Барометр професій» (додаток).

*Обговорення:*

- Які професії не користуються попитом на ринку праці в даний час в нашому регіоні?

- А які популярні?

- Чи потрібно враховувати це вибираючи «свою» професію? Чому?

Отже, в нашу пам’ятку ми , напевно, зможемо записати наступне правило:

**ОБИРАЮЧИ ПРОФЕСІЮ ДІЗНАЙСЯ,**

**ЧИ КОРИСТУЄТЬСЯ ВОНА ПОПИТОМ**

**НА РИНКУ ПРАЦІ.**

**Вправа «Підбираємо професію».**

*Мета:* вчити дітей обирати професію враховуючи всі три умови правильного вибору.

*Хід вправи:* двом групам учнів пропонується вибрати із своїх груп двох учасників, визначити для них професію, яка їм підходить, описати особливості цієї професії, представити характеристику індивідуальних особливостей вибраних дітей і доказати, що вибір професії зроблений правильно.

На загальному обговоренні проаналізувати причини , по яких була вибрана професія для кожного.

**Гра «Порадь мені , як вибрати професію». Мозковий штурм.**

*Мета:* узагальнити знання дітей з даної теми, перевірити рівень засвоєння знань, дати можливість їм самим уже частково намітити шляхи вибору професії, зробити цей процес добре продуманим та послідовним.

*Хід проведення:* учнів об’єднують у дві групи. Їм пропонується скласти порадник «Як правильно вибрати професію?» Діти записують усі поради на ватмані.

Після цього вони роблять презентацію своїх робіт.

А зараз ми ознайомимося з порадами, які дають нам фахівці. (Поради написані на ватмані).

*Обговорення:*

* Що спільного у порадах фахівців і нашій пам’ятці?
* А що дізналися нового і цікавого?

Таким чином, ми розглянули три умови («хочу», «можу», «треба»), які обумовлюють і обґрунтовують правильний вибір професії. Вони знаходяться у взаємозв’язку і врахування одних без інших не гарантує успішного професійного вибору.

**ЗАНЯТТЯ 7**

*Мета:* розвивати навички правильного вибору професії.

*Вступ.* На заняттях ми обговорили три найбільш важливі умови правильного вибору професії. Давайте пригадаємо їх.(Учасники тренінгу пригадують що це «хочу», «можу», «треба»). Ми склали свою пам’ятку про те, як правильно вибирати професію, познайомились з порадами фахівців. Я думаю, що нам під силу вивести формулу правильного вибору професії. Ваші думки? Учасники при допомозі тренера виводять формулу:

«ХОЧУ» + «МОЖУ» + «ТРЕБА» = ПРАВИЛЬНИЙ ВИБІР ПРОФЕСІЇ

Звичайно, що дана формула не є конкретним рецептом, це тільки підказка на шляху пошуку свого покликання. Остаточне рішення приймете ви самі, вибір професії особиста справа кожного. І тут потрібно діяти не стільки наполегливо, скільки розумно, гнучко, враховуючи об’єктивні обставини. Правильно веде себе не той ,хто не помиляється, а той, хто вчасно враховує помилки як свої так і помилки інших.

**Інформаційне повідомлення «Основні помилки при виборі професії»**

1. Помилкове уявлення про зміст деяких професій.

2. Захоплення зовнішньою характеристикою професії.

3. Вибір професії під впливом товаришів, друзів (за компанію).

4. Не зовсім правильне уявлення про творчі можливості професій – не має не творчих професій, є не творче відношення людей до діяльності.

5. Ототожнення навчального предмету з професією.

6. Недостатнє знання професії.

7. Вибір професії під впливом випадкових обставин.

8. Ототожнення, при виборі вашої професії, із ставленням до представника тієї чи іншої професії.

9. Невміння правильно оцінити свої нахили, здібності, можливості.

10. Забобони честі (поділ професій на престижні і непрестижні).

11. Незнання основних дій в процесі обґрунтування і вирішення задачі при виборі професії.

*Обговорення.* Пояснення не зрозумілих учасниками помилок.

*Висновок:* помилки допущенні при виборі професії жорстоко мстять за себе, якщо не відразу, то з часом – точно.

**Вправа «Оптимісти і скептики».**

*Мета:* показати учасникам тренінгу, що кожна професія має свої плюси та мінуси.

*Хід проведення:* об’єднати учасників у дві групи. Кожна група обирає за бажанням своїх учасників одну з професій. Завдання групам: дати позитивну і негативну характеристику обраній професії.

*Обговорення:* підвести учасників до висновку, що ця обставина також має бути врахована при виборі професії. Але якщо професія вибрана до душі, то всі мінуси переживаються легше.

**Вправа «Я вмію, я можу».**

*Мета:* виявляти і розвивати сильні сторони учасників як основу життєвого успіху.

*Хід вправи:* учасники на аркуші паперу А4 обмальовують свою долоню і на кожному пальці пишуть те, що можуть зробити уже зараз щоб бути щасливим в дорослому житті. Після виконання роботи учасники презентують свої руки.

*Обговорення:* від кого залежить, чи буде наше життя щасливим, вибір професії правильним.

**Вправа «Валіза».**

*Мета:* виявити враження учнів від тренінгу, і побачити наскільки справдилися їх очікування, що нового для себе вони взяли.

*Хід вправи:* протягом тренінгу учні отримували різноманітну інформацію. Тепер їм потрібно показати чим саме вони наповнили свою валізу( записати на листочках чи справдилися їх очікування, що нового вони дізналися,що їм найбільше сподобалося, розповісти про свої враження від тренінгу. Листочки прикріпити на валізу. Велика валіза намальована на листку ватману). Бажаючі можуть озвучити свої записи. Валізу прикріпити на ватман «Виконано». Прийняти рішення щодо нереалізованих очікувань.

**ЗАНЯТТЯ 8**

*Мета:* закріпити умови правильного вибору професії, вчити цінувати час, підвести до розуміння, що твоє майбутнє великою мірою залежить від тебе.

*Обладнання:* чисті листки паперу, маркери, фломастери.

*Вступ:* вибір професії – твоя особиста справа. Ти можеш скористатися порадами, підказками, рекомендаціями, але вибір за тобою, «все в твоїх руках». Саме така тема Нашого сьогоднішнього заняття.

**Вправа «Лист».**

*Мета:* закріпити умови правильного вибору професії.

*Хід вправи:* учасникам пропонується написати лист собі від «Я- ідеального». Тобто від себе самого, але того, яким ти мрієш бути. «Я-ідеальне» повинно надати у листі тобі поради, щодо того, як ефективно підійти до вибору професії, щоб мати успіх. Після закінчення вправи –обговорення.

**Вправа «Я через 10 років».**

*Мета:* допомогти учасникам усвідомити свої прагнення, розвивати фантазію.

*Хід вправи:* уявіть собі, що минуло вже 10 років. Ти змінився… Змінилося твоє життя. Розкажи зараз про себе так, як би ти розповідав про свою особистість, якщо б минуло

10 років.

*Обговорення:*

* чи легко тобі було виконувати дану вправу? Чому?
* ти подобаєшся собі таким як ти став?
* чи все встиг зробити з задуманого?
* що тобі в цьому допомогло? (Підвести учасників тренінгу до думки про цінність часу).

**Притча «Цінність часу».**

Кожному від народження надається найцінніший дар – життя. Це найдорожче, що є у кожної людини. Але, як це не дивно, люди дуже легковажно ставляться до цього дару. Не вміють зберігати його, насолоджуватися ним. Мені хотілося б розповісти вам історію.

Один бізнесмен зібрав собі великий капітал, який склав 3 000 000 доларів. Він вирішив, що візьме рік відпустки, щоб відпочити в задоволенні. Але не встиг він прийняти це рішення, як його відвідав Янгол Смерті. Бізнесмен дуже злякався та вирішив будь-яким способом умовити Янгола Смерті продати йому трохи часу.

- Продай мені 3 тижні життя, і я віддам тобі 1\3 свого капіталу, 1 000 000 доларів, - запропонував бізнесмен.

Але Янгол Смерті відмовив йому.

- Гаразд, залиш мені 2 тижні життя…Я віддам тобі 2\3 своїх грошей, 2000 000 доларів.

Янгол знову відмовив.

- Гаразд, продай мені тільки один день, щоб я зміг насолодитися красою цієї землі, обійняти дружину, дітей, яких уже не бачив дуже давно…Я віддам тобі все, що маю:3 000 000 доларів.

Янгол відмовив.

Тоді чоловік спитав, чи може Янгол Смерті дати йому декілька хвилин, щоб він зміг написати прощальний лист? Янгол погодився.

Чоловік написав: «Правильно використовуйте час, який вам відведено для життя. Я не зміг купити навіть години за 3 000 000 доларів. Перевірте, чи все, що Вас зараз оточує справді має цінність?»

**Вправа «Порада».**

*Хід роботи:* тренер об’єднує учасників у 3 групи. Групи отримують завдання: виробити і записати рекомендації, поради щодо раціонального використання часу. Кожна група презентує свою роботу.

*Обговорення.*

**Притча «Все залежить від тебе».**

Колись у древньому Китаї жив дуже розумний, але дуже пихатий мандарин (вельможа). Аж ось країною пройшов поголос, що з’явився найрозумніший мудрець.

Почув це і мандарин. Він розлютився: як якийсь там ченець може бути найрозумнішим у світі? Запросивши мудреця до себе у палац, задумав обдурити його: «Я візьму у руки метелика, сховаю за спиною і запитаю, що в мене в руках – живе чи мертве. Як скаже живе - роздушу метелика, а як – мертве – випущу його…» І ось настав день зустрічі. До зали, де на троні сидів мандарин і тримав за спиною метелика, ввійшов невеличкий худорлявий чоловік. Він привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке запитання.

Зло посміхаючись мандарин запитав: «Скажи-но мені, що я тримаю в руках – живе чи мертве?» Мудрець трохи подумав, усміхнувся і відповів: «Все в твоїх руках!» Збентежений мандарин випустив метелика з рук, і той полетів на волю. Отже, лиш від вас залежить: буде ваше життя цікавим, змістовним чи навпаки.

**ЗАНЯТТЯ 9**

*Мета:* повторити пройдений на попередніх заняттях матеріал, закріпити вивчене при розборі конкретних ситуацій.

*Вступ:* ми вивчили правила правильного вибору професії, вивели формулу, а сьогодні постараємося застосувати ці знання в конкретних ситуаціях.

**Вправа-розминка.**

*Мета:* зняти напруження.

*Хід вправи:* ведучий називає певну ознаку, властивість людини, яка характеризує зовнішність, емоційний стан,інтереси, цінності і т.д. Всі кому ця ознака, властивість є притаманною, мають пересісти на інший стілець.

**Правила.**

*Мета:* повторити правила роботи групи, сприяти створенню робочого та доброзичливого клімату під час занять.

*Хід вправи:* тренер пропонує згадати, які правила встановила група під час першого заняття. Кожне правило обговорюється окремо. Враховуються пропозиції учасників, доповнення або зміни наявних правил. Тренер пропонує кожному учаснику пригадати прислів’я чи пісню, які могли б проілюструвати те чи інше правило.

**Вправа «Ситуації»**

*Мета:* закріпити знання учасниками правил правильного вибору професії.

*Хід вправи:* об’єднати учасників у дві групи. Кожна група отримує ситуацію. *Завдання групам:* прочитати ситуацію, дійти спільної відповіді на питання. Кожна група презентує свою ситуацію, спільне обговорення.

**Ситуація №1.**

Діма з захопленням подивився документальний фільм про роботу оператора великої енергосистеми. Все його заворожило: величезний пульт, багаточисельні прилади, кнопки управління, екрани дисплеїв…Один рух руки – і енергія десятків електростанцій направляється у великі міста на заводи, фабрики. Чим оператор не чарівник? Діма вирішив:

* Стану оператором енергосистем. З здоров’ям у мене все в порядку. По профільних предметах я теж підходжу. Правда фізкультура у мене не дуже… Учитель каже, що у мене слабка реакція,поки надумаю спіймати м’яч він два рази може бути в воротах…Ну це другорядне…

Якими професіонально важливими якостями знехтував Діма?

Чи зможе він стати високопрофесійним оператором енергосистеми?

Обґрунтуйте свою відповідь.

**Ситуація№2.**

Володя після 9 класу хотів поступити в морехідне училище. Свій вибір він мотивував тим, що дуже любить море.

Володя успішно витримав вступні екзамени і став курсантом морехідного училища. Спочатку йому все подобалось. Але, через деякий час на практичних заняттях він ближче познайомився з особливостями професії моряка і зрозумів, що в ній мало романтики, багато тяжкої щоденної праці. Йому не сподобалась і така особливість професії, як довготривала відірваність від друзів і рідних. Його незадоволення все більше і більше зростало.

- Чи правильно поступив Володя,коли вибирав професію моряка?

- Чому в нього виникли труднощі?

- В чому помилка, яку він допустив при виборі професії?

**Вправа «Сценки».**

*Мета:* закріпити матеріал пройдений на попередніх заняттях, вчити аналізувати конкретну ситуацію.

*Хід вправи:* об’єднати учасників у три групи. Групам пропонується програти сценки:

1 група – старшокласник говорить своїм батькам про рішення вибрати ту чи іншу професію;

2 група - старшокласник ділиться з учителями своїм рішенням щодо вибору певної професії;

3 група – старшокласник розповідає своїм друзям, що він вирішив обрати професію…

Кожна група демонструє свою сценку. Проводиться обговорення кожної сценки зокрема.

**Історія для роздумів**

Надвечір один селянин сів на порозі своєї скромної хатини, аби насолодитися прохолодою. Попри його хату звивалася дорога, яка провадила до села. Чоловік, що йшов по ній, побачив селянина і подумав : - Ця людина – взірець лінюха. Нічого не робить, тільки сидить цілими днями на порозі… Трохи згодом проходила інша особа і подумала:

* Це якийсь джиґун. Сидить цілими днями і пасе очима жінок, які тут ходять... Нарешті йшов до села мандрівець і подумав:
* Мабуть, це працьовитий чоловік. Трудився увесь день, а тепер сів собі відпочити.

Справді, майже нічого не можемо сказати про селянина, що сидів на порозі своєї хати.

Натомість про трьох перехожих, що ішли до села, знаємо:перший – це ледар, другий - особа підозріла, а третій чоловік – працьовитий. Усе, що говориш, свідчить про тебе, особливо, коли твої слова стосуються інших.

*Підсумок:* висловити свої думки з приводу сьогоднішнього тренінгу.

**ЗАНЯТТЯ 10**

*Мета:* вчити учасників прогнозувати свої життєві перспективи;визначити, які знання, вміння та навички необхідні для досягнення мети; формувати вміння брати відповідальність за свої дії.

*Обладнання:* аркуші паперу, конверт, маркери, фломастери.

*Вступ:* від чого залежить життя людини, від кого залежить, чи буде людина щасливою?

На сьогоднішньому занятті ми будемо говорити про те, що є цінним у житті людини, про наші сильні сторони і вміння, які допомагають нам у житті.

**Вправа «Побажання на день»**

*Мета:* підвищення працездатності учасників групи.

*Хід вправи:* тренер просить учасників стати в коло і передавати один одному м’яку іграшку і говорити при цьому такі слова: «Цю іграшку, що я тримаю в руках, я (називає ім’я) подарую, а навіщо, я зараз скажу…» І після цього висловлює своє побажання на сьогоднішній день.

**Вправа «Конверт відвертостей»**

*Мета:* дати учасникам можливість отримати відповідь на нез’ясовані на протязі тренінгу питання, формувати здатність до саморозкриття.

*Хід вправи:* тренер говорить учасникам, що в них була можливість обдумати наші заняття. Можливо у вас залишились питання, на які ви не отримали відповіді. Зараз я запропоную кожному з вас листочки на яких ви зможете написати ці запитання і опустити їх у конверт відвертостей. Далі тренер пропонує кожному учаснику вийняти із конверта запитання і відповісти на нього. Всі виконують це завдання.

**Вправа-руханка «Автомобілі»**

*Мета:* підвести учасників до розуміння того, що для досягнення мети треба самому керувати своїм життям.

*Хід роботи:* тренер об’єднує учасників у пари і пропонує стати один за одним, поклавши руки на талію учасника, який стоїть попереду. Перший учасник пари –автомобіль, другий - водій. Дорогу бачить тільки водій. «Автомобіль» рухається з закритими очима, тримаючи руки перед собою. За сигналом тренера учасники починають рухатися. Водій повинен так вести машину, щоб не потрапити в аварію, причому водій не пояснює словами куди і як рухатися, він лише керує невербально, тобто без слів. Всі учасники мають побувати у ролі автомобіля та у ролі водія.

*Обговорення:*

* про що ця гра?
* як ви почувалися у ролі водія, у ролі автомобіля?
* В якій ролі рухатися до мети? Чому?

Підвести учасників до розуміння того, що краще бачити і знати, куди і як рухатися. І в напрямку до власної мрії бажано бути не автомобілем, яким хтось керує, а «водієм» свого життя, знати , що допоможе, а що може зашкодити, робити кроки до мети.

**Інформаційне повідомлення «Моя доля. У чиїх вона руках»**

Людей можна умовно поділити на дві групи: тих, хто причину усіх своїх негараздів бачить у зовнішньому середовищі, інших людях, обставинах, долі, і таких, що шукають причини всіх подій у собі. Потрібно визнати : люди, їхні долі іноді бувають втягнені у вир історичних подій, які одна особа не може змінити і які впливають на її долю. Але більше шансів мають ті, хто вірить, що в житті багато чого залежить від них самих. Корисно прийняти гіпотезу, що думки людини мають властивість « притягувати» події, обставини, необхідні для їхнього росту, самореалізації (але вони можуть притягувати й небажане, якщо будуть думати, що з ними це неодмінно станеться). Тому важливо навчитися мислити позитивно, нести відповідальність за свої вчинки і навіть у складних обставинах бачити, цінувати досвід, який сприятиме росту.

**Вправа «Як ми гралися в професію»**

*Мета:* повторити пройдений матеріал, підвести підсумки.

*Хід вправи:* повторити пройдений на заняттях матеріал, суб’єктивні і об’єктивні умови вибору професії. Тренер і учасники обмінюються досвідом, отриманим під час вправ, ігор;що нового вони дізналися, які заняття були найбільш цікавими. Учні розказують, яку професію вони хочуть вибрати для себе.

**Притча**

Жила неймовірно люта, отруйна і злісна Змія. Якось вона зустріла мудреця і вражена його добротою, втратила свою злостивість. Мудрець порадив їй припинити кривдити людей, і Змія вирішила жити простодушно, не завдаючи шкоди кому-небудь. Але як тільки люди довідалися, що Змія безпечна, то стали кидати в неї камінням, тягати за хвіст і знущатися. Це було лихоліття для Змії. Мудрець побачив, що відбувається, і, вислухавши скарги Змії, сказав: «Дорогенька, я просив тебе, щоб ти перестала заподіювати людям страждання і біль, але я не говорив, щоб ти ніколи не сичала й не відлякувала їх».

*Обговорення.* Немає нічого поганого в тому, щоб «сичати» на погану людину чи ворога, показуючи, що ви можете постояти за себе і знаєте, як протистояти злу. Тільки ви повинні бути обережні і не пускати отруту в кров ворога. Можна навчитися протистояти злу, не заподіюючи зло у відповідь.

**Вправа «Побажання»**

*Мета:* створити гарний настрій.

*Хід вправи:* учасники стають в коло і за годинниковою стрілкою бажають щось приємне один одному. Побажання можуть бути пов’язані з вибором професії.

*Підсумки:* тренер дякує учасникам за роботу, бажає всього доброго в їхньому житті.

**Список використаної літератури**

1. Ананко Т. Теоретичні аспекти професійної орієнтації в загальноосвітніх навчальних закладах України / Тетяна Ананко // Вища школа. – 2014. – № 11/12. – С. 91-99. – Бібліогр.: с. 99.

2. Андрейко А. Вибір професії в умовах сьогодення : наук.-практ. семінар для старшокласників / Андрій Андрейко // Психолог. – 2010. – № 42. – С. 3- 10.

3. Єдинак С. Профорієнтація школярів. Виховний аспект / Світлана Єдинак // Завуч. – 2011. – № 36. – С. 13-15.

4. Зайчук С. Ранній вибір майбутньої професії. Формування свідомого ставлення старшокласників до майбутнього / Світлана Зайчук // Психолог. – 2012. – № 2. – С. 8-11.

5. Зима О. Профорієнтаційна робота як елемент виховного процесу в університеті / Олександр Зима // Вища школа. – 2015. – № 9/10. – С. 96- 108. – Бібліогр.: с. 107.

6. Злочевська Л. С. Арт-терапія у професійному самовизначенні молоді / Л. С. Злочевська // Професійно-технічна освіта. – 2013. – № 1. – С. 46-49. – Бібліогр.: с. 49.

7.Калінська А. В. Змістова структура готовності старшокласників до професійного вибору в галузі економіки та підприємництва / А. В. Калінська // Педагогіка і психологія. – 2011. – № 4. – С. 20-28. – Бібліогр.: с. 27-28.

8.Калінська А. В. Профорієнтація старшокласників в умовах профільного економічного навчання / А. В. Калінська // Географія та економіка в сучасній школі. – 2013. – № 5. – С. 38-42. – Бібліогр.: с. 42.

9. Кириченко В. Психологічні основи професійної адаптації та вибору професії : навч. посіб. / В. Кириченко. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 109 с. – Бібліогр.: с. 98-109.

10. Ковальчук Г. Управління знаннями як компонент якості професійноорієнтованого навчання в системі соціально-економічної безпеки локального середовища / Галина Ковальчук // Вища школа. – 2015. – № 4-5. – С. 20-37. – Бібліогр.: с. 35-37.

11.Колесников А. А. Этапы развития профориентационной компетенции в системе иноязычного филологического образования / А. А. Колесников // Иностранные языки в школе. – 2013. – № 11. – С. 8-14. – Библиогр.: с. 14.

**Додаток 20**

**ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ОБЛАСТІ**

**Науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи**

**«ЗАТВЕРДЖЕНО»**

**Рішенням обласної Експертної комісії**

**НМЦППСР ТОКІППО**

**від 28 жовтня 2021р. протокол № 2**

**«Програма психологічного супроводу формування сфери ціннісних орієнтацій підлітків»**

**Укладач:**

практичний психолог

Білобожницької

ЗОШ І-ІІІ ступенів

Деркач Л.Л.

**2021 р.**

**Пояснювальна записка**

Коли починати виховувати дитину? Народна мудрість рекомендує починати ще тоді,коли дитина лежить поперек лави.Але продовжується формування світогляду,самосвідомості,цінностей протягом всього життя.Більшою мірою вчителі отримують вже готовий продукт виховання,вироблений батьками,і мають змогу лише коригувати,розвивати та частково формувати особистісні якості і цінності.Дуже часто вчителі і батьки ставлять собі питання: як впливати на дитину,щоб вона не відчувала тиску і не опиралась йому?

І тут у пригоді стають системи ігор і завдань,які дозволяють осмислити подію,проаналізувати вчинок,замислитися над превентивними мірами чи наслідками події.

Однією з проблем,виявлених під час діагностичної роботи в школі,як і в Україні в цілому(за даними В.О. Киричука),є недостатня сформованість ціннісних орієнтацій учнів практично в усіх напрямках діяльності.Низька сформованість ціннісних орієнтацій молодих українців значною мірою може вплинути на майбутнє нашого народу і країни в цілому. Так,наприклад,відсутність потреби в суспільно корисній діяльності розвиває егоцентричні якості особистості,що впливає на соціально-комунікативні цінності і вміння та організацію дозвілля.Постають проблеми як індивідуального,так і груповаго,колективного характеру.Одномоментно їх розв’язати неможливо,оскільки коло проблем досить широке та багатопланове. Тому дана програма,опираючись на актуалізацію проблем школярів сприяє формуванню адекватності світосприйняття у дітей,через усвідомлення,розширення знань.За допомогою психологічних ігор виникає можливість коригування особистості школярів середньої та старшої ланки.

**Вікова категорія 12-16 років**

Мета: Формування сфери ціннісних орієнтацій учнів

Завдання:

1.Актуалізувати ціннісні орієнтації учнів на рівні свідомості.

2.Ознайомлювати школярів з нормами моралі та етики методом створення проблемних ситуацій.

3.Розвивати адекватність світосприйняття

Форма проведення: тренінгові заняття

Обладнання:ватман,маркери,аркуші А4 за кількістю учасників,кольорові олівці або фломастери,стікери,кольоровий папір.

Очікуваний результат:

1. Вироблення конструктивних шляхів групової взаємодії,уміння різнобічно аналізувати ситуації
2. Розвиток самосвідомості.
3. Усвідомлення важливості постановки цілей.

**Навчально-тематичний план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | ТЕМА | КІЛЬКІСТЬ  ГОДИН |
| 1 | Вступ. Правила за якими працює група. Знайомство.  «Мої очікування»(бажання,мрії…) | 1 |
| 2 | Усвідомлення Я-особистості як частини великого цілого | 1 |
| 3 | Усвідомлення себе як творця особистого життя | 1 |
| 4-5 | Я-ОСОБИСТІСТЬ | 1 |
| 6 | Чого я хочу досягти в житті? | 1 |
| 7 | Мої цілі. Мій ідеал(герой). Чого саме він | 1 |
| 8 | Яким я бачу навколишній світ.  Моя країна в майбутньому | 1 |
| 9 | Ким я бачу себе в майбутньому.  Моє місце в колективі | 1 |
| 10 | Вплав способу життя на Я-особистість | 1 |
| 11 | Підсумкове заняття | 1 |

**ЗАНЯТТЯ 1**

Тема. Вступ. Правила за якими працює група. Знайомство.

«Мої очікування»(бажання,мрії…)

Мета:сформувати правила роботи в групі;сприяти формуванню атмосфери захищеності;сприяти усвідомленню своїх цілей.

Обладнання:аркуш ватману,на якому будуть записані правила роботи,маркери.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Зміст заняття | Час |
| І | Ознайомлення з новою формою роботи – тренінгом.  Обговорення правил роботи в групі  Учитель-тренер у формі бесіди обговорює з учнями,яких правил необхідно дотримуватись,щоб кожен учасник групи відчував себе вільно,розкуто,мав можливість висловити свою думку;за яких умов робота буде продуктивною і якісною,а головне – принесе задоволення.  Правила записуються маркером на ватмані або аркуші А4 і вирішуються на кожному занятті.  Правила записуються маркером на ватмані або аркуші А3 і вирішуються на кожному занятті.  1.Добровільність і активність. Не хочеш говорити або виконувати якесь завдання,- не роби цього,але пам’ятай,що навчитись чогось,змінити щось можна,лише проявляючи активність.  2.Не перебивай того,хто говорить,ні словом ,ні жестом,ні мімікою – кожен хоче бути почутим.  3.Чесність і правдивість. Не існує правильних відповідей. Правильною є та відповідь,яка насправді відображає твою думку,твої почуття.  4.Кофеденційність.Ми не будемо розповідати про почуте на занятті іншим. Все,що тут відбувається,має стати нашою таємницею.  5.Анонімність.Розповідаючи щось,не називай конкретних людей,які знайомі іншим. Ситуація має бути неупізнаваною.  6. «Тут і зараз». Говорити тільки за темою,не відволікатися.  7.Будь доброзичливим у ставленні до інших.  8.Не оцінюй,не давай порад. | 20 хв. |
| ІІ | «Я- повідомлення». Ознайомлення з формою роботи  Інструкція. Необхідно коротко розповісти про себе;про те,чого ти чекаєш від відвідування даних занять(від роботи групи,від однокласників,від тренера)методом повідомлення по колу,передаючи якийсь предмет(квітку,ляльку…)одне одному.  1.Ознайомлення з формулою «Я-повідомлення» .  Висловлюватися можна у таких формах: я думаю,я відчуваю,я хочу.  2.Відпрацювання формули у колі  - Я задаю ситуацію. Той кому я кину м’яч,повинен відреагувати за допомогою «Я-повідомлення».  Можливі ситуації:  \*Ваш партнер втік з чергування…  \*Ви розмовляєте з другом,а він вас не слухає…  \*На вас нагримала при друзях старша сестра(брат)…  \*Ваша подруга не повернула вам вчасно книгу.  3.Відпрацювання форми такої роботи в колі |  |
| ІІІ | Довіра  Особливістю роботи в групі є довіра до інших. Необхідно довести це обов’язкове правило до школярів. Відвертість висловлювань-запорука успіху.  «Я не боюсь говорити те,що думаю. Мене не судять. Мені допоможуть. Я також не дозволю собі нетактовної поведінки стосовно до інших».  1.Інструктаж  - Наша робота буде найбільш успішною,якщо ми працюватимемо в атмосфері захищеності і довіри.  Спробуйте визначити,за що ви довіряєте людям.  Запишіть ці якості (3-4).  2.Виконання завдання  3.Розподіл групи  - Обговоріть ці якості в групах,виберіть 3-4 якості та людину,яка представить їх усім.  4.Обговорення вибраних якостей,запис їх на дошці або аркуші ватману(для підказки в майбутньому)  - Спробуймо врахувати ці якості в нашій роботі | 5 хв |
| IV | Загальне обговорення  Як почувався протягом заняття?  Що сподобалося,що – ні?  Що я можу взяти із собою в подальше життя? | 5хв |
| V | Криголам «Струм»  Усі беруться за рука,стають у коло,потиснувши руку сусіда. Потиск передається від одного до другого,поки не отримає його той,хто почав передавати | 1 хв |

**ЗАНЯТТЯ 2**

Тема. Усвідомлення Я-особистості як частини великого цілого

Мета:формування конструктивних шляхів групової взаємодії,розвиток уміння різнобічно аналізувати ситуацію,розвивати самосвідомість учнів.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Зміст заняття | Час |
| І | Криголам «Сонечко»  Потерти долоні одна об одну протягом однієї-двох хвилин.  Розвести їх на один-два сантиметри,відчути тепло,поколювання між долонями. З цієї позитивної енергії зліпити кульку-сонечко й «кинути» обраній людині | 5 хв |
| ІІ | Групова робота. Гра «Проблемна ситуація»  Розминка. Уявлення наслідків події   * Уявіть собі,що могло б статися,якби :   а) по всьому світу зламались годинники…  б)всю планету засипало снігом…  в)у школі зникли журнали…  Дуже важливо,щоб уявлялись різноманітні події,охоплювались різні люди,не відкидайте негативні наслідки,аналізуйте їх.  Після розминки обираються реальні події,які сталися у класі,школі,або дещо змінені інші ситуації.  Потім проводиться обговорення можливих наслідків та способів подолання проблеми.  Наприклад:  \*Батьків Миколки викликали до школи,а він не сказав і викинув щоденник.  \*Дівчата – восьмикласниці вчинили бійку на території дитячого садочка. Бійку знімали на мобільний телефон учні і розмістили відео в інтернеті. Які наслідки ця подія матиме для дівчат,їхніх батьків,однокласників т.д. | 30хв |
| ІІІ | Загальне обговорення  Як я почувався протягом заняття?  Що сподобалося,що – ні?  Що я зможу взяти з собою в подальше життя? | 10хв |
| ІV | Криголам «Добрі слова»  Кожен називає будь-яке добре слово(доброта,чесність,ніжність,совість…) | 5 хв |

**ЗАНЯТТЯ 3**

Тема. Усвідомлення себе як творця особистого життя

Мета:формування усвідомлення ситуації вибору і наслідків подій залежно від вибору;сприяти усвідомленню себе як суб’єкта вибору.

Обладнання:кулька повітряна,зошити.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Зміст заняття | Час |
| І | Криголам «Кришталева кулька»  По колу передаємо кульку(повітряну,скляну…).  Людина,в якої у руках кулька,розповідає про те,що вона відчуває в даний момент.  У даній вправі цікаво те,що діють не тільки мозкові функції(аналітико-синтетичні процеси),але й сенсорні(запах,слух,смак,тактильні відчуття) | 10хв |
| ІІ | Групова робота. «Мозковий штурм»  Що таке вибір?Коли я здійснюю вибір?Пригадати ситуації. Записати на аркуші паперу можливі ситуації,в яких у людини виникає потреба зробити вибір.  Наприклад:  \*піти на прогулянку або повторити правила;  \*вступати до спеціалізованого класу чи ні;  \*почати відвідувати секцію футболу чи волейболу;  \*закінчувати 9 класів чи 11;  Обговорення різних варіантів особистої поведінки.  Один представник від групи зачитує приклад ситуації вибору,всі учні пропонують варіанти дії. У процесі відповіді користуватись словами: «якщо я…,то…», «а якщо…,то…».  Мається на увазі конкретність аналізу ситуації вибору.  Можливі ситуації  \*Ви розмовляєте з батьком,а він вас не слухає.  \*На вас гримали в присутності інших.  \*Ваш друг не прийшов на побачення. | 30хв |
| ІІІ | Загальне обговорення  Як я почувався протягом заняття?  Що сподобалося,що – ні?  Що я зможу взяти з собою в подальше життя? | 10 хв |
| ІV | Криголам «Струм»  Усі беруться за руки,стають у коло,ведучий посміхається сусідові зліва. Так посмішка передається одне одному,поки не отримає її той,хто почав передавати | 5хв |

**ЗАНЯТТЯ 4-5**

Тема. Я-ОСОБИСТІСТЬ

Мета: формування уміння розповідати про себе перед класом,обґрунтувати свою думку,передавати символікою особистісні якості;розвивати самосприйняття через усвідомлення сприйняття себе групою.

Обладнання:аркуші А4 за кількістю учасників,у кожного - кольорові олівці або фломастери.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Зміст заняття | Час |
| І | Криголам «Добрі слова»  Кожен учень називає по доброму слову своєму сусідові або говорить йому комплімент | 5хв |
| ІІ | «Мій герб»  1.Інструкція  Вступна бесіда проводиться у вигляді обговорення:що таке герб,його символіка?Можна це зробити на прикладі гербів міст,областей. Доречною є демонстрація герба рідного міста з його деталізацією,обговоренням змісту намальованих предметів.  Доцільним буде й пояснення,що символізують зображені предмети(щит,орел,меч,ріг,пшениця,книга,лев…).У бесіді з учнями слід зауважити,що і свої якості,головні риси характеру,хобі,вміння,таланти тощо теж можна символічно намалювати;а якщо розмістити намальоване в геометричній фігурі,впорядкувати,оформити зображення,то вийде особистий герб. А оскільки двох однакових людей не буває,то і не буде існувати однакових гербів .  2.Кожен учень малює особистий герб,в якому розкриває свої інтереси,цінності,важливі речі.  3.Експозиція гербів  За бажанням можна оформити виставку робіт у класі.  4.Розкриття змісту своїх гербів | 30хв |
| ІІІ | Загальне обговорення  Як я почувався протягом заняття?  Що сподобалося,що – ні?  Що я зможу взяти з собою в подальше життя?  Що нового я дізнався про своїх друзів? | 10хв |
| ІV | Криголам «Ух!»  Усі беруться за руки. Піднімаючи їх угору,набирають повітря,опускаючи голосно: «Ух!»- видихають | 2хв |

**ЗАНЯТТЯ 6**

Тема. Чого я хочу досягти в житті?

Мета:сприяти усвідомленню важливості постановки цілей

Обладнання:основні проблемні питання,записані на дошці.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Зміст заняття | Час |
| І | Криголам «Посмішка»  Учні стають у коло і посміхаються кожному в колі  (сусідові зліва,сусідові справа,тому,хто стоїть напроти…) | 3хв |
| ІІ | Актуалізація проблеми  1.Інструкція  Робота проводиться письмово.  Учням пропонується дати відповідь на три питання:   * Чого я хочу досягти в житті? * Чого я хочу досягти у найближчі 3 роки? * Якби я дізнався,що мені залишилося жити півроку,що я б робив?   2.Повідомлення кожним учнем своїх відповідей  3.Обговорення  Примітка:під час обговорення відбувається корекція поглядів школярів щодо важливості й первинності тих чи інших дій. Велику роль в даному занятті відіграють думки учнів;оскільки значущий дорослий відійшов на другий план,задача тренера- непомітно вносити свої корективи | 30хв |
| ІІІ | Загальне обговорення  Як я почувався протягом заняття?  Що сподобалося,що – ні?  Що я зможу взяти з собою в подальше життя? | 10 хв |
| ІV | Криголам «Добрі слова»  По черзі називаємо добрі слова на букву В(вірність,відвертість,воля…) | 5хв |

**ЗАНЯТТЯ 7**

Тема. Мої цілі. Мій ідеал(герой). Чому саме він?

Мета: усвідомлення значущих рис характеру,рис зовнішності,манери поведінки,окреслення кола цінностей,які формують мою поведінку.

Обладнання: зошити,картки з написаними на них емоціями за кількістю учасників.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Зміст заняття | Час |
| І | Криголам «Пантоміма»  Передаємо почуття за допомогою міміки. Кожний учень отримує аркуш із написаними почуттям або емоцією (радість,сум,задоволення,знервованість,здивування…).  Треба показати написане так,щоб інші учасники гри відгадали | 5-7 хв |
| ІІ | Гра «Диригент»  Інструкція. Робота проводиться під керуванням тренера. Він – диригент, учні - оркестр. Оркестр робить те, що наказує диригент. Є обмеження в часі.  Диригент:  1.Зверху напишіть 3 цілі,яких хочете досягти в житті.  2.Розділіть аркуш на 4 частини.1,3,4 колонки – вузькі,2 – ширша.  3.У 1 колонку по вертикалі запишіть ім’я людини ,героя,на якого хочете бути схожим.  4.У 2 колонку записуйте всі риси його характеру,що спадуть на думку(одна риса - один рядочок).  5.3 і 4 колонки – «Позитив» і «Негатив». Поставте знаки «+» чи «-»  Напроти кожної риси залежно від того,якою ви її вважаєте:гарною чи поганою.  6.Тепер порахуйте,яких рис більше. Що видумаєте з цього приводу?  7.Чи впевнені ви,що хочете бути схожими на свого героя?  8.Чи допоможуть риси характеру,що написані в таблиці,досягти поставлених вами цілей?  9.Чи треба щось змінити?Що для цього необхідно зробити?  Примітка: на всі питання учні можуть відповідати усно або записувати відповіді. | 20-25хв |
| ІІІ | Загальне обговорення  Як я почувався протягом заняття?  Що сподобалося,що – ні?  Що я зможу взяти з собою в подальше життя? | 10хв |
| ІV | Криголам «Вгору по веселці»  1.Інструктаж  Встати в коло,заплющити очі. Глибоко вдихнути,уявляючи,як ви сходите по веселці вгору. Видихнувши,з’їдьте з неї,як з гірки.  2.Виконання вправи9повторити 3-4 рази) | 3хв |

**ЗАНЯТТЯ 8**

Тема. Яким я бачу навколишній світ. Моя країна в майбутньому

Мета:виявлення конструктивності поглядів школярів на майбутнє,розвиток аналітичних здібностей дітей,корекція громадянських цінностей.

Обладнання:аркуші ватману за кількістю груп, маркери,стікери,фломастери, ножиці.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Зміст заняття | Час |
| І | Криголам «Індійський крок»  Усі стають одне за одним,а потім рухаються по колу,повторюючи рухи першого,потім другого і т. ін.,доки всі не візьмуть участь у грі. Для цього можна використовувати і коридор,і клас | 5 хв |
| ІІ | Гра «Країна майбутнього»  1.Колективна робота  Мета роботи:виробити модель країни майбутнього. Для цього клас ділиться на 4 групи методом «Перший-четвертий». Кожній із груп дається завдання,проект якого треба виконати на аркуші ватману за допомогою олівців,кольорового паперу,клею,банерів…  Завдання:  І гр. – Мої сучасники з майбутнього.  ІІ гр. – Органи управління країною майбутнього.  ІІІ гр. – Система заохочень та покарань (правова система).  ІV гр. – Праця і дозвілля людей майбутнього.  2.Презентація кожною групою свого проекту  Примітка:на розсуд тренера або дітей обирається форма корекції проектів у позитивному напрямку | 30хв |
| ІІІ | Загальне обговорення  Як я почувався протягом заняття?  Що сподобалося,що – ні?  Що я зможу взяти з собою в подальше життя? | 5хв |
| ІV | Криголам «Промінчик сонця»   * Заплющте очі. Уявіть,що тоненький промінчик сонця пробився крізь вікно,увійшов в одне ваше вуха і вийшов з іншого. Він натягнувся,як золота ниточка або дротик. Візьміть двома руками його кінчики,що стирчать з ваших вух,і рухайте промінчик вліво,вправо швидко-швидко.   Виконання вправи | 5хв |

**ЗАНЯТТЯ 9**

Тема. Ким я бачу себе в майбутньому. Моє місце в колективі

Мета:сприяти усвідомленню залежності «Я в колективі» від «Я-особистості».

Обладнання: клей,ножиці,фломастери,кольоровий папір.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Зміст заняття | Час |
| І | Криголам «Пантоміма»  Передаємо почуття за допомогою міміки.  Цього разу учням пропонується одна емоція на всіх.  Спостерігайте,які різноманітні варіанти її відображення простежуються,які виразні личка у дітей,як по-різному вони відображають одне і те саме почуття | 5хв |
| ІІ | Гра «Вдягніть ляльку»  Ця гра пропонується для формування свідомого сприйняття ролі людини в соціумі,вона є превентивного щодо неприйняття особистості оточенням з причини нерозуміння свого соціального статусу. Хто ти є в даній соціальній групі і що ти робиш для того,аби підтримувати свій імідж і соціальний статус у колективі?Яка форма одягу пасує людині в конкретному випадку?Який імідж треба обрати задля досягнення своєї мети?  Для уособлення рис характеру,що притаманні людям різного соціального статусу,пропонується групова форма роботи. Кожній групі видається вирізана з паперу фігура людини,ножиці,фломастери,кольоровий папір…  Інструкція. Ви отримали матеріал для роботи над формуванням іміджу і певних рис характеру конкретного працівника(або людини певного соціального положення).  Одну сторону фігури «вдягніть» відповідно до посади,а на другій стороні напишіть риси характеру,які притаманні людям з такою посадою або допомагають досягти її. Мається на увазі,що будуть включені лідерські якості ,вміння спілкуватись,моральні якості,ставлення до себе тощо.  Приклад статусу в групі:  1.Образ лідера.  2.Образ «сірого кардинала».  3.Образ членів колективу:  а) сіра мишка;  б) вискочка;  в) «моя хата скраю»;  г) сумлінний працівник;  д)активність;  е) «дипломат»;  ж) оптиміст;  з) амплуа ображеного…  Примітка:образи(професії,посади,ролі в колективі)варіативні. Їх можна змінювати на розсуд класного керівника залежно від розвитку учнів та їх потреб.  Презентація групових робіт | 20-30хв |
| ІІІ | Загальне обговорення  Як я почувався протягом заняття?  Що сподобалося,що – ні?  Що я зможу взяти з собою в подальше життя? | 5хв |
| ІV | Криголам «Індійський крок»  Усі стають одне за одним,а потім рухаються по колу,повторюючи рухи першого,потім другого і т. ін.,доки всі не візьмуть участь у грі. Для цього можна використовувати і коридор,і клас | 5 хв |

**ЗАНЯТТЯ 10**

Тема. Вплив способу життя на Я – особистість

Мета:актуалізація проблематики залежності людини від шкідливих звичок та її сприйняття оточуючими.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Зміст заняття | Час |
| І | Криголам «Струм»  Всі беруться за руки,стають у коло,тиснуть руку сусіда.  Потиск передається одне одному доти,поки його не отримає той,хто почав передавати | 3 хв |
| ІІ | Гра «У світі мистецтв»  Робота проводиться на основі попереднього заняття.  Фігурки людей вивішено на дошці . Під кожною фігуркою виписані риси,які зазначені зі зворотного боку,щоб усі могли сприймати картинку цілісно. У тих,хто займає позитивний щабель,є позитивні моральні цінності,позитивне ставлення до себе і до людей,до свого здоров’я, до країни,негативні герої мають також свої риси.  1.Групова робота «У світі мистецтва»  Мета:висвітлення й розповсюдження позитивних якостей особистості,критика недоліків з опорою на матеріал попереднього заняття  Учні поділяються на групи. Кожній групі дається завдання уявити себе великими режисерами чи поетами і створити  ноу-хау. Наприклад:  1)Написати на новий лад казку про успішну людину.  2)Придумати частівки про негативні якості(образливість,критиканство,байдужість,звеличення себе…)  3)Створити рекламний ролик про одну або декілька позитивних якостей особистості тощо. | 30хв |
| ІІІ | Загальне обговорення  Як я почувався протягом заняття?  Що сподобалося,що – ні?  Що я зможу взяти з собою в подальше життя? | 10хв |
| ІV | Криголам «Пантоміма»  Чотирьом учням пропонується відобразити певні професії,а іншим – відгадати їх | 5хв |

**ЗАНЯТТЯ 11**

Тема. Підсумкове заняття

Мета: усвідомлення досвіду,здобутого під час занять.

Обладнання:записи ліричної музики,свічка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Зміст заняття** | **Час** |
| І | Криголам «Плутанка»  Інструктаж. Учням пропонується розділитись на дві групи. Необхідно взяти за руки одне одного так,щоб не брати руки сусідів й обидві руки однієї людини. Таким чином всі мають заплутатися.  Потім перевірити,чи вийшла плутанка,чи ні.  Для цього слід пустити «струм». Якщо сигнал повернувся до ведучого,плутанка вдалась.  Тепер спробуйте розплутатись не розмовляючи. | 3хв |
| ІІ | Гра «Лист з майбутнього»  Проводиться під тиху і спокійну музику,що сприяє розслабленню(класична музика,звуки природи тощо.)  Інструкція. Кожен учень пише собі лист із майбутнього.   * Уяви собі,що в тебе є можливість поспілкуватися із собою   майбутнім. Ти,двадцятирічний,зустрів себе «в минулому »- учня  N-го класу. Ви сіли в парку на лаву і почали спілкуватись. Що б ти,дорослий, хотів сказати,побажати,порадити собі – школяреві сьогоднішньому?Чого слід уникати,на що звертати увагу,як поводитися? | 30хв |
| ІІІ | Криголам «Свічка»  Усі сідають у коло. Тренер запалює свічку. Передаючи свічку одне одному,учні розповідають про свої відчуття,емоції,настрій під час занять,що найбільше сподобалось,запам’яталось | 30хв |

**Список використаної літератури**

1.Баришполь С.В. Посібник практичного психолога: психодіагностика,

тестування, розробки психічного розвитку.-2-ге вид. - Х.:Вид. група «Основа»,2009.-267,(5)с.:іл.. -(Серія «Психологічна служба школи)»

2.Боришевський М. І. Духовніцінності в становленніособистостігромадянина / М. І. Боришевський // Педагогіка і психологія. – 1997. – № 1. – С. 144-150.

3. Долгая Н. Мистецтво як засіб духовного становленняособистості / Н. Долгая // Рідна школа. – 2002. – № 11. – С. 35-39.

4. Дорошенко К. Гуманістичнийідеалстаршокласників: дослідженняпроблеми / К. Дорошенко // Рідна школа. – 2002. – № 2. – С. 26-30.

5.Ермоліч С.Я. Методологічні передумови формування ціннісних орієнтацій у підлітків / / Пазашкольнаевихаванне. - 2007. - № 9. - С. 23-27.

6.Зауторова Е.В. Мистецтво та формування морально-ціннісних орієнтацій особистості / / Мистецтво та освіта. - 2008. - № 2. - С. 68-73.

7. Малько Н. О. Ціннісніорієнтації та їхвплив на особистіснийрозвиток школяра / Н. О. Малько // Психологія. – К. : НПУ, 1999. – Випуск 3. – С. 147- 153.

8.Пічуркіна-Шумейко Л. Вихованнягромадянськостіпідростаючогопокоління / Л. Пічуркіна-Шумейко // Рідна школа. – 2001. – № 4. – С. 41-45.

9. Стежко Ю. Морально-християнськіцінності в особистісномусамовизначенніучнів / Ю. Стежко // Рідна школа. – 2000. – №11. – С. 15-19.

10.Федорішкін О.М. Самооцінка життєвих цінностей людини / / Праблемивихавання. - 2006. - № 6. - С. 9-11.

11.Чорнобаєва М. П. Ціннісні орієнтації підлітків у сфері дружнього спілкування / М. П. Чорнобаєва // Радянська школа. – 1976. – № 10. – С. 53-56.

12. Широких О. До питання про формування моральних ціннісних орієнтацій / / Дошкільне виховання. - 2007. - № 9. - С. 23-27.